

7. КИБЕРАДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

КИБЕРАДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ - это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера (а также иного цифрового устройства), приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Есть вероятность, что у несовершеннолетнего есть проблемы, если он:

- * предпочитает онлайн коммуникации (в интернет-пространстве в целом, в играх, в частности), а не лицом к лицу;
- * наблюдается улучшение эмоционального состояния через включение в игры или другую активность с использованием цифровых технологий;
- * неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство (пространство игры или другую активность);
- * не может оторваться от устройства, бывают трудности планирования своего пребывания в сети (в игре в частности);
- * есть последствия в повседневной жизни (трудности с окружающими людьми, а также сложности в управлении собственной жизнью).

ФОРМЫ КИБЕРАДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ - онлайн форма (например, сетевые игры или зависимость от социальных сетей) или смешанная форма (может проявляться одновременно в онлайн и офлайн либо проявляется офлайн, но основные действия осуществляются в сети интернет. Например, игнорирование мобильным).

ПОДВИДЫ КИБЕРАДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

Интернет-зависимость - чрезмерное недостаточно контролируемое поведение, связанное с использованием Интернета, вызывающее пагубные последствия и приводящее к снижению качества социального и личного функционирования, а также нарушениям психического и физического здоровья



Игровая зависимость (гейм-аддикция и гэмблинг) - игровое поведение, осуществляемое посредством сети интернет



Иногда говорят об интернет-зависимости как обобщающем термине; однако игровая зависимость может быть как частью ее, так и отдельным видом зависимости.

- * зависимость от видеоигр (гейм-аддикция)
- * зависимость от азартных игр (гэмблинг, лудомания)
(один из вариантов гэмблинга - беттинг-аддикция или зависимость от ставок на спорт)

ВАЖНО интернет-зависимость - это изменение состояния сознания как следствие особой ценности активности в интернете и уход от реальности, связанный с проблемами в учебной и иных видах деятельности и межличностных отношениях. Человек может быть зависим от разных технических объектов и видов деятельности, которые реализуются через интернет.

Также выделяется **проблемное использование интернета** как чрезмерная степень использования интернета, которая может приводить к возникновению психологических, социальных, академических и профессиональных трудностей и может включать в себя и другие деструктивные виды использования интернет-технологий (например, кибербуллинг).

По другим основаниям среди подвидов кибераддиктивного поведения онлайн формы выделяют:



Одержимость онлайн новостями (думскроллинг)

зависимость от чтения негативных новостей, когда человек не может остановиться, пропуская через себя всё больше и больше информации



Зависимость от устройств (гаджетов)

куда входит часто упоминаемая компьютерная зависимость



Запойный просмотр видеоконтента (бинджвотчинг)

изначально рассматривался просмотр только нескольких серий или всего сезона сериальных шоу, однако в последнее время понимание данного феномена расширилось, и исследователи рассматривают не только просмотр телесериалов, но и другого продолжительного видеоконтента.

ПРИЗНАКИ КИБЕРВИКТИМНО-ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ИГНОРИРОВАНИЕ МОБИЛЬНЫМ (ФАББИНГ) - пренебрежительное отношение к собеседнику, которое выражается в постоянном отвлечении от разговора ради того, чтобы «быстренько заглянуть в телефон»

КИБЕРОТЛЫНИВАНИЕ (КИБЕРЛАФИНГ) - форма использования технических устройств (чаще всего с доступом к Интернету) в личных целях во время учебы или работы. Это особая форма ухода от скучной работы или вариант прокрастинации, осуществляемый за счет использования информационных технологий

Одержимость покупками (онлайн шопинг) или листанием онлайн каталогов (скроллшоппинг).

ВАЖНО при кибераддиктивном поведении может проявляться абстинентный синдром (синдром отмены) - комплекс психологических и физических симптомов, которые возникают при резком прекращении или значительном сокращении использования интернета и связанных с ним технологий.

* **Психологические симптомы:** при отсутствии доступа к интернету человек может испытывать повышенную тревожность, нервозность и раздражительность. В некоторых случаях может проявляться пониженное настроение, особенно если интернет использовался как способ избежать реальных проблем или эмоций. Без доступа к интернету человек может чувствовать себя скучно и не знать, чем заняться, что может привести к снижению мотивации. Люди могут испытывать трудности с сосредоточением на задачах

* **Физические симптомы:** некоторые люди могут испытывать головные боли, особенно если они привыкли проводить много времени за экраном. Изменения в режиме сна, такие как бессонница или повышенная сонливость, могут быть следствием отмены. Могут возникать симптомы, такие как мышечное напряжение или общее недомогание.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

В случае, если Вы знаете, что несовершеннолетний проявляет кибераддиктивное поведение используйте общий алгоритм действий (памятка 0.4), а также необходимо:

- 01 Сохранять контакт с подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и заставить погрузиться его еще глубже в аддиктивное поведение. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.
- 02 Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы, ориентировать подростков на совместную деятельность и сотрудничество. Всегда внимательно выслушивать жалобы детей, помогая им разобраться в возникшей ситуации.
- 03 Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько подростков явно демонстрируют какой-либо вид кибераддиктивного поведения (чаще всего игры), проведите разъясняющую беседу с ним лично, поговорите с родителями, для дополнительной помощи обратитесь к педагогу-психологу и социальному педагогу.
- 04 Встречи используйте как место и время поговорить о личных интересах каждого подростка, ненавязчиво пропагандируя здоровый образ жизни.
- 05 Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность, чтобы при необходимости подросток мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- 06 Способствовать развитию умения у подростков отстаивать свою точку зрения в дискуссиях со взрослыми, это поможет ему легче отказаться от зависимости.

В случае сочетания кибераддиктивного поведения с другими видами аддикций также используйте 7 памятку [Навигатора профилактики девиантного поведения](#) (2022)



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

* **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**

- Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.

* **Горячая линия «Дети Онлайн»**
<http://detionline.com/helpline/about>
ЧАТ-БОТ «Добрыня» (антибуллинг)
<https://t.me/BylingBot>



* **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**

- На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.

КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

- Портал [Растимдетей.рф](http://rastimdetey.rf) - навигатор для современных родителей по вопросам развития, воспитания и образования детей от 0 до 18 лет (статьи, памятки, буклеты).
- Психологический университет для родителей «Быть родителем» - bytyeroditelem.rf