



ИНТЕРНЕТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

24/7 ОНЛАЙН





Технология саласындағы соңғы отыз жылдағы жетістіктер – керемет таңғажайыптар. Интернет, смартфондар және өнімділігі жоғары компьютерлер технологияларды пайдаланудың әр сергек сағатты алатындығын білдіреді.

24/7 онлайн болу – біздің көпшілігіміздің Интернет дәуіріндегі өмір сүру салтымыз. Мұның бірқатар кемшіліктері де бар. Интернетке әрдайым қосуды болу желіде көп уақыт өткізушілердің барлығы қалжыңсыз қабылдауы тиіс негативтік салдарларға әкелуі мүмкін.

Сіздің әріптестеріңіз сіз электрондық хаттарды кешке және демалыс күндері оқиды деп күте ме? Сіздің бастығыңыз ше? Өзіңіз бен әріптестеріңізден Сіз де осыны күтесіз бе?

Көп адамдар, әсіресе, егер олар жылжымайтын мүлік, сауда, журналистика, консалтинг, қаржы және қауіпсіздік саласында қызмет ететін болса, мұнымен бетпе-бет келіп жатады. Тіпті егер Сіздің басшылығыңыз бұл жайлы қандай да бір ережелер қабылдамаса, Сіз тығыз байланыста болуым керек деп ойлауыңыз мүмкін. Мысалы, бұл мансап баспалдағымен жоғары көтерілуіге немесе жұмыстан құтылуға көмектесуі мүмкін.

30 жылдарында Джон Мейнард Кейнс технология саласындағы жетістіктердің арқасында біз жақын арада аптасына он бес сағат жұмыс істейтін боламыз деп болжаған. Бірақ мүлдем олай емес. Бір зерттеуге сәйкес мұның орнына Құрама Штаттардағы адамдар аптасына шамамен қырық сегіз сағат жұмыс істейді. Сондай-ақ олардың өздерінің демалыстарына арнайтын күндерінің саны да азаюда.

Адамдардың өздерінің күрделі міндеттері мен жеке өмірін қалай басқаруын түсінуі үй Интернет, кейін мобильді интернеттің пайда болуымен күрт өзгерді.

Әсіресе, біздің барлығымызда бар мобильді құрылғылар әдеттегі құралға айналған кезде біздің қызметтік және жеке өміріміз көптеп тоғысатын болды.

Мен танитын бір әйел жұмыста күні бойы bluetooth құлаққап тағып отырады. Ол өз компьютерінде жұмыс істеп отырғанда немесе кофемашинаның бара жатқанда жиі сөйлеп жүретін сияқты. Ол сондай-ақ достары мен отбасы мүшелерінен шұғыл хабарламалар алу үшін мессенджерді экранның бұрышында ашық ұстайды. Ол осындай өмір сүру салтына қарамастан өз жұмысы үшін жоғары бағалар алады.

Ол жұмыста болған кезде өз жақындарымен осылай байланыста болмаса, өмірдегі маңызды көп нәрселерді жіберіп алатынын айтты.

LinkedIn жиырма алты елдегі он сегіз мың маман арасында сауалнама жүргізіп, жұмыс пен жеке өмірдің арасындағы жақсы тепе-теңдіктің адамдардың басқа қызметке қуана ауысынының екінші маңызды себебі (жоғары еңбекақыдан кейін) екендігін анықтады. Жұмыс пен өмір арасындағы тепе-теңдікті жақсартуға деген қызығушылық жас бойынша ерекшеленеді.

Қырық жаста жоғары адамдармен салыстырғанда жастар жұмыс пен отбасы арасындағы тепе-теңдікке қатты алаңдамайды екен, мұның себебі олардың әлі отбасылық өмірді бастамағандықтарынан немесе олардың жұмыс пен жеке өмір байланысатын «қосылу» үлгісінде өздерін ыңғайлы сезінгендіктері болуы мүмкін.

Шектер теориясы адамдардың қызметтік өмірі мен тұрмыс шектерін қалай басқаратындығын, біздің қандай да бір нақты шектің басқасынан қаншалықты маңызды екендігі жайлы шешімді қалай қабылдайтынымызды және шектер қиылысқан кезде біздің рөлдеріміздің қалай ауысатынын зерттейді.

Жұмыс пен жеке өмір арасындағы шегараны түсіну және анықтау әдістерінің бірі – рөлдерді уақыт, кеңістік немесе екеуі бойынша да бөлу болып табылады. Мысалы, әкесі кеше жақтағы есіктен кіріп, «Мен үйдемін!» деп қатты айқайлайды. Бұл үйдегілердің барлығына жұмыс пен отбасы арасындағы шектің қиылысқанын білдіреді.

Егер бұл 50-жылдардағыдай естілсе, онда солай. Шектер теледидардағы шоуларда көрсетілетіндей өте қарапайым болған.

Интернет пен мобильді құрылғыларға кез келген жерде кіруге болатынына байланысты уақыт пен кеңістік арқылы анықталатын мұндай қарапайым шектер сағымға айналды. Қазір шектерді ажырату айтарлықтай қиын. Мысалы, Сіз үйге келсеңіз де бастығыңыздан мәтіндік хабарлама аласыз. Кеңістіктер тұрғысынан Сіз ол уақытта ата-ананың немесе ерлі-зайыптылардың бірінің рөлінде болуыңыз мүмкін, бірақ психологиялық түсінікте Сіз мәтінді оқып, оған жауап беру үшін өзіңіздің қызметтік рөліңізге ораласыз.



Смартфон – тек Интернет ұсынатындарға ғана емес, сонымен қатар, құрылғының өлшемі мен мобильділікке керемет бейімделетін көптеген қосымшаларға да апаратын өзіндік портал. Ұялы телефон да Сіздің қызметіңізбен әрдайым байланыста болуыңызды қамтамасыз етеді.

Бірлестіктер немесе компаниялар өз қызметкерлеріне электронды пошта, мәтіндік және дыбыстық хабарламалармен қатар корпоративтік мәліметтер қоры мен басқа ресурстарға қолжетімді болу үшін қосымшалар орнатуды ұсынады. Басқаша айтатын болсақ, бұл Сіз жолда болсаңыз да клиенттерді іздеп, келісімшарттарға отырып және сатылымды арттыруыңыз үшін жасалады.

Кез келген басқа құрылғыға қарағанда смартфон қызмет пен бос уақыт арасындағы шекті жоятын сияқты көрінеді. Зерттеулер отбасылық өмірге келетін негативтік салдарларын көрсетеді.

Мысалы, ғалымдар қызықты тәжірибе жүргізген. Олар Нью-Йорктегі жұптардың отбасылық өмірі, олардың келіспеушіліктері және олардың мобильді технологияларды қалай пайдаланғандықтары жайлы мәліметтерді жинап, бақылау жүргізген.

Ұялы телефонды тұрақты пайдалану жұмыс пен отбасылық өмірге теріс әдістермен келетін «жанама әсермен» тығыз байланысты болған. Бұл үлкен күйзеліс пен отбасының қанағатының төмендеуіне әкелген.

Өз смартфондарын жұмыспен әрдайым байланыста болу үшін пайдаланатынын айтқан адамдар кемшіліктерді мойындаған. Ал серіктері олардың отбасылық өмірге бейжай қарайтынына шағымданған. Олар ұялы телефонның әсіресе көлік жүргізу кезінде қатты алаңдататынын да мойындаған.

Соған қарамастан, мұндай адамдар үшін телефон кеңсеге барудың себебі де оларды құтқарушы да болмаған. Олар кеңседен кеткен кезде қандай да бір төтенше жағдай орын алғанда байланысты болатындықтарын білген. Бұл оларға бақылау сезімін береді.

Жалпы алғанда кез келген адам хабарламалар байқалмаған, ал қоңыраулар жауапсыз қалатындай етіп телефонның ескертпелерін өшіре алады. Бұл егер жұмыс пен отбасы арасындағы шегара жанамалы болса да оларды жақсы басқаруға мүмкіндік береді.

Фармацевтикалық компаниядағы жоғары білімді адамдар қатысқан тағы бір үлкен зерттеу ұялы телефоны бар адамдардың өз шегараларын қалай басқаратыны мен қызметтік және отбасылық өмірді біріктіру стратегиялары тудыратын салдарлар арасындағы айырмашылықты анықтаған.

Олардың кейбірі жұмыс уақыты аяқталған соң өз смартфонын пайдаланудан бас тарту арқылы жұмыс және бос уақыттарын қатаң ажырата білген. «Оны жұмыстан тыс пайдаланбаңыздар, – дейді біреуі. – Бұл өте оңай».

Басқалары өз телефондарын бастапқыдан өз отбасы мүшелерінде үлкен алаңдаушылық тудыратындай пайдаланып, «интегратор» болған. Бірақ олар жақын арада құрылғыларды дұрыс пайдалануды үйреніп, телефонға өздерін басқаруға жол бермеген. Бір қызметкер келесі сөздерді айтқан:

«Адамдар iPhone оларды кеңселерімен байланыстыратынына шағымданады. Олар мұны электронды шылбыр деп атайды. Менің ойымша, адамдар өз әрекеттері үшін жауапкершілікті өз мойындарына алуы керек. Егер менде iPhone болса, бұл мен 24 сағат телефон шалады дегенді білдірмейді. Егер біреу маған түнгі 10-да электронды хат жіберсе, бұл менің оны дәл сол уақытта көруім керек дегенді білдірмейді».

Өте жағымсыз мәселелері болған адамдар технологияларды бақылауға ала алмады: олар мұның өздерінің жұмыс жүктемесін қалай арттыратынын бағалаған жоқ. Сондай-ақ олар өздеріне аптасына 7 күн, 24 сағат бойы жасалатын қысымға да қарсы тұра алмады: «Қазір әлемде мәдениет саласында жалпы өзгерістер орын алуда – бұл кеше болды және, мысалы, Apple оны шұғыл етті». Бұл топта да құрылғыларға аса әуестену, тіпті, компульсивтік белгілер байқалды.

Олар құрылғылар қолжетімді болмаған кезде, оларға қарамаудың қаншалықты қиын болғанын және өздерін әлемнен аластатылғандай сезінгендіктерін айтқан. Олардың отбасылық өмірінің бәрінен де көп зардап шеккені таңғаларлық жайт емес. Әрине, адамдар технологияларды әртүрлі өңдейді, кейбірі үшін олардың рөлдерін ажырататын шектерді басқару қиынға соғады.



Егер компания осындай қызықтыратын функциялары бар смартфон бермесе, олардың да көп жетістіктерге жете алуы мүмкін еді.

Жеке өмірін жұмыспен ажырата алмағандардың көбі олардың тәртібіне байланысты шынайы өмірлерінде пайда болуы мүмкін мәселелерге қарамастан ұялы телефондар мен Интернетті пайдалануды бақылай алмайды.

Олар үшін онлайн әлемге кіру алып үңгірге айналуы мүмкін және олардың тәртібі патологиялық болып көрінуі мүмкін.

Біз өз смартфондарына үңіліп отыратын адамдарды: көшеде, саябақтарда, метрода жиі байқаймыз. Олар жолдан қызыл жанып тұрғанда өтеді, жүргіншілерді қағады және өз қауіпсіздіктері жайлы мүлдем ойламайды.

Смартфондарды бізді жұтып алғаны соншалықты, біз өзімізді қоршаған әлемді байқамайтындай дәрежеге жетті ме? Әрине, дейісіз біздің өмірімізді айтарлықтай жеңілдетті: интернет-банкинг, бүкіл әлемдегі нақты уақыттағы жаңалықтар, Интернеттің арқасында достарың мен туыстарыңмен бірден байланысу.

Алайда біздің осы құрылғыларға өте тәуелді болғанымызды теріске шығаруға болмайды. Бұл ұзақ уақыт жалғасатын болса, соңы апатты нәтижелерге әкелуі мүмкін. Бұл дәрісте біз смартфондардың не нәрсеге және қалай әсер ететінін және өз қатынасымызды қандай тұстарға қатысты қайта қарастыру керектігіміз жайлы айтамыз.

Кафелер мен мейрамханаларда келесі көріністі өте жиі байқауға болады: келуші қонақтардың кем дегенде төрттен бірі өз смартфондарына үңіліп отырады. Келушілер мессенджерлер мен әлеуметтік желілер арқылы араласады. Сонда біз жеке сөйлесудің не екенін ұмыттық па? Бетпелет? Гаджеттерді пайдаланбай вербальдық қарым-қатынас жасау әлеуметтік өзара байланыс үшін өте маңызды болып табылады.

Егер ұйқымыз қанбаса біз күні бойы айналамызда не болып жатқанына аса көңіл бөлмейміз. Ұйқы кезінде телефонның дыбысын өшіретіндер аз, нәтижесінде кез келген ескертпе бізді оятып жіберуі мүмкін. Смартфондарды пайдалануға қатысты халықаралық зерттеулерде жарияланған мәліметтер бойынша мұндай жағдайда ұйқы еркіндікті толық сезінуге мүмкіндік бермейді, яғни біз қажетті демалыс үлесін ала алмаймыз.

Заманауи гаджеттер не істей алмайды десеніңізші! Бір газетте айтылғандай, көптапсырмалық адамның әртүрлі жағдайларды қабылдауына әсер етеді. Ми ұзақ уақыт бойы бірнеше команданы бір уақытта орындай алмайды. Көп жағдайда смартфондар жүктемені өзіне алатындықтан, бізге көңіл бөлу, сондай-ақ өнімділіктің күндік нормасын орындау барған сайын қиындап барады.

Адамдар телефонсыз өздерін тастанды және адасқан күйде сезінетін болды. Бір психологиялық сайтта мұндай күйге арнайы анықтама іліп қойыпты: сүйікті гаджетіміз қасымызда болмаған кезде біздің өзімізді құнсыз сезінгендегі смартфонның абстиненттік синдромы. Жағдайдың бұлай өрбімеуі үшін біз араласудың басқа түрлерін көруді үйреніп, барынша абай және жинақы болуымыз, сонымен қатар ақпаратты девайссыз алудың әртүрлі тәсілдерін іздеуіміз керек. Смартфондар біздің өмірімізді басқармауы керек.

Әлеуметтік желілер бала миына қалай әсер етеді?

Экраннан ақпарат алған кезде бас ми, сәйкесінше адамның миы да күрделі өзгерістерге ұшырайды. Әлеуметтік желілердің жарнамалық артықшылықтарына қарамастан ғалымдар олардың көп жағдайда әлі қалыптаспаған бала санасына теріс әсер ететінін анықтады.

Виртуалды әлем бас миының белсенділігін тежейді. Бұл дерек көптеген зерттеулер жүргізу арқылы дәлелденген. Олардың бірі жақында орындалды. Сынаққа адамдардың үш тобы қатысты. Бірінші топтағы адамдар жай ғана рояльді тамашалаған, екінші топ рояльда ойнауды үйренген, үшіншілері өздерін ойнап жатырмыз деп елестеткен. Нәтижесінде елестетудің бас ми құрылымының қалыптасуына әрекеттің өзі сияқты әсер ететіні анықталды. Ал жай бақылау кезінде ақыл пассивті күйде қалады.

Балалардың жарысу қабілетін жоғалтуы. Шынайы қарым-қатынас әлеуметтік желі ұсынатындарға қарағандай айтарлықтай терең және бай. Балалар виртуалды әлемде басқа адамдарды вербальды, екіөлшемді әлемде қабылдайды (сурет, қалып-күй және хабарламалар бойынша). Алайда адам миы біздің әсерлеріміздің ең алдымен қоршаған орта жайлы вербальды емес ақпарат арқылы анықталатындай етіп құрылған. Әлеуметтік желілер тірі диалогқа ұқсайды, мұнда бала қарсы пікір айтушының жылдам жауабын ала алмайды, оның



ымдауын, ишаратын көрмейді, сондықтан интернетпен өскен балалар қалыпты араласу әдеттерін жоғалтады.

Зейіннің бұзылуы. Бұл синдром аса әсерленгіштік, мазасыздық, тіпті, агрессиямен қатар компьютерлік ойындарда сағаттап отыратын балалардың бойында пайда болады. Бұлай болмас үшін балалардың виртуалды істерін бақылап, мұндай игілік уақытын шектеу керек.

Тұлғалық кемелденудің болмауы. Адамдардың әлеуметтік желілердегі тәртібін бақылай отырып, олардың өздерін кішкентай бала сияқты ұстайтындықтары: ешкімше қажетсіз ақпаратпен бөлісіп, (мысалы, менің таңғы асқа не жегенімді немесе менің мысығымның құлақтарының қандай қызық екеніне қараңыз) өз жазылушыларынан қолдау күтетіндіктері жайлы қорытындыға келуге болады.

Қауіпті дұрыс бағалай алмау. Бұл виртуалды істердің жазаға тартылмауымен байланысты: компьютерлік қаһармандар өлген соң тіріліп кетеді, қалып-күй мен пікірлерді өшіруге болады. Осылайша әлеуметтік желілер әсерінде тәрбиеленетін балаларда бас мидың себеп-салдарлық байланыстарды реттейтін қыртыстары әлсіз дамиды. Балалардың ақылға еш сыймайтын аңдаусыз әрекеттерді көп жасау себебі де осында.

Құрылымдық ойлаудың болмауы. Біздің өміріміздегі кез келген нәрсенің өз тізбегі бар: кітап сюжеттері, оқиғалар және тіпті адам өмірінің өзі. Балаға сұрақ қойып, оған жауап алған кезде оның миында қандай да бір ойлау құрылымы қалыптасады. Мысалы, «Вконтактеде» шыққан ақпарат бірікпеген, сондықтан балада деректерді талдау, жүйелеу және жалпылау қабілеті дамымайды.

Бәлкім, компьютерленген әлемде ойлау икемі, ақыл ұшқырлығы, жауап беру жылдамдығы маңызды емес шығар. Біз болашақты білмейміз, бірақ келер ұрпақтың қандай болатынына әсер ету біздің қолымызда. «Соробан» мектебі балаларды әлемді зерттеуге және ашылған жаңалықтарға таңдануды үйретеді. Ол ерекше ақыл қабілеттің дамытады да, балаларға қызықты білім әлемінің есігін аша отырып, ақыл мүмкіндіктерінің шегарасын кеңейтеді. Мектеп бапкерлері дамудың ілгері технологиялары мен тексерілген әдістерін пайдалана отырып, балаларға бірегей табиғи қабілеттерді дамытуға, оларды тиімді пайдалануға көмектеседі, өмірге, танымға деген махаббатты бойларына сіңіреді. Білімқұмар икемді ақыл әрқашан жаңалықта ұмтылатын болады, бұл оның масс-медиаға деген тәуелділігін автоматты түрде жояды.

24/7 өмір сүру салтының адамға ең негізгі әсері қандай

1. Ұйқының бұзылуы

Ұйқы – біз өзіміздің физикалық және психологиялық денсаулығымыз үшін істей алатын ең маңызды нәрсе. Тұрақты ұйқының болмауы немесе оның бұзылуы күйзеліс, жүрек аурулары және ақылдың жұмыс істеуінің төмендеуі сияқты денсаулыққа қатысты маңызды мәселелер тудырады. Дұрыс ұйқы үшін ең жаманы – ұялы телефон немесе біздің жатын бөлmemізге орнатылған компьютерді түнгі уақытта пайдалану.

Сіздің телефоныңыз немесе компьютер экраны бөлетін жарық ағзаңыздағы мелатониннің қалыпты деңгейін жасанды түрде басқарады, қазір түс деп ойлайтын Сіздің миыңызды алдайды. Сондықтан Сізге ұйықтау қиынға соғады. Бұл балалар мен жасөспірімдер үшін аса зиян, олардың дамып жатқан миларына ұйқының жоғары деңгейі қажет.

Егер Сіз түн сайын сегіз сағат тыныштықты қаласаңыз, онда ұйқыға дейін біраз уақыт бұрын электрониканы алып тастау жайлы ойланыңыз.

2. Жоғары күйзеліс және мазасыздық

24/7 қосылуға қатысты ең ірі нәрселердің бірі – оның көп адамдар үшін еңбек өнімділігін арттырғаны болып табылады. Сағат сайын қызметтік электронды хаттарға жауап беру немесе қашықтан жұмыс істеу мүмкіндігі бізге отбасымызбен өткізетін уақытта да көп жұмыстар жасауға жағдай жасайды.

Сондай-ақ, әрдайым қосұлы болу біздің көпшілігіміз үшін күйзеліс пен мазасыздық деңгейінің күрт өсуіне алып келді.

Сіз әрдайым қолжетімді бола алатыныңызды сезінген кезде, миыңыз ешқашан босаңси алмайды, бұл күйзеліс деңгейін айтарлықтай арттырады.



3. Кейінге қалдырылған шешімдер

Шешім қабылдайтын табанды тұлға болудың кілті ақпарат болып табылады. Сіз қандай таңдау жасайтыныңыз жайлы ақпарат жинайсыз және қауіпсіздікті қамтамасыз етуге қажетті зерттеу жасағаныңызды сезінген кезде қандай да бір шешім қабылдайсыз. Бұл жеңіл қолжетімді ақпарат көздері болмаған кезде күрделі тапсырма болатын. Алайда бізде Интернетте қол астымызда ақпараттың сансыз көп дереккөздері бар.

Мұндай көп мәліметтердің қолжетімді болуы шешім қабылдауға кедергі келтіруі мүмкін. Сізге бір нәрсені шешуге көмектесетін жаңа, жақсы ақпаратты әрқашан табуға болады ғой. Сіз ақырында тіпті өте маңызды тапсырмалар үшін де таңдау жасамай, тек зерттеу жүргізуіңіз мүмкін. Зерттеу үшін тек бірнеше сайтқа кірумен шектелуге тырысыңыз, содан кейін өз зерттеуіңізді пайдалануға шектік мерзім тағайындап, шынымен шешім қабылдаңыз.

4. Назардың азаюы

Біз Интернеттің дамуымен өз назарымызға деген сұраныстың артқанын байқаймыз. Біз телефон немесе компьютер арқылы желіге сапар шегеміз, сондай-ақ теледидар қараймыз және өз таныстарымызбен сөйлесуге тырысамыз. Көп бағытта іске қосылған ақырғы ресурс біздің назарымызды ұрлап, біздің орындауымыз керек болса да, бір тапсырмаға шоғырлану қабілетімізді әрдайым төмендетеді.

Біз өзіміз үйренген технологиялардың шуынсыз назар аударуға тырысу кезінде мазасыздық сезінуіміз де мүмкін. Тізбекті ажырау жоспарын құру бізге шоғырлану қабілетімізді қайта қалпына келтіруге тырысып, денсаулығымыз бен миымызға көмектеседі.

5. Әлеуметтік дағдылардың нашарлауы

Өркениеттің ерекше қасиеті біздің бір-бірімізбен тиімді араласу қабілетіміз болып табылады. Қарым-қатыныс біздің күнделікті өмірімізде маңызды орын алады, сонымен қатар ол біздің психикалық денсаулығымыз үшін үлкен игілік. Өкінішке орай, Интернет пен бір-бірімізбен онлайн байланысымыздың өсуінен біз көп адамдардың араласу барысында қиындықтарға кездесетінін көреміз.

Электронды пошта, әлеуметтік желілер және тіпті тамаққа онлайн-тапсырыс беру арқылы күнді бір-бірімізбен физикалық араласусыз өткізу мүмкін нәрсеге айналды – біздің енді араласпайтынымыз таңғаларлық жайт емес!

Кей кезде шынайы қатынастармен автономды режимге шығуға болатындығына көз жеткізе отырып, Сіздің өзіңізді басқа адамдармен жасанды түрде емес, нағыз байланыста екендігіңізді сезіну маңызды.

Егер Сіз бір-бірімен араласу дағдыларының технологиялардың көмегінсіз жылыстап бара жатқанын байқасаңыз, осыған қатысты қандай да бір әрекет жасаңыз. Мысалы, досыңызды өз қауымдастығыңыздағы әлеуметтік немесе еріктілік қызметке қосылуға шақырыңыз.

6. Әрқашан қосулы болу Сіздің бақытты сәттеріңізді азайтады

Бәріміздің әлеуметтік желілердегі профилі қызықты демалыс суреттері мен өмірлік жетістіктер жайлы мақалаларға толы таныстарымыз бар. Өз кезегінде, бұл бізге өзіміздің солар сияқты жақсы өмір сүрмейтінімізді сезінуге мәжбүрлейді. Бұл көп адамдарды күйзеліске апарды.

Бірақ мәселе біздің онлайн-тұлғаларымыздың шын мәнінде өзіндік өмірі бар екендігінде болып табылады. Біз өзімізді жақсы көрсетуге мәжбүрлеу үшін желіде белгілі бір рөлдерді ойнаймыз, бұл шынайы өмірде өзімізді одан да нашар сезінуге итермелейді.

Интернет пен әлеуметтік желілерден ажырау бізге уақыт өте келе Интернетте болып жатқан нәрселердің біздің шынайы өмірімізде орын алған жайттардың шынайы көрінісі болуы міндетті емес екендігін түсінуге көмектесуі мүмкін, ал бұл біздің тұрақты мәдениетімізде жоғалуы мүмкін нәрсе.

Қазір менің көп таныстарым мессенджерлер мен қымбат смартфондардан әдейі бас тартып, оларды қарапайым арзан батырмалы телефондармен алмастыруда. Адамдар 24/7 смартфон мен интернеттің олардың жеке және отбасылық уақытын ұрлағанын түсініп келе жатыр.

Интернет біздің өмірімізді айтарлықтай жақсартса да, ол ретсіздік те тудыра алады. Оның қоғам немесе адамға тигізетін әсері негізінен біздің оны қолдану кезінде жасайтын таңдауымызда сезіледі. Бірақ егер орынды пайдалансақ, онда біз артықшылықтарды қолданып, оның көптеген кемшіліктерінен құтыла аламыз.