

# Efectele internetului asupra creierului uman

Monica Mariana GHÎȚĂ

Școala Națională de Studii Politice și Administrative, București, România

## Abstract

*Trăim într-o lume digitalizată, o lume aproape incapabilă supraviețuirii în lipsa tehnologiei, dacă am fi lipsiți de aceasta brusc și irecuperabil. Am devenit atât de dependenți de tehnologie încât nici măcar nu încercăm să trăim fără ea. Deși suntem conștienți de efectul anesteziant al tehnologiei, îi permitem să ne acapareze mințile în fiecare zi mai mult. **Obiective:** Scopul acestei lucrări este acela de a atrage atenția asupra unor probleme generale: manipularea în masă, pierderea interesului față de activitățile petrecute în aer liber și atrofierea capacităților psihice și fizice. **Abordare:** Acest articol se bazează pe cercetarea amănunțită a unor materiale ce studiază inteligența artificială și se concretizează prin viziunea personală asupra mediului digitalizat în care trăim. **Rezultate:** Importanța acestui studiu este reliefată în nevoia generală de a înțelege scopul tehnologiilor inteligente și utilizarea acestora într-un mod în care să degradeze cât mai puțin inteligența umană.*

**Cuvinte cheie:** inteligență artificială, influență, tehnologie.

## 1. Introducere

Inteligența artificială este un termen ce desemnează, conform spuselor lui John McCarthy „o mașină care se comportă într-un mod care ar putea fi considerat inteligent, dacă ar fi vorba de un om.” Mai amplu, inteligența artificială vizează studiul și designul agenților inteligenți, încercând să recreeze inteligența umană.

De-a lungul timpului, tehnologia a avansat din ce în ce mai mult, ajungând să ne fie indispensabilă. Astăzi folosim tehnologia avansată pentru orice activitate banală, alegând întotdeauna lejeritatea în detrimentul folosirii forțelor proprii.

Informaticianul Joseph Weizenbaum a scris în anii 1964-1954 un soft pentru analiza limbajului scris, ce permitea susținerea unei conversații între o ființă umană și un calculator, pe baza unui algoritm simplu. Eliza, aplicația lui Weizenbaum a fost un produs ce a stârnit curiozitate și intrigare, precum și entuziasmul pentru computere. Programul folosea un algoritm ușor de înțeles, reformulând fraza originală pe care utilizatorul uman o înregistra, asemeni unui șablon, sub forma unei întrebări sau a unei afirmații care nu făcea altceva decât să întărească spusele utilizatorului în vederea conducerii unei conversații. Nimic greșot, nimic ieșit din comun, până când oamenii au început să aibă pretenția ca Eliza să capete însușiri umane, să fie capabilă

să rezoneze direct cu emoțiile lor. Din păcate acest fenomen încă persist, oamenii încercând să insuflă calități umane aplicației asemănătoare Elizei care astăzi face furori, SimiSimi. SimiSimi este un robot super avansat, înzestrat cu inteligența artificială necesară întreținerii unei conversații. Din nou, nimic greșit la prima vedere. Însă după aruncarea unei priviri peste recenziile acestei aplicații, observ că majoritatea oamenilor care o folosesc o fac pentru că se simt singuri. Simi este alternativa lor pentru că nu au pe altcineva cu care să vorbească. Majoritatea recenziilor negative sunt punctate slab deoarece Simi nu reușește să răspundă în mod corespunzător stărilor de spirit prin care trece utilizatorul.

Oamenii au nevoie să fie înțeleși. Este în natura ființei umane să aibă nevoie de sprijin, ajutor și solidaritate. Problema noastră este că încetul cu încetul ne distanțăm de oamenii de lângă noi. Preferăm să conversăm cu persoane de la sute de kilometri depărtare, din fața ecranului, doar pentru că acea persoană nu ne cunoaște. Fie că e vorba despre o aplicație precum SimiSimi sau Eliza, fie că este vorba despre un om pe care nu l-am întâlnit niciodată înainte, am ajuns la momentul în care ne e mult mai ușor să ne exprimăm tastând decât verbal. Capacitatea noastră de comunicare s-a redus într-atât încât o ascundem în fața unui ecran și nici măcar nu realizăm că facem asta.

Cum combatem asta? Din moment ce în momentul actual mediatizarea are un impact atât de puternic asupra publicului de orice vârstă, cred că metoda cea mai practică ar fi promovarea a din ce în ce mai multe evenimente în aer liber, phoneless, care să solicite implicare și socializare din partea participanților.

## **2. Motivul**

Motivul pentru alegerea acestei teme este așadar combaterea problemei socializării existente astăzi și tragerea unui semnal de alarmă cu privire la utilizarea adecvată a internetului.

Bineînțeles că internetul are utilitatea sa. Folosirea acestuia în scop informativ este una dintre cele mai la îndemână metode de aflare a lucrurilor noi. De asemenea, este un bun instrument de socializare. Însă făcând exces în utilizarea lui, uitând cum să comunicăm verbal cu persoanele din fața noastră sau cum se simte mirosul unei cărți vechi, nu facem decât să dezvoltăm un obicei nociv. Utilizarea internetului ar trebui să fie limitată în așa fel încât să nu afecteze atât de multe arii ce ar trebui să fie indispensabile.

### **2.1. Manipularea în masă**

După cum am menționat anterior, mediatizarea are un impact sesizabil asupra publicului de pretutindeni. Depinde însă enorm de mult ce anume se mediatizează. Fiecare reclamă în parte are un impact puternic. Fie că este conștient sau nu, ne rămâne întotdeauna întipărit în minte fie sloganul reclamei respective, fie o imagine, fie un vers. De fiecare dată când deschidem o pagină de internet apare inevitabil o reclamă care ne îndeamnă să îl folosim mai mult. Indiferent că este vorba de un site de filme, cumpărături online sau jocuri video.

Încă de mici am fost învățați că părerea celorlalți contează. De la rochița nepătată la grădiniță pentru că „râd copiii de tine” până la actualizarea profilului pe site-urile de socializare, pentru că „imaginea contează”. Suntem influențați de modul în care ne privesc oamenii din jurul nostru atât de mult încât tindem să ne schimbăm radical doar pentru a fi apreciați. O reclamă are puterea de a decide ce e în tren și ce nu, pentru că noi i-am dat puterea asta. O reclamă poate întoarce într-o zi o generație întregă împotriva unui anumit produs, iar a doua zi îl poate face îndrăgit din nou. Am fost învățați să acționăm într-un efect mecanic de turmă, lucru ce trebuie oprit cât mai curând. Acționăm ca niște roboți ghidați de părerea colectivă; odată cu tehnologia din ce în ce mai avansată, ne tehnologizăm mințile, uitând să mai fim oameni, uitând cum să ne exprimăm trăirile și stările de spirit.

## ***2.2. Pierderea interesului față de activitățile petrecute în aer liber***

Din momentul apariției internetului și până în prezent, acesta a câștigat din ce în ce mai multă popularitate. Astăzi, navigarea pe internet este activitatea preferată de majoritatea tinerilor și nu numai. Weizenbaum susținea în anii '70 că „o extrem de scurtă expunere la un relativ simplu program de computer poate să le inducă o gândire puternic delirantă unor oameni cu totul normali”. Ce înseamnă asta pentru zilele noastre, când tehnologia este mult mai avansată iar programele de computer sunt extrem de complexe? Înseamnă că avem o problemă; înseamnă că, dacă nu este folosită în granițele unor limite bine stabilite, tehnologia ne poate da peste cap.

De când suntem permanent conectați la internet ne-am pierdut total interesul pentru activitățile în aer liber. Dacă întrebăm un copil de 10 ani dacă preferă să iasă cu prietenii în parc sau să se joace o oră în plus la calculator, va alege a doua variantă în 80% din cazuri. De ce? Pentru că acesta este exemplul pe care îl primesc. Pentru că preferăm să vorbim prin videocall decât să ieșim la o cafea. Pentru că toți prietenii lor sunt deja în rețea. Ne uităm la filmulețe în care oameni pedalează sau joacă tenis, ne dorim să fim în locul lor, apoi continuăm să dăm scroll până când este timpul să mergem la masă sau la somn. Nici măcar mesele în familie nu sunt altceva decât verificare „prelungirii mâinii drepte”, „creierului extern” pe care îl purtăm peste tot cu noi. Asemenea cochiliei melcului, telefonul a devenit indispensabil.

Am uitat să trăim. Am uitat să simțim vântul prin păr care adie ușor în timpul unei plimbări prin parc. Am uitat plăcerea de a merge la înot cu prietenii sau de a alerga după mingea. Ne-am putea aminti, dacă am lăsa deoparte, chiar și pentru o secundă, tehnologia care ne înconjoară.

## ***2.3. Atrofierea capacităților psihice și fizice***

Tehnologizarea a adus multe foloase omenirii. De la utilaje sofisticate care să facă munca fizică mai ușoară, până la dispozitive care aduc informația mai aproape de tine în orice moment, tehnologia a fost un pas clar spre evoluție. Nu trebuie să uităm însă că toate lucrurile bune au un preț.

„Prețul pe care îl plătim pentru a stăpâni puterea tehnologiei este alienarea. Costul poate fi deosebit de mare în cazul tehnologiilor noastre intelectuale. Instrumentele minții amplifică și, în schimb, le amorțesc cele mai intime, cele mai

umane dintre capacitățile noastre-rațiunea, percepția, memoria, emoția.” Folosind din ce în ce mai des tehnologia pentru a îndeplini sarcini de bază, ajungem să folosim din ce în ce mai rar anumite părți din creierul nostru, care odată cu timpul devin nefuncționale. Tehnologia simplifică munca, dar îngreunează dezvoltarea. Nu dezvoltarea societății, căci tehnologia este un pas clar înainte din acest punct de vedere, dar dezvoltarea personală, dezvoltarea abilităților atât de necesare conviețuirii într-o societate. Muncitorii nu mai depun efort fizic, pentru că au utilaje care le ușurează munca. Este adevărat că vor fi mai eficienți, vor lucra mai mult și mai bine într-un timp mai scurt. Dar puterea lor, atât fizică car si psihică se degradează ușor. Aceștia nu își mai antrenează corpul să reziste la efort și nu își mai pun mințile la încercare pentru a crea o strategie cu ajutorul căreia să fie mai productivi. Doar lasă mașinile să își facă treaba.

Cu toate ca e-book este o variantă la îndemână pentru citit și de asemenea o variantă mai benefică pentru pădurile din țara noastră, cărțile în format fizic îți transmit o emoție de zeci de ori mai intensă și stimulează mult mai bine creierul. Aș vrea să te întreb pe tine, cel care și-a furat din timp să arunce un ochi peste lucrarea mea, care este ultima carte pe care ai citit-o de plăcere? Acea carte care să te țină cu sufletul la gură, căreia îi savurezi fiecare pagină în parte, urând-o pe ultima doar pentru că încheie cartea.

A venit vremea să ne dăm seama că putem mai mult. Că putem alerga, sări, visa, picta culori peste orice umbră. Este timpul să ne salvăm pe noi înșine de roboții ce suntem pe cale să devenim. Așa că mă adresez din nou ție, cel care citește, însă de data asta cu o rugămintă, nu o întrebare: azi, ieși afară și fă ceva diferit!

Am apelat la **participarea cetățenească** și am rugat câțiva oameni să completeze un chestionar legat de folosirea internetului. Chestionarul cuprinde 5 întrebări simple, una dintre ele fiind grilă cu o singură variantă de răspuns, celelalte având răspuns liber.

### 3. Prezentarea rezultatelor chestionarului

În această secțiune vor fi prezentate rezultatele obținute în urma completării chestionarului de către 89 de cetățeni ai României, 12 bărbați și 77 de femei, cu vârste cuprinse între 15 și 27 de ani.

Vom face acum referire la prima întrebare din chestionar, și anume „Cât de des utilizezi internetul?” Iată rezultatele:

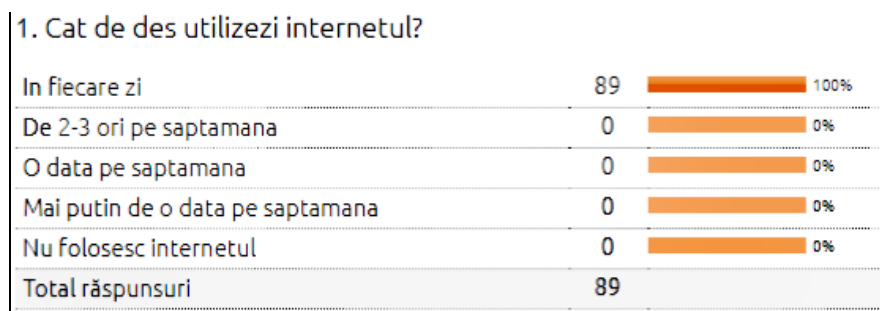


Figura 1. Sondaj  
www.isondaje.ro

Într-un procent de 100%, persoanele care au completat acest chestionar folosesc internetul în fiecare zi. În ce măsură îl folosesc inteligent și în ce măsură pentru că au dezvoltat o rutină dependentă de internet, vom vedea în răspunsurile întrebării următoare.

Cea de-a doua întrebare, „Care este site-ul pe care îl frecvențezi cel mai des? Din ce motiv?” a stârnit răspunsuri destul de variate. Dintre cei 89 care au completat chestionarul, 61 de persoane preferă să își petreacă timpul de site-uri de socializare precum facebook, instagram sau snapchat, din motive de socializare, plictiseală, recreere sau ca principală sursă de informare. Două dintre aceste persoane admit chiar că folosesc facebookul pentru că au creat o dependentă din a fi la curent cu viețile altora. 12 persoane preferă accesarea youtube-ului pentru că le face plăcere să urmărească diferite clipuri. Site-urile pentru vizionarea filmelor și seriilor sunt preferate de 5 dintre subiecții care au contribuit la completarea chestionarului, din motive de relaxare. De asemenea, două persoane fac cumpărături online, o persoană folosește adeseori internetul pentru a frecventa site-ul facultății, o persoană folosește un site de dezbateri pentru a-și lărgi cunoștințele, unul dintre subiecți accesează [www.eloboost.net](http://www.eloboost.net) pentru că acest site îi conferă o sursă de venit, de următoarele site-uri fiind interesată câte o persoană: 9gag pentru amuzament, yahoo pentru a fi la curent cu tot ceea ce ține de compania la care lucrează, google pentru că este cel mai utilizat motor de căutare, pinterest pentru inspirație, site-uri de traduceri și brainly pentru a servi la rezolvarea mai simplă a temelor.

Ceea ce este de remarcat în urma acestor răspunsuri este faptul că majoritatea oamenilor preferă să își petreacă timpul pe rețelele de socializare, folosind internetul într-un mod nociv, care poate crea dependență. După cum se poate observa, internetul este folosit în scop informativ sau pentru a procura bunuri online de prea puține ori, ceea ce conduce la și mai multe argumente în favoarea opiniei care reliefează utilizarea incorectă și dăunătoare a tehnologiei.

Cea de-a treia întrebare, „Ce activități ai desfășura dacă nu ai avea internet pentru o zi?” scoate în evidență dorința oamenilor de a socializa, dar tot odată și lipsa de creativitate care survine utilizării excesive a internetului.

Activitatea preferată de marea majoritate, și anume de un număr de 32 de oameni, în lipsa internetului este cititul. Un număr aproape la fel de mare de oameni, 28, preferă să își petreacă timpul luând parte la activități în aer liber, precum plimbări sau întreceri sportive. Activitățile creative nu sunt de trecut cu vederea, 7 persoane menționând că ar prefera să deseneze, picteze sau să scrie poezii. 6 persoane consideră că lipsa internetului nu le-ar afecta cu nimic activitățile de zi cu zi, continuând să facă același lucru cu sau fără internet, iar 5 dintre subiecți ar alege chiar să învețe sau să se ocupe mai mult de proiectele pentru școală. Somnul reprezintă activitatea preferată de către 4 dintre subiecții ce au răspuns chestionarului, alți 3 spunând că nu au nici cea mai mică idee ce activități ar putea realiza. O singură persoană, doctor de profesie după cum menționează chiar dumnealui/dumneaei, susține că pacienții pe care îi are zilnic sunt mult mai importanți decât folosirea internetului, așa că acesta nu joacă un rol foarte important în viața sa. Unul dintre subiecți preferă să meargă la cumpărături, un altul consideră că finalizarea activităților propuse ar fi o decizie înțeleaptă. De asemenea, o persoană afirmă că în lipsa internetului ar întreprinde activități de voluntariat.

Deși este o adevărată plăcere constatarea faptului că bucuria citirii unei cărți sau a unei plimbări prin parc alături de prieteni încă este vie printre noi, este destul de trist faptul că avem nevoie de situații speciale pentru a ne aminti de bucuriile simple. Consider că ar trebui tras un semnal de alarmă care să îndemne oamenii să își acorde mai mult timp lor și dezvoltării abilităților lor, hobby-urilor și activităților în aer liber. Unul dintre cei 89 de subiecți care au ajutat la completarea chestionarului a spus chiar că în lipsa internetului ar alege să se bucure mai mult de viață. Nu ar trebui ca toți să facem asta, indiferent de circumstanțe?

Penultima întrebare, „Ce înseamnă pentru tine o zi productivă?” a condus la răspunsuri destul de vagi, fapt ce ne demonstrează încă o dată cât de mult ne îndepărtăm de scopul pe care fiecare îl are în viață.

O majoritate de 26 de persoane susține că productivitatea reprezintă finalizarea activităților propuse pentru ziua respectivă, fără a menționa care sunt acestea. 13 persoane consideră că o zi productivă se concretizează prin dezvoltare personală sau mulțumire de sine resimțită seara înainte de culcare. Realizarea unui număr cât mai mare de activități, indiferent de natura acestora, reprezintă pentru 12 dintre subiecți un exemplu de productivitate. 8 persoane se mulțumesc cu învățarea oricărui lucru nou, iar alte 8 consideră realizarea oricărei activități și evitarea sedentarismului un lucru productiv.

De asemenea, alte 8 persoane consideră că o zi productivă se rezumă la a învăța pentru școală sau facultate. Dezvoltarea profesională este un element important pentru un număr de 3 oameni dintre cei care au participat la sondaj; alți 3 considerând o zi obișnuită la serviciu ca fiind productivă. Câte două persoane consideră că productivitatea reprezintă fie o zi normală, fie o zi în care pot recupera câteva ore de somn, fie o zi în care au realizat „ceva”, indiferent de acel „ceva”. O persoană sugerează că o zi fără internet ar fi productivă din toate punctele de vedere, iar o alta nu știe cum ar putea descrie o zi productivă.

Așa cum spuneam, răspunsurile sunt destul de vagi, ceea ce mă forțează să vin din nou cu un îndemn către toți cei care citesc această lucrare: Descoperiți-vă pasiunile și lucrați pentru ele în fiecare zi mai mult! Cu sau fără ajutorul internetului, ar trebui să ne lăsăm duși de valul lucrurilor făcute din plăcere, de cele care înseamnă ceva pentru fiecare dintre noi.

Ultima întrebare, „Cum crezi că ar arăta lumea fără internet?” dezvăluie adevărata nevoie a oamenilor când vine vorba de internet și ce impact are acesta asupra lor.

Răspunsurile vagi nu lipsesc nici de această dată, 33 dintre persoane considerând că lipsa internetului ar conduce către o lume mai bună. 10 dintre subiecții ce au participat la sondaj consideră că lipsa internetului ar duce la o lipsă de acces la informații din care ar rezulta de asemenea o lipsă a dezvoltării tehnologice. Alți 10 nu își pot închipui viața fără internet, considerând că generația noastră nu ar putea face față unei asemenea schimbări. 9 persoane consideră viața fără internet înapoiată, chiar primitivă, unul dintre subiecți spunând că „Ar retrograda spre o lume arhaică. Deși nu este întotdeauna benefic, trebuie să recunoaștem că internetul este un rău necesar.” Alți 9 sunt de părere că ar putea exista atât avantaje cât și dezavantaje odată cu dispariția internetului, deci nu ar fi

nici bine, nici rău. Păreră cum că lumea ar fi pur și simplu diferită este împărtășită de către 7 oameni. De asemenea, 4 persoane consideră că viața ar fi mult mai plictisitoare, alte 4 susținând că vom avea un nivel educațional mult mai scăzut. Alte 3 persoane consideră viața fără internet ca fiind „interesantă”.

Din punctul meu de vedere, viața fără internet ar avea destul de multe plusuri, deoarece ar încuraja dezvoltarea relațiilor interumane, dar ar fi un minus legat de dezvoltarea tehnologiei și accesul liber la informare.

#### **4. Concluzie**

Lucrarea mea are ca scop tragerea unui semnal de alarmă cu privire la efectele nocive ale internetului și încercarea combaterii problemelor care fac internetul să degradeze relațiile sociale.

---

#### **Bibliografie**

---

[1] Carr, N. *What the internet is doing to our brains*

[2] <http://www.isondaje.ro/surveys/>

[3] <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ismaker.android.simsimi&hl=en>