

IMPACTUL INTERNETULUI ȘI AL LUMII VIRTUALE ASUPRA PSIHICULUI ȘI SĂNĂȚĂȚII OMULUI

Maria RADOI

UTM, FCIM, ISA, TI-210, Ch Republica Moldova

*Autor corespondent: Radoi Maria maria.radoi@isa.utm.md

Rezumat. *Prezentul articol pune în discuție cauzele apariției problemelor legate de sănătatea omului cauzate de impactul negativ al Internetului asupra individului și propune unele sugestii de ameliorare a acestora care pot fi utile în cadrul orelor petrecute online.*

Cuvinte cheie: *Internet, realitate virtuală, rețele de socializare, comunicare, impact, psihicul uman, mesaj, flux de informații, socializare.*

Până în prezent, există numeroase studii psihologice care încearcă să determine impactul Internetului asupra individului, a calităților și a activității sale de viață. Ceea ce este comun în lucrări este că toți autorii recunosc impactul rețelei ca un "mediu virtual" mult mai profund și mai global decât computerul personal și alte sisteme tehnice.

Internetul a devenit foarte important în societatea modernă. Conform regulilor societății moderne, este aproape imposibil să existe fără a utiliza resurse de Internet. Utilizarea Internetului este o economisire a timpului global, dar nu se poate nega faptul că utilizarea excesivă a internetului ne poate afecta psihicul. Nu e de mirare că există o astfel de afirmație: "într-o picătură – medicament, într-o lingură – otravă". Prin urmare, în această lucrare, aș dori să analizez impactul negativ al timpului petrecut pe Internet.

În primul rând, aș dori să vorbesc despre impactul realității virtuale asupra psihicului uman, în special asupra formării psihicului unui adolescent în timpul utilizării excesive a Internetului.

Potrivit psihologului Olga Kuznetsova putem spune că din punct de vedere al psihologiei, o retragere completă de la realitatea virtuală duce la pierderea empatiei emoționale, a sterilizării emoționale. Dacă există un echilibru corect între comunicarea online și off-line, atunci cel mai probabil acest lucru nu afectează psihicul în nici un fel. Dar aceasta este o situație ideală. Lumea devine virtuală, iar Internetul devine acum o realitate nouă.

Omul modern pierde adesea capacitatea de a dialoga. Pe Internet, nu trebuie să răspundem imediat la comentariile negative; putem gândi bine și apoi să răspundem sau să ignorăm mesajul. Acest lucru reduce semnificativ anxietatea care este prezentă în comunicarea reală, deoarece puteți scăpa de o conversație neplăcută. În caz utilizarea internetului pentru comunicare noi nu auzim intonația, nu vedem expresiile faciale. Poate că numai comunicând cu un prieten bun, apropiată putem ghici cu siguranță cursul gândurilor, reacțiilor și acțiunilor. Dar chiar și în acest caz, comunicarea rămâne în cadrul lumii fanteziilor noastre.

Comunicarea pe Internet va afecta foarte mult un adult cu un model de comportament bine format, ceea ce nu se poate spune despre adolescenți și oameni cu un psihic mobil, pe care un astfel de mod de comunicare îi poate afecta. De regulă, consecințele pot fi triste: de la pierderea unui sentiment de responsabilitate pentru cuvintele lor până la pierderea conexiunii cu lumea reală.

Petrecerea constantă a timpului pe Internet a devenit însoțită de gândirea clip-on – incapacitatea de a se concentra prea mult pe lucruri complexe. Înregistrarea clipurilor a devenit realitatea noastră datorită rețelelor sociale și Internetului. Creierul se obișnuiește să primească rapid informații în bucăți mici. Adolescenții de astăzi citesc mai ales și sunt interesați de ceea ce văd în fluxurile lor de socializare. Este convenabil, rapid, spontan și foarte accesibil.

Prea multă implicare în rețelele sociale poate duce la pierderea abilităților de comunicare în direct. Aceste abilități sunt practicate numai în viața reală, iar viața virtuală activă le atrofiază. Rezultatul poate fi cu probleme de socializare: incapacitatea de a comunica, lipsa de prieteni reali. Empatia și răspunsurile emoționale pot, de asemenea, să scadă: la urma urmei, pe Internet, nu este nevoie să roșiți și să răspundeți rapid la întrebări. Deoarece acțiunile din rețea nu au aproape consecințe ireversibile, o persoană nu va putea evalua gradul de risc din acțiunile lor pentru ei înșiși și pentru ceilalți. Aceasta înseamnă că nu va putea să-și evalueze în mod adecvat comportamentul.

Dar cum poate duce Internetul la probleme de sănătate?

Roman Fishkin, medic, chirurg vascular, spune: "stați la un computer și puteți petrece mai mult de o oră la ecran. Acum ochii mei se umezesc și se înroșesc, liniile înoată, iar spatele mă doare. De la ședința la calculator pentru o lungă perioadă de timp, oboseala și durerea în umeri se acumulează, dar aceasta nu este cea mai mare problemă care vă poate aștepta. Oboseala poate fi ușurată prin ridicare și încălzire. Ședința prelungită la calculator poate amenința dezvoltarea unor patologii destul de grave din partea sistemului musculo-scheletic, a organelor de vedere. În plus, un stil de viață sedentar este amenințat de boli supraponderale și sensibile, cum ar fi hemoroizii.»

El a împărțit răul pe care computerul îl aduce sănătății noastre în mai multe grupuri.

Ochii

De la ședința constantă în fața monitorului, vederea poate scădea și se poate forma așa-numita miopie falsă. Vibrația fină a textului și pâlparea ecranului supraîncăcă mușchii ochiului, ceea ce duce la o scădere treptată a acuității vizuale. Când lucrați la un computer, frecvența ochilor clipiți este redusă de aproximativ trei ori, ceea ce determină o uscure parțială a filmului de lichid lacrimal, care este cauza dezvoltării așa — numitului sindrom de ochi uscat—aceasta este cea mai frecventă boală a persoanelor care lucrează la un computer. Oboseală, fotofobie, durere, senzație de pată în ochi, însoțită de mâncărime, arsură, iritație și roșeață a ochilor — toate acestea sunt simptome ale sindromului de ochi uscat.

Spatele

Lucrând la calculator, stați într-o poziție mult timp. Aceasta duce la o încărcare constantă a unor grupuri musculare și la o lipsă constantă a acestora pe alte grupuri musculare. Lipsa sarcinii asupra mușchilor spatelui duce la degradarea lor și, din moment ce metabolismul coloanei vertebrale are loc cu ajutorul lor, respectiv, este de asemenea perturbat, ca urmare, există o degradare (distrugere) a discurilor intervertebrale — osteochondroză. De asemenea, este de remarcat faptul că, în poziția așezată, sarcina pe discurile intervertebrale este mult mai mare decât în poziția în picioare sau în poziție culcată. Astfel, toți acești factori negativi pot provoca apariția unui disc herniat și pot provoca dureri în cap, membre și organe interne, în funcție de locația sa.

Pelvisul mic

Una dintre problemele pentru persoanele cărora le place să stea la calculator este stagnarea sângelui în zona pelviană — acestea sunt organele genitale, rectul și sistemul urinar. Acest lucru poate duce la apariția unor astfel de probleme neplăcute și delicate, cum ar fi hemoroizii, prostatita, cistita și impotența sexuală la bărbați și la femei — dezvoltarea tulburărilor menstruale, afectarea dorinței sexuale și infertilitatea.

Toate acestea nu sunt la fel de înfricoșătoare pe cât pare și multe probleme pot fi evitate dacă faceți gimnastică pentru corp și ochi o dată pe oră, precum și monitorizați sănătatea fizică și psihică.

Concluzie

Suntem într-un flux constant de informații și nu pot ieși din ea și chiar și în vacanță. Creierul este supraîncărcat, obosit și stresat.

Utilizatorii care au unele schimbări personale sau schimbări în structura activității lor de viață ca urmare a conectării la Internet sunt expuși riscului de formare a dependenței de Internet. Ca parte a studiului calităților socio-psihologice ale unor astfel de utilizatori, s-a constatat că astfel de persoane au probleme în domeniul identității sociale reale, al bunăstării subiective. Ele sunt, de asemenea, caracterizate de varietatea și puterea emoțiilor.

Se remarcă faptul că o persoană care utilizează internetul productiv ca instrument, caracterizată prin activitate scăzută în rețea, nu simte deloc influența Internetului. Cei care determină pentru ei înșiși consecințele puternice, specifice (pozitive sau negative) ale conectării la mediul virtual au o implicare profundă în Internet. În același timp, se presupune că nu se folosește constructiv mijloacele tehnice, ci o dorință crescută de comunicare, datorită căreia se realizează auto-prezentarea virtuală și dorința de publicitate.

Dependența de opiniile altor persoane, de întâlnirile virtuale constante, nevoia unui flux constant de informații în ciuda oboselii, a problemelor de sănătate, a somnului, a percepției de sine... aceasta este doar o mică parte din problemele care implică petrecerea constantă a timpului pe Internet – lumea timpului nostru.

Referințe:

1. КОЗЛОВА, Н. С. ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ НА ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ <https://journals.mosgu.ru/zpu/article/view/101>
2. ЛУЧКО, А. *Как интернет влияет на психику и организм человека.* <https://daily.afisha.ru/brain/928-kak-internet-vliyaet-na-psihiku-i-organizm-cheloveka/>