

Czy internet pozbawia nas empatii?

Coraz więcej badań wskazuje na to, że korzystanie z internetu może sprzyjać obojętności i agresji. Dzisiejsi studenci college'u wykazują o około czterdzieści procent mniejszą empatię niż ci sprzed dwudziestu czy trzydziestu lat.

Magdalena Goetz

Badania nad wpływem internetu na nasze zachowanie, procesy emocjonalne i poznawcze czy wręcz funkcjonowanie naszego mózgu są prowadzone od niedawna – bo też od niedawna sieć jest stałym elementem naszego życia. Po początkowym entuzjazmie zaczynamy krytycznie przyglądać się temu medium, szczególnie w aspekcie jego funkcji informacyjnej i społecznościowej. Z rosnącym niepokojem obserwujemy jak w internecie narasta fala frustracji i agresji – czasem przybiera formę pojedynczych wypowiedzi, a czasem tworzy niepokojący obraz cyberprzemocy czy stalkingu. Nagromadzenie werbalnej agresji w komentarzach internetowych może budzić zdumienie, choć wiele użytkowników i użytkowników sieci zaczyna się do nich przyzwyczajać (co również jest niepokojącym zjawiskiem). Negatywny wpływ telewizji, filmów czy gier komputerowych jest już dość dobrze przebadany, badania dotyczące wpływu internetu na mózg i zachowanie człowieka prowadzone są od niedawna. Jednak wiedza, wnioski i hipotezy, którymi już dysponujemy, zmuszają do zastanowienia, na ile powinno się ograniczać korzystanie z sieci, szczególnie w przypadku najmłodszych użytkowników, ponieważ, jak wskazują badania, to na nich internet ma bardziej niekorzystny wpływ niż na osoby dorosłe.

Cyberprzemoc

Do rozmaitych wrogich zachowań zaliczanych do tzw. cyberprzemocy (przemocy z użyciem technologii komunikacyjnych i informacyjnych) wykorzystuje się różne funkcje internetu, np. serwisy społecznościowe, portale informacyjne, pocztę elektroniczną, fora dyskusyjne, czaty, komunikatory, blogi czy też portale rozrywkowe w rodzaju YouTube, gdzie można publikować filmiki i nagrania audio. Działania internetowych agresorów są dość zróżnicowane i częste. W ich repertuarze możemy znaleźć wszelkie formy werbalnej agresji od wyzwisk, wulgaryzmów, złośliwych komentarzy i żartów, plotek oraz pomówień, po groźby, nękanie i szantaż. Przemoc w sieci może być również niewerbalna, np. polegać na włamywaniu się na konto poczty elektronicznej, na publikowaniu w sieci kompromitujących lub ośmieszających zdjęć, filmików lub nagrań audio czy też na kradzieży tożsamości i podszywaniu się pod daną osobę. Obszerny katalog takich zachowań prezentuje Pyżalski (2010).

Ponadto, jak zauważa Barlińska (2010), dziś coraz częściej mówi się nie tylko o młodych ludziach jako o ofiarach lub świadkach cyberprzemocy, ale też jako o jej sprawcach (część z nich, jak ocenia Pyżalski, jest jednocześnie ofiarami

i sprawcami cyberprzemocy). Zasięg wirtualnych zachowań agresywnych i antyspołecznych budzi niepokój, podobnie jak skala mowy nienawiści w internecie, na którą zwracają uwagę autorzy opublikowanego w 2014 roku raportu „Mowa nienawiści”. Zgodnie z danymi zawartymi w raporcie to właśnie internet jest miejscem, w którym szczególnie często młodzi ludzie stykają się z mową nienawiści.

Trudny wiek, trudne zachowania

Barlińska zwraca uwagę na fakt, że pewne cechy charakterystyczne dla okresu dojrzewania sprzyjają ujawnianiu się wrogich zachowań w internecie. Wśród nich wymienia: ograniczoną zdolność do przyjmowania perspektywy innej osoby (co jest warunkiem empatii), nie w pełni ukształtowaną możliwość i gotowość do refleksji nad sobą i swoim zachowaniem, moralny relatywizm i skłonność do testowania granic zasad moralnych. Nie bez znaczenia jest też skłonność do młodzieńczego buntu, która może przejawiać się podejmowaniem agresywnych i antyspołecznych zachowań w opozycji do tego, czego uczą i oczekują dorośli. Nie można wreszcie zapomnieć o ważnym zjawisku wpływu rówieśniczego, który w internecie (z braku odczuwalnej obecności osób dorosłych) może być nawet większy niż w tzw. realnym życiu. Sprawia to, że młodzież posuwa się do agresywnych zachowań i łamie społeczne normy. Z pewnością nie wyjaśnia to jednak wszystkich sytuacji, w których pojawia się elektroniczna agresja, choćby dlatego, że nie dopuszczają się jej wyłącznie nastolatki. Trzeba więc szukać także innych przyczyn.

Komfort anonimowości

W dyskusji na temat internetowej agresji szczególnie często przewija się temat faktycznej lub iluzorycznej anonimowości jako czynnika sprzyjającego wrogim i antyspołecznym zachowaniom. Na ten aspekt zwraca uwagę wielu autorów, m.in. Barlińska i Spitzer (2013). Ten ostatni badacz, psychiatra i neurobiolog, szczególnie interesuje się konsekwencjami korzystania z mediów cyfrowych dla funkcjonowania naszego mózgu – w tym w jego społecznym aspekcie. Wnioski, jakie wyciąga z badań, są niepokojące.

Jedną z zasadniczych cech internetu jest anonimowość. Nawet na portalach społecznościowych w rodzaju najpopularniejszego obecnie Facebooka, na których trzeba mieć konto podpisane autentycznym imieniem i nazwiskiem, wręcz roi się od osób występujących pod pseudonimem czy nawet fałszywych kont służących wyłącznie jednemu – pi-

saniu tego, czego nie napisałoby się pod własnym nazwiskiem (w internetowej nomenklaturze są to tzw. trollkonta, czyli konta służące do publikowania prowokacyjnych, obraźliwych i agresywnych komentarzy). Nawet jeśli anonimowość nie zawsze jest faktem (np. odpowiednie służby mogą wytropić autora obraźliwych słów), to jednak z poziomu zwykłego użytkownika inni ludzie w internecie są faktycznie anonimowi – nawet na Facebooku nie ma pewności, czy nazwisko, którym się podpisują, faktycznie do nich należy. Jednak to nie wszystko, bo jak zauważa Mazurek (2006), anonimowość w sieci jest postrzegana dwojako: po pierwsze jako nieidentyfikowalność własna, a po drugie, jako brak znajomości z innymi uczestnikami interakcji. Wielu autorów, w tym Spitzer, zauważa, że w takich warunkach duża część szczególnie młodych ludzi pozwala sobie na zachowania, których nie przejawiały wcześniejsze pokolenia z obawy przed społeczną kontrolą. Zjawisko to nazywa się internetowym efektem odhamowania (Barlińska, 2010). W internecie znikają „homulce”, czyli ograniczenia, które są normalnie obecne w kontakcie bezpośrednim, w efekcie czego ludzie w sieci potrafią zachowywać się w sposób, na który nigdy nie pozwoliliby sobie w bezpośrednim kontakcie.

Wiąże się to m.in. ze znacznymi ograniczeniami internetu jako kanału komunikacyjnego. Internet to przede wszystkim komunikacja werbalna, gdzie komunikację niewerbalną mają zastąpić tzw. emotikony, czyli proste grafiki („buźki”), wyrażające rozmaite emocje. Z oczywistych względów nie zastąpią one ekspresji mimicznej, gestykulacji, modulacji głosu, kontaktu wzrokowego czy fizycznego dystansu, a więc wszystkich tych sygnałów, dzięki którym na bieżąco i z łatwością możemy obserwować emocjonalne reakcje na nasze słowa i zachowania u osoby, z którą jesteśmy w interakcji. To powoduje, że w relacji bezpośredniej mamy tendencję do unikania komunikatów mogących sprawić drugiej stronie przykrość. Gdyby internetowi komentatorzy mogli w czasie rzeczywistym obserwować ekspresję mimiczną osób, do których kierują swoje przykre uwagi, prawdopodobnie liczba i moc tych uwag znacznie by się zmniejszyła.

Umiejętności społeczne i empatia w odwrocie

To jednak nie wszystko – bo przecież agresji, cyberprzemocy czy mowy nienawiści dopuszczają się w internecie również osoby, które wcale nie są anonimowe. Rzut oka na media społecznościowe, takie jak Facebook czy Twitter pozwala wyłowić szokujące, niesmaczne, a nawet niezgodne z prawem (szkalujące, nawołujące do przemocy) wypowiedzi zarówno „zwykłych” użytkowników i użytkowników, jak i postaci rozpoznawalnych – polityków, artystów, celebrytów czy sportowców. Dlaczego tak się dzieje?

Znów – trudno o jedno proste wytłumaczenie, bo przyczyn może być kilka, mogą też one ze sobą współwystępować. Barlińska zwraca uwagę na doświadczane przez część sprawców cyberprzemocy zjawisko swoistego odrealnienia. Wrażenia, że to, co dzieje się w internecie, nie jest realne (oczywiście nie dotyczy to wszystkich – część sprawców bardzo dobrze zdaje sobie sprawę z efektów swoich działań i dąży do ich osiągnięcia). Odczucie to jest potęgowane przez fakt, że sprawca siedzi w pokoju sam na sam z komputerem. Niestety, takiego wrażenia nie mają ich ofiary,

dla których cierpienie wywołane elektroniczną agresją jest autentyczne i dotkliwe.

Inną, często wskazywaną przyczyną jest – szczególnie w przypadku młodych ludzi – deficyt umiejętności społecznych. Wielu autorów, w tym Makaruk i Wójcik (2012), zwraca uwagę na niepokojące sprzężenie zwrotne – z jednej strony internet przyciąga dzieci i młodzież o niskich kompetencjach społecznych, a więc mającą trudności z nawiązywaniem i podtrzymywaniem znajomości w realnym świecie, z drugiej – pogłębia ich problemy, ponieważ im więcej czasu spędzają na budowaniu wirtualnych kontaktów, tym rzadziej mają okazję, by rozwijać kontakty społeczne w realnym świecie. Znajomości internetowe są zresztą często płytsze niż realne przyjaźnie i opierają się bardziej na autokreacji niż szczerym porozumieniu. Łatwo też może dojść do ich zerwania, nad czym obie strony potrafią z reguły szybko przejść do porządku dziennego.

Spitzer, powołując się na swoje doświadczenie kliniczne psychiatry, zauważa, że coraz częściej spotyka młode osoby, które zwyczajnie nie wiedzą, co w danej sytuacji w sieci można, a czego nie powinno się powiedzieć. Spitzer w swojej książce cytuje też badania, z których wynika, że po pierwsze nasze wysokie kompetencje społeczne korelują z gęstą siecią kontaktów społecznych – ale tylko tych w realnym życiu, po drugie zaś, że korzystanie z internetu w celu kontaktowania się z innymi inaczej wpływa na dorosłych niż na młodzież. Osoby, które zaczęły korzystać z mediów społecznościowych już jako dorośli, potrzebują ich przede wszystkim po to, aby podtrzymywać – również w realnym życiu – wcześniej nawiązane znajomości. Natomiast młodzi ludzie coraz częściej ograniczają swoje życie towarzyskie do spotkań internetowych i nie wychodzą z nimi poza świat wirtualny, a więc pozbawiają się okazji do ćwiczenia umiejętności społecznych. Według badań przytaczanych przez Spitzera różnica ta ujawnia się wręcz na poziomie rozwoju mózgu – istnieją mocne przesłanki świadczące o tym, że gęstość (realnej) sieci społecznej człowieka przekłada się na masę jego mózgu, szczególnie w obrębie płata przedczołowego, czyli przedniej części mózgu odpowiedzialnej m.in. za wspomniane wcześniej hamowanie zachowań popędowych i odruchowych, uniezależnianie naszego działania od sytuacji zewnętrznej, a więc za samokontrolę. Płaty czołowe odgrywają istotną rolę w funkcjonalnych zachowaniach społecznych oraz w empatii (umiejętności wczucia się w sytuację i uczucia innych ludzi). Płaty te to również struktury odpowiedzialne za wyznawane przez nas wartości.

W innej swojej książce Spitzer (2007) pisze, że osoby z uszkodzeniami w tym obrębie mózgu mają trudności m.in. z odróżnianiem dobra od zła, tłumieniem bezpośrednich popędów, zmierzaniem do celu i postępowaniem adekwatnie do kontekstu (np. społecznego). Wyobraźmy więc sobie, co by się stało, gdyby pozwolić komuś korzystać z internetu i jednocześnie chwilowo „wylączyć” mu płaty czołowe? Niestety, kiedy ktoś długo i intensywnie korzysta z internetu, takie właśnie zjawisko może mieć miejsce. Kiedy nasz mózg jest bombardowany mnóstwem informacji (płynących jednocześnie np. z portali społecznościowych, włączonego telewizora i sprawdzanej w międzyczasie poczty elektronicznej czy wiadomości na smartfonie), nie jest w stanie prze-

tworzyć wszystkich tych danych i wówczas „odłączyć” korę przedczołową w normalnych warunkach odpowiedzialną za nasze prospołeczne zachowania, altruizm, współczucie, empatię. W efekcie te funkcje są osłabione, a nasze zachowanie w sieci – rozhamowane. Oczywiście zagrożenie to nie dotyczy wszystkich w równym stopniu, ale jeśli zwrócimy uwagę na fakt, że część osób nawet bez tego dysponuje mniejszymi umiejętnościami społecznymi, możemy zrozumieć, dlaczego część z użytkowników i użytkowniczek sieci zachowuje się w niej w sposób, który trudno sobie wyobrazić w realnej rzeczywistości.

Barlińska zauważa też, że w internecie, zamiast fizycznej obecności drugiej osoby, mamy interfejs komputera, który sam w sobie dodatkowo obciąża nasze możliwości poznawcze i w efekcie utrudnia kontrolę i refleksję nad naszym zachowaniem. Niektóre cechy komputerowego oprogramowania wręcz stymulują impulsywność i powodują, że wciskamy klawisz „wyślij” zanim jakaś bardziej racjonalna, zrównoważona myśl przyjdzie nam do głowy (i powstrzyma nas przed opublikowaniem krzywdzącego kogoś komentarza).

„Epidemia” narcyzmu?

Dutton (2015), psycholog społeczny, który zajmuje się badaniem występowania we współczesnych społeczeństwach cech psychopatycznych, przytacza wyniki niepokojących badań. Pierwsze z nich, przeprowadzone przez S. Konrath z Uniwersytetu Michigan (objęło dotąd 14 tys. ochotników – studentów) wykazało, że poziom empatii u młodych ludzi od 1979 roku systematycznie spada, a szczególnie widoczny spadek nastąpił w ostatnim dziesięcioleciu. Badaczka konkluduje: „Dzisiejsi studenci college’u wykazują o około czterdzieści procent mniejszą empatię niż ci sprzed dwudziestu czy trzydziestu lat” (Dutton, s. 176). Autorką drugiego badania jest J. Twenge z Uniwersytetu Stanowego w San Diego; zwraca ona uwagę na szybko rosnący, szczególnie w ostatnich latach, poziom narcyzmu studentów (podobnie jak w poprzednim badaniu mierzonego arkuszami samoopisowymi). Jeśli spojrzymy na kryteria diagnostyczne narcyzmu (wg ICD-10), możemy rozpoznać w nich wiele symptomów, które dostrzegamy w zachowaniach użytkowników internetu: wyższościowe poczucie własnej wartości, przekonanie o byciu kimś szczególnym, potrzebę nadmiernego podziwu, poczucie uprzywilejowania, wyzyskiwanie związków z ludźmi dla własnych celów, aroganckie i bezceremonialne zachowania i postawy oraz brak empatii i niechęć do dostrzegania uczuć i potrzeb innych ludzi (i liczenia się z nimi).

Oczywiście nikt nie twierdzi, że narcyzm ten wynika bezpośrednio z użytkowania nowych mediów – czynnikiem jest prawdopodobnie znacznie więcej (różni autorzy wskazują m.in. na osłabienie wpływu tradycyjnych wartości, konsumpcjonistyczny styl życia czy metody wychowawcze stosowane przez rodziców), jednak nietrudno zauważyć, że internet, a szczególnie media społecznościowe, przez swą specyfikę, mogą przyciągać osoby narcystyczne i osła-

bionej empatii, a następnie utrwalać w nich te postawy, zachowania i tendencje.

Odwrot od internetu?

Skoro więc częste korzystanie z internetu i oferowanych przez niego portali społecznościowych tak niekorzystnie odbija się na poziomie empatii i umiejętności społecznych szczególnie u młodych ludzi, to czy powinniśmy postulować ograniczanie przez nich korzystania z tzw. nowych mediów? Spitzer w „Cyfrowej demencji” mówi niemal jednoznacznie „tak”. Niemal, bo – jak zaznacza – badania wciąż trwają. Owszem, trzeba i warto np. prowadzić w szkołach regularne „treningi empatii”, niekoniecznie jednak zrównoważy to działanie czynników ograniczających empatię. Zdaniem Spitzera powinniśmy raczej zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszego nawiązywania realnych kontaktów opartych na fizycznej obecności osób, z którymi są w relacji. Tyłko w ten sposób mogą one faktycznie ćwiczyć umiejętności społeczne.

Choć część komentatorów powie, że młodzież, której ogranicza się dostęp do sieci, może być skazana na wyobcowanie z grupy i uciepić na tym, zdaniem Spitzera obawy te są nieuzasadnione. Przytacza on wyniki badań R. Pea z Uniwersytetu Stanforda, w których wzięło udział blisko trzy i pół tysiąca dziewczynek-użytkowniczek Facebooka w wieku od 8 do 12 lat. Badanie wykazało m.in., że dziewczynki komunikujące się ze sobą bezpośrednio tworzą lepsze relacje z innymi, czują się bardziej „normalne” i rzadziej wchodzą w rolę outsiderek. Co ciekawe, tylko dla 10% badanych dziewcząt internetowe przyjaźnie były źródłem pozytywnych emocji! Zauważono też dość oczywistą zależność, że im więcej czasu dziewczynki spędzały na kontaktach wirtualnych, tym mniej poświęcały go realnym przyjaźniom – i odwrotnie. Jak pisze Spitzer: „Nawet najbardziej zapalone użytkowniczki cyfrowych mediów przyznawały, że pozytywnych odczuć doświadczają przede wszystkim dzięki osobistym kontaktom w realnym świecie. Z kolei negatywne emocje wiązały się u połowy badanych dziewczynek z kontaktami w internecie” (s. 101). To i inne badania wskazują więc raczej na to, że internetowe przyjaźnie i znajomości nie tylko nie uszczęśliwiają młodych ludzi, ale wręcz mogą pogłębiać ich samotność. Inne cytowane przez Spitzera badania (tym razem z Nowej Zelandii) pokazują, że wraz z każdą godziną spędzaną przed komputerem, pogarszają się relacje z rodzicami (o ok. 13%) oraz z rówieśnikami i przyjaciółmi (nawet o 24%). Z perspektywy profilaktyki cyberprzemocy i zachowań antyspołecznych naszym celem powinno być więc nie tylko edukowanie użytkowników internetu, ale też dążenie do tego, by poświęcali mu mniej czasu, więcej uwagi kierując ku swoim realnym znajomym, przyjaciółom i rodzinie.

Magdalena Goetz – psycholożka, psychoterapeutka, doktorantka Uniwersytetu Gdańskiego.

BIBLIOGRAFIA

Barlińska J. (2010). *Młodzież w sieci – podłoże zachowań agresywnych i antyspołecznych* w: Ł. Wojtasik (red.), *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*, Warszawa, FDN (na: <http://dzieckowsieci.fdn.pl/podrecznik-jak-reagowac-na-cyberprzemoc>, dostęp: 05.05.2015).

dzieckowsieci.fdn.pl/podrecznik-jak-reagowac-na-cyberprzemoc, dostęp: 05.05.2015).