

«Ένα λεπτό να μπω λίγο στο Facebook». Με αυτήν τη φράση πολλοί άνθρωποι στον κόσμο απορροφούνται επί ώρες στο διαδίκτυο, βλέποντας βίντεο με γάτες στο YouTube, σχολιάζοντας φωτογραφίες στο Instagram, κάνοντας googling για άχρηστες πληροφορίες και φυσικά συνομιλώντας στο Facebook.

Αν είστε από τους ανθρώπους που συμπεριφέρονται έτσι, μην ανησυχείτε, γιατί σύμφωνα με ειδικούς αυτή η συμπεριφορά είναι απόλυτα φυσιολογική δεδομένης της δομής του Internet. Οι άνθρωποι είναι προγραμματισμένοι εκ φύσεως να αναζητούν ?σχεδόν ψυχαναγκαστικά? πληροφορίες που μπορούν να συνεισφέρουν, με απρόβλεπτο τρόπο, θετικά στην ψυχολογία τους.

Δεδομένης της καθολικής παρουσίας του διαδικτύου και της έλλειψης ορίων από την οποία διακατέχεται, είναι πολύ εύκολο για κάθε άνθρωπο να απορροφηθεί, χάνοντας την αίσθηση του χρόνου σερφάροντας χωρίς να μπορεί εύκολα να βρει το ψυχικό σθένος να σταματήσει. Ο Tom Stafford, ψυχολόγος του Πανεπιστημίου του Sheffield αναφέρει πως το ίντερνετ δεν είναι εθιστικό με την ίδια έννοια του εθισμού που έχουν τα ναρκωτικά, αλλά σαφέστατα σε ψυχαναγκάζει να το χρησιμοποιήσεις αλόγιστα. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα και ως αποτέλεσμα αυτής της κοινωνικότητας αρέσκονται στις πληροφορίες κοινωνικού περιεχομένου που βρίσκονται στα email και εν γένει στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τον Stafford το email και τα κοινωνικά δίκτυα έχουν παρόμοια ψυχολογική δομή ανταμοιβών με αυτήν που έχουν οι κουλοχέρηδες των καζίνο. Κατά κανόνα, χάνεις τον χρόνο σου (και τα χρήματά σου) αλλά μια στις τόσες πετυχαίνεις το jackpot και στην περίπτωση του ίντερνετ ένα θέμα καυτού κουτσομπολιού ή ένα εγκάρδιο email. Αυτό ακριβώς το ακαριαίο ψυχολογικό κέρδος είναι που ενισχύει την έλξη προς το internet. Τα αναπάντεχα ψυχολογικά κέρδη που βρίσκει κάποιος στο internet εκπαιδεύουν τους

ανθρώπους κατά τον ίδιο τρόπο που ο Ivan Pavlov εκπαιδευε τα σκυλιά του τα οποία είχε καταφέρει να τα κάνει να παράγουν σάλιο στο άκουσμα ενός κουδουνιού το οποίο είχαν συνδέσει με την ύπαρξη τροφής. Με τον ίδιο λοιπόν τρόπο εμείς οι άνθρωποι αντιδρούμε στο άκουσμα μιας ηχητικής ειδοποίησης για ένα εισερχόμενο μήνυμα σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο ή mail. Δεν παράγουμε φυσικά σάλιο, αλλά νιώθουμε μια ευχαρίστηση όταν ακούμε την ηχητική ειδοποίηση.

Σύμφωνα με την ερευνήτρια Linda Stone, η οποία έχει μελετήσει τις ψυχολογικές επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου, το διάβασμα ενός email ή μιας «κοινωνικής πληροφορίας» μπορεί να πυροδοτήσει τη λεγόμενη αντίδραση μάχης ? φυγής. Η εξελικτική αυτή αντίδραση των θηλαστικών στους κινδύνους του περιβάλλοντος εκτιμά το βαθμό επικινδυνότητας και αναλόγως το θηλαστικό μένει να παλέψει ή τρέπεται σε φυγή. Η Stone αναφέρει πως σε μελέτη, το 80% των ατόμων προσωρινά σταματούσε να αναπνέει ή ανέπνεε ελάχιστα όταν έλεγχε τα email του ή κοιτούσε στην οθόνη του υπολογιστή. Αυτό το φαινόμενο το ονομάζει «άπνοια email».

Το διαδίκτυο πολλές φορές προσφέρει περιεχόμενο που απαιτεί κάποια δράση ή αντίδραση από το χρήστη, όπως για παράδειγμα, μια εργασία που έστειλε με email το αφεντικό ή οι φωτογραφίες του γάμου ενός πολύ κοντινού προσώπου, οπότε ο χρήστης κρατάει ασυναίσθητα την αναπνοή του όσο κοιτάει την οθόνη του υπολογιστή του. Η άπνοια αυτή όμως, ενεργοποιεί μια σειρά ψυχολογικών αμυνών που προετοιμάζουν το σώμα να αντιμετωπίσει πιθανές εκπλήξεις ή απειλές. Η συνεχής ενεργοποίηση αυτής της διαδικασίας κατά την ερευνήτρια Stone, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Σύμφωνα με τον Tom Stafford, ένας άλλος λόγος που το διαδίκτυο είναι τόσο εθιστικό, είναι πως δεν σου δίνει τη δυνατότητα να βάλεις όρια όταν εκτελείς κάποια εργασία χρησιμοποιώντας το ως εργαλείο. Δηλαδή μπορεί κάποιος να αρχίσει να ψάχνει κάτι στη Wikipedia και ύστερα από λίγο να παρασυρθεί και να βρεθεί σε άλλο άρθρο ή site που

ενδεχομένως μπορεί να τον ενδιαφέρει αλλά δεν είναι της στιγμής. Οι σχετικές έρευνες δείχνουν πως η δύναμη της θέλησης είναι σαν έναν μυ: Μπορεί να δυναμώσει αλλά μπορεί εξίσου και να εξαντληθεί από την υπερβολική άσκηση. Επειδή το ίντερνετ είναι μονίμως διαθέσιμο, το να παραμείνει κάποιος συγκεντρωμένος στο λόγο για τον οποίο το χρησιμοποιεί, είναι σα να γυμνάζεται συνεχώς ο μυς της δύναμης της θέλησης, κάτι που μπορεί να οδηγήσει στην εξάντληση του αυτοελέγχου του ατόμου. Ο Stafford λέει χαρακτηριστικά: «Ο πειρασμός είναι πάντα εκεί, δεν μπορείς να ξεφύγεις».

Σε αυτούς που θέλουν να χαλαρώσουν τη «θηλιά» του διαδικτύου από το λαιμό τους, υπάρχουν κάποιες συμβουλές. Υπάρχουν λογισμικά εργαλεία για τον υπολογιστή που μπορούν να μπλοκάρουν τη χρήση του διαδικτύου μετά το πέρας κάποιου προκαθορισμένου χρονικού διαστήματος και μπορούν έτσι κάποιοι άνθρωποι να αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο του χρόνου τους. Υπάρχει όμως και άλλη μέθοδος όχι τόσο τεχνική αλλά αρκετά αποτελεσματική και αφορά στη θέσπιση χρονικών ορίων όπου κάποιος πρέπει να μένει συγκεντρωμένος ή μέχρις ότου ένα τμήμα μιας εργασίας ολοκληρωθεί, ώστε μετά ο χρήστης να «ανταμειφθεί» με πέντε λεπτά ελεύθερης πλοήγησης στο διαδίκτυο. Τέτοια μέθοδος είναι και η τεχνική Pomodoro που αναπτύχθηκε τη δεκαετία του '80 και μοιράζει το χρόνο εργασίας σε 25λεπτα διαστήματα δίνοντας 5 λεπτά διάλειμμα μετά το πέρας κάθε 25λέπτου εργασίας.

Πηγή newsbeast