

Badania psychologów, neurobiologów czy projektantów stron internetowych prowadzą do podobnych wniosków: środowisko online sprzyja pobieżnemu czytaniu, powierzchownej nauce, obniża efektywność zapamiętywania, upośledza głębokie przetwarzanie, wprowadza chaos w proces myślenia. Przestrzeń cyfrowa czyni także obserwatora bardziej pobłażliwym na sytuacje przekraczania i łamania norm.

DWA KODY DWA ŚWIATY: JAK RZECZYWISTOŚĆ WIRTUALNA VS REALNA WPŁYWA NA NASZE OCENIANIE

Anna Szuster
Wydział Psychologii
Uniwersytet Warszawski

Niespotykany wcześniej rozwój technologii, w szczególności cyfrowej, i jej powszechność zaciera granice między wirtualnym a realnym wymiarem życia.

Mimo wzajemnego przenikania się tych dwóch kontekstów, człowiek nieco inaczej zachowuje się w każdej z tych przestrzeni, innych używa narzędzi (Small, Vorgan, 2011, Pyżalski, 2012, Carr, 2013, Barlińska, Szuster, 2013). Dobrym przykładem może być zjawisko agresji, które w świecie cyfrowym przyjmuje postać cyberprzemocy. Otóż badania pokazują systematyczny wzrost cyberprzemocy rówieśniczej, przy obserwowanym braku wzrostu przemocy w rzeczywistości realnej. Wygląda więc na to, że to kontekst cyfrowy nasila przemoc rówieśniczą.

Wpływ kontekstu cyfrowego na ludzkie funkcjonowanie

Rzeczywistość online, zwana również cyberprzestrzenią, to świat kreowany przez narzędzia cyfrowe, w szczególności wykorzystujące techniki komputerowe. Nie jest to prosta suma programów komputerowych, systemów oprogramowania, sieci i czynności w niej wykonywanych – cyberprzestrzeń stanowi środowisko, w którym funkcjonują ludzie, tworzą się relacje interpersonalne, generowane są procesy społeczne. Jest to równoległy świat nieistniejący w wymiarze geograficznym, a w sensie fizycznym zbudowany z cyfrowo zapisanego kodu (Wasilewski, 2013).

Kontakty międzyludzkie w cyberprzestrzeni różnią się od tych w świecie rzeczywistym. Komunikacja w sieci ma pośredni charakter. Ograniczony jest bowiem przekaz niewerbalny: percepcja mowy ciała, intonacja

głosu, ekspresja mimiczna (Argyle, 2001). Elementy te zubożają spostrzeganie rozmówcy i zrozumienie generowanego przez niego przekazu (Doliński, 2013), zmniejszają płynność i efektywność komunikacji. Zatem w kontakcie online znacząco ograniczony jest dostęp do tych uniwersalnych bodźców, pochodnych komunikacji niewerbalnej dostępnych w kontakcie bezpośrednim, które modyfikują interakcje i indywidualne zachowania. Choć narzędzia technologiczne dopełniają i rozwijają nasze zdolności wrodzone, zwiększają kontrolę nad sobą i środowiskiem (Doidge, 2007), to ich używanie modyfikuje funkcjonowanie umysłu. Wykorzystywane przez ludzi technologie można podzielić na cztery kategorie, w zależności od sposobu, w jaki wzmacniają nasze możliwości. Pierwsza kategoria obejmuje urządzenia wzmacniające siłę fizyczną i sprawność poruszania się (pojazdy). Drugą stanowią urządzenia poprawiające efektywność naszych zmysłów, jak na przykład mikroskop. Trzecia kategoria obejmuje technologie wspomagające naturę, aby jak najlepiej zaspokajała potrzeby człowieka (wykorzystywanie GMO). Czwartą stanowią technologie intelektualne, które wspierają nasze funkcjonowanie mentalne w poszukiwaniu i klasyfikacji informacji oraz formułowaniu idei. Historycznym przykładem tych technologii są pismo, mapa, liczydło oraz książka. Do tej kategorii należy także cyberprzestrzeń (Carr, 2013).

Fantastyczna właściwość mózgu – neuroplastyczność

Hipoteza Freuda wskazująca na możliwość zmiany połączeń między neuronami zależnie od indywidualnych

doświadczeń (Doidge, 2007), znalazła wsparcie w późniejszych badaniach neurologów (Kossut, 2019). Potwierdzenie intuicji wielkiego psychoanalityka, wskazujących na neuroplastyczność mózgu, w pełni potwierdziło adaptacyjny charakter tego biologicznego organu. Neuroplastyczność to niezwykła właściwość, która sprawia, że mózg dopasowuje się do właściwości środowiska czy narzędzi, którymi posługuje się jego „właściciel”. Wielokrotne wykonywanie jakiegoś zadania aktywuje grupy tych samych neuronów, które wzmacniają i utrwalają połączenia synaptyczne. Neuroplastyczność ujawnia się na poziomie neuronalnym silniejszymi połączeniami między komórkami, które są jednocześnie aktywizowane (Naisbitt, Naisbitt, Phillips, 2013).

Posługiwanie się narzędziami cyfrowymi bardziej niż innymi, których dotychczas człowiek używał, potwierdza tę neuroplastyczność mózgu. Ograniczenie kontaktu z siecią czy dostępu do narzędzi cyfrowych generuje dyskomfort, narusza bowiem utrwalony także na poziomie neuronalnym nawyk. Jego przejawem może być coraz powszechniej obserwowane zjawisko: lęk przed byciem poza kontaktem (*Fear of Missing Out – FOMO*) czy uzależnienia behawioralne od technologii cyfrowych. Ten pierwszy pojawia się wcześniej, wyprzedzając niejako realne ograniczenie kontaktu. To rodzaj reakcji alarmowej na ograniczenie, które potencjalnie może nastąpić. Już sama myśl o pozostawaniu poza kontaktem z innymi, a w konsekwencji utrata czegoś potencjalnie ważnego – wzbudza lęk. Umysł jest tak uwarunkowany stałym kontaktem z kontekstem cyfrowym, że reaguje „obronnie” lękiem.

Jak pokazują ogólnopolskie badania zrealizowane przez panel badawczy Ariadna, nie jest to zjawisko marginalne. FOMO, rodzaj wszechogarniającego lęku, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę (Przybylski i in., 2013), dotyczy 16% internautów, 65% należy do grupy średnio sfomowanej, a 19% do grupy o najniższym FOMO. Wskazuje to, że na FOMO cierpi kilka milionów polskich użytkowników portali internetowych od 15. roku życia (Jupowicz-Ginalska, Jasiewicz, Kisilowska, Baran, Wysocki, 2019).

Specyfika wpływu przestrzeni internetu na funkcjonowanie mózgu

Badania psychologów, neurobiologów czy projektantów stron internetowych prowadzą do podobnych

wniosek: środowisko online sprzyja pobieżnemu czytaniu, powierzchownej nauce, obniża efektywność zapamiętywania, upośledza głębokie przetwarzanie, wprowadza chaos w proces myślenia (Carr, 2013). Przestrzeń cyfrowa jest źródłem nieustannej i najczęściej niekontrolowanej przez podmiot ekspozycji na ogromną ilość bodźców, które są odbierane i rejestrowane przez mózg często poza świadomością czy kontrolą. To angażuje zasoby poznawcze, ograniczając zarazem zdolność selektywnego kierowania uwagi i ograniczania percepcji bodźców niekoniecznych, zbędnych z punktu widzenia aktualnych potrzeb podmiotu. W większości docierają one za pośrednictwem wzroku, ale nie brakuje sygnałów uzyskiwanych za pośrednictwem słuchu, jak również dotyku, gdy korzystamy z klawiatury, touchpadu czy też myszy. Ten wielomodalny odbiór bodźców multiplikuje ich ilość, nasilając automatyczne strategie ich przetwarzania.

Czytanie tekstu w internecie angażuje odmienne mechanizmy neuronalne niż te wykorzystywane podczas czytania offline. Na przykład, gdy komunikacja zdominowana jest przez krótkie wiadomości tekstowe, ogranicza to posługiwanie się pełnymi zdaniami (Small, Vorgan 2011). W jednym z badań zaobserwowano, że korzystanie i nabywanie swobody w obsłudze przeglądarki internetowych uaktywnia u osób korzystających z nich grzbietowo-boczną korę przedczołową, która pozostawała nieaktywna u osób, które wcześniej nie miały z nimi styczności. Badanie wykazało również, że aktywność mózgu podczas korzystania ze stron internetowych jest inna niż podczas czytania tekstu linearnego w postaci książki. Podczas czytania książki zaobserwowano aktywność ośrodków związanych z zapamiętywaniem, lingwistyką oraz przetwarzaniem sygnałów wzrokowych, natomiast podczas korzystania z internetu aktywne okazały się również obszary związane z podejmowaniem decyzji oraz rozwiązywaniem problemów (Small, Moody, Siddarth, Bookheimer, 2009). Wskazuje to, że funkcjonowanie w rzeczywistości wirtualnej angażuje więcej obszarów w mózgu, więc stanowi niejako trening poznawczy, który jednak utrwała wielozadaniowość i przerzutność uwagi. Skutkuje to przeciążeniem i przypomina powrót do średniowiecznego odczytywania tekstu ciągłego, które polegało na dekodowaniu informacji bez jej interpretacji. W rezultacie ograniczeniu podlega zdolność głębokiego czytania (np. czytania ze zrozumieniem),

która wymaga większej koncentracji. Przeglądanie stron, otwieranie hiperlinków i przeskakiwanie między kolejnymi miejscami w sieci sprawia, że na poziomie poznawczym człowiek zaledwie odszyfrowuje informację, nie zagłębiając się w jej znaczenie, przekaz i wartość (Wolf, 2007).

Te ustalenia potwierdzają specyfikę przetwarzania informacji czy szerzej poznawczego funkcjonowania w przestrzeni cyfrowej. Powstaje pytanie: czy to zmienia nasze społeczne funkcjonowanie?

Specyfika społecznego funkcjonowania w internecie

Internet, który uznawany jest za najbardziej reprezentatywną egzemplifikację nowych mediów (Szpunar, 2010), wykorzystywany jest w wielu obszarach życia. Wymiana informacji online umożliwia wykorzystanie internetu zarówno do celów biznesowych, jak i społecznych, komunikacji czy publikowania własnych dzieł w postaci blogów, zdjęć, filmów czy podcastów. Interaktywność internetu spowodowała, że stał się miejscem spotkań, rozmów, ale również flirtów czy też sporów. Badania wskazują, że ilość czasu spędzanego w internecie gwałtownie wzrasta, a komunikacja wykorzystująca krótkie wiadomości tekstowe wypiera inne formy komunikowania się, włączając w to dialog bezpośredni. Jednocześnie maleje czas poświęcany na czytanie książek i czasopism (Carr, 2013) offline. Dostępność internetu sprzyja uniwersalizacji i unifikacji. Znosi bariery związane zarówno z czasem, jak i przestrzenią.

Internet to także, a może przede wszystkim, narzędzie komunikacji specyficznej, bo zapośredniczonej przez komputer. Komunikacja tekstowa wciąż odgrywa tu dominującą rolę (Krejtz, Zajac, 2009). Zarazem wskazuje się na jej specyfikę w kontekście przestrzeni internetu. Przejawia się ona w dialogowości, której specyfiką jest równoczesność zacierająca rolę nadawcy i odbiorcy, spontaniczności, upodabniającej komunikację pisaną do mówionej, kolokwialności, czyli w stosowaniu form niwelujących status społeczny rozmówców, a także sytuacyjności, multimedialności – polegającej na możliwości łączenia tekstu z obrazem lub dźwiękiem. Hipertekstowość komunikacji internetowej wyraża się w powiązaniu tekstu z innymi danymi, a hierarchiczność przekłada się na możliwości sortowania

tematycznej treści. Ponadto cechuje się automatyzacją, ze względu na możliwość reedycji i kopiowania tekstów. Także pośrednia forma kontaktu pozbawia bezpośredniego dostępu do informacji zwrotnej, co sprawia, że inaczej spostrzegani są inni oraz własna osoba. Poczucie anonimowości wywołuje dezindywidualizację, redukuje poczucie odpowiedzialności (Chrisopherson, 2007). To ogranicza zaangażowanie czy wysiłek wkładany w pracę grupową (Williams, Harkins, Latane, 1981), a także prowadzi do cyberrozhamowania, polegającego na nieodczuwaniu ograniczeń i hamulców dla zachowań nieaprobowanych (Suler, 2004).

Taki kontekst sieci sprzyja eksperymentowaniu z tożsamością (szczególnie młodych ludzi). Udawanie innej osoby jest dość rozpowszechnione (Grzenia, 2007). Część psychologów uważa, że takie eksperymentowanie z cudzą tożsamością stanowi ważny element rozwoju człowieka, pomagając w przezwyciężaniu kryzysów rozwojowych (Wallace, 2005). Inni podkreślają negatywne konsekwencje polegające na unikaniu ponoszenia realnej odpowiedzialności za swoje czyny (Nikitorowicz, 2003).

Wydaje się więc, że złudzenie rzeczywistości wywołane przez grę znaków, obrazów, tekstów oraz dźwięków dostępnych w internecie wypiera realne doświadczenia jego użytkowników. Funkcjonują oni w „hiperrzeczywistości” (Cybal-Michalska, 2007), w której obowiązują odmienne reguły, odmienne normy, zmieniają się także kryteria wartościowania i oceniania innych ludzi i zjawisk społecznych.

Wiele przemawia za tym, że narzędzia cyfrowe oraz przestrzeń cyfrowa modyfikują sposób funkcjonowania umysłu, wpływają na dynamikę i przebieg procesów poznawczych: sprzyjają przerzutności uwagi, nasilają fragmentaryczność przetwarzania informacji, zmniejszają efektywność zapamiętywania, utrudniają głębokie przetwarzanie tekstu – obniżają efektywność uczenia się (Desmurget, 2019; Carr, 2010; Small, Vorgan, 2008). Pewne cechy oprogramowania oraz nadmiar informacji w sieci marginalizują refleksyjne działanie, osłabiając wpływ podmiotu na przebieg procesów poznawczych i ocenę wyników (Ledzińska, 2012). Takie obciążenie procesów uwagi i pamięci prowadzące do osłabienia lub utraty kontroli poznawczej i metapoznawczej, może stymulować impulsywność, tak charakterystyczną dla okresu adolescencji.

Opisany wpływ przestrzeni i narzędzi cyfrowych na przetwarzanie informacji dotyczy bardziej formalnych niż treściowych aspektów funkcjonowania. Wydaje się jednak, że zmiana formalnych aspektów funkcjonowania nieuchronnie wpływa na zmianę treści ocen, jakości decyzji i kryteriów, które stanowią podstawę wartościowania. Impulsywność i przerzutność uwagi czyni dostępnymi najbardziej powierzchowne, proste treści, ograniczając pogłębioną refleksję i namysł nad np. oceną sytuacji.

O ile badania potwierdzają specyfikę neuronalnej aktywności mózgu i procesów poznawczych, to nie dysponujemy danymi, które wskazywałyby, że kontekst cyfrowy wpływa także na treść ocen, sądów, a także wartościowanie czy spostrzeganie emocji. Tak więc luka dotyczy badań, które porównywałyby oceny, spostrzeganie czy wartościowanie tych samych zdarzeń lub sytuacji, które różnią się jednym aspektem: kontekstem, w którym są realizowane – realnym vs cyfrowym.

Tak więc celem badania była odpowiedź na pytanie o to, czy ten sam akt agresji realizowany w internecie będzie oceniany przez młodych uczestników badania inaczej niż ten realizowany w świecie realnym.

W badaniu eksperymentalnym konfrontowaliśmy uczestników – uczniów szkół średnich – z opisem identycznej sytuacji hejtu i agresji wobec kolegi z klasy, która miała miejsce bądź na portalu społecznościowym, bądź w klasie. Agresja nie była sprowokowana, a chłopak był nią ewidentnie skrzywdzony. Następnie prosiłmy o ocenę nasilenia emocji, jakie bohater przeżywa, ocenę całej sytuacji w różnych wymiarach – na ile jest krzywdząca, trudna, szkodliwa, ważna, na jak długo zostanie zapamiętana. Uczestnicy oceniali także zachowania sprawców: na ile były one agresywne, niewłaściwe, nieakceptowalne, impulsywne, podporządkowane grupie.

Rezultaty analiz potwierdziły nasze przypuszczenia. Kontekst, w jakim realizowane jest zachowanie, wpływa na ocenę zarówno sytuacji, jak i zachowania. Oceny agresywnego zachowania rówieśników oraz całej sytuacji były mniej surowe, gdy zdarzenie miało miejsce w rzeczywistości online. Kolejne rezultaty ujawniły, że emocje o większym nasileniu przypisywano zarówno sprawcy, jak i ofierze, gdy zdarzenie rozgrywało się w środowisku offline (Staszek, 2020). Wskazuje to, że warunki online sprzyjają spostrzeganiu i przypisywaniu

mniejszej emocjonalności. Jest to spójne z obserwacją nauczycieli, że młodzież, angażując się w cyberprzemoc (czy to wspierając ją, czy będąc sprawcami), nie ma świadomości cierpienia innych, co więcej, uważa, że to ofiary nie rozumieją, że to „taka zabawa” i wszyscy w nią się bawią (Pyżalski, Plichta, Barlińska, Szuster w recenzji).

Odpowiedzialne za tę odmienną spostrzegania czyichś emocji są warunki sieci. Ograniczenia w zakresie komunikacji, brak bezpośredniego kontaktu, dystans, brak dostępności mimicznych i behawioralnych aspektów zachowania sprawiają, że odbiór emocji partnera jest ograniczony.

Jednak nasze badanie pokazało coś więcej. Warto przypomnieć, że w całości było realizowane przez komputer – żeby wziąć udział w badaniu, uczestnicy logowali się do sieci i posługiwali się narzędziami cyfrowymi. Tak więc to nie rodzaj narzędzia, którym posługiwali się uczestnicy, wpłynął na sposób wartościowania i oceniania sytuacji oraz doświadczanych przez bohaterów zdarzenia emocji, ale to, czy zdarzenie ułożone było w sieci, czy w klasie. Za stwierdzone różnice odpowiedzialny był więc jedynie wirtualny bądź realny kontekst, w jakim rozgrywało się zdarzenie. To wystarczyło, aby uruchomić odmienne sposoby oceniania i wartościowania społecznego zdarzenia. Pokazuje zarazem, że poprzedzanie ocen informacją dotyczącą, gdzie ma miejsce zachowanie, wystarczy do uruchomienia odrębnych „patternów”, wzorców oceniania, wartościowania czy spostrzegania emocjonalności, które następnie są przypisywane sytuacji, zachowaniom czy uczestnikom relacji.

Potwierdza to intuicję, że przestrzeń cyfrowa czyni obserwatora bardziej pobłażliwym na sytuacje przekraczania i łamania norm. Zapośredniczony charakter zachowań „łagodzi” ich oceny: tak jakby kradzież internetowa była mniej konkretna, kłamstwo mniej znaczące, a zelżenie kogoś mniej dolegliwe w warunkach sieci. To pokazuje, że kontakt zapośredniczony przez przestrzeń cyfrową jest odbierany inaczej, szczególnie przez młodych ludzi. Tak jak gdyby nie wydarzał się naprawdę. W konsekwencji także doświadczane emocje były mniej dojmujące. Taki sposób spostrzegania tego, co dzieje się w sieci, w dużej mierze tłumaczy powszechność cyberprzemocy rówieśniczej, a szczególnie jej bezrefleksyjne wspieranie przez świadków.

Bibliografia jest dostępna w redakcji.