

Ten tekst możesz zacytować używając następującego odwołania: Parzuchowski, M. (2002). Cierpienie młodego bloggera.
Pobrano: 14 maja 2007, z: <http://mitmi.pl/teksty/>

Cierpienie młodego bloggera. Funkcje ujawniania informacji prywatnych w Internecie.

Michał Parzuchowski

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Sopocie

Chciałbym podziękować Wojciechowi Galubie i Adamowi Wojtkiewiczowi bez których pomocy technicznej nie przeprowadziłbym opisanych w tym tekście badań.

Streszczenie

Cierpienie młodego bloggera: funkcje publikacji treści prywatnych w Internecie Liczne badania empiryczne przeprowadzone w czasie ostatniej dekady potwierdzają dobroczynny wpływ pisanie o emocjonujących doświadczeniach na stan zdrowia i samopoczucie człowieka. Serwis "twój Internetowy dziennik: blog.pl" umożliwia kilkudziesięciu tysiącom użytkowników zamieszczanie w sieci Internet dowolnej ilości notek na dowolny temat. Zazwyczaj przyjmują one formę publicznych pamiętników, za pośrednictwem których ich właściciele komunikują Światu swoje doświadczenia. Artykuł przedstawia wstępne dane empiryczne na temat funkcji publikacji treści prywatnych w Internecie.

Słowa Kluczowe: blog, pamiętniki online, pisanie ekspresyjne.

Abstract

The sufferings of young blogger: functions of private publishing on the Internet It has been known for long time that writing about emotional events improves health and psychological well being. A website "your Internet diary: blog.pl" provides few thousands of users with technology that enables them to publish any kind of content on the Internet. Usually it comes out as a day-to-day public diary. Article presents preliminary data on functions of private publishing on the Internet.

Keywords: blog, net diary, expressive writing.

Od początku funkcjonowania sieci World Wide Web w roku 1993, publikacja treści prywatnych na stronach WWW była szczególnie popularna. Wiele stron prywatnych naukowców i wojskowych, którzy jako nieliczni posiadali wówczas dostęp do sieci Internet, zawierało działy prywatne, takie jak: "nowości" czy "o mnie". Dziś Internet nie jest już tajemniczym systemem komunikacji wojskowych i badaczy. Publikacja dowolnych treści w sieci Internet nie stanowi większego problemu dla pierwszoklasisty. Internetu pod koniec 2002 roku używało niemal 665 milionów osób. Już niemal co dziesiąty mieszkaniec Ziemi miał okazję zalogować się do globalnej sieci (eTforecasts; U.S. Bureau of the Census, 2002). Pierwsze adresy stron prywatnych, na których autorzy publikowali swoje sieciowe pamiętniki (blogi) pojawiły się w Internecie na początku 1995 roku. (Kawaura, 1998). Polska nazwa pamiętników internetowych i ich autorów - blog, blogger, pochodzi od anglojęzycznej zbitki "weblog" co oznacza sieciowy rejestr, czy też sieciowy dziennik (Barger, 1999). Pierwsze polskie blogi pojawiły się w roku 1999 i były odpowiednią na podobne strony w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Kanadzie i Japonii. W 2001 roku powstał pierwszy polski serwis www.blog.pl umożliwiający łatwe umieszczanie pamiętników w Internecie osobom nie posiadającym wiedzy na temat HTML czy projektowania stron www. W 2002 roku zarejestrowano w nim już ponad 40 tysięcy użytkowników. Wystarczy dwie minuty poświęcone rejestracji w serwisie, by zamieścić pierwszy wpis w naszym wirtualnym pamiętniku pod dowolnie wybranym adresem, pod dowolnie wybranym pseudonimem. Inni użytkownicy serwisu mogą komentować poszczególne notki autora pamiętnika lub pozostawiać swój ślad w tzw. księdze gości bloga. Na stronie zazwyczaj znajduje się również spis przekierowań (tzw. linków) do innych stron bloggerów, co zapewnia powstawanie specyficznych sieci socjologicznych, w których główną stawką jest liczba stałych czytelników bloga.

Dlaczego ludzie piszą o sobie w Internecie?

Czemu ludzie opowiadają innym o sobie w Internecie, gdzie może przeczytać ich każdy? Czy w ten sposób średnio 18 tysięcy osób dziennie zaspokaja potrzebę ekshibicjonizmu? Informowaniu innych o intymnych szczegółach ze swojego życia sprzyjają specyficzne warunki komunikacji panujące w Internecie. W sieci Internet ludzie łatwiej otwierają się nieznanym, gdy mają możliwość odcięcia się od codziennej rzeczywistości i tożsamości. Anonimowość zmniejsza poczucie nieśmiałości czy zakłopotania. Ludzie przestają mieć się na baczności i otwarcie mówią o swoich sekretach. Kenneth i Mary Gergen oraz William Barton (1973) wprowadzili nieznających się studentów do zupełnie ciemnego pokoju. Uczestnikom zapewniono pełną anonimowość przed i po sesji eksperymentalnej. Jak się okazało, badani poruszali bardzo intymne, głębokie doświadczenia, co nie powtórzyło się w warunkach jasno oświetlonego pomieszczenia. Wiele rytuałów konfesyjnych przewiduje ujawnianie intymnych tajemnic w miejscach ciemnych lub zaciemnionych. Kiedy jest ciemno, nie widzimy wyrazu twarzy osób do których adresujemy swoje wypowiedzi, nie musimy zatem starać się maskować, ukrywać naszych emocji. Komunikując się za pomocą komputera ludzie nie posiadają społecznego kontekstu wymiany informacji, który towarzyszy każdej wypowiedzi w rzeczywistym świecie. Czują się zatem pewniej, nie przejmując się ewentualną krytyką swoich wypowiedzi. Rozmowa przy użyciu sieci przypomina rozmowę z nieznanym w pociągu czy autobusie. Gdy nie wie się nic o swoim rozmówcy, można dowolnie bawić się tym sposobem autoprezentacji.

Terapeutyczne wypisywanie się

Pisanie o sprawach bardzo intymnych, bolesnych lub wręcz wstydlivych nie jest rzadkością wśród bloggerów. Blogi są bardzo zróżnicowane tematycznie. Każdy może opublikować dłu-

gi list, relacje z dalekiej podróży lub jednozdaniową notkę na temat polityki, fizyki, ostatnio przeczytanej książki czy niespełnionej miłości, zachowując przy tym dowolny poziom anonimowości. Na części blogów możemy przeczytać gdzie autor mieszka, jak się nazywa czy też ile mierzy wzrostu, niektórzy zaś występując pod pseudonimami, nigdy nie podając strategicznych szczegółów na temat swojej osoby. Anonimowe zamieszczanie treści prywatnych w Internecie przypomina rozmowę z przypadkowym nieznanym w pociągu czy autobusie. W rezultacie bloggerów łączy jeden bardzo ważny wspólny element. Większość autorów sieciowych pamiętników ujawnia na swoich blogach głębokie uczucia i silne emocje. Większość blogów ma w swoim archiwum przynajmniej jeden wątek przypominający wyniki badań nad pisaniem ekspresyjnym (expressive writing) Pennebaker.

”Macie pisać przez 20 minut o swoim najbardziej przygnębiającym, denerwującym czy traumatycznym przeżyciu. Nie przejmujcie się gramatyką, ortografią ani składnią. Chcemy, byście opisali swoje najgłębiej skrywane myśli i uczucia, związane z tym przeżyciem. Możecie pisać o czym chcecie, ale bez względu na to, co każde z Was wybierze, powinno to być coś, co bardzo głęboko Was dotknęło. Najważniejsze jest to byście się otworzyli i przekazali swoje najskrytsze myśli i uczucia.” (za Pennebaker, 2001)

Pisanie o stresujących wydarzeniach jest dawno poznaną metodą terapeutyczną, stawianą na równi z mówieniem o problemach czy ich odgrywaniem. Pisanie o wielkich urazach w naszym przeszłym życiu lub troskach dnia codziennego może mieć zbawienny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Sam fakt pisania o swoich emocjach, zmienia nasz punkt widzenia na dany temat. Rozpoznajemy swoje odczucia związane z ważnymi dla nas wydarzeniami. Pisanie na osobisty, emocjonujący temat powoduje, że odbieramy swoje doświadczenia nieco inaczej. (Pennebaker, 1989). Liczne badania naukowe potwierdzają dobroczynny wpływ pisania o emocjach na m.in.:

częstość wizyt u lekarzy

zmiany w układzie odpornościowym

ciśnienie krwi

średnią ocen uzyskiwanych przez studentów

liczbę godzin opuszczanych przez pracowników

czas w jakim bezrobotni poszukują pracy

samopoczucie

częstość występowania myśli natrętnych o wydarzeniach negatywnych

funkcjonowanie pamięci operacyjnej

rozmiar odczuwanego stresu po przeżyciach traumatycznych

Badania dowodzą, że 20 minut dziennie poświęconych pisaniu na temat problemów dnia codziennego może wpłynąć znacząco na polepszenie zdrowia fizyczno - psychicznego człowieka (Pennebaker 1989, 1997, 2001; Pennebaker, Kiecolt-Glaser i Glaser 1988; Pennebaker, Colder i Sharp, 1990; Pennebaker, Mayne i Francis, 1997; Pennebaker i Francis, 1996; Pennebaker i Francis, 1999; Pennebaker i Graybeal, 2001)

Dlaczego pisanie działa?

Pomimo tego, że związek między pisaniem o wydarzeniach emocjonalnych a zdrowiem jest bardzo dobrze udokumentowany, nadal największym wyzwaniem jest znalezienie dobrego wyjaśnienia dlaczego tak się dzieje? Dlaczego prosta czynność zapisywania myśli i emocji wywiera tak ogromny wpływ na nasze ciało i psychikę. Badacze sugerują, że to mechanizm poznawczy związany z pisaniem ekspresyjnym jest przyczyną powrotu do zdrowia pacjentów. Ludzie którzy najczęściej zyskują na tym sposobie autoterapii wykazują większe zdolności analityczne a i ich zapiski przekazują więcej emocji (Pennebaker, Mayne i Francis, 1997). Na tej podstawie niektórzy badacze zakładają, że ekspresyjne pisanie pomaga ludziom uprościć i zorganizować porozrzucone wspomnienia traumatyzujących kwestii. Inni badacze, opierając się na pojęciu habituacji, sugerują, że dzieje się tak ponieważ człowiek konfrontując swoje negatywne emocje przyzwyczaja się do silnie emocjogennych wydarzeń (Greenberg, Wortman i Stone, 1996). Wspominanie traumatycznych lub stresujących wydarzeń powoduje, iż zdolność do skupiania i utrzymywania uwagi na wydarzeniach negatywnych jest nieproporcjonalnie większa niż w innych sytuacjach. W rezultacie efektywne poradzenie sobie ze stresem zajmuje o wiele więcej czasu. Jak dowodzą Klein i inni (2001), poprzez pisanie o traumatycznych wydarzeniach z naszego życia, nasze zasoby poznawcze uwalniane są do innych czynności umysłowych takich jak efektywne radzenie sobie ze stresem. Jeszcze inne badania zakładają, że pisanie o wydarzeniach traumatycznych przynosi dobroczynne efekty na nasze zdrowie z powodu zmian w naszym życiu społecznym. Po ujawnieniu tajemnic traumatycznych zdarzeń z naszego życia, jesteśmy bardziej skłonni do kontaktowania się z otoczeniem, co ma znaczący wpływ na nasze zdrowie (Pennebaker i Graybeal, 2001).

Jakie są typy blogów?

Jak twierdzą autorzy serwisu "twój internetowy dziennik: blog.pl": "W najbardziej trywialnej wersji bloga zawierać się mogą zapisane wydarzenia bieżącego dnia, ale może to być też coś więcej: światowe forum wymiany myśli, środek artystycznej ekspresji, czy też po prostu metoda na codziennego doła" (<http://www.blog.pl>). Podobny podział możemy odnaleźć w literaturze psychologicznej. Kawaura (1998), podzielił japońskie blogi na cztery typy: A) zapisy wydarzeń osobistych autora - notki (*memoirs*), B) zapisy wydarzeń, świadome istnienia czytelników-opowiadania (*journals*), C) zapis prezentowanych emocji/opinii/postaw - pamiętniki (*narrowly defined diaries*), D) zapis prezentowanych emocji/opinii/postaw, świadomy istnienia czytelników - otwarte pamiętniki (*open diaries*). Cztery typy blogów opisane zostały na dwóch wymiarach: a) zapisu wydarzeń lub zapisu prezentowanych emocji/opinii/postaw i b) świadomości zorientowanej na czytelnika lub samoświadomości autora pamiętnika. Badanie objęło 377 autorów stron internetowych, na których zamieszczali swoje pamiętniki. Głównym czynnikiem poddanym analizie była treść zamieszczanych notek oraz świadomość prezentowania określonego wizerunku przez jego autora. Badanie Kawaura dostarcza dowodów, iż osoby prowadzące blogi zorientowane na czytelnika (opowiadania, otwarte pamiętniki) podejmowały znacząco więcej działań, w celu zwiększenia popularności swojego pamiętnika. Zdecydowana większość wszystkich badanych spytana o motywy publikacji treści prywatnych w sieci Internet odpowiadała, iż otrzymuje możliwość ekspresji swojej osoby jak również przynależność do "społeczności bloggerów". Skórzyńska (2002) na podstawie lektury blogów, wydzieli następujące cele ogólne, jakie realizują autorzy blogów: terapeutyczny (dzielenie się traumą, osiąganie ulgi), społeczny (tworzenie się wspólnot bloggerów i ich gości), komunikacyjny (doskonalenie umiejętności komunikacyjnych), kreacyjny (kreacja własnego 'ja' i zdolność jego wyrażania w postaci tekstu kultury), zabawowo-relaksacyjny (wypełnianie testów i ankiet, psychozabawy), utożsamiający

(próby samookreślenia się wobec innych, siebie w czasie, cel ten realizowany jest poprzez absorpcję wszystkich poprzednich celów). Z moich badań ankietowych (Parzuchowski, 2002, 2003) wynika, że najczęstszymi powodami dla których ludzie prowadzi własny pamiętnik w sieci są: chęć wypisania się, przyjemność z samego faktu prowadzenia bloga, pragnienie głębszego poznania siebie, chęć zapisywania codziennych wydarzeń i chęć bycia czytany. Wyniki prezentuje tabela 1.

—tabela 1.—

Czy prowadzenie pamiętnika może wpływać na radzenie sobie z wydarzeniami traumatycznymi?

Kataklizmy, śmierć znanej osoby czy zamach terrorystyczny powodują wzrost kontaktów społecznych wśród ludzi oraz wymianę informacji i emocji związanych z traumatycznym wydarzeniem (Pennebaker, 1997). Badania przeprowadzone przez Pennebakera nad stadiami reakcji na wybuch wulkanu i wybuch wojny w Zatoce Perskiej wskazują, że społeczne radzenie sobie ze wspólnie przeżywanymi wstrząsami psychicznymi dzieli się na trzy wyraźne stadia. Pierwszy okres, faza krytyczna, trwa około trzech tygodni i charakteryzuje się częstymi rozmowami na temat groźnego wydarzenia i związanych z nim przeżyć. Osoby badane twierdzą, że w fazie tej katastrofa "spaja społeczność" albo "pozwala poznać sąsiadów". Zupełnie nie znające się dotąd osoby wszczynają rozmowy o bardzo poruszającym je wydarzeniu w sklepie czy na stacji benzynowej. Czują się one częścią zwartej społeczności, która musi stawić czoło wspólnie przeżywanemu urazowi. Około czterech tygodni po wstrząsie zaczyna się to zmieniać. Następuje faza zahamowania, która może trwać od trzech tygodni do trzech miesięcy. W tym okresie powstrzymujemy się od rozmawiania o swoich przeżyciach. Chcielibyśmy opowiedzieć innym o naszych myślach i emocjach, ale mamy dość słuchania o przeżyciach innych. Na koniec, w dwa do trzech miesięcy od groźnego wydarzenia, zaczyna się faza adaptacji. W okresie tym na ogół nie rozmawiamy już i nie myślimy o katastrofie i powracamy do naszego stylu życia sprzed tego wydarzenia (za Pennebaker, 2001). Czy w Internecie w którym mamy do czynienia z nieznanymi mamy szansę wykryć podobne zależności? Czy blogi rzeczywiście przychodzą z pomocą w trudnych sytuacjach? Czy prowadzenie pamiętnika może pomagać w radzeniu sobie z wydarzeniami traumatycznymi? W celu sprawdzenia tej hipotezy przeprowadziłem analizę ruchu na serwerze blog.pl po wydarzeniach z września 2001 roku (Parzuchowski, 2003). Przyjąłem, iż najbardziej obiektywnym wskaźnikiem aktywności użytkowników serwisu jest ilość treści zamieszczanych przez autorów publikujących swoje sieciowe pamiętniki. Weryfikując występowanie stadiów społecznego radzenia sobie z wydarzeniami traumatycznymi wśród użytkowników serwisu blog.pl, oczekiwałem, iż aktywność autorów pamiętników w poszukiwaniu społecznego wsparcia i wymiany informacji będzie największa w cztery tygodnie po zamachu, zaś po tym okresie chęć do dzielenia się informacjami na ten temat spadnie. Aktywność bloggerów jest rejestrowana i przechowywana w specjalnym mechanizmie bazodanowym serwera na którym działają wszystkie sieciowe pamiętniki skupione w serwisie blog.pl. Jak ilustruje rysunek 2, moje założenia zyskały sobie potwierdzenie. — rysunek 2 — Wydarzenia z 11 września 2001 roku (37 tydzień roku), bezpośrednio wpłynęły na ilość publikowanych treści w sposób zgodny z hipotezą. W okresie czterech tygodni po ataku na USA ilość notek w serwisie wzrosła niemal dwukrotnie. Spadając znacznie po upływie tego okresu. Porównując znormalizowaną ilość publikacji w okresach kontrolnych do grupy eksperymentalnej w którym miało miejsce wydarzenie traumatyczne, widać występowanie wzmożonej aktywności użytkowników serwisu w okresie czterech tygodni od daty wydarzenia i następnie znaczący spadek zamieszczanych treści.

Podsumowanie

Aktualnie nie ma technicznej możliwości aby kategoryzować wszystkie zamieszczane na blogu treści (średnio ponad dwa tysiące nowych notek dziennie). Wyszukiwanie słów kluczowych pozbawia je kontekstu, zaś żmudna lektura wycinka twórczości bloggerów nie oddaje obrazu kilkudziesięciu tysięcy bardzo zróżnicowanych pamiętników. Moje dotychczasowe badania skupiają się raczej przesłankach ilościowych. Prezentowane dane są raczej wstępem do dalszej systematycznie modyfikowanej auto-replikacji badań nad hipotezą pisania ekspresyjnego na blogach. Kolejne eksperymenty wyjaśnią czy koncepcja stadiów społecznego radzenia sobie z wydarzeniami traumatycznymi ma zastosowanie na sieciowych blogach. Dalsze badania będą też analizować funkcje autoterapeutyczne prowadzenia pamiętnika w sieci.

Zebrane dane przekonują, że pisanie o przeżywanych emocjach na blogu może być dobrym sposobem na pozbycie się dręczących nas frustracji. Zamieszczając intymne treści w Internecie musimy dostosować swój przekaz do naszego odbiorcy. Musimy zadbać o właściwą formę i treść naszych wypowiedzi, dzięki temu precyzujemy nasze doświadczenia emocjonalne oraz nasz stosunek do nich. Bloggerzy w większości starają się tworzyć dobre opowiadania, starają się używać jasnej narracji, co jak dowodzi Pennebaker (2001), zwiększa możliwości oddziaływania pisania ekspresyjnego jako metody autoterapii. Ujawnianie treści prywatnych w Internecie może więc być bardzo skuteczną metodą odreagowania emocji. Autorzy sieciowych pamiętników nie chowają swoich notatek do szuflady, nie strzegą swoich tajemnic. Prowadząc własny pamiętnik w Internecie czy też komentując wpisy innych bloggerów, rezygnujemy z komfortu intymności prywatnych zapisków, ale w zamian otrzymujemy możliwość społecznej wymiany myśli i emocji na poruszający nas temat. Opis cierpień współczesnego Wertera możemy znaleźć każdego dnia na tysiącach pamiętników online.

Literatura cytowana

Barger J. (1999). Orientation FAQ for the Robot Wisdom Weblog. Pobrano 20 stycznia 2002 z <http://www.robotwisdom.com/weblogs/orientation.html>.

Bureau of the Census (2002). Monthly World population figure. Pobrano 21 stycznia 2002 z <http://blue.census.gov/cgi-bin/ipc/popclockw>.

eTforecasts (2002). Badania użytkowników Internetu. Pobrano 20 lutego 2002 z <http://www.etforecasts.com>.

Gergen, K., Gergen M., Barton W. (1973). Deviance in the Dark. *Psychology Today* 7, 129-130.

Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.

Klein K. and Boals A. (2001). "Expressive Writing Can Increase Working Memory Capacity." *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol. 130 No. 3.

Kawaura Y., Kawakami Y., Yamashita K. (1998). "Keeping a diary in cyberspace." *Japanese Psychological Research* Vol. 40 No. 4.

Parzuchowski, M. (2003). Klawiatura i nastrój: funkcja ujawniania informacji prywatnych w Internecie. Niepublikowana praca magisterska. Uniwersytet Gdański.

Parzuchowski, M. (2002). Gdy trwoga, pisz bloga. *Charaktery*. 12, 34-35.

Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). Orlando, FL: Academic Press.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.

Pennebaker, J. W. (2001). *Otwórz się, uzdrawiająca siła wyrażania emocji*. Poznań: Media Rodzina.

Pennebaker, J. W., Colder, M. & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.

Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 621-626.

Pennebaker, J. W. & Francis, M. (1999). *Linguistic Inquiry and Word Count: LIWC*. NJ: Erlbaum.

Pennebaker J., Graybeal A. (2001). Patterns of Natural Language Use: Disclosure, Personality, and Social Integration. *Current directions in Psychological Science*, 10, 90–93.

Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.

Pennebaker, J. W., Mayne, T. J. & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 863-871.

Skórzyńska I. (2002), *Polskie Blogi – materiał konferencyjny Laval Kanada* (w druku). Instytut Historii Uniwersytetu Adama Mickiewicza.

pierwsza wersja: 18.12.2001 ostatnia aktualizacja : 04.01.2003