

7. КИБЕРАДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

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

Есть вероятность, что у несовершеннолетнего могут быть проблемы, если:

- * он предпочитает онлайн-коммуникации (в интернет-пространстве в целом, в играх, в частности), а не живое общение лицом к лицу,
- * у него наблюдается улучшение эмоционального состояния через игровую или другую активность с использованием цифровых технологий,
- * он демонстрирует неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство (пространство игры или другую активность),
- * он не может оторваться от устройства, бывают трудности планирования своего пребывания в сети (в игре в частности),
- * у него имеются 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

01 Интернет-зависимость

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



02 Игровая зависимость (гейм-аддикция и гэмблинг)

игровое поведение, осуществляемое посредством сети Интернет:

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

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

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, а также в межличностных отношениях. Человек может быть зависим от разных технических объектов и видов деятельности, которые реализуются через Интернет.

03 Проблемное использование Интернета

чрезмерная степень использования Интернета, которая может приводить к возникновению психологических, социальных, академических и профессиональных трудностей, а также может включать в себя и другие деструктивные виды использования интернет-технологий (например, кибертравлю).

По другим основаниям среди подвидов кибераддиктивного поведения онлайн формы также выделяют:

04 Зависимость от устройств (гаджетов)
куда входит часто упоминаемая компьютерная зависимость.



05 Одержимость онлайн-новостями (думскроллинг)
зависимость от чтения негативных новостей, когда человек не может остановиться, пропуская через себя все больше и больше информации.

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

ПОДВИДЫ КИБЕРАДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СМЕШАННОЙ ФОРМЫ

- 01 Игнорирование мобильным (фаббинг)**
пренебрежительное отношение к собеседнику, которое выражается в постоянном отвлечении от разговора ради того, чтобы «быстренько заглянуть в телефон».
- 02 Киберотлынивание (кибербезделье, киберлафинг)**
форма использования технических устройств (чаще всего с доступом к Интернету) в личных целях во время учебы (академический киберлафинг) или работы (бизнес-киберлафинг). Это особая форма ухода от скучной работы или вариант прокрастинации, осуществляемый за счет использования информационных технологий.
- 03 Одержимость покупками (онлайн-шопинг) или листанием онлайн-каталогов (скроллшопинг).**

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) данного Навигатора, а также необходимо:

- 01** Сохранять контакт с ребенком или 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 детей и 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 детей или подростков явно демонстрируют какой-либо вид кибераддиктивного поведения (чаще всего игры), проведите разъясняющую беседу с ним лично, поговорите с родителями (законными представителями), для дополнительной помощи обратитесь к педагогу-психологу и социальному педагогу.
- 04** Встречи используйте как место и время поговорить о личных интересах каждого ребенка или подростка, ненавязчиво пропагандируя здоровый образ жизни.
- 05** Важно поддерживать диалог с ребенком или подростком, оставлять возможность, чтобы при необходимости он мог обратиться к Вам в трудной жизненной ситуации.
- 06** Способствовать развитию умения у детей и подростков отстаивать свою точку зрения в дискуссиях со взрослыми, это поможет им 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 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.

* **Горячая линия «Дети Онлайн»**
<http://detionline.com/helpline/about>

* **ЧАТ-БОТ «Добрыня» (антибуллинг)**
<https://t.me/BylingBot>



КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

1. Портал [Растимдетей.рф](#) — навигатор для современных родителей по вопросам развития, воспитания и образования детей от 0 до 18 лет (статьи, памятки, буклеты).
2. Психологический университет для родителей «Быть родителем» — [бытьродителем.рф](#)