

CATARINA KATZER

CYBER
PSIH
LOGIA



Viața în rețea: Cum ne schimb@ Internetul?

Traducere din limba germană de
Cora Radulian



CUPRINS

Introducere	7
1. Internetul – noul sistem de coordonate al acțiunilor noastre	11
Conștiința	15
Cărări greșite	26
Intimitatea	29
Pierderea noțiunii timpului.....	48
Autopercepția.....	69
2. Efectele Internetului.....	75
Lipsa empatiei și ferocitatea.....	76
Voyeurismul virtual.....	104
Gândirea și uitarea	113
În mlaștina Wikipedia & Co.....	140
Lăcomia și banii	153
Mediul dezvoltărilor.....	167
Inflația de știri vizuale.....	178
3. Internetul ca scenă virtuală	209
Identitatea online și Eu cel de toate zilele	210
Dacă mă monitorizez, atunci sunt eu însumi.....	249

Viața în rețea – între fantezie și realitate	265
Singur în mulțime.....	274
Economia dragostei	280
4. Căi de ieșire din capcana rețelei.....	292
Supraviețuirea în jungla Internetului.....	294
Nu trebuie să existe eșec social în rețea	297
Voyeurismul și autocritica	303
Scuturi umane de apărare împotriva agresivității	307
De la om – produs al rețelei la rețea – produs al omului....	311
 Bibliografie	 321
Note	327

INTRODUCERE

Așa cum îl cunoaștem și îl folosim în prezent, Internetul nu mai este de multă vreme ceea ce era la începuturile sale. Între timp, aproape că a ajuns să nu mai poată fi disociat de activitatea noastră zilnică, indiferent dacă citim e-mailuri înainte de micul dejun, primim pe YouTube recomandări de gătire a celui mai în vogă preparat vegan, îi răspundem iubitei pe WhatsApp, parcurgem cele mai recente știri pe Twitter sau pe Newsticker*-ul ziarului online. Și multe se petrec fără vreo intervenție din partea noastră, în mod cvasi-automat: am ajuns să ne dăm seama după semnalul sonor în care aplicație se întâmplă ceva! Internetul este, ca să spunem așa, integrat total în cursul evenimentelor. Ceea ce a dezvoltat în 1990 americanul Tim Berners-Lee de la CERN (Centrul European de Cercetări Nucleare, cu sediul la Geneva), cu scopul de a fi un mediu pentru schimbul mai rapid de informații între cercetători, fiind menit să devină un mediu de informare și o magistrală de date internațională sigură și eficientă, s-a transformat progresiv în ultimii zece ani într-un adevărat habitat pentru aproape 2,5 miliarde de oameni.

Tot mai mulți oameni sunt indisolubil legați de conexiunea lor la Internet – bine că prețul este invariabil! În Germania, în 2013

* Afișaj textual orizontal, aflat la baza ecranului, care prezintă știri la televizor sau pe Internet. (n.t.)

erau 20 milioane de utilizatori statornici, cu vârsta de peste 14 ani!¹ Consecința este o legătură permanentă între viața noastră de Acum și Aici, cu domeniile de activitate ce includ calitățile de părinți ori parteneri de cuplu, viața profesională și cariera, obligațiile casnice, pe de o parte, și lumile dedicate preocupărilor virtuale, pe de altă parte.

Ne învârtim cu toții aproape zilnic în această relație tensionată și avem din ce în ce mai multe experiențe într-un sistem de coordonate cu totul nou, alcătuit din cadrul nostru fizic, cel în care ne-am născut și în care trăim, și spațiile trăirilor virtuale. Aceste noi lumi digitale s-au schimbat foarte mult în ultimii ani; s-au transformat în habitate sociale.

Ce înseamnă însă pentru noi schimbarea sistemului nostru de coordonate și adăugarea la lumea reală, în care trăim fizic, a unor noi lumi virtuale, care nu pot fi percepute fizic, ci presupun doar percepția vizuală a datelor sau imaginilor de pe un ecran?

Față de generațiile anterioare, în prezent ne confruntăm cu infinit mai multe surse de percepție. Au trecut anii '80, când televiziunea privată era sărbătorită ca o inovație, iar pe stradă mai existau cabine telefonice. Nu mai trăim într-o singură lume a interactivității, ci în mai multe sau, spunem noi, trăim pe diverse linii ale percepției și pe diferite direcții ale conștientizării. Iar acțiunile noastre nu mai sunt orientate doar spre vecinătatea noastră fizică. Ele se orientează din ce în ce mai mult spre spațiile de acțiune virtuale, indiferent că este vorba despre rețele sociale, jocuri online, forumuri, prietenii sau cunoștințe făcute pe cale digitală.

Acest lucru înseamnă că trebuie să prelucrăm în mod tehnic informațiile din aceste lumi diferite și de pe aceste planuri ale percepției, trebuie să gestionăm permanenta schimbare de perspectivă între spațiile virtuale și lumea noastră fizică, precum și faptul că prezența noastră online este anonimă, dematerializată, iar lumea virtuală nu necesită o prezență fizică autentică.

Ce înseamnă însă pentru noi faptul că abia mai conștientizăm necesitatea unor pauze atunci când suntem online, faptul că suntem toată ziua online sau faptul că toată ziua jonglăm practic permanent între diferitele spații ale trăirilor? Cu cât folosim mai mult spațiul cibernetic, cu atât mai importantă devine întrebarea privind consecințele acestor schimbări din mediul virtual asupra autopercepției, structurării vieții particulare și de cuplu, creșterii copiilor noștri, dar și asupra desfășurării vieții profesionale de zi cu zi, precum și a situații noastre în ansamblul societății.

Mai putem face clar deosebirea între diferitele domenii de activitate din lumea online, respectiv offline? De ce ne este atât de greu să separăm partea intimă de partea publică în rețea? Ne complăcem într-o senzație de siguranță înșelătoare, crezând că intimitatea nu se traduce prin faptul că împărtășim informații cu „toată lumea”, ci „doar” cu prietenii aleși de noi de pe Facebook? Cum se întâmplă că timpul zboară când suntem online și ritmul Internetului poate deveni într-adevăr un drog?

Ne obișnuim oare cu violența și cu moartea, pentru că vedem mereu războaie, conflicte și acte violente pe micile noastre ecrane? Ne poate oare ajuta Internetul atunci când trecem printr-o perioadă de criză în viață? Problemele noastre de comunicare cu alte persoane se rezolvă mai bine online decât față în față? Putem beneficia prin rețea de mai multă recunoaștere a competenței sociale? Ne însuflă rețeaua mai multă siguranță de sine?

Internetul a devenit un nou sistem de coordonate pentru acțiunile noastre, ceea ce îl împinge să fie de la sine înțeles alături de viața noastră reală cotidiană. Aceasta poate duce la o veritabilă percepție iluzorie, în cazul în care trecem încontinuu de la viața reală la spațiul cibernetic și înapoi. Astfel nu este prea greu să ni se tulbure imaginea de ansamblu.

Acest fenomen este categoric influențat de aspectul psihologic special al lumii Internetului – cel ce privește anonimatul și absența

fizică, propria noastră percepție, dar și comportamentul nostru. Categoric, prin faptul că evoluăm pe o scenă virtuală, fără a fi nevoiți să reacționăm fizic, se formează o relație cu totul nouă între noi și propriile noastre acțiuni. Pentru a evita să cădem prea des în capcanele rețelei, trebuie să devenim conștienți de modul în care se răsfrânge permanenta schimbare de perspectivă între viața cotidiană reală și habitatul virtual asupra identității, emoțiilor și comportamentului.

Percepția iluzorie, care se manifestă din ce în ce mai accentuat datorită diversității și volumului în creștere al informațiilor, intensității și gradului de interactivitate, rapidității schimbării de perspectivă, dematerializării și anonimatului în rețea, duce la erori primordiale de percepție în mediul digital, care devin tot mai frecvente. Percepția spațiului și a trecerii timpului se schimbă, iar dacă nu suntem atenți există riscul confundării diferitelor spații de interactivitate, reale, respectiv digitale. Pe baza cunoștințelor din domeniul psihologiei în rețea aș dori să arăt în paginile acestei cărți ce anume duce creierul nostru pe cărări greșite atunci când suntem online, ce ne face rău și chiar ne poate îmbolnăvi; în paralel însă voi prezenta și căile prin care putem deveni internauți competenți.

1 INTERNETUL – NOUL SISTEM DE COORDONATE AL ACȚIUNILOR NOASTRE

Când ne gândim la echipamentele terminale mobile și la instrumentele de comunicații pe care le aveam la dispoziție la începutul acestui secol, conștientizăm rapid că aproape toate lucrurile pe care le considerăm normale cei care s-au născut în „era digitală” și care au crescut odată cu aceasta, nici nu existau pe atunci.

Vă mai întrebați astăzi ce tehnologii ați integrat în ultimii ani în viața cotidiană personală, în cea profesională sau de familie? Deși în 1996 era cel mai utilizat browser web din lume, mai este astăzi pentru dumneavoastră Netscape Navigator un concept important? Vă mai puteți aminti când ați trimis primul e-mail?

Rețelele sociale precum Facebook, Twitter, WhatsApp, mediile destinate schimbului de fotografii, cum ar fi Instagram, Snapchat, Slingshot, precum și telefoanele inteligente, cum ar fi iPhone, sau tabletele au devenit între timp instrumente care ne însoțesc zilnic. Cu viteză amețitoare apar mereu pe piață tehnologii de comunicații noi, care în prezent nu se limitează doar la simple produse hardware. Astfel, astăzi există deja peste 3 miliarde de smartphone-uri, în întreaga lume. Statistic vorbind, jumătate din populația lumii

are câte unul. În consecință există și posibilitatea experimentării Internetului mobil – scoțând, pur și simplu, telefonul din buzunarul pantalonilor!

Cum se va accentua influența Internetului și a celorlalte asemenea produse asupra vieților noastre se observă în țara în care au apărut Microsoft, Apple și Google. Aici, până și copiii care au sub 8 ani sunt deja extrem de avansați: în anul 2013, 75% dintre copiii cu vârste între 0-(!) și 8 ani din Statele Unite aveau acces la Internet de pe un dispozitiv mobil, 63% aveau propriul lor smartphone și 38% dintre cei sub 2 ani foloseau echipamente terminale mobile! Prin comparație, în Germania în 2014, abia 12% dintre copiii sub 9 ani posedau un smartphone (KIM 2014).

Internetul a devenit o adevărată lume însuflețită, în care oame-nii acționează, reacționează și produc conținuturi* noi. Și nimeni nu rămâne neatins de această dezvoltare, indiferent dacă e persoană particulară sau firmă, tânăr sau vârstnic. E absolut totuna dacă folosim noi înșine Internetul sau nu. Nu ne putem sustrage acestuia. Pentru că ne confruntăm zilnic în mod repetat cu consecințele lui, întâlnim pretutindeni oameni care acționează în plan virtual la școală, la serviciu, în vacanță, în autobuz, la cumpărături, la doctor, la benzinărie.

Un lucru au însă în comun toți utilizatorii de Internet: nu trăiesc doar în diferitele lor lumi online, ci și în viața reală – în cuplu, în familie, într-o vecinătate, în mediul profesional.

Internetul conferă timpului un ritm cu totul nou, fapt care are urmări pe scară largă; prezintă o accesibilitate de aproape 24 de ore din 24, care doar rareori îngăduie o abstenență totală. Pentru mulți este de la sine înțeles să aibă deschis contul de Facebook sau WhatsApp lângă profesionalul Outlook, iar în paralel să mai tragă cu ochiul și la telefonul mobil. Multe firme, cum ar fi Volkswagen,

* Texte, imagini sau alte elemente din cuprinsul unei pagini web. (n.t.)

dezactivează serviciul de poștă electronică și le permit angajaților să aibă un sfârșit de săptămână lipsit de e-mailuri, cel puțin de cele de serviciu. În orice caz, în multe dormitoare din Germania este normal ca smartphone-ul să se afle pe noptieră, iar pe timpul nopții multe telefoane nu se închid.

În timpul discuțiilor nu arareori aud oamenii plângându-se: „Este adevărat, Internetul are multe avantaje, dar ideea de a fi contactabil în permanență și de a fi obligat să răspund mă calcă pe nervi. Pur și simplu sunt invadat de atât de multe informații pe zi, încât pe multe dintre ele nici nu le mai citesc – le parcurg doar în diagonală, dar așa se și pierd multe și trec cu vederea detalii importante.” Până și tinerii consideră că permanenta prezență online nu e neapărat un lucru pozitiv, pentru mulți pălăvrăgeala de pe Facebook e deja prea mult. Pe de altă parte, unii se simt de-a dreptul obligați să folosească Facebook, din teama de a nu rata ceva și de a fi izolați de lume.

Prin această contopire a realității și a habitatelor digitale apare o nouă realitate, virtualizată, care folosește noi considerații și evaluări psihologice.

Este evident că în prezent trăim pe mai multe planuri ale conștiinței și percepției: la experiențele fizice din mediul ambiental, din cadrul familiei și alături de prieteni, din vecinătatea locală sau din mediul profesional ce cuprinde colegi, superiori și clienți, se adaugă prin utilizarea Internetului nenumărate surse noi de percepție virtuală. Indiferent dacă efectuați căutări cu Google, contactați alte persoane și vă prezentați în Facebook sau Xing, faceți schimb de fotografii prin Snapshot, Instagram și altele, faceți cumpărături pe Amazon sau Zalando, citiți FAZ*, comunicați prin WhatsApp sau folosiți „SmartHome” de exemplu pentru setarea sistemului de încălzire sau sistemelor de iluminat din locuința

* Publicația germană Frankfurter Allgemeine Zeitung. (n.t.)

dumneavoastră, deschideți în permanență noi ferestre pe ecrane, smartphone-uri sau tablete.

Prin urmare, ne mișcăm în prima noastră lume, pe care o putem percepe nemijlocit în proximitatea noastră și avem aici trăiri reale. Pe lângă aceste experiențe de viață autentice, intră în scenă nenumărate alte planuri ale conștiinței sau percepției, care se înfiripă prin numeroasele aplicații online, respectiv destinate smartphone-urilor. Și cu acestea trebuie să se confrunte conștiința noastră. Ne putem imagina aceste planuri diferite ale conștiinței ca fiind un sistem de linii de cale ferată: astăzi călătorim însă altfel decât cu puțini ani în urmă, nu numai pe o singură rută de linie ferată, deplasându-ne astfel într-o anumită direcție. Stabilim mult mai clar cursul călătoriei noastre digitale: direcția de deplasare a percepției noastre se schimbă în permanență, respectiv de fiecare dată când trecem dintr-o fereastră online în alta – toate acestea se petrec cu viteza ICE*.

Prin această multiplicare a volumului de informații noi, datorită conținuturilor și rapidității cu care se ivesc, solicitările asupra creierelor noastre sunt extrem de mari. Trebuie nu numai să prelucrăm simultan toate aceste surse ale percepției, ci și să hoinărim în permanență de colo-colo și asta într-un ritm din ce în ce mai susținut, deoarece Internetul reacționează în câteva milisecunde.

Ne aflăm aproape într-un permanent vârtej cibernetic – cu o parte a conștiinței ancorată în prezentul imediat și o alta conectată la spațiile noastre de acțiune virtuală. Ce se întâmplă atunci cu noi, cu atenția noastră, cu sentimentele și acțiunile noastre?

Datorită permanentei comutări înainte și înapoi, între domeniul real și spațiul virtual, rezultă numeroase interacțiuni între procesele noastre de percepție, receptare și memorare. Se schimbă și modul în care percepem spațiul și trecerea timpului. În plus, pierderea controlului, suprasolicitarea, divagația și lipsa de concentrare, abaterea de

* Intercity-Express. (n.t.)

la ceea ce este esențial, sentimentul că ne pierdem în labirintul virtual și teama de a nu rata ceva sunt toate urmări ale obsesiei de a fi mereu conectat la rețea.

CONȘTIINȚA

Ce înseamnă pentru noi permanenta schimbare de perspectivă între viața reală și cea din spațiul cibernetic

Ați observat vreodată că aveți o atitudine absentă în timpul unei discuții pentru că ați acordat mai multă atenție vibrației telefonului dumneavoastră în urma primirii unui SMS? Iar când a vibrat telefonul, ați devenit mult mai atent la sunetul respectiv decât la partenerul de discuție?

40% dintre americani folosesc smartphone-ul în timp ce sunt în prezența altor oameni, deci atunci când sunt cu prietenii la cafea sau când iau cina în familie – Internetul mobil este mereu prezent.² Cunoașteți cu toții următorul fenomen: aveți prieteni care trag mai mereu cu ochiul către smartphone și care, atunci când stați la vreo terasă, vă dau neplăcuta senzație că ați fi absenți, că nici nu ați exista pentru ei; sau cupluri ai căror membri, deși se află la aceeași masă, este ocupat fiecare cu ceva în mediul online și nu-și aruncă nici măcar o vorbă unul altuia.

Dacă avem smartphone-ul mereu în funcțiune, va fi evident mai greu pentru noi să ne concentrăm asupra altor lucruri. Asta, și pentru că avem senzația că suntem permanent în pericol să ratăm ceva. Atenția noastră este distrasă, avem probleme cu controlarea permanentei schimbări de perspectivă de la viața online la lumea offline. Întreaga noastră vecinătate cotidiană, acțiunile sau activitățile noastre, chiar și cele desfășurate împreună cu alții, sunt influențate de faptul că suntem sau nu online.

De ce se întâmplă acest lucru?

Pentru percepția noastră reală, normală este situația în care ne ocupăm de un singur lucru, un singur obiect sau o singură activitate, asupra căreia ne concentrăm. Acest plan al percepției este valabil pentru lumea în care ne mișcăm fizic. Când mergeți la supermarket, aveți probabil o listă de cumpărături, notată pe hârtie sau chiar în minte (ori în smartphone?) și o parcurgeți înainte să vă îndreptați spre casă. Când treceți pe lângă rafturi, vă aflați într-un plan al percepției extrem de clar și anume sunteți în situația de a face cumpărături.

Ce se întâmplă însă dacă vă sună brusc telefonul? Nu vă întrebați oare, în primul rând oare ce s-a întâmplat chiar în acel moment în mediul online, pe Instagram, Facebook sau WhatsApp? Nu vi s-a întâmplat niciodată să fi uitat ceva la supermarket, să fi întins mâna după un produs greșit de pe raft sau să fi trăit experiența în care cineva a ținut în loc o întreagă coadă la casa de marcat sau chiar s-a ciocnit de altcineva pentru că a fost distras brusc de telefonul mobil?

Un lucru devine tot mai evident: ne este din ce în ce mai greu să ne concentrăm simultan asupra diverselor situații și ferestre de percepție reale și virtuale. Suntem pur și simplu suprasolicitați de această simultaneitate și ne simțim stresați.

În orice caz, se vorbește din ce în ce mai mult despre multitaskingul* cu aplicații media (Vega 2009) și despre noile aptitudini care ar trebui să se formeze datorită utilizării tehnologiei Internetului. În primul rând, copiii, și tinerii sunt creditați cu o capacitate mai mare de multitasking decât adulții (Grady, Springer, Hongwanishkul, et al., 2006; Hamilton, 2008). Această impresie apare, firește, și pentru că în general tinerii fac frecvent mai multe lucruri simultan, în comparație cu utilizatorii mai vârstnici de produse media: în medie, aproape o treime dintre elevii cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani își petrec timpul efectuând mai multe sarcini simultan (vezi și Carrier,

* Capacitatea de a face mai multe lucruri simultan, multioperaționalitate. (n.t.)

Cheever, Rosen, Benitez, & Chang 2009; Rideout, Foehr & Roberts 2010). Așadar, li se promite copiilor și adolescenților deprinderea mai ușoară și mai temeinică a anumitor aptitudini dacă învață în anumite condiții de multitasking.

Pe de altă parte, chiar dacă Internetul se dezvoltă într-o viteză uluitoare, creierul nostru este de sute de mii de ani același. Din acest punct de vedere, 15 sau 20 ani nu înseamnă mare lucru. Dar oare poate creierul suporta ceea ce presupune rețeaua? Nu cumva convingerea în capacitățile noastre pentru multitasking ne poartă pe un drum greșit, din acest punct de vedere?

Încă din anii '70, respectiv cu multă vreme înainte de începutul erei Internetului, cercetările arătau că simultaneitatea explicării înțelesului unor obiecte, situații, concepte ș.a.m.d., adică așa-numitul multitasking, afectează categoric mai mult ritmul asimilării și calitatea memorării, adică redarea, decât situația în care obiectele, constelațiile sau corelările sunt învățate în succesiune. Prelucrarea informațiilor rezultate în urma percepției noastre funcționează mai bine în sens univoc, când urmărim o anumită derulare sau succesiune (Posner & Boies 1971).

Prin urmare, multitaskingul ne reduce controlul cognitiv.

În psihologia socială, reflecția limitelor prelucrării informațiilor de către om nu e un lucru nou. Încă din anii '60, s-au efectuat experimente (Cherry 1953, Broadbent 1958, Norman 1968) demonstrând că subiecții cărora li se furnizau simultan două informații diferite, de pe două pagini, nu se concentrau cu adevărat decât asupra unei surse de percepție și nu reușeau să redea decât conținutul aceleia.

În rețea, acest fenomen se amplifică: de îndată ce apar pe lângă planul actual de percepție – adică mediul nostru înconjurător, în care ne aflăm fizic – unul sau mai multe planuri sau spații de percepere virtuale, suntem siliți să ne confruntăm cu mai multe lucruri simultan. Trebuie să nu ne ocupăm numai de mediul nostru fizic și, de exemplu, să fim atenți să nu ratăm coborârea la peronul, terminalul sau

În stația corectă, ci și să ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le facem online: să trimitem un e-mail cu un anumit conținut destinatarului corect, să dăm „click” pe condițiile de livrare corecte pentru cărțile tocmai comandate pe Amazon sau să specificăm data corectă pentru rezervarea unui bilet de avion.

Studii noi privind utilizarea laptopurilor de către studenți în timpul cursurilor arată clar că aceia care aveau la dispoziție un laptop erau puternic distrași de e-mailuri, de mesageria instantanee și de alte oferte de pe Internet. Ei nu puteau urmări cum trebuie cursul, marea majoritate nu reușeau să-și amintească mare parte din conținutul cursului predat, iar notițele lor, luate în timpul acestuia erau pline de greșeli și incomplete (Hembrooke și Gay 2003; Sana, Weston, & Wisheart 2013; Junco & Cotten 2010).

Împărțirea atenției noastre între mai multe canale de informații ne afectează deci vederea și nu numai că reduce capacitatea de reținere a informațiilor, în general, ci îngreunează și codificarea necesară procesului nostru de memorare (Naveh-Benjamin, Craik, Guez, & Krueger 2000).

Nu doar că ne amintim mai prost ceea ce am auzit sau văzut, ci avem și probleme cu ordonarea și punerea în context a acestor informații – de exemplu nu mai putem spune în ce context am auzit un concept sau am văzut o fotografie. Chiar și tendința posturilor de știri de a adăuga un rând ce se derulează la baza ecranului, așa-numita „burtieră”, care ar trebui de fapt să îmbogățească informațiile transmise, are efecte adverse: asimilarea informațiilor oferite de moderator se reduce cu mult (Bergen, Grimes și Potter 2005). Un fenomen asemănător are loc când sunt afișate ferestre pop-up pe ecranul calculatorului nostru sau când apare afișat pe ecran un semnal de genul „ai o solicitare de prietenie pe Facebook” sau „au fost încărcate poze noi”.

Când combinăm diferite activități în spațiul virtual, acest lucru poate duce la deficiențe cognitive.³

Deficitul de atenție nu se produce doar din cauza volumului mare de informații, ci și atunci când ne adresăm simultan unor surse de informații cu conținuturi disparate. Tocmai caracterul diferit al informațiilor duce la o distorsionare extremă a percepției (Bergen, Grimes și Potter 2005).

De îndată ce începem să rezolvăm simultan lucruri diferite pe Internet, să ne satisfacem nevoi sau să ne hrănim emoții în rețea, întâmpinăm dificultăți. Dacă vrem să știm ce au mai făcut prietenii noștri recent, dar în același timp să ne ocupăm și de e-mailurile abia sosite, de solicitările care ne-au fost adresate pe rețelele sociale, particulare sau profesionale, să jucăm jocul nostru online preferat, să ne ocupăm de canale de cumpărături și de aplicațiile de Self-Tracking*, efectele de distragere a atenției devin uriașe pentru capacitatea noastră de percepție.

Un factor important este în acest caz diversitatea.

Dacă ne ocupăm, dimpotrivă, de o singură activitate vizuală, alte organe senzoriale, cum ar fi cele ale auzului, pot fi categoric solicitate. Dacă rezolvăm temele pentru acasă, învățăm pentru școală sau redactăm procesele verbale ale ședințelor ascultând în paralel muzică, distragerea atenției este foarte redusă. În aceste condiții ne putem concentra foarte bine asupra activității noastre principale (Pool, Koolstra & van der Voort 2003). Această situație se schimbă însă de îndată ce se adaugă și alte activități, pe care le receptăm pe cale vizuală. Așa se petrec lucrurile, de exemplu, când ne ocupăm cu diferite ferestre online, pe care le-am deschis simultan pe ecranul calculatorului nostru, sau când avem diverse aplicații deschise pe smartphone.

Aceasta înseamnă că, cu cât sunt deschise mai multe ferestre online și cu cât dorim să facem mai multe lucruri simultan, cu atât mai greu ne este să nu facem greșeli.

* Auto-monitorizare. (n.t.)

Capacitatea de concentrare se reduce drastic prin distragerea atenției.

Tocmai cei care practică intens multitaskingul cu aplicații media, care au mereu în funcțiune laptopul, tableta și smartphone-ul și au deschise mai multe aplicații simultan pe aceste instrumente, sunt mult mai expuși la efectele abaterii atenției din cauza mediului înconjurător (Ophor, Nass și Wagner 2009). În paralel, se reduce și capacitatea de a filtra și de a face deosebirea între ceea ce este important, respectiv total neimportant, între informațiile nesemnificative și cele principale (Vega 2009). În general, îți reamintești mai degrabă informații irelevante. Conform cercetătorilor de la Stanford, capacitatea noastră de control cognitiv își pierde puterea (Ophor, Nass și Wagner 2009): încercăm să cuprindem cât mai multe lucruri posibil, dar nu reușim.

Multidimensionalitatea și diversitatea surselor noastre de percepție ne diminuează forța cognitivă.

Creierul nostru caută în permanență structuri. Ar dori să sorteze datele și informațiile care-i parvin, pentru a explica sau a putea anticipa anumite stări de lucruri și pentru a ne da senzația că deținem controlul asupra situației curente ori pentru a ne face să ne simțim mereu apți de acțiune (vezi Controlul acțiunilor)⁴. Prin multitaskingul intens cu aplicații multimedia, suntem împiedicați să facem fix acest lucru. Cu cât se interpune mai mult abaterea atenției din cauza unor activități în spațiul virtual și cu cât este mai împărțită atenția noastră asupra unor surse de informații diverse, cu atât mai redusă devine capacitatea noastră de a prelucra informații. Creierul celor care jonglează cu domeniul high-tech nu funcționează așa cum ar trebui și cum ar putea, afirmă omul de știință în domeniul științelor cognitive Anthony Wagner de la Universitatea Stanford. Aceștia nu au doar o înțelegere mai redusă și mai lentă și o memorie mai slabă (de fapt, inteligența fluidă e mai redusă)⁵, ci și o impulsivitate crescută (Minear et al. 2013). Mulți jongleri ai domeniului high-tech și utilizatori intenși de materiale multimedia pot în consecință reține