

3. Adolescent psychological collisions (inconsistencies) and his deviant behavior are determined by this transformation, which is contained in a certain critical situation of his immediate existence.

Unadaptive (dysfunctional) individual experience style, which enters into protective automatism kind, formed in overcoming critical situations process, can lead to increased intrapersonal conflicts and the behavioral disorders formation. [3]

Thus, understanding the mechanism of crisis situations impact on adolescent's personality formation allows to apply the necessary overcoming forms these situations and more environmentally "live" them.

References

- 1) Roger JR Levesque. Adolescent Crisis [Electronic resource] / Roger JR Levesque // Encyclopedia of Adolescence. - 2016
- 2) James E. The Enduring Usefulness of Erikson's Concept of the Identity Crisis in the 21st Century: An Analysis of Student Mental Health Concerns [Electronic resource] / E. Cote James // Identity. - 2018.
- 3) Rubtsova Oh . Adolescent Crisis and the Problem of Role Identity [Electronic resource] / Olga Rubtsova // Cultural-Historical Psychology. - 2018.

*Scientific adviser: Datsun O.V.,
Senior lecturer*

УДК 613.955:004.7 (043.2)

Повод В.В.

Національний авіаційний університет, м. Київ

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ

Життя сучасної людини неможливе без використання Інтернету. Інтернет дав людям можливість задовольняти важливі для людини потреби: збирання інформації; спілкування; секс. Ще ніколи в людській історії ми не мали такого легкого доступу до легкої інформації, швидкого спілкування. Можливість використовувати Інтернет має свої позитивні та негативні сторони. З одного боку Інтернет допомагає швидко знайти потрібну інформацію, дає можливість телефонувати і писати пошту в будь-який куточок світу. З іншого боку є випадки, коли Інтернет заважає реальному розвитку та реальному спілкуванню, викликає залежність та депресивні стани.

Відмовитися від використання Інтернету та гаджетів, в наш час майже не можливо. Тому актуальним питанням залишається вплив Інтернету на розвиток дітей, на емоційні стани та правила використання Інтернету без шкоди здоров'ю. Перед психологами, педагогами та батьками постає питання про формування правил екологічного використання Інтернету дітьми та дорослими.

В наш час все частіше можна побачити поняття «інтернет-залежність». Вперше поняття було описано в 1994 році нью-йоркським психіатром Айвенюм

Голдбергом [1, 2]. Вчений вважав, що інтернет викликає стрес, а механізм формування інтернет залежності можна порівняти з наркоманією. Дослідження китайських старшокласників показує, що люди з помірним або важким ризиком інтернет-залежності мають у 2,5 рази більше шансів на розвиток симптомів депресії, ніж їхні колеги, які не мають Інтернет залежності [3].

Інше дослідження старшокласників з Хельсінків виявило, що проблемне використання Інтернету та депресивні симптоми можуть викликати петлю позитивного зворотного зв'язку. Іншими словами інтернет викликає стрес, а потім допомагає справитись зі стресом. Проблемне використання Інтернету також пов'язане з підвищеним ризиком зловживання психоактивними речовинами [4].

Одним із симптомів інтернет-залежності є порушення відчуття часу. Людина перестає жити у реальному житті, не відчуває час[5]. Деякі дослідження також показують, що інтернет залежність може призвести до порушення соціальних відносин [6, 7].

Вчений Кіт В. Берд стверджує, що «людина стає залежною, коли її психологічний стан, який включає як психічні, так і емоційні стани, а також навчальні, професійні та соціальні взаємодії, погіршується через надмірне використання інтернету» [8].

Симптомами інтернет залежності може бути нав'язливе бажання скористатись інтернетом; безцільне користування інтернетом; страх залишитись без інтернету; велика кількість проведеного часу в просторах інтернету тощо. Як наслідок втрата Інтернету збільшує рівень тривожності, а реальне життя не доставляє задоволення. У залежної людини погіршується настрій, вона становитися дратівливою без доступу в інтернет.

Окремим важливим питанням є використання інтернетом дітьми. Діти швидше за дорослих можуть стати залежними від гаджета з Інтернетом. Дуже проста, швидка, нескінченна інформація дуже приваблює дитину, але часто не сприяє психічному та інтелектуальному розвитку. Велика кількість проведеного часу в Інтернеті краде у дитини можливість розвиватись в реальному житті.

Отже, враховуючи потенційну небезпеку розвитку залежності від інтернету та негативного впливу на інтелектуальний розвиток дітей, нами було розроблено та запропоновано рекомендації щодо безпечного використання інтернету та профілактики інтернет залежності.

1. Використання Інтернету вдома повинно обмежуватись однією кімнатою чи конкретним місцем, не можна брати телефон на кухню або у вбиральню.
2. Кількість проведеного часу не повинна бути більше 3 годин на добу, якщо це не стосується роботи чи навчання.
3. Важлива якість цієї інформації, що ви сприймаєте в інтернеті, тому відфільтруйте підписки та канали, якими користуєтесь ви або ваша дитина.
4. Зробіть список того що вам цікаво або важливо дивитись в інтернеті, нехай цей список не перевищує 5 пунктів.
5. Намагайтеся шукати альтернативу відпочинку в Інтернеті, замініть інтернет на реальне життя, ігри, спорт, книги.
6. Не використовуйте інтернет та телефон за 2 години до сну.

7. Якщо вам потрібно дізнатись якусь інформацію спробуйте спочатку звернутись до близьких, сусідів, друзів.
8. Будьте прикладом для своєї дитини і не використовуйте інтернет, коли дитина поряд.

Список літератури

1. Robert I. Simon, Robert E. Hales «Forensic Psychiatry».
2. The American Psychiatric Publishing Textbook of Forensic Psychiatry
3. Lam LT, Peng ZW (October 2010). «Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study»Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 164 (10): 901–6.
4. Lejtenyi P. «Problematic internet use and teen depression are closely linked, new Concordia study find Concordia University». Retrieved 4 April 2021
5. Chou, Chien; Condron, Linda; Belland, John C. (1 December 2005). «A Review of the Research on Internet Addiction». Educational Psychology Review. 17 (4): 363–388.
6. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, et al. (August 2014). «Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries». Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. 17 (8): 528–35.
7. Chou C, Hsiao MC (2000). «Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case». Computers & Education. 35 (1): 65–80.
8. Beard KW (February 2005). «Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions». Cyberpsychology & Behavior. 8 (1): 7–14.

*Науковий керівник: Патруль М.В.,
ст.викладач*

UDC 378:37.012 (481)

Pohorila V.M., Klymenko D.V.
National Aviation University, Kyiv

MODEL OF PREPARING CYBERSECURITY SPECIALISTS

In recent years, the concept of skills has played a dominant role in the personal management system. Skill means a set of characteristics of the performer of a specific part of production activities, necessary for the effective performance of relevant working a particular workplace, due to the fact that such performer has the necessary knowledge, know-how, skills, experience, socio-personal qualities [2].

The skills apparatus allows you to structure the description of professional requirements for the performance of production activities, describing them in the form of sets of skills-requirements, each of which corresponds to a typical fragment of this activity. Thus, the library of descriptions of typical / standardized skills can be used to specify roles / sub-roles / profiles / positions in a specific workplace in the form of sets of standard skills [1].