

# INTERNET GÂY BUỒN CHÁN VÀ SUY NHƯỢC

Trong một nghiên cứu mới, các nhà tâm lý học cho biết rằng thời gian lướt web có liên quan mật thiết đến trạng thái chán chường và suy nhược.

Các nhà khoa học Anh đã phát hiện ra rằng càng dành quá nhiều thời gian lướt web thì người ta càng cảm thấy buồn chán và mệt mỏi.

Các nhà khoa học Anh đã phát hiện ra rằng càng dành quá nhiều thời gian lướt web thì người ta càng cảm thấy buồn chán và mệt mỏi.

Các cá nhân bị ảnh hưởng nặng có thể vừa bị trầm cảm vừa bị nghiện internet.

GS Catriona Morrison từ Viện Khoa học Tâm lý ĐH Leeds, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu nói rằng: "Internet đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống hiện đại, nhưng bên cạnh những lợi ích nó cũng đem lại nhiều hậu quả xấu".

Nhóm các nhà khoa học đã sử dụng internet để thực hiện nghiên cứu trên. Họ sử dụng một bảng câu hỏi để đánh giá mức độ phụ thuộc vào internet và mức độ buồn chán của 1.319 người sử dụng internet có độ tuổi từ 16-51.

Kết quả là, nếu càng dành nhiều thời gian cho internet thì người ta càng cảm thấy buồn chán.

Có một sự tương quan lớn giữa thời gian sử dụng internet và mức độ buồn chán. Mức độ buồn chán ở những người nghiện internet cao gấp 5 lần so với những người không nghiện. Và tình trạng buồn chán suy nhược cũng trầm trọng hơn.

Những người nghiện dành thời gian để duyệt những trang web sex, chơi game online và tham gia những cộng đồng mạng. Những người này thường là người trẻ, có tuổi trung bình khoảng 21.

GS Morrison nói: "Trong khi nhiều người chúng ta dùng internet để trả các hóa đơn, để mua sắm và gửi email, thì có một bộ phận nhỏ những người không thể kiểm soát được thời gian sử dụng internet của họ và điều này làm ảnh hưởng không nhỏ đến các hoạt động khác trong đời sống của họ".

Hiện tượng tự tử ở thanh thiếu niên trong thời gian gần đây cũng dấy lên lo ngại những ảnh hưởng xấu đến tâm lý thanh thiếu niên của các mạng xã hội. Một số chuyên gia lo ngại rằng các mạng xã hội có khả năng phát tán nhanh chóng những suy nghĩ tiêu cực làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến những thanh thiếu niên nhạy cảm dễ bị tổn thương.

Tuy nhiên cần có nghiên cứu thêm về việc liệu sử dụng internet gây ra các vấn đề về sức khỏe tinh thần hay ngược lại, những người có vấn đề về tinh thần có khuynh hướng sử dụng internet. Câu hỏi về "con gà và cái trứng" này cần được nghiên cứu để làm rõ.

