

INTERNETUL – ASPECTE PSIHOLOGICE

Psiholog ANDRIEȘ LUCIAN

Informații care se plimbă non-stop prin calculatoare, linii telefonice, fibre optice, sateliți, între licee, colegii, universități, instituții, ambasade, baze militare, firme, persoane particulare, de la un oraș la altul, de la o țară la alta, de la un continent la altul, într-o uriașă rețea care acoperă globul pământesc – aceasta ar putea fi o scurtă descriere a ceea ce înseamnă Internetul. Și tot aici ar trebui adăugate milioane de baze de date, biblioteci, servere, site-uri pe diverse teme, magazine, bănci și tot felul de alte servicii disponibile pe rețea. Ceea ce se vehiculează de fapt pe Internet este informația, în cea mai mare parte gratuită, din orice domeniu: de la pornografie la cotații bursiere, de la religie la propagandă neonazistă, de la astronomie la vânzări de produse de orice fel, de la știri importante la tot felul de zvonuri și bârfe, astfel încât cea mai importantă funcție este cea de comunicare. Această comunicare îmbracă însă multe forme: e-mail, schimb de fișiere, grupuri de discuții, legături telefonice sau videotelefonice, astfel încât oamenii pot comunica și transmite informații mult mai ușor și mai repede decât au făcut-o vreodată și fără să țină seama de frontiere. Din punctul acesta de vedere Internetul reprezintă o revoluție care nu are termen de comparație. Dar ce este de fapt Internetul? Este o rețea de calculatoare. Mai precis o rețea de rețele, formată din mii de rețele de calculatoare interconectate astfel încât se pot “vedea” și găsi unele pe altele. Bazele ei au fost puse în 1968 când s-a construit o rețea care să unească centrele de cercetare din Statele Unite. Internetul comercial a luat naștere la mijlocul anilor '90, odată cu dezvoltarea programelor de navigare web și cu evoluția interfeței acestora. Actualmente peste 300 de milioane de oameni folosesc Internetul.

La cei 30 de ani ai săi Internetul poate fi considerat tânăr, dar după cum evoluează lucrurile el tinde să devină infrastructura de bază a societății moderne. Unele planuri de viitor ale diverselor firme din domeniul comunicațiilor vizează crearea unei superrețele care să înglobeze nu doar calculatoare ci și televizoare, telefoane celulare, automate bancare, distribuitoare automate de bilete, aparatură electrocasnică, camere de luat vederi, încercându-se crearea unei rețele omniprezente.

Fără îndoială, acest extraordinar mijloc de comunicare induce schimbări în modul de gândire și de percepere a lumii, în modul de raportare la realitatea înconjurătoare, în comportamentul oamenilor. Individul utilizează această rețea în funcție de nevoile sale psihologice și sociale dar și de serviciile pe care acesta le pune la dispoziție, de satisfacția pe care i-o oferă aceste servicii. Navigația pe Internet poate satisface o serie de nevoi psihosociale ale individului: de informare, comunicare, de evadare, de divertisment etc.. Pe această cale individul își poate satisface una din nevoile sale fundamentale – cea de relații sociale. Internetul permite stabilirea de contacte cu oameni extrem de diferiți, de pe orice punct al globului, legarea de prietenii, contacte, intrarea în grupuri preocupate de o anumită problemă. Avantajul este că această comunicare se poate face dincolo de orice convenții sociale, la adăpostul anonimatului, într-o libertate de expresie deplină. Pentru cei care sunt izolați în mediul social în care trăiesc, Internetul reprezintă un mod ideal de a evita solitudinea și de a-și satisface nevoia de contacte sociale. O altă funcție importantă a Internetului este cea de divertisment, prin care individul poate evada din cotidian, eliberându-se de stresul cotidian și de problemele vieții zilnice. Nu trebuie uitat că pe lângă toate acestea Internetul este în primul rând o imensă bază de date, cea mai mare din lume, prin intermediul căreia se pot obține informații din orice domeniu. Peste 300 de milioane de pagini Web stau la dispoziție. Din cele 3,6 milioane situri înregistrate în motoarele de căutare (în 1999), 2,2 milioane au acces liber la informație, unul din marile avantaje fiind faptul că documentele pot fi consultate cu ușurință. Partea revoluționară a webului este că fiecare din noi poate fi consumator și sursă de informație în același timp. Fiecare poate trimite mesaje, publica documente, își poate alege propriile surse de informații.

Această scurtă prezentare arată destul de clar avantajele și beneficiile pe care le oferă acesta nouă tehnologie. Totuși, dincolo de aceste aspecte, există se pare, anumite părți negative pe care vom încerca să le prezentăm în cele ce urmează.

Odată cu Internetul au apărut și unii oameni prea entuziasmați de el și care petrec prea mult timp aici. Problema care se pune este dacă aceasta reprezintă un nou tip de dependență ? IAD - Internet Addiction Disorder – tulburarea Dependență de Internet - este un termen propus prima oară de dr. Ivan Goldberg, pentru utilizarea patologică, compulsivă a Internetului. Criteriile pentru această tulburare se bazează pe criterii similare cu cele ale abuzului de substanțe chimice. Deși inițial Goldberg nu a propus oficial acest termen el a devenit din ce în ce mai folosit. Clasificările DSM-IV și ICD-9 nu consideră tulburările non-chimice ca fiind dependențe însă nu se știe ce denumire să se dea acestui fenomen. Mulți oameni erau dependenți de computer cu mult înaintea apariției Internetului. Unii sunt foarte atașați de computer și nu le pasă de Internet. Alții dezvoltă o dependență de jocuri video sau de telefon. Sunt oameni cu comportament compulsiv la grupurile de discuții online, la pornografie și la jocurile pe calculator. Aproape orice poate fi o țintă pentru dependență

patologică – droguri, mâncare, jocuri, sex, muncă. Privită din perspectivă clinică, dependența patologică își are, de obicei, originea în viața personală. Psihologul britanic Mark Griffiths definește “dependența tehnologică” ca o dependență non-chimică ce implică interacțiunea om – mașină, el considerând dependența de Internet un astfel de exemplu.

Asociația Americană a Psihologilor a atras atenția asupra pericolului pe care îl reprezintă “abuzul de Internet”, care s-ar putea număra printre bolile civilizației mileniului următor. Psihologii situează “abuzul de Internet” pe aceeași treaptă cu alcoolismul și consumul de droguri în ceea ce privește efectele negative. Rata celor care prezintă simptome de dependență de Internet este după unele aprecieri între 1 și 5 %. Se pare că 80 % din internauți au dificultăți majore în stabilirea de contacte umane, iar când au încercat să renunțe au devenit foarte irascibili în lipsa calculatorului. Unele persoane dezvoltă probleme severe prin utilizarea Internetului. Când oamenii își pierd serviciul, sunt exmatriculați din școală, divorțează pentru că nu pot rezista să nu-și petreacă tot timpul lor în lumi virtuale, atunci este dependență patologică. Cazurile extreme sunt clare. Problema este însă a trage o linie între “normal” și “anormal”. Nu există o definiție pentru ceea ce este normal și deci nu se poate vorbi de utilizarea excesivă a Internetului deoarece acesta este ceva foarte recent și nu se poate stabili ce este normal și ce nu este doar având în vedere timpul petrecut online. Unii consideră că utilizarea excesivă poate exista, dar nu este o tulburare. Practic oamenii au început să studieze abuzul de Internet dar ei nu știu încă ce înseamnă utilizarea normală a acestuia.

Nu există un diagnostic oficial pentru dependența de Internet sau computer. Unii încearcă să stabilească simptomele și criteriile după care să definească acesta dependență. Alte studii vorbesc despre dependență și despre definirea simptomelor negative pornind de la aprecierile subiecților. Unele studii au stabilit ca normală o perioadă de 8 ore pe săptămână, iar pentru surferii web se ajunge la o medie de 20 de ore pe săptămână fără probleme majore. O serie de activități online par a avea un potențial de “dependență” mai mare decât altele: jocurile și grupurile de discuții fiind menționate în acest context. Se pare că utilizatorii patologici înregistrează și o serie de diferențe față de ceilalți: ei sunt mai singuratici, utilizează jocuri online mai mult decât alții, utilizează aspectele sofisticate ale rețelei mai mult decât ceilalți (FTP, realitatea virtuală, etc) dar nu utilizează chaturile mai mult decât alții.

Când este utilizarea Internetului patologică? Răspunsul e simplu: când intervine major în viața ta. După opinia lui Tonino Cantelmi, psihiatru la Universitatea Gregoriană din Roma, o navigare mai lungă de 5 – 6 ore zilnic poate degenera într-o serie de simptome cum ar fi: confuzie mentală, halucinații, delir, care recidivând nu lasă decât posibilitatea internării în spital. Conform lui prototipul tipic al utilizatorului de Internet care poate deveni dependent este: persoană singură în jurul vârstei de 30 de ani, sănătos din punct de vedere medical și care nu suferă de alte probleme mentale. Dacă timpul crește cantitativ

riscul se extinde, persoana respectivă fiind în imposibilitatea de a se deconecta de la Net fără remuşcări. Unii preferă somnului de noapte surfingul pe Web și la acest nivel dependența persoanei este completă și nimic nu va fi mai important pentru subiect în afară de ceea ce se petrece în lumea web-ului. Studiile arată că majoritatea persoanelor dependente prefera să-și petreacă timpul la Net – casinouri sau să discute despre cyber-sex pe chaturi.

Totuși unii consideră dependența de Internet un mit care a devenit o afacere profitabilă, rămânând de fapt o falsă maladie. Totul a început în 1995 când Ivan Goldberg a identificat IAD iar ulterior a creat Grupul de Susținere a Dependențelor de Internet – o listă de discuție în care bolnavii încearcă să se vindece prin corespondență electronică. Psihologii comportamentaliști – care tratează simptomele fără a lua în discuție cauzele – au mușcat momeala: ei tratează astfel de dependenți și fac eforturi de a include IAD în DSM IV, aceste tratamente devenind deja o afacere bună.

Samuel LePastier, psihiatru și titular de curs la Universitatea Paris V, considera că totul este o cacialma. El spune că cei ce se refugiază în Internet o fac pentru că aceasta este o modalitate de proiecție pe ecran a problemelor personale. Este o falsă problemă pentru că lumea își concentrează atenția asupra efectelor și nu asupra cauzelor.

Una din facilitățile Internetului care este considerată ca determinând cea mai puternică dependență este comunicarea sub forma grupurilor de discuții. Atributele acestei comunicări pe Internet sunt următoarele: stimulează implicarea emoțională, este ușor accesibilă 24 din 24 ore, poate realiza diverse conexiuni, dă posibilitatea de a fi martor la alte interacțiuni, natura neînhibată a comunicațiilor, dispariția granițelor geografice. Spre deosebire de alte medii de comunicație Internetul încurajează contactul cu străinii, oferă oamenilor posibilitatea de a experimenta contacte sociale fără un contact personal real. Se mai produce și un alt fenomen – oamenii se simt liberi să se exprime într-o manieră necenzurată. Judecățile făcute fără apelul la simțul comun pot fi comunicate fără constrângerile impuse de societate. Abilitatea de asuma diferite roluri, de a dezvolta relații interpersonale intime și de a nu fi îngrijorat de posibilele repercusiuni sunt cei mai importanți factori ai interconectivității Internetului, care ar putea contribui la dependența de Internet. Internetul devine astfel un mod de evitare a contactelor sociale reale. După unii, capcana în care este prins utilizatorul este că ceea ce pare un contact care îți dă libertatea de a te exprima fără constrângeri este de fapt o comunicare printr-un computer, în fața unui ecran pe o linie de comunicație. Este o autoiluzionare a utilizatorului că prin acest mijloc el arată ceea ce vrea, intră în contact cu cine vrea și își poate păstra anonimul.

Un studiu efectuat la Carnegie Mellon University din Pittsburg a descoperit că persoanele care petrec chiar și câteva ore pe săptămână pe Internet, cunosc nivele ale depresiei și singurătății mai mari decât dacă ar folosi rețeaua mai puțin frecvent. Studiul a fost efectuat pe parcursul a 2 ani pe un lot de 169

de persoane, el fiind susținut financiar de importante companii din domeniul industriei de calculatoare și telecomunicații. Rezultatele au fost contrare așteptărilor deoarece s-a pornit de la premisa că Internetul prin natura sa facilitează comunicarea interumană, permițând lărgirea cercului social al indivizilor și reducând astfel însingurarea.

Studiul sugerează că acest mediu interactiv ar putea să nu fie mai sănătos social decât alte mijloace mass-media. El ridică probleme îngrijorătoare privind natura comunicării virtuale și asupra prietenilor decorporalizate care se formează în spațiul virtual. Participanții la experiment au raportat un declin al interacțiunilor cu membrii familiei și o reducere a acestora cu cercul de prieteni, în paralel cu creșterea directă a timpului petrecut în rețea. Rezultatele cercetării au arătat o creștere a depresiei și însingurării la subiecții experimentului în strânsă relație cu timpul petrecut pe Internet. Pe baza acestor date cercetătorii consideră că relațiile interpersonale menținute la distanțe mari, fără contact față în față nu asigură tipul de suport și reciprocitate care contribuie în mod obișnuit la starea de securitate psihologică și fericire. Caracteristic pentru cei implicați în experiment era că ei au folosit e-mailul mult mai des decât web-ul. Paradoxul observat de cercetători a fost că o tehnologie socială utilizată pentru comunicare între indivizi și grupuri este asociată cu declinul implicării sociale și a stării psihologice de bine.

Studiul a stârnit controverse deoarece nu a fost efectuat pe un eșantion reprezentativ și este neclar cum se aplică rezultatele la populația generală. De asemenea, o serie de factori care nu au fost măsurați ar fi putut contribui la rezultatele obținute. În plus efectele utilizării Internetului variază, depinzând de comportamentul individului și de tipul de utilizare. Mulți cercetători consideră că acest studiu nu poate fi ignorat și trebuie efectuate investigații mai serioase în domeniu. Concluzia studiului este că deși Internetul poate facilita legături cu diverși oameni, aceste contacte nu trebuie să devină un substitut pentru adevăratele relații sociale.

Cercetarea a arătat că principala utilizare a Internetului acasă o reprezintă comunicarea interpersoanlă. Aceasta nu implică și faptul că relațiile și interacțiunile sociale prin Internet sunt la fel ca și cele tradiționale, sau că utilizarea în scopuri sociale a Internetului va avea efecte comparabile cu activitățile sociale obișnuite. Efectele pozitive sau negative ale Internetului depind de felul legăturilor pe care oamenii le mențin. În general legăturile sociale puternice sunt susținute de apropierea fizică. Potențialul Internetului reduce importanța apropierii fizice în crearea și menținerea rețelelor de legături sociale puternice, oferind oportunități pentru interacțiuni sociale care nu depind de distanța dintre părți. Problema care se pune este dacă o relație dezvoltată online este la fel de puternică ca o relație tradițională, și dacă a avea relații online schimbă numărul și calitatea persoanelor implicate social. Cercetătorii au ajuns la concluzia că prietenii adevărați sunt foarte rar dezvoltate online, pentru că acestea necesită de obicei prezența fizică a persoanelor .

Ceea ce face Internetul atractiv este faptul ca în orașele noastre în care trăim într-o izolare impersonală, rețeaua oferă un surogat de viață socială. Cercetătorii și criticii sociali dezbat dacă Internetul este o îmbunătățire sau o înrăutățire a participării la viața și la relațiile sociale. Unii consideră că Internetul determină oamenii să fie mai izolați, să rupă adevăratele relații sociale, ajungând să trăiască într-un mediu social improvizat. Alții spun că de fapt Internetul conduce la relații sociale mai multe și mai bune, eliberând oamenii de constrângerile sociale sau geografice. Faptul că Internetul crește sau descrește implicarea socială poate avea consecințe enorme pentru societate și pentru oameni.

Imersiunea într-o lume fantastică, colaborativă, unde rolul și caracterul pot fi foarte flexibile și diferite de cele din viața reală, are potențialul de a produce o absorbire patologică, dacă cineva este predispus la așa ceva. Studiile au arătat că persoanele care sunt înclinate spre fantazare sunt mai predispuse la această dependență. Mulți din cei care cred că suferă de dependență de Internet au de fapt dorința de a nu înfrunta alte probleme ale vieții lor (depresie, anxietate, probleme relaționale, etc.). Ei folosesc această lume pentru a scăpa de lumea reală. Lumea spațiului virtual devine pentru ei o lume în sine. De fapt nu tehnologia este cea care determină dependența și comportamentul, iar acesta se poate trata prin terapii tradiționale.

Este dificil de definit la această oră dependența de Internet pentru că cercetările s-au făcut exclusiv pe baza observațiilor și studiilor de caz și de aceea nu se pot stabili relații între cauză și efect. Deoarece investigațiile nu au fost făcute pe eșantioane statistice reprezentative rezultatele nu pot fi generalizate. Multe din cercetări au fost făcute de clinicieni, care nu au căutat să aprofundeze observațiile și să vadă dacă problemele pacienților nu existau și înaintea utilizării Internetului. Problema timpului petrecut pe rețea este de asemenea relativă, deoarece ea trebuie pusă în relație cu alți factori (stare psihică, mediu social, etc). Așa cum nu există dependență de cărți, de muncă, de telefon, nici despre Internet nu se poate spune că determină dependență, cel puțin în actualul stadiu al cercetărilor științifice.

Mulți utilizatori sunt ființe perfect normale care utilizează Internetul pentru a găsi oameni cu preocupări și stiluri de viață similare, oameni pe care nu îi găsesc în apropierea lor. Cei care utilizează chaturile au ceva în comun – sunt utilizatori. Ei împărtășesc interesul pentru computere și Internet. Aceste grupuri de discuții deși împărtășesc aceleași interese, nu pot fi niciodată la fel cu grupurile reale, pentru că de fapt membrii acestora nu se cunosc între ei cu adevărat, nu-și împărtășesc acele informații care-i fac pe oameni să fie apropiați, să se simtă aparținând unui grup. Relațiile din spațiul virtual sunt versiuni trunchiate ale relațiilor reale. Schimburile sunt scurte, adevărata cunoaștere a celorlalți este iluzorie. Chiar și în cele mai închise grupuri, schimburile de mesaje reprezintă doar fracțiuni din personalitatea individului. În rețea celălalt este cunoscut doar prin cuvinte și idei, de multe ori impersonale și

reci, lipsite de aspectul emoțional, de prezența fizică a celuilalt, care face ca o relație să fie cu adevărat reală.

Comportamentul internautului depinde de predispozițiile sale psihologice, de rolurile sociale pe care le îndeplinește, de relațiile interpersonale în care intră, de contextul social în care trăiește. Fiind un mediu interactiv accesarea și folosirea informațiilor se face în funcție de acest context. De fapt nu Internetul face rău oamenilor ci felul în care aceștia îl folosesc. Problema este dacă Internetul duce la dificultăți în stabilirea relațiilor umane sau dacă nu cumva acesta devine un loc de refugiu pentru cei care au un cerc de relații sociale restrânse și care au oricum dificultăți de relaționare ? Întrebarea rămâne deocamdată deschisă.

Concluziona pe care o putem însă trage este că utilizarea Internetului poate fi deopotrivă distractivă și folositoare, dar în același timp el poate cauza o prea mare dezangajare din viața reală, poate fi dăunător iar drept consecință oamenii ar trebui să fie mai moderați în folosirea acestuia și să monitorizeze utilitatea pe care o aduce. Nu putem să nu recunoaștem imensele beneficii pe care le aduce acest mediu de comunicare, și este evident că soluția pentru evitarea sau atenuarea efectelor negative nu constă în renunțarea la Internet ci într-o folosire mai rațională, mai moderată, având în vedere acel vechi principiu care spune: “să uzezi dar să nu abuzezi”. În același timp se simte nevoia unor studii aprofundate asupra efectelor Internetului, care să stabilească în ce măsură poate deveni acesta dăunător omului.

BIBLIOGRAFIE

1. ***; *Internet Paradox. A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?*; în *American Psychologist*; Ed. APA; vol. 53; nr.9; p.1017 – 1031; 1998.*
2. ***; *Secolul digital*; în Revista *PC World*; Ed. IDG; București; nr.12; p. 38 – 57; 1999.
3. Chelcea, Adina; *Televizorul, Internet-ul și celularul – inamici sau prieteni?*; în Revista *Psihologia*; Ed. Știință și Tehnică S.A.; București; nr. 6 – 1; p.3; 1999 – 2000.
4. Colecția Revistei “*Știință și Tehnică*”, anii 1997 – 2000.
5. Colecția Revistei “*Planeta Internet*”, anii 1997 – 2000.
6. Grohol, John M.; *Internet Addiction Guide*.*
7. Grohol, M. John; *What’s Normal ? How Much is Too Much When Spending Time Online ?*; octombrie 1997. *
8. Holmes, Leonard; *Patological Internet Use – Some Examples*; septembrie 1997. *
9. Holmes, Leonard; *What is “Normal” Internet Use?*; octombrie 1997. *
10. Hosu, Codrin; *Rețeaua rețelelor*; în Revista *Chip*; Ed. Vogel Publishing SRL; Brașov; nr.1; p. 102 – 104; 2000.
11. Ramon, Amy; *Surprise! Internet Users May Find a Lonely Planet*; în *International Herald Tribune*; septembrie 1998.*
12. Storm, A. King; *Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet ?*; decembrie 1996.*
13. Storm, A. King; *The Impersonal Nature of Interpersonal Cyberspace Relationships*; mai 1995. *
14. Storm, A. King; *The Psychology of Cyberspace*; noiembrie 1994. *
15. Suler, John; *Computer and Cyberspace Addiction*; martie 1999. *
16. Suler, John; *What is This Thing Eating My Life ?*; august 1996. *
17. Vlăduț, Ion; *Navigația pe Internet – abordare psihosociologică* ; în Revista *Psihologia*; Ed. Știință și Tehnică S.A.; București; nr. 2; p.6 – 9; 1998.

* - Articole preluate de pe Internet.

NOTA:

Initial acest articol a fost o comunicare prezentata in mai 2000 la Sesiunea de comunicari stiintifice a Universitatii „Petre Andrei” Iasi. Mai tirziu a fost publicat, in aceasta forma, in revista *Psihologia*, nr. 6/2001 – 1/2002.