



ИНТЕРНЕТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК





Интернет-тәуелділік тамаққа тәуелділік сияқты шын мәнінде бар. Алайда бұл терминді пайдалануға аса мұқият қарап, ұшақ үлгілерін жабыстыруды жақсы көру сияқты адамның жай ғана қатты қызығушылығынан ажырата білу керек. Оны тәуелді деп айтуға болмайды, бірақ оған бұл іс ұнайды және ол оған көп уақыт жұмсайды.

Интернет-тәуелділіктің ең айқын белгілері – бұл Интернетке қолжетімділік болмаған кезде мазасыздану, Интернетке бақылаусыз ақша жұмсау, әрдайым ол жерде не болып жатқанын ойлап отыру. Сонымен қатар оның физиологиялық сипаттағы белгілері де бар: бұл – тамақ пен ұйқыдан бас тарту.

Интернетте өмір сүретін адамдарға әлеуметтік көмек керек, олар қарым-қатынаста үлкен қиындықтармен кездеседі, олар қанағаттанбаушылық, өзін-өзі төмен бағалау, қысынушылық, ұялшақтық және т.с.с. сезімдерді сезінеді. Бұл мәселелердің барлығын Интернет «шешеді». Интернет оларға «Чатқа барыңыз, әйтеуір біреу болып танысыңыз, өзіңіздің кез келген тілегіңізді қанағаттандырыңыз және ештеңеден қорықпаңыз!» дейтіндей көрінеді. Адамдар оларға қауіпсіз, өмірге ешнәрсені міндеттемейтін ортаға кетуге асығады.

Сонымен, олар, біріншіден, өздерінің құтылғылары келетін сипаттарын ушықтыра түседі, сондай-ақ, олардың жаңаларын иемденеді: өзінің психикалық күйін, жынысын, жасын виртуалды түрде өзгерте отырып, шындықтан алыстайды.

Әрине, мұндай ойлау түрі біртіндеп өмірдің барлық деңгейіне өтеді. Адам басқаша әрекет етіп, ойлай бастайды. Ол тұрмыстық, отбасылық, кәсіби, серіктестік және т.с.с. мәселелерді басқаша шешеді.

Басқа бақылаулар балаларға қатысты. Олар қиялдауды тоқтатады, өзіндік визуалдық бейнелеу құруға қабілетсіз болады, ақпаратты қиындықпен жалпыландырады және талдайды. Компьютер психикалық және зияткерлік даму саласындағы ұзақ мерзімді бұзылу себебі болуы мүмкін. Компьютерлік ұрпақта жадының кей түрлері нашар жұмыс істейді, эмоционалдық жетілмегендік, жауапсыздық байқалады.

Интернет-тәуелділіктен құтылудың қандай да бір құрастырылған әдіснамалары жоқ. Бұл – өте жаңа тақырып, ол әлі тұрақсыз, өзгерістерге толы. Мұнда осы мәселемен белгілі бір дәрежеде таныс кез келген машықтанушы психолог көмекке келе алады, бірақ біріншіден, Интернет-тәуелділіктің бар немесе жоқ екенін анықтау үшін әр адамға дербес ыңғай керек. Диагностикаға арналған әдіснамалар бар.

Әрі қарай кешенді түрде жұмыс істеген дұрыс: Интернет-тәуелділіктен ғана емдемей, оның себептерін, адамның Интернетте неге сонша көп уақыт отыратынын және мұның барлығы не себепті мәселеге ұласқандығын түсіну керек.

Саяси партиялар мен қоғамдық ұйымдар желіге өз қызметтері, бағдарламалары және шақыртулары жайлы материалдар жариялайды. Университет парақшаларынан қызметкерлердің ғылыми еңбектерін, студенттерді қабылдау және шығару деректерін және оқу жоспарларын оқуға болады.

Көптеген газеттер мен журналдар бірден баспа және Web-құжаттар сияқты электронды түрде шығады. Сонымен қатар қаржы, бизнес, өнеркәсіп, спорт, мәдениет, қызығушылықтар, хобби жайлы, яғни адам өмірінің кез келген саласы бойынша көптеген ақпарат бар.

Жаһандық желі қармауышы адам өмірінің көп салаларына еніп үлгерді және интернеттің әсері арту үстінде. Мысалы, бизнес саласы үшін интернет не қосымша өтім арнасы емес, сонымен қатар бизнес жүргізудің қуатты құралы болып табылады. Білім беру саласы студенттерге көмек ретінде рефераттардың үлкен көлемін ғана емес, сонымен қатар жаңа білім беру технологияларын да алды. Ғылым үшін интернет – үлкен кітапхана, өзара әріптестермен араласу құралы. Бұл оған қарқынды түрде дамуға, тәжірибелік қызметтің пайда болуына жауап қатуға мүмкіндік береді.

Қазіргі таңда интернет-технологиялардың маңызды рөлін тек компьютершілер, мамандар, оқытушылар ғана емес, сонымен қатар студенттер де, оқушылар да түсініп, пайдаланады. Интернеттің әр қолданушысы электронды поштаның не екенін біледі. Оны атауының өзі де айтып тұр.

Интернет бойынша танымал шетелдік кітап авторларының бірі Пайк: «Арналардың көбісінде көтеруге болмайтын сұрақтар мен тақырыптар бар. Қатысушылардың жынысы, сексуалдық көзқарасы немесе отбасылық жағдайы жайлы сұрақтар қою әдепсіздік болып есептеледі.



Мұндай сұрақтар өте орынсыз және маңызды қарама-қарсылық тудыруы мүмкін. Сіз өзіңіз үшін жаңа арнаға кірген кезде «бұл жерде ұл/қыз бар ма?» деген сұрақ шұғыл шығып кету керектігін білдіреді», – деп жазады.

Пайктың келесі жазғаны әділетті: «Кейбіреулер үшін IRC демалуға және шынайы өмірден қашып кетуге болатын орын болып табылады». Интернетте араласа отырып, жауапкершілік жайлы ойланбастан ойыңызға келгеннің бәрін айтуға болады. Ең қаталы сізді өзіңіз «дәрекілік» көрсеткен арнадан өшіріп тастауы болып табылады.

Қарапайым адам әдетте өзіне интернетте ұнаған әдеттер мен виртуалды әлемнің еркіндігін шынайы өмірге алып келеді. Ол енді желіде ғана емес, шынайы өмірде де әдепсіздік және жауапсыздық таныта бастайды.

Интернетте кең таралған ойындар да бар. Олар өзінің көпке бірдейлігімен тартады, ойынға бір уақытта Жердің әр түкпірінде тұратын жүздеген қатысушы қатыса алады. Олар сиқырлы таяқшаның сермелуі сияқты виртуалды қаладағы көп адамға қосылады және олардың әрқайсысы жұмыс барысында олардың бірімен араласып, бизнеспен айналыса алады және т.с.с.

Компьютерлік ойын ойнай отырып, жағдайға жеңілу қиын, бірақ өз санаңыздан «жеңілу» өте оңай. Дұрыс емес құмарлық тудырушы Интернет, мысалы, компьютерлік ойындар жағдайындағыдай, адамның бүкіл уақыты мен ойын жұтып қояды. Американдық ғалымдар байқағандай, үйреніп кету табиғаты құмар ойындарына патологиялық құлшынысқа ұқсас келеді екен.

Сонда Интернетпен ауыруға бола ма? Интернет – қанға түскен вирус емес қой. Серверден қосылу мен ақпараттық кеңістікке сапар шегуден «патологиялық» тәуелділік пайда болмайды. Мұндағы мәселе Интернеттегі жұмыстың ауру көзіне айналып, тура мағынадағы нашақорлық екендігінде болып табылады.

Басқа ғалымдар «Интернет-тәуелділік жайлы айтудың өзі анық емес, жалпы бұл орынды ма?» дейді. Web-серфинг, әрине, есірткі қолдану сияқты соншалықты бүлдіргіш іс емес. Зиянсыз қызығушылық пен зиянды құмарлық арасындағы шектің қалай ажыратылатыны да түсініксіз: мысалы, әуенге деген сүйіспеншілікті қайда жатқызу керек?

Үшіншілері желі уақытты жағымды өткізуге мүмкіндік береді және физиологиялық тәуелділік тудырмайды дейді. Бұл – күйзелістердің «экологиялық таза» көмекшісі.

Ал мен желіде әрдайым отыратындарға өз денсаулығы жайлы ойлап, Интернетті қалай және не үшін пайдалану керектігін ойлануға кеңес беретіндерге қосыламын.

Ережеге сай, біреудің интернетке тәуелділігін көру сырт көзге өте оңай.

Бір оқушы былай деген: «Бұрын мен үйге келе сала сөмкесін лақтырып, компьютерлі қосып, интернетке қосылатын ағамды түсінбейтінмін. Ол монитор алдында гипнозға түскен сияқты сағаттап отыра бере алатын. Бірақ бұл ештеңе емес! Содан кейін желіге тіркеліп, өз атымды алған соң мен де өзімді солай ұстайтын болдым. Кейде тамақ ішуге, сабақ оқуға, шынайы достарыңмен араласуға үлгермесең де, желіде отыра бересің. Таңертең біраз ерте тұрған кезде электронды кітап оқисың, кешке ағаңмен бүгін кешке қайсымыздың «чаттасатынымыз» (ағылшын тіліндегі «chat» – бос сөз, әңгіме сөзінен) жайлы дауласасың.

Көзге көрініп тұрғандай, қызығушылықтардың азаюы, «желілік клиенттің» шынайы өмірден кетіп қалуы. Бірақ Интернеттің осындай қолданушыларының ауру дәрежесі жайлы да айтуға болады. Олардың ауруы, ережеге сай, белгілі бір деңгейге дейін күшейеді де, содан кейін созылмалы түрге ауысады.

Hertfordshire университеті зерттеу жүргізген. Ол Ұлыбританиядағы төрт жүз қырық бес қолданушыға жасалған сауалнамаға негізделген және оның нәтижелері Британиялық психологиялық қоғамға ұсынылған. Қолданушылардың 46%-ы өздерін «фанаттар», яғни тәуелділер деп есептейді. Бұл адамдар әрдайым Интернетте отырады және мұны керемет деп есептейді.

Өздерін тәуелділер деп есептейтіндердің көбі шамамен 30 жаста. Көріп тұрғанымыздай, желілік интернетке тек студенттер мен жасөспірімдер ғана отырмайды екен. Гуманитарийлердің жылдам және көп бейімделетіндігін айта кетейік. Тіпті олар виртуалды қарым-қатынасқа күшті икемі болмаса да, көбісінде желіге тәуелділік түсінігінің өзі қолайсыздық тудырады.

Питтсбург университетінің психологы жүргізген зерттеуінде интернетке нашақорлық құмарлық мәселесіне қатысты пікірталастардың жаңа легін тудырды.



Ғалым жүз тоқсан алты адамның жауап нәтижелеріне сүйенеді. Сұхбаткерлердің шамамен 25%-ы желіде белсенді жұмыс істеудің алғашқы алты айының ішінде қармаққа іліккендерін айтса, 58%-ы бір жыл ішінде тәуелді болған. Сонымен қатар жауап берушілердің 52%-ы бір уақытта басқа құлшыныстарға қатысты терапияларға қатысқан: маскүнемдік, нашақорлық, құмар ойындары. Ал 54%-ы күйзеліске ұшыраған.

Сұрақтарға белгілі бір қиындықтары бар адамдар жауап бергендіктен, бұл таңдама барлық Интернет-популяциясы үшін орындалмайды. Психологтың сұрақтарының өзі де мамандардың сынына ұшырады.

Ресейде психология институтының еңбек лабораториясында ЭЕМ қолданушыларының күйзелісі зерттелген, басты назар адамның компьютерленген қызмет барысындағы жағымсыз жауап қатуларына аударылған. ЭЕМ қолданушыларының бойында айтарлықтай физиологиялық өзгерістер байқалған: терілік-гальваникалық рефлекс, жүрек қысқаруларының саны, артериалдық қысым, мазасыздыққа көп шағымдардың пайда болуы, ашуланшақтық, күйгелектік, көңіл күйдің түсуі, аса шаршағандық, ұйқының бұзылуы.

Белгілі болғандай, мысалы, компьютерлендіру сияқты болатын кез келген жаңа қызметті игеру қажетті шарт сияқты әрекеттерді бақылауды қамтиды. Ол ерікті және еріксіз болуы мүмкін. Өзін-өзі бақылау тұлға қасиеті және ынталандырушы-ерікті саланың даму көрсеткіші болып табылады.

Тәжірибелік сынақтар жүргізіліп, нәтижелер алынған және келесідей қорытындылар жасалған:

1. Адамның еңбек қызметін компьютерлендіру мен оның субъективтік қиындықтарға тұрақтандыруға деген қатынасын анықтайтын негізгі фактор жаңа жағдайды игермеуге байланысты өз қызметін бақылауды жоғалту болып табылады.

2. Өз қызметін бақылауды жоғалту факторының күйзелістігі объективті жағдайлар мен тұлғаның ынталандырушы-ерікті диспозициясының әсері – қызметті бақылау модусы арқылы анықталады.

Сынаққа қатысушылардың күйзеліске және жетістікке жетуге ұмтылу тұрақтылығының негізі белсенділік, жігерлілік, өз-өзіне сенімділік пен жағдайды оптимистік бағалаумен қатар, қызметтің айтарлықтай психикалық шиеленіссіз жоғары өнімділігі болып табылады.

3. Егер сынаққа қатысушылар тұлғасының басыңқы қыры аса қобалжулы болса, онда өз-өзіне деген сенімділіктің болмауы мен сәтсіздіктерге аса сезімталдық олардың өмірдегі төменгі белсенділігі мен өз-өзіне деген сенімділікті бұзатын жағдайлардан қашуға ұмтылуына алып барады. Олар бақылауды жоғалту жағдайында мәжбүрлі түрде қала отырып, аталған жағдайларды тиімді шешуге мүмкіндік бермейтін ішкі шиеленістің артуымен жауап беруге бейім келеді.

ЭЕМ қолданушыларының кәсіби қызметі мен интернет-қолданушыларының жұмысында ортақ нәрселер көп еместей көрінеді. Бірақ олардың екеуіне де ортақ мәселе бар: компьютермен жұмыс істеу кезіндегі тәуелділік модусы. Еңбек лабораториясының сарапшысы Интернет қолданушыларының психикалық тәуелділік себептерін түсінуге көмектеседі.

Интернет қолданушының психикасы мен санасына терең әсер етуі «бату», яғни виртуалды әлемде болу сезімі және интерактивтілік, яғни осы әлемнің нысандарымен өзара әрекеттесу және оларға әсер ету мүмкіндігі болатын «виртуалды шынайылық әсерінің» негізгі сәттерімен, ерекшеліктерімен де түсіндіріледі.

Интернет қолданушылардың көптеген саналы және бейсаналы қажеттіліктерін қанағаттандырады. Ол қолданушы қызығатын дүниенің барлығын қамтиды. Бұл – Интернетке деген құлшынысты түсіндіретін себептердің тағы біреуі.

Интернет-тәуелділік заманауи жастардың өмірдің қиын сәттеріндегі кең таралған тәртіп стратегияларының бірі болып табылатын қазіргі заманның қиялдар әлеміне кету сияқты мәселесімен де байланысты. Мысалы, компьютерлік ойын балалар мен жасөспірімдердің белгілі бір мөлшерінің шынайылықтан қашу механизмі болып табылады. Постиндустриалдық кезеңнің «ішімдігі» есірткі болса, ақпараттық кезеңде олар компьютерлік ойындарға айналады деген тұжырымдар да бар.

Интернет-тәуелділік синдромы бар қолданушыға психологиялық және психотерапевтік көмек керек.



Интернет-тәуелділіктің негізгі бес түрі:

1. Киберсексуалдық тәуелділік – порносайттарға кіруге және кибержыныстық қатынаспен айналысуға деген қарсы тұруға болмайтын құштарлық.
2. Виртуалдық танысуларға құмарлық.
3. Желідегі жалықтыратын қажеттілік – сауда жасау, виртуалдық аукциондарға немесе сайыстарға қатысу.
4. Ақпараттық артық жүк немесе жалықтыратын web-серфинг – желіде шексіз саяхаттау, ақпаратты ретсіз іздеу.
5. «Гейм-тәуелділік» – компьютерлік ойындарға құмарлық.

Интернеттегі барлық қызмет түрлері – араласу, тану немесе ойын – адамды толықтай алып кету қасиетіне ие. Бұл шынайы өмірге уақыт та, күш те қалдырмайды. Сондықтан қазіргі таңда мамандар «интернет-тәуелділік» немесе «интернет-аддикация» ауруын (Internet Addiction Disorder) жіті талқылауда.

«Интернет-тәуелділік» терминін 1996 жылы дәрігер Айвен Голдберг ұсынған. Ғалым адамның бойында тек сыртқы факторларға ғана емес, сонымен қатар өзінің әрекеттері мен эмоцияларына да патологиялық тәуелділік қалыптасуы мүмкін екендігі жайлы болжам жасаған.

Мамандардың пікірінше, интернет-аддикацияның пайда болуы дәстүрлі тәуелділіктердің, мысалы, темекі, есірткі, ішімдік, сондай-ақ, құмар ойындарының пайда болу заңдарына бағынбайды. Егер соңғылары бірнеше жыл қатарынан игерілсе, интернет-тәуелділік барынша жылдам пайда болады.

Интернет-жабырқаушылықтарға гуманитарийлар және жоғары білімі жоқ адамдар көп ұшырайды, ал компьютерлік желі мамандары интернет-тәуелділікке сирек кездеседі. Тәуелділікке ұшырағандардың көбі, шамамен 67%-ы – ер адамдар. Алайда Ұлыбританиядағы Хертфордшир Университеті жүргізген зерттеу мәліметтеріне сүйенсек, берілген ауру түрінде жыныс рөл ойнамайды.

Желіде болу адамға өзін жаратушы сезінуге, өз өмірі мен қоршаған ортаны қайта құруға мүмкіндік береді. Мамандар интернетке «байланған» адамдардың шын мәнінде өте жалғыз екендігін немесе араласуда қиындықтарды бастан кешіретіндігін айтады. Кибераурулар бойынша бас мамандардың бірі Кимберли Янг интернет-тәуелділердің, ережеге сай, уақыттарын чатта өткізетінін анықтаған. Янг егер қарапайым қолданушылар негізінен ақпарат жинаумен айналысса, интернет-тәуелділердің араласуға «ілініп қалатындықтарын» атап көрсетеді.

Интернет-тәуелділікпен ауырған адам өзінің өмірлік қиындықтарынан виртуалды әлемге кетіп, сол жақта өзінің психикалық күйін өзгертуге ұмтылады. Мәселені «осы жерде және қазір» шешудің орнына ол мінсіз өмірге жасанды орын ауыстыруды таңдайды. Әрине, мұндай әрекет барлық адамға тән, бірақ патологиялық тәуелділік мәселесі шынайылықтан кету ұмтылысы басыңқы және адамның негізгі идеясына айналған кезде пайда болады.

Әлеуметтік сауалнамалар мәліметтері бойынша интернетте адамдарды анонимділік, қолжетімділік, қауіпсіздік және қолдану қарапайымдылығы қызықтырады. Интернет-тәуелді адамдар әдетте өмірде аутсайдерлер болады және желіні әлеуметтік қолдау, психологиялық және сексуалдық қанағаттану алу, сонымен қатар қоршаған ортаға осылай танылатын жаңа «Мен» құру мүмкіндігі үшін пайдаланады. Интернетке үйренуді химиялық заттарсыз ерікті бақылау бұзылысы түрінде анықтауға болады.

Кез келген басқа ауру сияқты интернет-аддикацияның да өзіндік психологиялық салдарлары бар. Олардың бірі адамның виртуалды шынайылықта өткізетін уақытының тұрақты түрде көбеюі және нәтижесінде оның шынайы достары мен отбасын елемей болып табылады.

Мысал келтірейік. Американың сот интернетке еліккені сонша өзінің жеті және сегіз жастағы екі баласына көңіл бөлуді тоқтатқан. 35 жасар Флорида тұрғынын ата-аналық құқынан айырды.

Күйеуімен айырылысқан соң ол өз жатын бөлмесіне компьютер қойып, есікке құлып салған және балаларының шақырғанына қарамастан интернетте бірнеше тәулік отыратын болған. Психологиялық зерттеу жүргізген соң мамандар әйелдің бойынан «интернет синдромдарын» байқаған.



Интернеттің тағы бір салдары компьютер болмаған кездегі күйзеліс күйі болып табылады. Американдық психологтар екі жүз адамның басқа күйзелістік жағдайларға жауап қатуын анықтау үшін оларға сауалнама жүргізген. Нәтижелер сынаққа қатысқандардың әр сегізіншісінің жұмыстағы қиындықтарды басқаларымен қатынасты үзуге қарағанда бақытсыздық деп есептейтінін көрсеткен; сұхбаткерлердің 68%-ы енесінің келуі компьютердің бұзылуының қасында түк еместігін айтқан; 38%-ы мониторда: «Қате табылды. Қайта жүктеу қажет» деген сөздерді көрудің орнына жұмысқа лық толы автобуспен баруды қалаған.

Ауруларда көп жағдайда қаржылық қиындықтар пайда болады. Мысалы, 1996 жылы американдық бір әйел бір ай ішінде онлайн-шоттарды төлеуге шамамен 800 доллар жұмсаған. Желіде отыратын уақытты азайтып, үлкен шығындардан құтылудың орнына адамдар өз шоттарында ақша таусылғанша тоқтамайды. Алайда қазіргі таңда АҚШ-тағы провайдерлер желіге тегін қолжетімділік ұсынады.

Әрине, интернет-тәуелділіктің, маскүнемдік кездегі бауыр циррозы немесе кокаин пайдалану кезіндегі инсульт алу мүмкіндігі сияқты денсаулыққа физикалық әсері анық көрінбейді. Интернетті пайдалануда денсаулыққа келетін қатер аз болса да, бар. Адамның бойында интернетте түні бойы отыру процесі қалыптаса бастайды. Тәуелді адам әдетте бәрінен кеш тұрады және интернетті таңғы екі, үшке дейін пайдаланады, содан кейін, мысалы, таңғы алтыға дейін қажетті жұмысын орындайды. Ұйқысыз түндер, кофе және басқа да сергітетін заттарды пайдалану тұрақты шаршағыштықтың пайда болуына және адамның иммундік жүйесінің әлсіреуіне алып келеді. Содан кейін қандай да бір аурудың пайда болу ықтималдығы күрт артады. Сонымен қатар аз қозғалысты өмір салты омыртқа ауруларына әкелуі мүмкін, ал түнгі уақыттағы теріс жарық түрлі көз ауруларын тудырады.

Американдық дәрігер Дэвид Льюис FAT-синдромы атауын алған жаңа компьютерлік синдромды тапқан, ол аудармасында технологиялық жаңалықтарға байланысты мереке алдындағы мазасыздық дегенді білдіреді.

АҚШ-та интернет-тәуелділікті емдеуге арналған клиникалар құрылған. Мысалы, Гарвардта, психиатр дәрігер Марисса Орзак 1996 жылдың өзінде компьютерлік тәуелділікті емдеуге арналған клиника ашқан. Психиатр өз сеанстарында интернеттің пациенттерді өзіне соншалықты құмар ету себептерін анықтауға тырысады. «Біз ауруларға маскүнемдер сияқты қарай алмаймыз, – деп түсіндіреді Марисса, – себебі, заманауи әлемде компьютерлерден толық бас тарту мүмкін емес. Біз бұл ауруды, мысалы, тәбеттің бұзылуы сияқты емдеуге тырысамыз». Ішімдікке немесе есірткіге тәуелділік салдарлары жақсы зерттелсе, интернет-аддикацияның ұзақ мерзімді бақылаулары жоқ. Бұл саладағы жаңалықтарға клиникалық психологтардан басқа ешкім үміткер емес. Дәрігер Кимберли Янг Бредфордта интернет-тәуелділікті онлайн емдеу клиникасын ашты. Бүкіл әлемдегі пациенттер телефон, электронды пошта бойынша оның кеңесін алып, клиника форумында сұрақ қоя алады. Клиника форумына 50 минуттық қатысуға интернет-нашақорлар 89 доллар жұмсайды.

Сонымен, «компьютер-психика» мәселесін зерттеу әлі аяқталған жоқ, ал біз бүгін өзіміздің өмір ағысымыздағы Интернеттің «суасты ағымдары» жайлы көптеген белгісіз жайттарды білетін боламыз.

Дәрісті аяқтай келе мен келесідей қорытындылар жасай аламын:

1. Компьютерлік технологиялар адамның психикасы мен санасына терең әсер етеді.
2. Мен Интернет-тәуелділік синдромы жайлы айтуға болмайды деп есептеймін. Бірақ Интернеттің барлық қолданушыларын «виртуалдық шынайылық» жұтады да, олар психикалық тәуелділікке ұшырайды.
3. Менің ойымша, Интернеттің теріс әсері қолданушы тұлғасына тура пропорционал болады.
4. Интернет-тәуелділік – бұл адамның тұлғашылық мәселелерінің гиперкомпенсациялануының салдары. Мен мұндай жағдайларда Интернет адамға аздап болса да, көмектеседі деп есептеймін.
5. Компьютерлік мәдениетті тәрбиелеу, қолданушылардың өздерін тәрбиелеуі – Интернет-тәуелділікке қарсы күш.

Интернет – «пепси таңдайтын жаңа ұрпақ» игілігі дейді. Мен мұнымен келісемін және жаңа буын шынында да, Интернетті игі істерде пайдаланады деп үміттенемін.