

Άγχος: Πόσο επιβαρύνει την ψυχική υγεία ο υπερφορτωμένος υπολογιστής - Tips που ανακουφίζουν

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ας το παραδεχτούμε: Περνάμε μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς μας μπροστά από μια οθόνη και συνήθως αυτή του κινητού ή του υπολογιστή μας. Ο ψηφιακός κόσμος μας έχει χαρίσει τη δυνατότητα να βρίσκουμε ό,τι πληροφορία αναζητούμε σε δευτερόλεπτα, ενώ διανθίζει τις γνώσεις μας με μια σειρά από διάφορες ειδήσεις. Έτσι, περνούν μπροστά από τα μάτια μας χιλιάδες εικόνες και κείμενα που μας τραβούν την προσοχή. Κι ενώ αυτό δεν είναι κακό από μόνο του, μετατρέπεται σε κάτι αρνητικό όταν όλες αυτές οι πληροφορίες παραμένουν «καρφιτσωμένες» στην οθόνη του υπολογιστή μας, «βομβαρδίζοντάς» μας με πληθώρα δεδομένων ταυτόχρονα.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Αν κοιτάξετε το πρόγραμμα περιήγησης στον υπολογιστή σας, είναι πιθανό να υπάρχουν πολλές ανοιχτές καρτέλες, αποτελούμενες από ιστοσελίδες ποικίλων θεματικών ενοτήτων, ως αποτέλεσμα της προσπάθειάς σας να «χωρέσετε» όλα όσα θέλετε να διεκπεραιώσετε σε μια μικρή οθόνη. Ανάλογη είναι, πιθανότατα και η κατάσταση στη λίστα με τους αποθηκευμένους σελιδοδείκτες σας.

«Και τι πειράζει;», θα αναρωτηθεί κανείς. Κι όμως, σύμφωνα με νέα φιλανδική μελέτη, αυτή η φαινομενικά αθώα συνήθεια μπορεί να είναι η αιτία που κρύβεται πίσω από το άγχος που βιώνετε. Τα σχετικά ερευνητικά συμπεράσματα παρουσιάστηκαν στο CHI 2023 Conference on Human Factors in Computing Systems. Η εν λόγω έρευνα υποστηρίζει, συγκεκριμένα, ότι 1 στους 4 ανθρώπους βιώνει έντονο στρες και υπερένταση όταν έχει έναν «ακατάστατο» υπολογιστή.

«Θέλαμε να διερευνήσουμε τι προκαλεί το ενδιαφέρον των χρηστών που περιηγούνται στο διαδίκτυο, τι επιπτώσεις έχει ένας υπερφορτωμένος υπολογιστής, καθώς και πώς οι χρήστες αντιδρούν στο άγχος», εξήγησε η συνεργάτις της μελέτης, Janne Lindqvist, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Aalto της Φινλανδίας.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, εκτός από την πρόκληση στρες, η παράλληλη συνύπαρξη πολλών ανοιχτών καρτελών επηρεάζει τον τρόπο που ένας χρήστης περιηγείται στο διαδίκτυο και το πώς μετακινείται ανάμεσα σε διαφορετικές

ιστοσελίδες. «Οι άνθρωποι ξεχνούν εύκολα τι έψαχναν. Η συγκέντρωσή μας είναι εύκολο να χαθεί όταν εμφανίζονται ενδιαφέροντα πράγματα στην οθόνη και μετά αρχίζουμε να ακολουθούμε διαφορετικούς συνδέσμους και να συλλέγουμε καρτέλες, με αποτέλεσμα να καταλήξουμε σε ένα εντελώς διαφορετικό σημείο από αυτό που ξεκινήσαμε», εξηγεί η δρ. Lindqvist.

Σε αυτή την κακή πρακτική χρήση του διαδικτύου συμβάλλει και το γεγονός ότι συχνά, οι πολλές διαφορετικές καρτέλες που υπάρχουν στην οθόνη του υπολογιστή μας αφορούν σε εντελώς διαφορετικές θεματικές ενότητες. Μπορεί, για παράδειγμα, να διαβάζουμε τα νέα της ημέρας, καθώς αναζητάμε κατάλυμα για τις διακοπές μας, ενώ ταυτόχρονα πληρώνουμε έναν λογαριασμό διαδικτυακά στην τράπεζα και ούτω καθεξής.

Η συνήθεια αυτή υποδηλώνει, σύμφωνα με τους ερευνητές, τη δυσκολία των ανθρώπων να ολοκληρώσουν αποτελεσματικά απαιτητικές εργασίες, αλλά και μια τάση δισταγμού να αποχωριστούν ορισμένες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την δρ. Lindqvist, η πρακτική αυτή μοιάζει με ένα τραπέζι, που λειτουργεί ταυτόχρονα ως τραπεζαρία, γραφείο, αλλά και επιφάνεια για παιχνίδι. Το πρόβλημα είναι ότι όλες οι εργασίες λαμβάνουν ταυτόχρονα χώρα, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ποτέ αρκετός χώρος ώστε να ολοκληρωθεί καθεμιά από αυτές αποτελεσματικά.

Φυσικά, ο χρήστης δεν μπορεί να ελέγξει πόσες αναδυόμενες διαφημίσεις θα εμφανιστούν σε έναν ιστότοπο, μπορεί όμως να καθορίσει τον αριθμό των καρτελών που ο ίδιος ενεργοποιεί στην οθόνη του. Μια καλή λύση, που θα βοηθήσει τον χρήστη να αντιμετωπίσει το πρόβλημα και να μειώσει το στρες είναι να θέσει ένα αυστηρό όριο καρτελών που μπορεί να χρησιμοποιεί παράλληλα, «επιβάλλοντας» στον εαυτό του ότι δεν θα τον υπερβαίνει. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι είναι καλύτερο οι λύσεις που θα αναζητήσετε να είναι πρακτικές και να μην εστιάζουν στην ψυχολογική διάσταση του προβλήματος, όπως, για παράδειγμα, το να μην σκέφτεστε το άγχος που σας προκαλούν οι πολλές καρτέλες, καθώς μια τέτοια αντιμετώπιση είναι πιθανό να επιφέρει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Τέλος, σύμφωνα με τους ερευνητές, εξίσου σημαντικό με το να βρείτε πρακτικές λύσεις που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τον όγκο της πληροφορίας που περνά μπροστά από τα μάτια σας είναι να υιοθετήσετε αυτές τις καλές συνήθειες σε βάθος χρόνου και με συνέπεια.

«Χρησιμοποιούμε καθημερινά τον υπολογιστή μας, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό

να βρούμε τρόπους, που θα μας βοηθήσουν να εντάξουμε τον ψηφιακό κόσμο στη ζωή μας με τέτοιο τρόπο που να εναρμονίζεται με τις ανάγκες μας, χωρίς να «απειλεί» την ψυχική μας ευεξία», καταλήγει η δρ. Lindqvist.

Πηγή: ygeiamou.gr