

Nghiên cứu cho thấy người cao niên sợ công nghệ thông tin nh&#228;u ch&#228;u khó lên mạng Internet. Người lười trên máy tính của người dùng Computer thì tốt cho trí não chứ không có hại



Theo kết quả nghiên cứu được trình bày tại cuộc họp khoa học của Hội Society for Neuroscience thì người cao niên có thể công nghệ thông tin minh m&#228;n và tránh được bệnh hay quên ngắn hạn của người già nh&#228;u ch&#228;u khó làm việc tìm tòi trên Internet.

M&#228;t toán chuyên gia của đại học Los Angeles đã “scan” não bộ của 24 người cao niên (m&#228;t n&#228;a là những công nghệ thông tin xuyên lên internet còn n&#228;a kia thì không) với mục đích tìm xem Internet tác động ra sao lên não bộ các người già.

Nhóm cao niên “lười lên internet” được chọn dùng cách sử dụng máy tính toán căn bản rồi được yêu cầu khi vào nhà vào internet trung bình mỗi ngày 7 tiếng trong suốt 2 tuần liên tiếp. Khi họ quay trở lại, các chuyên gia đã sử dụng máy MRI để “scan” não bộ của họ thì thấy lượng máu được dồn nh&#228;u h&#228;n vào các mạch máu nh&#228;u của não bộ. Có nh&#228;u vùng của não bộ đã được tiếp máu nh&#228;u h&#228;n so với trước khi làm thí nghiệm.

Các nhà khoa học ví não bộ của các người cao niên trước đây “lười lên internet” giống như một bộ máy xe hơi được nh&#228;n ga tăng tốc độ chỉ sau 2 tuần là “lười ngang đ&#228;c” trên mạng (Net). Các thành viên nhóm này có tuổi trung bình là 66.8 tuổi.

Trước đây, não bộ của các người này sử dụng phần nh&#228;u vùng có liên kết với thị giác, phán xét, nhận thức không gian trong cuộc sống hàng ngày. Sau 2 tuần là các công việc tin và làm việc với máy tính toán, các nhà nghiên cứu nhận thấy ngoài các vùng nói trên, những vùng khác trong não bộ của các người cũng bừng sáng. Đặc biệt vùng não gọi là hồi trán (frontal gyrus) phía trước và trung bộ đã được kích động mạnh mẽ. Đó là những vùng được biết là có vai trò quan trọng

trong việc ra quyết định, trí nhớ và các kỹ năng quyết định. Chúng có khả năng giúp các cao niên tiếp trung tâm nhận thức, ít bị lãng trí.

Các nhà khoa học còn nhận thấy là sau cuộc thí nghiệm não bộ của các cơ thể “lên internet” nay đã có sự nâng cao nhận thức não bộ của các cơ thể xuyên sự dùng internet. Các cơ thể nhóm sau này có tuổi bình quân là 62.4 tuổi. Ngoài ra, khi yêu cầu nhóm sau này cũng làm các thao tác kỹ năng nhóm thể, các nhà khoa học nhận thấy là não bộ của họ đã “sử dụng ít sự nhận thức”, có vẻ như thể vì não “đã nhận ra các thao tác quen thuộc” khi lên internet và cảm thấy các thao tác đó dễ dàng hơn rất nhiều.

Bác sĩ thần kinh Gary Small, người tham gia vào công cuộc nghiên cứu, nhận định như sau: kết quả cho thấy là nhận thức cao niên nào nhận thức của họ sẽ bền bỉ thì không gì nhận là “dùng cơ thể trong tất cả các ngón tay của họ”. Ông cũng nói có vẻ như xã hội vẫn minh chứng nhiều thao tác kỹ thuật phức tạp đã làm trí não con người trở nên theo những cách mà “ngay cả khoa học cũng chưa hiểu được”.

(theoLosAngeles Time- HuynhQuang-Cali ToDay)

Sử dụng internet có thể cải thiện chức năng nhận thức của não

Các nhà nghiên cứu tại Đại học UCLA (California) đã chứng minh là trong khi bản sử dụng internet để tìm kiếm các thông tin, gửi thư điện tử cho con cháu, mua sách trên mạng... bản đã gia tăng khả năng nhận thức của não mà không hay biết.

Cho tới nay người ta vẫn thường khuyên các người lớn tuổi nên chơi ô chữ, các trò chơi đố (puzzles), các trò đố vui (quizzes), sudoku... để cải thiện sức khỏe cho não. Nhưng nay nay trở đi, chúng ta cũng còn có thể khuyến khích các người lớn tuổi nên “bay lượn” trên mạng. Thuyết này, tạp chí khoa học uy tín American Journal of Geriatric Psychiatry vừa đăng tải một báo cáo của các nhà nghiên cứu thuộc Đại học UCLA cho biết là điều này giúp các cao niên xuyên tìm kiếm thông tin trên internet, một sự trung tâm chuyển vào trong não của họ có chức năng kiểm soát tiến trình quyết định và suy luận phức tạp đã được kích thích.. Nói một cách khác nhận thức thì kết quả nghiên cứu trên đây chứng minh là các hoạt động tìm kiếm trên mạng có thể đóng góp vào việc kích thích –và ngay cả cải thiện- các chức năng của não.

Trong thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã quan sát 24 người có tuổi từ 55 tới 76. Phân nửa nhận thức người này có thói quen tìm kiếm thông tin trên internet, còn phân nửa kia thì không.. Cả hai nhóm đều giao tiếp nhau về tuổi tác, trình độ học vấn và phái tính.

T&#225;t c&#225; s&#225; ng&#225;ng i trên đây đ&#225;u đ&#225; c scan n&#225;o v&#225;i m&#225;y ch&#225;p c&#225;ng h&#225;ng t&#225; (RMI) trong khi h&#225; đ&#225; c sách ho&#225;c tìm ki&#225;m th&#225;ng tin trên m&#225;ng. M&#225;y RMI ghi c&#225;c bi&#225;n đ&#225;i trong c&#225;c m&#225;ch n&#225;o hay n&#225;i r&#225; h&#225;n, m&#225;y n&#225;y dò tìm c&#225;ng đ&#225; ph&#225;n &#225;ng c&#225;a c&#225;c t&#225; bào n&#225;o b&#225;ng c&#225;ch đ&#225; s&#225;c ch&#225;y c&#225;a c&#225;c lu&#225;ng m&#225;u. K&#225;t qu&#225; cho th&#225;y l&#225;:

- Trong th&#225;i nghi&#225;m đ&#225; c, n&#225;o c&#225;a t&#225;t c&#225; c&#225;c cao ni&#225;n đ&#225;u ho&#225;t đ&#225;ng m&#225;nh, nh&#225;t l&#225; t&#225;i nh&#225;ng trung tâm ng&#225;ng, đ&#225; c, tr&#225;i nh&#225; và th&#225; gi&#225;c n&#225;m &#225; c&#225;c thu&#225; th&#225;i đ&#225;ng (temporal), th&#225;y đ&#225;nh (parietal) và th&#225;y ch&#225;m (occipital) c&#225;a n&#225;o.

- Trái l&#225;i, trong th&#225;i nghi&#225;m Internet, c&#225;c nh&#225;a nghi&#225;n c&#225;u đ&#225; ph&#225;t hi&#225;n m&#225;t s&#225; kh&#225;c bi&#225;t r&#225; r&#225;t gi&#225;a hai nh&#225;m đ&#225; c và s&#225; d&#225;ng internet. Đ&#225; l&#225; n&#225;u n&#225;o c&#225;a nh&#225;m ng&#225;ng i đ&#225; c sách ho&#225;t đ&#225;ng m&#225;nh th&#225;i n&#225;o c&#225;a nh&#225;m "internet" l&#225;i ho&#225;t đ&#225;ng m&#225;nh h&#225;n &#225; c&#225;c v&#225;ng th&#225;y tr&#225;n (frontal) và th&#225;y th&#225;i đ&#225;ng (temporal) c&#225;ng nh&#225; &#225; c&#225;c h&#225;i ch&#225;m n&#225;o (circonvolutions cingulaires) ki&#225;m so&#225;t ti&#225;n tr&#225;ng quy&#225;t đ&#225;nh và l&#225;y lu&#225;n ph&#225;c t&#225;p.

Gi&#225;o s&#225; Gary Small, tr&#225;ng nh&#225;m nghi&#225;n c&#225;u, n&#225;i: "Đ&#225;i u đ&#225;ng ch&#225; ý trong ph&#225;t hi&#225;n c&#225;a ch&#225;ng t&#225;i l&#225; c&#225;c ho&#225;t đ&#225;ng tìm ki&#225;m th&#225;ng tin trên m&#225;ng đ&#225; k&#225;ch đ&#225;ng c&#225;c m&#225;ch neuron mà vi&#225;c đ&#225; c sách kh&#225;ng g&#225;y ra đ&#225; c." Ông n&#225;i ti&#225;p: " M&#225;t ho&#225;t đ&#225;ng h&#225;ng ng&#225;y đ&#225;n gi&#225;n nh&#225; tìm ki&#225;m th&#225;ng tin trên m&#225;ng đ&#225;ng nh&#225; c&#225; th&#225; c&#225;i thi&#225;n s&#225; v&#225;n h&#225;nh c&#225;a n&#225;o,. Đ&#225;i u n&#225;y ch&#225;ng t&#225; l&#225; tuy gi&#225;a, ng&#225;ng i ta v&#225;n c&#225; th&#225; ti&#225;p t&#225;c h&#225;c h&#225;i "

Gi&#225;o s&#225; Gary Small cho bi&#225;t th&#225;m l&#225; nh&#225;m c&#225;a ông s&#225; c&#225;n ti&#225;p t&#225;c nghi&#225;n c&#225;u th&#225;m.

Ngày càng nhi&#225;u cao ni&#225;n s&#225; d&#225;ng internet

Theo cu&#225;c th&#225;m dò m&#225;i đây c&#225;a CSA (Ph&#225;p) th&#225;i đ&#225; c&#225; 46 ph&#225;n tr&#225;m nh&#225;ng ng&#225;ng i trên 50 tu&#225;i s&#225; d&#225;ng internet đ&#225; ti&#225;p x&#225;c v&#225;i ban b&#225; và ng&#225;ng i th&#225;n, trau đ&#225;i ki&#225;n th&#225;c và qu&#225;n l&#225;y đ&#225;i s&#225;ng h&#225;ng ng&#225;y.. M&#225;t cu&#225;c th&#225;m dò t&#225;ng t&#225;i Hoa k&#225; c&#225;ng x&#225;c nh&#225;n l&#225; ngày càng c&#225; nhi&#225;u nh&#225;ng ng&#225;ng i thu&#225;c l&#225;a tu&#225;i 50/60 v&#225;o internet. Đ&#225;i u n&#225;y s&#225; t&#225;o m&#225;t c&#225; h&#225;i h&#225;t s&#225;c t&#225;t đ&#225;p cho ng&#225;nh th&#225;ng m&#225;i trên internet. Ch&#225; tr&#225;c đây c&#225; b&#225;n hay n&#225;m n&#225;m, ph&#225;n l&#225;n c&#225;c cao ni&#225;n đ&#225;u kh&#225;ng t&#225;ng t&#225;ng l&#225; m&#225;t ng&#225;y n&#225;o đ&#225; c, h&#225; s&#225; c&#225; th&#225; "bay l&#225;n" trên internet. Tuy nhi&#225;n, s&#225; ph&#225; bi&#225;n c&#225;a internet cao t&#225;c, s&#225; h&#225; gi&#225;m gi&#225;c c&#225; c&#225;c đ&#225;ng c&#225; đ&#225;n t&#225; và kh&#225;a c&#225;nh "kh&#225;ng th&#225; tr&#225;nh đ&#225; c" c&#225;a k&#225; thu&#225;t n&#225;y đ&#225; l&#225;i cu&#225;n c&#225;c ng&#225;ng i tu&#225;i trên 50 v&#225;o m&#225;ng l&#225;i đ&#225;n t&#225; .

Th&#225;t v&#225;y, theo nh&#225; cu&#225;c th&#225;m dò m&#225;i đây c&#225;a CSA, đ&#225; c&#225; t&#225;i 46 ph&#225;n tr&#225;m ng&#225;ng i trong l&#225;a tu&#225;i

50/60 số dùng internet và đời đa số (80 phần trăm) những người này coi mạng là công cụ để đi vào thế giới bên ngoài.

Nói rõ hơn, mạng là một cuộc tìm kiếm kiến thức vĩ đại, một phần giúp tìm kiếm để giúp chúng ta chu du khắp nơi trong khi vẫn ở nhà. Mạng cũng còn là một trong những phần tìm kiếm nhất để giữ liên lạc với gia đình và nhất là với các cháu nội ngoại đôi khi sinh sống ở tận bên kia nước Pháp hay ngay cả bên kia đại dương. Chị Monique, 61 tuổi, tâm sự: “Đa cháu tôi đến để tham gia chương trình trao đổi sinh viên ngoại quốc. Cháu nó một trang blog về hành trình của nó nên tôi có thể theo dõi sinh hoạt của nó mà không cần nó phải gọi điện thoại và viết cho tôi mỗi tuần. Thật là tiện lợi!”. Một khác, chị Marie 58 tuổi rất vui mừng khi nhận được những bức ảnh chụp tiên của cháu mình chụp một ngày sau khi đến thăm cách Paris chỉ ngàn cây số.

Một cuộc thăm dò khác từ Hoa Kỳ do reserchandmarket.com thực hiện đã cho biết là số người trên 60 tuổi sử dụng internet sẽ tăng trong những năm tới và xu hướng này sẽ tạo một cơ hội rất lớn cho thế giới công nghệ mới. Cuộc thăm dò cũng cho thấy là trong năm năm nữa, số người cao niên sử dụng internet ít nhất một lần mỗi tháng sẽ tăng từ 58.2 triệu lên tới 63.7 triệu.

Theo cuộc điều tra của grandparents.com thì hiện nay, từ Hoa Kỳ đã có tới phân nửa các bậc ông bà sử dụng Internet từ 10 tiếng trở lên mỗi tuần để mua sắm (69%), so sánh giá cả (83%), theo dõi quảng cáo (38%), trao đổi hình ảnh (78%) v.v...

Tương cũng nên biết là grandparents.com là nguồn thông tin trên mạng chính yếu dành cho các bậc ông bà từ Hoa Kỳ. Trang web này tạo phần tìm kiếm duy trì các mối liên hệ và hỗ trợ tình cảm gia đình. Nội dung trang web này rất phong phú bao gồm các tin tức về hoạt động xã hội, các gợi ý để chúc mừng cho các gia đình hay mua quà tặng cho mọi lứa tuổi. Ngoài ra, sẽ trao đổi liên hệ hay gọi ông bà, cha mẹ, con cái cũng được đăng lên nhúng vào blog, điện đàm, hình ảnh và video...

Sau hết, một nghiên cứu do Demos thực hiện từ Anh nhận thấy rằng internet có thể trở thành một yếu tố giao tiếp xã hội hỗ trợ sự quan tâm đến với người già những hiện nay hãy còn nhiều trở ngại. Các chuyên gia đề nghị cần phải phát triển những thiết bị thích hợp cho người già cũng như các chương trình dạy dành riêng cho họ vì nếu không thì một phần lớn lao động số cao niên sẽ đứng ngoài lề. Hơn nữa, trong những năm tới, sẽ dễ dàng cung cấp cho họ qua mạng để tìm kiếm ngày càng nhiều.

Ghi chú: Theo tôi nghĩ, việc sử dụng internet thật sự có ích cho trí tuệ của người già những nếu “lười tìm kiếm” mỗi ngày 7 giờ thì e nhiều quá, không tốt cho thể giác và sức khỏe.