



## **Безопасность цифрового детства как фактор психического здоровья детей и подростков**

Галина Солдатова, член-корр. РАО, профессор, д. психол. наук

# От психического здоровья к психологическому благополучию



## Психологическое благополучие

переживания и состояния, свойственные здоровой личности

## Психологическое здоровье

нормальное личностное развитие и свободная реализация личностного потенциала

## Психическое здоровье

состояние душевного благополучия: отсутствие болезненных психических явлений, адекватная регуляция поведения и деятельности; полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза

# Психологически благополучный ребенок

-  творческий
-  жизнерадостный
-  весёлый
-  спонтанный
-  открытый
-  познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией
-  полностью принимающий самого себя
-  принимающий ценность и уникальность окружающих его людей
-  с высокой самооценкой
-  сформированный самоконтроль
-  ориентация на успех в достижении целей
-  эмоциональный комфорт



# Два мира современного ребенка

Реальный мир



Онлайн-мир



# Онлайн-активность российских школьников (2016 г.)



**Количество детей с высоким уровнем интернет-активности увеличилось в два раза, по сравнению с 2013 г. Если в 2013 году треть жизни в Сети проводил каждый седьмой подросток, то в 2015-2016 - почти каждый третий (31%).**

## Изменение образа жизни российских школьников

Современные школьники воспринимают Интернет не как набор технологий,  
а как среду обитания



# Цифровое детство: культурно-исторический подход

ИКТ **расширяют** пространство жизнедеятельности ребенка и **вливают на всю структуру его деятельности как в оффлайне, так и в онлайн**

**Новая социальная ситуация развития** современного ребенка - важнейшая координата ИКТ и, в первую очередь, **Интернет**

Интернет не просто технологии, это – **среда обитания**, которая выступает **источником развития и фактором социализации**

Интернет – культурное орудие, способствующее **порождению новых форм деятельности, культурных практик, феноменов, значений и смыслов**



# Поколение Z: будущее уже рядом



## Сейчас



Интернетом пользуется треть населения планеты



2017

WI-FI на 85% поверхности Земли; появление квантового компьютера

2019-2020

Гаджеты-импланты

2025

«Интернет вещей»: умный дом, умный город, тотальный мониторинг

2030

Нейронет. Поисковые системы в человеческом организме

2040

Технологическая сингулярность – Земля один большой компьютер

2045

Переход от «Интернета людей» к «Интернету вещей»

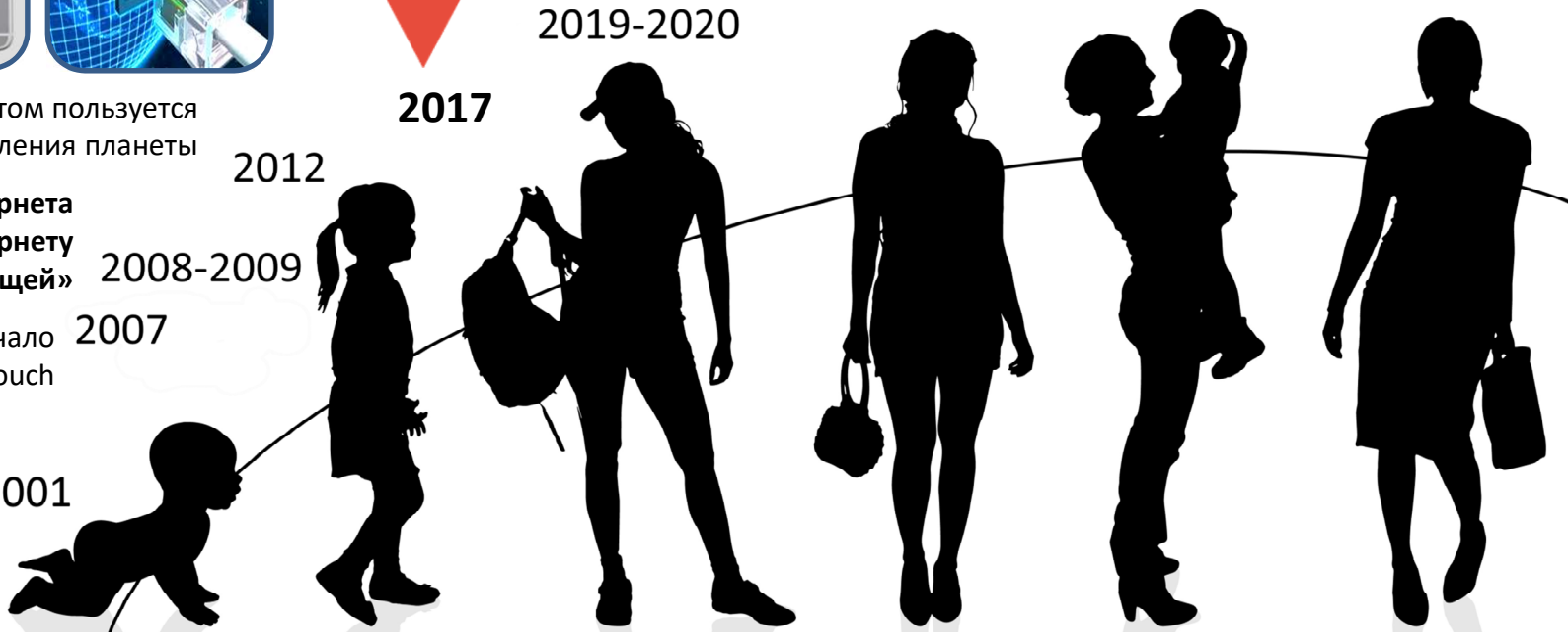
2008-2009

Первый iPhone - начало эпохи Multitouch

2007

ПК, смартфоны, 3G

2001





# Главный гуманитарный вызов XXI века: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире



## ИЗМЕНЕНИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИ Х ФУНКЦИЙ

Память

Восприятие

Внимание

Мышление

Речь

## ИЗМЕНЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Репутация

Идентичность

Социальные роли

Накопление  
социального  
капитала

Эмпатия

Инфантилизм

Эгоцентризм

СДВГ

Статусность

Эмоциональный  
интеллект

Социальный  
интеллект

Индивидуальные  
и личностные  
особенности

## ИЗМЕНЕНИЯ ФОРМ ВЗАИМО- ОТНОШЕНИЙ

*Флуд или спам,  
груминг, секстинг*

Кибербуллинг

Троллинг

Хейтерство

Секстинг

Груминг

Флейминг

Виртуальная  
дружба и любовь

Этический разрыв

Стратегии  
совладания

Киберсуицид

Флешмоб

Краудфандинг

Трудные онлайн-  
ситуации

## ИЗМЕНЕНИЯ ПРИНЯТЫХ В КУЛЬТУРЕ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК (СПОСОБОВ ДЕЙСТВИЯ)

Коммуникация

Творчество

Координация

Обучение

Игра

Покупки и  
продажи

Оценка других

Способы  
совладания

Цифровая  
компетентность

## ВЛИЯНИЕ СЕТЕВЫХ КОНТЕКСТОВ И ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ФЕНОМЕНОВ

Социальные сети

Приватность

Интернет-зависимость

Блогосфера

Виртуальные миры

Онлайн-риски

Селфизм

Многозадачность

Незнакомый друг

Хэштэг

Интернет-мемы и медиа-  
вирусы

Эффект Google

Facebook-депрессия

Синдром фантомного звука

Защитные фильтры

# Виды интернет-рисков



## Контентные риски

Возникают в процессе использования материалов, содержащих противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию - насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду суицида, наркотических веществ и т.д.



## Коммуникационные риски

Связаны с межличностными отношениями Интернет- пользователей и включают в себя незаконные контакты (например с целью встречи), киберпреследования, киберунижения, груминг и др.



## Потребительские риски

Злоупотребление правами потребителя: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств злоумышленником через онлайн-банкинг и т.д.



## Технические риски

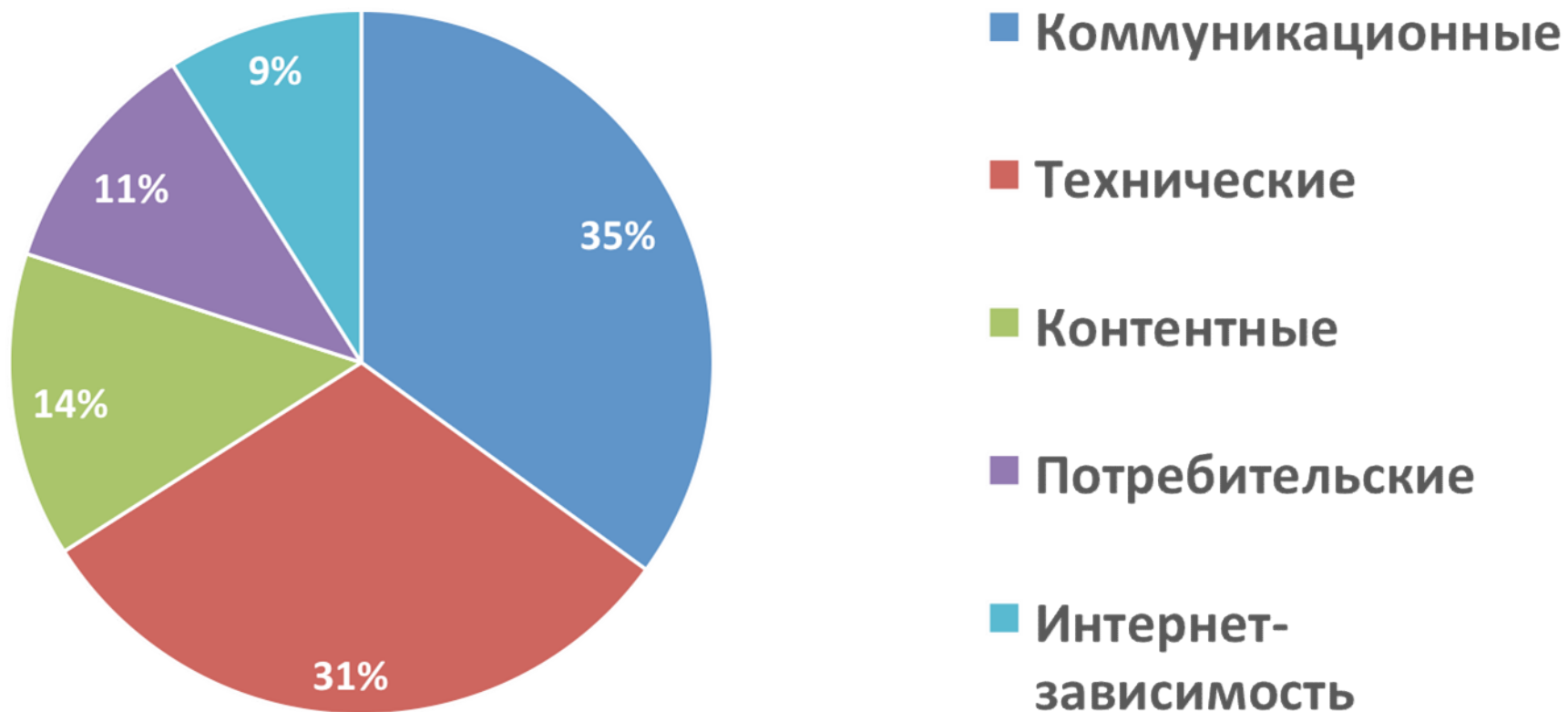
Возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлома аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредоносного ПО и др. угроз.



## Интернет-зависимость

Непреодолимая тяга к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде проявляется в форме увлечения видео-играми, навязчивой потребности к общению в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

## Обращения по типам рисков на Линию помощи «Дети Онлайн»



Проблемы, возникшие в процессе онлайн общения – это основная причина обращений на Линию помощи «Дети Онлайн».

# Интернет-зависимость

*Интернет-зависимость («чрезмерная увлеченность интернетом», «проблемное использование Интернета») - применение технологий во вред себе и другим, порождающее конфликт с другими сферами жизни и вызывающее переживание потери контроля.*

- Патология или новый образ жизни?
- Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям (DSM-V и МКБ-10)
- Игровая зависимость (Гемблинг) входит в раздел «аддикции» в DSM-V.
- Американский психиатр, Дж. Блок выступает за включение интернет-зависимости в перечень. Однако отмечает, что клиническая диагностика затруднена тем, что 86% больных имеют другие психиатрические диагнозы.



# Зависимость или чрезмерная увлеченность Интернетом?



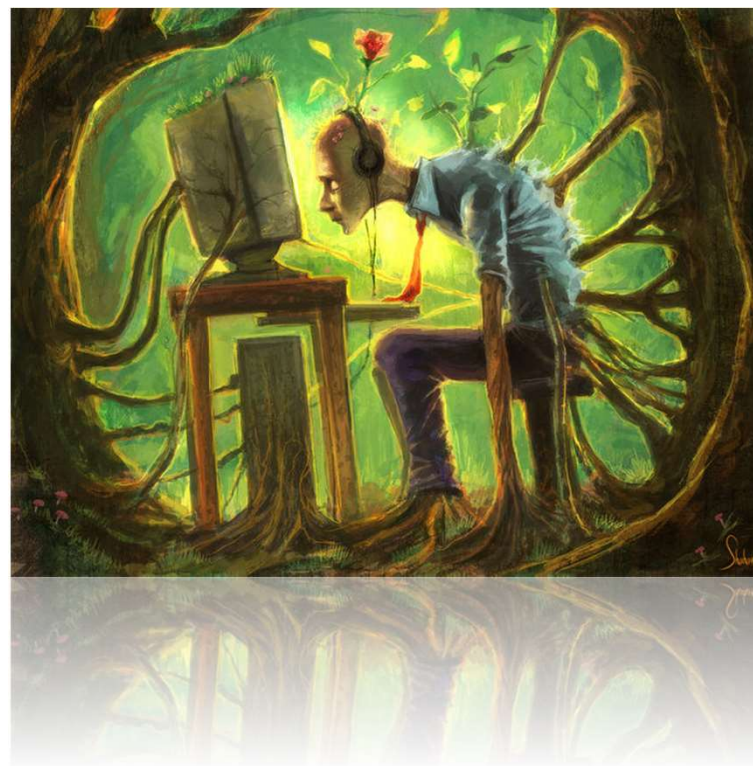
Навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн (1994).

Навязчивый веб-серфинг (веб-дайвинг)

Игромания (в т.ч. зависимость от азартных игр)

Пристрастие к онлайн-общению

Киберсексуальная зависимость



# Ключевые симптомы интернет-зависимости



## Потеря контроля

длительное и бесцельное пребывание в Сети



## Синдром отмены

отсутствие доступа в Интернет вызывает плохое самочувствие, подавленность, агрессию, а также бессоницу, головные боли, потерю аппетита



## Замена реальности

пренебрежение другими сферами жизни в пользу пребывания в сети

# Что думают об интернет-зависимости родители:

Зависимость от интернета — это:

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

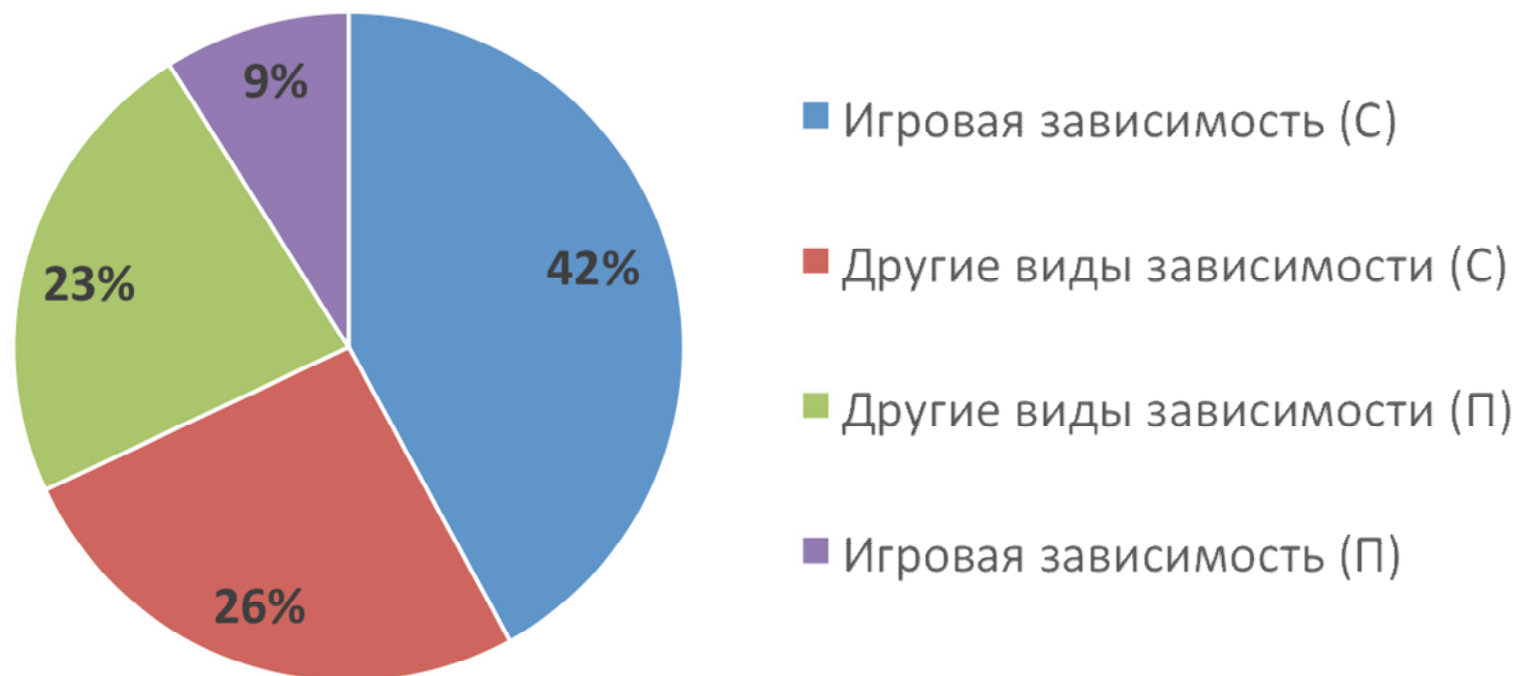
К интернет-зависимости более склонны дети:

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

К интернет-зависимости более склонны:

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

## Интернет-зависимость: зона свободы от реальности

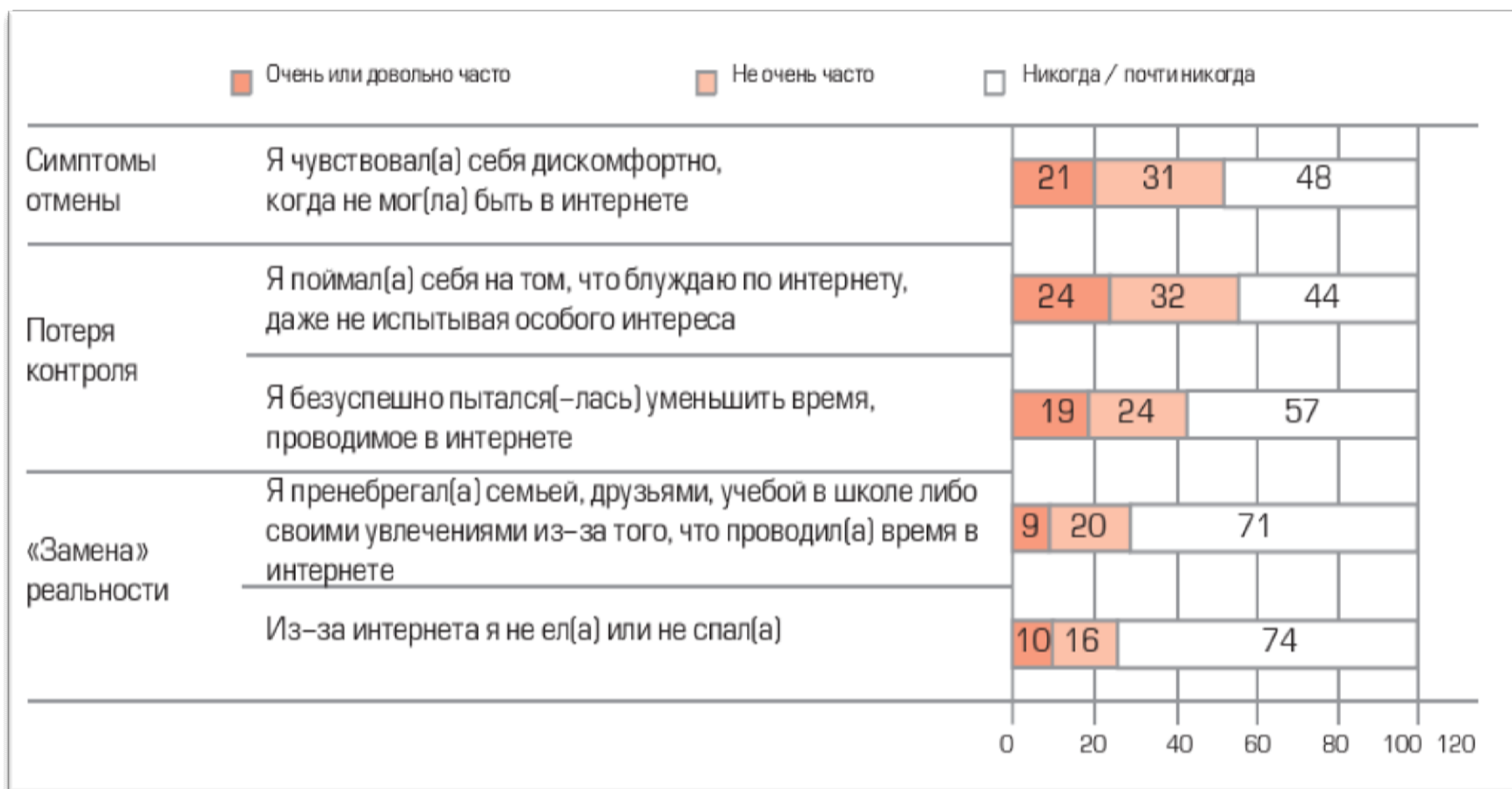


Интернет как насыщенное информационно-коммуникационного пространство способствует формированию тенденции к бегству от реальности в иллюзорные виртуальные миры, характерной для подросткового возраста.



# Масштабы бедствия

Половина российских подростков сталкивалась с чувством потери контроля и симптомами отмены при работе в Интернете



# Причины чрезмерной увлеченности Интернетом

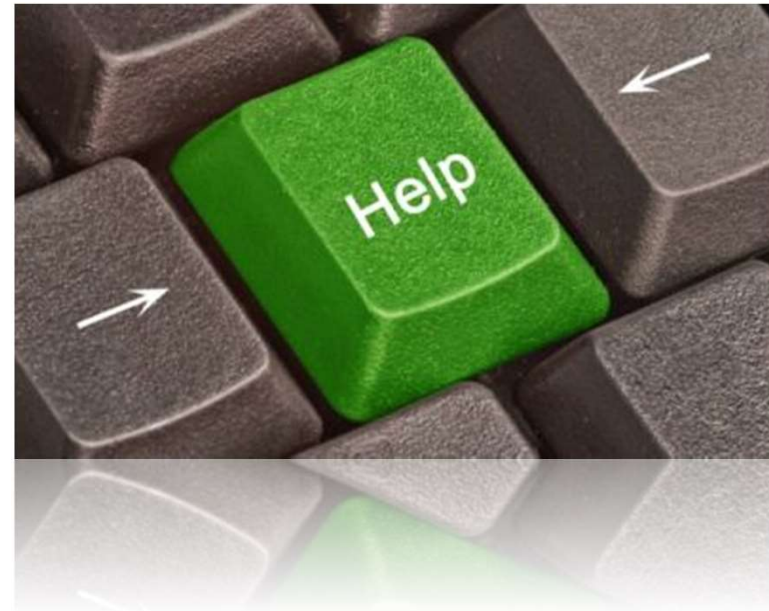
Социальная изоляция (отсутствие друзей)

Недостаток внимания и контроля со стороны взрослых

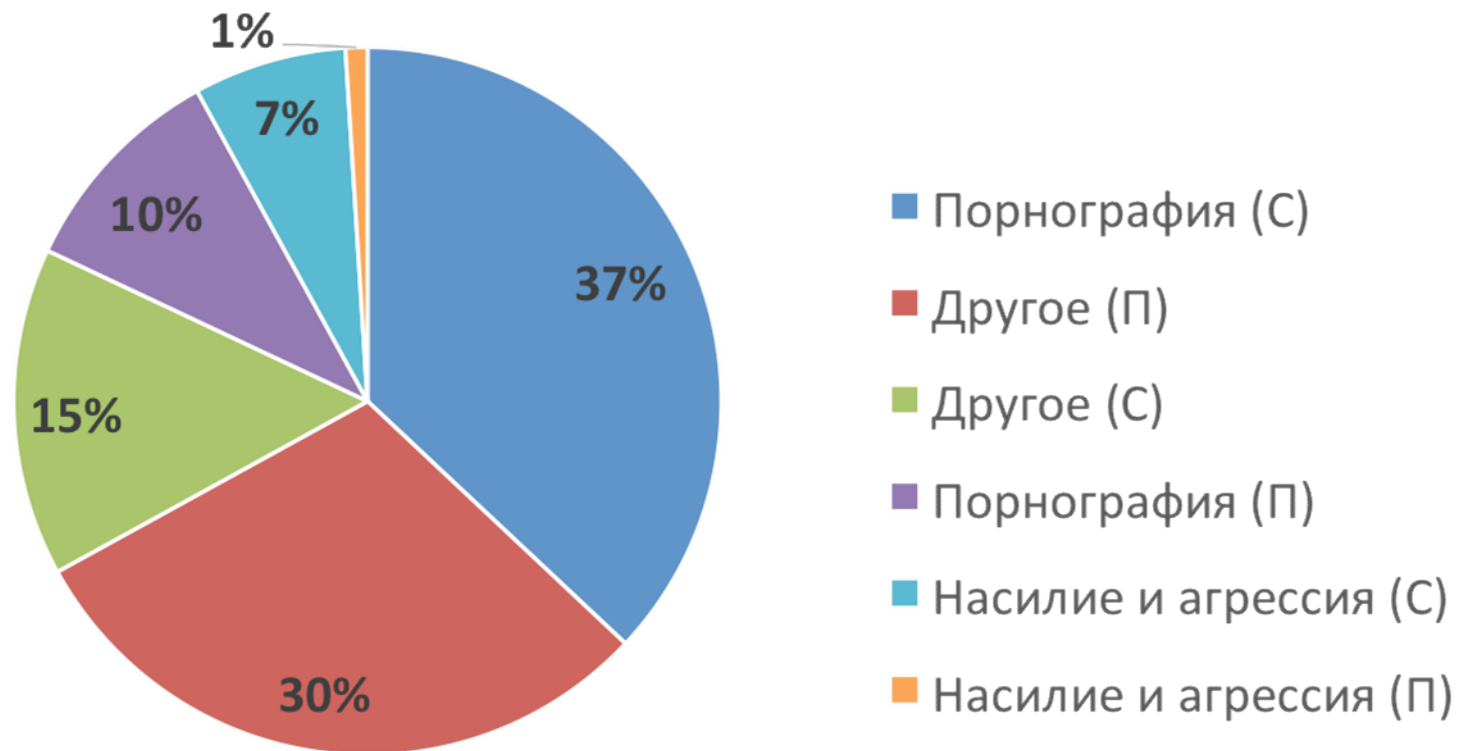
Проблемы со здоровьем и развитием (госпитализм)

Неправильное использование устройств в воспитании

Любая серьёзная жизненная проблема



## Контент: зона повышенного внимания родителей



Обеспокоенность родителей контентом, с которым их дети сталкиваются в Сети, проявляется также в высоком числе обращений, содержащих вопросы о средствах технической защиты детей и подростков от вредоносной информации.

# Что такое негативный контент?

## Запрещённый контент (149-ФЗ):

- Детская порнография
- Информация о наркотических веществах
- Информация о самоубийствах
- Информация о несовершеннолетних-жертвах противоправных действий

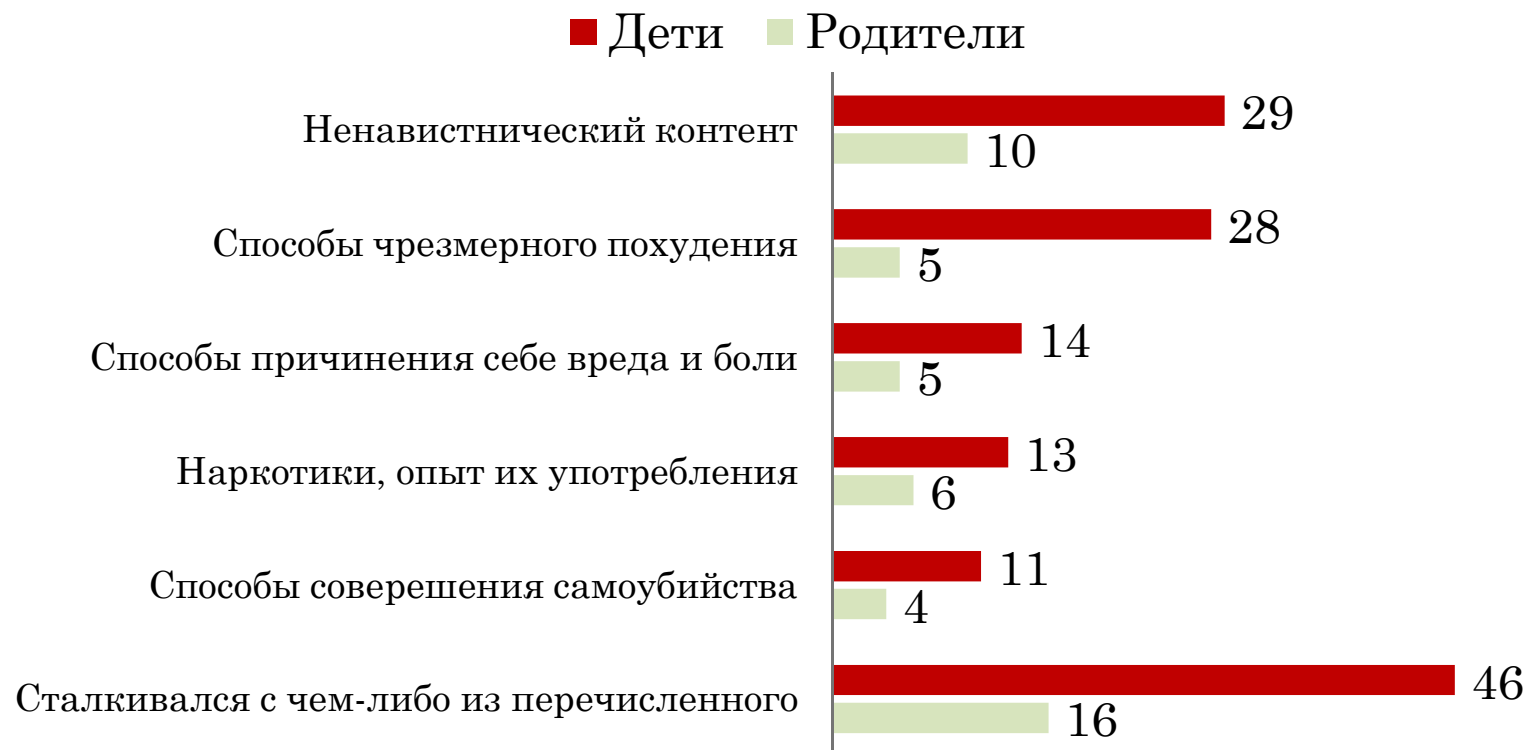
## Контент, запрещённый к распространению среди детей (436-ФЗ):

- Действия, причиняющие вред и здоровью
- Наркотики, алкоголь, бродяжничество, проституция, азартные игры
- Оправдание насилия и жестокости
- Отрицание семейных ценностей
- Оправдание противоправного поведения
- Нецензурная брань
- Порнография
- Информация о несовершеннолетних-жертвах противоправных действий

## Контент, распространение которого среди детей ограничено (436-ФЗ):

- Насилие и антиобщественные действия
- Пугающий контент
- Половые отношения между мужчиной и женщиной
- Бранные слова и выражения

# Опасное любопытство



*С подобными сайтами сталкивался практически каждый второй российский школьник 11-16 лет*

# Как негативная информация влияет на ребенка?



Новые образцы опасного поведения

Новые формы социального поощрения искаженных представлений о мире

Девальвация традиционных ценностей

Формирование нездорового интереса и увлечённости

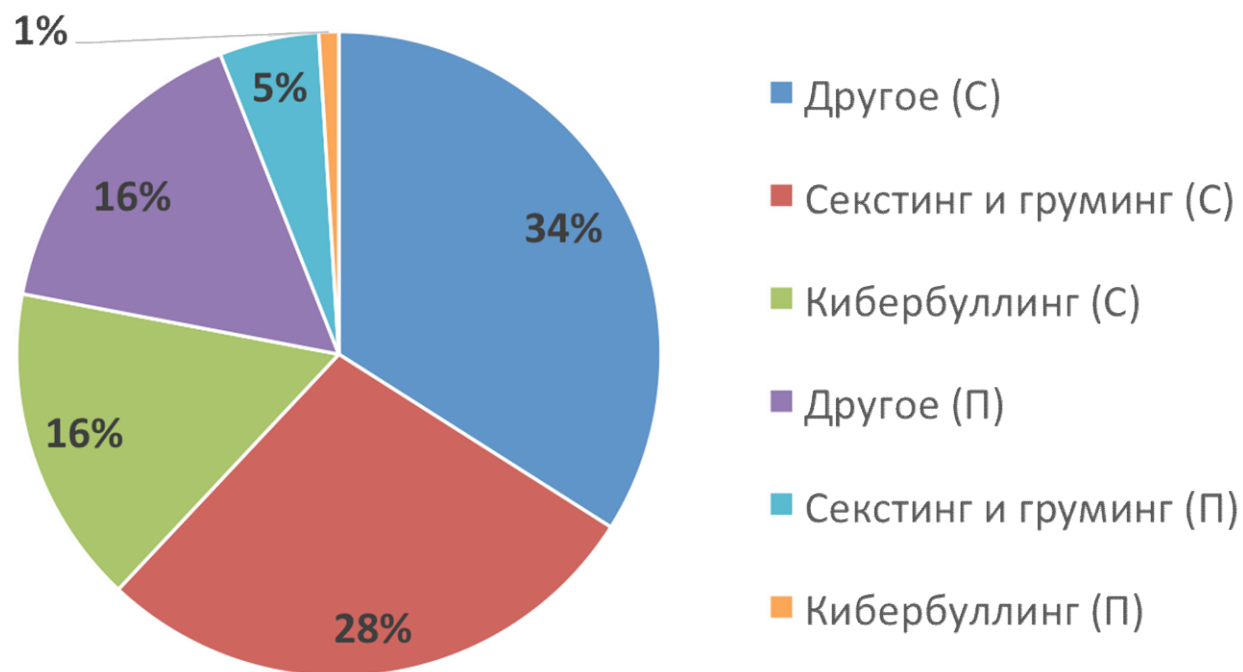
Повышение возбудимости, раздражительности, возникновение немотивированной агрессии

Снижение уровня сочувствия к жертвам агрессии и жестокости

Средство соблазнения (совращения)

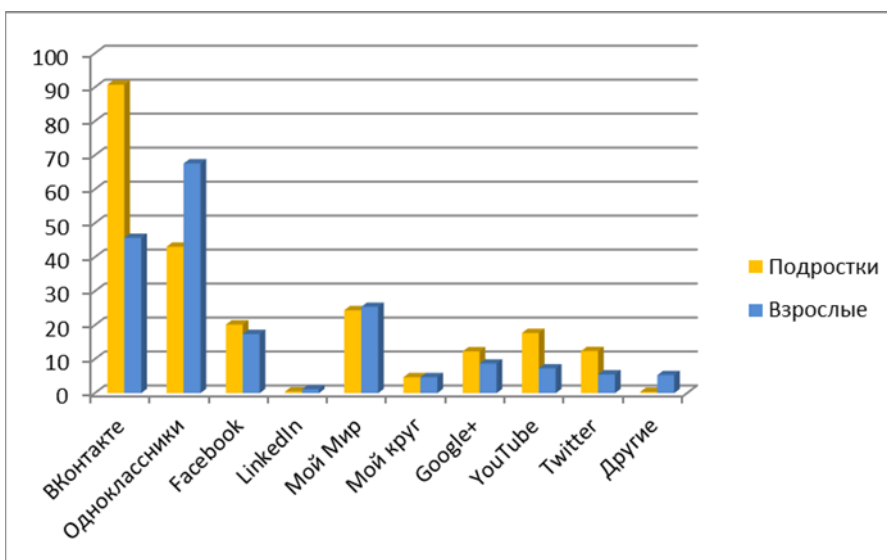
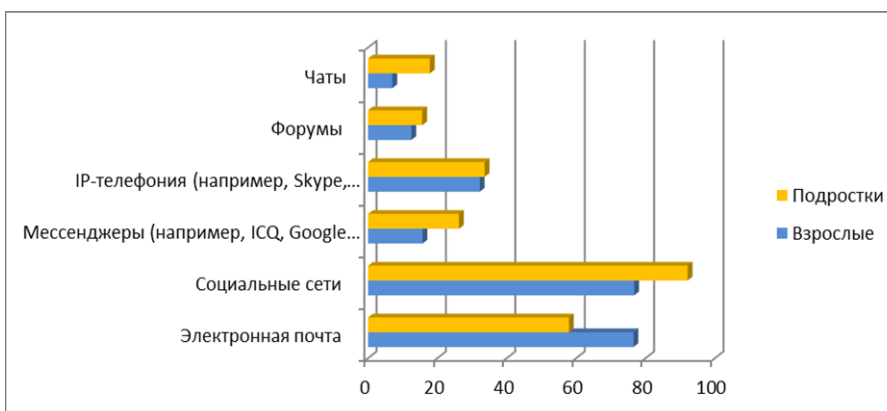
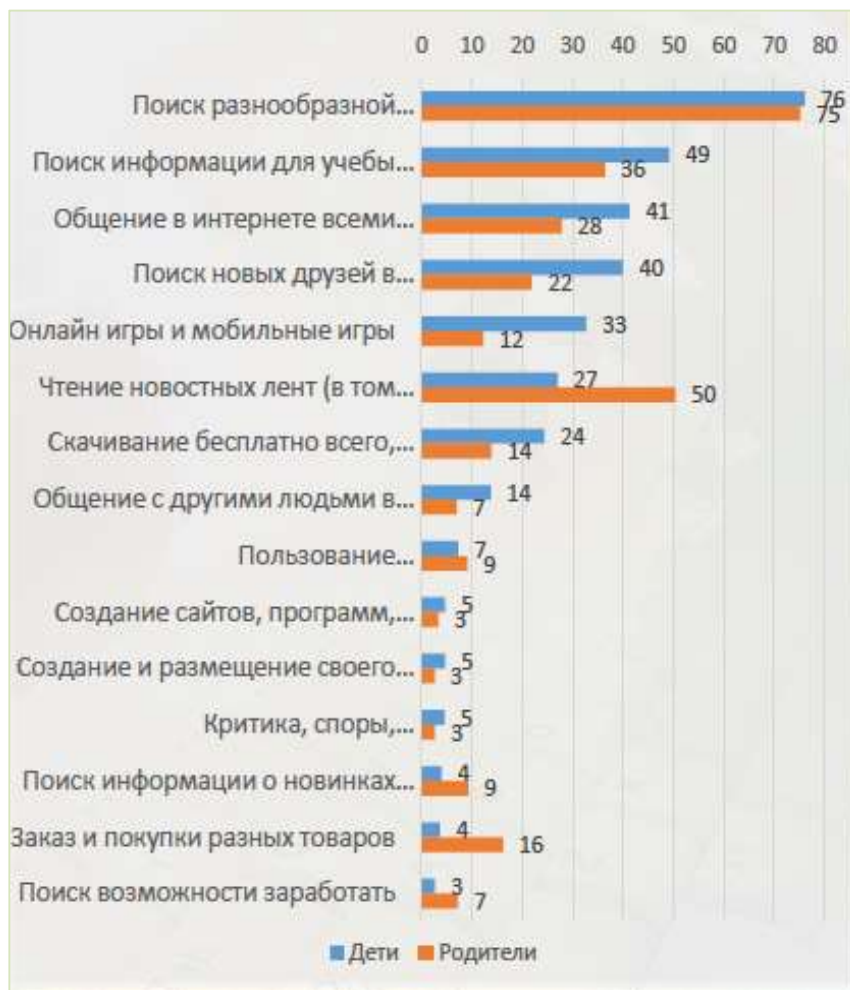


## Коммуникация: зона повышенной опасности



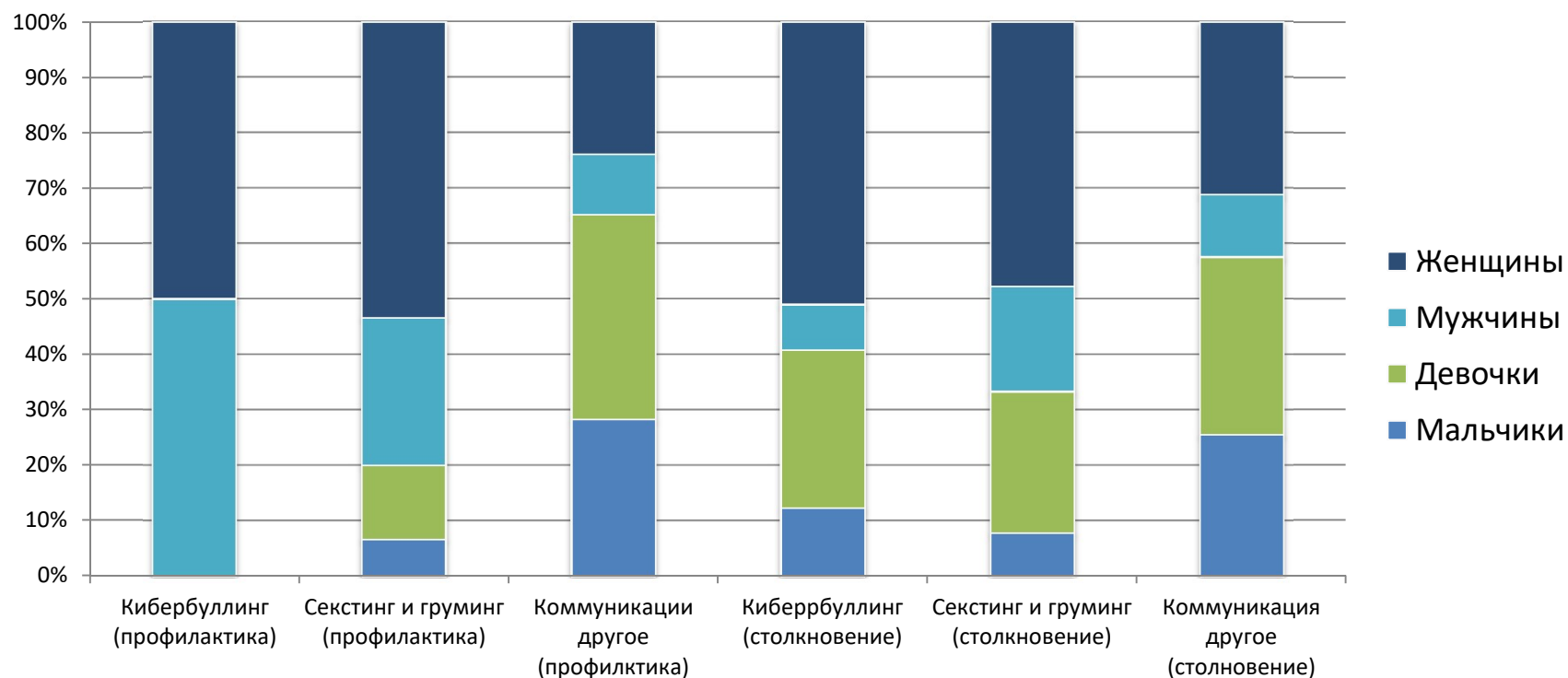
Столкновение с коммуникационными рисками является наиболее серьёзной проблемой для детей и подростков и, по сравнению с другими видами онлайн-рисков, чаще причиняет им ощутимый вред.

# Общение – основная деятельность подростков в Интернете



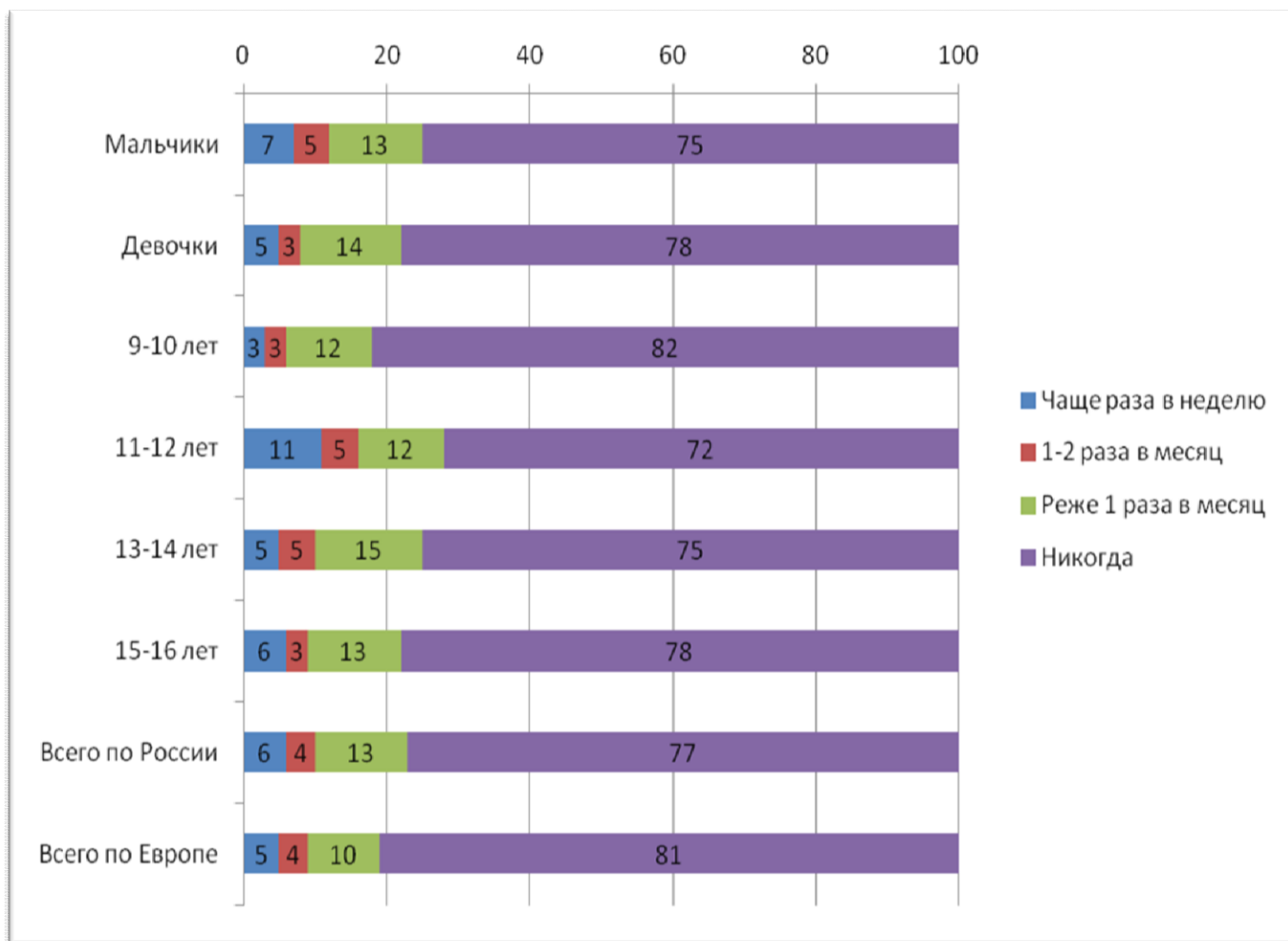


## Родители недооценивают угрозы, связанные с общением в Сети



Несмотря на то, что коммуникационные риски представляют наибольшую угрозу для детей и подростков, они находятся вне поля внимания их родителей. Взрослых больше волнует контент, который просматривают их дети, чем люди, с которыми они общаются.

# Травля и агрессия в сети



# Кибербуллинг

Жертвой кибербуллинга может стать любой

Причиной кибербуллинга может стать любой повод

В качестве агрессора могут выступать и друзья, и незнакомцы

Кибербуллинг – это травля 24 часа в сутки

Кибербуллингу нельзя противостоять в одиночку

Жертва кибербуллинга часто скрывает факт травли



## Личное пространство подростков переполнено виртуальными друзьями:

каждый второй вписывается в диапазон числа Данбара

- Российские школьники в социальных сетях «числа Данбара» – величины, обозначающей предельное количество устойчивых социальных связей, которые может поддерживать взрослый индивидуум. В среднем, для взрослого человека это число составляет 150.
- По данным исследований Фонда Развития Интернет 2015-2016 гг., за пять лет **практически в два раза** увеличилось число подростков, имеющих более 100 друзей в социальной сети.
- В настоящий момент круг френдов **каждого второго 15-16-летнего юноши или девушки, и 43% 13-14-летних подростков составляет более 100 человек**, становясь практически эквивалентным числу социальных связей взрослого человека.
- **Каждый второй подросток (50%) имеет «незнакомых друзей» - виртуальных друзей**, с которыми он ни разу не встречался в реальной жизни, однако предоставляет им доступ к персональной информации, поддерживает регулярную и близкую коммуникацию, а также рассматривает возможность реальной встречи с ними.



# Разговоры с незнакомцами

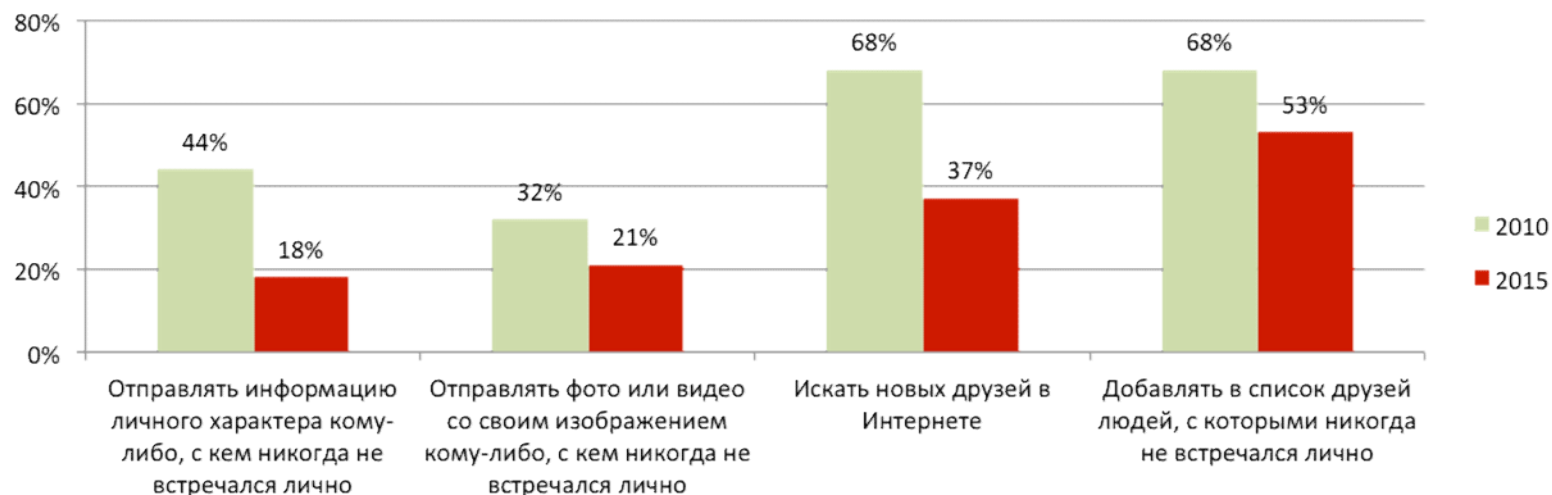


Рисунок 7. Число подростков, утвердивших на вопрос: «Приходилось ли тебе делать что-либо из представленных вариантов хотя бы однажды в течение последних 12 месяцев?» (%), (2010 г., 2015 г.).

Каждый третий ребенок время от времени ищет новых друзей в Интернете, каждый пятый – отправляет незнакомым людям персональную информацию.

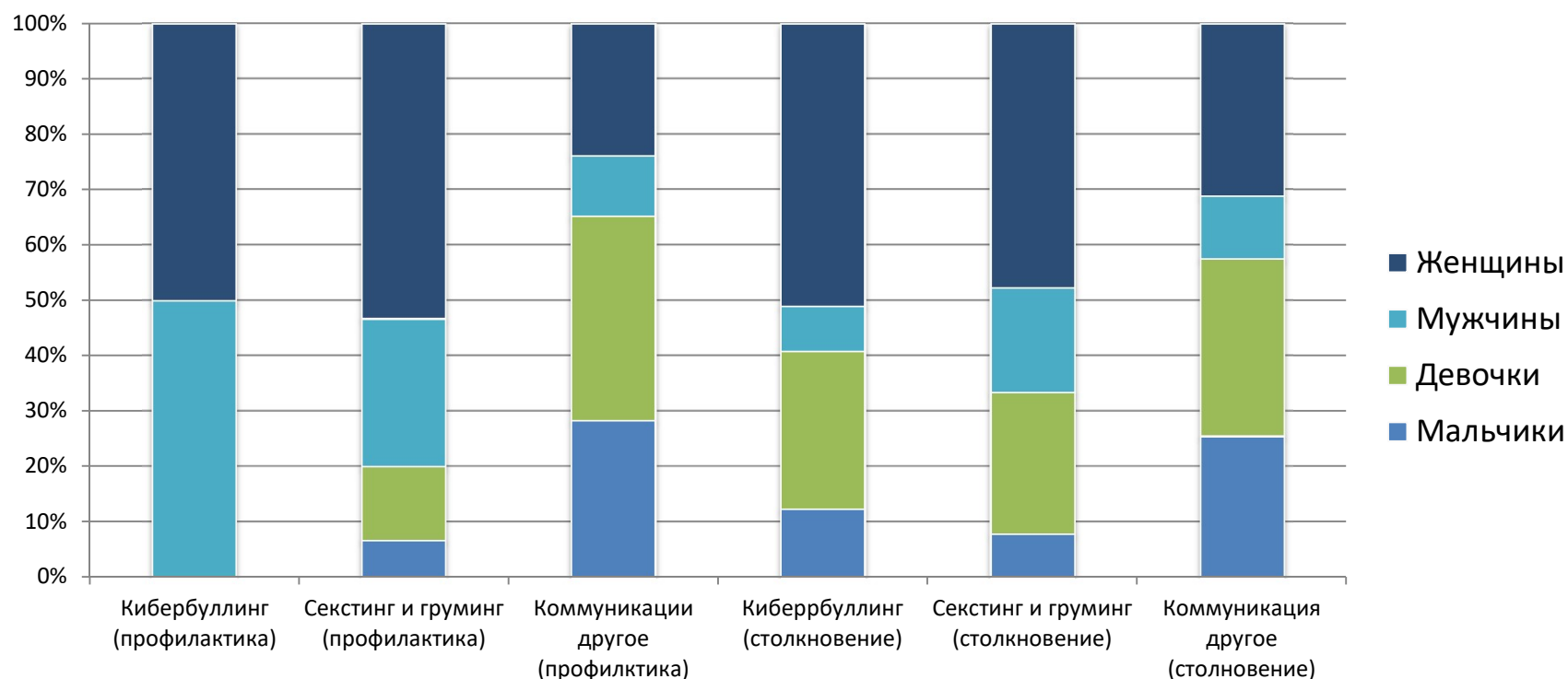
**Более половины детей** добавляют в список друзей людей, которые **НИКАК** не связаны с их реальной жизнью.

# Чем подростки делятся с незнакомцами?



Каждый третий подросток расскажет малознакомым людям или незнакомцам о произошедших в его жизни событиях; каждый четвертый поделится своими интересами, ценностями, привычками, состоянием здоровья. Каждый пятый сообщит о своем местоположении и посещаемых местах, каждый десятый – о наличии у него денежных средств, а также о своем ближайшем круге общения

# Родители недооценивают угрозы, связанные с общением в Сети



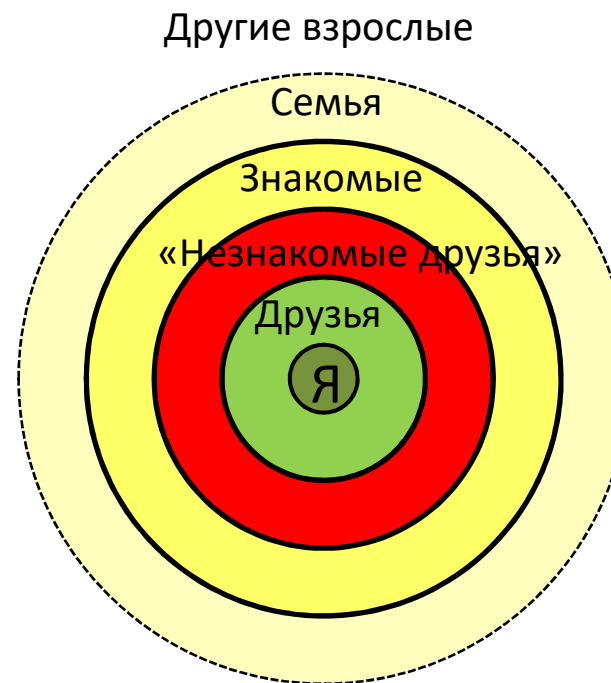
Несмотря на то, что коммуникационные риски представляют наибольшую угрозу для детей и подростков, они находятся вне поля внимания их родителей. Взрослых больше волнует контент, который просматривают их дети, чем люди, с которыми они общаются.

# Личное онлайн пространство ребенка: семья «за кадром»

## РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ



## ИНТЕРНЕТ



В Интернете в зоне личного пространства остаются лишь ДРУЗЬЯ. Знакомые уступают место «виртуальному», «незнакомому другу», а семья (родители) и профессиональная помощь (педагоги) остаются «за кадром».



# Векторы эволюции онлайн-рисков

Коммуникационные  
риски

От кибербуллинга - к рекрутингу в опасные и экстремистские сообщества

Контентные риски

Негативный контент перемещается с открытых сайтов в закрытые группы в социальных сетях. Дети – еще одни создатели негативного контента.

Потребительские  
риски

От платных подписок - к опасному онлайн-шопингу и фишингу

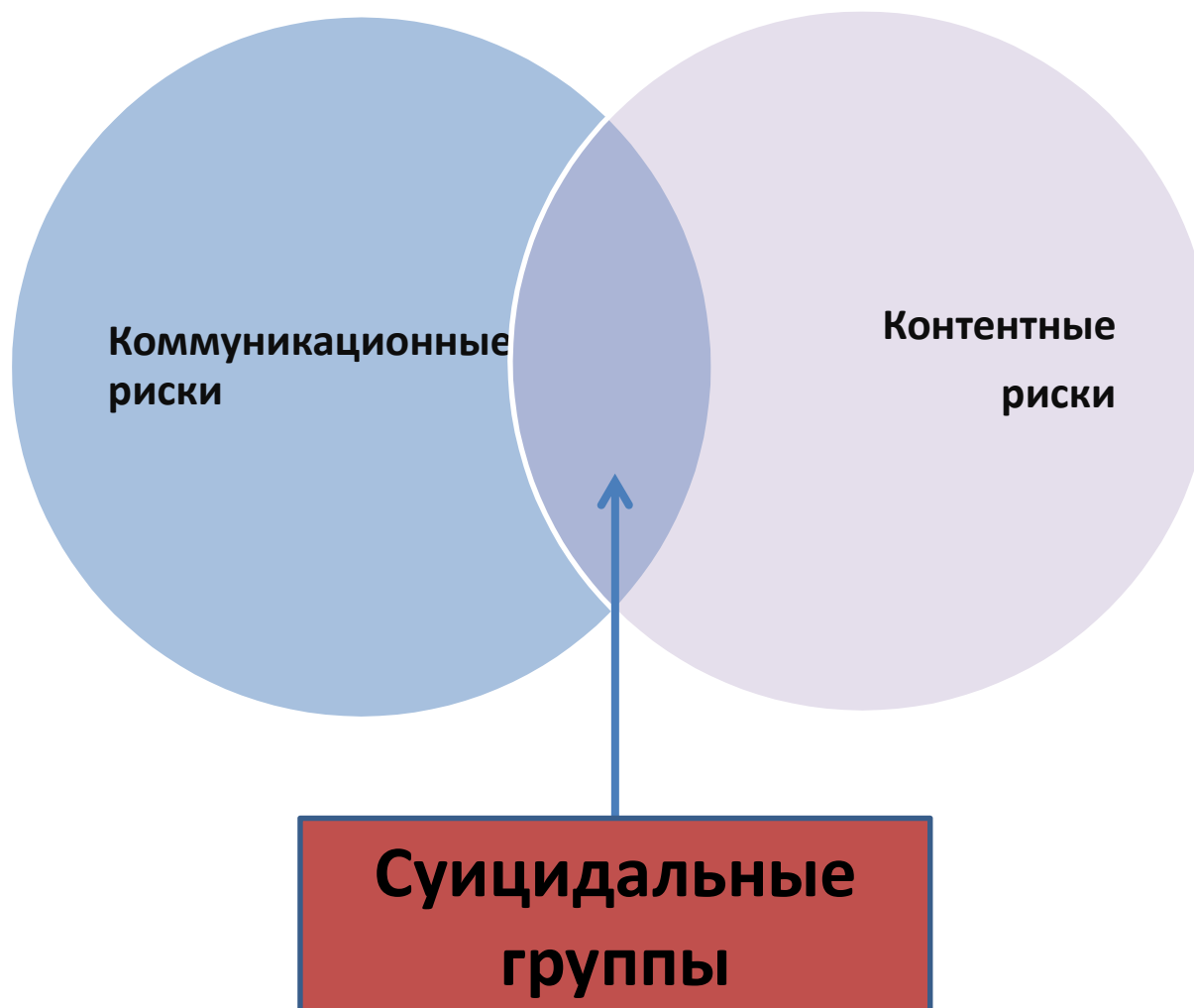
Интернет-  
зависимость

Стремительное снижение возраста возникновения чрезмерной увлеченностью ИКТ

Технические риски

От столкновения с вредоносными программами - к проблемам в использовании новых технических средств

# Закрытые «группы смерти» как новая форма онлайн-рисков



# Вовлечение подростков



## в «группы смерти»: масштабы бедствия

*#Тихий дом, #морекитов, #f57, #clubside1528, #sedative*

- Относительная частота суицидов среди несовершеннолетних (0-17) по данным 2015 года составляет 2,4 на 100 000 лиц этого возраста. В первом полугодии 2016 г. на территории РФ зарегистрировано 354 случая суицида (Источник: (Положий Б.С., Фритлинский В.С., Агеев С.Е. Частота суицидов среди несовершеннолетних в России // *Российский психиатрический журнал*. 2016. №5. С. 52-54.)



вчера в 8:24

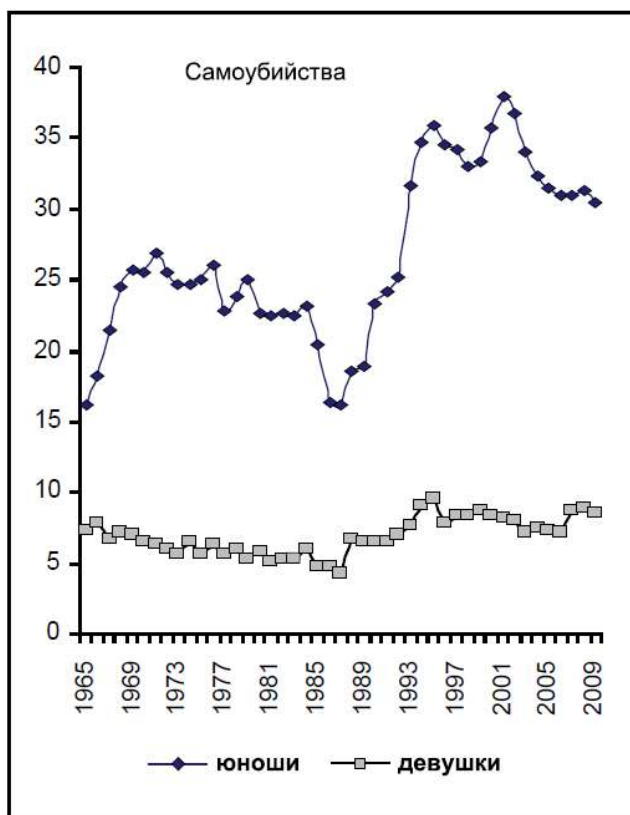
**#sedative**

Шаг дыши, два шага не дыши ...Корми своим дыханием мертвых.

И так ты покинешь этот мир, шагая по крыше.

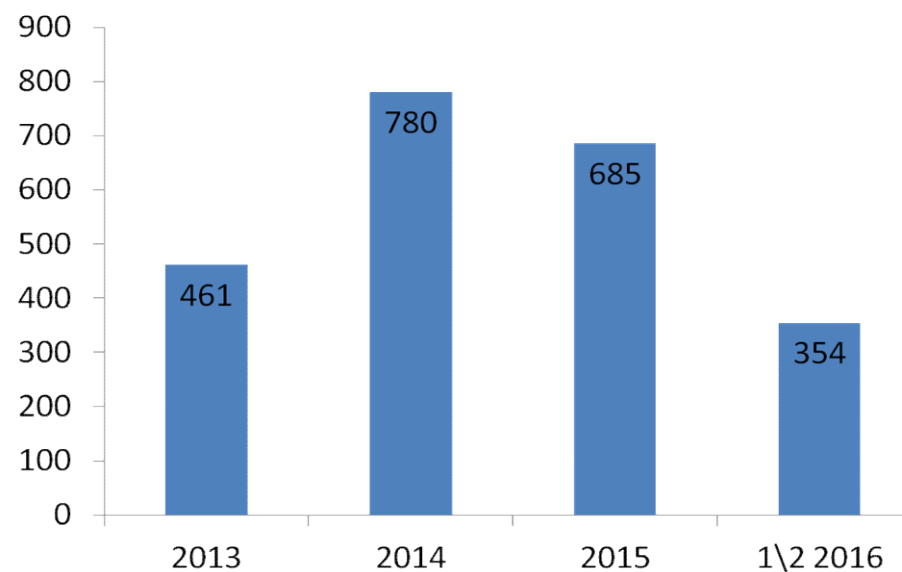
вчера в 20:54

# Статистика суицидов среди несовершеннолетних



Динамика смертности российских подростков на 100 тыс. чел.  
(ЮНИСЕФ, 2011)

15 (2% от 2016 г.) произошедших случаев суицида связано с «группами смерти» -  
(По данным Следственного комитета РФ)



Источник: Росстат.

# Принуждение к суициду в интернете — НОВЫЙ КОММУНИКАТИВНО-КОНТЕНТНЫЙ РИСК



## Контент

- **Проявляется в форме «Эффекта Вертера»**, иногда называют «эффекта медиа-домино» (media-contagion effect) - риск состоит исключительно в содержании контента – пользователь выкладывает способы и описания совершения самоубийства, а остальные поступают по его примеру.
- **В докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Предотвращение самоубийств: глобальный императив» (2014)** отмечается, что знакомство с примерами самоубийств повышает риск подражающего поведения уязвимых индивидов.
- **В 2008 году** в Японии на одном из форумов было выложено сообщение о том, что человек может совершить самоубийство при помощи сульфидного газа. Вскоре после этого 220 человек совершили такую попытку, из них осталось в живых только 12, все остальные попытки суицида были успешными.
- **Мультимедийность** (текстовый, фото-, видео и аудио-контент, креолизованные тексты)

## Контент+коммуникация

- Коммуникационный риск – в ходе онлайн-общения или переписки происходит активное влияние на ребенка или подростка с целью заставить его покончить жизнь самоубийством.

Известная нам форма:

- «Группы смерти» - рекрутинг детей и подростков в закрытые сообщества. Прецедентов в других странах не обнаружено, этот кейс уникален для России.
- Также в результате онлайн-общения или переписки возможно доведение до самоубийства
- «Кибербуллицид» (от англ. cyberbullycide - Napolitano, 2013) – суицид вследствие столкновения с прямой или косвенной агрессией онлайн. По сути – крайняя форма кибербуллинга.

# Креолизованные тексты

- Соединяют вербальную и невербальную коммуникацию.
- Не только содержат определенную информацию, но и выступают инструментом скрытого воздействия (демотиваторы, интернет-мемы, комиксы)



# Возможные показатели психологического неблагополучия вследствие столкновения с онлайн-рисками



Отрицательные эмоциональные переживания

Психологический стресс

Развитие девиантного поведения

Деформация морально-нравственной основы поведения

Деформация эмоционально-волевой сферы

Проблемы с формированием идентичности

Негативное влияние на психо-сексуальное развитие

Социальная изоляция

Развитие интернет-зависимого поведения

# Детство без компьютера: за или против?



Использование ИКТ для самореализации

Подготовка к жизни в информационном обществе

Групповое давление со стороны сверстников

Формирование цифровой компетентности



**Steve Jobs**

1955 - 2011



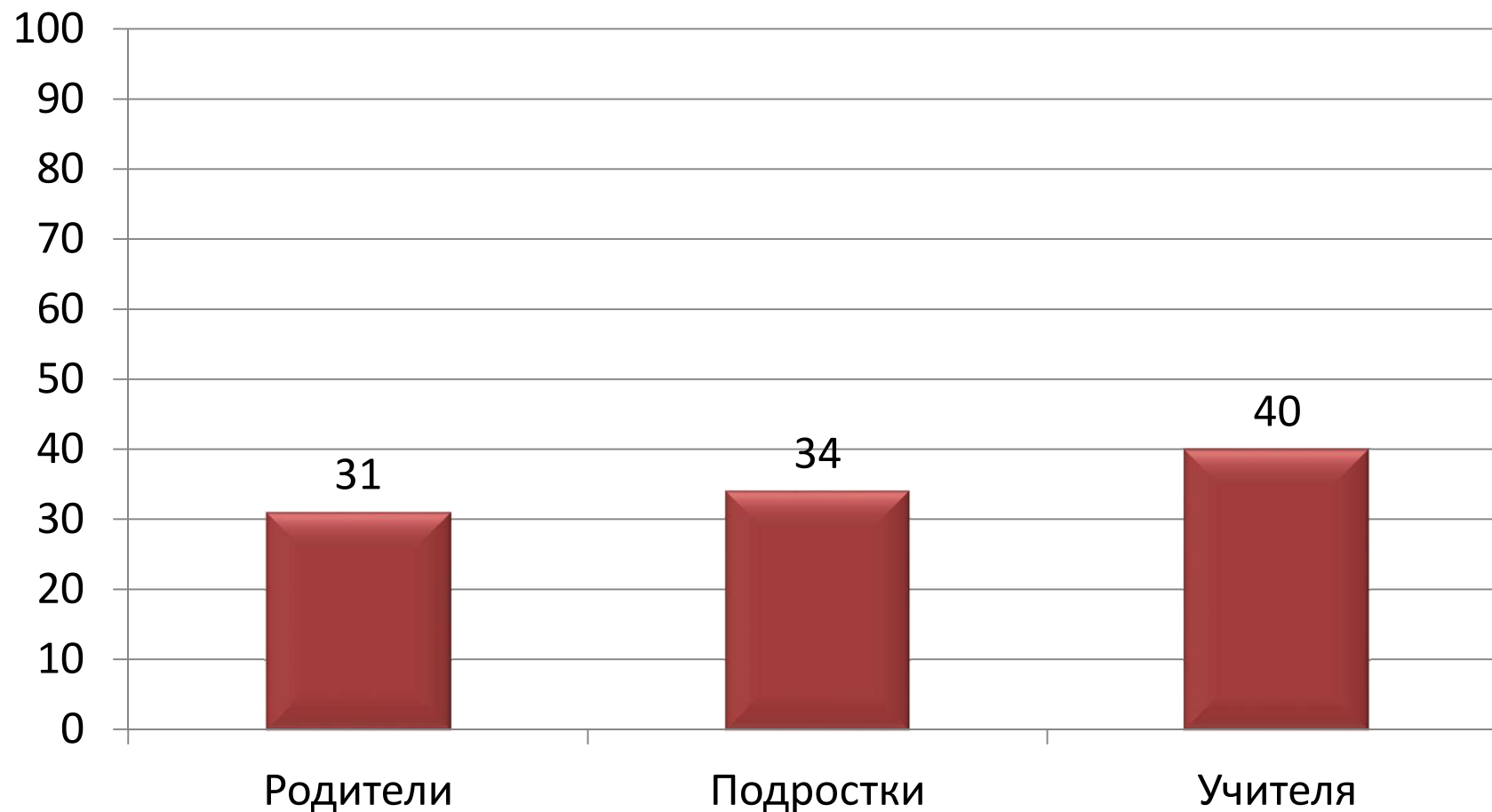
**Цифровая компетентность - главный навык XXI века и основа безопасности и психического здоровья детей и подростков в информационном обществе**

**Цифровая компетентность** - готовность и способность личности применять инфокоммуникационные технологии уверенно, эффективно, критично и безопасно в разных сферах жизнедеятельности (информационная среда, коммуникации, потребление, техносфера) на основе овладения соответствующими компетенциями, как системой знаний, умений, ответственности и мотивации.

# Индекс цифровой компетентности



## Индекс цифровой компетентности: учителя, ученики, родители, %



# Барьеры, которые мешают родителям справляться с вызовами

**Цифровой разрыв** психологически проявляется не столько в «отставании» родителей от детей, сколько в отсутствии «опережения» в цифровой компетентности. Это не позволяет родителям выступать в качестве экспертов, передающих опыт.

**Ювенойя** – страх за подрастающее поколение (склонность к ограничениям, а не к реальному решению проблем)

**Тропофобия** - страх перемен, особенно усиливается, когда стремительные технологические изменения ведут к социальным и психологическим переменам

**Неофобия** – страх всего нового, страх перед неизвестностью

**Технофобия** – страх или тревога, связанная с использованием технологий, а также враждебные или агрессивные установки в отношении новых технологий

## Готовы ли учителя стать для своих учеников проводниками в мир Интернета?

«Цифровой разрыв» между учителями и учениками существенно меньше, чем между родителями и детьми.

За пять лет количество учителей, пользующихся Интернетом ежедневно, возросло почти в два раза, с 56% до 95%.

В 2015 г. уверенными пользователями себя назвали более 75% учителей. За уверенность учителей стоят реальные ИКТ-компетенции.

Подавляющее большинство опрошенных педагогов научились пользоваться Интернетом самостоятельно (82,5%).

# Выводы



Необходимо проводить систематический мониторинг онлайн-рисков, влияющих на психическое здоровье детей и подростков, динамики и появления новых видов онлайн-рисков, прогнозируя возможные траектории их развития

Цифровую компетентность следует рассматривать как важнейший навык XXI века, как основу безопасности и психического здоровья в информационном обществе. Значимость этого вопроса ставит его в приоритетный фокус внимания тех, кто определяет сегодня образовательную политику. Повышению цифровой компетентности в школах с упором на безопасность цифровой среды должно уделяться специальное внимание наравне с умением считать и литературной грамотностью. Необходимо реализовывать профилактические мероприятия среди детей и подростков, направленные на информирование о существующих онлайн-угрозах, их видоизменениях, а также о способах борьбы с ними

Необходимо осуществлять информационно-просветительскую работу среди родителей и педагогов по проблемам, возникающим в связи с появлением различных типов онлайн-рисков, а также по способам совладания с ними, способствовать повышению цифровой компетентности взрослых с целью повышения их возможности грамотно организовывать жизнь, деятельность и отношения детей и подростков в условиях информационного общества в соответствии как с возрастными, так и индивидуальными особенностями представителей нового цифрового поколения

Необходимо разрабатывать новые подходы к определению норм работы школьника с инфокоммуникационными технологиями (ИКТ), исходя из реалий современного информационного общества

# Линия помощи «ДЕТИ ОНЛАЙН»



дети онлайн

8 800 25 000 15

Официальный сайт: <http://www.fid.su/>

Информационный портал «Дети России Онлайн»: <http://detionline.com/>

Журнал «Дети в информационном обществе»: <http://detionline.com/journal/>

Facebook: <http://www.facebook.com/FoundIntDev>

ВКонтакте: <http://vk.com/club27736677>



**Благодарю за внимание!**