

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ЛАБОРАТОРІЯ  
ІНФОРМАТИКИ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

**Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія**

*Матеріали обласної науково-методичної Інтернет-конференції*

*11 лютого 2014 року*

Друкується за рішенням вченої ради комунального закладу  
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»

Кіровоград  
2014

ББК 32.973.202  
Б 39

Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія : Матеріали обласної науково-методичної Інтернет-конференції (м. Кіровоград, 11 лютого 2014 р.) [Електронний ресурс] / Укладачі М. С. Чала, А. В. Частаков, О. В. Литвиненко. – Кіровоград, 2014. – 184 с. – Режим доступу : <http://konf.koipro.kr.ua/blogs/index.php/blog2/>

У посібник увійшли матеріали обласної науково-методичної Інтернет-конференції «Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія».

Збірник адресований працівникам системи освіти, психологам, класним керівникам, студентам педагогічних вузів і психологічних факультетів, батькам школярів та всім зацікавленим особам.

Відповідальна за випуск – Корецька Л.В.

## Зміст

### Секція 1. Роль сім'ї та освітнього закладу в забезпеченні медіа-безпеки дітей у просторі Інтернет

<i>Баранюк В. Г.</i>	Роль комп'ютерної грамотності батьків в Інтернет безпеці дітей.....	5
<i>Громко Г. Ю.</i>	Створення безпечного веб-середовища у загальноосвітніх навчальних закладах.....	8
<i>Кадигроб В. О.</i>	Правила безпечної роботи в Інтернеті.....	12
<i>Литвиненко О. В.</i>	Дитяча безпека в Інтернеті: технології та рекомендації на допомогу батькам.....	15
<i>Полевчук І. Д.</i>	Технології безпечної роботи в мережі Інтернет.....	19
<i>Таровик О. І.</i>	Роль сім'ї та освітнього закладу в забезпеченні медіа-безпеки дітей у просторі Інтернет.....	20

### Секція 2. Збереження фізичного і психічного здоров'я дітей у сучасному інформаційному середовищі

<i>Грач І.В.</i>	Вплив ІТ-технологій на психічне здоров'я дітей.....	24
<i>Гущина І. В.</i>	Вплив ІТ-технологій на психічне здоров'я дітей.....	27
<i>Капкан І. М.</i>	Вплив ІТ-технологій на психічне здоров'я дітей.....	30
<i>Литвиненко О. С.</i>	Комп'ютер і здоров'я: у пошуках балансу.....	33
<i>Любаненко В. В.</i>	Збереження фізичного здоров'я дітей при роботі з ПК.....	43
<i>Міцай Ю. В.</i>	Здоров'язбережувальний супровід при роботі учнів з електронними навчальними сайтами.....	45
<i>Наход В. Й.</i>	Інтернет: дві сторони однієї медалі.....	49
<i>Павловська А.Є.</i>	Психологічна залежність від комп'ютерних ігор.....	59
<i>Пляка С. М.</i>	Негативні фактори для здоров'я учнів при роботі з комп'ютером та їх усунення.....	62
<i>Постолатій М. О.</i>	Вплив ІТ-технологій на психічне та фізичне здоров'я дітей.....	68
<i>Скрипник С.В.</i>	Вплив ІТ-технологій на психічне здоров'я дітей.....	70
<i>Тягай В. Є., Юрченко Т. М.</i>	Вплив ІТ-технологій на становлення особистостей дітей і підлітків.....	73

### Секція 3. Небезпеки та ризики, з якими діти можуть зіштовхнутися в мережі Інтернет

<i>Безнос О. О.</i>	Позитивні та негативні сторони Інтернету.....	90
<i>Бербега О. В.</i>	Небезпеки та ризики, з якими діти можуть зіштовхнутися в мережі Інтернет.....	92

<b>Бобир Т. О.</b>	Небезпеки та ризики, з якими діти можуть зіштовхнутися в мережі Інтернет .....	95
<b>Бондаренко О. А.</b>	Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків .....	99
<b>Вальчевський Г. М.</b>	Комп'ютерна та Інтернет-залежності серед дітей та підлітків	104
<b>Волошина О. В.</b>	Профілактика Інтернет-залежності у підлітків	105
<b>Галіба О. А.</b>	Профілактика Інтернет- та мобільної залежності в дітей і підлітків	108
<b>Гондзя Л. В.</b>	Феномен "Інтернет-залежність" .....	114
<b>Гончар Т. С.</b>	Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків .....	116
<b>Гончарук В. Д.</b>	Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків	119
<b>Козяр О. С.</b>	Профілактика комп'ютерної та Інтернет-залежності на уроках інформатики	122
<b>Корон О. О.</b>	Феномен "Інтернет-залежність"	124
<b>Лютинська М. О.</b>	Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків в умовах сільської школи	127
<b>Макієнко К. А.</b>	Феномен "Інтернет-залежність"	131
<b>Мармалюк Ю. А.</b>	Небезпеки та ризики, з якими діти можуть зіштовхнутися в мережі Інтернет	136
<b>Москаленко І. М.</b>	Профілактика Інтернет-залежності в учнів	139
<b>Піддубна С. О.</b>	Феномен "Інтернет-залежність"	146
<b>Самбур С. В.</b>	Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків	149
<b>Сакун О. А., Хащевецька І. В.</b>	Діти в Інтернеті: реальні небезпеки віртуального світу	153
<b>Сидоренко О. В., Піщугіна Н. А.</b>	Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків	155
<b>Ставратій І. В.</b>	Ігроманія. Вирішуймо проблему разом!	158
<b>Ушакова Н. В.</b>	Профілактика Інтернет-залежності підлітків	161
<b>Цимбал Ю. О., Шахненко О. Ф.</b>	Вплив соціальних мереж на підлітків	162
<b>Черноус В. В., Кобець Т. В.</b>	Ризики та небезпеки Інтернету	174
<b>Шаповалова А. Ю.</b>	Ризики в Інтернеті	177
<b>Шевченко А. А.</b>	Підводні камені Інтернету	180

## **СЕКЦІЯ 1. РОЛЬ СІМ'Ї ТА ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕДІА-БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ У ПРОСТОРІ ІНТЕРНЕТ**

*Баранюк Володимир Григорович,  
учитель інформатики  
загальноосвітньої школи I-III ступенів  
смт. Салькове Гайворонського району  
Кіровоградської області*

### **РОЛЬ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ БАТЬКІВ В ІНТЕРНЕТ БЕЗПЕЦІ ДІТЕЙ**

Ми живемо в епоху інформаційних технологій, які увійшли у життя кожного з нас. Кожний шостий житель Землі регулярно працює у Всесвітній мережі, а в розвинутих країнах її колапс може призвести до колапсу цивілізації. Сьогодні електронною павутиною користується кожен п'ятий українець.

Розвиток сучасної глобальної мережі Інтернет дав поштовх у розвитку різного виду страхів для дітей та їхніх батьків. Дорослі, не завжди маючи досвід спілкування в мережі, щонайменше, стривожені доступом своїх чад до цієї «темної та страшної мережі».

Ніхто не заперечуватиме, що тепер Інтернет відіграє важливу роль у житті людей. Просто вражає, скільки часу у нас забирає Інтернет.

Сьогодні Інтернетом користується понад чверть населення земної кулі – 1,9 млрд. людей. Середній рівень Інтернет-проникнення у світі наближається до 30%, а в розвинених європейських країнах цей показник досягає 70%. В Україні ця цифра становить 10-12 млн. осіб – близько чверті населення країни. При цьому діти потрапили в Мережу значно раніше за дорослих. На тлі стабільно високого рівня користування Інтернетом серед дітей віку 11-14 і 15-17 років, також зростає число дітей молодшого віку (6-10 років).

Якщо говорити про наш Гайворонський район, то зовсім недавно більшість населених пунктів тільки мріяли про Інтернет, але з розвитком мобільного зв'язку чисельність Інтернет-користувачів значно зросла. Серед дітей майже всі ходять з мобільним телефоном, користуються CDMA модемами і активно користуються Інтернетом.

На сьогоднішній день 90% підлітків і молодих людей користуються Інтернетом (у школі і вдома). Половина дітей проводить в Інтернеті 1-3 години щодня.

Ми всі знаємо, що основною небезпекою для дітей в Інтернеті більшість людей називає дитячу порнографію. Разом з тим, згідно з результатами досліджень, діти найбільш часто зустрічаються з наступними небезпеками в мережі:

- агресія;
- сексуальні домагання;
- заклики заподіяти шкоду;

- переслідування, образи;
- психологічний тиск;
- шахрайство / крадіжки;
- екстремізм;
- неетична реклама;
- порнографія;
- комп'ютерні віруси.

Та кожен батько, кожен вчитель повинен розуміти, що в руках дитини можуть бути небезпечними звичайні ножиці, цвяхи, молоток, все залежить від того, які інструкції до використання певного інструменту дитині надати. Глобальна Мережа, як вікно у світ і інструмент доступу практично до будь-якої інформації, може впливати на здоров'я дитини опосередковано – наприклад, вільний доступ до інформації про наркотичні засоби для однієї дитини лише зміцнить її знання в негативному їх впливі на організм людини, а для іншої – може викликати бажання їх спробувати.

На нас, дорослих і батьків, покладено велику відповідальність за наше підростаюче покоління, тому ми повинні всіляко направляти діяльність дітей, навчити їх безпечно «ходити», не дозволяти їм працювати в Інтернеті без догляду. Адже на онлайн-просторах ризик зустріти неприємну особистість – більший: чати й форуми, в яких «пасуться» педофіли, радикальні політичні групи, сатанинські культи, мережні «оргії» – все це є небезпечним для дитини. А є ще ображаючий аморальний контент. При цьому йдеться не лише про порнографію, адже існує багато сайтів, присвячених піротехніці, суїциду, наркотикам.

Не менш небезпечно й залучення в азартні ігри. Навіть прості онлайн-іграшки в неконтрольованій кількості можуть завдати дитині шкоди, щонайменше відволікаючи її від занять і спокійного відпочинку, шкодячи психічному та фізичному здоров'ю.

Результати дослідження ілюструють, що сьогодні в Україні щодо безпеки в Інтернеті недостатньо інформовані як діти, так і їхні батьки та вчителі. При цьому залучення дорослих у процес навчання дітей з цього напрямку залишається вельми низьким, хоча 72,5% дітей виказали зацікавленість в отриманні інформації. Тому вочевидь, необхідно задіяти масові канали комунікації, щоб підвищити мотивацію, приділяти належну увагу онлайн-культури молодих українців.

Розмова про використання Інтернет мережі в загальноосвітній школі I-III ступенів смт. Салькове ведеться на засіданнях клубу «Комп'ютерна грамотність для батьків».

Саме в родині закладаються основи поведінки дитини в реальному світі, і віртуальний простір не має бути винятком. Батькам слід приділяти серйозну увагу вихованню дітей і підвищенню їхньої обізнаності про загрози інформаційного середовища. Необхідно пам'ятати, що комп'ютер для дітей є інструментом навчання і розвитку, а не тільки розваг та ігор. Незважаючи на широкі можливості віртуального спілкування, воно не може виключати і замінювати реальних стосунків між людьми.

Коли мова йде про будь-яке хобі дитини, зокрема і про Інтернет, перед батьками постає одне й те саме завдання – визначити, на що спроможна їхня дитина, та підтримувати її у цих видах діяльності, тому брошура «Правила для батьків – користувачів Інтернету» дає змогу в інструктивній формі дати поради батькам.

Інколи діти тримають в секреті те, що вони користуються Інтернетом. Вони також можуть не бажати, щоб батьки були в курсі їх дій в Інтернеті, особливо, якщо діти вважають, що батьки обмежать їм доступ до Інтернету. З появою нової операційної системи Windows 7, до складу якої увійшли засоби батьківського контролю (Parental Control), з'явилась можливість легко контролювати отримання дітьми інформації і забезпечити їх захист під час роботи на комп'ютері.

На практичному занятті клубу «Комп'ютерна грамотність для батьків» батьки були ознайомлені з засобами батьківського контролю, можливістю встановити:

- обмеження часу, який дитина проводить за комп'ютером;
- обмеження часу, протягом якого діти можуть входити у систему, зокрема, дні тижня і години, коли доступ дозволено.
- обмеження доступу дітей до мережі Інтернет за допомогою веб-фільтра батьківського контролю.

У залученні дитини до Глобальної Мережі повинні бути поступовість і системний підхід.

Батькам слід пам'ятати, що Інтернет є цінним ресурсом з великою кількістю захоплюючої та навчальної інформації. Важливо не реагувати занадто емоційно та не накладати забагато обмежень на використання Інтернету дітьми. Необхідно врахувати ризики, щоб забезпечити захист дітей та отримати все найкраще від цього прекрасного інструменту. Діти навчаються шляхом експерименту, спроб і помилок. Якщо ви зацікавлені у використанні Інтернету і знайомі з надзвичайними речами, які в ньому є, ви відчуватимете себе вільніше під час обговорення теми Інтернету зі своїми дітьми.

Підняття комп'ютерної грамотності серед батьків дасть змогу гарантувати безпечну поведінку дітей в Інтернет мережі.

### **Джерела та література**

1. Лист МОН України від 06.11.2009 р. № 1/9-768 «Про захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів».

2. Лист МОН України від 28.12.2009 р. № 1/9-916. «Про проведення дня безпечного Інтернету».

3. Лист МОН України від 11.11.2010 р. № 1/9-815. «Про проведення конкурсу «Онляндія в моїй школі».

4. Максименко С. Д., Кокун О. М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 8. – С. 59-63.

5. Бугаева Н. М. Глобальные риски использования современных телекоммуникационных технологий.– актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання.– К.: Міленіум, 2007.– т.8, вип. 3.

6. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. випуск I.– Кривий Ріг: видавничий відділ НметАУ, 2010.

7. Болтівець С. І. Духовність і мораль у молодіжному середовищі // Дивосвіт. – 2003. – №2. – С. 24-26.

8. Болтівець С. І. Педагогічні аспекти психогігієни учня.– К.: Рад. школа. – 1990. – № 5. – С. 66-70.

**Громко Григорій Юрійович,**  
учитель інформатики  
Нечаївської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
ім. Ю.І. Яновського Компаніївського району

## **СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ВЕБ-СЕРЕДОВИЩА У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Аналізуються наявні програмні засоби для створення безпечного веб-середовища у загальноосвітніх навчальних закладах. Виявлені можливі проблеми, їх використання та з'ясовано способи їх ефективного застосування для унеможливлення доступу до небажаного веб-контенту.*

Доступ до глобальної мережі Інтернет став невід'ємним атрибутом високотехнологічного суспільства, широкий доступ до інформаційних ресурсів є складовою сучасного культурно-освітнього середовища. Всесвітня мережа надає нові можливості для пошуку інформації та спілкування, але поряд з визнаними перевагами, Інтернет приносить нам нові ризики, ставлячи на порядку денному питання онлайнової безпеки, в першу чергу стосовно дітей.

За матеріалами досліджень компанії "Київстар" 78% українських дітей старші 6 років так чи інакше користуються Інтернетом, при цьому у більшості випадків ніхто не контролює відвідування ними сайтів, які можуть мати небажаний вміст (відверті сексуальні сцени, насильство, тероризм тощо) [1]. Наразі ця проблема є досить серйозною і потребує вирішення у кожному загальноосвітньому закладі.

Метою нашого дослідження було апробування системи програмного захисту дітей від впливу на них небажаного веб-контенту.

Яким чином створити безпечне веб-середовище, тобто здійснити захист від небажаного контенту у звичайній школі?

Найдоцільнішим є використання систем фільтрації веб-контенту. Контент-фільтр (програма обмеження доступу до веб-контенту) призначений для фільтрації сайтів за їх змістом, блокуючи перегляди веб-сайтів з небажаним наповненням. Контент-фільтр працює за статистичним принципом, тобто



перевіряє вміст сайту на появу заздалегідь визначених слів, визначаючи категорію, до якої той належить. Найчастіше фільтрація проходить на рівні запитів по протоколу HTTP. Для цього URL запитаного сайту звіряється з “чорним” списком, до якого занесені “заборонені” сайти. “Чорний” список можна наповнювати як власноруч, так і за допомогою програми, яка використовує методи розпізнавання образів та обробки природної мови. Для класифікації сайтів за різними ознаками текст запитуваної сторінки аналізується на кількість різних ключових слів. Ці та інші властивості тексту використовуються для обчислення ймовірності потрапляння в небезпечну категорію. Якщо ця ймовірність перевищує заданий рівень (наприклад, 95%), доступ до сторінки блокується.

Найпростіші програми дозволяють ввести слова, пошук яких буде вести система самостійно, найскладніші програмні засоби вже мають великий “словник” і використовують готову базу класифікованих посилань на сайти. Виробники комерційних веб-фільтрів забезпечують періодичне оновлення бази посилань. Ті веб-сайти, які не були розпізнані автоматично, переглядає людина і визначає категорію сайту сама.

На сьогодні є достатньо програмних засобів, які допомагають здійснювати веб-фільтрацію та обмеження доступу до певних веб-ресурсів.

Одним з найпростіших засобів є “Безпечний пошук” Google [2]. Поширений пошуковик Google має систему для, так би мовити, “безпечного пошуку”, яка може бути ввімкнена користувачем. “Безпечний пошук” призначений для блокування доступу до сайтів, які містять сцени відверто сексуального змісту, та видаляти посилання на них із результатів пошуку. Разом з тим він не може гарантувати блокування доступу до небажаних ресурсів оскільки:

- “безпечний пошук” Google працює тільки на пошуку Google. Діти можуть це легко обійти за допомогою Yahoo, Bing та інших пошукових систем, які не мають обмеження пошуку;
- “безпечний пошук” впливає тільки на результати пошуку, і не може запобігти переходу на веб-сайти через прямі посилання URL;
- необхідно встановлювати блокування на кожен екземпляр браузера та на кожен обліковий запис на комп'ютері.

Для більш високого рівня онлайн-безпеки варто використовувати програми для фільтрації контенту (веб-фільтри) та засоби для “батьківського контролю”. Найпростішими веб-фільтрами є програми-розширення для Інтернет-браузерів. Практично всі сучасні Інтернет-оглядачі (Mozilla Firefox, Internet Explorer, Chrome, Opera) мають додаткові засоби, які дозволяють здійснювати обмеження доступу до певних сайтів. Для цього, як правило, здійснюється за допомогою двох засобів – створення “чорних” та “білих” списків та відслідковування у вмісті сайтів появи певних “ключових” слів. “Чорний” список є списком імен сайтів, доступ до яких заборонено. “Білий” список є списком сайтів, доступ до яких дозволено, хоча ці сайти при перевірці їх вмісту були визнані програмним засобом як сумнівні – до таких часто контент-фільтри відносять і Вікіпедію, тому для доступу до них їх необхідно

включати до “білого” списку. Як “чорний” так і “білий” список можуть редагуватися користувачем. Саме це, та налаштування списку “ключових” слів визначають політику роботи системи контентної фільтрації. Для прикладу розглянемо програму-розширення для веб-браузера Firefox - ProCon Latte Content Filter[3].

Розширення ProCon Latte Content Filter для браузера Mozilla Firefox надає користувачеві простий і функціональний фільтр для обмеження доступу до небажаного контенту з можливістю складання та доповнення списку ключових слів, за наявності яких можна віднести сайт до тієї чи іншої категорії. Також програмний засіб дозволяє укласти «чорні» та «білі» списки сайтів. Фільтр також піддається “навчанню”, отже, після певного періоду він зможе (за запевненням розробників) відсівати практично всі сайти з небажаним контентом. Крім того, установки ProCon Latte можуть бути захищені паролем, так щоб діти не змогли внести зміни до списку фільтрів.

Операційна система Windows має вбудовані засоби “батьківського контролю”[4].

Windows дає можливість контролювати використання комп'ютера дитиною в кількох напрямках:

- обмежувати час, який він проводить за екраном монітора;
- блокувати доступ до деяких сайтів і інших Інтернет-сервісів;
- забороняти запуск деяких ігор і програм;
- забороняти скачування файлів.

По-замовчуванню включений середній рівень захисту, в якому працює фільтр на сайти, присвячені зброї, наркотикам, з порнографічним вмістом та ті, що містять нецензурну лексику. Вибравши користувацький рівень захисту, можна додати до заборонених категорій сайти про алкоголь, сигарети, азартні ігри, а також ті сайти, наповнення яких фільтр не може оцінити автоматично. Найбільш серйозні обмеження на веб-вміст накладаються при використанні високого рівня захисту, коли учень (дитина) може відвідувати тільки сайти, які визначаються фільтром як "дитячі". Незалежно від того, який режим фільтрації вмісту обирається, можна створити “чорний” і “білий” список сайтів, тобто, визначити, до яких ресурсів учень може або не може отримувати доступ, незалежно від налаштувань автоматичного фільтра. Оскільки він спрацьовує не завжди, дуже корисно тримати увімкненою функцію стеження за активністю – у цьому випадку Windows буде зберігати адреси всіх сайтів, які переглядав учень. Якщо в створеному звіті виявиться небажана адреса, її можна буде додати в “чорний” список.

Системи обмеження доступу останнім часом здобувають все більшу популярність – для прикладу можна розглянути модуль "Батьківський контроль" у програмі Kaspersky Internet Security (KIS)[5]. При включенні “батьківського контролю”, всім користувачам присвоюється профіль "Дитина" і, відповідно, встановлюються обмеження, задані для нього в налаштуваннях програми. Другий профіль – "Батько", дозволяє без перешкод користуватись Інтернетом, не вимикаючи при цьому “батьківський контроль”. Перше, що потрібно зробити під час налаштування цього модуля – обрати профіль "Батько" та задати для

нього пароль. Після цього вимкнути “батьківський контроль” або перейти на профіль "Батько" можна буде тільки після введення пароля. За допомогою Kaspersky Internet Security можна налаштовувати права доступу до певних сайтів, електронної пошти та інших Інтернет-сервісів. Можна обирати категорії сайтів, заборонених для відвідування, заборонити спілкування поштою чи в чатах, скласти “чорний” і “білий” списки веб-ресурсів.

Ще одна можливість “батьківського контролю” – обмеження часу користування Інтернетом. Можна встановити добову норму перебування в Інтернеті або години, в які дозволено користування Мережею. Якщо дитина намагається потрапити на заборонену сторінку, то виводиться повідомлення, що сайт заблокований. Всі сторінки, які відвідуються дитиною при включенні батьківського контролю, фіксуються у звіті.

Найбільш потужними є DNS-системи контентної фільтрації. Однією з найбільш поширених є програмний засіб NetPolice[6], який має і безкоштовний варіант з обмеженою функціональністю. Принцип роботи цієї програми дещо схожий на роботу попередніх описаних нами засобів – фактично це є проху-фільтр, через який проходить увесь Інтернет-трафік. Перевагою NetPolice є використання дуже великої бази посилань, хоча найнадійнішим засобом є блокування усіх сайтів, окрім тих, які прописані у “білому” списку.

Розглянувши усі вищеописані засоби блокування доступу до небажаних веб-ресурсів, ми розробили власну багаторівневу систему яка включає "Безпечний пошук" Google, встановлення розширення ProCon Latte для Firefox. Оскільки у подальшому ми плануємо надати можливість бездротового доступу до мережі (Wi-Fi) у межах усієї школи, то виникне потреба у встановленні фільтра на роутері.

Ідеологія контентної фільтрації – не забороняти, а захищати юного користувача від агресивної, а часто і незаконної інформації, поширюваної в мережі Інтернет. Разом з тим варто пам’ятати, що жодна система контентної фільтрації та “батьківського контролю” не може на 100% вирішити проблеми онлайнової безпеки дітей в Інтернеті. Стратегія вирішення цієї проблеми повинна включати і заходи виховного плану на рівні школи та родини, так і загальнодержавне правове регулювання цього питання.

### **Джерела та література**

1. Діти наодинці з кібершахраями. Безпека дітей в Інтернеті. [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://www.kyivstar.ua/f/1/businesslarge/news\\_promo/magazines/your-number/TN\\_12\\_2009\\_UA.pdf](http://www.kyivstar.ua/f/1/businesslarge/news_promo/magazines/your-number/TN_12_2009_UA.pdf)
2. Інструменти безпеки Google. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.google.com.ua/intl/uk/goodtoknow/familysafety/tools/>
3. Безопасность посещения и фильтрация сайтов вместе с ProCon Latte Content Filter [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://mozilla.kategori.ru/news/71/>
4. Батьківський контроль. [Електронний ресурс]. Режим доступу :

<http://windows.microsoft.com/uk-ua/windows7/products/features/parental-controls>

5. Kaspersky Internet Security. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.kaspersky.ru/multi-device-security?tc=UA&=>

6. Фильтры NetPolice. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://netpolice.ru/filters/>

*Кадигроб Віталій Олександрович,  
учитель математики та інформатики  
Голубієвицької загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Компаніївської райдержадміністрації*

## **ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ В ІНТЕРНЕТІ**

Україна проходить етап швидкого технологічного розвитку. Комп'ютерна грамотність стає складовою загальної грамотності, свідоцтвом освіченості, внаслідок чого глобальна інформаційна мережа Інтернет стає невід'ємною частиною життя сучасної людини. Інтернет несе в собі великий інформаційний та освітній потенціал, є засобом гармонійного розвитку, але, водночас містить і ризики. Не дивлячись на те, що Інтернет проникає у всі сфери нашого життя, безпеці не приділено достатньої уваги. Окремо необхідно виділити проблему дитячої онлайн-безпеки, яка є пріоритетною для розвинених країн. Робота в цьому напрямку активно ведеться, але єдиної методики ще не створено. Це обумовлює актуальність теми, що розглядається.

Проблема безпечного перебування дитини в Інтернеті найчастіше зводиться до підтримки розвитку технологій, які б захистили дітей в Інтернеті. Та ця проблема не є винятково технічною або технологічною. Вона стосується виховних, освітніх і етичних, а також соціальних та правових аспектів. Кожен раз, коли підліток підключається до мережі Інтернет, він зіштовхується з низкою небезпек та загроз. В мережі підліток може стикатися з такими загрозами: проблеми технологічного характеру:

- недбалість дитини, яка відкрила вкладення електронної пошти або завантажила з веб-вузла файл чи небезпечний код, може привести до потрапляння в комп'ютер вірусу;

- доступ до сайтів з аморальним змістом: в Інтернеті підлітки можуть стикнутися з неприйнятними матеріалами, що провокують виникнення ненависті, спонукають до здійснення небезпечних чи протизаконних дій. Кожна третя дитина, перебуваючи в глобальній інформаційній мережі, стикалася з небажаним контентом, а кожна п'ята піддавалася насильству з боку користувачів мережі. Безпосередня небезпека для дитини надходить з сайтів, різноманітних чатів, електронної пошти, систем миттєвих повідомлень тощо. Часто безліч сторінок, що не належать до вибраної теми, відображаються у вигляді спливаючого вікна будь-якого змісту, особливо порнографічного;

- розголошення конфіденційної інформації: підлітків можуть умовити надати відомості особистого характеру такі, як ім'я, прізвище, адреса, вік, стать або інформація про членів сім'ї. Навіть якщо такі дані про вашу дитину запитують організації, що заслуговують на довіру, батьки чи вчителі все одно повинні піклуватися про забезпечення конфіденційності цієї інформації. З іншого боку, організатори Інтернет-проектів повинні гарантувати конфіденційність використання особистої інформації;

- контакт з незнайомцями через чати або електронну пошту: навіть якщо більшість користувачів мають добрі наміри при використанні чат-систем, існує та збільшується, на жаль, кількість людей, які використовують ці бесіди, щоб примусити дітей видати особисті та банківські дані, такі як номери рахунків, кредитних карток, паролі. В інших випадках вони можуть виявитися психічно неврівноваженими особами, які можуть нанести моральну шкоду дитині через Інтернет, або навіть схилити до особистої зустрічі, яка може призвести до нанесення фізичної шкоди;

- неприємності, пов'язані з фінансовими втратами: розвиток електронної комерції зробив можливим придбання майже всіх товарів через Інтернет. Тому одна з проблем, що виникає при виході дітей в Інтернет, це можливість дітей робити онлайн-покупки, маючи банківський рахунок або кредитну картку, без відома дорослих.

Небезпеки, які постають перед дітьми при підключенні до Інтернет, є серйозними, але було б недоцільно повністю заборонити підліткам вихід в Інтернет, оскільки всевітня мережа стає важливою частиною багатьох аспектів повсякденного життя. Тому при роботі в мережі важливо бути обережними та використовувати засоби безпеки.

Можливе встановлення на комп'ютер спеціально створених програм-фільтрів, які переривають перебування дитини в мережі при наборі слова, на яке встановлено заборону. Та ці фільтри недосконалі, і школярі не зможуть отримати додаткову інформацію з багатьох тем. Існують також інші фільтруючі програми, що блокують роботу комп'ютера кожен раз, коли учень вводить свої особисті дані. Отже, дитина не зможе підписати свою роботу на конкурс освітніх Інтернет-проектів. Таким чином використання фільтрів вирішує проблеми онлайн-безпеки дітей в Інтернеті лише частково.

Знання батьками та керівниками Інтернет-клубів методів інтерактивного обмеження при використанні інформаційних ресурсів всевітньої мережі – перший крок до психологічного та правового захисту дитини, яка використовує Інтернет для освіти. Пояснити підліткам правила безпечної поведінки в мережі, допомогти вибрати нік та пароль краще до того, як вони отримають доступ та індивідуальні адреси електронної пошти. Вчителі або наставники вивчають разом з дітьми зміст мережі, навчають дітей уникати непристойного, небажаного, дотримуватися етикету. Згідно з досвідом країн, які стикнулися з проблемами Інтернет-безпеки, одним із засобів організації роботи школярів в Інтернет є розробка правил безпечного користування всевітньою мережею. При створенні таких правил можна використати методіку порівняння дій

людини в реальному житті з відповідними діями користувача у роботі в мережі (дивись таблицю).

Було проведено опитування серед старшокласників середніх загальноосвітніх шкіл, в результаті якого ми можемо сформулювати основні правила безпечної роботи в Інтернет:

- не надавати нікому свої паролі;
- без гострої необхідності не висвітлювати особисту інформацію по електронній пошті, в чат-кімнатах;
- не відповідати на послання непристойного та грубого змісту;
- повідомити старшим про отримання інформації, яка примусить почуватись незручно або налякано;
- не погоджуватись на зустріч з випадковим онлайнним другом. Якщо все ж таки це необхідно, то зустріч повинна відбуватись в громадському місті або у присутності друзів чи батьків;
- не відправляти нікому своє фото;
- не здійснювати комерційні операції через мережу Інтернет.

Порівняльна характеристика запобіжних заходів безпеки в реальному житті та в мережі Інтернет

Запобіжні засоби безпеки	В реальному житті	В мережі
Нікому без дозволу не давати особисту інформацію	Кіднепінг, суворе ставлення, психологічна атака	Вам можуть надсилати листи некоректного змісту. Ви можете побачити своє фото в рекламних роликах, порнографічних зображеннях тощо
Ніколи не погоджуйтесь на зустріч з онлайнним другом	Частіше ви не спілкуєтесь з незнайомими людьми на вулиці	Оскільки реєстрація в мережі анонімна, то, можливо, що 12-ти річна дівчинка може насправді бути 40-річним чоловіком
Якщо хтось або щось примушує вас почувати себе незручно, негайно припиніть роботу в мережі	Психологічна атака, непристойні пропозиції	Онлайнові хижакі та кіберхулігани
Перевіряйте достовірність та правдивість інформації	Деякі газети друкують неперевірену або неправдиву інформацію	Достовірність та правдивість інформації, отриманої в мережі перевіряйте у довідниках, енциклопедіях

Не відповідайте на невиховані та грубі листи	Психічна та фізична травма	Психічна травма, агресія
Не давайте нікому свої паролі (ключі)	Віддані ключі від квартири можуть призвести до крадіжки	Віддані паролі можуть призвести до витоку інформації, грошей з кредитних карток
Не робіть протизаконних вчинків і речей	Поводитись етично. Можливі покарання згідно законів України	Поводитись етично. Використання текстів та картинок з Інтернет може порушувати авторські права

В результаті використання порівняльної методики можна зробити такі висновки: розуміння підлітками запобіжних засобів безпеки буде впливати на підвищення самосвідомості, комп'ютерної грамотності, культури поведінки при роботі в мережі Інтернет; виконання правил безпечного поводження зменшить ризики, зробить спілкування захищеним, пізнання нового радісним.

#### **Джерела та література**

1. Зарецька І. Т. та ін. Інформатика: Підручник для 10-11 кл. загальноосвіт. навч. закладів – Х.: Факт, 2004. – 392 с.
2. Костриба О. В., Лещук Р. І. Усі уроки інформатики. 10 клас. Рівень стандарту. – Х.: Ранок, 2010. – 192 с.
3. Руденко В. Д., Макарчук О. М., Патланжоглу М. О. Базовий курс інформатики у 2-х частинах (навчально-методичний посібник), 10-11 кл., Видавнича група ВНУ, 2005, 2006.

*Литвиненко Ольга Валентинівна,  
методист НМЛ інформатики  
та інформаційних технологій навчання  
КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»*

### **ДИТЯЧА БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ: ТЕХНОЛОГІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ НА ДОПОМОГУ БАТЬКАМ**

*Розглядаються проблеми так званої «Інтернет-залежності» і залежності від комп'ютерних ігор («геймерство»). Представлені поради для батьків, щоб вчасно виявити дані симптоми у дітей.*

На сьогоднішній день проблема Інтернет-залежності стає особливо актуальною, оскільки все більша кількість людей, а особливо дітей, отримує вільний доступ до Інтернет ресурсів, що перетворило Інтернет з засобу отримання інформації на сферу віртуальної реальності, де особистість може вільно встановлювати контакти зі значною кількістю людей.

Інтернет-залежність – сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі [1].

### **Як виявити ознаки Інтернет-залежності у дитини?**

- Оцініть, скільки часу дитина проводить у мережі, чи не нехтує через роботу за комп'ютером своїми домашніми обов'язками, виконанням уроків, сном, повноцінним харчуванням, прогулянками.

- Поговоріть з дитиною про те, чим займається в Інтернеті. Соціальні мережі створюють ілюзію повної зайнятості – чим більше дитина спілкується, тим більше у неї друзів, тим більший обсяг інформації їй потрібно охопити – відповісти на всі повідомлення, простежити за всіма подіями, показати себе. З'ясуйте, чи підтримується інтерес вашої дитини реальними захопленнями, або ж вона просто намагається нічого не пропустити і стежить за оновленнями заради самого процесу. Постарайтеся дізнатися, наскільки важливо для дитини спілкування в мережі і чи не замінює воно реальне спілкування з друзями.

- Спостерігайте за зміною настрою і поведінкою вашої дитини після виходу з Інтернету. Можливо, ви помітите прояв таких психічних симптомів як пригніченість, дратівливість, неспокій, небажання спілкуватися. З числа фізичних симптомів можна виокремити головні болі, болі в спині, розлади сну, зниження фізичної активності, втрата апетиту та інші.

Якщо були виявлені можливі симптоми Інтернет-залежності у своєї дитини, необхідно дотримуватися наступного алгоритму дій:

1. Спробуйте налагодити контакт з дитиною. Дізнайтеся, що їй цікаво, що турбує і так далі.

2. Не забороняйте користуватися Інтернетом, але постарайтеся встановити регламент (кількість часу, які дитина може проводити он-лайн, заборона на мережу до виконання домашніх уроків та інше). Для цього можна використовувати спеціальні програми батьківського контролю, що обмежують час в мережі.

3. Обмежте можливість доступу до Інтернету тільки своїм комп'ютером або комп'ютером, що знаходяться в загальній кімнаті, – це дозволить легше контролювати діяльність дитини в мережі. Слідкуйте за тим, які сайти відвідує.

4. Попросіть дитину протягом тижня детально записувати, на що витрачається час, що проводиться в Інтернеті. Це допоможе наочно побачити і усвідомити проблему, а також позбутися деяких нав'язливих дій, наприклад, бездумного поновлення сторіночки в очікуванні нових повідомлень.

5. Запропонуйте своїй дитині зайнятися чимось разом, постарайтеся чимось захопити. Спробуйте перенести кібердіяльність в реальне життя. Наприклад, для багатьох комп'ютерних ігор існують аналогічні настільні ігри, в які можна грати всією сім'єю або з друзями, при цьому спілкуючись один з одним наживо. Важливо, щоб у дитини були не зв'язані з Інтернетом захоплення, яким би вона присвячувала свій вільний час.

6. Діти з Інтернет-залежністю суб'єктивно відчують неможливість обходитися без мережі. Постарайтеся тактовно поговорити про це з дитиною. Обговоріть ситуацію, коли в силу якихось причин вона була змушена



обходитися без Інтернету. Важливо, щоб дитина зрозуміла – нічого не станеться, якщо на деякий час «вийти» з життя Інтернет -спільноти.

7. У разі серйозних проблем зверніться за допомогою до фахівця.

### ***Поради батьків, які працюють в компанії Google***

- Розташуйте комп'ютер вашої дитини в місці загальної доступності: їдальні або вітальні. Так вам буде простіше стежити за тим, що роблять діти в Інтернеті.

- Звертайте увагу на те, які сайти відвідує дитина. Якщо у вас маленькі діти, знайомтеся з Інтернетом разом. Якщо у вас діти старші, поговоріть з ними про сайти, які вони відвідують, і обговоріть, що припустимо, а що ні у вашій родині. Список сайтів, які відвідує дитина, можна знайти в історії браузера. Крім того, ви можете скористатися інструментами блокування небажаного контенту, такими як, наприклад, безпечний пошук Google або безпечний режим на YouTube.

- Розкажіть дітям про безпеку в Інтернеті. Ви не зможете весь час стежити за тим, що вони роблять в мережі. Їм необхідно навчитися самостійно користуватися Інтернетом безпечним і відповідальним чином.

- Використовуйте налаштування конфіденційності та управління доступом до вашого розташування. На YouTube, Blogger, в соціальних мережах і на багатьох інших сайтах користувачі можуть розмішувати власний контент. Зазвичай автору надається можливість обмежити доступ до особистого блогу, фотографій, відео та інформації в профілі. Особливо важливо обмежувати доступ до таких даних, як ім'я, адреса або номер телефону, які дитина розміщує на загальнодоступних сайтах.

- Зберігайте паролі в таємниці. Нагадуйте дітям, що паролі не можна нікому повідомляти. Також необхідно, щоб для дітей стало звичкою знімати прапорець «Запам'ятати мене» при вході в свій акаунт з комп'ютерів, встановлених, наприклад, у школі, Інтернет-кафе або бібліотеці.

- Не довіряйте незнайомцям. Поясніть дітям, що не слід призначати особисті зустрічі з людьми, з якими вони познайомилися в Інтернеті, і повідомляти їм особисту інформацію, тому що незнайомці можуть видавати себе за когось, ким вони насправді не є.

- Встановіть захист від вірусів. Використовуйте і регулярно оновлюйте антивірусне програмне забезпечення. Навчіть дітей не завантажувати файли з файлообмінних сайтів, а також не приймати файли і не завантажувати вкладення, що містяться в електронних листах від незнайомих людей.

- Навчіть дітей відповідальної поведінки в Інтернеті. Пам'ятайте золоте правило: *те, що ви не сказали б людині в обличчя, не варто відправляти йому по SMS, електронною поштою, в чаті або розміщати у коментарях на його сторінці в Мережі.*

- Оцінюйте Інтернет-контент критично. Те, що міститься в Інтернеті, не завжди правда. Діти повинні навчитися відрізняти надійні джерела інформації від ненадійних і перевіряти інформацію, яку вони знаходять в Інтернеті. Також

пояснить дітям, що копіювання і вставка змісту з чужих веб-сайтів можуть бути визнані плагіатом.

Отже, Інтернет-залежність є актуальною проблемою, дослідження якої зумовлене запитом суспільства, що пояснюється швидким темпом розвитку комп'ютерних технологій, отриманням вільного доступу все більшої кількості людей до Інтернету. Але якщо батьки разом зі своїми дітьми будуть дотримуватись правил «Безпечного Інтернету» можна уникнути багатьох проблем.

І, наостанок, не зайвим буде запам'ятати чи занотувати телефон Національної «гарячої лінії» з питань запобігання насильству та захисту прав дітей від Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна» - 0 800 500 33 5 або 386, де ви зможете отримати:

1. Поради та правила поведінки дітей під час користування Інтернетом.
2. Поради батькам щодо безпечної роботи дітей в Інтернеті.
3. Попередження комп'ютерної залежності та можливість отримання психологічної допомоги.
4. Юридичні консультації щодо злочинів проти дітей в Інтернеті.
5. Допомога у випадках чи за умови підозр щодо загрози дітям через Інтернет.

#### **Джерела та література**

1. Зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://my-health.ru/content/59-kakie-byvayut-zavisimosti>].
2. Інтернет-залежність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%>
3. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Electronic resource] / I. Goldberg // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
4. Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна»: <https://www.facebook.com/lastradaukraine>

*Полевчук Інна Дмитрівна,  
практичний психолог  
Долинської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1  
Долинської райдержадміністрації*

## **ТЕХНОЛОГІЇ БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

*В даному виступі висвітлюється проблема технологій безпечної роботи в мережі Інтернет, на яку активно звертають уваги педагоги та батьки. На основі теоретичного матеріалу було виділено основні вимоги до безпечної роботи в мережі Інтернет.*

Наприкінці ХХ та початку ХХІ ст. особливо важливого значення набуває інформація. Усе частіше нам потрібно володіти швидкими й точними даними про предмет діяльності. Причому своєчасність отримання потрібної інформації стає надзвичайно важливою. У цей час найбільш зручним способом одержання й передачі різноманітної інформації є використання всесвітньої комп'ютерної мережі Інтернет. В Україні у рамках державної програми інформатизація загальноосвітніх навчальних закладів, комп'ютеризація сільських шкіл у навчальних закладах, де відсутні комп'ютери та доступ до Інтернет, силами підприємців відкриваються шкільні Інтернет-центри. У зв'язку з цим більше дітей стають активними користувачами мережі Інтернет. За даними Ліга Бізнес Інформ на сьогоднішній день в Україні понад 200 тис. дітей віком від 5 до 18 років користуються послугами Інтернет. І кількість юних користувачів зростає з кожним роком більше ніж на 30%, при цьому тільки 15% підлітків здогадуються про труднощі, з якими вони можуть стикатися в Інтернеті, та менше половини мають уяву про елементарні засоби безпеки у мережі Інтернет.

Тому, проблема безпечного перебування дитини в Інтернеті найчастіше зводиться до підтримки розвитку технологій, які б захистили дітей в Інтернеті. Та вона не є винятково технічною або технологічною, а стосується виховних, освітніх і етичних, також соціальних та правових аспектів. Кожен раз, коли підліток підключається до мережі Інтернет, він стикається з низкою небезпек та загроз. Небезпеки, які постають перед дітьми при підключенні до Інтернет, є серйозними, але було б недоцільно повністю заборонити підліткам вихід в Інтернет, оскільки всесвітня мережа стає важливою частиною багатьох аспектів повсякденного життя. Тому при роботі в мережі важливо бути обережними та використовувати засоби безпеки.

Можливе встановлення на комп'ютер спеціально створених програм-фільтрів, які переривають перебування дитини в мережі при наборі слова, на яке встановлено заборону. Та ці фільтри недосконалі, і школярі не зможуть отримати додаткову інформацію з багатьох тем. Існують також інші фільтруючі програми, що блокують роботу комп'ютера кожен раз, коли учень вводить свої особисті дані. Отже, дитина не зможе підписати свою роботу на конкурс освітніх Інтернет-проектів. Таким чином використання фільтрів вирішує проблеми онлайн-безпеки лише частково.

За словами Парі Афтаб, яка займається питаннями безпеки дітей в Інтернеті, кращий фільтр, який може дійсно захистити в мережі та розв'язати багато інших проблем, – в голові у самої дитини, а дорослим потрібно тільки “налаштувати” цей фільтр.

- Доцільно пояснити юним користувачам, що, якщо ми хочемо, щоб усі інформаційні ресурси світу були нам відкриті, ми повинні бути готові до того, що всі наші дії будуть не менш відкриті для всього світу. Знаходження в мережі багато в чому нагадує перебування у громадському місці.

### **Використана література**

1. Зарецька І. Т. та ін. Інформатика: Підручник для 10-11 кл. загальноосвіт. навч. закладів – Х.: Факт, 2004. – 392 с.
2. Костриба О. В., Лещук Р. І. Усі уроки інформатики. 10 клас. Рівень стандарту. – Х.: Ранок, 2010. – 192 с.
3. Руденко В. Д., Макарчук О. М., Патланжоглу М. О. Базовий курс інформатики у 2-х частинах (навчально-методичний посібник), 10-11 кл., Видавнича група ВНУ, 2005, 2006.

*Таровик Ольга Іванівна,  
учитель інформатики та математики  
Новоукраїнської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 8  
Новоукраїнської районної ради*

## **РОЛЬ СІМ'Ї ТА ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕДІА-БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ У ПРОСТОРІ ІНТЕРНЕТ**

*У статті йде мова про обізнаність батьків з небезпеками, що чатують на дітей в Інтернеті, методами та засобами їх навченості.*

В сучасному світі без мобільного телефону, комп'ютера, ноутбука і планшета, мабуть, не уявляє себе жодна людина. А про Інтернет знають діти, починаючи з 4–5 років. Вони блискавично освоюють усі останні новинки – соціальні мережі, ігри, програми. Інтернет допомагає їм розвиватися і вчитися. При цьому Інтернет – анонімний, його важко контролювати. Діти допитливі, у них ще немає того життєвого досвіду, який дозволив би їм визначити обман і маніпуляцію. Саме тому свідомість і підготовленість кожного користувача є основною запорукою його безпеки.

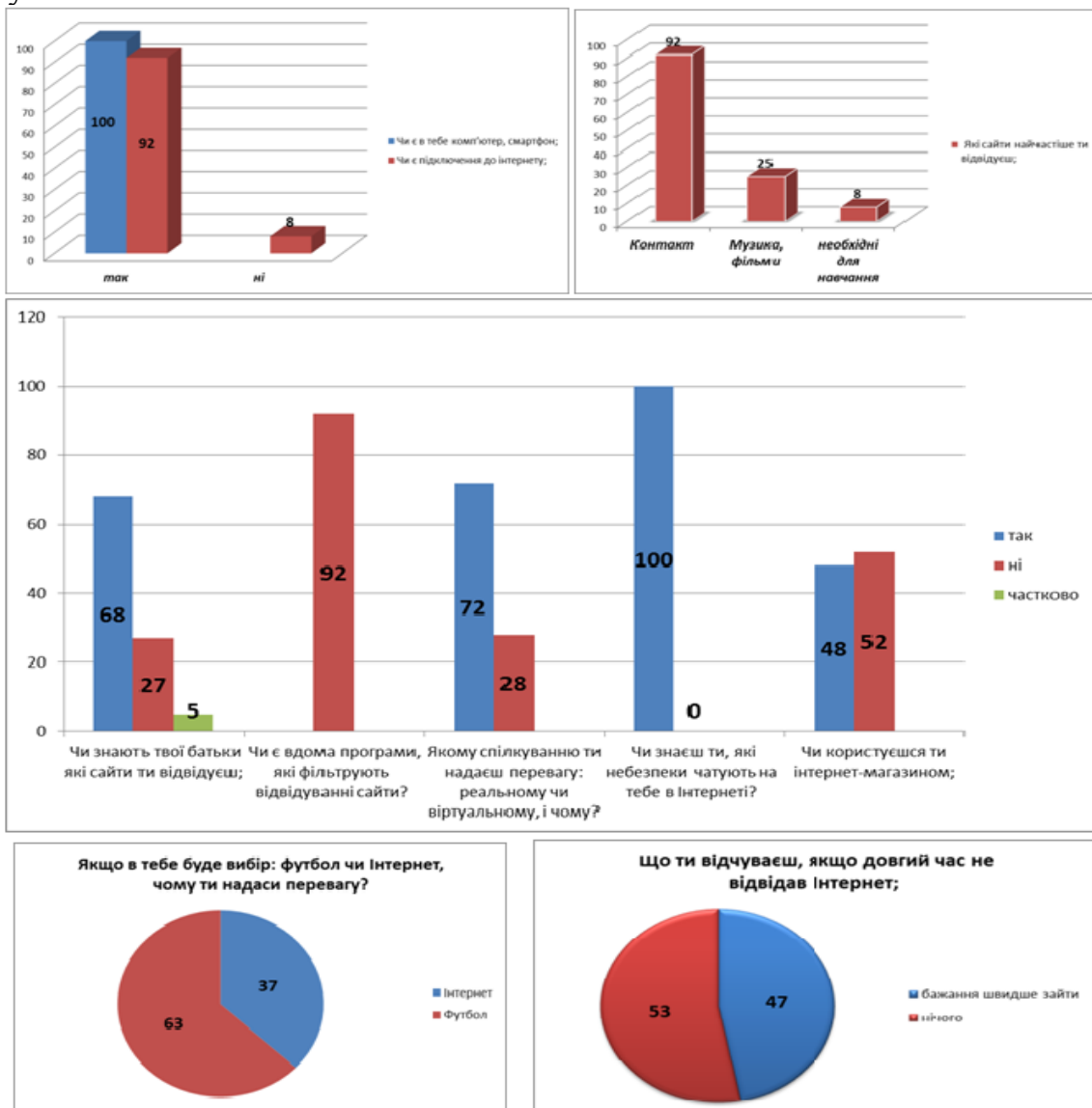
Велика роль у формуванні в дитини навичок безпечної роботи в мережі лежить саме на сім'ї, адже саме батьки забезпечують наявність Інтернету вдома, поповнюють рахунки на телефонах дітей. На жаль, більшість батьків самі є «чайниками» щодо безпеки в Інтернеті.

Оскільки сьогодні інформатика в школі вивчається з 2 класу, то навчання учнів безпечної роботи в Інтернеті лежить на освітніх закладах.

Для визначення рівня володіння безпеки в Інтернеті, серед учнів нашої школи було проведено опитування:

1. Чи є в тебе комп'ютер, смартфон?
2. Чи є підключення до Інтернету?
3. Скільки часу в день ти проводиш в мережі?
4. Які сайти найчастіше ти відвідуєш?
5. Чи є в тебе сторінка в соц. сітці і скільки часу ти там проводиш?
6. Чи граєш ти в он-лайн ігри, якщо так, то скільки часу?
7. Що ти відчуваєш, якщо довгий час не відвідав Інтернет?
8. Чи знають твої батьки, які сайти ти відвідуєш?
9. Чи є вдома програми, які фільтрують відвідувані сайти?
10. Якому спілкуванню ти надаєш перевагу: реальному чи віртуальному, і чому?
11. Чи знаєш ти, які небезпеки чатують на тебе в Інтернеті?
12. Чи користуєшся ти Інтернет-магазином?
13. Якщо в тебе буде вибір: футбол чи Інтернет, чому ти надаєш перевагу?

В опитуванні брали участь учні 5–11 класів (60 учнів). За результатами опитування маємо:



За результатами опитування зрозуміло, що всесвітня мережа на сьогодні задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, цілеспрямовані та кмітливі. Щоб повноцінно орієнтуватись у віртуальному просторі дитині треба вчитися структурувати великі потоки інформації, дотримуючись основних правил безпеки в мережі. На жаль, більшість учнів, а також їх батьки основною небезпекою мережі вважають лише віруси.

Небезпеки, які постають перед дітьми при підключенні до Інтернет, є серйозними, але було б недоцільно повністю заборонити підліткам вихід в Інтернет, оскільки всесвітня мережа стає важливою частиною багатьох аспектів повсякденного життя. Тому при роботі в мережі важливо бути обережними та використовувати засоби безпеки.[1]

Саме батьки можуть допомогти дітям мінімізувати ці ризики. Але потрібно їх навчити **ЦЕ** робити. Більшість батьків вважає, що, придбавши комп'ютер та підключивши його до мережі Інтернет, можна позбутися багатьох проблем. Адже, на думку батьків, дитина більше часу перебуває вдома, під наглядом, нагородвана та доглянута; які можуть бути загрози? Якої шкоди можуть завдати віртуальні друзі? Саме тому потрібно впроваджувати програму з безпеки дітей в Інтернеті комплексно. Окремі тренінги для дітей не принесуть бажаних результатів. Потрібна комплексна програма, спрямована на інформування вчителів, дітей та їхніх батьків

Саме для вирішення цього питання в школі проводяться тематичні батьківські збори, виготовляються буклети, а також розміщено посилання на сайт «Он-ляндія» ([www.onlandia.org.ua](http://www.onlandia.org.ua)) на шкільному сайті.

98% батьків із подивом дізнаються про ті реальні загрози, на які можуть натрапити їхні діти, мандруючи віртуальним світом, і починають говорити про необхідність запровадження у навчальному закладі курсу з безпеки в Інтернеті як для дітей, так і для батьків.

Превентивну роботу з батьками доцільно розподілити на наступні тематичні модулі.

1. Захист власного комп'ютера.
2. Захист дитини в он-лайні.
3. Дотримання правил безпечного користування Інтернетом.

**Захист комп'ютера.** На сьогодні існує досить багато різноманітних ресурсів, які дозволяють максимально захистити комп'ютер від злому та інших небажаних дій. Узагальнюючи всі поради, радимо батькам:

- періодично оновлювати операційну систему;
- використовувати антивірусну програму. Рекомендуємо встановити безкоштовну антивірусну програму **Microsoft Security Essentials**, яка захищає комп'ютер у реальному часі. Більше про антивіруси можна дізнатися *на Web-сторінці сайту Microsoft* [http://www.microsoft.com/security\\_essentials](http://www.microsoft.com/security_essentials);
- використовувати брандмауер;
- робити резервні копії важливих файлів;
- бути обережними, завантажуючи вміст.

На батьківських зборах немає необхідності проводити детальне навчання комп'ютерній грамотності. Достатньо лише розповісти про корисні ресурси та надати можливість самостійно знайти їх у мережі Інтернет. Так, наприклад, лише довести до відома батьків, що **система батьківського контролю Windows 7** додасть душевного спокою та впевненості у тому, що вони можуть керувати діями дітей, які ті виконують на персональному комп'ютері. Тут можна навіть вказати, в які ігри можуть грати діти на комп'ютері та які програми використовувати. Можна зазначити час, коли дитині дозволено користуватися комп'ютером. Безпека сім'ї **Windows Live** – це безкоштовний засіб, який можна завантажити для Windows 7. Він дає змогу керувати діями дітей в Інтернеті та відстежувати їхню діяльність. Web-фільтрація та керування контактами, зокрема, допоможуть визначити коло осіб, з якими діти можуть спілкуватися за допомогою **служб Windows Live Hotmail, Messenger і Spaces**. Установивши параметри для кожної дитини можна навіть отримати звіт про її діяльність, в якому зазначається, як саме вона використовувала комп'ютер, які Web-сайти відвідувала. А завдяки можливості віддаленого перегляду звітів і зміни параметрів можна стежити за діями своїх дітей з будь-якого місцезнаходження та відстані [2, стр.54-56].

Знайомство з Інтернетом в школі діти розпочинають з 4 класу («Сходінки до інформатики»). Відповідно, роботу з безпеки в Інтернеті розпочинаємо в школі: вчимо налаштовувати параметри браузерів; аналіз браузерів якими ми найчастіше користуємося; правила етикету листування електронною поштою; перевірка достовірності інформації з різних джерел (словники, книги); тренінги; ознайомлення з усіма небезпеками, що чатують в Інтернеті та шляхи захисту.

За словами Паррі Афтаб, яка займається питаннями безпеки дітей в Інтернеті, кращий фільтр, який може дійсно захистити в мережі та розв'язати багато інших проблем, – в голові у самої дитини, а дорослим потрібно тільки “налаштувати” цей фільтр. Доцільно пояснити юним користувачам, що, якщо ми хочемо, щоб усі інформаційні ресурси світу були нам відкриті, ми повинні бути готові до того, що всі наші дії будуть не менш відкриті для всього світу. Знаходження в мережі багато в чому нагадує перебування у громадському місці. Вчителі або наставники вивчають разом з дітьми зміст мережі, навчають дітей уникати непристойного, небажаного, дотримуватися етикету в Інтернеті.

### Джерела та література

1. [cnmtt.at.ua/\\_fr/0/\\_7.docx](http://cnmtt.at.ua/_fr/0/_7.docx)
2. «Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі»: навчально-методичний посібник / А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. – Київ, 2011. – 100 с.
3. Зарецька І. Т. та ін. Інформатика: Підручник для 10-11 кл. загальноосвіт. навч. закладів – Х.: Факт, 2004. – 392 с.
4. Костриба О. В., Лещук Р. І. Усі уроки інформатики. 10 клас. Рівень стандарту. – Х.: Ранок, 2010. – 192 с.
5. Руденко В. Д., Макаруч О. М., Патланжоглу М. О. Базовий курс інформатики у 2-х частинах (навчально-методичний посібник), 10-11 кл., Видавнича група ВНУ, 2005, 2006.

## СЕКЦІЯ 2. ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Грач Ірина Володимирівна,  
учитель початкових класів  
загальноосвітньої школи I-III ступенів №35  
Кіровоградської міської ради  
Кіровоградської області*

### ВПЛИВ ІТ – ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

*Дана доповідь присвячена проблемі впливу ІТ - технологій на психічне здоров'я дітей. Дослідивши зазначені нижче джерела, доповідач робить висновки про наявність негативного впливу ЗМІ на психіку дитини. Особливу увагу звернено на значні зміни в психічному стані, властивостях особистості та її життєвого шляху, формуванні девіантної поведінки, а також на зміни, що відбуваються з окремими психічними процесами, зокрема, уявою, фантазією, творчим мисленням дитини, при надмірному та некоординованому використанні інформаційно-комунікаційних технологій. Даною доповіддю автор підкреслює необхідність обмежити вплив інформаційного простору. Простір має бути захищеним від проникнення інформації, яка пропагує жорстокість, насилля, порнографію, окультизм тощо.*

Говорячи про психічне здоров'я населення України, доктор медичних наук, професор, психіатр А. П. Чуприков зазначає, що психічне здоров'я є динамічним процесом психічної діяльності, властивістю якого є детермінованість психічних явищ, адекватність реакції на соціальні, біологічні та фізичні умови [1].

В доповіді Комітету експертів ВООЗ «Психічне здоров'я і психосоціальний розвиток дітей» сказано, що порушення психічного здоров'я зв'язане як з соматичними захворюваннями, так і з різними несприятливими факторами і стресами, які впливають на психіку і пов'язані з соціальними умовами [6].

Термін «психічне здоров'я» неоднозначний, він сполучає дві науки і дві області практики – медичну і психологічну. На сьогодні вивчення проблем впливу на психічну сферу дитини має надзвичайно велике значення. Аналізуючи ці джерела, слід приділити значну увагу засміченню інформаційного простору. Все відчутнішим стає вплив інформації, яка подається засобами масової комунікації – телебаченням, кіно, Інтернет, радіо, газети, журнали. Часто інформація має агресивний характер, тому небезпека полягає у появі нових фізичних та психічних хвороб, пов'язаних з процесом її отримання та переробки. Як зазначає А. П. Чуприков, «щось змінилося в нашому харчуванні, в інформаційному забезпеченні – сьогодні людство просто перенасичене інформацією, потрібною й непотрібною. І більша її частина



стосується саме емоційно значимих моментів: десь когось убили, хтось когось обізвав негарними словами та інше» [ 4 ].

На сьогодні вивчення проблем впливу ІТ – технологій на психічну сферу дитини має надзвичайно важливе значення. Педагоги, психологи, вчителі, батьки, учні, дорослі та самі діти повинні знати про особливі психологічні «стосунки», які встановлюються між глядачем і телевізором, який у наш час став не просто джерелом різноманітної інформації, а часто править за співрозмовника, є сурогатом живого спілкування, технічним засобом, який претендує на роль головного вихователя дитини. Проблема стосується не тільки виховання дітей, а й їх навчання.

ІТ - технології впливають на становлення і мотивацію, на пізнавальну сферу особистості, розвиток її інтелектуальних і творчих здібностей. Тобто пам'ять, увага, мислення, фантазія дітей теж перебувають під впливом. Сучасне телебачення та Інтернет є найбільш розповсюдженими і популярними засобами масової інформації. Вони мають позитивні сторони - полегшують життя, але можуть його ускладнювати - негативно впливати на психіку та поведінку людини, особливо дитини, а саме:

- опосередкованість спілкування, і як результат – витіснення безпосередньої живої комунікації між людьми, зникнення бесіди, розмови, збіднення контексту спілкування. ЗМІ женуть людей від суспільного життя до приватного, від відкритих місць, парків, театрів тощо в закриті приміщення будинків;

- відсутність безпосереднього зворотного зв'язку, монологічність ЗМІ, неможливість для глядача дізнатись, як багато людей поділяє його точку зору;

- великі можливості впливу на свідомість людей. У даному випадку позитивні сторони перетворюються на негативні.

Найбільше у психології вивчено вплив телебачення на властивості особистості та її життєвий шлях, формування девіантної поведінки. Найменше – на окремі психічні процеси, особливо на уяву, фантазію, творче мислення.

Сучасна експериментальна психологія здійснила низку досліджень, які підтверджують негативний вплив ЗМІ на психофізіологію, психіку та поведінку людини.

**Психомоторика.** Після тривалого сидіння біля телевізора або монітора у відносно нерухомому стані у дитини може розвинути стан неприродного збудження, як компенсація попереднього стану гіподинамії. Діти деякий час не можуть зосередити свою увагу, не знають «куди себе подіти».

**Сприйняття.** Зображення на екрані не сприяють формуванню просторового та кольорового зору, тобто заважають сприйняттю перспективи, віддаленості об'єктів одне від одного та тонких кольорових відтінків.

**Уявлення.** Коли дитина сприймає вже сконструйовану на екрані реальність, споживає вже готові образи, то її внутрішні уявлення пасивні та позбавлені індивідуальності.

**Пам'ять.** Було доведено, що маленькі діти краще пам'ятають відеоряд, ніж словесний телевізійний сценарій. А якщо виходити з того, що зорова пам'ять є провідною серед інших видів людської пам'яті, то сприйняття нового

за допомогою телебачення є більш легким і привабливим для дитини, а значить, менш розвиваючим.

**Увага.** Після перегляду телевізора протягом певного часу діти погано зосереджують увагу та можуть відчувати себе не зовсім добре. Особливо сильно впливає на дитячу увагу реклама. Вона нав'язує певні стереотипи. Дитина, яка має низький рівень довільності поведінки, тобто погано керує власними психічними процесами та станами, надзвичайно жваво реагує на такий згусток спрямованого впливу.

**Мислення.** У психологів викликає найбільше нарікань. «Діти стають схожими на дорослих, а дорослі на дітей». Реклама підштовхує людину робити передчасні висновки та необдумані вчинки. Діти, які регулярно споживають продукцію масової інформації швидкими та готовими асоціаціями, ставлять поверхові запитання, так само відповідають. Вони мають небагатий життєвий досвід, тому їм важко порівнювати телевізійну інформацію з власним еталоном поведінки.

**Мова та мовлення.** Американський психолог Р. Грінфілд встановив, що регулярний перегляд телевізора навчає дітей особливому стилю розмови, а саме: діти не використовують чітких посилок на предмет обговорення, вірячи в те, що співрозмовнику і так все ясно. Інші, незалежні від попереднього, дослідження Дж. Біглз-Руса та І. Гета мали аналогічний висновок: перекази дітьми історій, прослуханих по радіо, більш інформативні та містять менше незрозумілих слів, ніж переказ історій, побачених по телебаченню.

**Уява, фантазія та творчі здібності.** У психології давно добре відомі збудники та блокатори розвитку творчості людини. З цієї точки зору виховання у глядача пасивності, відсутність певного діалогу з ним, стереотипізація свідомості, відсутність оптимістичних соціальних перспектив, нагнітання негативних емоцій, які провокують страхи, тривоги, невпевненість в собі, звикання до сцен насильства, є перепонами на шляху творчого потенціалу.

**Емоції.** Перегляд телевізора малюками може викликати в них страхи й інші розлади емоційної сфери. Щоб побороти страх, школярі застосовують різні методи боротьби зі страхом: вони самі собі пояснюють страхи, нагадують, що це тільки кіно. Однак, як би не боролись діти із жахами, самій дитині його побороти важко, а найбільш сильні нервові зриви трапляються з тими дітьми, які вірять у реальність насильств на екрані. Після перегляду жорстоких фільмів у більшості дітей зі здоровою психікою настає стан «сенсibilізації», тобто підвищеної чутливості у сприйнятті світу. Якщо насильство бачити на екрані кожного дня, спостерігати його в розслабленому стані, то за етапом сенсibilізації розвивається стан десенсibilізації – зниження чутливості.

**Вольова сфера й регуляція поведінки.** Дитина, яка довго дивиться телевізор, привчається отримувати задоволення, приємні враження, нічого при цьому не роблячи. Реклама теж вагомо впливає на свідому регуляцію поведінки: рішення приймаються поспіхом, без належного аналізу власних дій. Швидше за всіх під цей вплив підпадають діти.

Протидіяти негативному впливові ЗМІ можна. Робити це потрібно різними способами на декількох рівнях: суспільства, родини, окремої людини.

Звісно, людина не може повністю відмовитись від цього продукту людської творчості у своєму повсякденному житті, однак, недоречно його перетворювати на головну життєву цінність [5].

Для захисту дитини та суспільства від негативного впливу ЗМІ, інформаційний простір має бути захищеним від проникнення інформації, яка пропагує жорстокість, насилля, порнографію, окультизм тощо. Завданням для збереження психічного здоров'я є захист від нав'язування нетипових моделей поведінки.

### **Джерела та література**

1. Чуприков А. П. Психічне здоров'я в Україні // [http: www.zn.ua](http://www.zn.ua) – 1995. – №32.
2. Еріксен Томас Гілланд. Тиранія моменту: Швидкий і повільний час в інформаційну добу / Пер. з англ. В. Дмитрука. – Львів : Кальварія, 2004.–196 с.
3. Международный Конгресс «Этика и гуманизм». Сборник трудов. – 25-29 апреля 2005, Крым-Алушта. – 97 с.
4. <http://health.intermedia.org.ua>
5. Чорна Л. Г. Психологічні особливості впливу сучасного телебачення на прояви творчого потенціалу дітей. // Обдарована дитина . – 2007. – № 9, № 10.
6. Доклад Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1979 года: Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей.

*Гущина Ірина Володимирівна,  
учитель фізики та математики  
Новостародубської загальноосвітньої  
школи I-III ступенів Петрівської районної ради*

## **ВПЛИВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

Кількість здорових підлітків в Україні на даний час не перевищує 2–9 %, цей показник зменшується з кожним роком . Поширеність всіх хвороб у підлітків за останні 5 років підвищилася на 15 %, у тому числі на 7,6 % зросла поширеність хвороб нервової системи та на 4,5 % – розладів психіки та поведінки . У нашій країні сьогодні кожна четверта-п'ята дитина потерпає як мінімум від одного психічного розладу, кожна п'ята має поведінкові, когнітивні або емоційні проблеми, у кожній восьмій діагностується хронічний психічний розлад.

Дозована та спрямована робота на комп'ютері має багато позитивних якостей, особливо на етапі пізнання світу, формування корисних навичок. Молодь отримує великі можливості для всебічного саморозвитку, освіти та розширення комунікативних зв'язків. Але, як не парадоксально, ці надбання призводять до зниження культурного рівня підліткового контингенту, моральних якостей, пам'яті та уваги; розвитку ізольованості від оточуючих.

Головним джерелом несприятливого впливу на здоров'я користувачів персональних комп'ютерів (ПК) є монітор. До його біологічної дії найбільш чутливими системами організму є нервова, імунна, ендокринна та статева. Підвищений ризик розвитку захворювань мають підлітки – особи, які переживають період пубертату, активного росту, становлення ендокринної, нервової, серцево-судинної та інших систем. Тривале перебування у світі віртуальної реальності у підлітковому віці може стати причиною адиктивної поведінки (від англ. addiction – схильність, згубна звичка), що характеризується прагненням перебувати за комп'ютером якомога довше та є проявом соціальної дезадаптації.

Найбільш цікавими та небезпечними є рольові комп'ютерні ігри, що здатні сформувати стійку психологічну залежність. Підсилює комп'ютерну залежність гра у мережі Інтернет.

Ознаки ігроманії як різновиду адиктивної поведінки:

- 1) Постійна залученість, збільшення часу, проведеного в ситуації гри.
- 2) Витіснення колишніх інтересів думками про гру.
- 3) Втрата контролю (нездатність припинити гру як після виграшу, так і після програшів).
- 4) Стан дискомфорту поза ігровою ситуацією, дратівливість, неспокій.
- 5) Збільшення частоти ігор і прагнення до високого ризику.
- 6) Нездатність чинити опір спокусі відновити гру.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму.

На перше місце у підлітків – користувачів ПК – виходять зміни психологічного стану та невротичні розлади, що характеризуються комплексністю, тяжкістю та поєднанням різних патологічних проявів. Часто робота за комп'ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Внаслідок нервово-емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль. Може виникати шум у вухах, запаморочення, нудота. Неконтрольоване у часі спілкування з комп'ютером на тлі перевтоми призводить до розладів сну, метушливості у поведінці, порушення пам'яті. Ранні наслідки впливу ЕМВ на підлітків виявляються у функціональних порушеннях нервової системи у вигляді вегетативних дисфункцій, неврастенічного та астеничного синдромів. У процесі роботи з ПК у них може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром (КЗС), який ґрунтується на зоровому стомленні. Особливо шкідливими для органів зору є ігри з яскравими дрібними елементами, читання та введення тексту, малювання.

Вимушене положення може стати чинником порушення метаболізму та гіпоксії у м'язах (насамперед, шиї, спини та плечового поясу), скривлення хребта, остеохондрозу, утрудненого дихання (іонізоване повітря викликає сухість слизових оболонок, грудна клітка знаходиться у стиснених умовах), захворювань кистей рук.

Більше ніж 2/3 населення Землі знаходиться у щоденному контакті з джерелами ЕМП. Першим джерелом ЕМВ, яке інтенсивно використовується в

безпосередній близькості від життєво важливих органів людини, стали мобільні телефони (МТ). У світі зареєстровано 4,6 мільярда користувачів МТ [12], значна частина їх – підлітки. Близько 70 % користувачів розмовляють по телефону більше 30 хвилин на день; 30 % – мають по 2 телефони і регулярно їх використовують; 40 % – на ніч кладуть апарат на відстань менше 0,7 м від голови.

Основним механізмом взаємодії між радіочастотною енергією з організмом людини є нагрівання тканин, при використанні МТ перш за все нагрівається головний мозок. Установлено, що опромінення підлітків ЕМП стільникового телефону протягом 2 хв. викликало зміни біоелектричної активності мозку, які зберігалися наступні 2 години. Є дані, що навіть працюючи в режимі очікування МТ здатний скоротити і розладнати найважливіші фази нічного відпочинку: швидкий і повільний сон. Виявлено, що від ЕМП мобільного апарату марніють дріжджові грибки і оцтовокислі бактерії, телефон на поясі або в кишені може впливати на склад мікрофлори кишечника. ЕМП телефону гальмує формування імунної відповіді і робить організм більш уразливим щодо дії зовнішніх факторів навколишнього середовища.

Знайдено зв'язок між порушенням поведінки підлітків, когнітивними змінами та частотою і тривалістю використання МТ. Описано адикцію до МТ, що проявляється потребою у спілкуванні за допомогою дзвінків або SMS-повідомлень. Такому зв'язку віддається перевага перед реальним спілкуванням, а відсутність повідомлень викликає тривожність та напруження, дратівливість та зниження настрою. Читання з екрану та мобільна ігроманія призводять до напруження очей і можуть передувати порушенням зору.

Особливу увагу привертають дослідження впливу ЕМП телефонів у дитячому і підлітковому віці. Цей контингент, безумовно, буде мати більший стаж користування МТ, ніж сучасні дорослі. Телефони вже давно використовують не тільки для спілкування абонентів, але й для ігор, прослуховування аудіозаписів, виходу у мережу Інтернет та ін. Діти та підлітки більш уразливі у зв'язку з тим, що нервова система ще розвивається, мають місце інші діелектричні властивості тканин, підвищена провідність та поглинальна здатність.

Рекомендації щодо зменшення негативних факторів для здоров'я під час роботи на комп'ютері: сприятливий мікроклімат у приміщенні (температура  $19,5 \pm 0,5$  °С, вологість повітря не більше 75 %, 3-кратний обмін повітря за годину, щоденно – вологе прибирання); достатнє рівномірне освітлення; правильна організація робочого місця (площа на 1 місце не менше 6 м<sup>2</sup>, об'єм – не менше 20 м<sup>3</sup>, розміщення комп'ютера на відстані не менше 1 м від стін, відстань між задньою поверхнею монітора одного ПК та екраном іншого ПК не менше 2,5 м, мінімальна відстань від екрана до користувача повинна дорівнювати 50–70 см, висота робочого крісла має регулюватися в межах 400–500 мм); встановлення оптимальних параметрів монітору; регулярні перерви під час роботи. Згідно з державними санітарними нормами, праця на ПК повинна проводитися в індивідуальному режимі та бути безперервною для

учнів X–XI класів на 1-й годині занять до 30 хв., на 2-й годині занять – 20 хв.; для VIII–IX класів – 20–25 хв.; для учнів VI–VII класів – до 20 хв.; для II–V класів – 15 хв.

Мобільні телефони використовувати за необхідності, тривалість безперервної розмови обмежувати 3–4 хв., між розмовами – не менше 15 хв., не розмовляти у транспорті, по можливості використовувати навушники чи гучномовець, тримати апарат далі від голови під час з'єднання з абонентом, далі від тіла – за відсутності використання (уночі тощо).

Усе більше інформаційних технологій і сучасних пристроїв покликано покращити й полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету, інших технологічних нововведень потребує досконалого вивчення їх впливу на зростаючий організм та розробки ефективних і здійснюваних санітарно-гігієнічних норм їх використання. Необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у підлітків в Україні.

*Капкан Інна Миколаївна,  
учитель української мови та літератури  
КЗ "Навчально-виховне об'єднання  
"Загальноосвітня школа I-III ступенів №17 –  
центр естетичного виховання "Калинка"  
Кіровоградської міської ради Кіровоградської області"*

## **ВПЛИВ ІТ–ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

*У статті проаналізовано вплив ІТ – технологій на психічне здоров'я, подано поняття психічного здоров'я, позитивні та негативні аспекти впливу інформаційних технологій на розвиток дитини.*

*Ключові слова: психічне здоров'я, інформаційні технології.*

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток ІТ – технологій у світі спричинив вплив на різні сфери людського життя. Нові інформаційні технології наприкінці ХХ століття стають не тільки головною рушійною силою прогресу, засобом спілкування між державами, компаніями, університетами, новою формою торгівлі, а й потужним засобом навчання, улюбленою іграшкою. Україна не стала винятком і за даними міжнародної громадської організації Всесвітнього економічного форуму займає 75 (показники 2011 року) місце за рівнем розвитку ІТ-технологій. Більшість громадян нашої країни мають чи то комп'ютер, чи планшет, чи мобільний телефон, чи все разом. Діти особливо легко засвоюють ази комп'ютерної грамотності, із захопленням грають у різноманітні ігри, спілкуються в Інтернеті з друзями, шукають потрібну, а часом і не зовсім, інформацію. Сучасний освітній процес у школах неможливо уявити без використання ІТ – технологій. А чи корисно це? Як впливає цей

дивовижний штучний інформаційний світ на психіку людини і, зокрема, дитини? Чи сприяє розвитку здібностей маленької людини?

**Мета** статті: розкрити загальне поняття психічного здоров'я дитини та безпосередній вплив ІТ – технологій на нього.

### **Аналіз досліджень і публікацій**

Над елементами теми в Україні працюють такі науковці, як В.Ю. Биков, Я.В. Булахова, О.М. Бондаренко, В.Ф. Заболотний, Г.О. Козлакова,

О.А. Міщенко, О.П. Пінчук та інші. Розробкою і впровадженням у навчальний процес нових інформаційних технологій активно займаються такі дослідники як Полат Е.С., Дмитреєва Е.И., Новиков С.У., Полілов Т.А., Цветкова Л.А. та багато інших.

Звичайно, за допомогою ІТ – технологій можна якісно навчати та розвивати дітей. Наприклад, можна організувати спеціальні навчальні ігри з планування свого життя, бюджету тощо. Комп'ютерні технології – справжня знахідка для роботи з інформаційним простором, бо так можна сформувати в учнів ефективні стратегії мислення, а це сприяє підвищенню самооцінки, упевненості у своїх силах. Дані технології надають величезні можливості в розширенні ерудиції дитини: віртуальні подорожі музеями світу, бібліотеками, країнами розширюють знання дитини і підтримують її різноманітні здібності. Дитина може створити подумки цікавий проект чи образ і реалізувати його через комп'ютерні технології. Таким чином уникне когнітивного конфлікту між бажаним і усвідомленим проектом чи образом і неможливістю його здійснення. Але поряд з реалізацією творчого потенціалу вона може втрачати здоров'я через негативний вплив ІТ – технологій на нього.

Здоров'я – провідне право дитини. Психічне здоров'я – досить нове поняття. Воно ще мало вживається в наукових працях і ще менш ним користуються освітяни. Тому зупинимося на його змісті, який повинен стати регулятором відповідних процесів у душі дитини. Психічне здоров'я – це:

а) відсутність виражених психічних порушень; б) певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати несподівані стреси або ускладнення; в) стан рівноваги між людиною і світом, що її оточує.

Останнім часом гармонія душі і тіла порушується низкою негативних факторів. Коло цих факторів у сучасній науці трактується неоднозначно. Серед них виділяють такі: 1) слабке здоров'я; 2) родинні стосунки; 3) вплив вчителя;

4) порушення психогігієнічних основ навчального процесу у початковій школі; 5) гіподинамія; 6) вплив ІТ – технологій. У шкільному віці дитина переживає підвищену розумову діяльність, що сприяє перенавантаженню і часто призводить до небажаних наслідків – хронічних захворювань. Виділяють п'ять етапів психічного навантаження:

- 1) оптимальний;
- 2) стан норми;
- 3) стомленості;
- 4) втоми;
- 5) перевтоми.

Два перших етапи не порушують психічне здоров'я дитини. Тоді, як наступні три, його руйнують. Стомлення – суб'єктивне виявлення втоми, яке супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої розбитості, небажанням працювати. Втома – відсутність, чи зниження працездатності всього організму або окремих органів і систем органів у результаті виконаної роботи. Перевтома – хронічний стан, який може перебігти у захворювання, що виявляється рядом ознак: ослаблення психічних функцій (мислення, сприймання, засвоєння, пам'ять, увага головний біль, порушення нормального сну, безсоння, погіршення апетиту, апатія) [1, с.2]. Тому боротьба з перевтомою учнів, регламентація учбового навантаження становить суттєвий елемент охорони їх психічного здоров'я. Гармонія динаміки працездатності під час уроку. Перші 3-5 хвилин уроку – це процес впрацювання у ритм уроку. Наступні 10-15 хвилин – найвища працездатність, коли активно діє увага учня (за рахунок інтенсивної роботи та цікавого викладання матеріалу, можна підняти її до 20 хв.) На наступному етапі необхідна фізкультхвилинка. Після цього ще 5-10 хв. ефективної роботи. Необхідно пам'ятати! Через 25-30 хвилин у дитини з'являються ознаки втоми, а через 12 хвилин знижується увага. Якщо вчителі чи батьки використовують комп'ютер для навчання дитини, то треба пам'ятати про такі норми: дітям 6-річного віку працювати 10-12 хвилин; 7-8-річного – 15 хвилин; 9-10-річного – до 20 хвилин, не більше 4-х разів на тиждень [1,с.3]. Найголовніші фактори ризику для здоров'я дитини від застосування комп'ютерів: комп'ютерні випромінювання; якість зображення на екрані; робоча поза користувача; оформлення та освітлення приміщення; кількість часу, що дитина проводить за комп'ютером; стреси, що виникають у зв'язку зі специфікою застосування комп'ютерів. Всесвітня Організація Охорони здоров'я зафіксувала психологічні фактори ризику, що пов'язані з якістю та змістом тих програм, які може використовувати дитина: вплив особливостей діяльності дитини за комп'ютером та часу, що вона витрачає на комп'ютерні ігри, на розвиток її мозку та психіки; вплив змісту та динаміки комп'ютерних ігор на агресивність поведінки дитини; вплив особливостей комп'ютерних ігор та перебування в Інтернеті на формування кіберзалежності; можливий вплив змісту агресивних та насильницьких комп'ютерних ігор на формування у підсвідомості дитини поняття про штучність смерті і, як наслідок, впевненості у відновленні людини (за аналогією до відновлення вбитого об'єкту у комп'ютерній грі), яку підліток вбиває у реальному житті; зміна цінностей та комунікативних зв'язків дитини під впливом Інтернет-подорожей та Інтернет-спілкування, що веде до розриву чи суттєвої зміни родинних та дружніх зв'язків; синергічний вплив особливостей динаміки діяльності, зображення на екрані, часу перебування у кіберпросторі на показники уваги та пам'яті дитини тощо.

Отже, найбільшим надбанням людства від застосування інформаційних технологій є наближення найкращих досягнень світової культури до кожної пересічної людини. Нові інформаційні технології надають фантастичні можливості вчителям та батькам у розвитку загальних здібностей дітей з використанням усього арсеналу досягнень світової культури. Але, пам'ятаймо,



ІТ – технології є додатковим і досить важливим чинником, що впливає і навіть може незворотно змінити психічне здоров'я дитини.

### **Джерела та література**

1. Вітюк В. В. Психічне здоров'я дитини (журнал: “Педагогічний пошук”, випуск № 3(11), Луцьк 1996).

2. Співаковський О. В., Петухова Л. Є., Коткова В. В. Інформаційно-комунікаційні технології в початковій школі: навч.-метод. посіб. [для студ. напряму підгот. «Початкова освіта»]. – Херсон, 2011. – 267с.

3. Рождественська Д. Б. До проблеми застосування інформаційно-комунікаційних технологій при вивченні української мови та культури мови у загальноосвітній середній школі (на матеріалі 6-9 класів) / Д. Б. Рождественська, Н. В. Сороко // Інформаційні технології і засоби навчання : зб. наук. пр. / Ін-т засобів навчання АПН України. – К. : Атіка, 2005. – С. 162-170.

*Литвиненко Олександр Сергійович,  
учитель математики та інформатики  
загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №10  
Світловодської міської ради*

## **КОМП'ЮТЕР І ЗДОРОВ'Я: У ПОШУКАХ БАЛАНСУ**

*Усе – отрута, усе – ліки; і те й інше  
визначає доза.*

*Парацельс*

*Турбота про здоров'я – це  
найважливіша праця вихователя, від  
життєрадісності, бадьорості дітей  
залежить їхнє духовне життя,  
світогляд, розумовий розвиток,  
міцність знань, віра у свої сили.*

*В.О. Сухомлинський*

Серед життєвих цінностей сучасної людини чільне місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства, та й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду.

Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь на навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, які виробляються, починаючи з раннього дитинства, і реалізуються протягом усього життя. То ж, закономірно, що “пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя” є одним з пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти [6].

Сучасну людину оточують багато факторів, що є несприятливими для здоров'я. Одним з таких факторів є зростаюче поширення інформаційно-комунікаційних технологій та різних видів комп'ютерної техніки. В даний час жодна галузь людської діяльності не залишається без застосування комп'ютерів. Вони допомагають людині у вирішенні багатьох завдань, полегшують опрацювання інформації, відкривають нові горизонти для мислення та щодня надають безліч нових і нових можливостей. Інтенсивне використання ІКТ у навчально-виховному процесі стало вже скоріше нормою, аніж показником прогресивності того чи іншого вчителя. Використання школярами у своїй діяльності комп'ютера істотно впливає на різні сторони їх психічного розвитку. Виникає цілий ряд нових видів діяльності, тісно пов'язаних з використанням комп'ютерів: комп'ютерне конструювання, творче експериментування, гра уяви і т.д. Проявляються у всій повноті такі процеси, як мислення, уявлення, сприйняття, пам'ять. Оволодіння основами комп'ютерних знань позитивно впливає на формування особистості учня й надає йому більш високий статус. Школярі активно обговорюють нові комп'ютерні програми та ігри, свої досягнення і промахи у виконанні важких завдань. При цьому збагачується їх словниковий запас, вони легко і з задоволенням опановують новою термінологією. Це сприяє розвитку мовленнєвих навичок, значно підвищує рівень усвідомленості дій. Але найголовніше полягає в тому, що істотно зростає самооцінка дитини. Серед друзів вона з гідністю розповідає про всі “тонкощі” роботи на комп'ютері, який виступає як ефективний спосіб самоствердження, підвищення власного престижу. З появою комп'ютерів виник новий вид міжособистісної взаємодії між поколіннями, коли дитина навчає дорослого [7]. Все це в цілому сприяє виникненню емоційного комфорту, почуття більш повноцінного життя та особистісної значимості, що надзвичайно важливо для нормального розвитку особистості. Вплив комп'ютера на дітей загалом позитивний і може допомогти в розвитку певних навичок. Наприклад, психологи відзначають, що робота з комп'ютером розвиває увагу, логічне та абстрактне мислення. Добре впливає комп'ютер і на творчі здібності дітей, а вміння користуватися Інтернетом, може стати гарною школою спілкування і навичок з пошуку та відбору інформації. Папа Римський Франциск назвав Інтернет “бальзамом, який знімає біль” та зазначив, що мережа відкриває необмежені можливості для спілкування та пошуку інформації [8]. Використання комп'ютерних технологій у навчально-виховному процесі дозволяє підвищити зацікавленість учнів, а також поліпшити якість сприйняття

матеріалу. Використання комп'ютера для тестування учнів дає можливість відпочити від кулькової ручки і розім'яти пальці рук [9].

У той же час, застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, посилює навантаження на організм школяра, неконтрольоване використання дітьми комп'ютерної техніки викликає стійку залежність, що нещодавно було експериментально підтверджено результатами дослідження пітерських психологів [10], та породжує гостроту багатьох інших проблем здоров'язбереження.

Завдання вчителя і школи в цілому якраз і полягає в тому, щоб знайти розумний баланс між користю і шкодою від використання комп'ютерів і навчити цьому учнів та їх батьків.

Проаналізуємо детальніше негативні фактори, що сприяють погіршенню здоров'я в ході використання комп'ютерної техніки та спробуємо відшукати можливі шляхи мінімізації впливу цих факторів на дитину.

Для цього повернемося до означення поняття “здоров'я” і розглянемо шкідливість комп'ютера у цьому аспекті.

Отже, здоров'я як *фізичне* благополуччя:

Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях нашого організму: нервовій діяльності, ендокринній, імунній та репродуктивній системах, органах зору і кістково-м'язовому апараті людини, тому недотримання санітарних норм використання комп'ютера може стати причиною:

- загального нездужання (сонливість або, навпаки, безсоння, швидка втомлюваність, головний біль, біль в ногах, зап'ястках, шиї, спині та ін.);

- захворювання органів зору (швидка стомлюваність, відчуття гострого болю, свербіння, сльозливість, відчуття “піску” в очах, що супроводжують т.зв. “синдром сухого ока”, порушення візуального сприйняття на дальній та близькій відстані);

- погіршення зосередженості та працездатності (неможливість сконцентруватися, дратівливість, втрата робочої точки на екрані, пропуски рядків, слів та інші помилки);

- захворювання опорно-рухового апарату (розвиток патологічних викривлень хребта, остеохондроз, зміщення або деформація міжхребцевих дисків та ін.);

- захворювання рук (тендиніт, травматичний епікондиліт, хвороба Де Кервена, тендосиновіт, тунельний синдром зап'ястного каналу тощо);

- серцево-судинних захворювань (тромбоз, порушення кровопостачання головного мозку та ін.);

- ендокринних захворювань (ожиріння та інші порушення обміну речовин);

- гіподинамії;

- захворювання органів травлення;

- алергічних реакцій організму;

- станів, що супроводжують синдром відміни, у разі неможливості користування комп'ютером [11].

Очевидно, що для зменшення шкідливого впливу ПК на *фізичне* здоров'я людини потрібне:

- ✓ унормування тривалості роботи з комп'ютером, в т.ч. норм тривалості безперервної роботи;
- ✓ дотримання режиму дня та тривалості сну й перебування на свіжому повітрі;
- ✓ своєчасне проведення фізкультхвилинок та інших видів перерв у роботі;
- ✓ за можливості, практикувати роботу з ПК в положенні стоячи [12].

Порушення у сфері *духовного* благополуччя людини:

- перегляд сцен насильства та порнографії;
- заміна повноцінного читання екстрактами інформації;
- спрощення вимог до спілкування, нехтування вимогами етикету, що в подальшому переносяться у сферу реального спілкування;
- негативізм;
- концентрація на певних видах діяльності та їх переважання у щоденному житті (ігри, веб-серфінг, тролінг та ін.);
- звуження та спеціалізація словникового запасу, зловживання жаргонізмами та професіоналізмами.

Шляхами усунення порушень у *духовній* сфері могли б стати:

- ✓ спільна з батьками учнів робота з метою формування високих духовних запитів дітей;
- ✓ залучення учнів до читання;
- ✓ визначення хобі-діяльності учнів у позаурочний час, в т.ч. спільної з батьками, що не була б пов'язана з використанням ПК;
- ✓ проведення тренінгів з навчання учнів спілкуванню;
- ✓ практикування учителями-предметниками методик розвитку критичного мислення.

*Психічне* здоров'я людини страждає внаслідок:

- Інтернет-залежності;
- ігроманії і, зокрема, захоплення іграми за технологією віртуальної реальності;
- зниження критичності через велику кількість недостовірної інформації в мережі Інтернет;
- втечі від реального життя у віртуальний світ;
- втрати відчуття Я-реального;
- перенесення локусу контролю;
- так званого “цифрового слабоумства” – недорозвиненості внаслідок покладання в усьому на електронні девайси правої півкулі головного мозку, яка відповідає за концентрацію уваги та пам'ять [13].

Мінімізація впливу комп'ютерної техніки на *психічне* здоров'я можлива була б, наприклад, за допомогою:

- ✓ підвищення взаєморозуміння між батьками та учнями в сім'ї;
- ✓ спільних захоплень батьків та учнів;
- ✓ “аналогового”, тобто без сучасних цифрових пристроїв, виховання дітей, принаймні дошкільного та молодшого шкільного віку.

І, нарешті, порушення **соціальної** складової здоров'я супроводжуються:

- соціальною дезадаптацією;
- зменшенням кількості реальних друзів і збільшенням друзів віртуальних та, як наслідок, труднощами у реальному спілкуванні;
- самоізоляцією;
- непорозуміннями в родині та у школі.

Залучення дітей в соціум, подолання явища їх ізольованості в класних колективах, заохочення до участі в різноманітних соціальних проектах могли б сприяти налагодженню **соціальної** складової здоров'я учнів, а також зменшити шкідливий вплив комп'ютерів та Інтернету.

Окрім уже перерахованих станів учені виділяють усе нові захворювання, спричинені надмірним використанням цифрових технологій: синдром фантомного дзвінка, номофобія, кіберхвороба, Facebook-депресія, Інтернет-залежність, залежність від онлайн-ігор, кіберхондрія, “Ефект Google” та інші [14]. Щодо їх усунення потрібно також розробляти свої методи й прийоми.

Яким же чином можна реалізувати завдання, які стоять перед учителем та школою щодо збереження здоров'я учнів у процесі роботи за персональним комп'ютером у практичній повсякденній діяльності?

Педагогічний колектив ЗШ №10 Світловодської міської ради також турбує вплив інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я наших учнів. Цьому питанню ми присвячуємо багато зусиль, оскільки наша школа вже тривалий час працює над реалізацією науково-методичної проблеми “Формування ключових компетентностей учнів через упровадження в навчально-виховний процес освітніх і здоров'язберігаючих технологій”.

Так, наприклад, для визначення чіткого переліку завдань, що стоять перед педагогічним колективом у цьому питанні, протягом I семестру 2013-2014 н. р. були проведені два моніторингові дослідження стану використання учнями комп'ютерів удома.

Відповідно до результатів тестування ідентифікації комп'ютерної залежності, яке було здійснене практичним психологом школи, встановлено, що 27% учнів школи мають високий рівень комп'ютерної залежності, а половина учнів – низький.



Рис.1. Результати тестування рівня комп'ютерної залежності

Ще одне дослідження було проведене вчителем інформатики з метою вивчення стану використання дітьми комп'ютерів в позаурочний час. Школярам 5-11-х класів пропонувалося дати відповіді на питання щодо тривалості та умов їх роботи за ПК в домашніх умовах, стану контролю за використанням комп'ютерів дітьми з боку батьків, наявності чи відсутності дискомфортних станів, що можуть виникати внаслідок тривалої роботи за персональним комп'ютером та ін.

В ході анкетування не виявлено жодного учня, який би не мав удома комп'ютера або не користувався ним, що свідчить про міцне входження інформаційних технологій у побут школярів. Переважна більшість учнів (77,2%) використовує комп'ютер для спілкування в соціальних мережах, 56,5% опитаних звертаються до комп'ютера і послуг Інтернету, зокрема, тоді, коли потрібно знайти якусь інформацію. Приблизно однакова кількість опитаних користується комп'ютером для відпочинку (комп'ютерні ігри, перегляд фільмів тощо – 34,8%) та для навчання (виготовлення презентацій, використання онлайн чи офлайн-перекладачів, різноманітні комп'ютерні тренажери та ін. – 32,6%).

Однак, стан безпечного використання комп'ютерів дітьми викликає певне занепокоєння.

Так, 23,9% учнів проводять **за комп'ютером** від 2 до 5 годин щодня. При цьому, чим старші діти – тим більше часу вони відводять на використання комп'ютерів (2-5 годин на роботу з комп'ютером витрачають щодня 5,5% учнів 5-8 класів, тоді як серед учнів 9-11 класів цей відсоток становить уже 51,4%). Тобто, половина усіх опитаних старшокласників щодня замінюють живе спілкування з однолітками, перебування на свіжому повітрі та заняття в гуртках і секціях за інтересами на віртуальний комп'ютерний світ. В цілому 26,1% учнів не змогли відповісти, скільки часу вони проводять за комп'ютером, що відповідно корелюється з кількістю учнів, що мають високий рівень комп'ютерної залежності.

Найчастішою відповіддю про час проведений в мережі **Інтернет** є 1-2 години (45,7% опитаних), але цей відсоток потребує коригування, оскільки 14,1% учнів не змогли відповісти, яку кількість часу вони проводять у мережі. Якщо відсоток старшокласників, що втрачають відчуття часу, коли заходять у мережу становить 8,1%, то серед молодших підлітків цей відсоток становить уже 18,2%, що свідчить про більшу безсистемність використання учнями 5-8 класів мережі Інтернет, а значить потребує і більшого контролю з боку батьків.

Що стосується **контролю з боку батьків** за використанням дітьми комп'ютерів, то ствердну відповідь на питання “Чи обмежують батьки час вашої роботи з комп'ютером?” дали лише 67,4% опитаних (80,0% учнів 5-8 класів і 48,6% старшокласників). Традиційно батьки регламентують час, який дозволяється проводити дітям за комп'ютером (41,3%). Лише 4,3% батьків регламентують і час роботи, і контент, до якого дозволено мати доступ дітям. Батьки практично не використовують програми батьківського контролю (в цілому лише 6,5%), що свідчить про їх низьку обізнаність з програмами такого типу. Усі випадки використання таких програм зареєстровані щодо молодших підлітків і жодного – стосовно старшокласників. 5,1% батьків просто спостерігають за тим, що робить дитина, коли сидить за комп'ютером.

51,1% учнів не відчували ніяких **хворобливих станів**, пов'язаних з роботою на ПК, а 48,9% учнів уже мали випадки дискомфорту.



Рис.2. Кількість випадків хворобливих станів, що виникали в учнів внаслідок тривалої роботи з ПК

Опитування показало, що майже всі учні працюють з комп'ютером за столом (82,6%) і лише 8,7% учнів не мають постійного **місця роботи** з ПК.

Одне з запитань анкети було покликане перевірити, чи знають учні **санітарні норми** щодо тривалості роботи за ПК. За його результатами встановлено, що більшість з тих учнів(65,8%), що вивчають інформатику, знають ці цифри відповідно до свого віку, натомість 70,9% учнів 6-8 класів, де інформатика не викладається, на питання “Скільки часу користувачам вашого

віку дозволяється працювати за комп'ютером без перерви?" дали неправильні відповіді.

Оскільки негативний вплив комп'ютерів на здоров'я дітей є комплексним, то у школі застосовується також комплекс різноманітних прийомів та засобів, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютерів на здоров'я.

Значне місце серед цих методів займають традиційні, передбачені відповідними нормативними документами з охорони праці та безпеки життєдіяльності заходи, а саме:

- щорічний контроль за станом санітарно-гігієнічних умов здійснення навчально-виховного процесу в кабінеті інформатики спеціалістами міськрайСЕС;

- поточний періодичний контроль за станом санітарії та гігієни медперсоналом школи (загальне та місцеве освітлення, провітрювання, щоденне вологе прибирання та ін.);

- інформування медпрацівниками вчителя про стан зору учнів та спільне визначення заходів щодо його збереження;

- створення безпечних та нешкідливих умов праці відповідно до нормативних вимог ОП та БЖ;

- внутрішньошкільний контроль стану охорони праці в кабінеті;

- своєчасна розробка та затвердження в установленому порядку документації з охорони праці та безпеки життєдіяльності;

- навчання та перевірка знань з ОП і БЖ працівників, учнів відповідно до нормативних вимог;

- правильна організація уроку з дотриманням тривалості роботи учнів за ПК;

- проведення фізкультхвилин та виконання вправ для очей.

Педагогічним колективом школи здійснюється широка роз'яснювальна робота серед учнів та їх батьків щодо важливості дотримання правил роботи з ПК.

Так, у школі пройшов інформаційний тиждень "Безпечний Інтернет", в ході якого практичним психологом школи проведені бесіди з учнями та їх батьками, а також тренінгові заняття з учнями та вчителями, закріпленню вивченого сприяв конкурс малюнків "Я – за безпечний Інтернет". Для батьків розроблені спеціальні пам'ятки "Як навчити безпеці у віртуальному світі" та виготовлено спеціальний стенд "Діти в Інтернеті".

Правильному використанню комп'ютерів були присвячені тематичні випуски шкільного інформаційного листка здоров'я "Вітамінчик" та виставки літератури, теми безпеки в Інтернеті та впливу комп'ютерів на здоров'я внесені до загальношкільного переліку щотижневих бесід з БЖ.

Особлива увага збереженню здоров'я учнів під час роботи з ПК приділяється в кабінеті інформатики. Усі робочі столи оснащені місцевим освітленням, в кабінеті розміщено плакати-нагадування про тривалість роботи з ПК та про необхідність миття рук після занять в кабінеті інформатики. На



видному місці вивішено комплекс вправ для очей. На всіх комп'ютерах встановлено програми f.lux для автоматичного регулювання яскравості моніторів та EyeLeo, яка контролює час роботи за комп'ютером і сигналізує про необхідність зробити перерву на фізкультхвилинку. Окрім постійного акцентування уваги учнів учителем під час уроків на необхідності дбати про своє здоров'я під час роботи за ПК, роз'яснювальна робота здійснюється в тому числі через створений учителем інформатики сайт Informatics [15], призначений для онлайн-супроводу викладання інформатики в школі (матеріали "Про комп'ютер і наше здоров'я" та "Wi-Fi: шкідливо, чи ні?", а також розміщені на сторінці "Є проблема!" посилання на статтю в Інтернеті "Как снять напряжение с глаз?"). З метою підвищення рівня комп'ютерної грамотності у школі проводяться відповідні заняття з учителями.

Однак, результати моніторингу показали, що роботу зі збереження здоров'я дітей у процесі роботи за ПК слід активно продовжувати. З огляду на результати тестування та відповіді учнів на запитання анкет та тестів доцільно здійснити таке:

#### **Робота з учнями:**

- постійна активізація знань щодо факторів ПК, шкідливих для здоров'я;
- роз'яснювальна робота щодо необхідності дотримання нормативної тривалості роботи за ПК;
- продовжувати виявлення та своєчасну психолого-педагогічну допомогу учням, що мають проблеми зі спілкуванням та ізольованим учням, проведення необхідних тренінгів для підлітків.

#### **Робота з батьками:**

- широка роз'яснювальна робота серед батьків учнів усіх вікових категорій щодо негативного впливу надмірного використання ПК на здоров'я та заходи мінімізації цього впливу;
- роз'яснювальна робота серед батьків щодо необхідності встановлення чіткого режиму дня школярів і обов'язкового його дотримання;
- спільна з класними керівниками і психологом школи робота щодо залучення дітей до занять в позашкільних гуртках і секціях, не пов'язаних з використанням ПК, а також підвищення рівня довіри між дітьми та їх батьками;
- підвищення загальної комп'ютерної грамотності батьків шляхом проведення регулярних бесід про тенденції розвитку сучасних комп'ютерних технологій та їх позитивні й негативні фактори;
- інформування батьків про способи контролю за діяльністю дітей в мережі Інтернет та способи уникнення комп'ютерної залежності.

#### **Робота з учителями:**

- підвищення комп'ютерної грамотності учителів шляхом проведення відповідних занять;

• дозування кількості комп'ютерних презентацій, які мають виготовляти учні для представлення результатів своїх досліджень з навчальних тем;

• складання графіків використання ІКТ на уроках з урахуванням санітарних правил і норм та контроль з боку адміністрації школи за чітким його дотриманням;

• у разі доцільності використання ІКТ на уроці обирати найменш шкідливий для здоров'я учнів вид технології і спосіб її використання.

Проблема збереження здоров'я учнів у процесі роботи за персональним комп'ютером досить складна для розв'язання зусиллями лише педагогів, оскільки найбільшої шкоди здоров'ю дітей завдає використання комп'ютерів саме у позашкільний час, а тому необхідна ретельно спланована послідовність організаційних та роз'яснювально-пропагандистських заходів з залученням самих дітей, їх батьків та суспільних інституцій. У цьому разі комп'ютер стане джерелом розвитку дитини та прояву усіх її найкращих рис особистості і не завдаватиме шкоди жодній зі складових її здоров'я.

### Джерела та література

1. ДСанПіН 5.5.6.009-98 “Влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах”.

2. Інструктивно-методичні матеріали “Безпечне проведення навчальних занять у кабінетах інформатики та інформаційно-комунікаційних технологій загальноосвітніх навчальних закладів” (додаток до листа МОН від 17.07.2013 р. №1/9-497).

3. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / авт.-упоряд. Л. Мазуренко. – К.: Шк.світ, 2008.

4. Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації // Позакласний час – 2010 р. – №9 – С.88-94.

5. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів засобами виховної роботи. З досвіду заступника директора з виховної роботи загальноосвітньої школи I-III ступенів №10 Світловодської міської ради Кіровоградської області Віннікової Тамари Миколаївни – м. Світловодськ, 2012 р.

6. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

7. [http://www.ukrinform.ua/ukr/news/blizko\\_40\\_batkiv\\_vchatsya\\_koristuvatisya\\_gadgetami\\_u\\_ditey\\_\\_\\_ucheni\\_1902496](http://www.ukrinform.ua/ukr/news/blizko_40_batkiv_vchatsya_koristuvatisya_gadgetami_u_ditey___ucheni_1902496)

8. <http://bilshe.com/technology/papa-rimskii-zayaviv-szo-v-interneti-e-i-bog-i-diyavol.html#>

9. [http://beauty-nataly83.blogspot.com/2013/03/blog-post\\_7631.html](http://beauty-nataly83.blogspot.com/2013/03/blog-post_7631.html)

10. <http://deti.goodhouse.com.ua/rezultati-eksperimenta-deti-bez-interneta/>

11. [http://ua-referat.com/Вплив\\_комп\\_ютера\\_на\\_здоров\\_я\\_людини](http://ua-referat.com/Вплив_комп_ютера_на_здоров_я_людини)

12. <http://n-man.ru/rabota-stoya/>

13. <http://health.unian.ua/worldnews/804574-u-sviti-nova-hvoroba-tsifrove-slaboumstvo.html>

14. [http://dt.ua/TECHNOLOGIES/nazvano-visim-novih-psihichnih-hvorob-yaki-atakuyut-lyudinu-zavdyaki-internetu-i-gadzhetam-130216\\_.html](http://dt.ua/TECHNOLOGIES/nazvano-visim-novih-psihichnih-hvorob-yaki-atakuyut-lyudinu-zavdyaki-internetu-i-gadzhetam-130216_.html)

15. <https://sites.google.com/site/10inform/>

*Любаненко Валентина Василівна,  
учитель математики та інформатики  
Димитровської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Устинівської райдержадміністрації*

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПРИ РОБОТІ З ПК**

Інформаційні технології є невід'ємною складовою сучасного життя. Комп'ютер допомагає інтенсифікувати процес навчання, зробити його наочним, динамічним, формувати у школярів уміння працювати з інформацією. Як пропедевтичний курс, інформатика необхідна для розв'язання пізнавальних і освітніх задач у навчально-виховному процесі.

Причинами порушень здоров'я користувачів комп'ютером є неправильне облаштування робочого місця, незадовільні санітарно-гігієнічні умови праці та низькі ергономічні характеристики монітора. Шкідливе явище у роботі з комп'ютером – його електромагнітне поле. Електростатичне поле великої напруженості здатне змінювати і навіть припиняти процеси росту та диференціації клітин, спричинити катаракту.

Систематична робота за комп'ютером може спричинити численні хворобливі симптоми: загальна втома, зорова втома, біль та відчуття піску в очах, свербіння очей, біль у хребті, закам'янілість та оніміння м'язів шиї і плечового пояса, пошкодження дисків хребта, порушення постави, судоми м'язів ніг, хронічне розтягнення зв'язок, пошкодження зап'ясткового нерва, головний біль, відчуття важкості голови, поганий сон, підвищена роздратованість, відчуття неспокою, депресивні стани.

За даними ВООЗ до 92% дорослих, які працюють за комп'ютером, наприкінці робочого дня скаржаться на неприємні відчуття та втому, що мають негативні наслідки. Навіть нетривала робота за комп'ютером (не більше 1-2 год.) зумовлює у 73% підлітків загальну і зорову втому, а звичайні навчальні заняття – лише у 52% [1].

Робоче місце учнів за комп'ютером організують відповідно до "Державних санітарних правил і норм влаштування та обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режиму праці учнів на персональних комп'ютерах".

Робота на ПК – це заняття, що викликає інтенсивне зорове навантаження. З самого початку масового поширення персональних комп'ютерів до офтальмологів стали звертатися пацієнти, які багато часу проводять за ПК, зі скаргами на різні порушення зору. Зараз ці негативні явища отримали дуже широке поширення. Дослідження показали, що 50%-90% працюючих на комп'ютерах, відчувають цілу низку негативних симптомів, сукупність яких, прийнято об'єднувати терміном – комп'ютерний зоровий синдром (КЗС).

Основні чинники, які призводять до виникнення проблем із зоровим апаратом:

- недостатнє освітлення робочого місця;
- високий контраст між монітором та оточуючим середовищем;

- відблиски на моніторі;
- недостатня дистанція між користувачем та монітором;
- мала частота кліпання повіками тощо [2]. Варто давати очам відпочинок

хоча б щогодини – у цьому випадку ризик відчутти в них утому знижується в рази. У якості ідеального релаксаційного засобу називають акваріум з рибками – десятихвилинне спостереження за переміщеннями різнобарвних живих істот допомагає розслабити не тільки очі, але й нерви. Можна користуватися комп'ютерними окулярами. Чи ефективні вони? Однозначної відповіді дати не можна, це суто індивідуальні питання, які можна вирішити проконсультувавшись із спеціалістом, та спостерігаючи за власними відчуттями при користуванні такими окулярами. Якщо ви відчуваєте, що шкідливі випромінювання в ультрафіолетовій і фіолетово-синій частині спектра долають ваші утомлені очі, то, можливо, такий аксесуар стане для вас рятівною соломинкою. Якщо ж ні, то просто регулярно давайте очам відпочинок і не забувайте кожні півроку перевіритися в офтальмолога [3].

Мікротравма – це поступовий знос організму в результаті щоденних навантажень. Більшість порушень в організмі відбувається через накопичення мікротравм. Такий тип пошкоджень не раптовий, як перелом руки або ноги (макротравма). Перш ніж ви відчуєте біль, може пройти кілька місяців сидіння в неправильній позі або повторюваних рухів. Біль може відчуватися по-різному: у вигляді печіння, колючого або стріляючого болю, поколювання. Повторювані дії призводять до накопичення продуктів розпаду в м'язах. Ці продукти і викликають хворобливі відчуття. Дуже важко запобігти повторюванню рухів кистей і долонь при роботі на комп'ютері, однак регулярні перерви і вправи на розтягування м'язів можуть допомогти.

#### *Ергономічна організація робочого місця*

При роботі за комп'ютером краще всього сидіти на 2,5 см вище, ніж зазвичай. Вуха повинні розташовуватися точно в площині плечей. Плечі повинні розташовуватися точно над стегнами. Голову потрібно тримати рівно по відношенню до обох плечей, голова не повинна нахилитися до одного плеча. При погляді вниз, голова повинна знаходитися точно над шиєю, а не нахилитися вперед.

Неправильне положення рук при друку на клавіатурі призводить до хронічних розтягнень кисті. Важливо не стільки відсунути клавіатуру від краю столу і обперти кисті об спеціальний майданчик, скільки тримати лікті паралельно поверхні столу і під прямим кутом до плеча. Тому клавіатура повинна розташовуватися в 10-15 см (залежно від довжини ліктя) від краю столу. У цьому випадку навантаження доводиться не на кисть, в якій вени і сухожилля знаходяться близько до поверхні шкіри, а на більш "м'ясисту" частину ліктя. Сучасні, ергономічні моделі мають оптимальну площу для клавіатури за рахунок розташування монітора в найширшій частині столу. Глибина столу повинна дозволяти повністю покласти лікті на стіл, відсунувши клавіатуру до монітора.

Монітор, як правило, розташовується надмірно близько. Існує кілька наукових теорій, по-різному визначають значущі фактори та оптимальні

відстані від ока до монітора. Наприклад, рекомендується тримати монітор на відстані витягнутої руки, але при цьому людина повинна мати можливість сама вирішувати, наскільки далеко буде стояти монітор. Саме тому конструкція сучасних столів дозволяє змінювати глибину положення монітора в широкому діапазоні. Верхня межа на рівні очей або не нижче 15 см нижче рівня очей.

Крісло повинно забезпечувати фізіологічно раціональну робочу позу, при якій не порушується циркуляція крові і не відбувається інших шкідливих впливів. Крісло обов'язково має бути з підлокітниками і мати можливість повороту, зміни висоти і кута нахилу сидіння і спинки. Бажано мати можливість регулювання висоти і відстані між підлокітниками, відстані від спинки до переднього краю сидіння. Важливо, щоб всі регулювання були незалежними, легко здійсненними і мали надійну фіксацію. Крісло повинне бути регульованим, з можливістю обертання, щоб дотягнутися до далеко розташованих предметів.

Комп'ютерна техніка розвивається сьогодні особливо стрімко, з надзвичайною швидкістю з'являються, і також швидко застарівають різні технічні рішення і стандарти. За прогнозами різних економіко-соціологічних організацій комп'ютерна техніка та телекомунікації будуть залишатися однією з найбільш розвинутих галузей світової індустрії ще принаймні протягом 10-15 років. Тому зменшення числа людей, що працюють за комп'ютерами чекати не доводиться [4].

#### **Джерела інформації**

1. [http://mobile.pidruchniki.ws/1510082736596/pedagogika/ergonomichniy\\_aspekt\\_organizuvannya\\_roboti\\_uchniv\\_kompyuterom](http://mobile.pidruchniki.ws/1510082736596/pedagogika/ergonomichniy_aspekt_organizuvannya_roboti_uchniv_kompyuterom)
2. <http://pti.kpi.ua/images/stories/tezi/isef2011/f1295136981.pdf>
3. [http://buryn.net.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=867:2011-04-25-11-45-02&catid=35:2011-02-28-06-23-40&Itemid=72](http://buryn.net.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=867:2011-04-25-11-45-02&catid=35:2011-02-28-06-23-40&Itemid=72)
4. <http://ua-referat.com/>

*Міцай Юлія Віталіївна,  
завідувач НМЛ виховної роботи  
та формування культури здоров'я  
КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»*

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ СУПРОВІД ПРИ РОБОТІ УЧНІВ З ЕЛЕКТРОННИМИ НАВЧАЛЬНИМИ САЙТАМИ**

*У статті акцентовано увагу на проблемі збереження здоров'я учнів при роботі з комп'ютером, окреслено технологічні та гігієнічні показники, дотримання яких сприяє зміцненню потенціалу здоров'я дітей, запропоновано основні підходи до реалізації здоров'язбережувального супроводу при роботі з електронними навчальними сайтами.*

Розвиток освітньо-інформаційного середовища характеризується переходом від епізодичного до систематичного використання комп'ютерних технологій в навчальному процесі, збільшенням кількості навчальних предметів, у вивченні яких вони застосовуються, а також зменшенням віку дітей, що залучаються до навчання на комп'ютері. Широко використовуються можливості Інтернет-ресурсу в позакласній та позашкільній роботі, у навчально-дослідницькій діяльності, роботі з обдарованими дітьми та під час дозвілля. Зростає популярність електронних навчальних засобів та дистанційної форми навчання, що в цілому підвищує якість освіти та конкурентоздатність особистості. І хоча освітня функція школи залишається провідним аспектом її діяльності, важливим чинником в оцінюванні рівня і якості навчання стає стан здоров'я школярів.

Разом з тим слід зауважити, що недотримання санітарно-гігієнічних норм при роботі з комп'ютером, порушення вимог температурного та шумового режимів, вимог до ергономічних параметрів комп'ютера, організації робочого місця учня, а також інтенсивне інформаційне, емоційне та особистісне навантаження, якими характеризується сучасний навчальний процес, призводять до надмірного психофізіологічного напруження, стресу та значного погіршення стану здоров'я переважної більшості школярів.

Це вимагає запровадження спеціальних заходів щодо формування здоров'язбережувальної поведінки учнів, нових підходів у забезпеченні здоров'язбережувального супроводу при роботі учнів з електронними навчальними ресурсами.

Сьогодні Інтернет-ресурс є найбільш доступним джерелом пошуку інформації, що обумовлює його використання з метою навчання та розвитку. Процес отримання інформації у мережевому просторі, пов'язаний з використанням пошукових систем або конкретних навчальних сайтів, за допомогою яких знаходять необхідну інформацію в різноманітних формах (статті, електронні книги, каталоги, таблиці, схеми, малюнки, музичні або відеофайли). Наявні переваги електронної інформації, пов'язані з реалізацією принципу наочності та порівняння, наявністю анімації, з поєднанням візуальної й аудіо інформації та здатністю диференціювати процес пізнання, обумовлюють її привабливість для учнів. Окрім того, сайт став виконувати не лише роль довідки, анотації, але й функціонального офісу, інформаційного або медійного центру. У даний час більшості з них властива динамічність й інтерактивність.

Зауважимо, що здоров'язбережувальний супровід навчальної діяльності учнів при роботі з електронними навчальними сайтами забезпечується дотриманням таких показників:

- технологічних (візуальні параметри комп'ютерного кольорового зображення: колір, насиченість, контраст; звуковий супровід: звукова частота, структура звукового спектра);

- гігієнічних (візуальні ергономічні параметри комп'ютерного зображення: динамічність фонового зображення, можливість пересування об'єктів, що розглядаються, кількість об'єктів, що розглядаються; кутові

розміри об'єктів: простий або складний об'єкти; оформлення шрифту: кутовий розмір, гарнітура шрифту).

Необхідно також дотримуватися регламентованої тривалості безперервної роботи з персональним комп'ютером, регламентованих перерв і їх активного проведення. З цією метою вчителю доцільно підготувати поради, вказівки, алгоритми, картки-новігатори, путівники здоров'язбереження, гігієнічні регламенти, що містять динамічні й рухливі ігри, комплекси фізичних вправ, гімнастики для очей, елементи оздоровчого самомасажу та сприяють збереженню і зміцненню здоров'я учнів.

У розроблених учителем картах-порадах або гігієнічному регламенті при роботі учнів з сайтом важливо акцентувати увагу на врахуванні таких параметрів основного і додаткового шрифтів, як креслення, величина, гарнітура шрифтів, зернистість шрифту, контраст шрифту і фону, параметри набору (довжина рядка, додатковий інтерліньяж, обсяг інформації на екрані в знаках і бітах). Важливим також є раціональне використання площі екрану (відсоток її використання для подачі інформації). Максимальне використання екрану збільшує обсяг отриманої інформації і дає можливість збільшити кутовий розмір знака як основного показника, що формує зручність для читання та обумовлює оптимальне зорове навантаження.

Також доцільно вказати встановлене припустиме креслення – Normal та стандартну величину кегля 12, що забезпечує достатній кутовий розмір сприйняття і запобігає розвитку спазму акомодатії внаслідок напруги зору. Важливим також є використання 4 типів гарнітури (Times New Roman, Arial, Verdana, Courier New), що сприяє швидкому впізнанню і сприйняттю інформації та забезпечує швидкість читання. Необхідно зазначити, що ефективній роботі з електронними навчальними засобами сприяє контраст шрифту та фону, відсутність якого призводить до напруження органу зору. Також негативно впливає на функціонування зорової системи дитини друк на кольоровому фоні, використання різнокольорового додаткового тексту на кольоровому, сірому фонах, а також на багатокольорових ілюстраціях. Повна відсутність малюнків є фактором збільшення зорового навантаження та стомлюваності учня [3, с. 11-13].

У сучасних наукових дослідженнях акцентовано увагу педагогів не лише на порушенні опорно-рухового апарату і погіршенні зору при роботі учнів з комп'ютером та електронними навчальними ресурсами, а й наголошено на важливості запобігання інформаційному перевантаженню. У зв'язку з цим систематизовано основні чинники, що впливають на продуктивність розумової діяльності учнів, і відповідно при їх дотриманні підвищують резистентність організму до негативних впливів інформаційного перевантаження. Ці фактори репрезентують чотири категорії: 1) комфортні умови (достатнє освітлення, розміри приміщення, температура, вологість, насичення повітря киснем); 2) достатня кількість поживних речовин для роботи мозку (достатній рівень глюкози, постійне повноцінне харчування з достатнім рівнем і співвідношенням білків, жирів, вуглеводів, а також вітамінів та мікро-, макроелементів); 3) середовище психологічного комфорту (прибране,

організоване робоче місце, відсутність сторонніх відволікаючих факторів, правильно підібрані кольори, наприклад, доведено, що жовтий колір підвищує працездатність), а також комфортне соціальне оточення (учителі, однокласники, друзі, рідні); 4) дотримання режиму «робота-відпочинок» [2, с. 205].

У випадку, коли здійснюється надмірне навантаження та надається значний об'єм інформації на фоні недотримання психогігієнічних норм розумової праці, може виникати перевтома та виснаження організму. Перевтома характеризується такими проявами: головний біль, запаморочення, загальна астения, почервоніння кон'юнктиви ока та вушних раковин, зниження апетиту, порушення сну, підвищення температури тіла, погіршення пам'яті та уваги, різні невротичні прояви.

Встановлено, що навіть одноразове дотримання вказаних гігієнічних вимог сприяє покращенню розумової діяльності, забезпечує ефективність інтелектуальної роботи та запобігає інформаційному перевантаженню і стресу.

Таким чином, здоров'язбережувальний супровід учнів у процесі роботи з електронними навчальними сайтами забезпечується дотриманням технологічних та гігієнічних показників, що суттєво впливають на роботу функціональних систем організму дитини, сприйняття інформації та працездатність користувачів. Врахування їх у роботі з учнями сприятиме запобіганню інформаційного перевантаження, передчасного статичного і зорового стомлення та розвитку порушень опорно-рухового апарату і органу зору.

### **Джерела та література**

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 3. – С. 1-4.
2. Вовк В. В. Закономірності розвитку та профілактики виникнення інформаційного стресу / Навколишнє середовище і здоров'я людини // Матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару. – Полтава : Скайтек, 2012. – 340 с.
3. Голодько К. А. Гігієнічна оцінка електронних навчальних сайтів та пошукових систем мережі Інтернет / К. А. Голодько, Л. В. Подрігало, Н. М. Філатова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. – № 2(20). – 332 с.



**Наход Валентина Йосипівна,**  
вчитель математики  
КЗ «Навчально-виховне об'єднання №32  
«Спеціалізована загальноосвітня школа,  
позашкільний центр «Школа мистецтв»  
Кіровоградської міської ради Кіровоградської області»

## ІНТЕРНЕТ: ДВІ СТОРОНИ ОДНІЄЇ МЕДАЛІ

*В цій статті йдеться про позитивний і негативний вплив на дітей та підлітків інформаційно-комунікативних технологій, зокрема Інтернету; про вплив ІТ-технологій на психічне здоров'я дітей; розкриваються основні небезпеки та ризики, що можуть виникнути під час користування мережею Інтернет; надаються рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності у дітей та підлітків, безпечного користування Інтернетом; роль сім'ї і освітнього закладу в забезпеченні цієї безпеки.*

Інтернет відкрив нову еру в історії людства, швидко став силою, що здійснила великі зміни в суспільстві, поставила масу нових завдань і відкрила масу нових можливостей. 1,8 млрд. людей у світі підключені до Мережі Інтернет. Поширеність Інтернету в Україні, за останніми дослідженнями становить близько 20%. Тобто майже кожен п'ятий українець користується Мережею Інтернет. З кожним роком кількість користувачів світової мережі неухильно зростає. Більш того, разом із дорослими, доступ до комп'ютера отримують також і діти, а тому не секрет, що серед відвідувачів Інтернету зростає частка юної аудиторії. Інтернет-технології стали природною частиною життя дітей і сучасної молоді. Невміння працювати з комп'ютером і орієнтуватися в Інтернет-просторі в сучасному суспільстві можна порівняти з невінням писати й читати. Комп'ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку.

*Що роблять діти та підлітки в Інтернеті? Навіщо дітям Інтернет?*

*Повертаючись ввечері з роботи і спостерігаючи за своїм сонним дитям з грайливими очима біля ноутбука, ми задаємо собі одне питання: який магніт сидить у просторах Інтернету і притягує увагу всіх дітей? Насправді, все дуже просто. Діти – це маленькі особистості, які «ковтають» спілкування та інформацію, як повітря – жадібно і захоплено. Для них Інтернет – інша планета, на якій вони відчують себе комфортно і вільно. Чому? Та тому, що можна покрутити її, як глобус, і знайти той континент, ту потребу, якої так не вистачало, і реалізувати її одним кліком миші. Приходячи зі школи і «пірнаючи» в Інтернет, більшість дітей шукає:*

- спілкування;
- самовираження;
- інформацію.

Розглянемо потреби більш детально.

**Спілкування.** Спілкування у просторах Інтернету нічим не обтяжує і розвиває у вашій дитині лідерські якості. Обговорення фільмів, ігор, музики

та інших цікавинок розвиває та інформує. Варто зазначити, що хлопчики і дівчатка до спілкування в соціальних мережах виявляють однаковий інтерес. У віртуальному середовищі діти та підлітки прагнуть розслабитися і абстрагуватися від психологічних проблем реального світу, дати вихід емоціям, цікаво провести час. Діти знайомляться і шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у дискусіях і віртуальних форумах.

Однак зловживати соціальними мережами не варто. Тому завдання батьків – максимально обмежити час, який ваша дитина проводить в соціальних мережах. Ви повинні знати і перевіряти, якими саме мережами вона користується і як часто.

**Самовираження.** Уявіть, що у вашій дитині сидить маленький художник, про якого ви навіть не підозрюєте. Випадково побачена картина в просторах Інтернету, фотографія в альбомі друга або майстер-клас з живопису можуть запалити очі малюка, як фари в автомобілі. Якщо у вас син, зверніть увагу, скільки часу він проводить за онлайн-іграми, адже саме це цікавить хлопчиків. Дівчатка ж шукають самовираження на різних фан-сайтах зірок. У цій справі варто бути хитрішими: самостійно відкривайте дитині нові корисні ресурси. Розвивайте його смак, ненав'язливо виховуйте в ньому якісні навички та уяву! Головне – ніякої імпульсивності та тиску.

**Інформація.** Нескінченний потік інформації може як налякати дитину, так і зацікавити. В Інтернеті можна знайти все: відповіді на шкільні питання, нові інтереси та захоплюючу інформацію. Діти навчаються і розвиваються – продивляються контрольні, реферати і курсові роботи, читають новини, підвищують рівень знань, технічної і медійної освіченості.

Будьте особливо уважними, якщо у вас син. Адже саме хлопчиків цікавлять Інтернет-магазини та ресурси «для дорослих». Дівчатка ж віддають перевагу музичним сайтам і розважальним ресурсам, але пам'ятайте, що надмірне захоплення ними не менш шкідливе.

Віртуальний ігровий простір дозволяє дітям реалізовувати низку базових потреб: у грі, розвагах, досягненні поставленої мети, саморозвитку, розвитку позитивних якостей, сміливості, вмінні долати перешкоди, поразки і невдачі; потреби у повазі та самоповазі, потреби в автономії, у протесті проти існуючих правил, зняття соціальних табу; потреби у домінуванні; потреби в агресії, у запобіганні небезпеці і т. ін. Мережеві освітні ресурси для підлітків допомагають прискорити й оптимізувати процес навчання, підвищують його якість завдяки максимальній структурованості та цікавій формі викладення навчального матеріалу. Діти засвоюють нові цифрові технології та вчаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Отже, сучасний підхід дозволяє підвищити якість і швидкість усвідомлення, розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу. Майбутнє висуває інші вимоги до нового покоління, стає необхідним формування певних соціальних і професійних навичок, що дозволяють жити в сучасному цифровому суспільстві.

Загалом, Інтернет для дітей – штука захоплююча та магнетична. Саме у просторі «серфінгу» вони розвиваються, дорослішають і вчаться осягати різні

боки життя. Завдання батьків – завдяки Інтернету допомагати дітям розвиватися у потрібному руслі і навчити їх фільтрувати нескінченний потік інформації. Також батькам необхідно зміцнювати і свої знання про Інтернет, допомагати дитині з пошуком сайтів і цікавих ресурсів. Більше інформації – краща обізнаність. Найголовніше – зацікавити дітей тим, що їм дійсно на користь, а далі все піде як по маслу.

*У цьому полягає позитивний бік користування Інтернетом.*

І хоча на екрані комп'ютера Інтернет здається дитині абсолютно віртуальним світом, тим не менше в ньому існують загрози, здатні заподіяти реальну шкоду. На відміну від дорослих Інтернет-користувачів, діти можуть не усвідомлювати небезпек, які чатують на них у Мережі. Сьогодні справи йдуть таким чином, що будь-яка дитина, що входить в Інтернет, може переглядати будь-які матеріали, а це насильство, наркотики, порнографія, сторінки, що підштовхують молодь до самогубства, вбивства і багато-багато чого іншого. Все це доступно в Інтернеті без обмежень. Контакти з незнайомими людьми за допомогою чату або електронної пошти. Все частіше і частіше зловмисники використовують ці канали для того, щоб змусити дітей видати особисту інформацію. В інших випадках це можуть бути педофіли, які шукають нові жертви. Видаючи себе за однолітків жертви, вони можуть дізнатися про особисту інформацію та шукати зустрічі.

Світова громадськість приділяє особливу увагу питанням безпеки дітей, що належать до найбільш вразливої категорії користувачів Інтернету. Міжнародні організації, уряди країн, різні фонди та комерційні структури створюють і підтримують програми, спрямовані на навчання грамотного і безпечного використання Інтернету дітьми. Незважаючи на те, що в розвинених країнах розроблено безліч проектів і програм з захисту дітей, що працюють в режимі он-лайн, у нашій країні, де значну частину користувачів Інтернету складають діти та підлітки, таких програм поки ще дуже мало. Необхідність проведення такого роду заходів очевидна. Ще десять років тому в усьому світі Інтернетом користувалися лише 182 мільйони людей, причому половина з них проживали в розвинених країнах. Зараз тільки в Україні налічується вже понад 10 мільйонів користувачів Інтернету і більше ніж третина з них мають широкий доступ, що значно збільшує онлайн-небезпеку, особливо для дітей. На сьогоднішній день понад 60% дітей та підлітків щодня розмовляють в Інтернет-чатах. Троє з чотирьох дітей, що працюють в режимі он-лайн, готові поділитися приватною інформацією про себе і свою сім'ю в обмін на товари та послуги. А кожна п'ята дитина щорічно стає мішенню зловмисників.

У 2009 році «Київстар» ініціював Всеукраїнське соціологічне дослідження «Знання і ставлення українців до питання безпеки дітей в Інтернеті», яке провів Інститут соціології НАН України.

*Тривожна статистика:* 78% батьків не знають, які сайти відвідують їхні діти; понад 28% опитаних дітей готові надіслати свої фотокартки незнайомцям у Мережі; 17% без вагань повідомляють інформацію про себе і свою родину – адресу, професію, графік роботи батьків, наявність цінних речей у домі. Навіщо

незнайомцям така інформація, діти, як правило, не замислюються; 22% дітей періодично потрапляють на сайти для дорослих; 28% дітей, побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю або тютюну, хоча б один раз спробували їх купити, а 11% – спробували купувати наркотики; близько 14% опитаних час від часу відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх і лише деякі звертають увагу на вартість послуги. Дослідження «Київстар» також виявило: 87% батьків вважають, що саме вони повинні навчати дітей правилам безпеки користування Інтернетом. Однак лише у 18% випадків дорослі перевіряють, які сайти відвідує дитина.

У 2011 році у рамках програми Microsoft «Партнерство в освіті» кафедрою превентивної роботи та соціальної політики ЮНЕСКО в Україні було проведено Всеукраїнське широкомасштабне дослідження «Рівень обізнаності українців щодо питань безпеки дітей в Інтернеті». Детальне дослідження вперше було проведено в Україні. Його результати наведені нижче.

*Ключові результати:*

З 96% дітей-користувачів Інтернету віком від 10 до 17 років 51% не знає про небезпеки в мережі;

52% дітей виходять в Інтернет передусім для спілкування у соціальних мережах, де залишають свій номер мобільного телефону (46%), домашню адресу (36%), особисті фото (51%);

44% дітей знаходяться у потенційній зоні ризику (розміщують особисту інформацію) і 24,3% вже були в ризикованих ситуаціях (ходили на зустріч з віртуальними знайомими), у віковій групі від 15 до 17 років цей показник досягає 60,3%;

72,5% дітей хочуть отримувати більше інформації про те, як убезпечити себе в Інтернеті, 77% батьків також висловили бажання більше дізнатися про безпеку Інтернету для дітей;

у сім'ях діти краще за батьків розбираються у комп'ютері та Інтернеті, з 81% батьків, у яких на домашньому комп'ютері є антивірус, 95% зазначили, що його установкою і налаштуванням займалася дитина;

думку про те, що навчати дітей безпеці в Інтернеті повинні вчителі, розділяють 95% батьків і лише 13% самих учителів.

Результати дослідження підтвердили, що батьки недостатньо обізнані з тим, як захистити дітей і навчити їх безпечному користуванню Мережею. Причини різні – хтось не знає, які ресурси можуть бути небезпечними, а хтось не вміє користуватися журналом відвідування сайтів. Третина батьків (32%) – стурбовані тим, що у дитини погіршується зір від роботи з комп'ютером, тому зазвичай обмежують дитині час користування Мережею. Тільки 11% батьків знають про такі онлайн-загрози, як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність, комп'ютерна залежність.

*Як розібратися у проблемі?*

*Комп'ютерна залежність* - це патологічна пристрасть людини до проведення часу за комп'ютером. Тут виділяють такі похідні як Інтернет залежність та ігроманія. Що у совокупності, чи по окремоті не дає нічого

корисного для дитини, яким б розвиваючими не були ігри, в які вона грає. Бо якщо підсвідомим, чи навпаки свідомим мотивом цих ігор є бажання втекти від труднощів, скоротати час, не бажання робити уроки, чи то просто йти до школи.

Учні є найбільш уразливими щодо виникнення Інтернет-залежності, бо їх психіка ще формується. Тому учня, що залежить від комп'ютера можна відрізнити одразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається Інтернет-залежністю.

До комп'ютерної залежності більш схильні підлітки 11-17 років. У них відбувається втрата відчуття часу, порушення зв'язків із навколишнім світом, виникає почуття невпевненості, безпорадності, страху самостійного прийняття рішень і відповідальності за них; нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; очікування чергового сеансу он-лайн; збільшення часу, проведеного в мережі; зростання витрат на Інтернет-послуги.

Ознаками Інтернет-залежності є:

- повне поглинання Інтернетом;
- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів; наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в Інтернеті;
- поява симптомів абстиненції при скороченні користування Інтернетом (повторний потяг, виникнення і посилення напруги);
- виникнення проблем у навколишньому соціальному середовищі (непорозуміння з однолітками, членами родини, друзями);
- намагання приховати реальний час перебування в Інтернеті;
- залежність настрою від використання Інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язливими розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).

Комп'ютерна залежність негативно впливає на особистість дитини, викликаючи емоційну й нервову напругу, психоемоційні порушення, проблеми у спілкуванні та порушення соціальної адаптації. Нічне використання Інтернету спричиняє порушення режиму сну, внаслідок чого виникає хронічна втома, підвищується дратівливість, конфліктність. З метою подолання сонливості діти, які страждають на таку залежність, вдаються до підвищеного споживання кави, міцного чаю та інших тонізуючих речовин, що також шкодить їх здоров'ю. Щоб придбати нові ігри чи пристрої для гри або для оплати користування Інтернетом, деякі діти вдаються до шахрайства. За визначеністю впливу на гравця найбільш потужними є рольові комп'ютерні ігри, які сприяють інтеграції свідомості з комп'ютером, що може призвести до повного ототожнення дитини з комп'ютерним героєм. У нормальному стані

відбувається короткочасне поринання гравця у віртуальну реальність з метою зняття напруги, відволікання від побутових проблем. У випадку патологічного відхилення від норми, дитина повертається у реальний світ на незначний проміжок часу, тільки щоб поїсти, попити і трохи поспати. Перебування залежної дитини в кіберпросторі може сягати 18 годин на добу.

Під *небажаним контентом* ми розуміємо матеріали непридатного для дітей та протизаконного змісту – порнографічні, такі, що пропагують наркотики, психотропні речовини й алкоголь, тероризм і екстремізм, ксенофобію, сектантство, національну, класову, соціальну нетерпимість і нерівність, асоціальну поведінку, насилля, агресію, суїцид, азартні ігри, Інтернет-шахрайство, та матеріали, що містять образи, наклепи і неналежну рекламу.

Небезпека перегляду ресурсів з «дорослим» контентом полягає у тому, що, по-перше, дитина ще емоційно не готова до сприйняття відвертих матеріалів, що стосуються статевого відносин, та можуть завадити формуванню нормальної сексуальної та громадської поведінки, справити негативний вплив на уяву про здорові сексуальні стосунки, нівелювати сімейні цінності та сприяти ранньому початку інтимного життя, а по-друге – що дитина може стати жертвою злочинців, педофілів чи людей з порушенням психіки. Перегляд матеріалів, що містять сцени насилля та жорстокості щодо людей і тварин, що пропагують протиправну і антисуспільну діяльність – перешкоджає нормальному формуванню моральних цінностей.

**Кібербулінг** – одна з форм переслідування дітей і підлітків з використанням цифрових технологій. Кібербулінгу підлягають діти, яких відштовхнули однолітки. Іноді для цього створюються сайти, де розміщуються компрометуючі матеріали на дитину, яку переслідують.

Для кібербулінгу використовуються:

- мобільний зв'язок (використання фото і відео для дискредитації та залякування жертви, доставка текстових і мультимедійних повідомлень);
- електронна пошта (розсилання повідомлень і листів, що містять залякування, віруси, публікація в Мережі листів жертви особистого характеру);
- форуми і чати (розсилання агресивних повідомлень, розкриття анонімності акаунта жертви, розміщення на сторінках форуму інформації про жертву конфіденційного і особистого характеру);
- соціальні мережі (розміщення коментарів, що містять залякування і знущання, фото і відеоматеріали);
- веб-камери (провокування жертви на відеозапис з подальшою публікацією в Інтернеті);
- сервіси відеохостингу (розміщення відеороликів, що містять знущання або залякування);
- ігрові сайти та віртуальні світи (розміщення повідомлень, що принижують і залякують жертву або шкодять її ігровому персонажу з метою психологічного тиску).

**Кібергрумінг** – входження в довіру дитини з метою використання її у сексуальних цілях. Злочинці добре розуміються на психології дітей і підлітків

та орієнтуються в їхніх інтересах. Встановлюючи контакти в соціальній мережі або на форумах з дітьми, що знаходяться у пригніченому психологічному стані, вони співчують, пропонують підтримку, обговорюють з дитиною питання, які її турбують, поступово переводячи їх у сексуальну площину, а потім пропонують перейти до стосунків у реальному світі.

**Кіберніоманія.** Неконтрольовані покупки в Інтернет-магазинах, без необхідності їх придбання та урахування власних фінансових можливостей, постійна участь в онлайн-аукціонах.

**Кіберкомунікативна залежність** (надмірне спілкування у чатах, участь у телеконференціях).

**Кіберсексуальна залежність** (нездоланий потяг до обговорення сексуальних тем на еротичних чатах і телеконференціях, відвідування порнографічних сайтів і заняття кіберсексом).

**Секстинг** – новий вид розваг: фотографування себе у роздягнутому вигляді на камеру телефона чи комп'ютера, з метою пересилки знімків друзям. Частіше за все секстинг використовують закохані пари, ті, хто хоче вихвалитися перед знайомими романтичними стосунками або підлітки, які розраховують на взаємність.

#### **Інтернет-шахрайство**

- генерування кодів для карток оплати мобільного зв'язку; пропозиція програми генерування PIN-кодів для карток експрес-оплати за мобільний зв'язок (запропонована програма виявляється генератором випадкових чисел);

- налаштування безкоштовного використання послуг мобільного оператора; на безкоштовних хостингах розміщуються сайти-одноденки, працівники яких представляються співробітниками певного мобільного оператора та за певну суму пропонують повідомити налаштування для безкоштовного використання послуг;

- «Читай чужі SMS»; пропозиція придбати спеціальну програму, що «дозволяє» читати SMS у чужому телефоні, переглядати адресну книгу та історії дзвінків;

- продаж продукту, що не існує (програм, аудіофайлів, товарів, інформації); прохання відправити SMS-повідомлення для отримання коду виявляється звичайним виманюванням коштів (зазвичай «неможливість відправити повідомлення» призводить до численного зняття коштів з рахунку абонента;

- «Передзвони мені»; дзвінок з незнайомого номера з проханням зателефонувати; при спробі з'єднання з рахунку абонента знімаються кошти;

- фітінг-технологія Інтернет-шахрайства з метою крадіжки конфіденційної інформації (імен і паролів доступу, даних банківських карток і Інтернет-гаманця й т.ін.).

*Хто і як повинен навчати дітей безпечно і правильно користуватись Інтернетом ?*

Саме в родині закладаються основи поведінки дитини в реальному світі, і віртуальний простір не має бути винятком. Батькам слід приділяти серйозну увагу вихованню дітей і підвищенню їхньої обізнаності про загрози

інформаційного середовища. Необхідно пам'ятати, що комп'ютер для дітей є інструментом навчання і розвитку, а не тільки розваг та ігор. Незважаючи на широкі можливості віртуального спілкування, воно не може виключати і замінювати реальних стосунків між людьми.

Існують часові норми перебування за комп'ютером для дітей різного віку. Згідно з нормами, визначеними Міністерством охорони здоров'я України, неперервне перебування за комп'ютером упродовж доби не повинно перевищувати:

1-2 клас – 10 хв.

3-5 клас – 15 хв.

6-7 клас – 20 хв.

8-10 клас – 30 хв.

Для дітей 1 класу загальний час використання комп'ютера з рідкокристалічним монітором має обмежуватися 30-45 хвилинами на тиждень, 2-3 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 4-6 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 7-9 класів – 2,5 години на тиждень, та не більше 1 години на добу і учнів 10-11 класів – 7 годин на тиждень, не більше 1 години на добу.

Завданням вихователів і вчителів є проведення освітньої роботи серед батьків для сприяння онлайн-безпеці підростаючого покоління.

Навіть якщо дитина надмірно захоплюється грою і Інтернетом, не слід забороняти їй користуватися комп'ютером. Заборона може викликати зворотню реакцію і призвести до замикання дитини в собі. Перш за все, слід знайти альтернативу онлайн-інтересам дитини і перемкнути її увагу на досягнення успіхів у реальному житті.

*Батьки повинні:*

- підвищувати власну комп'ютерну грамотність, щоб стати авторитетом для дитини і вміти надавати допомогу у вирішенні питань, пов'язаних з використанням комп'ютера;

- користуватись Інтернетом разом з дітьми;

- заохочувати дітей ділитися своїми успіхами і невдачами в освоєнні Мережі, бути другом і радником;

- щоб у дітей не виникало бажання обходити програмні заборони, встановлені батьками, необхідно запропонувати дітям в якості альтернативи пізнавальні, цікаві і захоплюючі ресурси, де вони будуть захищені від ризиків віртуального світу, встановити правила сімейного користування мережею, з'ясувати їхню значущість для безпеки;

- пояснити дітям, що якщо в Інтернеті їх щось турбує, то їм слід не приховувати це, а поділитися з вами, обговорити з дитиною прості сімейні правила онлайн-безпеки: роз'яснити важливість збереження своєї та чужої конфіденційної інформації;

- навчити дітей поводити себе в он-лайні як у реальному житті: вести себе ввічливо, коректно, не робити того, що може образити інших людей чи входить



у протиріччя з законом, не слід довіряти незнайомим людям і в жодному разі не можна повідомляти їм особисту інформацію;

- навчити дитину перевіряти інформацію з Мережі за допомогою додаткових запитів і звернення до перевірених джерел;

- слідкувати за тим, щоб на загальному комп'ютері не було інформації, яка є небажаною для дитини;

- регулярно переглядати електронну скриньку, не залишати на робочому столі або в папках відкритого доступу документи і файли, призначені тільки для дорослих, налаштувати запаролений вхід до комп'ютеру для різних користувачів;

- нормувати час перебування дитини за комп'ютером, не дозволяти дитині довго засиджуватися за комп'ютером перед сном і вночі, використовувати програмне забезпечення, що відключає ПК після закінчення визначеного часу;

- привчати дитину ділитися з батьками враженнями про відвідання Інтернету та розповідати про все, що викликало у неї хвилювання;

- хвалити дитину, якщо вона вчиняє правильно, а якщо вона помилилася - спокійно пояснити, що потрібно робити і як себе поводити;

- створити альтернативні інтереси та обов'язки для дитини: відвідання гуртків за інтересами або спортивної секції; хобі; прибирання своєї кімнати; догляд за тваринами чи домашніми рослинами;

- намагатися бути ознайомленими з сайтами, які відвідує дитина, що надасть можливість здійснювати певний контроль за діяльністю дитини в Мережі та зменшить вірогідність потрапляння до Інтернету особистої інформації про неї та її близьких;

- допомагати молодшим у виконанні домашніх завдань і т. ін.;

- розвивати внутрішній контроль дитини і привчати її до відповідальної поведінки в Мережі з метою особистої безпеки (безпека і правила поведінки в Мережі мають формуватися з урахуванням віку і психологічних особливостей дітей);

- бути обізнаними батьками;

- встановлювати спеціальні програми батьківського контролю;

- не встановлювати комп'ютер у кімнаті дитини, найкраще віддати перевагу розташуванню комп'ютера у кімнаті загального користування, так буде легше здійснювати контроль за діяльністю дитини в Інтернеті та обмежувати час її перебування за комп'ютером;

- уважно спостерігати за тим, чим займається ваша дитина і слідкуйте за іграми, в які вона грає; рольові ігри справляють найбільш сильний вплив на психіку; надмірне захоплення рольовими іграми може негативно позначитися на формуванні особистості дитини, її соціалізації та рольовій ідентифікації, тому не дозволяйте їй тривалий час грати в одну гру;

- виявляти зацікавленість до віртуального життя вашої дитини та не ігнорувати питання, що від неї надходять; у випадку, коли ви не знаєте відповіді, спробувати разом з дитиною відшукати її в Інтернеті.

*Для підвищення он-лайн безпеки Вашої дитини:*

- створіть список вибраного з адресами перевірених сайтів;
- навчіть дитину правилам конфіденційності і поведінки в Мережі;
- розкажіть дитині, що в Мережі люди можуть видавати себе за кого завгодно, тому слід ставитися обережно до нових віртуальних знайомих і в жодному разі не повідомляти їм будь-яку особисту інформацію;
- використовуйте спеціальне сучасне програмне забезпечення для контролю ресурсів, що відвідує ваша дитина;
- використовуйте засоби блокування небажаного контенту;
- застосовуйте функції блокування вікон, що впливають;
- виключіть можливість використання дитиною служб миттєвого обміну повідомленнями, електронної пошти та чатів;
- не дозволяйте дитині користуватися голосовими службами для взаємодії з товаришами по мережевим іграм;
- навчайте дитину відрізняти правду від брехні;
- розкажіть дитині про ризики, які вона може зазнати виходячи в Інтернет-простір, зокрема про віруси та програми-шпигуни;
- створіть сімейні правила безпеки і роз'ясніть причини необхідності дотримання встановлених внутрішніх правил.

Народна мудрість каже, що все повинно бути в міру: і навантаження, і відпочинок, і їжа, і сон... Потрібно поєднувати роботу з комп'ютером з переключенням на активний відпочинок (фізичні вправи, рух, розвантаження очей).

Пам'ятайте, що здоров'я – це найбільший дар, що нам подарувала Природа. Зберегти його можна лише тоді, коли все буде в міру: «Що є занадто, то – не здорово» – кажуть поляки.

Навчити підлітків відчуття міри – то є завдання батьків і педагогів. Наше завдання як дорослих і батьків – навчити дітей використовувати Інтернет правильно. Так само, як ми вчимо дітей безпеки в реальному житті – на вулиці та дорозі, нам необхідно навчити їх безпечній поведінці у віртуальному житті – в Інтернеті з метою виховання морально-стійкого, обізнаного, ерудованого, здорового підростаючого покоління.

### **Джерела та література**

- 1.Бурлаков И. В. – Номо Games. Психология компьютерных игр. – М., 2000.
- 2.Бурова В. В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
3. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. – М., 2000. – №3. – С. 76-81.
4. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – М., 2000.
5. Державний стандарт початкової загальної освіти // Освіта України, – 13 грудня 2000 р. – № 50.

6. Іван Голдберг – Інтернет-залежність/Іван Голдберг – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.virtual-addiction.com>
7. Інтернет-залежність/ [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://netaddiction.com>
8. Статистика Інтернет-залежності / Статистика – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.upmeter.com/poll/li/russian/pn/rating/q/time-children-spend-internet/>
9. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7).– С.149-154.
10. Южный К. И. Влияние компьютера на психику человека // Компьютерный доктор. – 20.02.2006. [www.comp-doctor.ru](http://www.comp-doctor.ru)
11. Янг К. С. Діагноз – Інтернет-залежність // Мир Інтернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36-43.
12. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : Дис. канд. наук: 19.00.07 – 2006. Сайт безпечної веб-країни [/www.onlandia.org.ua](http://www.onlandia.org.ua).
13. Короленко Ц. П., Лоскутова В. А. Основні характеристики Інтернет-залежності як форми нехімічних адиктивних розладів / / Збірник матеріалів міжнародної конференції «Ігрова залежність: міфи і реальність» під редакцією Т. Б. Дмитрієвої. – Москва, 2007. – С.62-71.
14. <http://www.microsoft.com/rus/protect/athome/children/default.aspx>
15. Дослідження Symantec 2009р. Рейтинг дитячих пошукових запитів в Інтернеті. Режим доступу: [\http://www.infox.ru/hitech/internet/2009/12/21/Opublikovan\\_ryeyting.phtml](http://www.infox.ru/hitech/internet/2009/12/21/Opublikovan_ryeyting.phtml)
16. <http://www.nachalka.com/bezopasnost>
17. <http://www.netpolice.ru/>

***Павловська Альона Євгенівна,**  
практичний психолог  
Долинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №4  
Долинської райдержадміністрації*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР**

*В даній статті висвітлена проблема впливу комп'ютерних ігор на дитячу психіку, визначені критерії залежностей та класифікація комп'ютерних ігор. Запропонований теоретичний матеріал націлює на здійснення психологічного дослідження в учнівському середовищі.*

Яка небезпека переслідує нас, коли ми захоплюємося комп'ютерними іграми? У віртуальному світі може виникнути віртуальна відповідальність – тобто віртуальний світ дозволяє втекти від зобов'язань у другий, третій, десятий, – суміш віртуальних світів [1].

Комп'ютерні ігри сьогодні стали джерелом найновішої інформації психологічного характеру завдяки можливості персонального комп'ютера

працювати з людською душею: все що потрібно для цього від тіла – очі, вуха та витончені рухи кінчиків пальців. Професійне використання комп'ютера обмежує прояви людської натури межами відповідних технологій. У комп'ютерних іграх таких обмежень не буває [1].

Основною метою нашого дослідження є:

- детальне вивчення потреби людини у комп'ютерних іграх;
- визначення стадій ігрової залежності, механізмів формування психологічної залежності, динаміку її розвитку;
- вивчення причин, що зумовлюють зацікавлення людини конкретною грою;
- аналіз ігор, що найбільше викликають залежність та пов'язані з нею симптоми.

Становлення психологічних досліджень в даній області проходило по-різному за кордоном та на території СНД. За кордоном (перш за все у США) у 70-80-х роках минулого століття психологічна проблематика починає лише поступово відокремлюватись від соціологічних та напіваматорських досліджень, які іноді здійснювалися неспеціалістами – наприклад, адміністраторами комп'ютерних мереж. Такий стан речей зберігся, в основному, і до нашого часу: єдиний та чітко визначений фронт психологічних досліджень діяльності людей у Інтернеті так і не склався, а ті, хто займалися дослідженням у цій галузі знань – психологи, як не дивно, не створили ані власної професійної асоціації, ані спеціалізованого наукового журналу.

У рамках пострадянської психологічної науки дослідження діяльності людини в Інтернеті не у великому об'ємі, але все ж таки проводяться.

«Залежність» або «адикція» належать до ряду відносно нових для вітчизняної літератури термінів – вони були вжиті в «Словаре современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России», що був укладений А.Є. Лічко та Н.Я. Івановим. За кордоном ці терміни використовувалися значно ширше. В умовах термінологічних розбіжностей одні автори розуміють адикцію як захворювання, а залежність – як супровідні форми поведінки. Інші автори дотримуються протилежної думки, деякі взагалі не розрізняють ці терміни або роблять це непослідовно. У публікаціях вітчизняних авторів все більше проявляється тенденція до поширеного розуміння адикцій: одночасно з традиційними (хімічними) все частіше зазначають проповедінкові залежності [2].

Необхідність фізичного компоненту залежності останнім часом заперечується. Вона підтверджується порівнянням процесів протікання поведінкових залежностей з клінічною картиною, характерною для традиційних форм залежності, а також установленими критеріями для діагностики поведінкових залежностей. Наприклад, М. Гріффіте пропонує такі критерії визначення залежності:

- **пріоритетність** (salience) – улюблена діяльність, отримала першорядне значення, та переважає в думках, почуттях, поведінці;
- **зміна** настрою (mood modification) – належить до суб'єктивного досвіду людини та сприяє поглинанню у діяльність;

- **толерантність** (tolerance) – для досягнення звичного ефекту потрібне кількісне збільшення параметрів діяльності;

- **симптоми розриву** (withdrawal symptoms) – поява неприємних відчуттів або фізіологічних реакцій, коли зникає можливість займатися улюбленою діяльністю;

- **конфлікт** (conflict) – належить до всіх різновидів конфліктів;

- **рецидив** (relapse) - повернення до улюбленої раніш діяльності, інколи після тривалого **абстинентного** періоду.

Під керівництвом К. Янг (клінічний психолог центру онлайнної залежності) була розроблена **трирівнева** модель, яка пояснює пристрасть людей до азартного користування Інтернетом. У цій моделі об'єднані організаційно-технічний (А) та істинно психологічні (С&Е) компоненти, що були описані Дж. Кенделлом:

- почуття контролю при роботі з Інтернетом;

- висока доступність Інтернету, яка може призвести до залежності,

- емоційний підйом [2].

Разом з появою комп'ютерів з'явилися комп'ютерні ігри, які одразу ж знайшли масу прихильників. Із вдосконаленням комп'ютерів удосконалювалися і ігри, приваблюючи все більше і більше людей. На сьогоднішній день комп'ютерна техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє програмістам розробляти дуже реалістичні ігри з високоякісним графічним і звуковим оформленням.

З кожним стрибком у галузі комп'ютерних технологій зростає кількість людей, яких в народі називають «комп'ютерними фанатами» або «gamer» (від англійського «game» – гра). Основною діяльністю цих людей є гра на комп'ютері, коло соціальних контактів звужене, вся інша діяльність спрямована лише на виживання, задоволення фізіологічних потреб, а найголовніше - на задоволення потреби в грі на комп'ютері [6].

Важливу роль у формуванні залежності відіграють рольові комп'ютерні ігри. Основна їх особливість – найбільший вплив на психіку гравця, найбільша глибина «входження» у гру, а також мотивація ігрової діяльності, заснована на потребах ухвалення ролі і відходу від реальності. Тут виділяється три підтипи: переважно за характером впливу на гравця, інтенсивності «затягування» у гру, і ступеню «глибини» психологічної залежності.

Єдина класифікація комп'ютерних ігор, розроблена психологом, яку ми маємо на сьогоднішній день – це класифікація Шмельова, створена їм у 1988 р. Проте, це швидше жанрова, ніж психологічна класифікація комп'ютерних ігор; крім того ми вимушені зазначити, що вона є неповною навіть як жанрова – у ній відсутні ігри типу «стратегії», які у даний час набули дуже велике поширення. Класифікація має такий вигляд:

### **I. Рольові комп'ютерні ігри.**

1. Ігри з виглядом «з очей» «свого» комп'ютерного героя.

2. Ігри з виглядом ззовні на «свого» комп'ютерного героя.

3. Ігри-керування.

### **II. Нерольові комп'ютерні ігри.**

1. Аркади.
2. Головоломки.
3. Ігри на швидкість реакції.
4. Традиційно азартні ігри [5].

Отже, можна сказати, що дослідження психологічної залежності від комп'ютерних ігор мають дуже важливе значення, бо цей феномен дуже швидко поширюється серед користувачів персональних комп'ютерів, але дуже мало проведено досліджень саме на залежність від комп'ютерних ігор.

Найближчим часом ми плануємо провести дослідження, завдяки якому зробимо спробу з'ясувати, які ігри мають більшу здатність до формування залежності та у якому віці люди більш схильні до залежності, простежити динаміку залежності на різних етапах, а також причини того, що людина починає грати, та підкорюється грі, віддаючи їй повністю свій життєвий час та саму себе.

### **Використані джерела**

1. Бурлаков И. В. – Homo Gamer. Психология компьютерных игр. – М., Независимая фирма «Класс», 2000. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 86).
2. Войскунский А. Е. Психологические исследования деятельности человека в Интернете // <http://psyfactor.lib/addict.htm>
3. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004.
4. Фромм З. Бегство от свободы. – М., 1995.
5. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. – №3. – С. 27-39.
6. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, – №1 – С. 86-102.
7. Эльконин Д. Б. Психология игры.– М., 1978.

*Пляка Сергій Миколайович,  
методист НМЛ виховної роботи  
і формування культури здоров'я  
КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»*

### **НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРИ РОБОТІ З КОМП'ЮТЕРОМ ТА ЇХ УСУНЕННЯ**

*Тривала робота з персональними комп'ютерами без дотримання вимог правил безпеки погіршує самопочуття людини та негативно впливає на різні системи її організму. Діти є найбільш уразливою категорією користувачів до таких негативних факторів.*

*У статті аналізуються фактори ризику, які виникають під час роботи за персональним комп'ютером, та наводяться можливі шляхи зменшення їх негативного впливу на здоров'я учнів.*

Тенденція до впровадження в навчальні заклади інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) відкриває нові можливості навчально-виховного процесу: поглиблення теоретичної бази знань, надання результатам навчання практичної значущості, інтеграція навчальних предметів і диференціація навчання відповідно до запитів та здібностей учнів; посилення спілкування учнів і вчителя та учнів між собою; збільшення самостійної навчальної діяльності дослідницького характеру. ІКТ – це потужні й універсальні засоби роботи з інформацією; можливості щодо істотної інтенсифікації навчального процесу, надання навчально-пізнавальної діяльності творчого спрямування, яка приваблює дитину і притаманна їй, результати якої приносять задоволення, стимулюють бажання працювати, набувати нових знань.

Стрімкий розвиток техніки зміщує акценти в отриманні та обробці інформації, використовуючи нові електронні засоби: персональні та планшетні комп'ютери, ноутбуки, нетбуки, мобільні телефони, смартфони тощо. Використання цих засобів із доступом до глобальної мережі Інтернет, яка виступає у ролі єдиного інформаційного простору, значно розширює їх функціональні можливості та має ряд переваг у порівнянні з іншими засобами інформації.

Порівняно зі старшим поколінням, сучасні діти є більш прогресивними щодо використання нових гаджетів. Учні швидко опановують роботу з ними і використовують їх досить інтенсивно (навіть без особливої на те потреби). При цьому впровадження технічних новинок у навчально-виховний процес виявило не тільки позитивні, а й негативні наслідки їх використання. Свідченням цього є скарги учнів щодо погіршення їхнього самопочуття та зниження функціональності організму.

Щоденна робота за комп'ютером при недотриманні принципів ергономіки, вимог санітарії та режиму роботи може призвести до захворювань, які пов'язані із впливом комп'ютерів та периферійних пристроїв на стан тих, хто з ними працює. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вказують, що у користувачів комп'ютерів виявлено нові види захворювань: синдром «комп'ютерного стресу оператора»; травми повторних навантажень; фотоепілептичні напади тощо [6].

Найуразливішими системами організму виявляються зорова, центральна нервова і кістково-м'язова. Зокрема, у висновках ВООЗ чітко визначено, що:

– найбільше навантаження під час роботи за комп'ютером припадає на зоровий аналізатор;

– робота із засобами ІКТ є стресовим фактором для користувача;

– людина, яка працює з комп'ютерними засобами, зазнає впливу фізичних факторів різної природи (про деякі з них поки що немає достатніх наукових даних, щоб визначити рівень їх впливу на здоров'я людини).

Праця за комп'ютером, виконання специфічних завдань, велике зорове і нервово-емоційне напруження викликають погіршення функціонального стану центральної нервової та серцево-судинної систем, значну втому зорового аналізатора, що виражається у порушенні умовно-рефлекторної діяльності, зниженням збудливих і розвитком гальмівних процесів кори головного мозку, зміні міжнейронних зв'язків, погіршення психологічного стану і працездатності [2]. Можливі також відхилення в роботі ендокринної системи. Першим симптомом нездужання може стати підвищена збудливість, після чого з'являється фізична і нервово-психічна слабкість.

Для загальної клінічної картини хронічного впливу комп'ютера на організм є характерними головний біль, стомлюваність, погіршення самопочуття, гіпотонія, брадикардія, зміна провідності серцевого м'яза. Крім того, лікарі розрізняють ще кілька синдромів, які зустрічаються у користувачів комп'ютерів. Один з них – синдром тривалого статичного навантаження, його симптомами є болі в руках, шиї, попереку. При незручній робочій позі м'язи ніг, плечей, шиї і рук довгостроково перебувають у стані скорочення. Оскільки м'язові тканини подовгу не мають можливості розслабитися, то в них погіршується кровопостачання, порушується обмін речовин, накопичуються продукти розпаду. У результаті м'язи знаходяться в стані постійної втоми і з часом слабшають. Це може призвести до викривлення хребта і інших змін скелета.

Інший синдром – так званий зап'ястний тунельний синдром, або синдром каналу зап'ястя. Його виникнення пов'язане із вдавненням серединного нерва руки сухожиллями м'язів, що згинають пальці, при тривалій і незручній для користувача роботі на клавіатурі. У ході частих, повторюваних рухів кистей рук в незручному положенні сухожилля труться об кістки зап'ястя і зв'язки. У результаті здавлювання нервів і сухожиль розвивається серйозне нездужання. На початковій стадії хвороби її симптоми: тремтіння, свербіж і поколювання в пальцях – з'являються лише через кілька годин після закінчення роботи на комп'ютері. Як правило, більшість користувачів, переважно діти, не пов'язують це зі своєю роботою, що призводить до погіршення самопочуття. Поступово додаються оніміння, біль і важкість у руках. У найбільш важкій формі зап'ястний тунельний синдром діагностується по болям, що позбавляє людину працездатності і вимагає хірургічного втручання [3].

Негативно на здоров'я учнів, які працюють з персональними комп'ютерами, впливають різні об'єктивні фактори, зокрема:

- 1) шкідливе електромагнітне випромінювання;
- 2) візуальні параметри дисплеїв у поєднанні з освітленням робочого місця;
- 3) ергономічні параметри робочого місця та приміщення;
- 4) режим праці та відпочинку, види й напруженість роботи з комп'ютером.

Проаналізуємо кожен з наведених факторів та з'ясуємо, які заходи може вжити педагог з метою зменшення їх негативних впливів на здоров'я учнів.



1. Комп'ютер – це джерело декількох видів випромінювань та полів. При цьому рідкокристалічний монітор значно безпечніший, ніж монітор з електронно-променевою трубкою. Як і будь-який інший електроприлад, комп'ютер створює електромагнітне випромінювання. Коли працює комп'ютер, всі його периферійні пристрої та допоміжне обладнання породжують електромагнітне поле, при цьому більшість досліджень свідчать про його шкоду для здоров'я.

Крім того, комп'ютер створює електростатичне поле, яке сприяє осіданню пилу і аерозольних частинок на обличчі, шиї, руках, що може викликати у людей негативні шкірні реакції – сухість, алергію. Воно також впливає на іонний склад повітря. На поверхні кінескопа монітора виникає позитивний заряд, який нейтралізує негативно заряджені корисні іони повітря, що погіршує середовище в приміщенні з комп'ютерами [3].

Зменшити негативний вплив випромінювань на організм учнів можна, розташувавши подалі від користувача системний блок і монітор. Не варто залишати комп'ютер увімкненим на тривалий час, якщо його не використовувати – для цього можна скористатися «сплячим режимом». На перервах між уроками варто не забувати робити обов'язкове провітрювання і вологе прибирання кабінету.

2. Вже в перші роки комп'ютеризації було відзначено специфічне зорове стомлення користувачів комп'ютерів, що отримало загальну назву «комп'ютерний зоровий синдром» (англ. Computer Vision Syndrome або CVS). Причин його виникнення кілька, і перш за все – сформована за мільйони років еволюції зорова система людини, яка пристосована для сприйняття об'єктів (природи, малюнків, друкованих текстів тощо) у відбитому світлі, а не для роботи з монітором. Зображення на моніторі принципово відрізняється від звичних для ока об'єктів спостереження: воно світиться, складається з окремих точок – пікселів, мерехтить, не відповідає природним кольорам.

При тривалій безперервній роботі за комп'ютером очі не мають необхідних фаз розслаблення, вони напружуються, працездатність знижується. Велике навантаження орган зору відчуває при введенні інформації, так як користувач змушений часто переводити погляд з екрана на текст і клавіатуру, що знаходяться на різній відстані і освітлені по-різному. Ознаками CVS є зниження гостроти зору, уповільнене перефокусування з ближніх предметів на дальні і в зворотньому напрямі, роздвоєння предметів, швидка втомлюваність при читанні, відчуття печіння в очах, відчуття «піску» під повіками, почервоніння очей, болі в області очних ямок і лоба при русі очей. У частини користувачів симптоми CVS виявляються через 2 години безперервної роботи перед екраном, у більшості – через 4 години і практично у всіх – через 6 годин. При цьому читання інформації з екрана втомлює очі значно менше, ніж при її введенні [3].

Працюючи за комп'ютером, регламентований час згідно державних санітарних правил та норм [1, 4], можна уникнути негативних наслідків зорового перенапруження. Відповідно до цих правил безперервна робота учнів з відеотермінальними пристроями не має перевищувати:

- для учнів X-XI класів на 1-й годині занять до 30 хвилин, на 2-й годині занять 20 хвилин;
- для учнів VIII-IX класів – 20-25 хвилин;
- для учнів VI-VII класів – до 20 хвилин;
- для учнів II-V класів – 15 хвилин;
- для учнів I класу – 10 хвилин.

Також цими правилами та нормами передбачено 5 хвилин у ході уроку на виконання комплексу вправ з профілактики зорового [5] та статичного стомлення.

У кабінеті, призначеному для роботи з комп'ютерами, має бути як природне, так і штучне освітлення. Краще всього, якщо вікна виходять на північ або північний схід. Приміщення навчального кабінету має ефективно вентилюватися. Стіни і стелі слід фарбувати матовою фарбою (блискучі і тим більше дзеркальні поверхні стомлюють очі і відволікають від роботи). У полі зору користувача не повинно бути різких перепадів яскравості, тому вікна бажано закривати шторами або жалюзі. Штучне освітлення має бути загальним і рівномірним, однак використання одних тільки настільних ламп неприпустиме.

3. Навчальний кабінет, обладнаний комп'ютерною технікою, має розміщуватись в окремій кімнаті із природним освітленням. Він повинен бути досить просторим, тихим, зі сприятливими умовами мікроклімату в усі пори року.

У кабінеті для проведення занять з використанням комп'ютерів найбільш придатним з гігієнічної точки зору є розміщення ЕОМ по периметру, тобто вздовж стін з орієнтацією задньої стінки монітора на стіну, дотримуючись відстані між бічними стінками моніторів 1-1,5 м.

Фахівці з ергономіки та експерти ВООЗ вказують, що неувага до робочого крісла або економія на ньому призводять до деформації хребта користувача та негативно впливають на нервові шляхи, викликають больові відчуття в поперековій ділянці, загальний дискомфорт і нерідко знижують працездатність. При цьому перевагу слід віддавати кріслам, які обертаються, пересуваються і які можуть змінювати свою висоту та кут нахилу спинки. Правильне сидіння полегшує працю м'язів. Тому найкращими є крісла, що дозволяють індивідуально підігнати всі параметри і цим забезпечити оптимальну робочу позу.

Правильне встановлення монітора, клавіатури, мишки та загальне облаштування робочого місця зменшує можливість появи і розвитку хвороб у дітей, які працюють за комп'ютером.

4. Правильно організоване робоче місце – це перший крок до профілактики можливих захворювань. Щоб робота за комп'ютером не шкодила здоров'ю, в процесі її необхідно постійно стежити за положенням тіла. Правильна постава максимально розвантажує м'язи і дозволяє працювати довше, менше втомлюючись. Вважається, що при правильній поставі вуха розташовуються точно в площині шиї, а плечі – над стегнами. Голову слід

тримати рівно по відношенню до плечей. Коли дивитися вниз, голова не повинна нахилитися вперед. Сутулість – положення, при якому лінія плечей розташовується не точно над лінією стегон і під лінією вух викликає надмірне навантаження на плечові сухожилля та м'язи плеча. Тривала робота в такій позі може стати причиною захворювань [3].

Характер, інтенсивність та тривалість роботи за комп'ютером, режим праці і відпочинку є визначальними факторами впливу на здоров'я учня. Регламентація видів і режим роботи за комп'ютером важливий для всіх користувачів і, особливо, для школярів. Діючі нормативи дозволяють частково врахувати вікові особливості організму оператора, проте не дають відповідей на питання, зумовлених необхідністю врахування індивідуальних особливостей зорового аналізатора конкретної людини, зокрема, дитини. А тим більше – на питання, пов'язані з порушеннями зорових функцій.

Державні санітарні правила і норми [1] містять вимоги до організації режиму праці учнів з комп'ютерами. В них було визначено, що до занять допускаються учні тільки після інструктажу з техніки безпеки; режим навчальних занять учнів передбачає дотримання регламентованої тривалості безперервної роботи з персональними комп'ютерами, перерв за розкладом та їх активне проведення; робота за комп'ютером повинна виконуватись в індивідуальному режимі.

Дотримання правил безпечної роботи дозволяє запобігти несприятливій дії шкідливих факторів, що негативно впливають на здоров'я людини під час роботи з персональними комп'ютерами, яка супроводжується зоровим та нервово-емоційним напруженням й виконується у вимушеній позі на фоні обмеженої загальної м'язової активності (гіподинамії) під впливом комплексу фізичних факторів – шуму, електростатичного поля, неіонізуючих та іонізуючих електромагнітних випромінювань тощо.

Недотримання правил з великою ймовірністю може призвести до ефекту комбінованої дії, коли вплив кожного з окремих факторів сам по собі незначний, а їхня сукупність викликає помітну шкідливу дію на організм людини [2].

Загалом, правильне використання комп'ютерів вимагає особливої уваги стосовно обладнання робочого місця учня. Виконання правил гігієни та ергономічних вимог [1] при цьому відношенні значно зменшить кількість порушень функціонального стану організму і збільшить працездатність користувачів [2].

Інтенсивне застосування у навчально-виховному процесі комп'ютерних засобів потребує відповідального і уважного розгляду питань безпеки учнів і вчителів та розробки відповідних рекомендацій, дотримання яких зможе захистити психічне й фізичне здоров'я людей від негативного впливу ІКТ.

Таким чином, діяльність педагога при організації роботи учнів з комп'ютером має бути обов'язково узгоджена з дотриманням педагогічних, психологічних та ергономічних вимог щодо їх безпечного й ефективного використання, що, в свою чергу, повинно сприяти збереженню оптимального рівня працездатності і функціонального стану організму учнів.

### Джерела та література

1. Державні санітарні правила та норми «Влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах» ДСанПіН 5.5.6.009-98 (затверджені Постановою Головного державного санітарного лікаря України 30.12.1998 р. № 9).
2. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача [Електронний ресурс] : режим доступу <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>.
3. Кузьменко М. Компьютер и здоровье [Текст] / Энциклопедия для детей. Том 22. Информатика / Глав. ред. Е. А. Хлебалина. – Москва : Аванта +, 2003. – С. 454-458.
4. Міщенко О. Вимоги щодо використання мультимедійних засобів у навчально-виховному процесі [Текст] / Збірник наукових праць. Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2009. – Випуск XLVI. – С. 240-243.
5. Наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 09.03.2004 р. № 121/185 «Про вдосконалення профілактики та оздоровлення дітей з порушенням зору».
6. Шевчук Н. Якщо віртуальний світ цікавить більше, ніж реальність [Електронний ресурс] / Рівненський обласний науково-практичний тижневик «Медичний Вісник» : режим доступу <http://medvisnyk.org.ua/content/view/2016/28/>

*Постолатій Михайло Олександрович,  
учитель математики та інформатики  
Іванівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів  
Новоукраїнської районної ради*

### ВПЛИВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

*Розглянуто питання про здоров'я дітей, вплив ІТ-технологій на стан невротичних реакцій, відхилень у фізичному розвитку.*

Детальний підхід до оцінки стану здоров'я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дасть змогу попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів. Адже навчальне навантаження веде до швидкого розвитку дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості та значного фізичного навантаження на організм дитини.

**Кожен з нас пам'ятає своє шкільне життя, але мало хто замислювався над тим чому на урок відводиться 45 хвилин? Чому так довго йдуть уроки після канікул і вихідних? Чому в початкових класах скорочені уроки на 5 хвилин?**

Відповідь очевидна – щоб не перевантажувати організм та нервову систему дитини. Система навчання заснована на чергуванні активної роботи з відпочинком. Оскільки навчання проходить здебільшого в малоактивному (сидячому) стані, то на перерві діти компенсують свій дефіцит рухів бігаючи, стрибаючи, інколи й у надмірно активній формі. Хоча процес навчання містить фізкультуру, рухливі ігри, але, зазвичай, уроки проходять в сидячій формі. Про

важливість впровадження в навчально-виховний процес активних видів навчання говорили багато класиків педагогіки.

Досить суттєве місце у житті кожного підлітка у наш час посідають інформаційні технології, а саме: комп'ютери, телефони, GPS-навігатори, плеєра та ін. Школярі мають доступ до величезних масивів інформації, азартних ігор, можливості спілкування з однолітками, життя у віртуальному вигаданому світі. Можливості Інтернету та світ ігор так захоплюють, що дітлахи не помічають часу. Перед монітором підліток може проводити дні, а то навіть й ночі. Чому інколи радіють батьки, сподіваючись, що вбережуть від негативного впливу вулиці на розвиток дитини. Тривалий час дитина знаходиться в сидячому (тобто неактивному) стані. Окрім того, відбувається величезне навантаження на зір, очі не мають перепочинку, і сильно стомлюються. Старі монітори досить шкідливо впливають на очі частотою мерехтіння дисплею монітора. Потрібно нагадувати дітям і про електромагнітний вплив від монітора та знаходитися на відстані руки до дисплею. А пробували відірвати дитину від гри? Комп'ютерна залежність від ігор призводить до браку спілкування, дефіциту рухів. Як наслідок людина втрачає спілкування зі своїми однолітками, батьками, близькими, відчуває себе самотньою, з'являється відчуття депресії, роздратованості, що інколи спричиняє і більш трагічні наслідки.

Здавалось би, що за комп'ютером людина сидить у розслабленому стані, однак для організму він є вимушеним і малоприємним: в напрузі знаходиться шия, м'язи голови, руки і плечі, звідси зайве навантаження на хребет, і як наслідок, це спонукає до виникнення остеохондрозу, а у дітей – сколіозу. Знаходження тривалий час в сидячому положенні призводить до застою крові в тазових органах, що спонукає до виникнення геморою та простатиту, лікування яких – процес тривалий і малоприємний.

При малорухомому способі життя порушується режим харчування, що може призвести до ожиріння, особливо в тих випадках, коли підліток перед монітором весь час жує, наприклад. Дослідники з Великобританії зазначають, що через надмірне захоплення комп'ютером підліток мало одержує сонячних променів, за допомогою яких в організмі синтезується вітамін D, а це може призвести до виникнення рахіту.

Людина, що втрачає інформацію при роботі за комп'ютером часто одержує стрес. В таких ситуаціях відбувались навіть інфаркти.

В комп'ютері і навколо нього завдяки електромагнітним полям завжди накопичується пил і бруд, а на клавіатурі ще й жир, а це – середовище для розмноження бактерій, мікробів, грибків тощо. Зазначене може спричинити різноманітні захворювання – від алергії до «хвороб брудних рук».

Робота з мишкою, неправильно підбраною під зріст людини, призводить до згину руки в зап'ясті, що робить інвалідом на все життя.

**То як же працювати підліткам з комп'ютером, щоб не погіршувати власне здоров'я?**

Народна мудрість каже, що все повинно бути в міру: і навантаження, і відпочинок, і їжа, і сон... Потрібно поєднувати роботу з комп'ютером (45 –

60 хв.) з переключенням на активний відпочинок (фізичні вправи, рух, розвантаження очей) на 10 – 20 хв.

В навчально-виховний процес вводити активні види навчання, чергувати активну й сидячу форми роботи.

Пам'ятати батькам і дітям, що здоров'я – то найбільше багатство людини!

*Скрипник Світлана Володимирівна,  
практичний психолог  
Смолінської загальноосвітньої школи №1  
I-III ступенів Маловисківської районної ради  
Кіровоградської області*

## **ВПЛИВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що практично всі діти вимагають тієї чи іншої психологічної підтримки, оскільки перебувають під впливом ряду несприятливих факторів, зокрема Інтернет технологій.

На жаль, негативному впливу комп'ютерних технологій схильне душевне здоров'я людини, занурення у світ ілюзій, психологічна залежність від віртуальної реальності. "Факт в тому, що стан комп'ютерної залежності дитини повністю вибиває з життя, оскільки у дитини не залишається інших інтересів, окрім гри, вона стає домінантою, як наркотик у наркомана. Тому можна сказати, що комп'ютерна залежність – вид наркоманії". Таким чином, дослідники, практикуючі лікарі говорять про явище комп'ютерної залежності.

Вік дітей, які найбільш легко впадають в комп'ютерну залежність, визначається 12-15 роками.

Але, незважаючи на це, основну небезпеку становить особистісна незрілість, психічно нестійких підлітків більше приваблює можливість одномоментного отримання задоволення. Їх приваблює спілкування в мережі, коли вони можуть приміряти на себе різні ролі, поставати в різних обличчях і таким чином намагатися позбутися своїх комплексів .

З'являються проблеми з самоідентифікацією – відбувається відчуження "я", починається роздвоєння особистості по типу комп'ютерної шизофренії (через можливість придумати собі нову біографію, ім'я і т.д. ).

Вплив комп'ютерних ігор блокує процес позитивного особистісного розвитку, робить дитину аморальною, черстою, жорстокою і егоїстичною.

Зловживання комп'ютерними іграми збільшує схильність до прояву агресії, сприяє перетворенню, грає в механічного виконавця чужої волі.

І все ж, як впливає цей дивовижний штучний інформаційний світ на психіку людини і, зокрема, дитини? Чи сприяє розвитку талантів дитини перебування у цьому світі?

Як відомо, здібності дитини розвиваються тим краще, чим більше в неї можливостей отримання різноманітного досвіду, знайомства з кращими досягненнями світової культури, моделювання наслідків реалізації своїх ідей

тощо. Усі ми досить добре знаємо, скільки втрачають обдаровані діти, коли вони не мають можливості користуватися бібліотеками, не ходять до музеїв, не бувають в опері, не навчаються за такими технологіями, які є кращим надбанням людства. І коли така дитина нарешті, наприклад, вступаючи до університету, потрапляє до великого міста, у культурне середовище, їй треба надолужувати ці втрати, іноді на це витрачається ціле життя. Втрачає не тільки конкретна обдарована людина, а й усе людство.

Отже, найбільшим надбанням людства від застосування інформаційних технологій є наближення найкращих досягнень світової культури до кожної пересічної людини. Нові інформаційні технології надають фантастичні можливості вчителям та батькам у розвитку загальних здібностей дітей з використанням усього арсеналу досягнень світової культури. Існує багато комп'ютерних енциклопедій, ілюстрованих комп'ютерних книжок, досконалих навчаючих програм, ігор, що розвивають здібності дитини. Але саме по собі це багатство без участі старших, без праці дорослої людини, залученої до процесу виховання дитини, без консультацій з фахівцями не навчить дитину.

І все ж комп'ютер – це наше майбутнє. Робота на ньому навчає дітей новому способу, простішому і швидшому, здобуття і обробки інформації. А вміння отримати необхідний для роботи матеріал і швидко його обробити прискорює і оптимізує процес мислення, допомагає не лише взнати більше, але й краще, точніше вирішувати нові завдання. З іншого боку – не можна сподіватися лише на комп'ютер. У розвитку навиків реального спілкування комп'ютерні вміння можуть грати лише допоміжну роль.

Час визнати сувору правду життя – "спілкування" наших дітей з комп'ютерами вже неминуче – і намагатися із самого початку все ж таки керувати цим процесом.

## **ЩО МОЖЕ ВБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД ПОЯВИ В НЕЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ?**

Відповіддю на це запитання є можливість отримувати в реальному житті те, що їй може дати віртуальний світ. Тоді дитина буде захищена від комп'ютерної та інших видів залежностей.

**Отже, для дітей важливим є:**

- яскраве, насичене, цікаве життя;
- можливість відчувати азарт і ризик;
- можливість виражати агресію прийнятним способом;
- можливість грати і реалізовувати свою цікавість;
- можливість повноцінно спілкуватися з батьками й однолітками.

**Для профілактики комп'ютерної залежності у дітей, батьки можуть керуватися психолого-педагогічними рекомендаціями:**

1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.

3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. заняття іншими видами діяльності.

4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.
5. Забороніть дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.
6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.
7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.
8. Помічайте, коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
9. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.
10. Допмагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

**Якщо ви помітили ознаки залежної комп'ютерної поведінки у дитини, дотримуйтесь рекомендацій:**

1. Спостерігайте за поведінкою дитини під час її спілкування з друзями, якщо вони ще залишилися. Звертайте увагу на телефонні розмови дитини, диски з іграми, які вона приносить від знайомих.
2. Цікавтеся тим, яким іграм надає перевагу ваша дитина, тому що деякі з них можуть стати причиною її безсоння, роздратованості, агресії, специфічних страхів.
3. Обмежуйте час роботи за комп'ютером. Різко забороняти працювати на комп'ютері не можна. Якщо дитина схильна до комп'ютерної залежності, вона може проводити за ним дві години в будні дні і три у вихідні. Обов'язково з перервами.
4. Запропонуйте інші можливості проведення часу. Спробуйте скласти список справ, якими можливо зайнятися у вільний час. Бажано, щоб у списку були сумісні заходи (походи в кіно, на природу, настільні ігри тощо).
5. Не дозволяйте дитині розважатися в комп'ютерному клубі вночі.
6. Навчайте дитину критично ставитися до комп'ютерних ігор, показуючи, що це мала частина доступних розваг, що життя різноманітне, а гра не замінить спілкування.
7. У випадку, якщо ви не можете самостійно вирішити цю проблему, звертайтеся до психолога і в спеціалізовані психологічні центри.



*Тягай Варвара Євгенівна,  
Юрченко Тетяна Михайлівна,  
учителі інформатики  
Гайворонського міжшкільного  
навчально-виробничого комбінату*

## **ВПЛИВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТЕЙ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ**

Науково-технічний прогрес, що набрав до кінця ХХ ст. запаморочливу швидкість, передував появі такого дива сучасності як комп'ютер і комп'ютерні технології.

Винахід комп'ютерів став зламним моментом у розвитку багатьох галузей промисловості, на вищій щабель підняв міць й ефективність військової техніки, вніс безліч прогресивних коректив у діяльність засобів масової інформації, систем зв'язку, якісно змінив принцип роботи банків й адміністративних установ.

Сучасна людина починає взаємодіяти з комп'ютером постійно – на роботі, у машині й літаку. Комп'ютери стрімко впроваджуються в людське життя, займаючи своє місце в нашій свідомості, а ми найчастіше не усвідомлюємо того, що починаємо багато в чому залежати від працездатності цих дорогих шматків кольорового металу.

Уже сьогодні комп'ютери відповідають за наведення й запуск ядерних ракет, за банківські перекази багатомільйонних сум грошей і багато інших систем, помилки в роботі яких дорого коштують для людей. На жаль, навіть цим не обмежується залежність людини від комп'ютера.

Людство все активніше освоює нове для себе середовище життєдіяльності.

Термін "психологія Інтернету" (Wallace, 1999) уже міцно ввійшов у сучасні наукові публікації, присвячені віртуальності й Всесвітній Мережі. В екологічній психології Інтернет відносять до, так би мовити, Інформаційного середовища (ноосфери), що оточує сучасну людину. Його роль у повсякденному житті й професійній діяльності нинішнього суспільства важко переоцінити. Обсяг сприйманої інформації індивідом за кілька десятиліть виріс багаторазово, що, безсумнівно, позначилося на рівні розвитку всіх психічних процесів. Особливо актуальним є дослідження впливу Інтернет-діяльності на розвиток особистості, тому що все більше не тільки дорослих людей, але й дітей одержують доступ до Всесвітньої Мережі.

Зворотній бік взаємодії людини з комп'ютером – проблема психологічних наслідків інформатизації, яка заслуговує не менше уваги.

Так, виявлений феномен: особливий стан поглиненості діяльністю в Інтернеті під час комп'ютерних ігор, названий "досвідом потоку".

У роботі А. Г. Макалатії було показано, що переживання, одержувані від комп'ютерних ігор, за усіма характеристиками відповідають "досвіду потоку".

Були виявлені додаткові механізми, що забезпечують "злипання" з процесом гри. Це:

1. Своєрідний феномен "незакінченої дії", що не дозволяє гравцеві забути про недограну гру.

2. Механізм, що сильно нагадує невротичний механізм "втечі", бажання гравця забути на час про неприємну реальність.

У випадку такої "втечі" інтенсивність безпосереднього задоволення від гри знижується, а по її закінченні спостерігається утома, почуття спустошення, роздратування.

Опис такого роду заглибленості в діяльність спостерігається і в інших видах захоплення інформаційними технологіями.

Опису діяльності програмістів, наприклад, що впливають: "є щось п'янке в тому, що ціла система може бути пущена завдяки відданому мною наказу подібні з "почуттям влади й компетентності", що відчувається суб'єктом під час переживання потоку.

- Самі хакери у своєму виданні "Жаргон хакера" підкреслюють подібність своєї діяльності з медитацією, екстазом, злиттям з об'єктом діяльності. Необхідно відзначити, що самі дослідники досвіду потоку підкреслюють, що це явище носить універсальний характер: незважаючи на те, що люди займаються зовсім різною діяльністю, "їх описи цього досвіду дивно схожі".

- Опис переживання досвіду потоку багато в чому подібний до описів суб'єкта, що перебуває в "віртуальній" реальності – реальності комп'ютерної гри або інформаційного простору (наприклад, у мережі Інтернет).

- Як і при переживанні досвіду потоку, віртуальна реальність існує для суб'єкта актуально "тут і тепер", у ній немає минулого й майбутнього. Про досвід потоку було сказано, що дії і їхнє усвідомлення зливаються, у людини, що знаходиться в ірреальності, створюється враження, що вона безпосередньо бере участь у подіях".

- Спостерігається феномен «відчуження «Я», при якому залежні компоненти нашого «Я» здобувають незалежність. Наприклад, це можуть бути страхи, «які в повсякденній реальності легко контролюються й придушуються нашим «Я».

Отже, іншою загальною рисою, що поєднує різні види особистісних змін під впливом інформатизації, є відчуття присутності у віртуальному світі, що характерно для всіх цих видів діяльності.

Віртуальна реальність – нова штучна реальність.

Новизна віртуальних систем полягає в тому, що людина може:

- активно впливати на події, що відбуваються в них;
- вибирати лінію поведінки.

Віртуальна реальність є чуттєвою, життєвою, являє собою реальність події «тут і зараз».

У зв'язку з появою віртуальних реальностей постає питання про негативні наслідки їхнього поширення, пов'язані з тим, що «в цих системах

людина може втратити орієнтири у світі, перестати розуміти, що реально, а що ілюзорно».

Поширені глобальні перетворення психічних явищ можуть призводити до зміни всієї мотиваційно-особистісної сфери суб'єкта, що може носити й виражений негативний характер. Прикладами такої негативної зміни особистості можуть бути: захоплення комп'ютерними іграми, Інтернетом, програмуванням й інформаційними технологіями в цілому (хакерство).

Проблемними областями є дослідження змін особистості під впливом інформаційних технологій – це: захоплення комп'ютерними іграми, подорожами («навігацією») комп'ютерними мережами і хакерством.

Особливого обговорення заслуговує діяльність користувачів в Інтернеті, що має безліч особливостей у порівнянні з будь-яким іншим застосуванням інформаційних технологій.

Діяльність користувачів у комп'ютерній мережі Інтернет можна розділити на кілька видів: пізнавальну, ігрову й комунікативну.

Комунікативна діяльність в Інтернеті досить різноманітна. Крім спілкування засобами електронної пошти, коли повідомлення до адресата приходять через якийсь час після відправлення, Інтернет надає користувачам можливість спілкуватися в режимі реального часу (т.зв. „чат" ).

Тут користувачеві надається можливість спілкуватися в реальному часі як з більшою кількістю людей, так і налаштуватися на розмову з окремою людиною. Цікавою є думка М. Бенкса, автора „Руководства по виживанню в киберпространстве", який вважає, що в основному люди користуються Інтернетом задля спілкування. Автор зауважує, що основна магнетична сила реального часу в анонімності (в тому, що здається). З появою комп'ютерних мереж стали можливими спільні комп'ютерні ігри, де кількість гравців часто не обмежена двома. Необхідно зазначити, що звичайна комп'ютерна гра має обмежену кількість варіантів розвитку сюжету, але завдяки великій кількості учасників – живих людей, ігрова взаємодія здається більше реальною.

Навігація мережею Інтернет (пов'язана з будь-яким видом діяльності), може сприяти появі своєрідного відходу від реальності, синдрому (нарко)залежності від Інтернету, при якому процес навігації „затягує" суб'єкта настільки, що він опиняється не в змозі повноцінно функціонувати в реальному світі.

Так, у самій мережі Інтернет уже існують неофіційні консультації, що надають допомогу тим, хто страждає від цього синдрому, створені спеціальні програми, що обмежують час перебування в мережі. Важливим є й той факт, що в п'яту редакцію офіційної класифікації психічних захворювань у США „Д\$М-5" запропоновано вмістити розділ „Кібернетичні розлади".

***Покоління геймерів – комп'ютерних фанатів: новий тип людей або новий тип психопатології?***

З удосконалюванням комп'ютерів удосконалювалися й ігри, залучаючи усе більше й більше людей. На сьогоднішній день комп'ютерна техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє програмістам розробляти дуже реалістичні ігри з гарним графічним і звуковим оформленням.

З кожним стрибком в області комп'ютерних технологій росте кількість людей, яких у народі називають "комп'ютерними фанатами" або "геймерами" (від англійського "game" – гра).

Основною діяльністю цих людей є гра на комп'ютері, коло соціальних контактів у них звужене, вся інша діяльність спрямована лише на виживання, на задоволення фізіологічних потреб, а головне – на задоволення необхідності в грі на комп'ютері.

Зрозуміло, повною мірою ця характеристика підходить лише для людей насправді фанатично екзальтованих комп'ютерними іграми, коли захопленість близька до патології. Але так чи інакше безперечний той факт, що феномен психологічної залежності людини від комп'ютерних ігор має місце. Зважаючи на те, що кількість людей, які потрапляють у цю адикцію, зростає, це питання вимагає вивчення з боку психології.

У суспільстві формується цілий клас людей-фанатів комп'ютерних ігор. Спілкування з ними доводить, що більшості з них захоплення комп'ютером аж ніяк не йде на користь, а деякі потребують серйозної психологічної допомоги.

Більшість – люди з відомими психологічними проблемами: несформоване особисте життя, незадоволеність собою, і, як наслідок, втрата сенсу життя й нормальних людських цінностей. Єдиною їх коштовністю є комп'ютер і все, що із цим пов'язане.

### ***Типи й види комп'ютерних ігор***

Усі ігри можна умовно розділити на рольові й нерольові. Цей поділ має принципове значення, оскільки природа й механізм утворення психологічної залежності від рольових комп'ютерних ігор мають істотні відмінності від механізмів утворення залежності від нерольових.

Рольові комп'ютерні ігри – це ігри, у яких гравець приймає на себе роль комп'ютерного персонажу, тобто сама гра зобов'язує його виступати в ролі конкретного або уявного героя. (Тут дуже важливо розрізняти розуміння рольової комп'ютерної гри в жанровій класифікації комп'ютерних ігор (RPG - Role Playing Game) і розуміння цього класу ігор у необхідному нам психологічному змісті).

Рольові ігри слід виокремлювати з усього розмаїття розваг тому, що тільки в них спостерігається процес "входження" людини в гру, свого роду інтеграція людини з комп'ютером, а в клінічних випадках – втрата індивідуальності й ототожнення себе з персонажем.

Рольові комп'ютерні ігри породжують якісно новий рівень психологічної залежності від комп'ютера, ніж нерольові або будь-які види неігрової комп'ютерної діяльності.

Психологи не заперечують можливості формування психологічної залежності від нерольових комп'ютерних ігор, а також від таких видів роботи з комп'ютером як програмування або робота з Інтернет. Не виключена також можливість того, що цього роду залежність може бути не менш сильна, ніж залежність від рольових комп'ютерних ігор.

Однак вважається, що психологічна залежність від рольових комп'ютерних ігор є найпотужнішою за ступенем свого впливу на особистість гравців.

Рольова гра повинна налаштувати гравця до "входження" у роль комп'ютерного персонажу й "атмосферу" гри за допомогою своїх сюжетних і мультимедійних (графічне й звукове оформлення) особливостей.

### **1. Рольові комп'ютерні ігри**

- Ігри з видом "з очей" "свого" комп'ютерного героя.
- Ігри з видом ззовні на "свого" комп'ютерного героя.

**Рольові комп'ютерні ігри.** Основна їхня особливість – найбільший вплив на психіку гравця, найглибше "входження" у гру, а також мотивація ігрової діяльності, заснована на потребах прийняття ролі й відходу від реальності. Тут виокремлюються три підтипи переважно за характером свого впливу на гравця, силою "затягування" у гру, і ступенем "глибини" психологічної залежності.

#### **Ігри з видом "з очей" "свого" комп'ютерного героя:**

- Характеризуються найбільшою силою "затягування" або "входження" у гру. Специфіка тут у тім, що вид "з очей" провокує гравця до повної ідентифікації з комп'ютерним персонажем, до повного входження в роль.

- За кілька хвилин (час варіюється залежно від індивідуальних психологічних особливостей й ігрового досвіду гравця) людина починає губити зв'язок з реальним життям, повністю зосереджуючи увагу на грі, переносячи себе у віртуальний світ.

- Гравець може зовсім серйозно сприймати віртуальний світ і дії свого героя вважає за власні.

- У людини з'являється мотиваційна включеність у сюжет гри.

#### **Ігри з видом ззовні на "свого" комп'ютерного героя:**

- Цей тип ігор характеризується меншою в порівнянні з попередньою силою входження в роль.

- Гравець бачить "себе" збоку, керуючи діями цього героя. Ототожнення себе з комп'ютерним персонажем носить менш виражений характер, унаслідок чого мотиваційна включеність й емоційні прояви також менш виражені в порівнянні з іграми з видом "з очей".

- Якщо у випадку з останніми людина у критичні секунди життя свого героя може бліднути й соватись на стільці, намагаючись вивернутися від ударів або пострілів комп'ютерних "ворогів", то у випадку виду ззовні емоційні прояви більш помірні, хоча невдачі або загибель "себе" у вигляді комп'ютерного героя переносяться гравцем не менш сильно.

### **II. Нерольові комп'ютерні ігри**

- Підставою для виділення цього типу є те, що гравець не приймає на себе роль комп'ютерного персонажа, унаслідок чого психологічні механізми формування залежності й вплив ігор на особистість людини мають свою специфіку й у цілому менш сильні.

- Мотивація ігрової діяльності заснована на азарті "проходження" й (або) набирання балів.

Виокремлюються кілька підтипів:

- Аркади.
- Головоломки.
- Ігри на швидкість реакції.
- Традиційно азартні ігри.

1. Аркадні ігри. Цей тип збігається з аналогічним у жанровій класифікації. Такі ігри ще називають "префіксальними", тому що, у зв'язку з невисокою вимогливістю до ресурсів комп'ютера, широко поширені на ігрових приставках.

Сюжет, як правило, слабкий, лінійний. Усе, що потрібно робити гравцю – швидко пересуватися, стріляти й збирати різні призи, керуючи комп'ютерним персонажем або транспортним засобом. Ці ігри здебільшого досить необразливі щодо впливу на особистість гравця, тому що психологічна залежність від них найчастіше носить короткотривалий характер.

2. Головоломки. До цього типу ігор належать комп'ютерні варіанти різних настільних ігор (шахи, шашки, нарди тощо), а також різного роду головоломки, реалізовані у вигляді комп'ютерних програм. Мотивація, заснована на азарті, сполучена тут з бажанням обіграти комп'ютер, довести свою перевагу над машиною.

3. Ігри на швидкість реакції. Сюди належать всі ігри, у яких гравцю потрібно виявляти спритність і швидкість реакції. Відмінність від аркад у тім, що вони зовсім не мають сюжету й, як правило, є абстрактними, ніяк не пов'язані з реальним життям. Мотивація, заснована на азарті, потребі "пройти" гру, набрати більшу кількість балів, може формувати цілком стійку психологічну залежність людини від цього типу ігор.

4. Традиційно азартні ігри. Ми вживаємо в назві слово "традиційні", оскільки не можна назвати тип просто "азартними іграми", тому що практично всі нерольові комп'ютерні ігри по своїй природі є азартними. До них належать комп'ютерні варіанти карткових ігор, рулетки, імітатори ігрових автоматів, одним словом – комп'ютерні варіанти ігрового репертуару казино.

Психологічних аспектів формування залежності від цих комп'ютерних ігор й їхніх реальних аналогів достатньо. Отже, рольові комп'ютерні ігри дозволяють людині "увійти" в ірреальність, відійти (мінімум на час гри) від реальності й потрапити у віртуальний світ.

Внаслідок цього рольові комп'ютерні ігри впливають на особистість людини: вирішуючи проблеми "порятунку людства" у віртуальному світі, людина здобуває проблеми в реальному житті. Психологічна класифікація комп'ютерних ігор, в основі якої лежить поділ останніх на рольові та нерольові, допоможе нам відкинути незначущі за силою впливу нерольові ігри й загострити увагу на найцікавішому з погляду психології здобутку комп'ютерних технологій – рольових комп'ютерних іграх.

#### ***Розвиток психологічної залежності від комп'ютерних ігор***

Дивним є той факт, що залежність від комп'ютерів проявляється на багато швидше, ніж будь-яка інша традиційна залежність: паління, наркотики,

алкоголь, гра. У середньому для суб'єкта потрібно не більше півроку-року для того, щоб стати дійсним комп'ютерним аддиктом.

Комп'ютер, виконує широкий спектр завдань: програвання музики й радіо, панорама фільмів і телевізійних каналів, фіксація текстових здобутків, відтворення текстів, графічних об'єктів й анімації, виконання функцій телефону й калькулятора, відображення й надання можливості вивчення глобальних мереж та участі в електронних іграх, а також багато чого іншого. Таким чином, перед суб'єктом відкривається новий світ незліченної кількості можливостей й інтересів, що "відключає" його від реального світу, "перемикаючи" на себе. Психологічна неможливість подолати бажання насититися новою інформацією, і є комп'ютерна залежність.

Незважаючи на те, що прагнення, що виникають при комп'ютерній залежності, споконвічно несуть позитивні аспекти, даний тип залежності, як і будь-яка інша адикція, веде до деградації особистості, розкладанню соціального статусу, втраті власного "Я", погіршенню психологічного стану, порушенню внутрішніх подразників, виникненню агресії, замкнутості.

Парадоксальним є той факт, що родичі або друзі адикта, які усвідомлюють його подібну психологічну недугу, легко самі стають залежними від комп'ютера. Вони, як самостійні суб'єкти ситуації, вже не можуть надати яку-небудь психологічну допомогу або підтримку первинному адикту, а навпаки, лише сприяють збільшенню процесу, оскільки повністю гублять контроль над ситуацією, стаючи повноцінними адептами.

Чотири стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор:

1. *Стадія легкої захопленості.* Після того, як людина один або кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона починає "почувати смак", їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або якихось фантастичних сюжетів.

2. *Стадія захопленості.* Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності є поява в ієрархії потреб нової потреби – гра в комп'ютерні ігри. Насправді нова потреба лише узагальнено позначається нами як необхідність в комп'ютерній грі. Її структура і природа набагато складніші, залежать від індивідуально-психологічних особливостей самої особистості.

Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, тобто задоволення потреби фруструється, можливі досить активні дії по усуненню фруструючих обставин.

3. *Стадія залежності.* За даними Шпанхеля, усього 10-14% гравців є "запеклими", тобто приблизно перебувають у стадії психологічної залежності від комп'ютерних ігор.

- Ця стадія характеризується не тільки зміщенням потреби в грі на нижчий рівень піраміди потреб, але й іншими, не менш серйозними змінами – у ціннісно-змістовній сфері особистості. За даними А. Г. Шмельова відбувається інтерналізація локусу контролю, зміна самооцінки й самосвідомості.

- Залежність може оформлятися в одній із двох форм: соціалізованій й індивідуалізованій.

- Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча й в основному з такими ж ігровими фанатами). Такі люди дуже люблять грати спільно, грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Ігрова мотивація в основному носить змагальний характер. Ця форма залежності менш згубна у своєму впливі на психіку людини, ніж індивідуалізована форма. Розходження в тому, що люди не відриваються від соціуму, не занурюються "у себе"; соціальне оточення, хоча й складене з таких же фанатів, все-таки, як правило, не дає людині повністю відірватися від реальності, "піти" у віртуальний світ і довести себе до психічних і соматичних порушень.

Індивідуалізована форма залежності – це форма залежності, коли порушуються не тільки нормальні людські особливості світогляду, але й взаємодія з навколишнім світом. Порушується основна функція психіки – вона починає відбивати не вплив об'єктивного світу, а віртуальну реальність.

Ці люди часто довго грають поодиноці, потреба в грі перебуває в них на одному рівні з базовими фізіологічними потребами.

Для них комп'ютерна гра – це свого роду наркотик. Якщо протягом якогось часу вони не "приймають дозу", то починають почувати незадоволеність, негативні емоції, впадають у депресію. Це клінічний випадок, психопатологія або спосіб життя, який веде до патології.

4. *Стадія прихильності.* Ця стадія характеризується вгасанням ігрової активності людини, зрушенням психологічного змісту особистості в цілому у бік норми. Відносини людини з комп'ютером на цій стадії можна зрівняти з не щільно, але міцно пришитим гудзиком. Тобто людина "тримає дистанцію" з комп'ютером, однак повністю відірватися від психологічної прихильності до комп'ютерних ігор не може. Це найтриваліша з усіх стадій – вона може продовжуватися все життя, залежно від швидкості вгасання прихильності. Комп'ютерні ігри мають не більшу історію, однак випадки повного вгасання поодинокі. Людина може зупинитися у формуванні залежності на одній з попередніх стадій, тоді залежність вгасає швидше. Але, якщо людина проходить всі три стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор, то на цій стадії вона буде перебувати тривалий час.

#### ***Причини захоплення підлітків комп'ютерними іграми***

Відповідно до висловлення психолога Д. В. Іванова: "Комп'ютерні симуляції – це кіберпротез суспільства". Чим далі, тим більше розвивається ігрова індустрія, чим далі, тим більше людей підліткового періоду, підданих ігровій адикції. Комп'ютерні розробки спрямовані на поліпшення передачі мультимедійних ефектів, що безпосередньо пов'язане з ігровими процесами. Зміни популярних операційних систем, розробки в області швидкодії найпоширеніших комп'ютерних процесорів – все це покликано поліпшувати в першу чергу якість передачі звуку й графіки в комп'ютерних іграх, які є найбільшою індустрією у сфері інформаційних технологій.



Не так уже сильно відрізняються один від одного щорічно поновлювані версії текстових і графічних редакторів, додаються здебільшого рідко вживані складні функції, логічніше структуруються пункти меню, виправляються раніше допущені помилки. Що стосується комп'ютерних ігор, не можна не зазначити, що, наприклад, знищення гравцем монстра з кожною новою версією стає усе реальніше й реальніше.

Підлітки настільки вживаються в реалістичну комп'ютерну гру, що їм "там" стає набагато цікавіше, ніж у реальному житті. Там поставлені цілком конкретні завдання, невиконання яких не призведе до яких-небудь втрат, до поганих оцінок, до лайки з боку батьків. Зроблена помилка може бути виправлена шляхом багаторазового повторного проходження того або іншого моменту гри.

Дитину (майбутнього адикта) цікавить у грі:

- наявність власного (інтимного) світу, у який немає доступу нікому, крім нього самого;
- відсутність відповідальності;
- можливість виправити будь-яку помилку;
- реалістичність процесів і повне абстрагування від навколишнього світу;
- • можливість самостійно приймати будь-які (у рамках гри) рішення, поза залежністю до чого вони можуть призвести.

Основна частина людей, що захоплюються комп'ютерними іграми – підлітки, головне завдання яких на даному віковому етапі – розвиток своєї особистості, а не комп'ютерного героя, оволодіння знаннями, уміннями й навичками, корисними в реальному житті, а не навичками вбивства й насильства, корисними у віртуальній реальності.

Тому необхідно всіляко запобігати зловживання знаходження у віртуальності й проводити негайну, хоча б роз'яснювальну, роботу з людьми, що потрапляють у психологічну залежність від свого захоплення. Однак роз'яснювальною роботою не допоможеш людям, що вже опинились в стані залежності. У цьому випадку необхідно звертатися за допомогою до психолога або психотерапевта.

### ***Як визначити наявність залежності?***

Комп'ютерна залежність має загальні ознаки всіх типів залежностей. Критерії, які використовуються у визначенні будь-якого типу залежності, перераховані нижче:

- зневага важливими речами в житті через залежне поведіння;
- руйнування відносин залежної людини зі значущими людьми;
- утаємниченість або дратівливість, коли люди критикують її поведіння;
- почуття провини або занепокоєння щодо цього поведіння, безуспішні спроби скорочувати час, проведений за іграми.

Психологічні симптоми:

- Гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером.

- Несила зупинитися.
- Збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером.
- Зневага родиною й друзями.
- Відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером.
- Вигадки (інсинуації) про свою діяльність.
- Проблеми з навчанням.

Фізичні симптоми:

- Сухість в очах.
- Головний біль по типу мігрені.
- Біль у спині.
- Нерегулярні прийоми їжі, пропуск прийомів їжі.
- Нехтування особистою гігієною.
- Розлади сну, зміна режиму.
- Синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане із тривалою перенапругою м'язів).

### ***Механізми формування залежного поводження***

Вивчення ігрової залежності довело, що основні механізми її формування засновані на потребах у прийнятті ролі й прагненні відходу від реальності.

Людина, що нормально адаптується в соціумі, не прагне до втечі від реальності, точно як і здорова особистість, що адекватно оцінює себе й інших, не прагне до прийняття на себе ролі іншої людини або істоти. Втекти від реальності, приймаючи чужу роль, намагаються лише дезадаптивні особистості, що неадекватно оцінюють себе.

Оскільки висока тривожність є критерієм дезадаптації, тобто підлітки, залежні від ігор, завжди тривожні, то цією психологічною особливістю вони володіють до початку захоплення комп'ютерними іграми й формування залежності від них. Із цього погляду висока тривожність може розглядатися як одна із причин формування залежності, і, якщо це так, можна сказати, що підлітки з високим рівнем тривожності, як правило, схильні до захоплення комп'ютерними іграми й потрапляння в психологічну залежність від них.

Почуття незахищеності – ознака підвищеної тривожності, рівень якої підвищується зі зростанням протиріч між реальністю й віртуальним світом у свідомості людини. Прагнення піти в ірреальний світ з'являється в залежних людей як задоволення потреби в безпеці, як свого роду захист від реальності.

Віртуальний світ комп'ютерних ігор, у які грають підлітки, найчастіше жорстокий і нещадний, налаштований вороже до віртуального героя. Сам же герой протистоїть цьому світу, маючи для цього все необхідне: силу, розум, знання, зброю, засоби захисту тощо. Йому доводиться "убивати" комп'ютерних "ворогів", а ті, у свою чергу, намагаються "убити" його.

Людина, перебуваючи тривалий час у такому середовищі, переносить її закони на реальний світ: починає почувати себе більше уразливим, вважає, що більшість людей вороже налаштовані і світ у цілому є небезпечнішим, ніж є насправді. Таке ставлення людини до навколишнього світу ми й називаємо високим рівнем тривожності особистості.

Наслідки комп'ютерної залежності:

- Наростання захопленості комп'ютерними іграми веде до того, що цінність віртуального світу й знаходження в ньому зростає, поряд із вгасанням інтересу до реальності. У зв'язку із цим людина починає усе більше часу проводити у віртуальному світі комп'ютерних ігор й усе менше цікавитися реальним світом.

- Основним наслідком для дітей і підлітків є те, що вони розвиваються у віртуальності. При цьому розвиток реальної особистості різко загальмовується.

- Зі збільшенням сили залежності від ігор у свідомості такого підлітка наростає дисонанс між віртуальним світом, де "усе дозволено" і реальним світом, повним небезпек і заборон. Все це веде до того, що дитина або підліток починає менше жити в реальності й усе більше занурюватись у віртуальність.

- Віртуальний світ комп'ютерної гри стає ближчим для залежної людини, ніж реальне життя – реальність стає далекою й небезпечною, величезною й непізнаваною в порівнянні з невеликим і знайомим світом улюбленої гри.

- Адаптація до віртуального світу росте, у той час, як у реальному житті росте дезадаптація.

- У більшості людей, залежних від ігор, без об'єктивних причин знижене загальне тло настрою, що підтверджується спостереженнями й бесідами з їх близькими.

- Настрій не поліпшується й після гри на комп'ютері, а іноді й погіршується. При будь-якій іншій залежності задоволення потреби викликає поліпшення настрою, але у випадку з ігровою комп'ютерною залежністю ми цього не спостерігаємо.

- У залежних відбувається поділ психічної реальності на віртуальний світ і реальний.

- Парадокс! Люди, залежні від ігор, відчувають необхідність у грі, але разом з тим не можуть повністю вдовольнити її, тобто перебувають у стані фрустрації, хоча й мають можливість задовольняти потребу.

Залежні від ігор постійно перебувають у стані фрустрації й зниженого настрою в реальному світі, будь-яке відволікання від гри – це вихід з ірреальності. Однак з бесід з ними можна сказати, що в процесі гри їхній настрій істотно поліпшується, а спостереження показують, що в процесі гри в людини присутні позитивні емоції. Вони супроводжуються піднесенням, бувають також у ситуації "передчуття" комп'ютерної гри. Але після гри, тобто після виходу з віртуального світу настрій знову погіршується, швидко повертаючись на вихідний рівень, залишаючись на ньому до наступного "входження" у віртуальний світ. Зниження настрою при закінченні гри пояснюється самими причинами ігрової потреби – відхід від реальності й прийняття ролі.

- Для залежної від гри людини реальний світ нудний, нецікавий і повний небезпек, тому що більшість тих, у кого є залежність – люди, що погано адаптуються в соціумі. Внаслідок цього людина намагається жити в іншому світі – віртуальному, де все дозволено, де вона диктує правила гри.

- Логічно припустити, що вихід з віртуальної реальності болючий для такої людини – вона знову зіштовхується з неавтономною для неї реальністю, що й викликає зниження настрою й активності, відчуття погіршення самопочуття.

Інший вкрай руйнівний наслідок – це суб'єктивне переживання залежними від ігор на свідомому рівні й практична марність захоплення комп'ютерними іграми й, внаслідок цього, власна марність, поряд з неможливістю припинення захоплення в силу психологічної залежності.

Залежний перебуває в стані внутрішнього конфлікту зі своєю практично постійною потребою у відході у віртуальну реальність: з одного, ірраціонального, боку його "тягне" грати, з іншого, раціонального, він розуміє, що робить це за рахунок якихось корисних справ, які міг би зробити в цей час.

Врешті-решт бажання гри перемагає в боротьбі з моральними прагненнями, але гра не приносить бажаного задоволення – позитивні емоції зникають разом з виходом з віртуального світу гри, як тільки з'ясовується, що "ранком іти в школу, а я всю ніч програв", "мама просила прибратися у квартирі, а я грав цілодобово".

Постійна "боротьба із соціумом", що веде більшість залежних від ігор у силу своєї "неформальності": сварки з родичами, конфлікти з учителями, незрозуміння з боку оточуючих. У сукупності з переживаннями через загублений час й втрачені можливості це утворює потужне джерело негативних емоцій.

1. Поряд із втечею від реальності, людьми, залежними від ігор, рухає також потреба в прийнятті ролі, що і служить ключем до розуміння ще однієї важливої причини дискомфорту й пригнічення. Справа в тому, що потреба в прийнятті ролі іншого – це форма пізнавальної потреби, властивої всім людям. Коли йде мова не про залежних, а про нормальних людей, що захоплюються комп'ютерними іграми, мається на увазі нормальне задоволення пізнавальної потреби. Щодо залежних, здебільшого йдеться про необхідність прийняття ролі віртуального комп'ютерного персонажа як компенсації дезадаптації в реальному світі.

2. Залежний від ігор прагне звикнути до ролі комп'ютерного персонажа, знайти своє "віртуальне Я", тому що воно не має проблем адаптації – воно сильне, розумне, спритне, йому доступні зброя, гроші, на які можна купити все у віртуальному світі тощо. Але людина розуміє, що живе в реальному світі, де є далеко не такою сильною і багатою, а головне – смертною, на відміну від свого віртуального героя, якого без проблем можна воскресити, почавши нову гру.

3. Із цього погляду, вихід з віртуальної реальності – це повернення з ролі надлюдини до свого звичайного стану, що найменше влаштовує підлітків.

4. Порівняння себе з комп'ютерним героєм, очима якого підліток дивиться на віртуальний світ, підсилює проблеми дезадаптації, підвищує тривожність людини, що впливає на зміну загального настрою аж до дисфорії й депресивних станів.

## ***Терапія***

Більшість фахівців рекомендує очну індивідуальну й/або групову психотерапію, з акцентом на роботі з образами, емоціями, тому що залежні люди, як правило, зазнають значних труднощів в емоційному плані. З огляду на певні труднощі в здійсненні міжособистісних взаємодій і соціальної адаптації у осіб, що страждають від комп'ютерної залежності, у лікуванні переважно використати саме групові варіанти психотерапії.

### ***Діти якого віку особливо легко "підсаджуються" на комп'ютер?***

Діти й підлітки дванадцяти-п'ятнадцяти років (у практиці є залежні вже до 6-7 років, де батьки допустили до комп'ютера).

### ***Чому комп'ютер так притягує дітей?***

Насамперед він дає всі ті емоції, які може, але не завжди дає дитині життя. Це найширший спектр, від позитивних емоцій до негативних: захват, задоволення, захопленість, досада, гнів, роздратування. Все це можна випробувати, не зрушуючи із місця! Є й інший важливий аспект: дитина в грі одержує владу над світом. Комп'ютерна мишка – як би аналог чарівної палички, завдяки якій, практично не докладаючи зусиль, ти стаєш володарем світу. У дитини створюється ілюзія оволодіння цим світом. Програвши, вона може переграти, повернутися назад, щось переробити, заново прожити невдалий шматок життя. Це особливо засмоктує дітей, які болісно відчують свою неуспішність, дітей, яким у силу тих або інших причин не вдається йти в житті по шляху, так би мовити, "радісного дорослішання".

Хлопчиків ще залучає реалізація їхніх агресивних тенденцій. Ніде правди діти, практично всі підліткові комп'ютерні ігри побудовані на агресії й убивствах. У багатьох іграх відбувається прямо-таки тотальний геноцид, дозволене вбивство. Але ж рольова гра – не проста розвага. У такого типу іграх швидко засвоюється моделі поведінки. Тому в ряді країн дітям до 18 років заборонено грати в деякі особливо агресивні ігри, адже вони можуть підштовхнути незрілу, нерозвинену особистість до реалізації агресивних імпульсів уже не в грі, а в житті.

### ***А яку небезпеку таїть у собі Інтернет?***

Лише декілька моментів. Як ви знаєте, в Інтернеті є так звані "чати" – спеціальні сайти для спілкування. Можна виходити в Інтернет під своїм ім'ям, а можна собі все видумати: ім'я, біографію, імідж. Отож, у деяких психічно нестійких підлітків у зв'язку із цим виникають проблеми із самоідентифікацією – відбувається відчуження "я", починається роздвоєння особистості на кшталт комп'ютерної шизофренії. Є приклад дівчинки, що виступала в таких чатах у п'ятьох образах. Зрештою, такі досвіди згубно відбилися на її психіці. Друга ж патологія – коли хлопці починають гарячково нищпорити по сайтах, безглуздо скачуючи інформацію. Сама по собі інформація їм взагалі ж не потрібна, для них самоціль – "сидіння в Інтернеті". Ну, а для дорослих, як і на Заході, головними небезпеками є кіберсекс і залучення через Інтернет в азартні ігри, що формують патологічну особистість гравця.

### ***Які діти мають особливу схильність до комп'ютерної залежності?***

Найголовніше – особистісна незрілість. Тут, звичайно, є й біологічні чинники затримки росту особистості, і якась психічна неповноцінність.

Скажімо, психічно нестійких підлітків більше залучає можливість моментального одержання задоволення, інформації й т.п. Підлітків епілептоїдного плану розроблювачі комп'ютерних ігор підловлюють на азарті, на захопленні матеріальною стороною життя й, звичайно, на агресивності. Шизоїдам, які погано пристосовуються до реальності, надається можливість фіктивного оволодіння ілюзорним світом. А принада для істероїдів – це спілкування в мережі, коли вони можуть приміряти на себе різні ролі, змінювати обличчя й у такий спосіб намагатися позбутися своїх комплексів. Але взагалі ж ця проблема вимагає окремого вивчення.

Особливо піддані психологічній залежності підлітки. Адже вони швидко пристосовуються до навколишнього світу й до світу комп'ютерів теж.

Часто доводиться зіштовхуватися з думкою, що при всіх мінусах у залученні дитини до комп'ютера є багато позитивного. Висловіть, будь ласка, вашу думку.

- Зазначається, що діти, які проводять дуже багато часу за комп'ютером, перестають фантазувати, стають нездатними створювати власні візуальні образи, у них спостерігається емоційна незрілість, безвідповідальність, знижується ефективність деяких видів пам'яті.

- Комп'ютер спотворює мислення дитини, учить мислити не творчо, а технологічно. Є завдання, підсумок і комплекс засобів, за допомогою яких можна вирішити ці завдання. Всі!

- Таким чином, мислення дитини програмується, творчі здатності не розвиваються. Відбувається роботизація мислення, зникають емоції: жаль, людяність – те, що раніше завжди було властиве дітям.

У Москві є Центр комунікативних досліджень, співробітники якого займаються вивченням комп'ютерних ігор.

- Вони прийшли до висновку, що сучасні ігри навмисно моделюють девіантне, деструктивне поведіння.

- Такі люди відразу стають не творчими членами суспільства, а навпаки, руйнівниками!

Як лікарі реабілітують підлітків, "підсівших" на комп'ютер?

Спеціалісти лікують таких хлопців як звичайних хворих: і медикаментозно, і психотерапевтично. Але всіх проблем це не вирішує.

Припустимо, ми позбавимо дитину від його патологічного потяга, дезактуалізуємо проблему. Але однаково залишається проблема ініціації, пошуку групового підліткового середовища, вибудовування взаємин з однолітками, знаходження сенсу життя.

Ми повинні запропонувати альтернативи, емоційно не менш привабливі, але більш соціально прийнятні й не загрозливі для втрати психічного й фізичного здоров'я.

А що можна сказати про випадки рецидивів? Наскільки вони часті?

Як і в інших хворих з девіантним поведінням. Ми в психіатричній лікарні вирішуємо тільки медичну проблему, але соціальна реабілітація,

реадаптація дітей потім повисає в повітрі й, звичайно, імовірність рецидивів досить висока. Якщо родина не змінює своїх налаштувань, не вирішує сімейних проблем, то дитина, повертаючись додому, знову поринає в середовище, що травмує.

### **Висновки**

У книзі відомого православного психолога В. Абраменкової наводиться перерахування негативних наслідків впливу комп'ютерних ігор і телевізора на дітей:

1. Перевага візуальної інформації, що йде від плаского теле- і комп'ютерного екрана викликає певні деформації в складній сенсорній системі дитини, у процесах його сприйняття й понятійного мислення, пам'яті, уяви. Іншими словами спотворюється процес формування психічних пізнавальних процесів.

2. Психологічна залежність, що формується в дитини, від екрана відчужує його від живого спілкування з дорослими, звужує сферу спільної діяльності з членами родини і як наслідок – зменшує не тільки емоційний контакт, але й виховний вплив на дитину з боку батьків.

3. Екран витісняє традиційну гру, спільну творчість, які необхідні для психічного розвитку дитини і його особистісного становлення.

4. Екранні образи стають джерелом формування й трансформації картини світу сучасної дитини.

5. Сучасні ігри навмисно моделюють девіантну, деструктивну поведінку.

Автор наводить характеристику нового образу світу й нової системи цінностей, впроваджуваних через комп'ютерні ігри й телепродукцію:

- мозаїчність образів як агресія стосовно живих істот і матеріальних предметів (замість цілісності живого світу);
- конвеєр шаблонних прийомів й образів – замість справжнього естетичного сприйняття реальності;
- полегшене сприйняття життя;
- розмивання меж дозволеного в поданнях про моральне поведіння – замість орієнтації на чіткий поділ добра й зла, пропагується воля для злочинів, уседозволеність;
- рання сексологізація й еротизація дитячої й підліткової свідомості – замість цнотливого ставлення до інтимної сфери життя;
- екран комп'ютера й телевізора ефективно впливає на формування соціальних установок і мотивацію поведінки дитини (підлітка);
- здійснюється цілеспрямовано танатизація свідомості дітей і підлітків, знецінюється саме життя, ідея загибелі всього живого, екологічної катастрофи;
- відсутність перспективи життя, похмурі образи й думки;
- дитина боїться дорослішати, боїться зла навколишнього світу, вся наповнена страхами;
- у житті діти й підлітки відтворюють моделі злочинних дій і жорстоких убивств своїх комп'ютерних героїв.

## *Негативні наслідки захоплення дітей і підлітків комп'ютерними іграми*

Сьогодні виробництво ігрових програм стає усе більше прибутковою справою, а самі комп'ютерні ігри виявляються настільки сильнодіючими й привабливим засобом впливу на людину, що мова все частіше заходить про комп'ютерні психотехнології як нову стратегічну зброю масового ураження.

Ігри стали масовим явищем для дітей всіх віків від дошкільників, до старшокласників і студентів. На міжнародній Токійській виставці іграшок лише в 1998 році було вже представлено 70 тисяч різноманітних ігор.

Більшість батьків і педагогів вважає комп'ютерні ігри не тільки нешкідливими, але навіть і корисними, розвиваючими психіку дитини: учать логічно мислити, розвивають пам'ять й увагу, уяву, швидкість реакції.

Цей міф дуже сильно розповсюджений у свідомості молодих батьків і педагогів і навіть багатьох бабусь і дідусів, які звичайно поверхово знайомі з даною проблемою.

### *Як психологи спростовують цей міф?*

1. Розвиток розуму, пам'яті й мислення не відбувається тому, що йдуть інші процеси стосовно іншої реальності:

- Відбувається заповнення розуму інформацією, що не має застосування в реальному житті.
- Виробляються вміння жити у віртуальному світі.
- У гравця виробляється не мудрість (хоча б життєва, а лише формуються закладені програмою гри алгоритми поведіння).
- Більш уважною дитина стає до того, що відбувається на екрані, а не до того що відбувається в реальному житті.

Рекомендації батькам по зниженню ризику розвитку комп'ютерної залежності:

1. Варіант відсутності комп'ютера в будинку. У деяких будинках заможних людей не тримають комп'ютерів і відеотехніки, щоб не вводити в спокусу дітей, а свої справи за допомогою комп'ютера вони виконують на роботі в робочий час. Вечори й вихідні дні присвячуються спілкуванню з родиною. Воно розглядається як самостійна цінність.

2. Обмеження його доступності для дитини. Адже гарні батьки обов'язково відгороджують дитину від перегляду дорослих фільмів і телепередач. Значить це можна зробити й з комп'ютером. Однак це можна зробити за умови, якщо самі батьки не просиджують вечорами за комп'ютерними іграми (особливо татусі). Зараз з'явився такий термін як "кібервдова" тобто номінально чоловік є, але він помер для родини, тому що сидить в Інтернеті або не може відірватися від рольових ігор, отже, вже став кіберадиктом.

Необхідно відзначити, що важливо продумати обґрунтування, чому Ви не дозволяєте дитині грати в комп'ютерні ігри, тоді як Василь або Петро цілими вечорами грає – і нічого. Обґрунтуванням може бути наступне:

- шкода для фізичного й психічного здоров'я;



- потрібно обговорювати з дитиною актуальну для багатьох проблему швидкого формування залежності від комп'ютерних ігор і про наслідки цього;
- можна як обґрунтування навести приклади стрілялок, у яких людина робить віртуальне вбивство. Для віруючої дитини цілком зрозумілим буде пояснення, що це неправильно;
- доречно поговорити з думуючою незіпсованою ще дитиною про те, що деяким вигідно розбещувати й псувати дітей і тому реклама в Інтернеті та комп'ютерні ігри містять стільки зла, насильства, безглузді війни заради збагачення. Важливо спонукати дитину прийняти свідоме власне рішення не брати участь у цьому кошмарі комп'ютерного свавілля. На цьому етапі ще можна це зробити, поки в нього немає досвіду участі в комп'ютерних іграх (бродилках, стрілялках). Принцип такий як з наркотиками: прийняти рішення ніколи не пробувати й тоді не буде спокуси, не буде бажання;
- створювати з раннього віку установку: "Комп'ютер – це суперсучасний інструмент для професійної діяльності й творчості, для оперативного збору й обробки інформації, для редагування текстів, написання рефератів, створення презентацій, відеофільмів, створення електронних книг, запису віршів і розповідей. При цьому комп'ютер може стати центром спілкування з батьками в процесі рішення різних дуже цікавих творчих завдань: створення комп'ютерних мультиків, вітальних листівок, флеш-презентацій, фотоальбомів, картинних галерей, енциклопедій, для створення малюнків і т.п.;
- перевіреним способом є не дати підліткові виявитися залежно від комп'ютерних ігор – це залучити його в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри не стали заміною реальності.

Показати зростаючій людині, що існує купа цікавих розваг крім комп'ютера (сноуборд, виходи за грибами, походи на байдарках, лижі, футбол та інше.), які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло й нормалізують психологічний стан.

Якщо замислитися, то вся справа напевно в наших лінощах й щиросердечній інерції, але головне – що деякі вже самі придбали залежність від комп'ютера.

### **Джерела та література**

1. Ребенок и компьютер: сб. материалов/ сост.: И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова. – Клин: Христианская жизнь, 2009 – 320 с.
2. Стаття о виктимологии в русскоязычной части Википедии – <http://ru.wikipedia.org/wiki/Виктимология>.
3. Стаття "Медиа-насилие: детям прививают страсть к убийству" содержащая интервью с Д. Гроссманом – [http://www.pravo-slavie.ru/j\\_urnal/783.htm](http://www.pravo-slavie.ru/j_urnal/783.htm).
4. Абраменкова В. В. Во что играют наши дети. Игрушка и антиигрушка – М.: Лепта Книга, 2010. – 544 с.

### **СЕКЦІЯ 3. НЕБЕЗПЕКИ ТА РИЗИКИ, З ЯКИМИ ДІТИ МОЖУТЬ ЗІШТОВХНУТИСЯ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

*Безнос Ольга Олександрівна,  
учитель інформатики та математики  
Павлівської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Світловодської районної державної адміністрації*

#### **ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ СТОРОНИ ІНТЕРНЕТУ**

Нові інформаційні технології ХХІ століття стають не тільки головною рушійною силою прогресу, засобом спілкування між державами, компаніями, університетами, новою формою торгівлі, а й потужним засобом навчання, улюбленою іграшкою. Чимало дітей, навіть у мало розвинених країнах, захоплюються комп'ютерними та телевізійними іграми, які приваблюють їх динамічними сюжетами, викликають гострі відчуття.

Сучасні діти народилися у цифровому світі ХХІ століття, тому з раннього віку знайомі з мобільними телефонами, ноутбуками, плеєрами тощо. Потужний потік нової інформації, реклами, застосування комп'ютерних технологій на телебаченні, розповсюдження ігрових пристроїв, електронних іграшок і комп'ютерів впливають на виховання дитини та сприйняття нею навколишнього світу.

Є безліч можливостей використання інформаційних технологій – від самостійного складання досить досконалих програм, створення своїх сторінок у просторі Internet, дистанційного навчання до занурення у світ найкращих музейних колекцій, бібліотек і навіть пограбування банків та розкриття секретних кодів Пентагону. Виникають запитання: як впливає цей дивовижний штучний інформаційний світ на психіку людини і, зокрема, дитини? За яких умов цей новий вид людської діяльності сприяє розвитку особистості, а за яких заважає? Чи стосується ця нова культура більшості населення України, чи це забавка для розвинутих країн?

Рекомендуємо свідомо проаналізувати загальні здібності дитини. На рівні сім'ї та школи у будь-якому випадку – і тоді, коли дитина добре вчиться, і тоді, коли в неї є проблеми з навчанням, корисно порадитися з психологом, проаналізувати свої спостереження за дитиною, обговорити з нею, що її цікавить, що їй легше дається. А потім підібрати такі комп'ютерні ігри, навчаючі програми, енциклопедії, які дозволять розвивати здібності цієї конкретної дитини. Скажімо, виявляється, що треба розвивати зорову чи моторну пам'ять, чи увагу.

Учитель у класі може проводити уроки, що розвивають загальні здібності дитини. Можна організувати спеціальні навчальні ігри з планування свого життя, бюджету тощо. Дитина в ігровій формі вчиться робити план на тиждень. Тут ми досягаємо успіху у двох напрямках розвитку дитини, двох важливих

складових розвитку її загальних здібностей – відчуття часу, уміння використовувати час та планування свого часу, своєї діяльності.

Комп'ютерні технології – справжня знахідка для маніпулювання з інформаційним простором завдання. Коли ми навчимо учнів свідомо і творчо підходити до інформаційного простору завдання, змінювати форму подання знань та даних таким чином, щоб можна було розглянути весь інформаційний простір, ми полегшимо формування в учнів ефективних стратегій мислення, будемо сприяти підвищенню їхньої самооцінки, упевненості у своїх силах.

Як вже зазначалося, інформаційні технології надають величезні можливості в розширенні ерудиції дитини. Рекомендується активно заохочувати дітей до подорожей музеями світу, бібліотеками, країнами. Це не тільки сприяє розширенню знань дитини, а й підтримує її різноманітні здібності.

Комп'ютерні технології відкривають як для вчителя, так і для учня нові можливості, дозволяючи разом з учнем отримувати задоволення від процесу пізнання світу, зануритися в яскравий, барвистий світ нових знань.

Поєднання традиційних методів навчання та сучасних інформаційних технологій дозволяє зробити процес навчання мобільним, строго диференційованим та індивідуальним.

Отже, перевагами використання ІКТ є:

- індивідуалізація навчання;
- інтенсифікація самостійної роботи учнів;
- збільшення обсягу виконаних на уроці завдань;
- підвищення мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітних форм роботи, завдяки можливості включення ігрового моменту;
- розширення інформаційних потоків та обсягу нових знань завдяки використанню мережі Інтернет.

Але разом з тим, в Інтернеті приховано досить багато небезпек як для дітей, так і для дорослих. Знання цих небезпек дозволить їх уникнути.

1. Віруси.
2. Контент для дорослих.
3. Пропагування сексуального насилля над дітьми, жорсткої поведінки, шкідливих звичок тощо.
4. Он-лайн-зваблення дітей.
5. Кібер-шахрайство.
6. Кібербулінг.
7. Кібергрумінг.
8. Грифери та інші.

Інтернет пропонує незліченні ресурси та фантастичні можливості для навчання, але він також містить велику кількість інформації, яка не може бути ані корисною, ані надійною. Оскільки будь-хто може розміщувати коментарі або інформацію в Інтернеті, користувачам необхідно розвивати навички критичного мислення, щоб оцінювати правильність он-лайн-інформації.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму.

На перше місце у підлітків – користувачів ПК виходять зміни психологічного стану та невротичні розлади, що характеризуються комплексністю, тяжкістю та поєднанням різних патологічних проявів. Часто робота за комп'ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Характерним є отримання непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок та пам'ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги.

У процесі роботи з ПК у підлітків може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром (КЗС), який ґрунтується на зоровому стомленні. Зорові симптоми КЗС: зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння. При тривалому перебуванні перед екраном внаслідок зменшення частоти моргання може розвиватися синдром сухого ока (порушення зволоження роговиці слізною рідиною). Синдром проявляється печінням в очах, почервонінням кон'юнктиви, появою судинної сітки на бічних поверхнях очей. Особливо шкідливими для органів зору є ігри з яскравими дрібними елементами, читання та введення тексту, малювання.

Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребетного стовпа і призводить до звуження грудної клітки, що відбивається на заповненні шлуночків серця кров'ю і серцевому ритмі. Можливе погіршення живлення міокарда, що є причиною виникнення функціональних порушень серця. Характерний розвиток карпального синдрому (оніміння та біль у пальцях кисті). На більш пізніх стадіях можливі ускладнення: тендовагініт, синдром «тенісного ліктя» (запалення загального сухожилля м'язів-розгиначів, розташованих біля ліктя), що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею.

***Бербега Олег Володимирович,***  
*учитель інформатики НВК*  
*"Перегонівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів –*  
*дошкільний навчальний заклад"*  
*Голованівської районної ради*

## **НЕБЕЗПЕКИ ТА РИЗИКИ, З ЯКИМИ ДІТИ МОЖУТЬ ЗІШТОВХНУТИСЯ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

*Рішенням всякої проблеми служить нова проблема.*

***Гете***

З розвитком людства щодо інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема впровадження мережі Інтернет в житті суспільства, здавалось, вирішено значну кількість проблем, а саме, миттєвий обмін інформацією різного характеру.

Інтернет – перспективний сектор економіки, який швидко розвивається, що й зумовило його використання злочинними спільнотами та агресивно налаштованими особами у своїй діяльності, зокрема з метою поширення вірусів, торгівлі людьми через Інтернет, розповсюдження фільмів зі сценами насильства та жорстокості, порнографії, зокрема, дитячої, залякувань та принижень. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) відбувається дуже бурхливо, і відповідно до цього має розвиватись культура їх використання. Завдяки різним видам комунікації молоді люди можуть виражати себе більш вільно та комфортно. Вони з цікавістю вивчають різні пропозиції у віртуальному просторі, однак часто виявляються досить незахищеними від негативних аспектів ІКТ.

Основні небезпеки та ризики з якими діти можуть зіштовхнутися в мережі Інтернет. Вони можуть наразитися на безліч ризиків: порнографія, порушення авторських прав, пропаганда екстремізму, наркотиків, нецензурні тексти (контентні ризики); віруси, трояни, спам, он-лайн шахрайства; незаконні контакти, кіберпереслідування (погрози, сексуальні домагання з використанням інформаційних технологій) тощо [1].

Всі ці небезпеки та ризики з яким діти можуть зіштовхнутися поділено на чотири групи [6], а саме:

1. **Контентні.**
2. **Комунікативні.**
3. **Електронні.**
4. **Споживчі.**

### **Контентні ризики**

"Контентні ризики — це матеріали (тексти, картини, аудіо- і відеофайли, посилання на сторонні ресурси), що містять насильство, агресію, еротичну і порнографію, нецензурну лексику, інформацію, що розпалює расову ненависть, пропаганду анорексії і булімії, суїциду, азартних ігор, наркотичних речовин і т.д. [2].

#### ***Як допомогти дитині уникнути зіткнення з небажаним контентом?***

1. Привчіть дитину радитися з дорослими і негайно повідомляти про появу небажаної інформації подібного роду.

### **Комунікативні ризики**

**Комунікаційні ризики** – це знайомства і спілкування в Інтернеті, під час яких на дитину можливий кібербулінг та кібергрумінг.

**Кібербулінг** — переслідування повідомленнями в Інтернеті, що містять образи, погрози та агресію; це підлітковий віртуальний терор, напад із метою завдати психологічної шкоди. Простіше кажучи — сучасний цифровий аналог дитячого знущання. Останнім часом основною платформою для кібербулінгу стали соціальні мережі [3].

**Кібергрумінг** – входження у довіру до дитини з метою використання її у сексуальних цілях. Шахраї дуже добре ознайомлені з особливостями вікової психології дитини і досить легко можуть встановлювати з нею контакт у соціальних мережах, форумах. Починаючи із віртуального спілкування та

входячи у довіру до дитини, злочинці пропонують потоваришувати, а потім поступово переходять до розмов про зустріч у реальному житті та переводять тему спілкування у сексуальну площину. Як варіант, виокремлюють ще один вид кібергрумінгу – наполегливе чіпляння в мережі із сексуальними пропозиціями, розмови на теми сексу, насильства та (або) виготовлення, розповсюдження і використання матеріалів зі сценами насильства над дітьми (у більшості випадків – сексуального) [5].

### **Електронні ризики**

Викрадання персональної інформації, яке відбувається завдяки вірусам, шпигунським програмам, необдуманому висвітленню власної конфіденційної інформації.

Комп'ютерний вірус (англ. computer virus) — комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможлиблювати подальшу працездатність операційної системи комп'ютера. Приклади вірусів: Neshta, Staog, Archiveus [4].

Шпигунський програмний продукт (англ. Spyware) — це програмний продукт особливого виду, що використовується без належного сповіщення користувача, його згоди і контролю, тобто не санкціоновано встановлений [4].

### **Споживчі ризики**

Дана група ризиків в мережі Інтернет належить до кіберзлочинів: продаж товарів через мережу, де часто вони не відповідають своїм характеристикам, що є порушенням Закону України «Про захист прав споживача», переказ грошових потоків через банківські картки, де не завжди конфіденційна інформація є захищеною.

Отже, для того, щоб запобігти всім тим негативним явищам та небезпекам, які очікують дітей в Інтернеті, необхідно їх навчити правильній поведінці та безпечному користуванню сучасними Інтернет-технологіями, а саме:

1. Приділяйте увагу захисту устаткування та інформації:
  - Регулярно оновлюйте операційну систему.
2. Захистіть себе в он-лайні:
  - З обережністю розголошуйте особисту інформацію.
3. Дотримуйтеся правового поля:
  - Законів потрібно дотримуватися навіть в Інтернеті.

*Чим більше знаєш, тим більше можеш.*

*Е. Абу*

### **Джерела та література**

1. Методичні рекомендації «Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями» Загальна редакція: К. Б. Левченко, д-р юрид. наук, професор, О. А. Удалова, канд. пед. наук,

- Л. Г. Ковальчук [http://lib.selyam.net/tw\\_files2/urls\\_102/116/d-115783/7z-docs/1.pdf](http://lib.selyam.net/tw_files2/urls_102/116/d-115783/7z-docs/1.pdf)
2. Центр сімейної безпеки Google <http://lcc.com.ua/ditjacha-bezpeka-v-interneti-tehnologii-ta/>
3. <http://bezpeka.kyivstar.ua/materials/articles/article7/>
4. <http://uk.wikipedia>.
5. <http://koris.com.ua/other/45/index.html?page=21>
6. [www.pil-network.com](http://www.pil-network.com)

**Бобир Тетяна Олександрівна,**  
учитель початкових класів  
спеціалізованої загальноосвітньої школи I-III ступенів №14  
Кіровоградської міської ради

## **НЕБЕЗПЕКИ ТА РИЗИКИ, З ЯКИМИ ДІТИ МОЖУТЬ ЗІШТОВХНУТИСЯ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

*У роботі розглядаються питання місця Інтернету в житті сучасної дитини, привабливість мережі Інтернет для дітей, контроль з боку батьків, небезпеки та ризики, які очікують на маленьких користувачів новітніми інформаційними технологіями.*

Вдосконалення інформаційних технологій створює умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Комунікаційні засоби стали невід'ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Мобільні телефони, комп'ютери та Інтернет, розширивши комунікаційні, просторові й часові межі, розкрили нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку та творчої самореалізації особистості.

**Рис. 1 Нові можливості для спілкування**



1,8 млрд. людей у світі підключені до Мережі Інтернет. З кожним днем ця кількість зростає. Інформаційний світ захоплює не тільки дорослих, а й дітей. 96% дітей користується Інтернетом.

**Таблиця 1. Активність виходу дітей в мережу Інтернет, %**

	Щодня	3 рази на тиждень	1 раз на тиждень
<b>10-11 років</b>	10%	75%	15%
<b>12-13 років</b>	22%	67%	11%
<b>14-15 років</b>	34%	54%	12%
<b>16-17 років</b>	65%	24%	11%

Завдяки Інтернету діти та підлітки шукають необхідну інформацію для занять, завантажують музику та фільми, переглядають пошту, спілкуються з іншими користувачами Інтернету. Інтернет-технології стали природною складовою життя дітей і сучасної молоді. Комп'ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості.

**Рис. 2 Що діти роблять в Інтернеті**



Самостійне пізнання інформаційного світу дозволяє розширити коло інтересів дитини і сприяє її додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв'язання задач. Навчальні, розвиваючі та розважальні Інтернет-ресурси орієнтовані на дітей будь-якого віку. За їх допомогою діти в цікавій ігровій формі засвоюють основи письма та рахунок, вчать малювати та моделювати, привчаються до самостійної роботи і складають уявлення про навколишній світ. До завдань розвиваючих програм та ігор входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкості реакції та ін. Існує багато ігор, що водночас мають виховну і освітню основу та здатні викликати інтерес дітей шкільного віку до економіки, соціології, історії, літератури.

Всесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі [1].

#### **Чим приваблює Інтернет дітей і підлітків?**

- Різноманітне спілкування.
- Утамування інформаційного голоду.
- Пошук нових форм самовираження.
- Анонімність і віртуальна свобода.
- Відчуття спільності та належності до групи.



Діти засвоюють нові цифрові технології та вчаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Вони виявляють підвищену зацікавленість усім новим, найбільше піддаються впливу зовнішнього середовища. Тому, увага батьків до Інтернет-безпеки дітей є дуже важливою [4].

Діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, що містить Інтернет-простір. На сьогоднішній день понад 60% дітей та підлітків щодня розмовляють в Інтернет-чатах. Троє з чотирьох дітей, що працюють в режимі он-лайн, готові поділитися приватною інформацією про себе і свою сім'ю в обмін на товари і послуги. А кожна п'ята дитина щорічно стає мішенню зловмисників. Доступність Інтернет-ресурсів для неповнолітніх диктує підвищені вимоги до якості, достовірності та безпеки інформації, що міститься в Мережі.

Незважаючи на загальні норми мережевого етикету, межі вседозволеності в Інтернет-просторі ще достатньо широкі. Порушення соціальної адаптації та недостатня увага з боку батьків роблять віртуальний світ найбільш бажаним для дитини. Надання переваги віртуальному світу перед реальним негативно позначається на психіці і здоров'ї дитини та може погіршити не тільки зір, поставу, сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і uzалежнену поведінку.

Тільки 24% дорослих перевіряють, які сайти відвідує їх дитина. При тому, що 87% батьків вважають, що повинні навчати дітей правилам безпечного користування мережею. Лише 11% батьків знають про такі онлайн-загрози, як "дорослий" контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність. Інститут соціології НАН України нещодавно провів дослідження про те, наскільки серйозними є загрози, які чатують на українських дітей в Інтернеті. Адже хоча рівень комп'ютерної грамотності зростає, багато батьків просто не розуміються на підводних каменях мережі для їх чад: 76% батьків навіть не цікавляться, які Інтернет-сторінки відвідує їх дитина [2]. Дана статистика змушує замислитись. Батьки досить спокійно спостерігають неконтрольовані візити дітей в Інтернет. І наслідки такої поведінки вже є.

**Таблиця 2. Ризики та небезпеки користування Інтернетом**

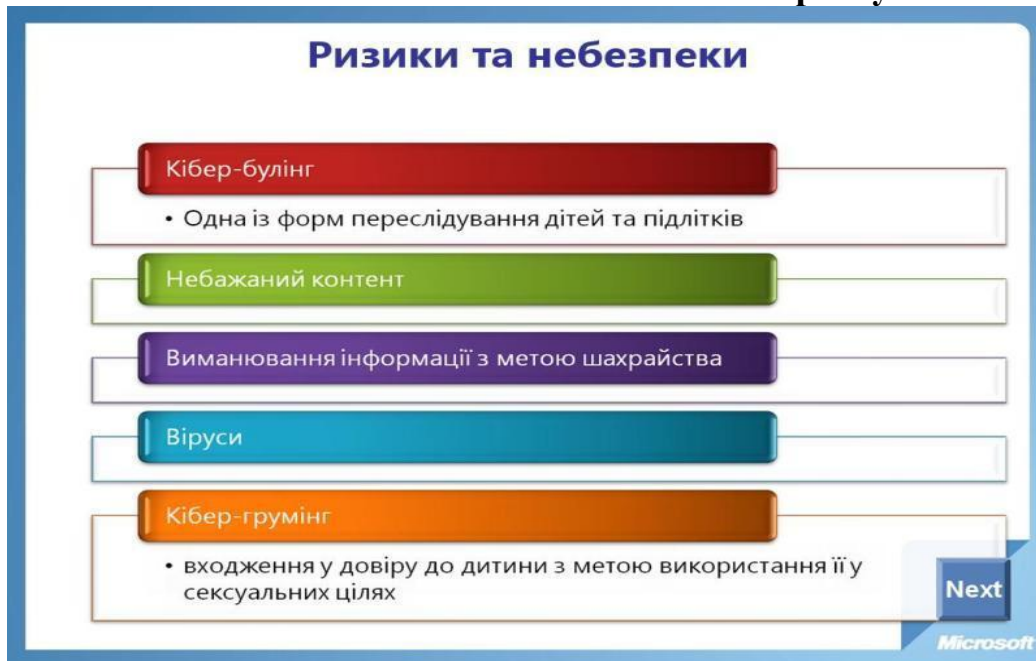
№п/п	Ризики онлайн-спілкування	Кількість дітей (%)
1.	Побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю чи тютюну, хоча б раз спробували їх купити	28%
2.	Готові переслати свої фотографії незнайомцям в Мережі	28%
3.	Періодично потрапляють на сайти для дорослих	22%
4.	Без вагань погоджуються повідомити інформацію про себе і свою сім'ю	17%
5.	Відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх, не звертаючи уваги на їх вартість	14%
6.	Намагалися купити наркотики	11%

Слід також зазначити, що 79% дітей впевнені у тому, що вони достатньо поінформовані про ризики в Інтернет та 67% навіть повідомили, що їм

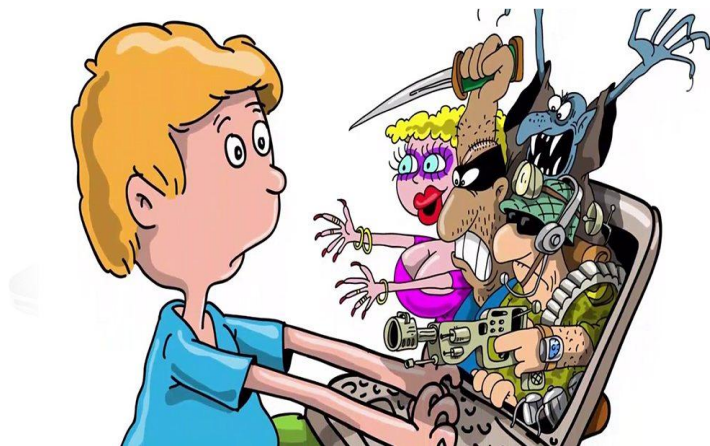
розповідали правила роботи в мережі. Основними інформаторами, за словами дітей, є батьки (59%), друзі (37%) та на останньому місці — вчителі (33%).

Аналізуючи результати цього дослідження, можна сміливо констатувати недостатній рівень інформування населення України щодо правил безпечної роботи в Інтернеті.

**Рис.3. Ризики та небезпеки Інтернету**



**Рис.4. Небажаний контент Інтернету**



**До переліку Інтернет-загроз належать:**

- комп'ютерна залежність;
- розходження між реальним «я» і своїм Інтернет-образом;
- доступ до небажаного контенту (дорослий контент);
- Інтернет-шахрайство;
- зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням;
- он-лайн насильство.

І все ж комп'ютер – це наше майбутнє. Робота на ньому навчає дітей новому способу, простішому і швидшому, здобуття і обробки інформації.

Світова громадськість приділяє особливу увагу питанням безпеки дітей, що належать до найбільш вразливої категорії користувачів Інтернету. Міжнародні організації, уряди країн, різні структури створюють і підтримують програми, спрямовані на навчання грамотного і безпечного використання Інтернету дітьми.

Захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів є одним із державних напрямів української державної політики в галузі освіти. Змістом державної політики у сфері захисту суспільної моралі є створення необхідних умов, які сприяють реалізації права на інформаційний простір, вільний від матеріалів, що становлять загрозу фізичному й інтелектуальному розвитку або морально-психологічному стану дітей та молоді.

### **Джерела та література**

1. Галина Валентинівна Циганенко (психолог) – Діти й Інтернет: терези стосунків – видавництво "Грані-Т".

2. Матеріали компанії Київстар, члена Коаліції за безпеку дітей в Інтернеті.

3. Ігор Володимирович Литовченко, Сергій Дмитрович Максименко – Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі – К.: видав. ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010 (посібник для батьків) – С. 8-12.

4. Кочарян А. Б., Гущина Н. І. – Навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів «Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі».

5. Губарова О. Безпека дітей в Інтернеті // Шкільний світ. – 2011.– №6.

***Бондаренко Олена Анатоліївна,**  
учитель математики та інформатики  
загальноосвітньої школи I-III ступенів №30  
Кіровоградської міської ради*

## **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

*У статті викладено поняття, форми та симптоми Інтернет-залежності дітей та підлітків. Описано способи профілактики Інтернет-залежності та рекомендації для батьків у боротьбі з залежними від Інтернету дітьми.*

*Ключові слова: Інтернет-залежність, Інтернет-адикція, інтернет-мобільна адикція, аудіо/відео-адикція, телевізійна адикція, гаджет-адикція, кіберніоманія, кіберсексуальна залежність, кіберкомунікативна залежність, On-line-гемблінг.*

Останнім часом в наше життя стрімко увійшли новітні технології, які активно впливають на соціальні та психологічні процеси в суспільстві. Миттєва передача даних і пошук потрібної інформації, підтримка зв'язку з друзями, покупки, он-лайн ігри, кіно та багато інших зручностей – все це досягнення сучасних технологій, якими активно користується людство.

Так, згідно з даними Київського міжнародного інституту соціології (КМІС), у вересні 2013 року 49.8% дорослого населення України користувалися Інтернетом. Таким чином, зростання числа користувачів триває навіть збільшується. Темп приросту протягом лютого 2012-жовтня 2013 років склав 16%, що трохи поступається рекордному стрибку в 34% у період з березня 2011 по лютий 2012 року.

Згідно із висновками міжнародних аналітиків, український Інтернет – один з найдинамічніших і швидкозростаючих сегментів мережі в світі. За кількістю Інтернет-користувачів Україна посідає 33 місце в світі.

Однак така ситуація має і зворотній бік. Наприклад, надмірне захоплення комп'ютером поступово підриває фізичне та психічне здоров'я, руйнує нервову систему і в результаті робить людину не лише хворою, але і самотньою.

**Залежність, адикція** (від англ. addiction – схильність) – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Цей процес настільки захоплює людину, що починає керувати його життям.

**Інтернет-залежність** — психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

**Форми залежності від сучасних телекомунікаційних технологій:**

**Інтернет-адикція** – нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись оф-лайн, і нездатність вийти з Інтернету, перебуваючи он-лайн;

**Інтернет-мобільна адикція** – доступ в Інтернет-мережу з мобільного телефону;

**Аудіо/відео-адикція** – прослуховування музики чи перегляд відеокліпів на відеоплеєрі;

**Телевізійна адикція** – залежність від надмірного перегляду новин, серіалів чи будь-яких передач та фільмів;

**Гаджет-адикція** – пристрасть до володіння конкретним мобільним обладнанням, приладом, що має вихід в Інтернет: стільниковим телефоном, смартфоном, комунікатором, міні-комп'ютером і залежність від його використання.

**Кібероніоманія** – прагнення здійснювати нові покупки в Інтернет-магазинах без необхідності їхнього придбання і врахування власних фінансових можливостей, нав'язливе бажання участі в аукціонах.

**Кіберсексуальна залежність** – непереборний потяг до обговорення сексуальних тем на еротичних чатах, відвідування порнографічних сайтів і занять кіберсексом.

**Кіберкомунікативна залежність** – спілкування в чатах, участь у телеконференціях.

**On-line-гемблінг** – гіперзахопленість індивідуальними та/або мережевими он-лайн іграми.

**On-line-лудоманія** – патологічна схильність до азартних ігор у віртуальних казино.

**Симптоми Інтернет-залежності:**

1. Нав'язливе бажання перевірити e-mail.
2. Постійне очікування наступного виходу в Інтернет.
3. Людина надає перевагу віртуальному спілкуванню, ніж з друзями і близькими.
4. Інформаційне перевантаження – непереборне бажання пошуку інформації в Інтернеті або веб-серфінг.
5. Прагнення грати в мережеві ігри, прихильність до он-лайн-аукціонів та Інтернет-магазинів.

**Фізичні симптоми Інтернет-залежності**



**Профілактика Інтернет-залежності**

- **Визнайте, що у Вас є залежність.** Ви не зможете боротися з нею, доки не зрозумієте, що схильні до неї.
- **Знайдіть якийсь інтерес, що стане для вас альтернативою Інтернету.** Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом та ін.

- **Поповнюйте запас Ваших знань.** Напевно є безліч книг, з яким давно хотіли б ознайомитись. Почитайте енциклопедію замість перегляду Вікіпедії.

- **Заплануйте сімейний вечір.** Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодиноці, зберіться разом із сім'єю, поведеряйте, а потім придумайте спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.

- **Встановіть ліміт часу роботи Вашого комп'ютера.** Визначте скільки разів на тиждень Вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у Вас немає необхідності в ньому.

- **Використовуйте таймер.** Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть таймер на 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, скільки часу Ви провели за комп'ютером.

- **Зустрічайтеся з друзями** замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.

- **Намагайтеся триматися осторонь від сайтів, які можуть викликати звикання.** В основному це соціальні мережі, форуми чи сайти розваг. Якщо Ви відчуваєте, що Ваша залежність від цих сайтів занадто сильна, просто заблокуйте їх.

- Сидячи перед комп'ютером, **робіть перерви кожні 15 хвилин** – ваші очі і м'язи повинні відпочивати.

***Рекомендації батькам щодо профілактики Інтернет-залежності дітей:***

1. Для більшості дітей Інтернет є важливою частиною їх суспільного життя, тому забороняти його категорично не можна. Але можна регламентувати час, проведений біля комп'ютера і встановити для дітей деякі обмеження. Для цього розробіть разом з дитиною, запишіть і повісьте на видне місце внутрішньосімейні правила використання Інтернету. У них можна включити наступні обмеження: кількість часу, який щодня проводить в Інтернеті дитина, в який час (до або після домашніх завдань, спортивних тренувань і т.д.) він може ним користуватися, обмеження на відвідування чатів або перегляд матеріалів «для дорослих».

2. Не купуйте дитині персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син чи дочка .

3. Суворо стежте за тим, щоб дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття і захоплення. Тоді ризик потрапити в Інтернет-залежність буде набагато менший.

4. Якщо ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти, можливо, за допомогою психолога. Запрошуйте додому однокласників, запропонуйте синові або дочці записатися в театральний гурток чи студію художнього слова – ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

5. Тактовно і обережно контролюйте своїх дітей в Інтернеті. Для цього ознайомтеся з програмами, які обмежують використання Інтернету та

здійснюють контроль за відвідуваними сайтами, наприклад, MSN Premium. Однак пам'ятайте, що кмітлива дитина, якщо постарасться, може і відключити цю службу. Тому головне – довіряти дітям і розвивати у них самоконтроль, дисципліну і відповідальність.

6. Якщо ви помітили, що дитина цікавиться онлайновими іграми на певну тему, запропонуйте їй почитати книгу відповідної тематики або купіть настільну гру, словом, зацікавте іншими заняттями.

#### **Інтернет-залежність: перевірте себе (анкета)**

**За кожен відповідь "Так" нараховується 1 бал, "Ні" – 0 балів**

• Чи є у Вас нав'язливе бажання перевіряти e-mail по кілька разів на день?

• Оточуючі скаржаться, що Ви проводите багато часу в Інтернеті?

• Якщо під час сидіння в Мережі приходить час прийому їжі, Ви пропускаєте його чи їсте сидячи за комп'ютером?

• Ви знаєте, що потрібно лягати спати до 24:00, але декілька разів на тиждень засиджуєтеся в Мережі за опівніч?

• Якщо за день жодного разу не вдається зайти в Мережу, то ввечері виникають тривога і роздратованість?

#### **Підсумуйте бали:**

**0-1бал.** Поки що залежність Вам не загрожує, можна користуватися Інтернетом в тому ж режимі.

**2-3 бали.** Ви в тривожній зоні. Потрібно знайти сили користуватися Інтернетом менше.

**4-5 балів.** У вас яскраво виражена залежність. Потрібна консультація психотерапевта.

#### **Джерела та література**

1. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета [Электронный ресурс] / А. Е. Войскунский. – Режим доступа до ст.: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.

2. Дідок, О. Інтернет-залежні... : «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. – 2010. – 24 черв. – С. 8.

3. Долгова, В. По той бік монітора : [захист дітей від шкідливого впливу Інтернету] / Вікторія Долгова // Україна молода. – 2010. – 30 березня – С. 12.

4. Комп'ютерна залежність чи розвага? // Позакласний час. – 2009. – № 23-24. – С. 71-74.

5. Крылов, К. Компьютерная дозировка: (зависимость от компьютерных игр) / Константин Крылов // 2000. – 2011. – № 49 (9-15 дек.). – С. 5.

6. Янг, К. С. Диагноз – Интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Кимберли С. Янг. – Режим доступа до ст.: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>.

7. [http://196.school-site.kiev.ua/menu/for\\_parents/porady%20psychologa/pamyatka3/](http://196.school-site.kiev.ua/menu/for_parents/porady%20psychologa/pamyatka3/)

*Вальчевський Геннадій Миколайович,  
учитель інформатики  
Свірнівської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Свірнівської сільської ради Голованівського району*

## **КОМП'ЮТЕРНА ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Віртуальний світ комп'ютерних іграшок та відеозабавок, які можуть заманити гравця до цілком реальної пастки. Коли під загрозою опиняється все: навчання, відносини з батьками, друзями. Термін «комп'ютерна залежність» вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують, як форму емоційної «наркоманії».

Медики розвинених країн б'ють на сполох, а психіатри навіть вигадали спеціальний термін – „Інтернет-залежність” (у деяких джерелах «комп'ютерна залежність»). Справа в тому, що молодь все більше часу проводить за комп'ютером, живучи практично у віртуальному світі, спілкуючись у чатах більше, ніж зі своїми реальними однолітками.

Термін „Інтернет-залежність” вперше був запропонований у 1995 році американським лікарем І. Голдбергом. Під цим поняттям він мав на увазі непереможний потяг до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності». За ступенем відходу від реальності Інтернет-залежність дуже нагадує потяг до наркотиків та алкоголю.

Все може початися з того, що молода людина полюбляє спілкуватися в Інтернеті, часто перевіряє пошту, веде власний блог чи знаходить якусь «надзвичайно цікаву іграшку». Поступово людина настільки «втягується» у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях.

На сьогоднішній день проблема взаємодії людини й комп'ютера є однією з актуальних. Поряд з позитивними моментами у взаємодії підлітка з комп'ютером виникають проблеми, зв'язані, насамперед, із психологічними навантаженнями. Здебільшого залежними від комп'ютера стають діти й підлітки, що мають нестабільні й конфліктні сімейні або шкільні відносини, не схильні до серйозних захоплень. Саме вони знаходять у віртуальному світі віддушину й вважають своє перебування в мережі або успіхи в комп'ютерній грі достатніми для самоствердження й для поліпшення свого стану. Проблема комп'ютерної залежності – це ще й проблема втрати довіри. Якщо людину обманювали або зраджували (у його розумінні), то вона уникатиме повторення негативного досвіду, тобто буде обирати ті відносини, які захистять її від негативних переживань. Участь у віртуальному світі дозволяє дітям і підліткам розслабитися й абстрагуватися від психологічних проблем у реальному світі, але це відбувається лише на момент перебування у віртуальному просторі. Комп'ютерна залежність у підлітків виявляється так само, як і будь-який інший



вид залежності (наркоманія, алкоголізм, ігроманія і т.д.) і позбутися її буває також складно. Саме тому така важлива профілактика будь-яких залежностей у підлітків. Якщо дитина відмовляється йти до психолога за допомогою (зазвичай так і буває), батьки особисто повинні звернутися до фахівців за консультацією. Адже сім'я – це єдине ціле. Залежність когось з її членів неминуче позначається на усіх інших. І в той же час, почавши змінювати себе, ви можете допомогти своїй дитині повернутися до нормального життя.

Профілактика комп'ютерної залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найважливіший фактор – емоційна атмосфера в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менша, якщо дитина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

Покажіть дитині різноманітність життя, розваги не пов'язані з комп'ютером. Проводьте час з дітьми, гуляйте з ними в парку, відвідуйте каток, подорожуйте, спробуйте налагодити дружні стосунки. Знайдіть для себе і своїх дітей джерело приємних емоцій, не пов'язане з комп'ютером.

І найголовніше – любіть своїх дітей і давайте їм це зрозуміти.

**Волошина Олена Вікторівна,**  
учитель фізики та інформатики  
Бобринецької загальноосвітньої школи I-III ступенів №5  
ім. П.П. Шумилова Бобринецької районної ради

## **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

*У статті розглядаються характерні риси та причини формування залежності від Інтернету у підлітковому віці; вплив Інтернет-залежності на особистість підлітка та її профілактика.*

Комп'ютер і глобальна мережа Інтернет сьогодні – така ж обов'язкова частина нашого життя як одяг, медична допомога або електричне освітлення. Міцно увійшовши в наше життя, вони стали найважливішим професійним і особистісним ресурсом. Можливості спілкування та пошуку інформації в Інтернеті стають все більш комфортними і привабливими для масового користувача, вони можуть замінити живе спілкування і безпосереднє пізнання світу. Через це у людини може виникнути Інтернет-залежність. Основною групою ризику є підлітки. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості і, хоча багато з них стають надалі звичайними користувачами, певна частина переходить в категорію Інтернет-залежних.

У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність визначається як «Нехімічна залежність від користування Інтернетом» [1]. У деяких психологічних словниках Інтернет-залежність визначають як психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету [2, С.4].

При Інтернет-залежності відзначаються нездатність і активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті; досада і роздратування, що виникають при вимушених перервах; прагнення проводити за роботою в Інтернеті все більше часу; готовність брехати друзям і членам сім'ї, применшуючи тривалість роботи в Інтернеті; здатність і схильність забувати при роботі в Інтернеті про домашні справи, навчання; прагнення звільнитися на час роботи в Інтернеті від почуттів провини або безпорадності, які раніше виникли, від станів тривоги або депресії, набуття відчуття емоційного піднесення і своєрідної ейфорії; небажання сприймати критику подібного способу життя; нехтування власним здоров'ям, особистою гігієною і, зокрема, різке скорочення тривалості сну; уникнення фізичної активності; постійне «забування» про їжу; зловживання кавою та іншими тонізуючими засобами [3, С.110].

Інтернет-залежність сприяє формуванню у підлітка ряду психологічних проблем: конфліктну поведінку, хронічні депресії, перевагу віртуального простору реальному життю, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, виникнення почуття дискомфорту за відсутності можливості користування Інтернетом. Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити» вважає за краще «шукати». Багато дітей відкрито визнають, що дуже часто відвідують заборонені батьками сайти. При цьому у них виникає ілюзія вседозволеності і безкарності. Це спонукає порушувати права людини, а ілюзія безкарності може опинитися пасткою і мати серйозні наслідки в реальному житті – відбувається девальвація моральності [4, С.36].

Інтернет-залежність у підлітковому віці, як правило, є двох видів: залежність від соціальних мереж або ігрова залежність.

Найбільш небезпечними психологи вважають рольові ігри. Особливо ті, в яких гравець бачить ігровий світ не з боку, а, так би мовити, очима свого героя. У такому випадку вже після декількох хвилин гри у гравця настає момент повного ототожнення себе з ним.

Досить небезпечними вважаються ігри, в яких потрібно набрати велику кількість балів – вони також можуть провокувати розвиток ігрової залежності у підлітків.

Небезпека соціальних мереж в анонімності і можливості приховувати свою особистість, приміряючи різні ролі за своїм бажанням. Підлітки грають роль того, ким би їм хотілося бути, тікаючи від реальності і проживаючи в мережі чуже, абсолютно несхоже на реальність, життя. У деяких випадках це призводить до роздвоєння особистості і втрати почуття реальності.

Ознаки Інтернет-залежності у підлітків:

- дитина не контролює свій час знаходження перед комп'ютером;
- час перебування за комп'ютером поступово збільшується;
- дитина думає лише про гру або соціальні мережі, намагається за найменшої можливості дістатися до комп'ютера та зайти в Інтернет;
- відчуття порожнечі в реальному світі, невдоволення своїми стосунками з реальними людьми;

- проблеми з навчанням;
- розлади сну, зміна режиму.

Позбутися Інтернет-залежності дуже важко, саме тому такою важливою є її профілактика.

Варто продемонструвати особистий позитивний приклад. Якщо батько дозволяє синові грати не більше години на день, то і сам не повинен грати по три-чотири.

Найпростіший і доступніший спосіб вирішення – це набуття іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі практичні захоплення, такі як малювання, як правило, виводять людину із залежності.

Щодо методів лікування даного виду залежності, то досить результативною є провокаційна терапія, коли пацієнт залишається поза мережею все більше і більше часу.

Одним із симптомів Інтернет-залежності є нав'язливе бажання дитини перевірити свою електронну пошту. Щоб позбутися цього симптому, слід встановити певні години для перевірки пошти й дотримуватися цього розкладу. Якщо підліток дійсно проводить в Інтернеті забагато часу, то спочатку йому буде важко, але потім він поступово звикне.

Ще одна причина – невдачі в сфері спілкування з однолітками. У такому випадку необхідно допомогти підлітку знайти упевненість в собі (напевно окрім комп'ютера існують і інші види діяльності, в яких він може бути кращим), пояснити йому, що занурення у віртуальний світ – це не вихід і не вирішення проблеми та знайти спосіб розширити коло спілкування дитини (наприклад, можна записати його у будь-якій гурток за інтересами або відправити відпочивати до дитячого табору – там будуть інші підлітки, з якими йому, можливо, вдасться налагодити контакт).

Варто відновити стосунки зі старими друзями, ходити частіше в гості, бувати в громадських місцях. Щоб поступово відійти від віртуальних контактів, слід:

- замість повідомлення зателефонувати людині;
- привітати з днем народження поштовою листівкою, а не електронним способом;
- фотографії не зберігати в пам'яті комп'ютера, а сходити і роздрукувати у фотоательє;
- не вишукувати пісні улюблених виконавців на різних сайтах, а сходити на концерт і насолодитися виконанням творів наживо.

Корисними є прогулянки з друзями. Можна запланувати похід у боулінг, торговий центр або на ковзанку. Слід уникати походів у ті місця, де є доступ в Інтернет, наприклад в Інтернет-кафе. Інакше дитина може піддатися спокусі зазирнути туди на кілька хвилин.

Кожному потрібно пам'ятати, що він народжений у реальному вимірі і саме в ньому покликаний бути щасливим. Для повноцінного ж щастя йому необхідно не менше чотирьох-п'яти щирих обіймів на день, а цього не забезпечить жоден сайт.

Втім, навчити підлітка спілкуватися з однолітками може допомогти дитячий психолог. До допомоги психолога чи психотерапевта необхідно вдатися також у тому випадку, якщо комп'ютерна залежність підлітка затяглася або набула надто серйозних обертів.

Учителям варто залучати таких дітей до участі у проектній діяльності, що позитивно вплине на підвищення самооцінки підлітка, сприятиме покращенню його стосунків з однолітками. Окрім цього, необхідно зацікавити учнів створенням анімацій, комп'ютерною графікою, веб-дизайном тощо. У цьому випадку дитина вчитиметься сприймати комп'ютер та Інтернет як інструменти для набуття нових знань та вмінь.

Все сказане змушує замислитися, адже від того чим займається підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля залежить подальше формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, а в цілому зумовлює його місце в суспільстві. Підлітки у взаємодії з Інтернетом перебувають у великій небезпеці, тому що є найбільш незахищеною аудиторією, оскільки не в змозі, подібно дорослим, фільтрувати ту інформацію, яка обрушується на них. Виховання комп'ютерної культури, самовиховання користувачів – ось протитрота Інтернет-залежності.

#### **Джерела та література**

1. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction?// Psychologist. 1999. – V.12. – N.5. – P.246-250.
2. Вересаєва П. «Психологія та Інтернет на порозі ХХІ століття»./ Психологічна газета. – 1996. – № 12 – С. 4-6.
3. Войскунський А. Є. Феномен залежності від Інтернету // Гуманітарні дослідження в Інтернеті / Під ред. А. Є. Войскунського. М, 2000. – С 100-131.
4. Балонов І. М. «Комп'ютер і підліток» М., – 2002 р.– С. 32-58.

*Галіба Олена Анатоліївна,  
учитель інформатики  
Ганнівської ЗШ І-ІІІ ступенів  
Петрівської районної ради*

### **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ- ТА МОБІЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ**

Останнім часом в наше життя стрімко увійшли новітні технології, які активно впливають на соціальні та психологічні процеси в суспільстві. Миттєва передача даних і пошук потрібної інформації, підтримка зв'язку з друзями, покупки, он-лайн ігри, кіно та багато інших зручностей – все це досягнення сучасних технологій, якими активно користується людство.

Однак, така ситуація має і зворотній бік. Наприклад, надмірне захоплення комп'ютером поступово підриває фізичне та психічне здоров'я, руйнує нервову систему і в результаті робить людину не лише хворою, але й самотньою.

Для повноцінного відчуття щастя кожному з нас потрібна реалізація чотирьох основних сфер життя – здоров'я, сім'я, соціум і багатство. Якщо у якійсь із сфер виникає прогалина, людина намагається заповнити її якоюсь із тих трьох, що лишилися. Якщо ж проблеми виникають у двох сферах, то одна з тих, що залишається, стає хворобливою пристрастю, своєрідною манією. Широке розповсюдження комп'ютерних технологій, що знайшли застосування як у професійній сфері так і в повсякденному житті мільйонів людей та створення Всесвітньої Інтернет-мережі, сприяли виникненню різних форм залежності.

Сучасна людина, яка провадить активне соціальне життя, може відчувати себе комфортно тільки тоді, коли кожен день має доступ до мобільного зв'язку, соціальних мереж та електронної пошти. Для багатьох людей Інтернет став основним осередком їх активності – місцем, де спілкуються і будують близькі стосунки, місцем, з яким пов'язані очікування та розчарування. Але є один важливий момент: навіть зовсім безневинне, на перший погляд, захоплення може стати згубним для організму, якщо не знати міри.

**91% – це чат-залежні учасники форумів, чатів, групових ігор, телеконференцій, а також інших ресурсів, націлених на спілкування.**

**9% – веб-залежні від нових доз інформації (віртуальний серфінг по сайтам, порталам та ін.).**

**5,8% дорослого населення і 12,4% молоді страждають від Інтернет-залежності (за даними Національного агентства з інформаційного суспільства).**

Обговорення феномену залежності від Інтернету почалося з 1994 р., коли доктор психології Пітсбургського університету США Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник, в якому взяли участь 500 Інтернет-користувачів. Результати тесту були приголомшливими: 400 осіб виявилися Інтернет-залежними. В 1996 р. для позначення феномену залежності від Інтернету, психіатр І. Голдберг запропонував термін “Інтернет-адикція”. Він виходив з припущення про те, що у людини може розвиватися психологічна залежність не тільки від зовнішніх чинників, але й від власних дій та емоцій.

Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, які встановлені на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг 25% адиктів набули залежності через шість місяців після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – за рік.

За даними МОЗ кількість користувачів Інтернету в Україні становить близько **11 млн.** Половину комп'ютерної аудиторії складають підлітки, які до трьох годин на добу сидять за комп'ютером, граючи в ігри або блукаючи мережею Інтернет.

У школі ми провели анкетування серед учнів середньої і старшої ланки на встановлення Інтернет- та мобільної залежності. Порадували результати: Інтернет- та мобільно залежних дітей серед наших учнів не виявлено, лише

10% учнів знаходяться в тривожній зоні. З цими учнями попрацює практичний психолог і допоможе віднайти сили для обмеження часу користування Інтернет-мережею і мобільними телефонами.

Крім того, щороку у лютому проводяться Дні безпечного Інтернету, бесіди, тренінги, для учнів, батьків та вчителів розробляються пам'ятки з безпечного користування мережею Інтернет.

У минулому навчальному році учні 6 класу, де я є класним керівником, взяли участь у Всеукраїнському конкурсі «Мій безпечний клас». А наша шкільна газета, присвячена безпечному поведженню в Інтернеті, взяла участь і стала лауреатом міжнародного дитячого фестивалю «Прес-весна на Дніпрових схилах».

### **Мобільний зв'язок: зручність та наслідки**

Нині третина населення Землі користується послугами стільникового зв'язку. Зручності – безперечні. Це і можливість викликати допомогу в екстрених випадках, і швидкий зв'язок з близькими людьми... Крім того, мобільний – це й телефонна книга, і календар, і годинник, і фотоапарат, й Інтернет. У багатьох людей мобільний телефон завжди з собою всюди.

Однак, чи безпечно для нашого фізичного та психічного здоров'я це диво техніки?

Річ у тім, що мобільний телефон — це джерело постійного надвисокочастотного випромінювання, за допомогою якого і здійснюється зв'язок. Під час роботи мобільного телефону електромагнітні випромінювання приймаються приймачем не тільки базової станції, але й тілом користувача, передовсім його головою.

Під час розмови голова поглинає від 10,8% до 98% випромінюваної енергії. Це випромінювання пригнічує тонкі електромагнітні імпульси клітин живих організмів. Впливу електромагнітного випромінювання піддається головний мозок, периферичні рецепторні зони вестибулярного, слухового аналізаторів, сітківка очей. Найнебезпечнішою частиною мобільних є антена, саме вона продукує хвилі надвисоких частот. Вони шкідливі тим, що нагрівають організм «зсередини» на клітинному рівні. Особливо від цього потерпають ті частини тіла, які не омиваються кров'ю, а відтак залишаються поза системою терморегуляції організму. Зокрема, кришталік ока. Від внутрішнього перегрівання він руйнується і мутніє.

Вчені рекомендують батькам у жодному разі не купувати мобільних телефонів дітям, молодшим за 8 років. А в старших суворо регламентувати кількість розмов.

Система стільникового зв'язку сьогодні працює в діапазоні 450-2100 Мг. Це випромінювання, яке належить до неіонізуючого випромінювання для організму людини. Охоплення хвиль звукового діапазону людини, область звуків, які чує людина, простягається від 16 до 20 тисяч Гц (1 Гц – це 1 коливання в секунду). Отже, область частот стільникового зв'язку складає десятки мільйонів Гц.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, користування мобільним телефоном понад 1 годину на день помітно погіршує зір та слух.

Негативній дії випромінювання мобільного телефону піддаються також і оточуючі люди, коли його власник розмовляє по телефону. Треба враховувати і те, що постійні розмови по телефону спричинюють також перенапруження м'язів, запалення сухожилів, зміщення хребців. Адже тіло перебуває в неприродному для нього положенні, фіксуючи трубку біля вуха.

Результати дослідження, проведеного російськими науковцями, показують, що мобільний телефон може викликати в людини таку ж залежність, як паління або азартні ігри.

Ганна Картошова, керівник «Психологічного центру на Волхонці», співробітник кафедри психологічної допомоги та екстремальної психології

факультету психології МДУ розглядає причину мобільної залежності в тому, що залежність виникає в першу чергу не від розмов по телефону, а від різних можливостей, які надає стільниковий: SMS, MMS, знайомства по мобільному, ігри. Мобільна залежність, як і залежність від Інтернету – це страх живого спілкування та відсутність у реальному світі того, що викликає у людини позитивні емоції. Людина намагається «зачепити» свої задоволення за щось у зовнішньому світі.

Британські дослідники назвали мобільний телефон «черговим наркотиком нового покоління». За їх даними, кожен шостий мешканець планети знаходиться під впливом цієї залежності.

### **Симптоми мобільної залежності**

Старий телефон потребує постійного оновлення в зв'язку з виходом більш функціональної моделі. Причому кожна наступна модель буде дорожча і складніша, ніж попередня. Таку поведінку психологи називають гаджет-адикцією.

**Потреба в спілкуванні.** Дзвінки без причини. Люди, схильні до даного типу залежності, можуть зателефонувати без причини до будь-якого адресату записної книжки. Причина такої поведінки зазвичай полягає у недостатності живого спілкування або людина не знаходить кращого застосування вільного часу.

**Занадто тривалі розмови.** Причин для дзвінків, тривалість яких перевищує за півгодини і більше, може бути нескінченно багато, можливо люди не бачаться тривалий час і телефон – єдиний спосіб зв'язку між ними. Але в разі залежності, кількість таких дзвінків необґрунтовано зростає, людина перестає контролювати свої витрати.

**SMS заради SMS.** Це найпоширеніша форма несприятливого звикання, особливо серед молоді, яка багатьом замінила навіть живе спілкування.

**Постійне очікування дзвінка.** Людина постійно знаходиться у тривожному очікуванні, постійно тримає телефон при собі. Якщо довго немає дзвінків та SMS, людина починає нервувати.

**Відсутність мобільного телефону викликає дискомфорт.** Якщо телефономан забув або загубив телефон, він починає почувати себе відірваним від світу, всіх радощів життя.

**Бажання закачати в свій телефон все найсвіжіше.** Людина проводить години у пошуках нових рингтонів, картинок і заставок для свого улюбленого телефону. В них, як правило, завжди ввімкнений Bluetooth або Інтернет.

**Намагання постійно тримати телефон в полі зору.** Людина постійно тримає телефон у руках, демонструє колегам і друзям фото і відео, які вона зняла з його допомогою.

### **Правила безпечного користування мобільним телефоном**

Якщо вам доводиться багато спілкуватися мобільним телефоном, не тримайте його постійно біля вуха. Купіть собі навушники. Це частково зменшить вплив надпотужного випромінювання.

Майте на увазі, що не всі апарати мобільних телефонів мають однакове за силою випромінювання: одні – більше, інші – менше. Тому, купуючи телефон, обов'язково попросіть показати копію сертифіката на обрану Вами модель, де буде зазначено, що вона відповідає вимогам стандарту FCC. А це означає, що дана модель не перевищує і так високі показники випромінювання.

Обираючи оператора зв'язку, віддайте перевагу тому, який має найрозгалуженішу мережу ретрансляторів. Чим більше телефон напружується в пошуках базової станції (щоб здійснити зв'язок), то більшою стає випромінювана ним доза електромагнітних хвиль.

Не обирайте маленькі моделі мобільних телефонів, вони мають потужніше випромінювання порівняно з більшими.

Намагайтеся не використовувати мобільний у транспорті (тролейбус, автобус, автомобіль, особливо метро), оскільки в цьому випадку випромінювання мобільного телефону зростає.

Не грайте в ігри, використовуючи телефон.

Набравши потрібний номер, не притискайте відразу телефон до вуха – саме під час з'єднання відбувається найпотужніше випромінювання. Тому стежте за процесом виклику, дивлячись на екран мобільного, і лише після того, як з'єднання відбулося, підносьте його до вуха.

Тримайте телефон не ближче двох метрів від ліжка, щоб віддалити себе від випромінюваного ним поля.

Якщо на екрані Вашого мобільного кількість «антенки» зменшилася, це означає що Ви потрапили в зону слабкої дії сигналу. Таке трапляється в приміщеннях вокзалів, аеропортів, метро, в підвалах. Намагайтеся уникати користування мобільним телефоном у таких умовах, бо інтенсивність його електромагнітного випромінювання збільшується в кілька разів.

Намагайтеся не розмовляти довше 10 хвилин. Між розмовами робіть перерви не менш як на 15 хвилин. Стежте, щоб загальна кількість розмов за добу не перевищувала однієї години.

У нашій школі налагоджена робота психологічної служби з питань профілактики Інтернет- та мобільної залежності. Стали традиційними Тижні Безпечного Інтернету, в рамках яких проводиться роз'яснювальна робота серед учнів школи та їхніх батьків про можливі загрози, які несе в собі Інтернет; учнями старших класів виготовляються пам'ятки для учнів і батьків з



безпечного користування Інтернетом. Всю цю корисну інформацію батьки і учні можуть знайти і на сайті школи.

### Корисні посилання

- <http://comp-doctor.ru/> – на що хворіють користувачі комп'ютерів. Профілактика та лікування «комп'ютерної залежності». Ви отримаєте поради щодо того, як поєднати здоровий спосіб життя і роботу за комп'ютером.

- <http://www.psyline.ru/inzav.htm> – залежність від комп'ютера та Інтернет: психологічні, фізичні симптоми залежності, терапія.

- <http://user.lvs.ru/vita/games.htm> – де межа, що відділяє звичайне захоплення від залежності? Що робити, якщо близька Вам людина годинами сидить за комп'ютером, граючись "іграшками"? На ці та інші питання дасть відповідь лікар-психіатр, психотерапевт В. О. Бурова. На цьому сайті Ви також зможете протестуватися на Інтернет-залежність.

- <http://www.computerra.ru/focus/36519/> – Що таке адикція? Мобільна залежність і як її розпізнати? Поради психолога, як позбутися мобільної залежності.

- <http://www.po-miry.ru/MEDICINA/DEPENDENCE/computer.htm> – види залежності. Інтернет-залежність та її форми. Діагностика, профілактика, лікування. Тести на виявлення Інтернет-залежності, гейм-залежності.

- <http://flogiston.ru/articles/netpsy> – підбірка статей, присвячених темі «Психологія та Інтернет»: формування залежності від рольових ігор, Інтернет-залежність підлітків, вплив комп'ютерної залежності на особистість людини.

- закони життя комп'ютерної та Інтернет-культури, шкала Інтернет-залежності А. Жичкіної та ін.

- <http://obd-ditu.at.ua/tests/0-1-0> – тест, розроблений Кімберлі Янг на наявність Інтернет-залежності.

- <http://www.gameovergood.ru/> – основні симптоми ігроманії, як позбавитися від ігрової залежності, лікування ігроманії.

- [http://school7.osvitakp.com.ua/index.php?sub\\_section\\_select=90&section\\_select=35](http://school7.osvitakp.com.ua/index.php?sub_section_select=90&section_select=35) – он-лайн тести на виявлення Інтернет-залежності для дітей і для батьків.

- <http://megasite.in.ua/15928-nebezpechni-igri-azart-igrovi-avtomati-zalezhnist-igromaniya-ludomaniya.html> – залежність від азартних ігор, ігрових автоматів. Що треба робити, щоб не потрапити в ігрову залежність. Лікування Інтернет-залежності.

- <http://www.uoz.cn.ua/pub011112.htm> – рекомендації лікаря щодо зменшення шкідливого впливу мобільних телефонів на здоров'я людини.

*Гондзя Леся Вікторівна,  
учитель математики та інформатики  
НВК "Павлівська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів №2 –  
дошкільний навчальний заклад" Онуфріївської районної ради  
Кіровоградської області*

### **ФЕНОМЕН «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ»**

*У статті розкрито поняття Інтернет-залежності, визначено причини та основні фактори її виникнення. Виділено характерні ознаки Інтернет-залежності. Описано типові стадії Інтернет-адикції та методи запобігання виникненню цього явища. Сформульовано основні поради для батьків щодо уникнення формування психологічної залежності від негативного впливу Інтернету на психіку дитини.*

Однією з характерних особливостей нашого часу є безпрецедентний розвиток засобів масової комунікації. Сучасна людина зрослася зі створеним нею техногенним середовищем. Гостро стоїть проблема Інтернет-залежності школярів та їх безпеки в Інтернеті. Інтернет називають «віртуальним простором» або «віртуальною реальністю». Чому ж з'єднані проводами комп'ютери заслуговують на таке визначення? Це питання до психологів, оскільки відповідь не лежить у технічній площині.

Інтернет – середовище, де стираються просторові межі. Інтернет змінює весь спосіб життя сучасної людини, а особливо школяра з несформованою психоемоційною сферою, стиль його мислення, трансформує особистість.

Глибокий вплив Інтернету на психіку і свідомість школярів пояснюється специфікою і ключовими моментами «ефекту віртуальної реальності», якими виступають «занурення», тобто відчуття присутності у віртуальному світі і інтерактивність, тобто можливість взаємодіяти з об'єктами цього світу і впливати на них.

Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях дитячого організму, а найбільше на психіці. Інтернет – це те, що "затягує", те, від чого неможливо відірватися.

Дітям, які проживають своє життя в Інтернеті часто необхідна соціальна підтримка, у них великі труднощі в спілкуванні, вони відчувають незадоволеність, мають низьку самооцінку, закомплексованість, сором'язливість.

З часом, якщо не вжити жодних заходів, стан залежних посилюється, перетворюючись на манію. Відчуваючи ейфорію за комп'ютером, підлітки одночасно культивують у собі неврівноваженість, розсіяність, неохайність, самоізоляцію, втрату будь-яких звичних цінностей, втрату внутрішніх орієнтирів, байдуже ставлення до близьких. Користувачам з синдромом Інтернет-залежності необхідна психологічна і психотерапевтична допомога.

Основні фактори, що відрізняють Інтернет від інших засобів масової комунікації і сприяють формуванню Інтернет-залежності:

1) Відсутність централізованої організаційної структури. Інтернетом

ніхто не керує. В Інтернеті практично відсутня цензура.

2) Висока швидкість поширення інформації.

3) Феномен «дії юрби» – інформація поширюється як плітки, перекази.

#### **Психологічні особливості неформальної Інтернет-комунікації:**

1) Створення віртуального «Я» (ідентифікаційне зрушення).

2) Дефіцит реального спілкування.

Якщо ж причиною виступає стійка фрустрація потреб, то така ситуація може призвести до Інтернет-адикції – психологічної залежності від Інтернету. Термін «Інтернет-залежність» ще в 1995 році запропонував доктор Айван Голдберг.

Наперед визначити групу ризику складно. Але все-таки можна прослідкувати, що комп'ютерна залежність може швидко розвиватися у дітей:

✓ з девіантною поведінкою;

✓ з нестійкою нервовою системою;

✓ у гіперактивних дітей.

Дослідження психологів дають підставу припустити, що динаміка розвитку комп'ютерної залежності має 4 стадії, кожна з яких має свою специфіку. Спершу захоплення проходить етап адаптації, людина «входить» в азарт, потім настає період різкого зростання, швидкого формування залежності. Залежність сягає максимуму, це залежить від індивідуальних особливостей особистості й середовища. Далі сила залежності на якийсь час залишається стійкою, а відтак спадає, знову фіксується на певному рівні й триває.

#### **Види Інтернет-залежностей школярів:**

1. Кіберсексуальна залежність.

2. Пристрасті до віртуальних знайомств.

3. Нав'язлива потреба у Мережі.

4. Нав'язливий web-серфінг – безладний пошук інформації.

5. «Гейм-залежність».

Чати та сервіси для обміну миттєвими повідомленнями, соціальні мережі, віртуальні ігрові середовища і стають дуже часто другою домівкою для підлітків.

#### **Психологи склали список ознак Інтернет-залежності:**

1. дитина стає відстороненою від реальності, може впасти в депресивні стани, інколи стає некерованою;

2. часто втрачає відлік часу, в той час як знаходиться в Інтернеті;

3. нехтує сном заради проведення часу в он-лайні;

4. втрачає інтерес до минулих захоплень;

5. формує нові відносини з людьми в он-лайні;

6. перестає відрізняти віртуальний світ від реального.

Дуже важливо розпізнати Інтернет-залежність дітей на ранній стадії і встановити межі на його використання. Слід більше розмовляти з дитиною та обмежувати час її перебування в Інтернеті. До того ж, саме обмежувати, а не повністю забороняти. В ідеалі, батьки повинні зробити так, щоб реальне життя дитини було цікавішим, ніж віртуальне.

Слід заблокувати параметри електронної пошти, щоб дитина отримувала

пошту тільки від вказаних адресатів. За допомогою фільтрів варто заблокувати сайти, що містять небезпечну інформацію. Батьки повинні своїм власним прикладом надихати дітей на добрі справи і бути для них моральним авторитетом.

Бажано створити «чорний» та «білий» списки веб-сайтів. До «білого списку» планується включити освітні та інформаційні ресурси.

Діти – це наше майбутнє. І тільки спільними зусиллями батьків, держави і громадськості буде вчасно зупинено неконтрольований потік низькопробної і аморальної продукції, який систематичними порціями вливається в їхні голови, спотворюючи дитячу свідомість, душі, психіку.

*Гончар Тетяна Сергіївна,  
практичний психолог  
Шамраївської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Ульяновської районної ради*

## **ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ**

За всю історію людства не було ще такого часу, коли б люди не страждали від яких-небудь залежностей.

Комп'ютерна залежність розвивається швидше, ніж алкоголізм. Достатньо півтора року. Скільки дітей в Україні вже догралося до стану «ігроголіка» ніхто не підраховував. Але що їх багато – вже факт.

Діти, які ночують у приміщенні комп'ютерних залів, – реальність сьогодення. Наслідки для молодого організму регулярного багатогодинного сидіння у приміщенні, перенасиченому випромінюваннями від комп'ютерів, виявляються пізніше. Наприклад, у безплідді – і жіночому, і чоловічому. А ще втрата зору, дратівливість, підвищена збудливість і стомлюваність, порушення сну або, навпаки, сонливість.

Медики розвинених країн вже б'ють на сполох. Підлітки все більше часу проводять за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним, у пресі час від часу з'являються повідомлення про «смерть за монітором». Західні психіатри навіть придумали спеціальний термін «Інтернет-залежність», проте більшість українських психологів про це небезпечне захворювання і не чули.

Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі. Психологи сперечаються: чи йде мова про появу ще одного виду залежності? Феномен "залежності від Інтернету" інтенсивно обговорюється в даний час. В нашій школі актуальність даної теми визначається тим, що сьогодні школярам зробити домашнє завдання – не проблема, якщо батьки підключили до мережі Інтернет комп'ютер. Діти просто перестають мислити. Поведінкова Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають

відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин на тиждень.

**Особливості Інтернет-залежності.** Це не хімічна залежність, тобто вона не призводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – за рік. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

Отже, керуючись перерахованими вище характеристиками, ми можемо судити про власну Інтернет-залежність чи наявність такої у своїх знайомих. Психотерапевтичний досвід доводить, що, якщо людина визнає в себе наявність того чи іншого виду залежності (від шкідливих речовин чи від Інтернету), вона намагається впоратися з цим самотійно, за допомогою близьких людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів, психологів). Дітям з такою проблемою, самотійно досить важко впоратись. Вони власне навіть не здатні визначити таку залежність у себе. Тому, батькам слід звертати велику увагу на свою дитину. Насамперед на її здоров'я.

Згідно з гігієнічними вимогами 7-10-річні діти мають сидіти за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11-13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день. Діти – найбільш уразлива категорія користувачів Інтернету. Явище, коли дванадцятирічна дитина вже має шестилітній "стаж" гравця, тепер мало кого здивує, але занепокоїть. До того ж, на сполох слід бити ще й тому, що комп'ютер з усіма його можливостями вже стає не просто надмірним захопленням, а залежністю.

Якщо довго сидіти за комп'ютером, то втрачається живий контакт з людьми, будь-які відчуття, людина просто заглиблюється у себе. Особливо це стосується дітей, у яких ще не відпрацьовані зв'язки з людьми.

Більшість учнів нашої школи вже не уявляють свого дозвілля без Інтернету, комп'ютерних ігор і чату. Проведене мною дослідження показало, що 70% учнів школи проводять не менше 3 годин на день, спілкуючись у соціальних мережах, а на вихідних це спілкування триває до 10 годин на день.

Інтернет, як павук, затулює підлітка у свою павутину. І як тільки людина починає жити в ілюзорному світі, вона втрачає зв'язок зі світом реальним і потрапляє в залежність від всесвітньої мережі. За спостереженнями дослідників, часто таке явище спостерігається у дітей з нестійкою психікою, у тих, хто розгублюється навіть перед незначними проблемами, хто з якихось причин погано адаптується до життя. І перша ознака такої залежності – коли дитина отримує радість тільки від гри, щиро захоплюється нею, і намагається відгородитися від реальності.

Якщо намалювати портрет такого собі середнього Інтернет-залежного, то можна уявити, що це підліток чоловічого роду, який щотижня проводить не менше 24 годин в Інтернеті. Залежні від Інтернету часто мали деякі мінімальні ушкодження центральної нервової системи, які ще не вийшли на рівень

клінічної патології. У таких дітей генетично простежується схильність до алкоголізму або ігор в карти. І в родині такої дитини, як правило, є проблеми. Як показує практика, в основному, це неповна родина або така, що працює на матеріальний успіх і мало замислюється, що ж відбувається із власною дитиною. Батьки, намагаючись забезпечити матеріально, вважають, що дітей усьому повинна навчити школа або зразкові друзі, і повністю припиняють виховання.

Зазвичай діти сидять за комп'ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної реакції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до порушення надходження крові. Якщо ми не приділяємо достатню увагу нашим дітям, то дитина боїться засинати в темряві, вставати вночі, тому що їй здається, що хтось або щось вилізе з-за рогу. Потім дитина втрачає сон. Намагається спати при увімкненому світлі, а якщо не включає, то їй сняться кошмари, і вона прокидається. І такі психоемоційні моменти поступово накопичуються. До того ж, через те, що людина сидить годинами за комп'ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання крові до кори головного мозку, зокрема, лобової частини.

Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя – це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів.

Батьки б'ють на сполох тільки тоді, коли ситуація виходить з-під контролю. Коли діти впадають у депресії, у них з'являються невротичні розлади й розлади поведінки, коли дитина стає асоціальною – перестає ходити в школу, починає красти гроші в друзів і близьких, щоб піти в Інтернет-кафе. Але всього цього можна уникнути. Вчасно зроблений крок назустріч дитині – це гарний шанс вирішити проблему. Та, на жаль, нині не всі батьки мають час і бажання спілкуватися зі своїми дітьми, тому профілактика Інтернет-залежності має стати одним із пріоритетних напрямків роботи шкільного психолога.

У нашій школі дана проблема є досить актуальною, класні керівники завжди обговорюють її на виховних годинах та батьківських зборах, чималу увагу даному питанню приділяю і я у своїй превентивній роботі. Зокрема з учнями 9-11 класів проводиться цикл виховних годин «Інтернет у нашому житті...». Також проведене діагностичне дослідження, яке показало, що Інтернетом у школі користуються 70% учнів 5-11 класів, соціальні мережі є найголовнішою темою для обговорення в учнів 9-11 класів, а також було виявлено, що 15% учнів користуються Інтернетом навіть перебуваючи у школі. Для того, щоб звернути увагу учнів на Інтернет-залежність у школі заплановано провести засідання круглого столу з учнями старших класів та їхніх батьків на тему: «Інтернет у житті сучасних дітей».

Працюючи з учнями початкових класів, я звертаю увагу на профілактику Інтернет-залежності, адже, як показало дослідження, більшість учнів уже знають, що таке соціальна мережа і як нею користуватися, а у деяких учнів навіть існують свої сторінки, які створені батьками або рідними. Під час своїх

виступів на батьківських зборах намагаюся наголосити на тому, що слід контролювати процес користування Інтернетом і триматися певної лінії поведінки щодо дітей, адже від цього залежить спілкування дітей з людьми, вміння домовлятися та взаємодіяти. Рідним треба прагнути розвинути зацікавленість дитини до того чи іншого виду діяльності, вчити практичній комунікації вже сьогодні. У цій справі багато чого залежить й від авторитету батьків, приклад яких мають наслідувати діти. І якщо вони кажуть, що можна сидіти за комп'ютером не більше години, то так повинні робити й самі.

Отже, на сьогоднішній день Інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Науковці різних галузей мають об'єднатися для вивчення спірного явища. Але батьки, педагоги, шкільні психологи вже зараз мають впливати на дітей, щоб уникати негативних наслідків цієї взаємодії, щоб сучасний технічний винахід на ім'я «комп'ютер» дійсно сприяв розвитку дитини, а не гальмував його.

### **Використані джерела**

1. Бурлаков И. В. Психология компьютерных игр // Прикладная психология.– 2000. – №2.
2. Поликарпов В., Залигина Н., Обухов Я. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – М.: 2004.
3. Смагин С. С. Аддикция, аддиктивное поведение. – С.П.б.: М.И.П.У.,2000.

*Гончарук Віталій Дмитрович,  
учитель хімії та інформатики  
Новостародубської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Петрівської районної ради*

## **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Нові інформаційні технології стають не тільки головною рушійною силою прогресу, засобом спілкування між державами, компаніями, університетами, новою формою торгівлі, але й потужним засобом навчання, улюбленою іграшкою. Чимало дітей захоплюється комп'ютерними іграми, які приваблюють їх динамічним сюжетом, викликають гострі відчуття.

На жаль, зараз зустрічаються діти, які перейшли межу розумного у спілкуванні з комп'ютером. Надмірне спілкування з комп'ютером може не тільки призвести до погіршення зору дітей, порушення здоров'я через стиснену позу, але й негативно відбитися на його психічному здоров'ї. Адже комп'ютерні ігри тільки створюють ілюзію спілкування і не приводять до формування навичок справжнього спілкування. Особливо це небезпечно для сором'язливих дітей. Комп'ютер дає такій дитині можливість перенестися в інший світ, який можна побачити, з яким можна погратися, і дитина все більше віддаляється від реальності, де їй загрожують негативні оцінки і необхідність щось змінювати у

собі. Така втеча в ілюзорний світ може сформувати у дитини психологічну залежність від комп'ютера.

Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, звуження кола інтересів, прагнення створити власний світ, втеча від реальності.

Все може початися з того, що молода людина полюбляє спілкуватися в Інтернеті, часто перевіряє пошту, веде власний блог чи знаходить якусь „надзвичайно цікаву іграшку”. Поступово людина настільки „втягується” у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях. Варто знати, що комп'ютер шкодить не лише психічному, але й фізичному здоров'ю. Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і зростає температура, вологість же, навпаки, зменшується.

*Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми.*

Більшість людей використовує всесвітню мережу не лише для роботи чи пошуку інформації, а й як спосіб життя. З'явилися чати, сайти знайомств, де споживачі Інтернет-ресурсу перебувають вдень і вночі: листуються, бавляться в ігри. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, Інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі декілька годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом трьох місяців, зокрема:

- непереборне бажання увійти в Інтернет;
- нездатність контролювати свій час в Інтернеті;
- розумове або фізичне виснаження;
- порушення сну або концентрації уваги;
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

Тривале перебування за комп'ютером може бути причиною порушення роботи травного тракту (гастрити, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки). І це далеко не повний перелік можливих проблем зі здоров'ям залежної людини. Як же запобігти Інтернет-залежності та комп'ютерній залежності дитини? Звичайно, необхідно контролювати діяльність дітей в Інтернеті новітніми програмами, за допомогою яких можна побачити, які саме сайти самотійно споглядала дитина. Якщо дитина хоче листуватися зі своїми знайомими, то бажано мати сімейний мейл, а не окремі скриньки. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Одним із правил користування Інтернетом для дітей є обов'язковий нагляд батьків. З одного боку, це, зрозуміло, – небезпечно випускати дитину в світ, повний зовсім недитячих переживань, жорстокості та неправдивої інформації. З іншого боку, тотальний нагляд може підірвати дружньо-партнерські стосунки між



батьками та дітьми (в першу чергу тут іде мова про підлітків). Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

Для профілактики комп'ютерної залежності у дітей батьки можуть керуватися психолого-педагогічними рекомендаціями:

1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.

3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. заняття іншими видами діяльності.

4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.

5. Забороніть дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.

6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.

7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо вона порушить домовленість.

8. Помічайте, коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.

9. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.

10. Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

І ще, пам'ятаймо: комп'ютер сам по собі не є злом. Молодій людині потрібно вміти ним користуватися та працювати з Інтернетом як із джерелом нової інформації. Але у всьому потрібно знати міру.

Батькам варто частіше цікавитися реальними успіхами дитини, ніж віртуальними. Його треба періодично підтримувати, давати стимул до руху, досягнення поставлених цілей, вчити і розповідати про життя, що має місце поза домом і комп'ютером. Все життя складається з дрібниць, і в силах батьків та вчителів зробити їх для дитини приємними, зацікавити його чимось в реальному світі. Коли він це відчує, побачить увагу і підтримку дорослих, то зрозуміє, що жити без комп'ютера теж можна.

Зробимо ж так, щоб в реальному житті дитини було більше позитивних і цікавих подій, ніж тих, які він бачить у віртуальному.

*Козяр Оксана Станіславівна,*  
заступник директора з науково-методичної роботи  
Златопільської гімназії м. Новомиргорода  
Новомиргородської районної ради

## **ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА УРОКАХ ІНФОРМАТИКИ**

*Розглянуто причини виникнення та наслідки комп'ютерної та Інтернет-залежності серед дітей підліткового віку. Запропоновано методи профілактики та шляхи уникнення можливих небезпек, пов'язаних із використанням комп'ютера та Інтернету на уроках інформатики. Рекомендовано для вчителів інформатики, практичних психологів.*

*Ключові слова: комп'ютерна залежність, Інтернет-залежність, віртуальне спілкування, мотивація, соціальна адаптація, підлітковий вік.*

Сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сфері поширення та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічне використання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужного глобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населення незалежно від віку, освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольоване використання комп'ютера та Інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійному розвитку особистості, її психічному здоров'ю. Тому проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності все більше привертає увагу представників державної влади та вчених у різних країнах світу і спонукає до її глибшого дослідження та пошуку шляхів подолання.

Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладає певний відбиток на розвиток особистості сучасної дитини. Потужний потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій, а саме розповсюдження комп'ютерних ігор дуже впливає на виховний простір сучасних дітей та підлітків. Істотно змінюється і структура дозвілля дітей та підлітків.

Разом з безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід відзначити негативні наслідки цього процесу, що впливає на психічне здоров'я підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище комп'ютерної та Інтернет-залежності.

Підлітки є найбільш уразливими щодо виникнення Інтернет-залежності, бо їх психіка ще формується. Тому учня, що залежить від комп'ютера можна визначити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя.

Профілактика комп'ютерної та Інтернет-залежності і серед підлітків на уроках інформатики полягає, насамперед, у підвищенні інтересу до різних сфер сучасного дозвілля, передбачає проведення бесід, дискусій, демонстрацію фільмів, участь в акціях, які спрямовані на роз'яснення поняття «комп'ютерна

залежність», визначення причин її виникнення, ознак прояву і способів боротьби.

Проблема організації підліткового дозвілля особливо гостро стоїть в даний час, оскільки сучасна дитина дорослішає, розвивається в напруженій соціальній обстановці.

Найважливішим кроком на шляху подолання комп'ютерної та інших видів залежності є визнання проблеми й активна потреба в здоровому способі життя. Визначити залежність дитини від комп'ютера можна за допомогою спеціальних тестів, які допоможуть вчителю визначити залежність у дитини, або те, що може спонукати її до цього. Також за допомогою тестів може виявитись те, на що потрібно звернути увагу.

Профілактика комп'ютерних залежностей сьогодні – складна багатоаспектна проблема, яка обумовлена особистісними, соціальними і сімейними чинниками.

Психологічна допомога вчителя повинна бути спрямована на поліпшення взаємин із однолітками, на навчання саморегуляції й уміння справлятися із труднощами, виховання вольових якостей, підвищення самооцінки, формування нових життєвих захоплень. Найважливішим етапом профілактики комп'ютерної залежності є залучення учнів в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні процеси не стали заміною реальності. Необхідно показати дітям, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера.

Потрібно навчити дитину правильно ставитися до комп'ютера, як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

Профілактичними заходами є дотримання норм тривалості роботи за комп'ютером, а також використання спеціальних підставок для клавіатури і ергономічних за формою та розмірами маніпуляторів.

Якщо запровадити на уроках інформатики вправи для запобігання комп'ютерної залежності, то її ризик серед учнів стане набагато нижчим. До таких вправ належать: «Кроками субособистостей», «Знайомство з нашими внутрішніми акторами», «Храм тиші», «Що є "я" ? » і багато інших.

Вчитель повинен постійно проявляти увагу і сприяти розвитку інтересів і схильностей своїх учнів, залучати до групової роботи.

### **Використані джерела**

1. Корнеєва Є. Комп'ютерна залежність: «бермудський трикутник» за рогом // Світ сім'ї. – 2004. – № 11.
2. Розин В. М. Культурна діяльність підлітка в контексті сучасної підліткової культури // Шкільні технології. – 2000. – № 5.
3. Балонов І. М. "Комп'ютер і підліток" М., 2002 р.
4. Новосельцев В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Директор школы. – 2003. – № 9.
5. <http://www.net196.soes.ru/>

*Корон Олена Олександрівна,  
учитель математики та інформатики  
Великовисківської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Маловисківської районної ради*

## **ФЕНОМЕН "ІНТЕРНЕТ–ЗАЛЕЖНІСТЬ"**

*У виступі розглядається проблема комп'ютерної залежності підлітків та її вплив на виховання молоді в сучасних умовах.*

Відомо, що сім'я, це той осередок, де відбувається формування особистості дитини. Саме в родині закладаються основи поведінки в реальному світі, і віртуальний простір не становить винятку.

Поки ми всі роздумуємо над тим «пускати» чи «не пускати» наших дітей в Інтернет, вони – вже там. І ми знову з Вами запізнилися.

Проблема «діти і комп'ютер» хвилює всіх: і батьків, і вчителів, і лікарів.

Комп'ютер замінює дитині іграшку, книгу, телевізор...

Проблема безпеки в Інтернеті постала сьогодні особливо гостро в усьому світі.

Тому проблема Інтернет-залежності все більше привертає увагу представників державної влади та вчених у різних країнах світу і спонукає до її глибшого дослідження та пошуку шляхів подолання.

Психологи вважають, що залежність може розвиватися в проміжку від декількох днів до місяця. Такий стан може виражатися емоційним і руховим порушенням, тривогою, нав'язливими міркуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, довільними чи мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на клавіатурі.

Чим більше часу дитина «висить» у Всесвітній мережі, тим більший ризик психічних розладів.

Експерти зі Школи медицини в Сідней, Університету Нотр-Дам у австралійському місті Фримантл, а також фахівці китайського Університету імені Сунь Ятсена в Гуанчжоу вивчали поведінку тисячі китайських підлітків, які регулярно відвідують Інтернет. Учасникам дослідження пропонували заповнити анкету і за нею медики визначали – є людина Інтернет-залежною чи ні? Причому питання були схожі на питання з анкет для наркоманів. Наприклад, «Як часто у Вас погіршується настрій, чи починається депресія, якщо не можете сісти за комп'ютер?». Також підлітків протягом року обстежували психологи. Підсумок дослідження досить категоричний: у кожного п'ятого підлітка фахівці виявили ознаки порушення психіки та депресію. Якщо вірити цим експертам – чим більше часу дитина «висить» у Всесвітній мережі, тим більший ризик психічних розладів [2,32].

Підліткова Інтернет-аудиторія в Україні – 6 млн. користувачів. При цьому, за даними експертів, три чверті батьків не цікавляться тим, які сайти відвідують їхні чада. Втеча від реальності, відповідальності та стресу – це, за

визначенням українських психологів, робить молодих людей залежними від Інтернету. А повертати дитину з віртуального світу можна лише любов'ю і увагою, кажуть вони.

Повернення підлітка із віртуального світу в реальний залежить, передусім, від батьків, констатують психологи. В он-лайні ховаються ті, кому кепсько у справжньому житті. Улюблена ж реакція деяких батьків – «відключити і заборонити». Як наслідок – замість ліквідації причин Інтернет-залежності, потяг до Всесвітнього павутиння тільки зростає. Батьки мають по-доброму, але наполегливо і переконливо донести дитині, що реальний світ є привабливішим за віртуальний. Щоб дитина позбулася Інтернет-залежності, їй треба запропонувати гідну за цікавістю заміну, підтверджує член комітету захисту свободи слова Інтернет-Асоціації України Сергій Рачинський. А з цим є зараз неабиякі проблеми. «Ми стикаємося з ситуацією, що ні школа, ні сім'я часто не може запропонувати дитині якийсь альтернативний спосіб проведення часу. На жаль, підлітки мало читають, недостатньо займаються спортом. А в Інтернеті криється велика спокуса – адже Інтернет настільки велика система, потужний інформаційний канал, що там є практично всі способи ведення діяльності – можна і працювати, і відпочивати, і спілкуватися, тобто коли виникає питання обмеження, то виникає й інше питання – а чим це замінити?», – пояснив Рачинський [3].

За світовою статистикою, серед загального числа користувачів Інтернету, мережеголіків – від 3 до 5%. Для них часто характерні самоізоляція, втрата орієнтирів, неврівноваженість, розгубленість, неохайність, байдуже ставлення до близьких. Людям, залежним від Інтернету, необхідно постійно заходити в Інтернет, перевіряти електронну пошту та оновлення в соціальних мережах. Щороку кількість регулярних користувачів Інтернету серед українських підлітків зростає на шістсот тисяч осіб, зазначають експерти. За їхніми ж даними, сім відсотків юних прихильників Мережі проводять у вихідні біля монітора понад шість годин [4].

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші патологічні залежності або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасності до Інтернету, до онлайн-ових систем спілкування тощо. Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Але не варто думати, що ці ж люди до появи Інтернету були цілком здорові. Якби не було на світі ні Інтернету, ні комп'ютерів – вони з тією ж маніакальною завзятістю дивились би телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися поштовими марками або збирали модель залізниці. Депресивні хворі, які більше від інших відчувають страх відчуження, використовують Інтернет, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальному житті. Схильність людини до повного «відключення», до втрати соціальної адаптації – це симптом щиросердечного страждання, джерело якого варто шукати в психіці хворого, а не в Інтернеті [5, 190].

Серед факторів, що сприяють зануренню людини в Мережу, можемо виділити наступні:

- нестача спілкування в реальному світі: велика частина Інтернет-залежних «сидить» у Мережі заради спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги в порівнянні з реальним;

- можливість втекти від реальності: на сьогоднішній день можна стверджувати, що Інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням;

- внутрішні психологічні конфлікти, викликані, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина як би захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів;

- психотравмуюча ситуація (втрата близької людини, роботи, родини).

Варто зазначити, що однозначно згубно впливає комп'ютерна гра на особистість дитини віком до 12-14 років: вона втрачає відчуття межі між реальною і віртуальною реальністю швидше, ніж старші користувачі, ідентифікуючи себе зі своїм героєм. Наслідком цього є перенесення варіанту "запасного життя" у реальність. Також дітьми, захопленими комп'ютерними іграми, жорстокість сприймається як норма. Якщо довго сидіти за комп'ютером, втрачається живий контакт з людьми, будь-які відчуття, людина просто заглиблюється у себе. Особливо це стосується дітей, у яких ще не відпрацьовані зв'язки з людьми [7,27].

Просто так вирвати Інтернет-залежного з віртуального світу неможливо: ефективних соціальних і психіатричних програм поки що немає. При цьому психіатри стверджують, що за хворою дитиною часто проглядає хвора родина. Нерідко підлітки тікають у віртуальний світ через непорозуміння з близькими, ігнорування їхніх проблем. Контролювати діяльність дітей в Інтернеті можуть допомогти новітні програми, які теж не зайвим буде придбати. За їх допомогою можна побачити, які саме сайти самотійно споглядала ваша дитина. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

*А свій виступ , я закінчу словами своєї учениці Ольги Мялової  
У Інтернеті кожен собі знайти спроможен,  
На голову свою турботу нелегку.  
Там шахраї гуляють, пригод собі шукають  
І віруси так хочуть до тебе в комп ускочить.  
Сидиш за монітором з неділі до неділі,  
Ти, друже, вже залежний, бо був необережний.  
Біди не хочеш мати, то треба пильнувати,  
Щоб не зробити лиха, для себе і сім'ї.*

### **Використані джерела і література**

1. Янг К.С. Диагноз – Інтернет-залежність /К.С. Янг // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
2. Вплив інформаційного простору на внутрішній світ і поведінку дитини // Психолог. Спецвипуск. – 2007. - №16(256). – 32 с.

3. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>
4. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.tyzhden.ua/News/>
5. Аносов В. Д. Исходные посыпки проблематики информационно-психологической безопасности / В. Д. Аносов, В. Е. Лепский. – М., 2003. – 190 с.
6. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Н. В. Сергеева. – К., 2010. – 19 с.
7. Мартынова О. С. Критерии оценки Интернет-зависимости / О. С. Мартынова // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27–30.

*Лютинська Марина Олександрівна,  
учитель інформатики  
загальноосвітньої школи I-III ступенів  
с. Солгутове Гайворонського району*

## **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ**

Сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сфері поширення та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічне використання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужного глобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населення незалежно від віку, освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольоване використання інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійному розвитку особистості, її психічному здоров'ю, а в ряді випадків навіть призвело до летального результату. Тому проблема інтернет-залежності все більше привертає увагу представників державної влади та вчених у різних країнах світу і спонукає до її глибшого дослідження та пошуку шляхів подолання.

В сучасній сільській школі особливо актуальною постає дана проблема, адже зазвичай дитина залишається вдома сам на сам з комп'ютером та мережею Інтернет, яка спочатку існування накопичувала інформацію без обмежень, табу, цензури чи застережень. Щоразу, користуючись послугами інтернет-ресурсів, дитина опиняється в неконтрольованому світі дорослих віч-на-віч з великою кількістю як корисної, так і шкідливої, негативної інформації, яка, безперечно, впливає на розвиток внутрішнього світу дитини та сприйняття навколишнього середовища.

За даними статистики, з 96% дітей-користувачів Інтернету – це діти віком від 10 до 17 років, 51% з них не знає про небезпеки в мережі. 52% дітей використовують Інтернет передусім для спілкування у соціальних мережах, де залишають свій номер мобільного телефону (46%), домашню адресу (36%), особисті фото (51%). 44% дітей знаходяться у потенційній зоні ризику

(розміщують особисту інформацію) і 24,3% вже були в ризикованих ситуаціях. У віковій групі від 15 до 17 років цей показник досягає 60,3%.

72,5% дітей хочуть отримувати більше інформації про те, як убезпечити себе в Інтернеті. 77% батьків також висловили бажання більше дізнатися про безпеку Інтернету для дітей.

Так склались обставини, що у сім'ях, які проживають в сільській місцевості, діти краще за батьків розуміються у комп'ютері та Інтернеті. Сучасна школа покликана проводити просвітницьку роботу як серед дітей, так і батьків. У формі лекторіїв та бесід, круглих столів, батьківських зборів, анкетувань та опитувань, а насамперед учителі мають стати активними користувачами Інтернету – це допоможе зрозуміти інтереси учнів та попередити їх від інтернет-залежності.

Слід дітям запропонувати корисну роботу у мережі Інтернет – це можуть бути освітні портали, які надають можливість не витратити свій час даремно, а поглиблювати свої знання у нешкідливому онлайн-просторі, до них можемо віднести: «Он-ляндія – безпечна веб-країна», «Щоденник.ua», «Освітній портал», «Гіпермаркет знань», «Класна оцінка», «Острів знань» та інші.

*Практичні рекомендації щодо попередження інтернет-залежності  
за М. Орманом:*

1. Визначити час, який можна проводити в Інтернеті.
2. Змушувати себе кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
3. Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.
4. Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).
5. Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.
6. Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.
7. Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.
8. Звертатися за допомогою щоразу, коли власних зусиль недостатньо.
9. Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до адиктивної поведінки.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення Інтернетом, а в разі необхідності звернутися до психіатра. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів.

Для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

Існує низка рекомендацій батькам. Необхідно привчити дітей звертатися до дорослих, яким вони довіряють, якщо хтось закликає їх до неетичних або заборонених батьками дій.

Про залежність дитини від Інтернету можуть свідчити такі ознаки: дитина виглядає стомленою, у неї погіршується успішність, вона втрачає інтерес до



захоплень і хобі, цурається друзів і приятелів, припиняє слухатися, особливо, коли це стосується обмеження часу роботи в Інтернеті.

*Поради батькам і вчителям щодо того, як запобігти інтернет-залежності та встановити необхідний баланс між перебуванням дітей у мережі та іншими заняттями:*

1. Не пропустіть симптоми інтернет-залежності. Замисліться над тим, чи не позначається використання Інтернету на успішності дитини, її здоров'ї, стосунках із членами сім'ї та друзями. Визначте, скільки часу вона проводить в он-лайні.

2. Не бійтеся звертатися по допомогу. Якщо в дитини проявляються ознаки інтернет-залежності, зверніться до фахівців за консультацією. Маніакальне використання Інтернету може бути симптомом інших проблем, зокрема депресії, озлобленості, низької самооцінки.

3. Проаналізуйте власні звички. Чи немає у вас проблеми з контролем перебування в Інтернеті? Пам'ятайте, що для дитини ви є основним прикладом у житті.

4. Не забороняйте використання Інтернету. Мережа є важливою частиною соціального життя багатьох підлітків. Встановіть домашні правила щодо того, які сайти можна відвідувати дитині, та дотримуйтеся їх. Ці правила можуть передбачати певний проміжок часу, протягом якого можна перебувати в он-лайні, заборону використання Інтернету, доки не виконані домашні завдання, заборону відвідування чат-кімнат або перегляду матеріалів для дорослих.

5. Тримайте комп'ютер у відкритій зоні. Встановіть комп'ютер у загальній зоні своєї оселі, а не в кімнаті дитини.

6. Встановіть баланс. Заохочуйте та підтримуйте бажання дитини займатися іншими справами, особливо спортивними іграми.

7. Допмагайте дітям спілкуватися з іншими в реальному житті. Заохочуйте дитину до справ, які сприяють її спілкуванню з іншими дітьми.

8. Слідкуйте за тим, що роблять діти в Інтернеті. Використовуйте програми, які здійснюють моніторинг та обмежують використання Інтернету, зокрема засоби батьківського контролю.

9. Пропонуйте альтернативи. Якщо вам здається, що дитину цікавлять лише онлайнівідеоігри, спробуйте призвичаїти її до онлайнівих «замінювачів» улюблених ігор. Наприклад, якщо дитині подобаються рольові ігри у стилі фентезі, заохочуйте її читати книжки з фентезі.

*Засоби профілактики інтернет-залежності:*

1. Визнайте, що у вас є залежність. Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що схильні до неї. Не обманюйте самі себе.

2. Ви хочете припинити проводити в режимі он-лайн так багато часу? Тоді припиніть! Ви ж хочете цього, правильно? Постійно нагадуйте собі про це.

3. Все більше і більше людей у всьому світі потрапляють в інтернет-залежність. Тому вам може здаватися, що в цьому немає нічого страшного. Але намагайтеся виплисти, навіть якщо всі навколо тонуть.

4. Заведіть хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть, замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книгу. Знайдіть якийсь інтерес, який стане для вас альтернативою Інтернету.

5. Допоможіть на кухні. Ваші домашні будуть раді, якщо ви замість того, щоб сидіти в чаті або на якому-небудь форумі, допоможете їм приготувати вечерю. Ви зможете навчитися контролювати себе, вибираючи між Інтернетом і кухнею останню. До того ж ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.

6. Погуляйте з друзями. Заплануйте похід на природу. Уникайте походів в ті місця, де є доступ до Інтернету, наприклад в інтернет-кафе. Інакше ви можете піддатися спокусі зазирнути туди на декілька хвилин.

7. Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодиночі, зберіться всі разом, повечеряйте, а потім придумайте сумісну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.

8. Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте, скільки разів на тиждень вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.

9. Не їжте, сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе вам відвернутися від режиму он-лайн.

Інтернет активно увійшов в наше життя і немає сенсу дискутувати про позитивні та негативні його сторони, щоб запобігти більшості негативних сторін, необхідно проводити планомірну та послідовну підготовку дітей, підлітків та дорослих до оволодіння інформаційною культурою Інтернету.

### **Використані джерела і література**

1. Вінтюк Ю. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність // Здоровий спосіб життя, 2008. – № 34. – С. 13–20.

2. Желізняк Л. Д. Веб-квест «Безпека в Інтернеті / . – К., 2002. – Частина 5. – С. 42-45.

3. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Ісакова, Д. В. Дубова – К.: НІСД, 2011. – с. 4-47.

4. Карабин Т. В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі "Internet". – К., 2002. – С. 41-47.

5. Коваленко О. В. Педагогічний проект. Мій безпечний Інтернет – простір. Педагогічний проект / Інформатика в школі, 2014. – №1(61). – С.17-27.

6. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

7. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Internet. /Янг К. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

**Макієнко Катерина Анатоліївна,**  
практичний психолог  
КЗ "Навчально-виховне об'єднання  
"Загальноосвітня школа-інтернат I-III ступенів, ліцей "Сокіл",  
центр позашкільного виховання Кіровоградської міської ради  
Кіровоградської області"

## **ФЕНОМЕН "ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ"**

*У виступі розглядаються сутність явища Інтернет-залежність та її симптоми, психологічні причини Інтернет-залежності, її вплив на виховання школярів.*

В останні роки в наше життя стрімко входять новітні технології: персональні комп'ютери, мобільний зв'язок та, мабуть, найбільший вплив на соціальні й психологічні процеси здійснює все більший доступ до мережі Інтернет. Поява Інтернету значно полегшила наше життя, адже в ньому за лічені секунди можна знайти масу корисної та цікавої інформації. Самі того не помічаючи, ми починаємо проводити все більше і більше часу в Мережі, результатом чого може стати Інтернет-залежність. За всю історію людства не було ще такого часу, коли люди б не страждали від яких-небудь залежностей. Приохотитися до чогось не сильно корисного – справа нехитра. Куди складніше потім відмовитися від шкідливої звички. Є і ще один важливий момент: навіть зовсім безневинне, на перший погляд, захоплення може стати згубним для організму, якщо не знати міри. Психологів, лікарів, учених і простих користувачів проблема глобальної інтернетизації турбує вже не перший рік. З одного боку, це чудово: розширюється коло спілкування, стираються расові межі. З іншого – є і негативні наслідки: число людей з червоними очима, тремтячими руками, що розмовляють на незрозумілій простому смертному мові, неухильно росте. Психологи та медики розвинених країн вже б'ють на сполох. Молодь все більше часу проводить за своїми гаджетами, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним. Психіатри навіть придумали спеціальний термін «інтернет-залежність». Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі.

Цікаві результати демонструють дані дослідницького центру *Computer Economics* (2009) [11]:

- ✓ у Європі більше 40 % користувачів Інтернету є залежними від мережі;
- ✓ інтернет-залежні проводять у мережі понад 18 годин на день;
- ✓ 15 % людей у світі притаманна надмірна захопленість роботою в мережі (т.зв. інформаційний вампіризм);
- ✓ 60 % європейців ототожнюють віртуальних друзів з реальними;
- ✓ 3 % європейців віддають перевагу віртуальним шлюбам;
- ✓ у США кожна 20 заміжня жінка – «комп'ютерна вдова» (жінка, чоловік якої практично весь час перебуває у віртуальному світі);

✓ 40 % американців майже не виходять з дому, а все необхідне вони замовляють через Інтернет (одяг, їжу), мають віртуальні гаманці, віртуальний секс і вирушають у віртуальну відпустку.

Психологи сперечаються: чи йде мова про появу ще одного виду залежності? Феномен "залежності від Інтернету" інтенсивно обговорюється в цей час (це, напевно, єдина область у всьому спектрі гуманітарних досліджень в Інтернеті, на розробку якої не претендує ніхто, крім психологів). Термін „залежність" був запозичений із лексики психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернету шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом. З'явився також дуже образний термін Інтернет-адикт.

Дехто виправдовує "зависання" в Інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти. Що стосується любові по Інтернету... У Фрейда є таке поняття: сублімація еротичної енергії. Нереалізовану еротичну енергію можна спрямувати на творчість, роботу, а секс-сайти блокують природну сублімацію, властиву людині, що зрештою призводить до розвитку розладів в інтимній сфері.

На думку експертів, найбільше від Інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтво. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйони тінейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп'ютером та Інтернетом.

За даними лікарів психологічних центрів, всі пацієнти клінік мають хімічний дисбаланс мозкової діяльності. Під час перебування в Інтернеті або під час комп'ютерних ігор мозок продукує органічний компонент 5-НТ, який передає відчуття ейфорії або депресії в усьому тілі. Коли цього компонента занадто багато, людині може здаватися, що вона не потребує ні їжі, ні відпочинку.

### ***Сутність явища Інтернет-залежності та її симптоми***

Поведінково Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин на тиждень. Інше визначення Інтернет-залежності: «нав'язливе бажання ввійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line». Часто використовується ще й таке: "Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» [1, с.32].

За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є 2-6% користувачів мережі серед російських та українських користувачів, серед яких більше ніж 70 відсотків студентів. Хоча в ці результати не вірять багато фахівців, так, наприклад, А. Е. Войскунський [3, с. 76-81] у своїй книзі «Психологічні дослідження феномену Інтернет-адикції» пише наступне : «Усі

ці цифри абсолютно недостовірні. Вони ні про що не говорять. Тому що це звичайні Інтернет-опитування, що складаються з невеликого числа питань. Відповідають на такі опитувальники жартівники, ті, хто вважає себе Інтернет-залежними, і багато людей, що не вважають себе Інтернет-залежними. Це не репрезентативне опитування «населення» Інтернету. Достовірних опитувань поки ніхто не проводив ні за кордоном (в Англії, Канаді, Німеччині, Америці), ні в нашій країні. Тому цифра 6% нічого не значить. Я вважаю, що, якщо залежність й існує, то залежних набагато менше» [3, с. 62-63].

Незважаючи на те, що офіційно проблема Інтернет-залежності не визнана, вона береться до уваги в багатьох країнах, наприклад, у Фінляндії молодим людям з Інтернет-залежністю надається відстрочка від армії.

Відзначаються особливості Інтернет-залежності. Це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К. Янг, 25% користувачів придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження [4, с. 36-43].

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.

На другій стадії симптоми стрімко зростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, її переповнюватимуть почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, цигарок, спиртних напоїв, наркотиків, до того ж деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім'ї.

Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу. Слабшим нічого не залишається, окрім як звернутися до фахівців. До речі, у США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом, її лікують психологи і психіатри. У нас ця проблема лише досліджується. Без Інтернету у хворих починається ломка [3, с. 75].

### ***Психологічні причини Інтернет-залежності***

Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального

життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в підсвідомості дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магичні ритуали. Отже, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів підсвідомого, архетипного характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу [7, с.149-154]. У процесі соціалізації дитини безпосереднє афективне сприйняття і реагування придушується виконанням набору соціально-схвалюваних норм і правил. І в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний, примітивний, такий, що дотепер придушувався, засіб реагування. Подібні висновки, тільки стосовно культурного життя, зробив Зигмунд Фрейд у працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою». Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора. Це твердження достатньо добре ілюструє "ефект азарту", тобто тягу до самого процесу пошуку інформації, на шкоду її вивченню, аналізу і переробці. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність [8, с.27-30].

Інтернет став доволі привабливим і простим способом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій. Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і призводить не лише до того, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але також і до зміни її особистості. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати витіснені в підсвідомість інфантильні уявлення і поведінкові патерни. Ефект посилюється ще й тим, що це здебільшого відповідає власним психологічним потребам користувача [6, с.95].

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасті до Інтернету, до онлайн-ових систем спілкування тощо. Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Проблема адикції починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю. Цьому процесу можуть сприяти біологічні (наприклад, індивідуальний засіб реагування на інформацію в мережі), психологічні (особистісні характеристики, психотравми), соціальні (сімейні і позасімейні) чинники. Існує взаємозв'язок із такими нехімічними адикціями як роботоголізм і гемблінг (патологічна гра).

Методи роботи з такими людьми психологічно такі ж, як і при будь-якій іншій залежності, чи то алкогольної або наркотичної [1, с.12-15].

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина ніби захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, роботи, родини і т.п.) [12].

В Україні даних про інтернет-психози немає. Більшість із них – це приховані випадки адикції (залежності).

Отже, на сьогоднішній день Інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу: «Інтернет-залежність». У порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету в меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і, здавалося б, достатньо безпечна. Але іноді надмірне захоплення Інтернетом дійсно стає причиною серйозних проблем серед яких є: неможливість особистості продуктивно функціонувати в реальному житті; втрата соціального статусу; наявність сімейних проблем; знецінення взаємин, що мають місце за межами медіа простору; хронічна втома; девіантна та делінквентна поведінка, й навіть суїцидальні прояви. На мій погляд, для того, щоб запобігти більшості з негативних ефектів, необхідно проводити послідовну підготовку підлітків до оволодіння новим світом та інформаційною культурою Інтернету.

### **Використані джерела і література**

1. Бурова В. В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
2. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. – М., 2000. – №3. – С. 76 – 81.
3. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. – М., 2000. – 150 с.
4. Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2.
5. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999.
6. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – М., 2000.
7. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С.149-154.
8. Мартынова О. С. Критерии оценки Интернет-зависимости // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27 – 30.

10. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet\\_zal-bcba2.pdf](http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf).

11. Вредные привычки. Интернет-зависимость опаснее азартных игр 15.04.2009, Medland.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medland.ru/psychology/a-94.html>.

12. Suler, J. Computer and Cyberspace Addiction. – 1999, [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>

13. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. - Oakland: New Harbinger Publ. 1999.

**Мармалюк Юлія Анатоліївна,**  
учитель інформатики  
КЗ "Навчально-виховне об'єднання  
"Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №17 –  
центр естетичного виховання "Калинка"  
Кіровоградської міської ради Кіровоградської області"

## **НЕБЕЗПЕКИ ТА РИЗИКИ, З ЯКИМИ ДІТИ МОЖУТЬ ЗІШТОВХНУТИСЯ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

*В статті відображено весь перелік можливих Інтернет-загроз, визначені симптоми та ознаки Інтернет-залежності, досить широко розкривається тема доступу до небажаного контенту, зосереджується увага на різних видах Інтернет та мобільного шахрайства, а також зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням.*

Кількість користувачів мобільних телефонів та Інтернету щодня невпинно збільшується. Здебільшого це молодь.

Незважаючи на безумовно позитивну роль сучасних комунікаційних засобів та Інтернету, існують певні ризики у використанні інформаційних технологій. Особливу небезпеку незахищений інформаційний простір приховує для дітей. Інтернет може містити інформацію агресивного чи соціально небезпечного змісту.

### **Комп'ютерна залежність**

**Психологічні симптоми:** гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером; незмога зупинитися; постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті; зневага до родини та друзів; відчуття спустошеності, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом.

**Фізичні симптоми:** біль у зап'ястях через тривалу перенапругу м'язів; сухість в очах; головний біль; біль у спині; нерегулярне харчування; нехтування особистою гігієною; порушення сну.

**Небезпечні сигнали – провісники Інтернет-залежності:** нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; очікування чергового сеансу



он-лайн; збільшення часу, проведеного он-лайн; зростання витрат на Інтернет-послуги.

**Ознаками Інтернет-залежності є:** повне поглинання Інтернетом; потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів; наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в Інтернеті; поява симптомів абстиненції при скороченні користування Інтернетом (повторний потяг, виникнення і посилення напруги); виникнення проблем у навколишньому соціальному середовищі (непорозуміння з однолітками, членами родини, друзями); намагання приховати реальний час перебування в Інтернеті; залежність настрою від використання Інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язливими розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).

**Розходження між реальним «я» і своїм Інтернет-образом.**

**Доступ до небажаного контенту.**

**Розкриття конфіденційної інформації у Мережі** – це повідомлення повного власного імені чи імен членів родини, адреси проживання і навчального закладу, номерів телефонів, місць відпочинку, часу повернення додому, періоду відсутності батьків чи інших членів родини, номерів банківських карток батьків чи Інтернет-гаманця, повідомлення паролів до електронної пошти та акаунтів соціальних мереж.

**Надмірна зацікавленість індивідуальними та/або мережевими онлайн-іграми.** Агресивні ігри здатні зашкодити психіці дитини. Не слід вводити в арсенал дитячих ігор агресивні ігри з деструктивним змістом, що закликають до насилля і руйнування. Такі ігри негативно впливають на психіку дитини, підвищують тривожність і дратівливість, роблять її більш збудженою і неслухняною, вчать вирішувати проблеми з позиції сили. Конфлікти, що виникають між гравцями, можуть призвести до драматичних наслідків у результаті з'ясування стосунків у реальності.

**Надмірне захоплення азартними мережевими іграми, віртуальними казино** (онлайн-гемблінг).

**Кіберніоманія.** Неконтрольовані покупки в Інтернет-магазинах, без необхідності їх придбання та урахування власних фінансових можливостей, постійна участь в онлайн-аукціонах.

**Кіберкомунікативна залежність** (надмірне спілкування у чатах, участь у телеконференціях).

**Кіберсексуальна залежність** (нездоланий потяг до обговорення сексуальних тем на еротичних чатах і телеконференціях, відвідування порнографічних сайтів і заняття кіберсексом).

**Перехід від віртуальних стосунків до реальних:** залучення неповнолітніх до сексуальних стосунків; залучення через Інтернет дітей і підлітків до протизаконної діяльності; знайомства через Інтернет з метою пошуку сексуального партнера.

**Секстинг** – новий вид розваг: фотографування себе у роздягнутому вигляді на камеру телефону чи комп'ютера, з метою пересилки знімків друзям.

**Нав'язливий веб-серфінг**, блукання по Мережі, пошук у віддалених базах даних (відвідування сайтів новин, читання інформації на форумах, блогах, перегляд і прослуховування інформації в різних форматах).

**Відвідування сайтів агресивної** (що пропагують ксенофобію, тероризм) **і аутоагресивної спрямованості** (кіберсуїцид, онлайн-суїцид, суїцидальні домовленості, інформаційні ресурси про застосування засобів для суїциду з описом їх дозування і вірогідності летального результату).

**Адиктивний фанатизм** (релігійний – сектантство, політичний – партійний, національний, спортивний, музикальний і т. ін.).

**Пристрасть до роботи з комп'ютером – програмування, хакерство.**

**Гаджет-адикція** (пристрасть до заволодіння конкретним мобільним обладнанням, приладом, що має вихід у Інтернет: стільниковим телефоном, смартфоном, комунікатором, міні-комп'ютером, КПК і залежність від його використання).

**Кібербулінг** – одна з форм переслідування дітей і підлітків з використанням цифрових технологій. Кібербулінгу підлягають діти, яких відштовхнули однолітки. Іноді для цього створюються сайти, де розміщуються компрометуючі матеріали на дитину, яку переслідують.

**Зіткнення з гриферами.** Інтернет-хулігани заважають гравцям (особливо початківцям) спокійно грати, постійно наносять пошкодження їхнім персонажам, блокуючи функції гри і створюючи неможливі умови для всієї команди Мережі, переслідуючи окремих її гравців.

**Кібергрумінг.** Вхідження в довіру дитини з метою використання її у сексуальних цілях.

**Виробництво, розповсюдження та зберігання дитячої порнографії. Шахрайство в Мережі.** Інтернет – чи мобільне шахрайство є способами здійснення злочину з використанням сучасних технологій.

**Інтернет-шахрайство:**

**Генерування кодів для карток оплати мобільного зв'язку.**

**Налаштування безкоштовного використання послуг мобільного оператора.** На безкоштовних хостингах розміщуються сайти-одноденки, працівники яких представляються співробітниками певного мобільного оператора та за певну суму пропонують повідомити налаштування для безкоштовного використання послуг.

**«Читай чужі SMS».** Пропозиція придбати спеціальну програму, що «дозволяє» читати SMS у чужому телефоні, переглядати адресну книгу та історії дзвінків.

**Продаж продукту, що не існує** (програм, аудіофайлів, товарів, інформації). Прохання відправити SMS-повідомлення для отримання коду виявляється звичайним виманюванням коштів.

**«Передзвони мені».** Дзвінок з незнайомого номера з проханням зателефонувати. При спробі з'єднання з рахунку абонента знімаються кошти.

**Фішинг** – технологія Інтернет-шахрайства з метою крадіжки конфіденційної інформації (імен і паролів доступу, даних банківських карток і Інтернет-гаманця й т. ін.).

**Вішинг** – технологія Інтернет-шахрайства з метою крадіжки конфіденційної інформації за допомогою Інтернет-телефонії і автонабирачів.

**Фармінг** – перенаправлення трафіку із завантаженого веб-вузла на клон сайту, що хотів відвідати користувач. Далі відбувається зараження вірусами або активація файлу, що може пошкодити комп'ютер.

#### **Зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням**

За даними опитування компанії Symantec 48% найбільш небезпечних сайтів, що містять загрози розміщення програм-шпигунів – це сайти із дорослим змістом. Тому потрібно обмежити доступ на подібні ресурси з сімейного ПК.

### **Використані джерела і література**

1. Безпечний Інтернет [http://bezpeka.kyivstar.ua/rules/for\\_parents/](http://bezpeka.kyivstar.ua/rules/for_parents/)
2. "Комп'ютероманія"... В чому небезпека? Галина Лук'янець, кандидат біологічних наук, Людмила Леонова, доктор медичних наук, професор, член-кореспондент РАО(<http://teacher.at.ua/publ/26-1-0-565>)
3. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. // інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2006 р. т.1.– Луганськ, 2006.
4. Бугайова Н. М. Віртуальні романтичні стосунки в Інтернеті, кіберсексуальна залежність.– актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія.– к.: вид. Університету ім. М.П. Драгоманова, 2008. – т.8, вип. 5.
5. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей [Електронний ресурс] // Агентство стратегічних досліджень. – 2010. – URL :[http://sd.net.ua/2010/08/17/children\\_tv\\_violence.html](http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html).

*Москаленко Інна Миколаївна,  
практичний психолог  
Олександрівського районного центру  
дитячої та юнацької творчості*

### **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧНІВ**

Сучасний світ стрімко розвивається, удосконалюється технічний прогрес і його вже не зупинити. З'являються нові інформаційні технології. Сучасний підліток вже й не уявляє свого життя без такого друга як комп'ютер. Можна констатувати, що комп'ютер перестав бути просто засобом для зберігання й передачі надвеликих обсягів інформації, він перетворився на сферу життя величезної кількості людей. Комп'ютер полегшує наше існування, допомагає знайти необхідну інформацію, не виходячи навіть за межі власної кімнати. Але,

як і кожне явище, кожна річ – це єдність протилежностей, тому його вплив на людину є як позитивний, так і негативний.

Розглянемо особливості Інтернету, які можуть викликати полярні психологічні наслідки:

1. Інтернет великий. Інтернет – це мережа, в якій немає меж (національних, соціальних, географічних). Учень, перебуваючи в контакті з таким середовищем, стикається з різноманітними фактами і думками, про існування яких він міг і не підозрювати, знайомиться з однолітками за кордоном і в інших містах, має можливість поставити питання і з незрівнянною з іншими засобами швидкістю отримати відповідь чи потрібну інформацію на зовсім різні питання, що цікавлять його, при цьому не встаючи з місця, наприклад: а як там навчаються, хто і де? Це дозволяє учням відчувати себе причетними до якої-небудь спільноти, розширює кругозір.

2. Інтернет безпечний. Спілкування не несе в собі агресивного невербального компонента, а вербальних образів набагато менше. Вони звичайно ж присутні, але на багатьох сайтах з цим успішно справляються. Це задовольняє базову потребу в безпеці.

3. В Інтернеті немає централізованої цензури: можна написати те, що хочеться, висловити свою думку. Це дозволяє відчувати себе розкутим у спілкуванні, цікавим для інших, компетентним. Дитина або доросла людина завжди може знайти те коло спілкування, в якому буде виглядати саме так. Інтернет-користувач може намалювати себе у будь-якому образі, незалежно від власної особистості. Бути таким, яким хотів би щоб його сприймали. Це дозволяє безпечно виражати свою індивідуальність.

4. Інтернет невиразний. Людина може мати множинну ідентичність, перетворюючи в міф раніше незмінний вираз: Одна особа – одне тіло (і відповідно стать). За рахунок цієї якості може відбуватися компенсація деструктивних нахилів особистості, оскільки є можливість відіграти сценарій, який неможливо реалізувати в житті.

5. Інтернет як фактор додаткової мотивації. Пошук і знаходження інформації, часом унікальної, дозволяє учневі заглиблюватися в предмет, що робить його привабливішим. Часто виникає "ефект потоку", коли пошук інформації перетворюється на самоціль. Викликає трансний стан.

6. Інтернет простий. Його використання є доступним навіть для дітей молодших класів.

7. Інтернет сучасний і доступний. Навчання інформаційних технологій, постійне підвищення якості обслуговування та простота доступу збільшує можливості учня зайняти гідне місце в сучасному світі. Тобто бути впевненим у собі.

Ми могли проаналізувати і описати не всі характерні ознаки Інтернету, і ті зміни, які вони вже приносять у шкільне навчання, адже практично відсутній науковий опис і значення особливостей Інтернету та застосування інформаційних технологій для освіти, для суспільства в цілому. Усе це ще не стало предметом фундаментальних досліджень, через що моя доповідь носить характер становлення проблеми.

Незважаючи на всю різноманітність активності користувачів Інтернету, можна виділити три основні види його діяльності: пізнавальну, ігрову та комунікативну.

Цим різновидам діяльності відповідають глобальні зміни (трансформації) особистості, які останнім часом привернули увагу широкої публіки (звичайно як однозначно негативні трансформації) і – деяких дослідників:

1. Захопленість пізнанням в сфері програмування та телекомунікацій. Остання стадія – хакерство.

2. Захопленість комп'ютерними іграми, зокрема іграми за допомогою Інтернету, що може призвести до ігроманії.

3. Захопленість мережевою комунікацією (Інтернет-адикція).

### **Феномен «Інтернет - залежності»**

Все це захоплює дитину цілком, не залишаючи йому ні часу, ні сил на інші види діяльності, на упорядкування власного життя і розвиток як особистості.

В даний час інтенсивно обговорюється феномен "залежності від Інтернету", або "Інтернет-адикції" (Internet Addiction Disorder, чи IAD). Дослідники виходять за можливості розвитку залежності (адикції) психологічної тому, що вона має вже, на якомусь рівні, фізичний характер.

Ця залежність виникає за допомогою спілкування через Інтернет, утворюється завдяки його властивостям і характеристикам – тому, чого немає в інших формах комунікацій.

Спірне питання! Симптоматика залежності від Інтернету не завжди відокремлена від симптоматики "технологічної залежності" або, наприклад, "залежності від комп'ютерів ". Оскільки будь-яке захоплення людини в крайній своїй формі дає певні підстави говорити про адикції.

Ми розглядали такий аспект IAD як спілкування за допомогою Інтернету (адже спілкування в Інтернеті має свої переваги). Воно повністю анонімно, демократично, доступно і масово. Це надзвичайно привабливо. Що може приводити до Інтернет-залежності в таких умовах – відсутність навичок комунікативної компетентності при спілкуванні он-лайн, "яскрава" індивідуальність, необмежені можливості для спілкування (інвалідність, наприклад). Діти чекають чергового сеансу зв'язку, щоб знову поговорити з "друзями" з Інтернету. Для чого? Для задоволення потреб, які неможливо реалізувати поза Інтернетом.

Однак, відсутність клінічних досліджень, присвячених феномену інтернет-залежності неякісні, опитувальники та анкети, з цього питання не дозволяють говорити про захворювання, а ось заявляти про такий феномен, досліджувати його і надавати психологічну допомогу залежним людям – цілком актуально.

Наведемо поведінкові характеристики, які можуть бути віднесені до цього синдрому:

1. Економічний аспект: нездатність і небажання відвернутися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті; роздратування, що виникає при вимушених відволіканнях, і нав'язливі роздуми про Інтернет в такі періоди;

прагнення проводити за роботою в Інтернеті все збільшуються, з'являється нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи; бажання витратити на Інтернет все більше грошей, не зупиняючись перед боргами;

2. Міжособистісний аспект: готовність брехати друзям і членам родини, зменшуючи тривалість і частоту роботи в Інтернеті, здатність і схильність забувати при роботі в Інтернеті про домашні справи й навчання, важливі особисті зустрічі, нехтуючи заняттями; почуття провини чи безпорадності, від станів тривоги або депресії, набуття відчуття емоційного підйому та своєрідної ейфорії; небажання приймати критику щодо такого способу життя; готовність миритися з втратою друзів і кола спілкування через поглиненість роботою в Інтернеті;

3. Аспект здоров'я: різке скорочення тривалості сну; уникнення фізичної активності, нехтування особистою гігієною; постійне забування про їжу.

Отже, за проявами залежності від Інтернету нерідко приховуються інші адикції, або психічні відхилення.

Розширення симптоматики, перебільшення кількості потенційних пацієнтів, галас у пресі є зручними на даний момент для фахівців з психічного здоров'я і дослідників цього феномена.

Феномен залежності від Інтернету постійно змінюється разом зі стрімким розвитком Інтернету і заслуговує детального вивчення.

Такий феномен може проявити себе в школі, де з'явився Інтернет. У такому випадку шкільна психологічна служба повинна бути готова заздалегідь, тобто я вважаю, що необхідні профілактичні заходи щодо попередження інтернет-залежності.

### **Про профілактичну роботу:**

Існує "група ризику" серед учнів, які можуть бути під впливом "інтернет-залежності". Вони інтровертизовані, нетовариські або не мають комунікативних навичок. Їх легко відрізнити за поведінкою: вони занурені в себе, багато фантазують, тримаються осторонь від однокласників, іноді не мають успішності у навчанні.

У результаті діти, які мають індивідуальну внутрішньопсихологічну здатність або вміння долати стресові ситуації, трансформувати їх у різного роду пошукову активність значно більш стійкі до адикції. Профілактична програма спрямована не тільки на цю групу, але й на всіх учнів школи, вона універсальна.

Цілями програми є розвиток у школярів комунікативних навичок, відповідальності; згуртування учнівської групи.

До завдань програми входить проведення психогімнастичних вправ, систематичних тренінгів спілкування, особистісного зростання, спільної роботи з класним керівником з обов'язковою участю шкільного психолога.

В своїй практиці ми вирішили скористатися таким діагностичним інструментарієм: для виявлення рівня агресивності підлітків – опитувальник Басса-Даркі;

Діагностика проводилася у групі з 10 осіб., у кілька етапів:

1. Визначення рівня агресивності;

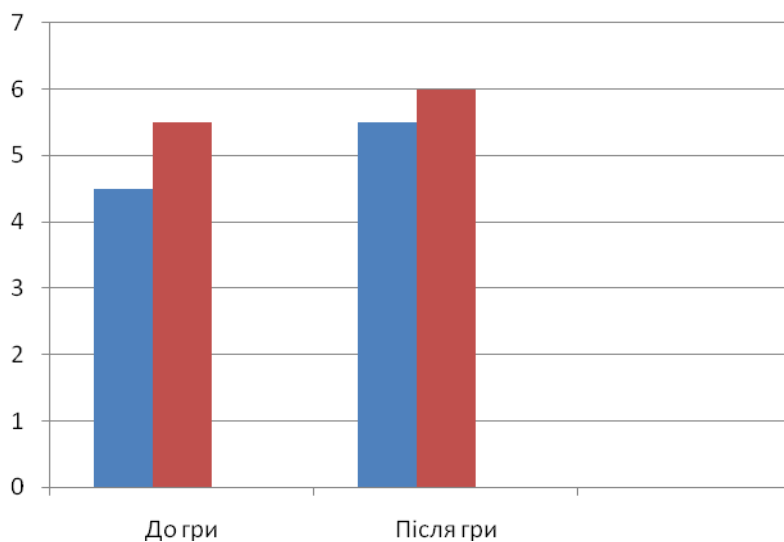
2. Півгодини роботи учнів на комп'ютері;
3. Повторна діагностика рівня агресивності;
4. Порівняння отриманих результатів.

Перший етап нам дав можливість виявити агресивність дітей (Тест Басса-Даркі). Це опитувальник із 75 питань закритого типу.

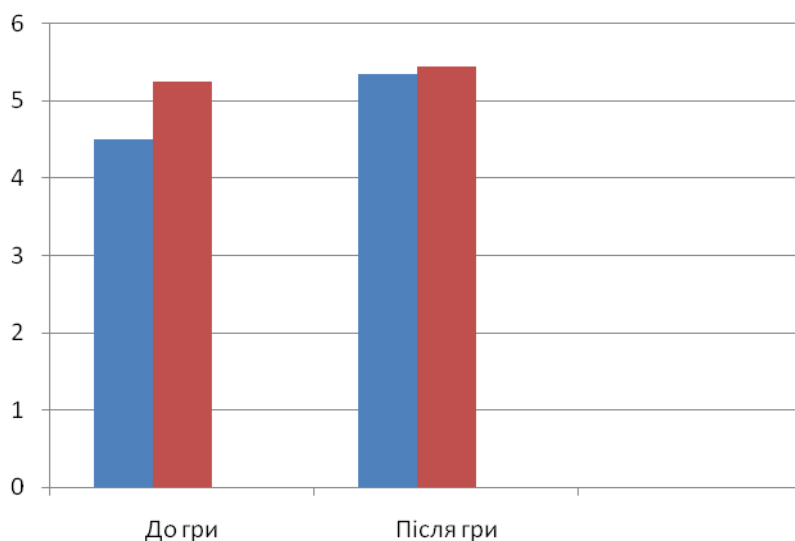
На другому етапі, для того, щоб перевірити, чи впливають жорстокі комп'ютерні ігри на прояви дитячої агресивності, ми провели експеримент: після першої діагностики протягом 30 хвилин грали за комп'ютером у гру Counter Strike. Це рольова гра, що містить елементи насильства.

Після півгодини гри ми знову провели діагностику рівня агресивності, і виявили, яким є середній рівень.

### Рівень фізичної агресії



### Рівень непрямой агресії



Отримані результати показали, що суттєво підвищився рівень фізичної агресії. Подібні результати вийшли й у випадку непрямой агресії 4,5 до 5,25; і 5,45 до 5,5.

Отже, результати підтверджують, що перегляд сцен насильства підвищує рівень агресивності. У віртуальному світі відсутні загальноприйняті правила, як у справжньому, тому вихід із реальності, де тобі все дозволено, де ти відчуваєшся сильним, упевненим, маєш надприродні здібності, викликає заперечення, протест, негативні емоції, що призводить до підвищення рівня фізичної і непрямой агресії.

### **Висновки**

Результати підтвердили про вплив комп'ютерних ігор з елементами насильства на рівень агресії, який зростає після навіть нетривалого часу за комп'ютерною грою.

Використовуючи певний інструментарій (Басса-Даркі), ми змогли виявити рівень агресивності підлітків, побачили, що комп'ютерні ігри з елементами насильства підвищують рівень агресії і в реальному житті.

Отже, на сьогоднішній день Інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу: «Інтернет-залежність». У порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету в незначній мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і, здавалося б, є достатньо безпечною.

Але, як зауважує К. Янг, залежність від Мережі визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення Інтернетом дійсно стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальному світі може викликати звільнення з роботи, виключення з вузу чи розлучення, а то й самогубство [25].

Онлайн-залежні, за словами медиків, мають такі ж проблеми, що й інші «наркомани». Якщо з якоїсь причини вони не можуть вийти у Всесвітню мережу, то стають злими, напруженими і впадають у депресію. Великі суми витрачають на оновлення комп'ютерів і закупівлю нових програм. Дуже часто такі «хворі» нехтують сном або їжею.

Просто так вирвати інтернет-залежного з віртуального світу неможливо: ефективних соціальних і психіатричних програм поки що немає. Лікують таких пацієнтів, як наркоманів — у тих же клініках, за тими ж терапевтичними схемами. При цьому психіатри стверджують, що за хворою дитиною часто є байдужа родина. Нерідко підлітки тікають у віртуальний світ через непорозуміння з близькими, ігнорування їхніх проблем.

На перший погляд такі діти інтелектуально розвинені і, здавалося б, соціально адаптовані. Але лише у своїй площині. В Інтернеті у дитини свій світ, їй там комфортно: багато друзів у «чатах», немає проблем зі спілкуванням.

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до Інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами. Інші варіанти зустрічаються досить часто у всіх вікових групах наших користувачів.

Батькам обов'язково необхідно суворо контролювати дітей при користуванні ними Інтернетом. Необхідно навчити дітей не виказувати



особистої інформації (адреси, місць прогулянок, матеріального статку сім'ї тощо) незнайомцям з Інтернету. Це стосується всіляких чатів, в які, до речі, найменших користувачів радять не пускати, навіть якщо це повністю дитяча сторінка і батьки набирають відповіді за своїх дуже «просунутих», але не дуже писемних дітей. Старших дітей, які користуються Інтернетом самостійно, потрібно привчити розповідати про своє спілкування в чаті, повідомляти, якщо виникають конфліктні ситуації, або якщо діти чимось налякані.

Найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

І останнє у переліку Інтернет-пересторог – правило щодо обмеження часу перебування дітей у мережі задля збереження здоров'я їхніх очей та заради профілактики Інтернет-залежності. Чим менше дитина, тим менше повинен бути час її перебування в Інтернеті.

### **Використані джерела і література**

1. Аносов В.Д., Лепский В.Е. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности. – М., 2003. – 190 с.
2. Белинская Е.Н., Жичкина А.М. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. – М., 2000.
3. Бурлаков И.В. – Номо Gamer. Психология компьютерных игр. – М., 2000.
4. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
5. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. – М., 2000. – №3. – С. 76 – 81.
6. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. – М., 2000. – 150 с.
7. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – М., 2000.
8. Жичкина А.М. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. – М., 2002. – 210 с.
9. Кащенко Е. А. Основы социокультурной сексологии. Курс лекций. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Юнити-Дана, 2002. – 240 с.
10. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27 – 30.
11. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С.149-154.
12. Янг К. С. Діагноз – Інтернет-залежність // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.

*Піддубна Світлана Олександрівна,  
практичний психолог  
КЗ "Навчально-виховне об'єднання №32  
"Спеціалізована загальноосвітня школа I-III ступенів,  
позашкільний центр "Школа мистецтв"  
Кіровоградської міської ради Кіровоградської області"*

## **ФЕНОМЕН "ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ"**

Інтернет-залежність – це нав'язливе, пристрасне і неконтрольоване бажання негайно підключитися до Інтернету і хворобливо-болісна нездатність вчасно вийти з мережі Інтернет. При грамотному підході і контролі Інтернет – прекрасний повчальний елемент. У дітей Інтернет-залежність формується швидше, ніж у дорослих. Дитяча психіка піддатливіша, віртуальний світ швидко стає для дитини комфортнішим, ніж реальність, в якій треба слухатися батьків, ходити в школу і дотримуватися нудних правил. Якщо втратити момент, витягнути сина або дочку з кіберпростору без допомоги психологів або навіть психіатрів стає неможливо.

Залежність у медичному сенсі визначається як нав'язлива потреба у використанні звичної речовини (наркотики), що супроводжується зростанням толерантності і вираженими фізіологічними і психологічними симптомами. Зростання толерантності означає звикання до все більших доз. Також залежність в психології визначається як нав'язлива потреба, що відчувається людиною, яка спонукає до певної діяльності. Очевидно, цей термін можна використовувати і під час розгляду інтернет-залежності. Тут характер залежності інший, ніж у вживанні наркотиків або алкоголю, тобто фізіологічний компонент повністю відсутній. А ось психологічний виявляється дуже яскраво. Таким чином, можна визначити інтернет-залежність, як нехімічну залежність, що спонукає до використання Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією, вираженою психологічними симптомами.

Залежність або адикцію (один з нових психіатричних діагнозів – наука про всілякі залежності) – почали розвивати приблизно з 70-х років минулого століття. До цього вважалося, що проблема наркоманів, ігроманів і алкоголіків в тому, що вони не хочуть узяти себе в руки, а насправді причина всіляких адикцій в значній мірі обумовлена порушеннями біохімії мозку.

Адикція – це хімічний або поведінковий «електрод», що сформувався, який примушує мозок виділяти ендорфіни (рідше адреналін і інші гормони) в прискореному темпі настільки могутньо, що прості задоволення не приносять радості. У разі нехімічних адикцій можливий і варіант абсолютного психологічного захисту – людина перемикає телеканали (така залежність теж є) або витрачає всю зарплату на непотрібні покупки, щоб сховатися від конфлікту, панічних атак або неприємних думок. Мозок настільки завантажений, що на страх і засмучення не залишається ресурсу.

Інтернет-залежність як окрему форму адикції виділили в 1995 році.

### ***Основні 7 типів інтернет-залежності:***

1. Нав'язливий веб-серфінг (інформаційне перевантаження) — нескінченні, безладні подорожі всесвітньою павутиною, хаотичний пошук різноманітної інформації схожий на телеманію і перемикання каналів телевізора – людина «забиває» мозок непотрібними відомостями, щоб відсторонитись від проблем звичайного життя.

2. Пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств — великі об'єми листування, постійна участь в чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів в Мережі. Залежність від соціальних мереж це – бич інтровертів, самотніх і закомплексованих людей. Спілкування в кіберпросторі створює ілюзію дружби, сім'ї, дозволяє людині зобразити себе ким завгодно – молодим, красивим, багатим і т.д. Природно, що соціальні мережі досить швидко стають цікавіші за реальне життя.

3. Геймоманія, залежність від комп'ютерних ігор – найнебезпечніша, особливо для підлітків і молодих людей. Неодноразово азартні гравці закінчували життя самогубством через програш, засиджувалися до інфаркту або виснаження перед екраном, вбивали в реальному житті віртуального супротивника.

4. Ігроманія з елементами реальності – залежність від інтернет-казино, аукціонів, бірж і азартних ігор, звичайно, суміщена з нав'язливим бажанням збагатитися. Сюди належить і шопоманія – залежність від неконтрольованих покупок он-лайн.

5. Пристрасть до переглядання фільмів через Інтернет.

6. Кіберсексуальна залежність — нав'язливе бажання відвідувати порносайти і займатися кіберсексом. Порнозапити дотепер лідирують в пошукачах, 70% дорослих чоловіків і 38% жінок час від часу проглядають сторінки непристойного змісту. Живій людині складно конкурувати із збоченими фантазіями.

7. СМС-залежність, вона ж залежність від чатів і месенджерів. Це потреба в обміні моментальними повідомленнями, що створює відчуття безпеки, потрібності, що вгамовує тривожність [3, с. 95].

### ***Ознаки інтернет-залежності у підлітків:***

- Зниження успішності, систематичні прогули, відстрочення здачі заліків і іспитів та інші проблеми в процесі навчання.

- Часті необґрунтовані зміни настрою, від млявого до піднесеного, від байдужого, пригніченого до ейфоричного.

- Хвороблива і неадекватна реакція на критику, зауваження, поради.

- Наростаюча опозиційність до батьків, родичів, старих друзів.

- Значне емоційне відчуження.

- Погіршення пам'яті і уваги.

- Напади депресії, страху, тривоги, поява фобій.

- Обмежене спілкування з друзями, батьками, родичами, значна зміна кола спілкування.

- Уникання справ, до яких спостерігався інтерес, відмова від хобі.

- Зникнення з будинку цінностей або грошей, поява чужих речей, грошові борги.

- Хитрість, брехливість, неохайність, що були раніше не притаманні.

**У дітей і підлітків спостерігаються чотири ступені Інтернет-залежності:**

1. Дитина проводить за комп'ютером менше 7 годин на тиждень, її діяльність в мережі різноманітна, вона охоче розповідає, чим зайнята. Сама вимикає комп'ютер, «відлучення» від Інтернету і необхідність перепочинку (для уроків, розмови і т.д.) сприймає спокійно, проблем зі сном і апетитом немає. Навчання в нормі, одягається як завжди, в кімнаті порядок.

2. Дитина знаходиться за комп'ютером до 15 годин на тиждень, діяльність різноманітна, але односпрямована (ігри, соцмережі і т.д.), розповідає не про все. Комп'ютер вимикає після нагадування, необхідність перерватись сприймає по-різному, у тому числі і негативно. Іноді об'їдається біля комп'ютера або забуває поїсти, зрідка бувають нічні кошмари. Навчання в нормі, може неакуратно одягнутися, захарастити кімнату.

3. Дитина перебуває за комп'ютером до 22 годин на тиждень, діяльність вузько направлена (3-4 чати, соцмережі або ігри), неохоче розповідає про себе. Комп'ютер вимикає після декількох нагадувань, перерви сприймає негативно. Апетит помітно знижений або підвищений, сон порушений – спить то мало, то багато, кричить і кидається уві сні. Навчання страждає, одяг часто неакуратний, в кімнаті безлад. Дещо змінюється коло спілкування і інтереси.

4. Дитина засиджується за комп'ютером більше 3-х годин на день, щодня, не відриваючись, віддаючи перевагу 1-2 іграм, соцмережам або безладному серфінгу. Комп'ютер прагне не вимикати взагалі, постійно перевіряє пошту і месенджери, на прохання перерватись або розповісти, чим зайнята, реагує агресивно. Апетит і сон сильно порушені, успішність погіршується, в одязі та кімнаті безлад, коло спілкування і інтереси змінилися [1, с. 47].

Перша-друга стадія майже не вимагають втручання – це природний інтерес, необхідний для життя в сучасному світі. Досить розмовляти з дітьми про їх захоплення і ненав'язливо відстежувати те, чим вони зайняті, про що пишуть в соцмережах, у що грають.

Третя стадія свідчить про необхідність серйозного втручання, консультацій з психологом. Треба «висмикнути електрод», забезпечивши дитині повноцінне життя в реальності – сильні враження, дружну компанію, корисне заняття. Хай лазить по мотузях драбинах і скеледромах, вчиться фехтувати або їздити верхи, грає в КВН, в крайньому випадку використовує комп'ютерні навички для дизайну або написання програм. Домовтеся про обмеження часу за комп'ютером з правом раз на тиждень або раз в місяць награтися уволю.

Четверта стадія, на жаль, без втручання професіоналів може закінчитися сумно. Для визначення ступеня важкості захворювання, об'єму втручання і лікування, необхідно звернутись до фахівців [2, с. 143].

### **Використані джерела і література**

1. Акімова А. В. Інтернет, інтернет, интернет. М.: МИР, 2011. – 456 с.
2. Батуров С. П. Современные зависимости: актуальная проблема. – С-П.: НЕВА, 2012. – 388 с.
3. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. – М.: Наука, 2000. – 432 с.

*Самбур Світлана Валентинівна,  
учитель початкових класів  
загальноосвітньої школи I-III ступенів №35  
Кіровоградської міської ради*

### **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

З кожним роком кількість користувачів світової мережі неухильно зростає. Більш того, разом із дорослими, доступ до комп'ютера отримують також і діти, а тому не секрет, що серед відвідувачів Інтернету зростає частка юної аудиторії.

І хоча на екрані комп'ютера Інтернет уявляється дитині абсолютно віртуальним світом, в ньому існують загрози, здатні заподіяти реальну шкоду. На відміну від дорослих Інтернет-користувачів, діти можуть не усвідомлювати небезпек, які чатують на них у Мережі.

Сьогодні справи йдуть таким чином, що будь-яка дитина, що виходить в Інтернет, може переглядати будь-які матеріали, а це насильство, наркотики, порнографія, які підштовхують молодь до самогубства, вбивства і багато-багато чого іншого. Все це доступно в Інтернеті без обмежень.

Контакти з незнайомими людьми за допомогою чату або електронної пошти. Зловмисники використовують ці канали для того, щоб змусити дітей видати особисту інформацію. Видаючи себе за однолітків жертви, вони можуть дізнаються особисту інформацію та шукати особистої зустрічі.

Світова громадськість приділяє особливу увагу питанням безпеки дітей, які належать до найбільш вразливої категорії користувачів Інтернету. Міжнародні організації, уряди країн, різні фонди та комерційні структури створюють і підтримують програми, спрямовані на навчання грамотного і безпечного використання Інтернету дітьми.

Незважаючи на те, що в розвинених країнах розроблено безліч проектів і програм з захисту дітей, що працюють в режимі он-лайн, у нашій країні, де значну частину користувачів Інтернету складають діти та підлітки, таких програм поки ще дуже мало.

Необхідність проведення такого роду заходів очевидна. Ще десять років тому в усьому світі Інтернетом користувалися лише 182 мільйони людей. Зараз тільки в Україні налічується вже понад 10 мільйонів користувачів Інтернету, що значно збільшує онлайн-небезпеку, особливо для дітей. Нині понад 60% дітей та підлітків щодня розмовляють в інтернет-чатах. Троє з чотирьох дітей,

що працюють в режимі он-лайн, готові поділитися приватною інформацією про себе і свою сім'ю в обмін на товари і послуги. А кожна п'ята дитина щорічно стає мішенню зловмисників.

Доступ до Всесвітньої мережі відкриває безмежні можливості для навчання і самовдосконалення, тому батьки і школа по змозі намагаються забезпечити учням цей доступ. Проте часто замість того, щоб використовувати Інтернет для виконання домашніх завдань і досліджень, діти проводять там години, обмінюючись миттєвими повідомленнями, граючись в онлайн-ігри та розмовляючи з незнайомими людьми в чат-кімнатах.

Таким чином, з появою Інтернету проблема підтримки балансу між розвагами та навчанням у житті дітей ускладнилася. Багато дітей і підлітків, потрапивши в Інтернет, втрачають відчуття часу та реальності.

Тому батьки і вчителі повинні встановлювати необхідний баланс між перебуванням дітей у мережі та іншими заняттями.

Інтернет надає у наше розпорядження незліченні ресурси та небачені можливості для навчання, але разом із тим ця мережа містить багато інформації, яку не можна вважати ані корисною, ані надійною. Оскільки усім дозволяється розміщувати в мережі свою інформацію та коментарі, користувачам необхідно розвивати навички критичного мислення, щоб вміти оцінювати достовірність і правильність інформації з Інтернету.

Це особливо справедливо стосовно дітей, які вважають, що будь-яка інформація, знайдена в Інтернеті, є правдивою. Традиційно ресурси, що виходять друком, проходять через «фільтри» – співробітників редакцій, які вичитують тексти та перевіряють факти, що дозволяє відсіяти помилки, неправдиві відомості та неточну інформацію. Однак Інтернет у більшості випадків не має таких «охоронців» безпеки.

Вчителі повинні пояснювати дітям, як функціонує Інтернет і що веб-сайти можна створювати, не питаючи на те дозволу; вчити їх користуватися всіма існуючими інформаційними ресурсами, за допомогою яких знайдені відомості можна перевіряти, порівнювати з іншими даними.

Діти починають користуватися комп'ютером у юному віці, завдяки чому останнім часом швидкими темпами зростає саме цей сегмент користувачів Інтернету. Багато дітей знайомляться з мережею у школі і, звичайно, прагнуть підключатися до неї і вдома. Проте діти віком до 10 років не мають навичок критичного мислення, а отже, не можуть знаходитися в Інтернеті самі — поруч з ними завжди має бути хтось із дорослих.

Батьки повинні слідкувати за тим, щоб малеча відвідувала лише визначені ними сайти. Потрібно розказувати дітям, чому в Інтернеті не можна залишати свою персональну інформацію.

Діти молодшого віку повинні користуватися сімейною адресою електронної пошти, а не власною. Коли вони стануть дорослішими, то зможуть мати власну адресу. Проте їхня кореспонденція має залишатися у сімейній папці вхідних повідомлень, завдяки чому батьки зможуть запитувати у дітей про підозрілі на вигляд повідомлення. Батьки повинні поцікавитись у свого провайдера інтернет-послуг, які варіанти сімейних облікових записів

електронної пошти він пропонує, та розглянути можливість використання фільтрів електронної пошти, що запобігають надходженню спаму.

Батькам потрібно скласти з дітьми угоду про використання Інтернету вдома, яка б визначала їх права та обов'язки, а також переконатися, що ця угода чітко визначає:

- куди діти можуть заходити в Інтернеті і що вони там можуть робити;
- скільки часу вони можуть проводити в Інтернеті;
- що вони мають робити, коли виникає почуття дискомфорту під час онлайн-спілкування або перегляду веб-сторінок;
- як захистити персональну інформацію;
- як слід себе поводити, аби перебування в інтерактивному середовищі було безпечним;
- що таке етика та відповідальність в Інтернеті;
- як користуватися чат-кімнатами, групами новин та службами миттєвого обміну повідомленнями.

Для дотримання угоди важливо, щоб діти буди задіяні у її складанні. Дуже зручно роздрукувати угоду та тримати на видноті поруч із сімейним комп'ютером, а також регулярно переглядати та оновлювати її, коли діти будуть дорослішати.

Інтернет є чудовим місцем розваг для молодих людей, особливо якщо у них є труднощі під час спілкування з однолітками. Діти, які гарно володіють комп'ютером, можуть користуватися популярністю в Інтернеті, оскільки зовнішність та атлетичні здібності там не є важливими, і це може допомогти їм набути високої самооцінки. Проте надмірне перебування за комп'ютером може призвести до ізоляції сором'язливих дітей, відволікти їх від інших видів діяльності, таких як виконання домашньої роботи, заняття спортом, сон, спілкування з іншими дітьми. Батьки зазвичай не підозрюють про існування цієї проблеми, поки вона не стане актуальною. Це трапляється через те, що дитина приховує, чим вона займається в Інтернеті. До того ж інтернет-залежність ще не всіма визнається.

Батьки повинні встановити правила використання комп'ютера вдома та спробувати збалансувати їх таким чином, щоб дитина більш активно проводила своє дозвілля. Підключений до Інтернету комп'ютер має знаходитися у загальній зоні, а не в кімнаті дитини.

Кількість користувачів мережі Інтернет постійно зростає, до того ж частка молоді та зовсім юної аудиторії серед користувачів дуже велика. Для багатьох, особливо молодих людей, Інтернет стає інформаційним середовищем, без якого вони не уявляють собі життя.

Але вмещаючи в себе великий інформаційний, навчальний розважальний потенціал, Інтернет може бути небезпечним та становити певний ризик, особливо для дітей.

Вчителям і батькам необхідно пам'ятати про існування загроз в Інтернеті та приділяти підвищену увагу питанню безпеки.

Інтернет може бути прекрасним місцем як для навчання, так і для відпочинку і спілкування з друзями. Але, як і весь реальний світ, Мережа теж

може бути небезпечна. Перед тим як дозволити дітям виходити в Інтернет самостійно, слід встановити ряд правил, з якими вони повинні погодитись. Десять фактів для безпеки дітей в Інтернеті

Вчителі і батьки повинні:

- Заохочувати дітей ділитися з ними їх досвідом в Інтернеті. Відвідувати Мережу разом з дітьми.

- Навчати дітей довіряти інтуїції. Якщо їх в Інтернеті що-небудь турбує, їм слід повідомити про це дорослим.

- Якщо діти спілкуються в чатах, використовують програми миттєвого обміну повідомленнями, грають або займаються чимось іншим, що вимагає реєстраційного імені, допомагати дитині його вибрати і переконатися, що воно не містить ніякої особистої інформації.

- Наполягати на тому, щоб діти ніколи не видавали своєї адреси, номера телефону або іншої особистої інформації; наприклад, місця навчання або улюбленого місця для прогулянки.

- Пояснювати дітям, що різниця між правильним і неправильним однакова: як в Інтернеті, так і в реальному житті.

- Навчати дітей поважати інших в Інтернеті. Переконатися, що вони знають про те, що правила гарної поведінки діють скрізь – навіть у віртуальному світі.

- Наполягати, щоб діти поважали власність інших в Інтернеті. Пояснювати, що незаконне копіювання чужої роботи – музики, комп'ютерних ігор та інших програм – це крадіжка.

- Застерігати дітей щодо зустрічей з друзями з Інтернету. Пояснювати, що ці люди можуть виявитися зовсім не тими, за кого себе видають.

- Казати дітям, що не все, що вони читають або бачать в Інтернеті, – правда. Привчати їх запитувати у дорослих, якщо вони не впевнені.

- Контролювати діяльність дітей в Інтернеті за допомогою сучасних програм, які допомагатимуть відфільтрувати шкідливий вміст, з'ясувати, які сайти відвідує дитина і що вона робить на них.



**Сакун Оксана Анатоліївна,  
Хащевацька Інна Вікторівна,  
учителі інформатики**  
НВК "Кіровоградський колегіум –  
спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів –  
дошкільний навчальний заклад - центр естетичного виховання"  
Кіровоградської міської ради

## **ДІТИ В ІНТЕРНЕТІ: РЕАЛЬНІ НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ**

***Анотація:** проведення щорічного дослідження різними організаціями і в нашому навчальному закладі впливу всесвітньої мережі на підлітків та профілактика запобігання можливих ризиків для користувачів цього віку.*

Проблема безпеки дітей в Інтернеті вже не здається Україні такою далекою. Ніхто не може заперечити, що на сьогоднішній день вона постала особливо гостро. Кожного року аудиторія користувачів всесвітньої мережі дедалі розширюється і її переважну частину становить молоде покоління – діти та підлітки, які повністю не усвідомлюють загрозу, що може чекати на них у віртуальному просторі. У наш час сучасна молодь вільно володіє можливостями Інтернету і багато з них не розуміє, як без цього жив світ більше 20-ти років тому. У всьому світі діти та підлітки є найбільшими користувачами інформаційно-комунікативних технологій. Вони широко користуються мобільними телефонами, включаючи пересилки MMS і SMS, шукають інформацію на веб-сторінках, розвивають свій кругозір знань. Доки ми сперечаємося дозволять чи не дозволять учням школи працювати в мережі – вони вже там. Ми знову запізналися. Очевидно, що зараз неможливо гарантувати стовідсотковий захист дітей від небажаного контенту. Жодні фільтри ніколи такої гарантії не дадуть. Але ми можемо формувати у дітей навички "безпечної" поведінки в Інтернеті. Як? Треба готувати виховні чи інші класні, шкільні та позакласні заходи, які мають позитивні результати у вихованні молодого покоління. Формувати вміння самопідготовки до тестів (старшокласникам). Учителям брати активну участь разом з учнями в електронних конкурсах, олімпіадах, конференціях, не тільки міських, обласних, але й у Всеукраїнських, Міжнародних. Цікавиться вчителям та батькам змістом листів, які надсилають діти електронною поштою, темами, які обговорюються в блогах учнями, про що вони спілкуються в чатах та соціальних мережах, якою обмінюються музикою та фільмами, які обговорюють проблеми на форумах, яким чином і з якою метою використовується школярами веб-камера, skype, та яким онлайнним іграм надають перевагу. Повідомляти дітям про те, що Інтернет є публічним місцем, і працюючи в мережі, слід дотримуватися основних правил так само, як вони дотримуються правил дорожнього руху. Хоча більшість законів було створено до того, як Інтернет набув широкого розповсюдження, дія законів поширюється і на Інтернет. Все, що є незаконним у повсякденному житті, є незаконним і в он-лайні. Нагадувати учням про авторське право на публікації в мережі, які можна копіювати для використання

в особистих цілях, але передавати та подавати такий матеріал як власний не можна. Говорити школярам про безпрецедентні можливості для вільного спілкування і про те, що разом з цим Інтернет накладає й відповідальність. Наприклад, що вони відповідають за вміст і законність свого веб-сайту.

У День безпечного Інтернету компанія «Майкрософт Україна» презентувала дослідження, що демонструють поведінку в Інтернеті дітей та підлітків – користувачів мережі. Протягом останнього року кількість дітей віком 10-17 років, які опанували Інтернет, становила 96%, але про те, які ризики існують в мережі і як на них реагувати, знає менше половини. Окрім того, багато дітей безтурботно розміщують особисту інформацію і ходять на зустрічі з віртуальними знайомими [1].

Дослідження, проведене Кафедрою превентивної освіти і соціальної політики ЮНЕСКО у партнерстві з «Майкрософт Україна», демонструє необхідність всебічного системного підходу до навчання дітей основам безпеки в Інтернеті. Так, насторожує легковажне ставлення дітей усіх вікових груп – а особливо 15-17 років – до розповсюдження особистої інформації:

- 44% дітей знаходяться в потенційній зоні ризику (надають особисту інформацію) і 24,3% вже були у ризикових ситуаціях (ходили на зустріч із віртуальними знайомими). У віковій групі від 15 до 17 років цей показник склав 60,3%.

- 52% дітей виходять в Інтернет перш за все задля спілкування в соціальних мережах, де вони залишають свій номер телефону (46%) та домашню адресу (36%), а також особисті фото (51%).

- 6,5% підлітків 15-17 років розповсюджували он-лайн особисту інформацію про своїх батьків, тоді, як серед молодшої групи респондентів 10-11 років цей показник складає поки лише 0,4% [2].

І в нашому навчальному закладі проводиться опитування та анкетування учнів, батьків колегіуму. В минулому навчальному році дані дослідження привели нас до висновків, що більше 32% опитаних дітей з 5-го по 11 класи готові переслати свої фотографії незнайомцям у мережі. 23% без коливань погоджуються повідомити інформацію про себе і свою сім'ю – місце проживання, графік роботи батьків тощо. Діти, як правило, не замислюються, що таким чином вони стають жертвою фішингу, тобто коли інтернет-технології використовуються з метою отримання доступу до конфіденційної інформації про користувачів (паролів, логінів тощо).

18% дітей періодично потрапляють на сайти для дорослих, які вміщують відповідний контент: еротика, азартні ігри, реклама тютюну та алкоголю, незаконний контент: порнографія. 15% дітей, побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю або тютюну, хоча б раз пробували їх купити. 36% батьків, навіть не цікавляться, які сайти відвідує їх дитина, які можуть здійснювати заклики до асоціальної поведінки, жорстокості, насилля, суїцидальної поведінки, сексуальної експлуатації, кіберхуліганства. Більшість батьків досі вважають інтернет-загрози менш небезпечними для дітей, ніж паління чи алкоголізм. А в цілому про безпеку інтернет-сайтів знають тільки 65% опитаних.

Систематично в навчальному закладі проводиться тиждень інформатики, де розглядаються питання безпеки в Інтернеті у вигляді конкурсу відеофільмів на тему «Соціальні мережі: за і проти», «Інтернет-залежність» та інші, виставка плакатів, в початковій школі, учні з батьками складають казки про перешкоди віртуальних героїв в мережі. Щорічно виступає психолог школи Волкова Світлана Анатоліївна з питання небезпеки та ризиків в Інтернеті. Проводяться тренінги на тему: «Я за безпечний Інтернет», акції фотографій, картинок, зображень. Конференція для дітей і їх батьків: «Діти в Інтернеті: реальні небезпеки віртуального світу», Конкурс малюнків "Інтернет очима дітей", участь у форумі шкільного сайту, випуск шкільної газети – стаття "Інтернет – помічник чи пастка для молоді", підготовка та проведення літературної виставки-дискусії «Подорож до Інтернет-імперії» з допомогою вчителів зарубіжної літератури, конкурс есе для старшокласників «Реальні загрози віртуального світу», створення, перегляд та обговорення мультимедійних презентацій про правила з Інтернет-безпеки.

#### Джерела

1. <http://microsoftua.wordpress.com/2011/02/08/onlandia-sid2011/>
2. [http://nvo\\_school24.klasna.com/uk/site/bezpeka-ditei-v-interneti.html](http://nvo_school24.klasna.com/uk/site/bezpeka-ditei-v-interneti.html)

*Сидоренко Ольга В'ячеславівна,  
Пішугіна Наталія Анатоліївна,  
учителі біології та географії  
КЗ "Навчально-виховне об'єднання  
"Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №17 –  
центр естетичного виховання "Калинка"  
Кіровоградської міської ради Кіровоградської області"*

### **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

*У статті викладено основні рекомендації та поради профілактики Інтернет-залежності в дітей та підлітків та подано тест з метою попередження Інтернет-залежності.*

Всесвітня мережа Інтернет є однією з найпотужніших глобальних мереж, яка об'єднує комп'ютери, розташовані у всьому світі. Сьогодні значна частина людей світу не уявляє свого життя без використання Інтернету і кількість користувачів всесвітньої мережі стрімко зростає. За допомогою Інтернету можна навчатися, відшукувати дані про людей, події, товари, послуги, читати та замовляти потрібні книжки, відео, музику, фото та чимало іншого [1].

Для дитини комп'ютер з **Інтернетом** є не лише чудовим інструментом навчання та розвагою, а й є реальною небезпекою. І все частіше батьки і педагоги говорять про негативний вплив Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я школярів і доходять висновку, що мережа більшою мірою відволікає школярів, ніж навчає [3].

Основними небезпеками для дітей в Інтернеті є доступ до дорослих сайтів, які несуть інформацію, що може негативно вплинути на здоров'я та життя. Також є багато інших проблем, які можна попередити, навчивши дітей правильно користуватися Інтернетом [1].

Рекомендуємо 6 правил для батьків — розумних користувачів Інтернету:

**1. Розмістіть комп'ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини.**

Іноді діти тримають у секреті те, що вони користуються Інтернетом. Вони можуть не бажати того, аби їх батьки були у курсі їх дій в мережі. Важливо не реагувати досить емоційно, а зробити все можливе, аби зняти цю психологічну напругу. Обговорювати можливі труднощі легше, коли комп'ютер знаходиться у спільній кімнаті.

**2. Використовуйте будильник для обмеження часу, який дитина проводить в Інтернеті.**

Заздалегідь погодьте тривалість перебування в Інтернеті. Бажано визначити час перебування дітей в он-лайн. Час, проведений за комп'ютером, необхідно обмежити для того, аби не завдати шкоди стану здоров'я дитини. Обговоріть час перебування дитини в Інтернеті та домовтесь про використання будильника. Таким чином ви уникнете можливих конфліктних ситуацій.

**3. Використовуйте технічні засоби захисту: функції батьківського контролю в операційній системі, антивірус та спам-фільтр.**

Для роботи за комп'ютером зовсім необов'язково знати всі його функціональні можливості. Запросіть спеціаліста, який налаштує операційну систему вашого комп'ютера та покаже, як працювати із батьківським контролем. Краще один раз побачити, аніж багато разів почути. Не використовуйте у себе вдома комп'ютер, який технічно є незахищеним. Встановіть Microsoft Security Essentials зараз, і ваш комп'ютер буде захищеним у реальному часі від вірусів, програм-шпигунів та інших зловмисних програм.

**4. Створіть «Сімейні Інтернет-правила», що містять правила онлайн-безпеки для дітей.**

Діти навчаються шляхом експериментування. Якщо ви зацікавлені у тому, аби ваша дитина навчалась не на своїх власних помилках — якомога частіше обговорюйте теми, пов'язані з Інтернетом. Так ви невимушено створите свої «родинні правила» Інтернет-безпеки. Традиції, норми та правила, які закріпились у родині — довговічні.

**5. Проводьте більше часу із дитиною. Всіляко заохочуйте обговорення тем, пов'язаних з Інтернетом.**

В житті кожного трапляються помилки. Щоб не сталось, ваша дитина повинна бути впевненою, що у будь-якій ситуації вона може розраховувати на вашу підтримку та прийняття. Гарний рецепт побудови довірливих відносин — щоденне спілкування та спільне проведення вільного часу.

**6. Навчайте дітей критично ставитися до інформації в Інтернеті і не повідомляти конфіденційні дані он-лайн.**

Повідомте дитині, що практично кожен може створити свій сайт, і при цьому ніхто не може проконтролювати достовірність інформації, розташованої

на такому сайті. Навчіть дитину використовувати інформацію із різних перевірених джерел [2].

З метою профілактики корисно проходити час від часу різні тести і опитувальники, розроблені саме для виявлення Інтернет-залежності.

Нижче пропонуємо тест Кулакова С.О. на дитячу Інтернет-залежність.

**Дайте відповідь на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:** «дуже рідко» – 1 бал, «інколи» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів.

1. Як часто дитина порушує часові межі, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто дитина не виконує свої хатні обов'язки, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто дитина вибирає провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?

4. Як часто дитина формує нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного дитиною в Інтернеті?

6. Як часто навчання дитини страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

7. Як часто дитина перевіряє електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто дитина вибирає спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

9. Як часто дитина не відповідає на запитання про те, що вона робить в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставляли свою дитину, коли вона заходила в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто дитина проводить час у своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?

12. Як часто дитина відповідає на «дивні» дзвінки від її нових «інтернет-друзів»?

13. Як часто дитина огризається, кричить чи поводить себе дратівливо, якщо її потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто дитина виглядає більш втомлено, порівняно з тим, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто дитина виглядає зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли вона в ньому не перебуває?

16. Як часто дитина свариться і гнівається, коли батьки сварять її за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто дитина замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибирає перебування в Інтернеті?

18. Як часто дитина злиться і стає агресивною, коли їй обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто дитина замість прогулянок з друзями обирає перебування в Інтернеті?

20. Як часто дитина відчуває пригнічення, погіршення настрою, нервує, коли знаходиться поза Інтернет-мережею, а коли повертається в Інтернет, це все зникає?

#### **Ключ до тесту.**

Якщо набрано 50-79 балів, варто врахувати серйозний вплив Інтернету на життя дитини.

Якщо набрано 80 балів і більше, у дитини можна діагностувати інтернет-залежність з необхідністю допомоги спеціаліста [4,5].

На сьогоднішній день, на жаль, немає комп'ютерних програм, здатних повністю захистити маленького користувача від доступу до небажаної інформації. Однак тільки технічними засобами проблему не вирішити, важливий і людський фактор. Тобто нормальні довірливі стосунки дітей і батьків. Побоюючись загрози з боку всесвітньої мережі, звичайно ж, не варто повністю виключати комп'ютер з життя дитини. Уважно стежте за тим, як ваші діти користуються Інтернетом, і навчіть їх робити усвідомлений і грамотний вибір [3].

#### **Джерела**

1. [http://ulyanschool.at.ua/load/shkilni\\_svjata/predmetni/usnij\\_zhurnal\\_quot\\_b\\_ezpechnij\\_internet\\_quot/3-1-0-17](http://ulyanschool.at.ua/load/shkilni_svjata/predmetni/usnij_zhurnal_quot_b_ezpechnij_internet_quot/3-1-0-17)
2. [http://lnit2.at.ua/publ/bezpeka\\_v\\_interneti\\_informacija\\_dlja\\_batkiv/1-1-0-2](http://lnit2.at.ua/publ/bezpeka_v_interneti_informacija_dlja_batkiv/1-1-0-2)
3. <http://www.secret-press.com/roz114.html>
4. <http://mamamiya.com.ua/simeyna-abetka-pidlitok/internet-zalezhnist-u-pidlitkiv>
5. <http://www.psypodderjka.ru/content/view/85/>

**Ставратій Ірина Вікторівна,**  
*педагог-організатор  
загальноосвітньої школи I-III ступенів №30  
Кіровоградської міської ради*

### **ІГРОМАНІЯ. ВИРІШУЙМО ПРОБЛЕМУ РАЗОМ!**

*Розповідається про комп'ютерну ігрову залежність дітей і підлітків. Розгляд цієї залежності як хвороби XXI століття, причини її виникнення. Вплив лудоманії (назва ігрової залежності) на фізичний і психічний стан людини. Стаття допомагає батькам звернути увагу на те, як їхня дитина проводить свій вільний час та запобігти виникненню ігроманії.*

*Ключові слова: комп'ютерна залежність, ігрова залежність, хвороба XXI століття, гемблінг, психічний та фізичний стан ігромана.*

В наш час комп'ютер став членом сім'ї. Він є в кожному домі і дуже часто майже в кожного члена сім'ї. Навіть в родинях, де невеликий достаток, намагаються його купити будь-яким способом. Куди ж ми без цієї «чудо-техніки» — і для роботи, і для спілкування, і для навчання, і фільми переглянути, одним словом — «універсальна машина». Подарувавши дитині

комп'ютер, багато батьків спочатку радіють, що дитина сидить вдома під наглядом, не заводить друзів в «поганих» компаніях, всі умови для навчання, Інтернет цілодобово. Але це швидко закінчується. Батьки поринають в свої клопоти, перестають контролювати дитину, яка все більше часу проводить за комп'ютерними іграми. Дитина поринає у світ, де вона потрібна, важлива, де немає заборон і обов'язків. І дуже пізно батьки починають бити на сполох, тоді, коли дитина вже є залежним ігроманом: ні з ким не спілкується, нічим не цікавиться, проявляє агресію, стає дратівливою та замкненою, переноситься у віртуальний світ та проектує на справжнє життя, вигадує про себе легенду, іноді проявляється роздвоєння особистості, перестає слухатися батьків, знижується успішність у школі, з'являється невпевненість у собі [1].

Дедалі більше стає хворих на лудоманію (залежність від гри). Ігроманія (лудоманія, гемблінг) – термін, яким називають пристрасть до гри (на комп'ютерах, ігрових автоматах, в казино тощо). Психологи стверджують, що пристрастю до гри "уражено" близько 10 відсотків людей у світі. В багатьох із них вона перетворюється на хворобу. Закордонні вчені говорять про те, що залежними від гри є приблизно від 0,5 до 1,5 відсотка населення розвинених країн. У зв'язку з цим ігроманію Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала хворобою XXI століття [2,3].

Щораз більше молодих людей в Україні проводить вільний час вдома за комп'ютером, у комп'ютерному клубі. Тільки у Києві спортивних шкіл діє в півтора рази менше, ніж комп'ютерних клубів та Інтернет-кафе (відповідно 110 проти 180). Перевага надається пасивним формам проведення дозвілля.

Під час соціологічного опитування батьків підлітків виявилось, що 14 відсотків наших дітей взагалі ніколи не займалися спортом, 34 відсотки не відвідують гуртки. Одночасно 55 відсотків батьків відповіли, що їхні діти більшу частку вільного часу віддають перегляду TV, а кожен третій підліток — комп'ютерним іграм. 9% підлітків проводять за комп'ютерними та іншими відеоіграми більше 4 годин у будні, а у вихідні — таких маємо удвічі більше – 21%. Особливу тривогу викликають ті, які грають на комп'ютері більше 6 годин щодня. За свідченням респондентів у віці 14-35 років, приблизно третина тих, хто грає на комп'ютері віддає перевагу «стрілялкам» та стільки ж стимуляторам спортивних ігор [3].

На думку психолога Лариси Єргієвої, комп'ютерні ігри витісняють традиційну гру (колективну). В активних геймерів відзначається неадекватність поведінки, відсутність контролю за часом, бажання збільшити час гри ("дозу"), постійна роздратованість, агресивність, виникають проблеми у стосунках з оточуючими (батьками, співробітниками, друзями).

Надмірне захоплення комп'ютером порушує фізичне здоров'я, "забирає" сон, накопичується надмірна вага. До ознак ігроманії належать сухість очей, запори, відсутність апетиту, неохайність. При цьому соціально-активна, домашня та професійна діяльність відходять на другий план, поступаючись грі. Серйозне втягування у яку відбувається за кілька тижнів, а іноді годин. Багато хто бачить в іграх джерело гострих відчуттів чи навіть спосіб збагачення.

Сьогодні любителі ігор можуть займатися своїм улюбленим заняттям у режимі «он-лайн» [4].

Могутній (але, на жаль, сьогодні поки що нереалізований) потенціал у вирішенні проблеми поширення нехімічних залежностей має Церква. Адже ігроманія нищить, перш за все, індивідуальність, відбувається духовний розпад особистості і часто цей процес є незворотнім [5].

За словами головного нарколога Донецької області Ігоря Циби, зростає кількість тих, хто звертається за допомогою до психологів і психіатрів. Інтелектуальний, професійний рівень, спроможність матеріальна і моральна — це не принципово. А ось щодо вікових категорій — 95 відсотків тих, хто звернувся до нас, — це люди до 30 років.

### **Першопричини ігроманії**

Перш за все, це відсутність обмеження в часі проведення за іграми. Це або повна свобода дій, або діти говорять, що виконують уроки, а насправді грають в комп'ютерні ігри.

По-друге, це недостатнє приділення уваги і теплих стосунків в сім'ї. Відсутність уваги, тепла та спільного проведення часу спонукають дитину шукати це у віртуальних ігрових світах.

Третьою причиною є те, що у дитини немає альтернативи, немає інших серйозних захоплень та уподобань, хобі, позакласної гурткової зайнятості.

Четвертим є невміння дитини знаходити друзів, некомунікабельність, невпевненість у собі.

А також батьки іноді висувають занадто високі вимоги до успішності свого чада, знижують відчуття значимості в реальному світі, забувають оцінити успіхи дитини. Пам'ятайте, у кожної дитини є свої можливості. Адже з однієї сторони комп'ютер дозволяє дітям відкривати світ, пізнавати нове, переглядати фільми, писати реферати, знаходити друзів — це все добре. Але залежність з'являється тоді, коли всі ці пізнавальні корисні можливості відкидаються, а комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення від гри.

Дитина не в змозі встановити межі проведення часу за комп'ютером, тому дорослий має допомогти їй в цьому. Приділяти дітям більше уваги та опіки. Та якщо це вже сталося, то не шукайте винних, а шукайте засоби подолання цієї хвороби, зробивши відповідні висновки [4]!

На сьогодні спеціалізованих центрів для лікування ігрової залежності в Україні не існує. Така ситуація негативно впливає на формування психічного здоров'я, здорового способу життя, ціннісних орієнтацій дітей, підлітків. Але ми можемо і намагаємося подолати цю проблему [4].

Ігроманія — це хвороба, це проблема наших дітей, які є нашим майбутнім! Тож вирішуймо цю проблему разом!

### **Використані джерела і література**

1. «SOS: ігроманія в Україні!» [Електронний ресурс]. – URL:– [http://www.cmxy.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=87:sos-&catid=25:social&Itemid=84](http://www.cmxy.org/index.php?option=com_content&view=article&id=87:sos-&catid=25:social&Itemid=84)



2. «Ігроманія — хвороба XXI століття» //Репортажні дослідження // 12.02.2008 [Електронний ресурс]. – URL:– <http://old.risu.org.ua/ukr/news/reportage/article%3B20671>
3. «Ігроманія» [Електронний ресурс]. – URL:– <http://poglyad.te.ua/podii/ihromaniya-nova-hvoroba-vzhe-v-ternopoli/>
4. М. Канафоцький «Зробити інформаційний простір безпечним для дитини» [Електронний ресурс]. – URL:– <http://www.vox.com.ua/data/2010/04/29/zrobyty-informatsiinyi-prostir-bezpechnym-dlya-dytyny.phtml>
5. Габбасова Анаргуль Абишевна «Родителям на заметку «Компьютерная зависимость уже рядом!»» [Электронный ресурс]. – URL:- <http://www.all-psy.com/stati/detail/1437/1/>
6. Безопасность детей при работе с Интернетом [Электронный ресурс]. – URL:- <http://www.oszone.net/6213/>

*Ушакова Наталія Валентинівна,  
учитель інформатики та математики  
НВК "Олександрійський колегіум – спеціалізована школа"  
Олександрійської міської ради*

### **Профілактика Інтернет-залежності підлітків**

Даний розлад не включений в офіційну класифікацію захворювань DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders – Довідник з діагностики і статистики психічних розладів), але Всесвітня організація охорони здоров'я зарахувала Інтернет-залежність до категорії патологічних пристрастей.

На думку багатьох фахівців, "інтернетоманія" призводить майже до руйнування особистості [1].

Необхідно вчасно виявити ознаки і симптоми «Інтернет-залежності» у підлітків.

Існує безліч тестів і опитувальників за допомогою яких можна діагностувати Інтернет-залежність.

Асистент кафедри психології Самарського державного університету Павлова Олена Олександрівна у своїй доповіді "Про необхідність і можливості профілактики Інтернет-залежності в учнів" запропонувала профілактичну програму [2].

Профілактична програма, на думку автора, має бути спрямована не тільки на групу Інтернет-залежних, а й на всіх учнів школи, вона повинна бути універсальна.

У завдання програми, запропонованої Павловою О.О., входить проведення психогімнастичних вправ, систематичних тренінгів спілкування, особистісного зростання, спільних походів з обов'язковою участю шкільного психолога.

Етапи профілактичної діяльності: діагностичний, інформаційно-просвітницький, тренінги особистісного росту [3].

Найбільша відповідальність у питанні забезпечення безпеки дітей в Інтернеті лежить на їх батьках.

Практичні рекомендації фахівців для батьків, які допоможуть попередити загрози і зробити роботу дітей в Інтернеті корисною.

Профілактика повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: родини, освітнього середовища, громадського життя в цілому.

### **Використані джерела і література**

1. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю // Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. – 2005. Т.5. – № 2. – с. 20-27.

2. Павлова О.О. "Психологія та Інтернет одразу на порозі ХХІ століття". // Психологічна газета. – 1996. – №12 – с.4-6.

3. Войскунський О. Є. Феномен залежності від Інтернету // Гуманітарні дослідження в Інтернеті /Під ред. А. Е. Войскунського. М, 2000. – с. 100-131.

***Цимбал Юлія Олександрівна,***

*учениця 10-го класу*

*Долинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №1*

*Долинської райдержадміністрації*

***Шахненко Ольга Федорівна,***

*учитель фізики та математики,*

*Долинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №1*

*Долинської райдержадміністрації*

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ**

Двадцять перше століття. Вік комп'ютерних технологій і новинок. Саме за ними наше майбутнє. А що чекає нас у майбутньому? Невже ми й самі станемо машинами? Реальне життя нам замінить «віртуальна реальність»? Нашими кращими друзями стануть комп'ютери, роботи? Ні, якщо ми зможемо цьому запобігти. «Але як?» – запитаєте Ви. А дуже просто – не можна забувати про золоту середину, про норму. Кожні ліки можуть стати отрутою, якщо прийняти в нерозумних дозах. Ми просто не навчилися серйозно сприймати проблему безпеки здоров'я.

Чому ми так любимо проводити час за комп'ютером і в соціальних мережах, як це на нас впливає, чи зможемо ми сказати собі стоп? (чи зможемо ми зупинитися?) Це і багато іншого я спробувала з'ясувати у своїй роботі. Ми вже зараз не можемо жити без комп'ютера, і вважаємо, що за ним наше майбутнє. Для одних комп'ютер – це іграшка, для інших – помічник, а для третіх – просто машина.

Про шкоду або користь комп'ютера досі сперечаються вчені. Давайте ж з'ясуємо, в чому полягають позитивні і негативні моменти при роботі з комп'ютером в соціальних мережах.

*Актуальність проблеми:* соціалізація людини відбувається в процесі виховання і під значним впливом середовища. Середовище сучасної людини, в якій відбувається її виховання, істотно змінилося. Зараз найбільш сильно впливає Інтернет. В даний час дуже загострилася ситуація впливу Інтернету на підростаюче покоління. Деякі вважають, що Інтернет приносить тільки користь, деякі – що шкоду ... Слід розібратися хто ж правий.

*Мета дослідження:* розглянути вплив соціальних мереж на підлітків.

*Завдання дослідження:*

1. Виявити, які саме проблеми пов'язані з використанням Інтернету.
2. Окреслити шляхи вирішення проблем, пов'язаних з використанням соціальних мереж.
3. Вивчити вплив соціальних мереж на фізичне і психологічне здоров'я людини.
4. Вивчити проблему мережевої залежності.
5. Провести соціологічне дослідження стосовно проблеми впливу соціальних мереж на учнів .

*Об'єкт дослідження:* учні 8, 10, 11 класів Долинської ЗШ №1.

*Предмет дослідження:* ставлення учнів до соціальних мереж Інтернету.

*Методи дослідження:* аналіз літератури з теми, анкетування .



## РОЗДІЛ І

### ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ

#### *І. Соціальна мережа в нашому житті*

Комп'ютер швидко увійшов в наше життя. Ще кілька років тому було рідкістю побачити який-небудь персональний комп'ютер – вони були, але були дуже дорогі, і навіть не кожна фірма могла мати в себе в офісі комп'ютер. А тепер? Тепер у кожному третьому будинку є комп'ютер, що уже глибоко ввійшов у життя людини. Комп'ютери в буквальному сенсі зробили революцію в діловому світі. Сьогодні вони стали надбанням і невеликих підприємств, магазинів, установ, бюро працевлаштування і навіть ферм. Комп'ютери стали потужним засобом спілкування людей. Завдяки появі мереж, особливо Інтернет, користувачі отримали унікальні можливості дешевого, надійного і конфіденційного глобального зв'язку в усьому світі. У наш час широкого поширення набула глобальна мережа Інтернет. Ця технологія і всі її послуги: електронна пошта, чати, програми онлайн-спілкування (ICQ, Yahoo Messenger і ін), конференції, форуми і т.п. можуть негативно впливати на психіку людини. На сьогоднішній день більшість користувачів провели в свій будинок і офіс Інтернет та локальні мережі, підлітки поспішають піти у безпечне для них середовище, ні до чого не зобов'язуюче життя. Необхідно сказати, що мова йде про багатогодинне сидіння за комп'ютером. Я маю на увазі молодь, яка проводить свій час у чатах, форумах, за іграми, а не працює в Інтернеті (збирає інформацію тощо). До речі, вони складають близько 90 % від усіх "довгоперебуваючих" в мережі. Людям, які проживають своє життя в Інтернеті найчастіше необхідна соціальна підтримка, у них великі труднощі в спілкуванні, вони відчують незадоволеність, низьку самооцінку, закомплексованість, сором'язливість і т.п. Всі ці проблеми " вирішує" Інтернет, який ніби каже їм:

"Ідіть у чат, представляйтеся ким завгодно, задовольняйте будь-які свої бажання і нічого не бійтеся". В даний час з'являється все більше різних способів віртуального спілкування. ICQ, Jabber, Skype, чати, форум. Все це було донедавна дуже популярно, але тепер на сцену вийшли нові монстри – соціальні мережі. Що ж таке соціальна мережа? **Соціальна мережа** – інтерактивний багатокористувацький сайт, контент якого наповнюється його відвідувачами, з можливістю вказівки якої-небудь інформації про окрему людину, за якою аккаунт користувача зможуть знайти інші учасники мережі. Соціальні мережі були поширені ще до появи Інтернету. Соціальні мережі – соціальна структура, яка складається з групи людей і зв'язків між ними, це не тільки сайти в інтернеті, а будь-які спільноти людей, пов'язані спільними інтересами. Термін був введений в 1954 році соціологом Джеймсом Барнсом. Людина – істота соціальна, і спілкуватися вона почала ще до того як навчилася розмовляти. Якщо опустити деякі моменти, то можна сказати, що першою соціальною мережею були вогнища, які розпалювали в давнину, щоб повідомити про небезпеку. А що? Є дві людини – ось вам вершини мережі, а багаття – канал зв'язку. Пізніше були поштові голуби, листи, телеграфи і телефони. Перша соціальна мережа в Інтернеті з'явилася в 1995 році. Це був

американський портал [classmates.com](http://classmates.com) ("Однокласники" – аналог цього сайту). Цей проект виявився дуже успішним, через що в наступні кілька років з'явилася величезна кількість схожих сайтів. Але офіційним початком життя соціальних мереж прийнято вважати 2003-2004 роки. Саме в ці роки були запущені такі ресурси як: LinkedIn, MySpace і Facebook. І якщо LinkedIn створювалася з метою встановлення ділових контактів, то власники MySpace і Facebook намагалися зробити все для задоволення людської потреби до самовираження. У Рунеті зараз існує безліч різних соцмереж, і розповісти про всі просто нереально.

«ВКонтакте» – <http://vkontakte.ru/>

Безсумнівно, найпопулярніша соціальна мережа. За словами розробників в ній зареєстровано понад 30 мільйонів людей, про що вони гордо заявляють з головної сторінки. Спочатку ця соціальна мережа замислювалася як ресурс для студентів, проте з часом переросла у величезний проект, в якому зареєстровані всі – і малі і великі.

«Однокласники» – <http://odnoklassniki.ru/>

Менш популярна соціальна мережа. Якщо «ВКонтакте» зареєстрована публіка різного віку, то на «Однокласниках» переважають люди, які закінчили школу або університет. Ця соціальна мережа – можливість для них поспілкуватися зі своїми колишніми однокласниками чи однокурсниками, з якими, можливо, вони вже довго не бачилися.

«Facebook» – <https://www.facebook.com/>

Найбільша у світі соціальна мережа Facebook, налічується на сьогоднішній день понад 800 млн. активних учасників, в Рунеті поки займає лише третє місце – 9,3 млн. осіб. Однак з вересня 2010 року, мережа демонструє вражаючі темпи зростання. За рік її аудиторія зросла на 67%.

«Twitter» – <http://twitter.com/>

Кількість користувачів сервісу мікроблогів Twitter перевищує 200 мільйонів осіб.

«Мій світ» – <http://my.mail.ru/>

«Мій світ» – проект сайту Mail.Ru. При реєстрації пошти на цьому сайті вам відразу пропонується створити сторіночку в «Моєму світі». Причому зробити це всього одним кліком. До того ж у цій соцмережі царює своєрідна монополія – до реєстрації допускаються тільки Мильники з mail.ru. І якщо в «Однокласниках» більше людей старшого віку, то в «Моєму світі», в основному «тусять» школярі.

Сукупна аудиторія всіляких соціальних мереж, помітно перевищила мільярд осіб. Значна кількість користувачів, що б вони не робили в Мережі, вже взагалі не залишають свого аккаунта в якому-небудь «ВКонтакте». Подібного роду універсальні соціальні мережі стали конкурувати з усілякими різними інтернет-сервісами, багатьом з яких, як ще недавно здавалося, забезпечено безхмарне майбутнє без натяків на яких-небудь серйозних конкурентів. В середині соціальних мереж виникають власні платіжні системи – з «ВКонтакте» тепер можна сплачувати за покупки в інтернет-магазинах, також розвиваються механізми рекомендацій товарів і послуг, за допомогою яких

користувачі діляться вподобаним. На кожному другому сайті з'являються інструментарії найбільших масових соціальних мереж, і Веб ділиться на зони впливу.

#### *Позитивні сторони соціальних мереж.*

1. Почнемо з позитивних сторін соціальних мереж. Звичайно, деколи соціальна мережа – єдиний спосіб зв'язатися з людиною. Безліч моїх друзів не використовують ICQ, Jabber або Skype, а сидять тільки «ВКонтакте». До того ж, якщо людини немає ніде в он-лайн, можна написати йому в приват і бути стовідсотково впевненим, що він отримає повідомлення.

2. Також, іноді вам потрібно знайти людину, маючи тільки її ім'я і прізвище, або, наприклад, знаючи рік її випуску і школу. І потім, якщо Google в більшості випадків не видає нічого путнього, то соціальні мережі завжди готові допомогти вам. Інформація про користувачів рідко буває закрита повністю, і тому, ймовірність того, що ви знайдете того, кого шукали, дуже велика, адже зараз мало хто не зареєстрований хоч в одній соціальній мережі .

3. А тепер пункт, який виходить з попереднього. Давайте візьмемо для прикладу знову «ВКонтакте» – у цій найбільшій соціальній мережі Рунета, зареєстровано більше 34 мільйони користувачів. І майже кожен завантажив хоч одне відео або музичний трек. Ось тому саме в соціальних мережах швидше, ніж на інших сайтах з'являються свіжі трейлери до фільмів та музичні альбоми абсолютно всіх жанрів – від попси до трансу. Повірте, серед тридцяти чотирьох мільйонів осіб ви знайдете однодумців ...

4 . Ну і звичайно, соціальна мережа може служити як відмінне сховище для фотоальбомів, відеороликів і ваших особистих записів. Падіння серверів великих проектів бувають дуже рідко, до того ж постійно проводяться бекапи. Одним словом, ви можете не турбуватися за збереження ваших, безумовно, цінних даних. Крім того, є безліч приємних бонусів, на кшталт створення «зустрічей» та оповіщення всіх своїх друзів. Або, наприклад, в тому ж «ВКонтакте» можна створити «пропозицію», на яку кожен користувач може відповідати позитивно чи негативно. Загалом одні зручності .

#### *Негативні сторони соціальних мереж*

1. Найголовніший мінус, на мій погляд, в тому, що соціальні мережі викликають справжнісіньке звикання, як наркотик. У мене є друзі, які заходять «ВКонтакте» тільки для того, щоб перевірити свіжі повідомлення, а потім зависають там годинами. Причому вони усвідомлюють, що витратити стільки часу на спілкування, коментування фото і перегляд нових відео нерозумно, але нічого вдіяти не можуть.

2. Позитивним є той факт, що в соціальній мережі досить просто знайти потрібну людину. Але іноді це є і мінусом – адже «пробити» інформацію про когось набагато простіше, ніж раніше. І навіть, якщо його сторінка закрита для гостей ніщо не заважає вам зареєструвати чужу анкету, залити трохи красивих фото з Інтернету і додатися до нього в друзі. А далі вже все залежить від вас – часто користувачі викладають про себе досить особисту інфу (мобільний номер, іноді навіть домашній, а буває таке, що й адресу) у відкритий доступ.

3. «ВКонтакте» – стільки користувачів, а реєстрація безкоштовна, як і всі функції. Чи вигідно розробникам тримати стільки серверів, здійснювати постійну їх підтримку і т.д.? Невже куплений рейтинг повертає всі витрати? Є деякі особистості, які вважають, що великі соціальні мережі є прикритими проектами ФСБ та інших інстанцій.

4. Нещодавно «Однокласники» ввели платні смайлики. Так, тепер, щоб відправити вашому співрозмовнику якусь нехитру картинку ви повинні заплатити. Ні, всі смайли не прибравли, але ті, що залишилися безкоштовними залишають бажати кращого. А про платну реєстрацію на тих же «Однокласниках» було написано чимало постів на всіх форумах Рунета.

5. Кожен користувач постійно отримує спам-повідомлення, в яких у кращому випадку просять перейти і «подивитися фотку на vkohtanke.ru» або відправити СМС «щоб я виграв конкурс», а в гіршому – публікують посилання на сайти зі зв'язками. Як ви думаєте, через який канал тепер швидше за все поширюються хробаки? Правильно, через соціальні мережі. Адже в ICQ у більшості антиспам, та й всі вже собаку з'їли на тому, що не можна ходити по лівих посиланнях. А в соціалках сидить в основному народ «не в темі», який переходить по всіх посиланнях, що приходять. Ще б пак – адже повідомлення прийшло від друга або подруги! А що можуть вони поганого? Друг – то нічого, а от спамер, який зламав його аккаунт – і вірус, і троян і ще купа інших гидот.

## ***II. Загрози соціальних мереж***

Соціальні мережі стають все популярнішими день від дня, але чим вони популярніші – тим і небезпечніші. Які ж найголовніші загрози можуть чатувати на нас там? ..

Коли ви радісно заходите на свою сторінку в Контакті, залишаєте коментар в Однокласниках і переглядаєте картинку на Mail, дуже легко забути про те, що ви перебуваєте на самому ласому для фішєрів, скаммерів і хакєрів майданчику.

### **1. Безкоштовний сир**

У соціальних мережах можна грати в ігри за допомогою додатків, які пропонують заробляти «голоси». Але автори будуть пропонувати кредити для самої гри, які можна придбати он-лайн або списати кошти з вашої кредитної картки. Останнє особливо заохочується, безпосередньо або за допомогою PayPal, щоб отримати суттєву перевагу в ігровому світі. Часто це може закінчитися тим, що ви заплатите більше грошей, ніж коштує така гра взагалі.

Негативна реакція користувачів змусила найбільших виробників подібних ігор, на кшталт «Щасливого фермера», виробника Farmville і Mafia Wars, видаляти рекламні пропозиції, які вводять користувачів в оману, змушуючи їх щось купити або підписатися на сервіси. Скарги призвели до судових позовів проти Facebook і Zynga за несумлінне ставлення до користувачів.

Тому ніколи не приймайте пропозиції зіграти в гру за реальні гроші, і завжди пам'ятайте, що такі ігри призначені, насамперед, для того, щоб творці заробляли на них. По можливості уникайте пропозицій про купівлю ігрових

кредитів, за умови щось купити або на щось підписатися, особливо тоді, коли вони прописані дрібним шрифтом.

## **2. Ігри**

Ігри в соціальних мережах і додатки, які запитують ваш дозвіл на доступ до особистої інформації, насправді можуть займатися збором даних для того, щоб запропонувати вам чергову рекламу за доступ до їх програми. Не всі програми, групи або ігри законні і безпечні. Іноді загроза виходить від вразливості в кодї, яка використовується для збору інформації, яку мали намір приховати від сторонніх очей. У будь-якій програмі завжди є потенційно слабкі місця, про які ви не знаєте, але знає хтось інший. Соціальні мережі докладають всіх зусиль, щоб знаходити такі місця і усувати їх, але непомічених і невідкритих «дірок» залишається все ще дуже багато. Завжди контролюйте політику конфіденційності вашої соціальної мережі та можливості блокувати доступ до частин ваших персональних даних, наприклад, до контактної інформації. Дізнайтеся про програму якомога більше, перш ніж встановлювати її. Різні огляди в Інтернеті є відмінним засобом, допомагаючи виявити небезпечне програмне забезпечення.

## **3. Телефони**

Багато додатків обіцяють всілякі безкоштовні корисності, типу гороскопів, порад для сімейного життя та іншу нісенітницю, але наполягають на тому, що результати можуть бути надіслані тільки на ваш мобільний телефон у вигляді SMS. Як тільки ви вводите свій телефонний номер, додаток отримує «білий квиток» на зняття грошей з вашого рахунку стільки, скільки заманеться. Зазвичай на сторінці додатка є деталізоване пояснення тому, за що і як списуються гроші, але захований даний текст так глибоко, як тільки можна. І до того моменту, коли ви зрозумієте, що грошей на рахунку телефону вже немає, ви вже й не будете пам'ятати, як це сталося. Популярний приклад – додаток "Як добре ви знаєте мене", яке включає в себе тест IQ і інші загальні питання. Додаток перекидає вас зі сторінки соціальної мережі на іншу, яка виглядає підозріло схожою – що дає помилкову впевненість у тому, що ви захищені від підробок. Ніколи не вводьте номер вашого мобільного телефону до того часу, поки ви не будете знати на 100 % те, за що платите. Запит номера вашого телефону відразу ж повинен викликати підозри в тому, що пропонується послуга зовсім не безкоштовна. У вітчизняному варіанті даний вид шахрайства має трохи інший принцип, вам пропонується відправити SMS для отримання коду доступу до результатів тесту на IQ або чогось аналогічного на сайті.

## **4. Фальшиві головні сторінки**

Такі сторінки створюються з метою викрасти інформацію з вашого облікового запису, і це дуже ефективний спосіб, і одночасно – найпростіший. Такі сайти називаються фішерськими. Спамер надсилає вам електронний лист нібито від імені сайту соціальної мережі, наприклад, пропозицію стати другом або подивитися цікаве відео. Повідомлення буде містити посилання, натиснувши на яке, ви відкриєте фальшиву сторінку, а потім введете свої ім'я користувача та пароль, які потраплять прямо до спамеру. Тому не клацайте по



посиланнях з таких листів. Найбільш безпечний і надійний спосіб гарантії, що ви перебуваєте на справжньому сайті, полягає в тому, щоб звернутися до сайту безпосередньо за прямими посиланнями в браузері.

### **5. Друзі**

Скаммери будуть використовувати вкрадені аккаунти з метою вразити якомога більше людей, які знаходяться у вас в друзях: попросити у них грошей або інфікувати їх черговим вірусом. Цей тип шахрайства заснований на довірі до сім'ї і друзів, що дозволяє скаммерам виманювати гроші. І який з успіхом працює, тому що це новий вид мережевого шахрайства. Якщо ви пройдете за посиланням нібито від члена родини або друга, то завантажте на свій комп'ютер вірус, який буде шукати важливу інформацію. В кінці 2008 – початку 2009 року такий вірус Koobface був виявлений в Facebook, Myspace, Twitter та інших соціальних мережах. Приманкою служило повідомлення на стіні від друга, який нібито хотів з вами поділитися чимось цікавим. І натиснувши на це посилання, ви посілали вірус всім своїм друзям. Тому будьте обережними з посиланнями, які надходять, навіть якщо вони прийшли від ваших близьких друзів. А якщо посилання надходить ще й на сайт, який просить щось скачати, не робіть цього! Коли один з ваших мережевих друзів поводить ся якось дивно, на вашу думку, краще витратіть час і перепитаєте його, чи надсилав він посилання або якийсь файл.

### ***III. Небезпека соціальних мереж***

Чим небезпечні соціальні мережі для підлітків та молоді? Одна з провідних компаній з набору персоналу попереджає, що соціальні мережі в інтернеті можуть серйозно пошкодити кар'єрним перспективам. Тим, хто шукає нову роботу, настійно рекомендують вкрай обережно розповідати про своє особисте життя у відкритих джерелах. Міжнародна компанія Badenoch & Clark, яка щорічно працевлаштовує тисячі професійних співробітників, говорить, що перевірка соціальних сайтів стала серед рекрутерів звичайною справою. За даними проведеного фірмою дослідження, майже дві третини (62%) керівників британських компаній зареєстровані на Facebook, MySpace або на інших соціальних сайтах. Таким чином, вони мають у своєму розпорядженні всі засоби, щоб покопатися в брудній білизні начебто ідеального претендента на посаду. «Кожен п'ятий наймач зізнався, що хоча б раз використовував подібні сайти для пошуку інформації про кандидатів і вивчав, як ті підносять себе», – свідчить опитування сайту Viadeo. Майже дві третини повідомили, що виявлена інформація вплинула на їх рішення про прийом на роботу. За словами чверті керівників, вони змінили своє рішення і вважали за краще не брати людину на роботу через знайдені в мережі дані. "Більшість людей присутні он-лайн в безлічі іпостасей, і не обов'язково всі вони показують людину з кращого боку. Більшість роботодавців приймає до уваги «мережеву репутацію», так що проявити трохи обережності – правильне рішення», – радять експерти.

*П'ять речей, яких не слід робити в соціальних мережах:*

1. Розміщувати фотографії свого дебошу на п'яній вечірці (це найпростіший спосіб відлякати наймача).

2. Ще одне табу – скарги на вашу нинішню роботу, начальство або колег, а також неповажні відгуки про свою компанію.

3. Подробиці романтичних побачень або чутки про особисте життя ваших друзів – знову ж залишають негативне враження у стороннього спостерігача.

4. Проводити робочий час за поповненням списку друзів або спілкуванням зі старими – не кращий спосіб використовувати час своєї компанії.

5. Можливо, ви вважаєте, що зможете видалити компрометуючі фотографії та стерти докази, але подібні зображення можуть бути збережені в кеші або десь ще, і їх практично неможливо буде позбутися.

*Чим небезпечно проведення часу в соціальних мережах, які збитки ми отримуємо?*

Багато хто з нас зареєстровані в соціальних мережах, наприклад, "Однокласники", "ВКонтакте" тощо. Зокрема, сайт – Однокласники, постійно розвивається, постійно з'являються нові можливості, реєструються нові люди ... Практично 70 послуг цього сайту – платні ... Такі як, видалити гостей, видалити сторінку і т.д. Все це робиться за гроші! Але народ все одно реєструється, проводить там свій час ...

Сайт "ВКонтакте" ... Практично всі його знають, практично всі там зареєстровані ... Музика, Відео, Програми ... Можливостей купа ... Реєструється постійно мільйони людей. Люди грають у всілякі "Фермери". Вбивають свій час ... Все частіше люди, замість "Дай свій номер мобільного телефону", кажуть: "Ти є ВКонтакте, Однокласниках" ... Дуже багато знайомих, які проводять там добу на проліт, продовжують спілкуватися у віртуальному світі .. А показуха взагалі не піддається логічному поясненню. А вже якщо раз на день не поміняти статус, на який-небудь модний – то вважай життя скінчилося .... Постійні лайки, через те, що хтось намалював на стіні у іншого яку-небудь нісенітницю. І начебто через що? Із-за сайтів, які, як правило, створені, щоб полегшити нам життя. Рідко зустрінеш людину, яка використовує можливості сайту тільки для потрібних цілей і не більше ...

*Основні шкідливі фактори при частому перебуванні за комп'ютером і знаходженні в соціальних мережах:*

- Обмежена поза, сидяче положення протягом тривалого часу. Сидячи за комп'ютером, учень чи дорослий змушений прийняти певне положення, і не змінювати його до кінця роботи.

- Вплив електромагнітного випромінювання.

Сучасні монітори стали безпечнішими для здоров'я, але ще не цілком. Навколо монітора існують електростатичні і електромагнітні поля, від монітора виходить незначне за інтенсивністю рентгенівське випромінювання.

- Втома очей, навантаження на зір.

Саме через навантаження на зір протягом деякого часу в учнів виникає головний біль і запаморочення. Якщо працювати на комп'ютері досить довго, то зорова перевтома може призвести до стійкого зниження гостроти зору.

- Перевантаження суглобів кистей.

Постійне перевантаження суглобів і кистей може призвести до пошкодження суглобового і зв'язкового апарату кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними.

- Стрес при втраті інформації.

Якщо комп'ютер "зависає", в результаті дії вірусів, поломки носіїв, збоїв програм втрачається важлива і корисна інформація, сповільнюється робота комп'ютера, то це може викликати нервозність, підвищення тиску, погіршення сну.

- Психічні розлади.

При проблемах в реальному житті, спілкуванні з іншими людьми людина шукає те, що їй не вистачає в книгах, переглядах ТБ, комп'ютері. Тому часом занурюється в комп'ютерний світ повністю, забуваючи про реальний, таких людей дуже часто можна побачити в комп'ютерних клубах, де вони буквально днюють і ночують.

## РОЗДІЛ II ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ЧАСТИНА

### 1. Результати дослідження

Нами було проведено дослідження учнів 8-их, 10-ого та 11-их класів нашої школи. В дослідженні взяло участь 27 учнів 8-их класів, 17 учнів 10-ого класу та 25 учнів 11-их класів. Була складена анкета, за допомогою якої я хотіла отримати відповіді на питання, чи зареєстровані вони в соціальних мережах, в яких і для яких цілей. Наведу відповіді на питання анкетування.

1. Ваш вік?

а) 11-14;      б) 15-17;      в) старші 25.

2. Чи відвідуєте ви соціальні мережі

відповіді	8 кл.	10кл.	11кл.	дорослі
так	96%	100%	100%	91%
ні	4%	-	-	9%

3. Як часто ви відвідуєте соціальні мережі?

відповіді	8 кл.	10кл.	11кл.	дорослі
кілька разів на день	44%	29%	44%	18%
щодня	26%	59%	32%	64%
кілька разів на тиждень	19%	6%	16%	-
раз на кілька тижнів	11%	6%	8%	18%

4. У яких соціальних мережах ви зареєстровані?

соцмережа	8 кл.	10 кл.	11 кл.	дорослі
<u>«ВКонтакте»</u>	22	16	25	3

<u>«Однокласники»</u>	7	6	7	9
<u>«Facebook»</u>	2	3	11	2
<u>«Twitter»</u>	3	3	5	-
<u>«Мій світ»</u>	2	2	11	1

5. Що для вас є основними мотивами для використання соціальних мереж?

Відповіді на питання «Що для вас є основними мотивами для використання соціальних мереж?» дало нам змогу зробити висновки, що основними мотивами є: розваги, групи по інтересах, пошук друзів, однокласників і спілкування з ними, спосіб зв'язку, знайомство і спілкування з новими людьми (зі спаданням).

6. Використання соціальної мережі якось вплинуло на ваш спосіб життя?

відповіді	8 кл.	10 кл.	11 кл.	дорослі
допомогло в особистому житті і спілкуванні	37%	29%	48%	9%
допомогло в організації дозвілля, в пошуку груп за інтересами	11%	6%	28%	64%
ніяк не вплинуло	26%	47%	-	18%
вплинуло негативно на вільний час	15%	12%	16%	9%
викликало залежність	11%	6%	8%	-

7. Чи всі люди зі списку друзів дійсно є вашими друзями?

відповіді	8 кл.	10 кл.	11 кл.	дорослі
так	59%	56%	52%	9%
ні, деякі мені невідомі	41%	38%	48%	91%
я люблю додавати знаменитостей	-	6%	-	-

8. Скільки часу ви проводите в соціальних мережах?

відповіді	8 кл.	10 кл.	11 кл.	дорослі
весь вільний час	48%	12%	28%	18%
кілька годин на день	30%	76%	44%	55%
кілька разів на тиждень	18%	12%	24%	9%
заходжу на сайт раз на місяць	4%	-	4%	18%

9. Чи згодні ви з тим, що існує тенденція до появи залежності людини від соціальних мереж ?

відповіді	8 кл.	10кл.	11кл.	дорослі
так	67%	65%	88%	91%
ні	33%	35%	12%	9%

10. Чи відчуваєте ви залежність від соціальних мереж?

відповіді	8 кл.	10кл.	11кл.	дорослі
так	22%	6%	32%	27%
ні	78%	65%	56%	73%
не знаю	-	29%	12%	-

### **2.3. Рекомендації для роботи в соціальних мережах.**

В результаті проведених опитувань і обробки інформації, можна виділити шляхи вирішення проблем, пов'язаних з використанням соціальних мереж:

- обмеження часу перебування в мережі;
- пошук альтернативних способів проведення часу (наприклад, заняття спортом, малювання, вишивання, читання книг тощо);
- надання більшої уваги своєму реальному житті (проблемам в школі, в сім'ї, друзям);
- збільшення часу перебування в компанії друзів.

Сподіваюсь, що розроблені "Правила безпеки при використанні соціальних мереж" (додаток) стануть у нагоді і підліткам, і дорослим.

### **ВИСНОВКИ**

В процесі роботи над поставленою проблемою, я використовувала спеціальну літературу, провела багато часу в мережі Інтернет. Що й допомогло, як мені здається, розкрити тему, висвітлити всі проблеми і питання. Все це виявилось досить захоплюючим і пізнавальним процесом. Я відкрила для себе багато нового не тільки в області Інтернету, а й про своїх однолітків.

Соціальні мережі дуже змінили наше життя, особливо з появою в Інтернеті. Їх по праву можна вважати основою сучасної цивілізації. Вони надали нам величезний потенціал для розвитку відносин, надали доступ до величезної кількості інформації у світі, яка прагне до стирання всіх можливих кордонів.

За допомогою соціальних мереж Інтернету підлітки задовольняють свої базові потреби, а саме соціальні потреби (спілкування, любові, визнання) і потреби, пов'язані з розвитком особистості (пізнання, розуміння, самореалізації). Незважаючи на все розмаїття активності користувачів соціальних мереж, можна виділити два основні види, здійснюваної ними діяльності: ігрову та комунікативну.

Не можна однозначно судити про вплив соціальних мереж на особистість підлітка. Звичайно ж, у всьому є свої мінуси і плюси. Слід лише пам'ятати, що все потрібно робити з почуттям міри, в тому числі і користуватися Інтернетом. Я вважаю, що соціальні мережі стали хворобою! Віднімають купу реального часу, за який людина могла встигнути зробити і побачити багато всього цікавого ...

### **Використані джерела і література**

1. Популярний журнал – [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://popular-journal.ru/socialnye-seti-zlo-interneta/>, доступ вільний.
2. Популярна енциклопедія Вікіпедія – [Електронний ресурс] – режим доступу [ru.wikipedia.org/wiki/](http://ru.wikipedia.org/wiki/), доступ вільний.
3. Серія статей – [Електронний ресурс] – режим доступу <http://social.ecospace.ru/>, доступ вільний.

***Правила безпеки при використанні соціальних мереж:***

1. Проявляйте обережність при переході по посиланнях, які ви отримуєте в повідомленнях від інших користувачів або друзів.
2. Контролюйте інформацію про себе, яку ви розміщуєте. При установці секретних питань необхідно придумувати їх самостійно (якщо сайт, на якому ви реєструєтесь, це дозволяє) або намагайтеся не використовувати особисті відомості, які легко знайти в мережі.
3. Не думайте, що повідомлення, яке ви отримали, було відправлено тим, кого ви знаєте, тільки тому, що так написано. Пам'ятайте, що хакери можуть зламувати облікові записи і розсилати електронні повідомлення, які будуть виглядати так, як ніби вони були відправлені вашими друзями.
4. Щоб не розкрити адреси електронної пошти своїх друзів, не дозволяйте соціальним мережам сканувати адресну книгу вашого ящика електронної пошти.
5. Вводьте адресу соціальної мережі безпосередньо в адресному рядку браузера або використовуйте закладки.
6. Не додавайте у друзі в соціальних мережах усіх підряд.
7. Не реєструйтеся у всіх соціальних мережах без розбору. Оцініть сайт, який ви плануєте використовувати, і переконайтеся, що ви правильно розумієте його політику конфіденційності.
8. Враховуйте той факт, що всі дані, опубліковані вами в соціальній мережі, можуть бути кимось збережені.
9. Проявляйте обережність при установці додатків або доповнень для соціальних мереж.
10. Намагайтеся не відвідувати соціальні мережі з робочого місця, чи місця навчання.
11. Розкажіть дітям про небезпеки, які можуть чатувати на них у соціальних мережах, а також про правила безпечного користування цими ресурсами.

***Черноус Валентина Василівна,  
Кобець Тамара Володимирівна,  
практичні психологи та соціальні педагоги  
КЗ "Навчально-виховне об'єднання  
"Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №17 –  
центр естетичного виховання "Калинка"  
Кіровоградської міської ради Кіровоградської області"***

**РИЗИКИ ТА НЕБЕЗПЕКИ ІНТЕРНЕТУ**

*В статті викладено небезпеки та ризики, які чатують на дітей в Інтернеті, а також подано рекомендації батькам щодо безпечного поводження дітей в Інтернеті.*

Без перебільшення Інтернет – всесвітня мережа, в якій щоб ми не шукали – це обов'язково знайдеться. Проте, далеко не все так просто і радісно, як здається на перший погляд. Не варто забувати, що це система, всередині якої на дітей можуть очікувати небезпеки. Для дитини комп'ютер з Інтернетом є не лише чудовим інструментом навчання та розваги, а й таять у собі реальну небезпеку. І все частіше батьки і педагоги говорять про негативний вплив Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я школярів і сходяться на думці, що мережа більшою мірою відволікає школярів, ніж навчає. Глобальне розповсюдження комп'ютерних мереж несе в собі ряд проблем, про які ми мало замислюємося, про які слід знати.

Які ж небезпеки таїть всесвітня павутина, і як уникнути можливих неприємностей. За результатами опитування, сучасні діти ризикують відвідати небажані сайти, скачати нелегальне програмне забезпечення чи вплутатися в спілкування з незнайомими людьми, переважно, при користуванні комп'ютером вдома, а зовсім не в школі, як вважають батьки. Вся справа в тому, що обмеження на користування комп'ютером у школі набагато суворіше домашніх заборон батьків. Адміністрація навчального закладу набагато частіше, ніж батьки використовує програмне забезпечення, що обмежує користування підлітками Інтернетом. Тому те, що розумно заборонено дітям в школі, вони з легкістю долають вдома через відсутність уваги з боку батьків до цього питання. Загалом, Інтернет є непоганим проведенням часу для дітей. Плюси полягають у тому, що мережа пропонує їм освітній і корисний досвід, і тому правильне використання може поліпшити їх успішність у школі. Але тут є і свої недоліки, такі як неточні дані, а також невідповідні для дітей області інформації.

Тільки 18% дорослих перевіряють, які сайти відвідує їх дитина. При тому, що 87% батьків вважають, що повинні навчати дітей правилам безпечного користування мережею. Інститут соціології НАН України провів дослідження про те, наскільки серйозними є загрози, які підстерігають українських дітей в Інтернеті. Хоча рівень комп'ютерної грамотності зростає, багато батьків просто не розуміються на підводних каменях мережі для їх чад: 76% батьків навіть не цікавляться, які Інтернет-сторінки відвідує їх дитина.

У цілому ризик високий для будь-якого віку, проте для молодших груп ризик потрапити на он-лайн загрози не з власної волі вищий. Швидше від незнання, цікавості – адже старші підлітки шукають інформацію в Інтернеті цілеспрямовано.

Тим часом, в Україні поки що мало хто усвідомлює реальні загрози з боку злочинців, які несе Інтернет для дітей. На чому проколюються українські діти в Інтернеті:

Побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю чи тютюну, хоча б раз пробували їх купити – 28%.

Готові переслати свої фотографії незнайомцям в Мережі – 28%.

Періодично потрапляють на сайти для дорослих – 22%.

Без вагань погоджуються повідомити інформацію про себе і свою сім'ю (місце проживання, професія і графік роботи батьків, наявність в будинку цінних речей) – 17%.

Відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх, не звертаючи уваги на їх вартість – 14%.

Намагалися купити наркотики – 11% [1].

Небезпеки, які постають перед дітьми при підключенні до Інтернету, є серйозними, але було б недоцільно повністю заборонити підліткам вихід в Інтернет, оскільки всесвітня мережа стає важливою частиною багатьох аспектів повсякденного життя. Тому при роботі в мережі важливо бути обережними та використовувати засоби безпеки.

Можливе встановлення на комп'ютер спеціально створених програм-фільтрів, які переривають перебування дитини в мережі при наборі слова, на яке встановлено заборону. Та ці фільтри недосконалі, і школярі не зможуть отримати додаткову інформацію з багатьох тем. Існують також інші фільтруючі програми, що блокують роботу комп'ютера кожен раз, коли учень вводить свої особисті дані. Отже, дитина не зможе підписати свою роботу на конкурс освітніх Інтернет-проектів. Таким чином використання фільтрів вирішує проблеми онлайн-безпеки дітей в Інтернет лише частково.

За словами Паррі Афтаб, яка займається питаннями безпеки дітей в Інтернеті, кращий фільтр, який може дійсно забезпечити безпеку дитини в мережі та розв'язати багато інших проблем, – в голові у самої дитини, а дорослим потрібно тільки “налаштувати” цей фільтр.

В Інтернеті дитина також легко вразлива, як і в реальному світі, і дуже важливо, щоб батьки знали, як і від чого необхідно захистити її.

Щоб звести до мінімуму ризик перерахованих вище загроз, ви можете вжити таких заходів:

Згідно з досвідом країн, які зіткнулися з проблемами Інтернет-безпеки, одним із засобів організації роботи школярів в Інтернеті є розробка правил безпечного використання всесвітньої мережі. Діти повинні знати, з якими загрозами вони можуть зіштовхнутися в мережі та як можна уникнути небезпеки. При створенні правил безпечної роботи в Інтернеті можна використати методику порівняння дій людини в реальному житті з відповідними діями користувача при роботі в мережі.

Було проведено опитування серед старшокласників середніх загальноосвітніх шкіл, в результаті якого можна сформулювати основні правила безпечної роботи в Інтернеті:

- ❖ не надавати нікому свої паролі;
- ❖ без гострої необхідності не надавати особисту інформацію електронною поштою, в чат-кімнатах;
- ❖ не надавати відповіді на послання непристойного та грубого змісту;
- ❖ повідомити старшим про отримання інформації, яка примусить почуватись незручно або налякано;



- ❖ не погоджуватись на зустріч з випадковим онлайнним другом. Якщо все ж таки це необхідно, то зустріч повинна відбуватися в громадському місті або у присутності друзів чи батьків;
- ❖ не відправляти нікому своє фото;
- ❖ не здійснювати комерційні операції через мережу Інтернет;
- ❖ не давати нікому свої паролі (ключі);
- ❖ не робити протизаконних вчинків і речей [2].

В результаті використання порівняльної методики можна зробити такі висновки:

✓ розуміння підлітками запобіжних засобів безпеки буде впливати на підвищення самосвідомості, комп'ютерної грамотності, культури поведінки при роботі в мережі Інтернет;

✓ виконання правил безпечної поведінки призведе до зменшення ризиків при роботі в мережі, зробить спілкування безпечним, пізнання нового радісним [4].

### **Використані джерела і література**

1. <http://mama-tato.com.ua/article/a-571.html>
2. <http://www.kaspersky.if.ua/threats/keeping-children-safe>
3. Энтони О'Коннел. Безопасность детей в Интернете. Как защитить ребенка от угроз Интернета? – 2000-2006.
4. <http://www.br.com.ua/referats/Pedagogica/119216-3.html>

*Шаповалова Анна Юрїївна,  
учитель фізики, інформатики та астрономії  
Івано-Благодатненського навчально-виховного комплексу  
"загальноосвітня школа I-III ступенів –  
дошкільний навчальний заклад"  
Кіровоградської районної державної адміністрації*

### **РИЗИКИ В ІНТЕРНЕТІ**

Серед ризиків в Інтернеті діти одразу називають найвідоміші: віруси – 39%, «дорослий» контент (маються на увазі сайти із порнографічним змістом) – 21%, Інтернет-залежність – 19% та шахрайство (викрадення особистої інформації і паролів, банківської інформації, шахрайство за допомогою Інтернет-магазинів та онлайн-сервісів з платними СМС) – 3,45%.

Дослідження показало: що дорослішою стає дитина, то більш безтурботно вона починає поводити себе в Інтернеті. Так, на реальну зустріч з людиною, з якою знайомі лише віртуально, вже ходили майже 12% опитаних дітей віком 10-11 років та більш ніж 60% підлітків 15-17 років. Дані про своїх батьків у мережі (місце роботи, посада) залишили 0,4 дітей віком 10-11 років та 6,5% 15-17-річних.

Найпопулярніші за відвідуваністю серед дітей ресурси в Інтернеті – соціальні мережі – містять найбільшу загрозу з точки зору доступності

особистої інформації для сторонніх осіб. У соціальних мережах свій особистий номер телефону вже залишили 46% дітей 10-17 років, вказали домашню адресу – 36%, розмістили особисті фотографії – 51%.

При цьому показово, що від загальної кількості бажаючих отримати більше інформації про ризики в Інтернеті більшість – 89%, хоче знати більше саме про захист у соціальних мережах.

### **Основи безпеки в Інтернеті для підлітків 15–18 років**

Для підлітків є розповсюдженим той факт, що інколи вони переживають періоди низької самооцінки, шукають підтримки від своїх друзів та менше бажають виправдовувати очікування своїх батьків. Старші підлітки мають потребу ототожнювати себе з якоюсь групою, та бажають незалежності, й вони схильні порівнювати цінності своєї сім'ї та своїх товаришів. У старшому підлітковому віці діти є більш зрілими та готові взаємодіяти зі світом на інтелектуальному рівні. Загалом підлітки відкриті новим ідеям, але їм бракує життєвого досвіду для того, щоб оцінювати себе. Важливо, щоб батьки продовжували відігравати активну роль у контролі використання дітьми Internet.

### **Що роблять в он-лайнні підлітки**

Підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями (EM), електронну пошту та грають в онлайнні ігри. Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Internet. Більшість підлітків відвідувала чат-кімнати (EM), і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах. Хлопці в цьому віці скоріше за все виходять за межі, шукаючи грубий гумор, насильство, азартні ігри та відверті сайти для дорослих. Дівчата, здебільшого, схильні до розмов в он-лайнні й більш піддані сексуальним домаганням.

### **Підказки з безпеки**

Ось кілька підказок з безпеки, які вам слід взяти до уваги, коли ви даєте рекомендації з використання он-лайнні підліткам:

- Створіть список «Правил користування Internet вдома» за участю ваших дітей. Туди ви маєте вмістити типи сайтів з необмеженим доступом, години користування Internet та рекомендації зі спілкування з іншими в он-лайнні, включаючи чат-кімнати.
- Тримайте комп'ютери з Internet-з'єднанням у відкритій зоні, поза межами кімнати вашої дитини.
- Поговоріть зі своїми дітьми про їхніх онлайнних друзів та те, чим вони займаються так, як ви б говорили про будь-яких інших друзів або заняття. Не оминайте розмови з вашими дітьми про список миттєвих повідомлень і про те, щоб вони не спілкувалися з незнайомцями.
- Вивчіть інструменти для фільтрування Internet як одного з додаткових — але важливих — методів батьківського контролю.
- Знайте, які чат-кімнати та дошки повідомлень вони відвідують та з ким розмовляють.
- Рекомендуйте їм використовувати контрольовані чат-кімнати, та наполягайте на тому, щоб вони залишалися в публічних зонах чат-кімнат.

- Наполягайте на тому, щоб ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїм онлайнним другом.
- Навчіть своїх дітей ніколи не давати про себе інформацію електронною поштою, в чат-кімнатах, на дошках оголошень, реєстраційних формах і персональних профілях, а також брати участь в онлайнних конкурсах.
- Навчіть своїх дітей не завантажувати програми, музику або файли без вашого дозволу. Спільний доступ до файлів, отримання текстів та картинок з Інтернету може порушувати закони про авторські права.
- Скажіть своїй дитині розповідати вам про те, що або хто в он-лайні примушує її почувати себе незручно або налякано. Будьте спокійними та нагадайте своїм дітям, що у них не виникне проблем, якщо вони про щось вам повідомлять.
- Поговоріть із своїми дітьми про онлайнну порнографію та направте їх на позитивні сайти про здоров'я і сексуальність.
- Знайте, які сайти відвідують ваші діти. Перевірте, щоб вони не відвідували сайти з агресивним змістом, або самі не розміщували персональну інформацію та фотографії.
- Навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поведженню в он-лайні. Вони не повинні використовувати Internet для розповсюдження пліток, хуліганити або загрожувати іншим.
- Переконайтеся, що ваші діти-підлітки консультуються з вами, перш ніж проводити в он-лайні якісь фінансові операції, включаючи замовлення, купівлю або продаж.
- Обговоріть онлайнні азартні ігри та їхні потенційні ризики зі своїми дітьми-підлітками. Нагадайте їм, що їхні азартні розваги в он-лайні є незаконними.

### **Веб-сторінки, що пропагують насильство та жорстокість**

Жорстоке поведження і шкідливий вплив на дітей і підлітків в Інтернеті включає:

- виготовлення, розповсюдження і використання матеріалів, що зображують насилля, включаючи сексуальне;
- чіпляння або «залицяння» в мережі, входження в довіру дитини з метою залучення її у ситуацію, де їй може бути заподіяна шкода;
- показ і пропаганда матеріалів, можуть завдати психологічну, фізичну або іншу шкоду;
- домагання, шантаж або залякування, включаючи переслідування.

**Шевченко Аліна Анатоліївна,**  
учитель математики та інформатики  
НВК "Павлівська загальноосвітня школа I-III ступенів –  
лицей імені В.О. Сухомлинського" Онуфріївської районної ради

## **ПІДВОДНІ КАМЕНІ ІНТЕРНЕТУ**

*Сьогодні Інтернет – це невід’ємна частина нашого життя. Але не всі користувачі, особливо діти, знають всі ризики і небезпеки, які їх чатують в мережі Інтернет. Тому ця стаття висвітлює найнебезпечніші підводні камені Інтернету, на які може наразитись кожен з нас.*

Погода, новини, фільми, цікава інформація, спілкування – це все нам дарує всевітня павутина. Від маленького хлопчика чи дівчинки до солідного бізнесмена, від сільського тракториста до менеджера банку – Інтернет захопив усіх. Для багатьох, особливо молодих людей, Інтернет стає інформаційним середовищем, без якого вони не уявляють собі життя.

Всесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у спілкуванні. Діти, які добре знають комп’ютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі.

Але, маючи великий інформаційний, навчальний та розважальний потенціал, Інтернет може бути небезпечним та становити ризик, особливо для дітей. Більшість дітей та підлітків у віці від 10 до 17 років користуються Інтернетом. Але майже половина з них – не мають жодної гадки щодо загроз, з якими вони можуть зіштовхнутися, перебуваючи он-лайн.

Дорослим необхідно пам’ятати про існування загроз в Інтернеті та приділяти підвищену увагу питанню безпеки.

*Що небезпечного таїть в собі Всесвітня мережа Інтернет?*

1) *Віруси.* Віруси та хробаки є небезпечними програмами, які можуть поширюватися через електронну пошту або веб-сторінки. Віруси можуть пошкодити файли або програмне забезпечення, що є на комп’ютері. Троянські коні, або троянці, — це небезпечні програми, які після активації можуть пошкодити файли без відома користувача. Хакери можуть проникнути через Інтернет у незахищений комп’ютер і зловживати ним, вкрасти файли та використовувати їх для незаконної діяльності.

2) *Агресія в мережі.* Інтернет надає нові можливості для ображення. Люди можуть розміщувати в Інтернеті плітки, фотографії або іншу особисту інформацію та відправляти зловмисні повідомлення, анонімно або під чужим ім’ям. SMS-повідомлення і телефони з камерами не лише відкривають нові можливості для розваг, а й надають можливості для зловживання. Якщо у школі дитину можуть образити зазвичай лише під час її перебування там, то через Інтернет образники можуть досягти своєї жертви в будь-який час.

3) *Реклама.* Інтернет надає рекламодавцям можливість поширити свою діяльність на аудиторію дітей і молоді, а тому багато товарів, які вони обожають, рекламуються в Інтернеті. Маркетинг, спрямований на дітей та молодь, оцінюється і регулюється більш суворо, ніж маркетинг, спрямований

на дорослих, оскільки неповнолітні є більш піддатливими до впливу маркетингу. Закон України «Про рекламу» містить низку вимог щодо маркетингу, спрямованого на неповнолітніх.

4) *Незаконне використання особистої інформації в мережі.* На багатьох веб-сайтах користувачів просять зареєструватися або в інший спосіб надати персональну інформацію для того, щоб отримати певну винагороду (наприклад, доступ до послуги, участь у лотереї, безкоштовні продукти). Комерційні компанії можуть збирати контактну інформацію про дітей та молодь для маркетингових цілей, але перш ніж проводити маркетинг, вони повинні у законний спосіб отримати згоду. Однак адміністратори веб-сайтів не завжди можуть забезпечити конфіденційність особистої інформації, навіть якщо ці дані захищено Законом про захист інформації. Крім цього, розмістити в Інтернеті фотографії, зроблені телефоном із камерою або цифровим фотоапаратом, можна просто і швидко. Якщо ви опублікуєте знімок в Інтернеті, буде важко запобігти його розповсюдженню, зміні або використанню в різних контекстах. Копії фотографії можуть легко опинитися у декількох місцях, і їх буде дуже важко видалити повністю.

5) *Небажана інформація.* Ввівши ключові слова або фрази, пов'язані із дорослим контентом, будь-яка людина, в тому числі і дитина, може зіткнутися із порноконтентом. Крім цього, доступними в мережі є матеріали, що містять сцени насилля та жорсткості у ставленні до людей або тварин, приносить шкоду незахищеній в повній мірі дитячій психіці. На деяких сайтах розміщена «доросла» інформація, що пропагує аморальну поведінку, може легко потрапити до школяра.

6) *Спілкування із психічно хворими людьми.* Збоченці можуть безперешкодно спілкуватися із довірливими школярами, завоювати довіру, щоб втягти її в ситуацію сексуального насилля. Такі люди виявляють стосовно них увагу та турботу, пропонують подарунки і таким чином намагаються поступово спокусити своїх жертв, не шкодуючи для цього ні часу, ні грошей, ні енергії. Ніхто не може стовідсотково бути впевненим у співрозмовникові, в його намірах, незважаючи на теплоту спілкування в мережі. Та сторона екрана може нести не лише приємні моменти, а й небезпеку.

Найбільш вразливими для он-лайн-збоченців є новачки в он-лайні й незнайомі з «мережесним етикетом», завзяті користувачі комп'ютера, активні шукачі уваги та дружби, бунтівні або самотні, прихильники субкультури, що існує за межами їхнього контрольованого батьками світу.

7) *Інтернет – шахрайство.* Як зазначалося вище, соціальні мережі набувають все більшої популярності у дітей та підлітків. Більшість існуючих соціальних мереж заохочують користувачів надавати якомога більше особистої та конфіденційної інформації (прізвище та ім'я, домашня адреса, номери телефонів, місце роботи, інтереси та нахили). Відбувається виманювання інформації про дитину та її сім'ю з метою подальшого пограбування, шантажу.

Крім цього, загрозою є масова розсилка комерційної, політичної та іншої реклами (інформації) або іншого виду повідомлень (у тому числі й піддроблених) особам, які не висловлювали бажання їх отримувати. Метою

розповсюдження підроблених повідомлень є отримання від споживачів таких особистих відомостей: власного імені та імені користувача; номера телефону й адреси; пароля або PIN-коду і т.д. Таке повідомлення, зазвичай, маскується під офіційний лист від адміністрації банку. Серед даних, які просять повідомити, є ті, що потрібні шахраям.

8) *Торгівля людьми.* Враховуючи вищенаведені ризики, легко змодельовати декілька ситуацій в Інтернеті, які можна використати з метою торгівлі людьми: від сайтів, що пропонують роботу (роботодавці можуть виявитися звичайними торговцями людьми), до шантажу з метою викрадення жертви та її подальшого продажу.

9) *Недостовірні інформації.* Більшість рефератів, статей в мережі Інтернет є недостовірними, неповними або застарілими. Учні, які ними користуються не замислюються над достовірністю отриманої інформації, не вміють аналізувати та узагальнювати її, тому що у них відсутнє або недостатньо розвинене критичне мислення. Але це не так страшно, як неправильна інформація, яка стосується життя або здоров'я людини. Проблеми, що стосуються здоров'я, як фізичного, так і психічного, повинні обговорюватися лише у родині, із дорослими та фахівцями. В Інтернеті на різноманітних форумах досить легко знайти інформацію, яка є не лише антинауковою, а й життєво небезпечною, якщо нею скористатися.

10) *Соціальні мережі.* Соціальні мережі шкодять здоров'ю людей через те, що ті перестають спілкуватися з реальними людьми. А брак спілкування негативно впливає на роботу імунної системи організму, гормональний баланс, процеси мислення і навіть роботу артерій. Що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи і розвитку серцево-судинних захворювань, а також недоумства і раку. Дослідження показало, що за 20 останніх років британці стали витрачати на спілкування з рідними, товаришами по службі і друзями всього 2 години замість 6 на день. І в той же час число годин, проведених у мережі, зросла з 4 до 8 на день.

Тож, насправді, не все так прекрасно в світі Інтернет. І це повинні знати навіть найменші його користувачі. Тож, необхідно формувати у підростаючого покоління звички цивілізованого спілкування разом із формуванням загальнокультурних цінностей; знайомити з правилами поведінки в мережі та з вимогами до оформлення поштової скриньки і електронного повідомлення; розказати що дозволено і що не дозволено в Інтернеті. І тоді, світ Інтернету не буде нести небезпеку, а лише приємні моменти і емоції.

Будьмо безпечними користувачами та взірцем для молодого покоління!

Для нотаток

# **Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія**

*Матеріали обласної науково-методичної  
Інтернет-конференції*

*11 лютого 2014 року*

Коректор Кузнецова І.В.  
Верстка Частаков А.В.

Підписано до друку \_\_\_\_\_  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.  
Друк – різнограф. Тираж \_\_\_\_ прим.  
Зам. № 195

КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63,  
Кіровоград, 25006

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення  
освітнього процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика  
Перспективна, 39/63, Кіровоград, 25006