ПАМЯТКА

"Понятие и признаки интернет-зависимости"

1. Интернет-зависимость – это навязчивое желание войти в Интернет, находясь в офф-лайне, и неспособность выйти из Интернета, будучи в он-лайне. Термин "интернет-зависимость" предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 г. для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

2. Поведенчески интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя до 18 ч в сутки в виртуальной реальности.

3. Чем же так притягательно нахождение в интернет-пространстве?

Перечислим основные причины:

- возможность для знакомства и общения с разными людьми;

-возможность для реализации своих представлений, фантазий (в т. ч. возможность создавать новые образы "Я" в процессе анонимного общения);

- неограниченный доступ к информации;

- наличие большого количества развлечений.

4. К основным признакам интернет-зависимости относятся:

- навязчивое желание постоянно проверять электронную почту;

- предвкушение следующего сеанса он-лайн;

- увеличение времени, проводимого он-лайн;

- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

5. Выделяют следующие основные типы интернет-зависимости:

- пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Интернете, постоянное появление новых знакомств;

- увлеченность поиском новой информации – бесконечные путешествия по Интернету, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;

- игровая зависимость – непреодолимое желание играть в онлайновые компьютерные игры;

- увлеченность электронной коммерцией – регулярное совершение покупок, участие в аукционах и т. д. с целью приобрести товар, услугу или заработать.