

## V. КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ

В последнее время мы все чаще и чаще слышим об Интернет-зависимости или киберзависимости. Сегодня эта форма зависимости становится в один ряд с курением, алкоголизмом или употреблением наркотических веществ.

Выделяют пять главных подтипов основного диагноза «Интернет-зависимость», которые характеризуют, к чему именно пристрастился человек:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая финансовая потребность – игра в онлайн-азартные игры, постоянные ненужные покупки в интернет-магазинах или регулярное участие в интернет-аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый веб-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми в сети (аркады, «бродилки» и особенно стратегии).



Киберзависимости подвержены не только взрослые, но и подростки и молодежь. Из всех видов киберзависимости для подростков в наибольшей степени характерны игровая зависимость и пристрастие к виртуальным общением и виртуальным знакомствам

## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ (разработан К. Янг в 1996 году)

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проводимого в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?
6. Были ли случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Человек считается Интернет-зависимым в случае, если он положительно ответил на пять и более вопросов....

Аверьянова Лариса Николаевна, учитель истории и обществознания МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»

С кем общается ваш ребенок?



Будьте бдительны online!

## Безопасный интернет – родителям

С одной стороны, Интернет предлагает неограниченные возможности, с другой – несет в себе много опасностей. Достаточно ли хорошо Вы контролируете своего ребенка при пользовании Интернетом?

Давайте проверим это прямо сейчас.

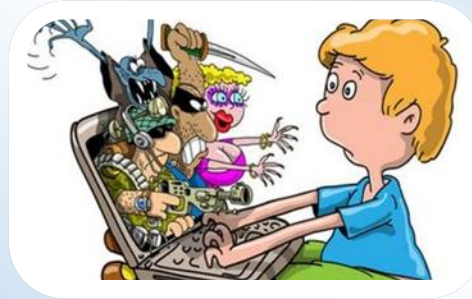
## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

(Возможные ответы: «Да», «Нет»)

№ п/п	Вопрос	Ваш ответ
1	Вы твердо знаете, что Ваш ребенок пользуется компьютером?	
2	Вы поддерживаете интерес ребенка к компьютеру, отвечая, например, на интересующие его вопросы?	
3	Стартовая страница соответствует интересам и возрасту ребенка (например, www.kinder.ru)	
4	У Вас установлена поисковая система, соответствующая возрасту ребенка (например, www.agakids.ru)?	
5	У Вас установлен софт, защищающий ребенка от доступа на недозволённые страницы?	
6	Вы сами ищете что-то интересное в Интернете, чтобы потом показать ребенку?	
7	Вы информируете о проблемных страницах провайдера или одну из инициативных групп по защите интересов детей и молодежи?	
8	Вы говорите со своим ребенком о хороших и плохих страницах?	
9	Вы обмениваетесь информацией с другими родителями на тему «Дети и компьютер»?	
10	Вы определили конкретные часы, когда ребенку можно пользоваться компьютером, следите ли строго за тем, чтобы ребенок не выходил за рамки установленного времени?	
11	В Вашей семье установлены четкие правила пользования компьютером?	

Чем больше у Вас утвердительных ответов, тем активнее Вы сопровождаете своего ребенка в цифровом мире. Если Вы ответили «нет» хотя бы на один вопрос, значит, этот буклет для Вас.

Сегодня можно говорить, что весь мир разделился на два понятия – ОНЛАЙН (Интернет) и ОФФЛАЙН (обычная, традиционная жизнь). Практически все, что есть в обычной жизни, уже присутствует и в Интернете. Поэтому, несмотря на колоссальное количество плюсов кибер-пространства, нельзя забывать и об его минусах (опасностях).



Все опасности и риски Интернета можно разделить на 5 больших групп.

### I. КОНТЕНТНЫЕ РИСКИ

Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т. д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги – фактически все, что сейчас существует в Интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде СПАМа или сообщения.

В Российском законодательстве есть возможность в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ привлечь к административной и уголовной ответственности за распространение подобного негативного контента владельцев сайтов, а также авторов таких электронных текстов и видеопроизведений.

### II. КОММУНИКАЦИОННЫЕ РИСКИ

Коммуникационные риски связаны в первую очередь с общением между пользователями. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования (кибертравля), незаконный контакт, домогательство и др. Для подобных целей используются различные чаты, программы для обмена сообщениями (ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т. д.

Оказаться жертвой намного проще, чем кажется. Каждый участник той или иной социальной сети может признаться, что хотя бы один раз ему приходило непристойное предложение от неизвестного человека.

### III. ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ РИСКИ

Потребительские риски – злоупотребление в Интернете правами потребителя. Они включают в себя: риски приобретения товаров низкого качества, различных подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, потери денежных средств без приобретения товара или услуги.

### IV. ЭЛЕКТРОННЫЕ РИСКИ

Электронные (кибер-) риски – это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке (вирусы, «черви» и «троянские кони», которые могут нанести вред Вашему семейному компьютеру и хранящимся на нем данным), спам-атаке, кибермошенничеству (хищение Ваших конфиденциальных данных с целью причинения финансового ущерба), шпионским программам и т. д. Вредоносное программное обеспечение использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры – не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов.