

Ten tekst możesz zacytować używając następującego odwołania: Parzuchowski, M. (2002). Pokazywanie życia czy życie na pokaz. <http://mitmi.pl/teksty/>. Pobrano: 15 maja 2007

Pokazywanie życia czy życie na pokaz? Funkcje prowadzenia pamiętnika w sieci Internet.

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.

Ograniczenia procedury badawczej

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą ankiety internetowej na próbie 735 osób (680 poprawnie wypełnionych odpowiedzi), które stanowi jedynie 6 % procent użytkowników blog.pl (marzec 2002) w związku z tym analiza danych demograficznych obarczona jest dużym błędem. Wnioskowanie na całą populację bloggerów jest ograniczone.

Osoby badane Analiza płci - 61 Analiza wieku - najwięcej 16 i 17 latek, zdecydowana większość z przedziału 15-19. Analiza wykształcenia - najwięcej osób ma za sobą 8 lub 12 lat edukacji
Staż blogowania - 73

”Nie będę: Pić więcej niż czternaście jednostek alkoholu tygodniowo. Palić. Wydawać więcej niż zarabiam....”.

W ten sposób swój pamiętnik rozpoczyna bohaterka bestselleru autorstwa Helen Fielding. Bridget Jones, atrakcyjna trzydziestolatka ze słabością do jedzenia, mężczyzn, drinków i papierosów spisuje swoje zmagania z noworocznymi postanowieniami w formie codziennych notatek w swoim pamiętniku. Tytuł. Treść Notki. Podpis. Data i godzina. W ten sposób swoje pamiętniki publikuje w Internecie kilkadziesiąt tysięcy Polaków. Największa grupa użytkowników blog.pl to szesnastoletnie dziewczęta, wykrzykujące codzienne rozterki wieku dojrzewania, ze słabością do śledzenia statystyk odwiedzin swojej strony.

Jak podaje profesor Kawaura z Uniwersytetu w Yokohamie pierwsze adresy stron prywatnych, na których autorzy publikowali swoje pamiętniki pojawiły się w Internecie na początku 1995 roku. Polska nazwa pamiętników internetowych i ich autorów - blog, blogger, to neologizm od angielskiego weblog, które określa często aktualizowane strony zawierające wpisy, opatrzone datą. Określenie to powstało w roku 1997, kiedy ten specyficzny typ stron zaczął zdobywać popularność wśród amerykańskich Internautów. Pierwsze polskie blogi pojawiły się w roku 1999 i były odpowiedzią na podobne strony w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Kanadzie i Japonii. W marcu 2001 rozpoczął działalność blog.pl najpopularniejszy polski serwis umożliwiający prowadzenie pamiętnika w sieci, w którym zarejestrowało się już ponad 31 tysięcy użytkowników. Czemu ludzie piszą o sobie w Internecie, gdzie może przeczytać ich każdy. Wychowawczyni, mąż, sąsiadka czy kolega z pracy. Dlaczego ludzie nie strzegą swoich sekretów, nie pilnują swoich tajemnic, dlaczego prowadzą swoje pamiętniki w Internecie? Na tak postawione pytanie większość badanych Internautów używających serwisu blog.pl odpowiada, iż zależy im na wyrzuceniu z siebie emocji lub informowaniu innych o swoich poglądach. 34 procent odpowiedzi badanych prezentuje pogląd, iż prowadzenie sieciowego pamiętnika pomaga w wyrzuceniu emocji i przeorganizowaniu trudnych sytuacji, zaś 25 % odpowiedzi wskazuje na społeczną funkcję pisania bloga: piszą pamiętnik w sieci by dostarczać innym informacji na swój temat oraz aby być czytany.

Pamiętniki chowamy do szuflady. Blogi pokazujemy nieznajomym

Blog jest więc w większości przypadków ogromnym targowiskiem online na którym każdym ze sprzedawców nawołuje do swojego kramu, co chwilę pokrzykując: ”Czy słyszysz jak bardzo cierpię !! Czy mnie zauważasz?!” , a główną stawką jest liczba odwiedzin oraz liczba stałych czytelników bloga. Użytkownik takich serwisów jak nlog.pl, czy blog.pl ma do dyspozycji pełną statystykę odwiedzin swojej domeny, dzięki której może na bieżąco śledzić liczbę gości na swojej stronie. Ma również możliwość zamieścić spis adresów, tzw. linków do stron swoich znajomych, co zapewnia powstawanie specyficznych sieci socjologicznych, podbijających popularność strony. Inni użytkownicy serwisu mogą pozostawiać swój ślad w tzw. księdze gości lub komentować poszczególne notki autora pamiętnika, co skrzętnie wykorzystują bardziej zdesperowani czytelnicy, odwiedzając wszystkie możliwe blogi pozostawiają wpis ”cześć jestem x, masz fajny blog. Zapraszam do mnie na x.blog.pl”. Tak wielka potrzeba autoprezentacji w Internecie znajduje swoje naukowe uzasadnienie w psychologii. W 1996 roku Kenneth i Mary Gergen przeprowadzili pomysłowy eksperyment wprowadzając nie znających się wzajemnie studentów w sześciuosobowych grupach do zupełnie ciemnego pokoju. Zadbano o pełną anonimowość i żaden z uczestników ani przez chwile nie widział pozostałych. Każda osoba przebywała w pokoju przez godzinę. Co się okazało, każdej grupie, która weszła do pokoju, około 15 minut zabrało

eksplorowanie przestrzeni i ożywione rozmowy na zdawkowe tematy. Następnie dyskusja dotyczyła spraw bardziej intymnych, które członkowie grupy określali jako "niezwykle ważne". Mniej więcej po 40 minutach rozmowy cichły i zamierały, a członkowie grupy zaczęli nawiązywać kontakty fizyczne. Ubocznym efektem przebywania w ciemności był fakt iż około 90 procent uczestników zeznało, że celowo dotykało się wzajemnie. Prawie 50 procent obejmowało się a około 80 procent twierdziło, że było pobudzonych seksualnie. Wyniki nie powtórzyły się w jasno oświetlonym pomieszczeniu - każdy z uczestników siedział o parę metrów od drugiego a poruszane tematy należały do wyjątkowo błahych i nudnych.

- Pisząc bloga przeważnie jestem sama. Staje się wtedy bardziej otwarta, moje myśli są głębsze i inne niż w normalnej potocznej rozmowie z innymi - pisze dziewiętnastoletnia *Lidiya*.

Ujawnianie prywatnych informacji

Wiele rytuałów konfesyjnych przewiduje ujawnianie intymnych tajemnic w miejscach zaciemnionych lub ciemnych. Freud od swoich pacjentów wymagał aby leżeli na kozetce w takiej pozycji, żeby nie mogli go widzieć. Kiedy jest ciemno, nie widzimy wyrazu twarzy osób, z którymi przebywamy, do których adresujemy swoje wypowiedzi, nie musimy zatem starać się maskować, ukrywać naszych emocji. Wielokrotnie takie warunki zmniejszają skłonność do samokrytycyzmu, nieśmiałości czy zakłopotania. Przestajemy mieć się na baczności i otwarcie mówimy o naszych sekretach. Komunikując się za pomocą komputera, nie posiadamy społecznego kontekstu wymiany informacji, który towarzyszy każdej naszej wypowiedzi w rzeczywistym świecie. Czujemy się pewniej, nie przejmujemy się ewentualną krytyką naszych wypowiedzi. Pisząc anonimowego bloga, pozostajemy w zupełnej ciemności. Pisanie o sprawach bardzo intymnych, bolesnych lub wręcz wstydlivych nie jest rzadkością na polskich blogach. Każdy może opublikować długi 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 występują pod pseudonimami, nigdy nie podając strategicznych szczegółów na temat swojej osoby. Publikowanie treści prywatnych w Internecie przypomina rozmowę z przypadkowym nieznanym w pociągu. W rezultacie autorzy sieciowych pamiętników ujawniają często swoje głęboko skrywane uczucia. Większość blogów ma w swoim archiwum przynajmniej jeden wątek przypominający wyniki badań nad pisaniem ekspresyjnym profesora Jamesa Pennebaker z Uniwersytetu w Teksasie. Badania dowodzą, że 20 minut dziennie poświęconych pisaniu na temat problemów dnia codziennego może wpłynąć znacząco na polepszenie zdrowia fizycznego - psychicznego człowieka. Zatem czy prowadząc bloga w Internecie możemy liczyć na poprawę naszego zdrowia psychofizycznego? Istnieją ku temu wyraźne przesłanki.

Strukturyzacja wypowiedzi

Publikując intymne treści w Internecie, aby być zrozumiałym dla czytelnika, nadawca musi zadbać o właściwą formę swojej wypowiedzi, a z badań Pennebaker wynika, iż w tej metodzie autoterapii zyskują najczęściej osoby które tworzą dobre opowiadania, używają jasnej narracji, precyzują swoje doświadczenia emocjonalne i swój stosunek do nich. A zachowując anonimowość możemy sobie pozwolić na przekazywanie głęboko skrywanych uczuć i pragnień, co jak dowodzi ten sam badacz zmienia wiele czynników psychofizycznych. Bloggerzy mogą więc być jedną z najzdrowszych grup społecznych w Internecie.

Czy zamieszczanie pamiętnika w Internecie potrafi zmienić nastrój jego autora ? 64 procent z 680 ankietowanych bloggerów zauważa zmiany swojego nastroju w związku z prowadzeniem bloga. Niemal 40 procent badanych wiąże poprawę swojego nastroju z faktem pisania o emocjonujących wydarzeniach.

- Więcej się zastanawiam nad tym co robię. Jestem bardziej świadomy tego co się wokół mnie dzieje. Przecież potem trzeba to opisać :) - pisze *Czekoladowy*.

- Blog zastępuje mi przyjaciela któremu mógłbym się wyżalić , a wiadomo że wyżalenie się komuś zawsze pomaga lub - odpowiedział czterastoletni właściciel *emko.blog.pl*.

Niemal 32 procent badanych poprawę swojego nastroju wiąże z reakcją czytelników i ich komentarzami.

- Cieszę się z udanej notki, z większej niż zwykle ilości odwiedzin, z zaskakującej reakcji na dany temat - mówi prowadzący *trzaskprask.blog.pl* - Cieszę się kiedy tylko loguje się by dodać kolejny wpis i zauważę, że kolejna osoba mnie przeczytała i pozostawiła wpis w książce gości. Na każdą wiadomość od "czytaczy" czekam z niecierpliwością - pisze prowadzący *dlarodzicow.blog.pl*

Kataklizmy, śmierć znanej osoby czy zamach terrorystyczny powodują wzrost kontaktów w społeczeństwie dotkniętym tragedią oraz wymianę informacji i emocji związanych z traumatycznym wydarzeniem. Badania przeprowadzone przez Pennebaker'a nad stadiumi reakcji na trzęsienie ziemi w San Francisco i wybuchem wojny w Zatoce Perskiej wskazują, że społeczne radzenie sobie ze wspólnie przeżywanymi wstrząsami psychicznymi dzieli się na trzy wyraźne stadia. Pierwszy okres to 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. 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.

Zakończone niedawno badania dowodzą, że taka sama zależność występuje w przypadku kontaktów za pomocą pamiętników zamieszczanych w Internecie. Ilość zamieszczanych treści na serwisie *blog.pl* w przeciągu czterech tygodni od zamachu terrorystycznego na USA 11 września 2001, wzrosła niemal dwukrotnie, spadając znacznie po upływie tego okresu.

Pozytywne konsekwencje korzystania z sieci

Psychologowie zazwyczaj skupiają się na negatywnych stronach korzystania z Internetu. Dobrze udokumentowane są przypadki uzależnienia od internetowych pogawędek czy sieciowej pornografii. Natomiast dane empiryczne przekonują, że zjawiska publikacji treści prywatnych w Internecie nie można ignorować, czy też traktować jedynie jako kolejnej formy reality show - ekshibicjonizmu jednostek ku ucieście publiczności. Pisanie o przeżywanym emocjach do szuflady czy też prowadzenie sieciowego pamiętnika i wystawianie swojego życia na pokaz jest wyjątkowo pozytywnym aspektem korzystania z Internetu. Prezentowanie swojej prywatności

w sieci zaspokaja potrzebę autoprezentacji i jest dobrym sposobem na pozbycie się dręczących nas frustracji. Dzięki możliwości komentowania wpisów innych bloggerów uzyskujemy szansę społecznej wymiany myśli i emocji na poruszający temat, co jest szczególnie przydatne w przypadku silnie emocjonujących wydarzeń traumatycznych. Świadome zastosowanie blogów lub tworzenie stron www, na których osoby dotknięte tragedią mogłyby dzielić się swoimi emocjami z innymi internautami w celu radzenia sobie z podobnymi katastrofami jest uzasadnione.

Literatura cytowana

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

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.

ostatnia aktualizacja : 18.02.2002