

منذ أن عرف العالم الإنترنت أصبح الفرد فضولياً للوصول إلى المعلومات والتعليم فان توفر المعلومة والوصول السريع والسهل إليها من أهم فوائد الإنترنت. فمن حيث البحث الأكاديمي إلى المعرفة العملية، يعمل الإنترنت كمخزن ضخم للموارد. يمكن للطلاب والمهنيين والأفراد المهتمين بتحسين الذات العثور بسهولة على محتوى تعليمي ودورات تدريبية عبر الإنترنت وأوراق بحثية حول أي موضوع تقريباً. فقد وفر فرصاً ومنصات مجانية ومريحة للتعلم، مما يجعل التعليم أكثر سهولة من أي وقت مضى. كذلك لقد حسن الإنترنت الإتصال والتواصل من خلال منصات مثل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة الفورية وأدوات مؤتمرات الفيديو، يمكن للأفراد البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء والزملاء، بغض النظر عن الحواجز الجغرافية. وقد أدى هذا إلى شبكات اجتماعية أقوى، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، وجعل من السهل على الأشخاص الحفاظ على العلاقات والتعاون في المشاريع. كما سهّل الإنترنت نمو المجتمعات الافتراضية حيث يمكن للأفراد ذوي الاهتمامات المتشابهة الإتصال ومشاركة الأفكار وتقديم الدعم. إضافة إلى ذلك فقد عمل الإنترنت على تبسيط العديد من جوانب الحياة اليومية. فقد أتاح التسوق عبر الإنترنت والخدمات المصرفية الرقمية وخدمات توصيل الطعام وخدمات الحكومة الإلكترونية إمكانية أداء مجموعة واسعة من المهام من المنزل. ما جعله يوفر الوقت والجهد، مما يسمح للأفراد بالتركيز على جوانب أخرى من حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، أصبح العمل عن بعد شائعاً بشكل متزايد، مما يوفر المرونة والتوازن بين العمل والحياة للعديد من الموظفين. علاوة على ذلك لقد أصبح الإنترنت مركزاً للترفيه، حيث يوفر إمداداً لا نهاية له من الأفلام والموسيقى والألعاب وغيرها من المحتويات الترفيهية. وتتيح منصات البث للمستخدمين الوصول إلى الوسائط عند الطلب، بينما توفر منصات الوسائط الاجتماعية ومواقع الألعاب الترفيه التفاعلي. وبالنسبة لأولئك الذين يسعون إلى الاسترخاء أو الترفيه، يوفر الإنترنت مجموعة واسعة من الخيارات، مما يجعله مصدراً مثالياً للترفيه والمتعة. غير أن كما لكل شيء جانب مضيء وجانب مظلم كذلك الإنترنت في جانبه المظلم مخيف ويجب التنبه منه والعمل لتجنب تأثيره السلبي على الصحة العقلية والجسدية فإستخدامه المفرط يؤدي وقضاء وقت طويل أمام الشاشة، إلى مجموعة من المشكلات الصحية والجسدية، يمكن أن تساهم فترات الجلوس والتحديد في الشاشة لفترات طويلة في وضعية الجسم السيئة وإجهاد العين والصداع واضطرابات النوم. وأيضاً الإعتقاد على وسائل التواصل الإجتماعي يؤدي الى انخفاض التفاعل الإجتماعي وجهاً لوجه والاتصالات الشخصية مع تحول المزيد من التفاعلات عبر الإنترنت، في حين يوفر الإنترنت اتصالاً فورياً، إلا أنه غالباً ما يفتقر إلى العمق العاطفي والأصالة التي تأتي من التفاعل الشخصي ما قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة والاعتراب، ويمكن أن يؤدي هذا إلى انخفاض الشعور بالمجتمع والدعم، حيث تأخذ العلاقات في العالم الحقيقي مقعداً خلفياً للتواصل الرقمي. وهناك خطر بالغ الأهمية أيضاً هو زيادة مخاطر الجرائم الإلكترونية وسرقة الهوية والتعرض لمحتوى غير لائق. تجعل عدم الكشف عن الهوية على الإنترنت من السهل على الجهات الخبيثة الانخراط في الاحتيال أو الاحتيال أو الأنشطة الضارة الأخرى و فقدان الخصوصية، حيث غالباً ما يتم جمع البيانات الشخصية وتتبعها واستغلالها من قبل الشركات وتطبيقات الطرف الثالث. التأثير على التطور المعرفي يمكن أن يؤثر الإفراط في استخدام الإنترنت، وخاصة بين الأطفال والمراهقين، سلباً على التطور المعرفي. تشير الدراسات إلى أن الإفراط في استخدام الإنترنت قد يضعف مدى الانتباه والتفكير النقدي ومهارات حل المشكلات. يمكن أن يؤدي التعرض المستمر للمعلومات السطحية أو المجزأة عبر الإنترنت إلى تثبيط التفكير العميق والقدرة على التركيز على المهام المعقدة. علاوة على ذلك، يمكن أن يتداخل وقت الشاشة المفرط مع النوم، وهو أمر بالغ الأهمية للوظيفة الإدراكية وتقوية الذاكرة والتعلم.