



SaferInternet4Kids.gr

www

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

# Rabbit Hole Effect

Σου έχει συμβεί ποτέ να ψάξεις στο YouTube μια συνταγή, και ώρες αργότερα να βλέπεις βίντεο στη σειρά, ενώ έχεις αφήσει οτιδήποτε άλλο έκανες πριν; Αν ναι, τότε ήδη έχεις πέσει θύμα του rabbit hole effect!



## Τι είναι το «rabbit hole effect»;

Στο διαδίκτυο, το rabbit hole αναφέρεται συχνά σε **ένα θέμα που απορροφά τόσο έντονα το ενδιαφέρον του χρήστη, ώστε να αποσπά πλήρως την προσοχή του**, και να τον καθηλώνει.

Μεταφορικά ένα rabbit hole μας μεταφέρει σε μια σουρεαλιστική κατάσταση, όπως την Αλίκη στο ομώνυμο βιβλίο.

## Πώς συμβαίνει;

Ξεκινάει αρκετά αθώα... Αρχίζεις να βλέπεις ένα βίντεο για κάποιο θέμα στο YouTube και χωρίς να το συνειδητοποιήσεις, έχεις περάσει τις επόμενες (πολλές ώρες) βλέποντας πολλά παρόμοια βίντεο που σου έχει «προτείνει» η πλατφόρμα! **Καταλήγεις σε ατελείωτο scrolling το οποίο μπορεί να σε κάνει εύκολα να χάσεις την αίσθηση του χρόνου.**

## Είναι επιβλαβές;

- ➔ Αυτού του είδους η πρακτική, που επιτυγχάνεται μέσω αλγορίθμων που χρησιμοποιούν οι πλατφόρμες έχει μπει στο στόχαστρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, μέσω της Πράξης για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (Digital Services Act - DSA) σχετικά με την προστασία των παιδιών, καθώς ενδέχεται να διεγείρει **συμπεριφορικούς εθισμούς**, και να οδηγήσει στην **ανεξέλεγκτη κατανάλωση όλο και πιο προκλητικού και εκκεντρικού, ακόμη και ακατάλληλου περιεχομένου**.
- ➔ Εκτός από την όλο και στενότερη σχέση με τις συσκευές και την ανεξέλεγκτη σπατάλη χρόνου, το rabbit hole φαίνεται να ανησυχεί την επιστημονική κοινότητα και για **πιθανές ψυχολογικές συνέπειες στα άτομα**. Είναι προς διερεύνηση το αν επηρεάζει τα επίπεδα **άγχους, δυσφορίας, κατάθλιψης, εξάντλησης (ενδεχομένως και burn-out) και κακού ύπνου**.
- ➔ Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι σταματούν να καταναλώνουν συνεχόμενα ερεθίσματα παρόμοιου περιεχομένου είτε για να πάνε σε κάποιο άλλο περιεχόμενο, είτε επειδή αναγκάζονται (για να πάνε στη δουλειά τους ή να κοιμηθούν για παράδειγμα).