

Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników

Agata Błachnio

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Dobrostan psychiczny i zdrowe relacje społeczne to podstawa funkcjonowania człowieka. Internet zaś stał się głównym narzędziem komunikacji. W związku z tym pojawiają się pytania, na które od kilku lat szukają odpowiedzi uczeni wielu dyscyplin naukowych: Jak wirtualny świat wpływa na dobrostan psychiczny użytkowników, a także na ich relacje z innymi? Artykuł zawiera przegląd wybranych badań amerykańskich i polskich, dotyczących społecznych i psychologicznych konsekwencji korzystania z Internetu. Zaprezentowano wyniki ukazujące jego pozytywny i negatywny wpływ na użytkowników sieci.

Słowa kluczowe: dobrostan, konsekwencje korzystania z Internetu, psychologia Internetu, wpływ Internetu

Obserwując świat, trudno zaprzeczyć, że w ciągu ostatnich kilku lat Internet coraz bardziej wpływa na życie człowieka. Ulega ono automatyzacji; jak stwierdził McLuhan (2004), procesy mechaniczne są przekształcane w procesy samoczynne, sterowane elektronicznie. Do przesłania wiadomości nie potrzebujemy gońca, listonosza ani papieru; możemy wysłać list elektroniczny, który dochodzi w ciągu kilku sekund, czy porozmawiać z kimś niezależnie od oddalenia geograficznego. Człowiek, korzystając z komputera podłączonego do Internetu, uczy się, prowadzi e-firmy, kupuje w sklepach internetowych, korzysta z informacyjnych serwisów internetowych, rozmawia przez komunikatory, pisze e-listy. Internet wpisał się w życie codzienne, pracę, naukę i czas wolny (por. Wellman, Quan-Haase, Boase i Chen, 2002). Pojawia się jednak pytanie, na które odpowiedzi od kilku lat szukają uczeni wielu dyscyplin naukowych: jak wirtualny świat wpływa na jakość naszego życia?

Po pierwszym okresie fascynacji Internetem, nazywanym przez Wellmana i Hogana (2005) epoką Internetu będącego objawieniem, dosyć szybko pojawiły się głosy demonizujące to medium. Stawiano tezy, że Internet odrywa człowieka od świata rzeczywistego (por. Castells,

2003). Aby jednoznacznie ocenić konsekwencje, potrzeba czasu i danych empirycznych. W artykule postawiono dwa pytania: czy Internet nas unieszczęśliwia i czy ogranicza kontakty społeczne? Opisano wybrane badania nad konsekwencjami korzystania z Internetu, uznane za ważne. Przegląd dotychczasowych badań pozwala na stwierdzenie, że badacze społeczni nie zawsze są zgodni co do konsekwencji używania tego narzędzia (por. Skarżyńska i Henne, 2005b).

Społeczne znaczenie Internetu

Internet, czyli ogólnosiwiatowa sieć komputerowa (por. Bralczyk, 2005), to połączone ze sobą komputery, tworzące sieć komunikacyjną między osobami korzystającymi z nich. Definicję Internetu zaproponowała w maju 1993 roku organizacja Internet Engineering Task Force, opracowująca standardy jego działania, zawarte w dokumencie RFC146 – *What is Internet?* Internet, jak podają w nim Krol i Hoffman, składa się z trzech elementów: (1) technicznego – jest to sieć wielu sieci oparta na TCP/IP, (2) społecznego – to społeczność ludzi, korzystająca z tej sieci oraz (3) informacyjnego – to zbiór zasobów umieszczonych w sieci (Hajduk, 2001).

Internet to też środowisko technologiczne, umożliwiający komunikację społeczną i wpływający na tradycyjne formy porozumiewania się. Internet to miejsce, gdzie

Agata Błachnio, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin, e-mail: gatta@kul.pl.

dzięki anonimowości i globalnemu dostępowi tworzą się społeczności internetowe, które rozwijają się mimo dystansu geograficznego (por. Leśniakowska, 2006). Internet uznawany jest za medium społeczne, gdyż duży procent jego użytkowników wykorzystuje go do komunikacji. Badania wykazują także, że osoby w większym stopniu korzystające z Internetu, nazywane *heavy-users*, częściej traktują go jako narzędzie społeczne (Henne, 2003).

W sensie społecznym Internet to środek komunikacyjny, narzędzie, z którego korzysta człowiek i które może współtworzyć. Internet to wiele środowisk, takich jak World Wide Web, czyli globalna biblioteka, poczta elektroniczna, asynchroniczne fora dyskusyjne, synchroniczne komunikatory, MUD-y, czyli tekstowe rzeczywistości wirtualne (Wallace, 2005).

Osoby korzystające z Internetu

Językoznawcy włączyli do słownika języka polskiego pojęcie „internauta”, definiowane jako użytkownik Internetu (Bralczyk, 2005), a w literaturze przedmiotu pojawiło się wiele opracowań dotyczących użytkowników Internetu.

Jak wynika z raportu *Diagnoza Społeczna 2005* (Batorski, 2006a), z roku na rok systematycznie wzrasta liczba osób korzystających z Internetu. Najnowsze badania wykazują, że w 2007 roku korzystało z niego prawie 42% Polaków, w 2005 roku – około 33%, natomiast w 2003 roku – niecałe 25% (Batorski, 2007). Użytkownicy Internetu to przede wszystkim ludzie młodzi i dobrze wykształceni. Wiek jest zmienną, która najwyraźniej różnicuje osoby korzystające z Internetu od niekorzystających. W grupie wiekowej do 24. roku życia około 70% osób używa Internetu. Liczną grupą jego użytkowników są także ludzie nieco starsi – między 25. a 34. rokiem życia. Do najmniej licznej grupy należą osoby powyżej 60. roku życia (Batorski, 2006b). Tym, co różnicuje użytkowników Internetu, jest także doświadczenie, czyli wprawa w posługiwaniu się tym narzędziem, związana ze stażem użytkownika (Zajac, 2006).

Podobne wyniki zawarte są w komercyjnym raporcie organizacji IAB Polska (Kaznowski, 2007), z którego wynika, że osoby do 24. roku życia są grupą najczęściej korzystającą z Internetu. Rezultaty analiz pozwalają także na stwierdzenie, że z roku na rok z Internetu korzysta coraz więcej osób w wieku powyżej 45 lat.

Internauci to grupa niejednorodna, zwłaszcza jeśli chodzi o sposób wykorzystywania tego medium. Są grupy internetowych zapaleńców, wykorzystujących możliwości sieci do wielu czynności: od pisania e-maili, zabawy, kupowania przez sieć po prowadzenie własnej firmy. Zdarzają się też przypadkowi użytkownicy, którzy z In-

ternetu korzystają sporadycznie i w ograniczonym zakresie (por. Zajac, 2006).

W literaturze można spotkać określenie „generacja Y”, odnoszące się do pokolenia młodych ludzi urodzonych po 1980 roku, dla których Internet i komputery nie stanowią tajemnicy i którzy najczęściej mają większą wiedzę na ten temat i większą swobodę w obsłudze niż ich rodzice (Cwalina, 2001).

Przegląd badań nad Internetem w życiu codziennym

Internet zmienia się i zmieniają się też sposoby korzystania z niego, a co za tym idzie, zmianie podlegają również konsekwencje bycia użytkownikiem (por. Batorski, 2006a, 2006b). Internet ma charakter społeczny, ludzie – zwłaszcza młodzi – spędzają w nim coraz więcej czasu, także nawiązując relacje społeczne. Rodzi to podstawowe pytanie o wpływ i konsekwencje użytkowania Internetu. Dobrostan psychiczny i zdrowe relacje z innymi są fundamentalnymi potrzebami i podstawą rozwoju. Poczucie szczęścia jednostki wpływa na jej relacje z innymi i odwrotnie: kontakty społeczne mają wpływ na jej poczucie szczęścia (por. Gross, Juvonen i Gable, 2002). Stosownie zatem wydaje się pytanie o wpływ Internetu na jednostkę i jej kontakty społeczne, na dobrostan psychiczny i poczucie szczęścia użytkowników, a także na ich relacje z innymi ludźmi.

Dobrostan psychiczny użytkowników Internetu

Dobrostan psychiczny, czyli poznawcza i emocjonalna ocena naszego życia, inaczej mówiąc: poczucie szczęścia, w dużym stopniu decyduje o jakości naszego życia. Składa się na nie wiele elementów, m.in. zadowolenie z życia, bilans przeżyć emocjonalnych (Czapiński, 2001; Diener, Lucas i Oishi, 2004). Duży wpływ na poczucie szczęścia ma sposób i jakość spędzania czasu wolnego. Jak wynika z badań Kubeya i Csikszentmihalyi (1990, za: Agryle, 2004), oglądanie telewizji było najczęstszym sposobem spędzania czasu wolnego we współczesnym świecie, a osoby, które spędzają wiele godzin przed telewizorem, są mniej szczęśliwe. Przyczyna tego może być dosyć banalna: wierni widzowie prawdopodobnie nie mają nic innego do roboty, a oglądanie telewizji nie wymaga wysiłku i zbytniego zaangażowania. Internet zyskuje coraz więcej użytkowników, pojawia się zatem pytanie, jak wpływa on na jakość ich życia? Czy daje im poczucie szczęścia czy – przeciwnie – unieszczęśliwia ich?

Jednym z pionierów analizowania wpływu Internetu na codzienne życie był Robert Kraut (Kraut in., 1998), który wraz z zespołem w 1995 roku rozpoczął badania wśród osób, które właśnie zaczęły korzystać z sieci. Po roku korzystania z Internetu zauważono u badanych wzrost

poczucia samotności, symptomów depresji i stresów dnia codziennego. Te wyniki z pewnością ucieszyły przeciwników Internetu, którzy od początku prorokowali jego negatywny wpływ na człowieka.

Okazało się zatem, że technologia, która miała ułatwiać kontakty społeczne, de facto osłabia je. Do dyskusji nad tym paradoksem włączyli się LaRose, Eastin i Gregg, (2001), którzy sugerowali, że negatywny wpływ Internetu może być związany z wprawą, czyli ze skutecznością w korzystaniu z tego narzędzia. Jeśli osoba korzystająca z komputera napotyka wciąż nowe problemy, związane z brakiem wprawy od strony technicznej, wywołuje to u niej stres, frustrację i może pogłębiać depresję. Przywołajmy tu przykład prowadzenia samochodu. Młody stażem kierowca, siadając za kierownicę, musi myśleć o kolejnych czynnościach, co często wywołuje u niego stres. Wraz z nabywaniem doświadczenia czynność kierowania staje się automatyczna i stres może zamienić się w przyjemność. Podobnie jest z obsługą komputera podłączonego do Internetu: kiedy użytkownik nabiera wprawy w obsłudze, czynności, które musi wykonać, aby skutecznie korzystać z sieci, stają się coraz mniej stresujące. Ucząc się, uzyskuje coraz większą kontrolę nad urządzeniem, a to pociąga za sobą redukcję negatywnych skutków.

Kraut i współpracownicy (2002) chcieli potwierdzić te wyniki, które wydały się zaskakująco sprzeczne z powszechnymi przekonaniem. W 2002 roku opublikowano analizy trzech pomiarów: z lutego i sierpnia 1998 roku oraz z lutego 1999 roku, które pomogły zrozumieć pewien mechanizm. Stwierdzono, mianowicie, że symptomy depresyjne mogą znacząco nasilać się, gdy internauta zaczyna korzystać z Internetu, ale znacząco słabną wraz z upływem czasu. Podobne wyniki uzyskano w badaniach polskich (Batorski, 2004), z których wynika, że osoby, które dopiero zaczęły korzystać z Internetu, mają zdecydowanie więcej objawów depresyjnych niż trzy lata wcześniej. Zmiana ta istotnie różni się od sytuacji osób o dłuższym stażu korzystania z sieci.

Badacze zastanawiali się, dlaczego ich wcześniejsze badania ukazywały negatywny wpływ korzystania z Internetu. Stwierdzono, że ma to związek z dojrzałością badanych, której nabywają w późniejszej fazie korzystania z Internetu. Pierwsze badania przeprowadzono, kiedy użytkownicy rozpoczęli korzystanie z sieci. Być może początkowe zafascynowanie z czasem mija i internauci uczą się wybierać to, co przynosi im korzyść, a odrzucają to, co nie daje gratyfikacji, a w jakiś sposób im szkodzi. Sformułowano wniosek, że ludzie z czasem uczą się korzystać z Internetu (Kraut i in., 2002).

Leszczyńska (2006), zainspirowana badaniami Krauta i jego zespołu, wykazała związek między korzystaniem z Internetu i dobrostanem psychicznym. Okazało się, że staż korzystania z Internetu oraz wprawa, czyli umiejętność radzenia sobie z tym narzędziem, mają związek z dobrostanem psychicznym użytkowników. Pierwsze zetknięcie z Internetem prawie zawsze ma negatywne skutki. Wraz z nabieraniem wprawy negatywny efekt zanika. Dopiero po pewnym czasie – innym dla każdej osoby – pojawia się uczucie zadowolenia. Badani, którzy wykazywali większe umiejętności techniczne, bardziej pozytywnie oceniali jakość swojego życia.

Pozytywny wpływ korzystania z Internetu wykazali Skarżyńska i Henne (2004, 2005a, 2005b), którzy podają, że użytkownicy sieci deklarują wyższe poczucie szczęścia i dobrostanu psychicznego niż osoby niekorzystające z Internetu. Co więcej, w badaniach tych okazało się, że im większa intensywność korzystania z Internetu, tym większe zadowolenie z życia. W przypadku zapaleńców internetowych stwierdzono dodatni związek długości stażu w użytkowaniu sieci z dobrostanem.

Wprawdzie późniejsze badania Krauta i współpracowników (2002) wykazały raczej pozytywny wpływ korzystania z Internetu na badanych, ale zauważono wzrost poziomu stresu w życiu codziennym. Wynik ten potwierdzono także w badaniach polskich. Wykazano, że stres wzrasta u osób, które więcej (częściej i dłużej) korzystają z Internetu (Batorski, 2004; 2006a, 2006b; Kraut i in., 2002). Może to wynikać z tego, że korzystanie z Internetu pozostawia mało czasu na inne aktywności, powodując generalizację percepcji stresu.

W obronie Internetu stanęli Shaw i Gant (2002), którzy opisali eksperyment weryfikujący hipotezy dotyczące związku między używaniem Internetu a poczuciem samotności i depresją oraz jego wpływu na samoocenę i dostrzeganie wsparcia społecznego. Eksperyment składał się z kilku etapów. Na pierwszym spotkaniu z eksperymentatorem uczestnicy, po zapoznaniu się z instrukcją badania, wypełniali kwestionariusze mierzące wymienione zmienne. Następny etap polegał na odbyciu dwóch sesji na czacie z anonimową osobą. Wcześniej każda osoba z diady otrzymywała e-mailem tematy do dyskusji na kolejny czat. Potem na spotkaniu z eksperymentatorem badani powtórnie wypełniali te same kwestionariusze, po czym na trzech kolejnych sesjach na czacie dyskutowali, zawsze z tą samą osobą, na poznany wcześniej temat. Na ostatnim etapie badani po raz trzeci wypełniali te same kwestionariusze. Z badań wynika, że po 4–8 tygodniach (w zależności od diady) sesji na czatach z anonimowymi osobami u badanych wyraźnie spadło poczucie samotności i depresji, istotnie zaś wzrosła samoocena i poczucie

wsparcia społecznego. Shaw i Gant sądzą, że przekonanie o negatywnym wpływie Internetu jest wyraźnie wyolbrzymione. Badacze sugerują powtórzenie tego eksperymentu, na przykład, wśród osób z depresją, lękiem społecznym czy samotnych. Wyników z przytoczonego eksperymentu nie można uogólnić na całą populację internautów, może razić pewna sztuczność sytuacji. Brakuje też grupy kontrolnej, która poznawałaby się w sposób tradycyjny.

Ocenę partnera w diadach poznających się w sposób tradycyjny i przez Internet badali McKenna, Green i Gleason (2002). Eksperyment składał się z dwóch spotkań: część osób spotykała się dwa razy twarzą w twarz, a część w pierwszym spotkaniu przez Internet, później zaś w bezpośrednim kontakcie. Nie stwierdzono różnic w ocenie partnera po pierwszym spotkaniu w grupie osób spotykających się przez Internet i twarzą w twarz. Dostrzeżono je dopiero po drugim spotkaniu. Osoby spotykające się najpierw przez Internet bardziej lubiły swojego rozmówcę po kolejnym spotkaniu, które odbyło się twarzą w twarz, niż te, które spotykały się tylko w sposób tradycyjny. Badani, którzy spotkali się najpierw w Internecie, czuli, że lepiej znają swojego partnera, niż ci poznający się twarzą w twarz. Można to tłumaczyć tym, że u osób poznających się w sposób tradycyjny na pozytywną ocenę bardziej wpływają powierzchowne cechy niż cechy psychiczne, których nie widać. Osoby, które się nie widzą, łatwiej zwierzają się i otwierają się przed sobą. McKenna i in. (2002) piszą, że dynamika rozwoju znajomości i dochodzenia do bliskości, zwłaszcza w pierwszych etapach znajomości, jest szybsza niż w relacjach pozasieciowych.

Wpływ korzystania z Internetu na samotność wydaje się niejednoznaczny, bo samo zjawisko jest dość złożone. Badania Moody'ego (2001) sugerują, że wraz ze wzrostem czasu spędzanego w sieci wzrasta poziom samotności emocjonalnej, obniża się natomiast poziom samotności społecznej. Może to świadczyć o tym, że wpływ Internetu na ogólny dobrostan człowieka jest bardzo złożony i trudno o jednoznaczny werdykt, czy ma charakter pozytywny, czy negatywny. Internet zmniejsza izolację i umożliwia kontakty społeczne, na przykład na listach dyskusyjnych, przez komunikatory czy e-maile. Ułatwia kontakty z osobami, które są oddalone, przewyciężając przeszkody związane z czasem i dystansem. Z drugiej strony osoba angażująca się tylko w kontakty sieciowe może nie mieć już czasu na silne więzi bezpośrednie – problemem może stać się ograniczenie elementu osobistego w relacjach z innymi, stąd notowana jest samotność emocjonalna. Internet może zarówno wzmocnić, jak i osłabić dobrostan psychiczny; zależy to od tego, czy zastępuje, czy – przeciwnie – wzmacnia codzienne kon-

takty internauty z bliskimi znajomymi w świecie realnym (Gross i in., 2002).

Badania wykazują, że osoby szczęśliwe różnią się osobowościowo od osób nieszczęśliwych, na przykład ekstrawertycy są bardziej szczęśliwi niż introwertycy (Czapiński, 2004). Pojawia się zatem pytanie, czy Internet inaczej wpływa na osoby o różnych cechach osobowości. Kraut i in. (2002) wykazali, że korzystanie z Internetu lepiej służy ekstrawertykom niż introwertykom. U ekstrawertyków wraz ze wzrostem czasu spędzonego w Internecie spada poczucie samotności i poczucie braku czasu, wzrasta natomiast dobrostan i samoocena. W przypadku introwertyków jest przeciwnie: im więcej czasu spędzają w Internecie, tym bardziej stają się samotni i obniżenia się ich dobrostan psychiczny. Z polskich badań (Batorski, 2004, 2006a, 2006b) wynika, że kontakty przez Internet częściej nawiązują ekstrawertycy niż introwertycy. Rozległe kontakty społeczne w sieci nawiązują osoby, które w ogóle nie mają z tym problemów, a więc są otwarte społecznie także w relacjach tradycyjnych.

Kontakty społeczne użytkowników Internetu

Jak zatem wykazano, korzystanie z Internetu wpływa na samego użytkownika. Kolejne pytanie dotyczy wpływu korzystania z Internetu na kontakty społeczne, a więc tego, czy zubaża on kontakty społeczne, czy przeciwnie – powoduje, że internauta ma ich więcej, a zarazem stają się one głębsze i bogatsze.

Pierwsza grupa wyników badań ukazuje negatywny wpływ Internetu na kontakty społeczne jego użytkowników. Nie i Erbring (2002) poszukiwali związku między ilością czasu spędzanego w Internecie i intensywnością życia społecznego. Okazało się, że im więcej czasu badani spędzali w Internecie, tym mieli słabszy kontakt ze swoimi najbliższymi z realnego życia. W innych badaniach Nie i Hillygus (2002) wykazali, że to, jaki wpływ na kontakty twarzą w twarz ma spędzanie czasu w Internecie, zależy od czasu i miejsca korzystania z sieci. Jeśli badani korzystali z Internetu w domu, miało to negatywny wpływ na ich kontakty z przyjaciółmi i rodziną. Nie stwierdzono takiej zależności w przypadku osób korzystających z Internetu w pracy. Okazało się także, że więcej szkód – w postaci słabszych kontaktów przyjacielskich i rodzinnych – przynosi korzystanie z Internetu w weekend niż w zwykły dzień tygodnia.

Negatywny wpływ korzystania z Internetu wśród nastolatków ujawnili w badaniach Sanders, Field, Diego i Kaplan, (2000). Młodzi ludzie, którzy dłużej korzystali z Internetu (ponad dwie godziny dziennie), mieli słabsze relacje z matką i przyjaciółmi, niż ich koledzy korzystający z Internetu krócej (poniżej godziny dziennie).

Natomiast Shklovski, Kraut i Rainie (2004) stwierdzili, że korzystanie z Internetu może prowadzić do ograniczenia liczby odwiedzin znajomych i rodziny; dotyczy to zwłaszcza osób, które początkowo miały szerokie kontakty społeczne i osób, które były ekstrawertykami. Ponadto jeśli członkowie rodziny lub przyjaciele inicjują spotkanie e-mailem lub telefonicznie, nie wpływa to na wzrost spotkań takiej osoby.

Z pierwszych badań Krauta i współpracowników (1998) wynika, że używanie Internetu jest związane z osłabieniem komunikacji w rodzinie użytkownika, a także ze spadkiem liczby jego znajomych ze świata realnego – zarówno tych bliższych, jak i dalszych. W badaniach polskich również wykazano, że wśród osób, które korzystały z Internetu od 2–3 miesięcy, zadowolenie ze stosunków z najbliższymi w rodzinie oraz ze znajomymi i przyjaciółmi zmalało z czasem. Osoby, które zaczęły korzystać z Internetu, odczuwają pogorszenie kontaktów społecznych, ale zauważono też, że pogorszenie to jest tylko chwilowe (Batorski, 2004).

Do dyskusji nad konsekwencjami używania Internetu włączyli się Katz, Rice i Aspden (2001), podejmując badania nad społecznym i psychologicznym jego wpływem, przy czym ich wcześniejsze studium (Katz i Aspden, 1997) nie wykazało negatywnych konsekwencji korzystania z sieci. Według nich osoby korzystające z Internetu, w przeciwieństwie do niekorzystających, miały więcej przyjaciół i więcej kontaktów społecznych zarówno internetowych, jak i pozainternetowych. Internet w tych badaniach okazał się narzędziem, które pozwala rozszerzać i pogłębiać przyjaźnie, a nie wpływa na izolowanie się od społeczeństwa. Użytkownicy Internetu okazali się też bardziej zaangażowani społecznie i politycznie niż niekorzystający z niego. Katz i Rice (2002) podkreślają, że wyniki ich badań nie wskazują jednoznacznie braku negatywnych konsekwencji korzystania z Internetu, ale ujawniają pozytywną stronę jego wpływu na społeczne życie człowieka.

Wyniki ukazujące pozytywny wpływ Internetu na użytkowników uzyskali także Hampton i Wellman (2000), którzy w zamian za udział w badaniu udostępniali badanym stały dostęp do sieci. Po dwóch latach od pierwszego pomiaru okazało się, że korzystanie z Internetu wzmocniło kontakty zarówno dalsze, jak i te z lokalną społecznością. Internet służył mieszkańcom osiedla do kontaktów z sąsiadami, dzięki niemu mogli intensywniej uczestniczyć w życiu społeczności. Nowsze badania Wellmana i współpracowników (Behrens, Glain i Wellman, 2007; Boase, Harrigan, Wellman i Rainie, 2006) wskazują, że osoby, które więcej korzystały z Internetu, częściej bezpośrednio spotykały się ze znajomymi niż te, którzy nie

korzystały z niego. Wynika z tego, że Internet może ułatwiać kontakty twarzą w twarz i może pełnić, jak nazwali to badacze, funkcję katalizatora spotkań społecznych. Nie wykazano, że Internet zastępuje bezpośrednie kontakty; raczej ujawnił się on jako narzędzie, poprzez które można uzupełnić społeczne interakcje i zaangażowanie. Badacze zauważyli, że im więcej kontaktów on-line, tym więcej późniejszych kontaktów bezpośrednich.

Z analiz Skarżyńskiej i Henne'go (2004, 2005a, 2005b), przeprowadzonych na danych zbieranych do Diagnozy Społecznej 2003, wynika, że osoby w większym stopniu korzystające z Internetu mają więcej kontaktów interpersonalnych, a także wyższe poczucie wsparcia społecznego i zaufania do innych niż te, które mniej z niego korzystają. Odnotowano ponadto istotny wzrost kapitału ludzkiego (psychologiczne właściwości i sposób funkcjonowania jednostki) i społecznego (m.in. sieć kontaktów społecznych, poczucie wsparcia i zaufania) po pierwszym roku korzystania z Internetu i utrzymanie się tego poziomu lub jego wzrost w latach kolejnych.

Można postawić tezę, że internauci nie są świadomi tego, iż Internet w jakikolwiek sposób wpływa na ich życie – albo też nie chcą się do tego przyznać. Ujawnili to w swoich badaniach Cole, Suman, Schramm, Lunn i Aquino (2004). Jak się okazało, ludzie uważają, że Internet nie ma wpływu na ich kontakty ze znajomymi. Większość respondentów (ok. 80%) deklaruowała, że ilość czasu spędzonego z najbliższymi po rozpoczęciu korzystania z Internetu nie zmieniła się. Nasuwa się jednak pytanie, czy tak jest w rzeczywistości, czy nie jest to przypadkiem tylko złudzenie internautów? Jak wykazują badania, ludzie rzadko przyznają się do tego, że coś negatywnie wpływa na ich funkcjonowanie. Jeśli respondenci przyznaliby, że Internet ma negatywny wpływ na ich funkcjonowanie, mogłoby to zagrażać ich samoocenie. Warto tu wspomnieć o badaniach nad wpływem telewizji, z których wynika, że respondenci uważają, iż telewizja działa na innych, ale nie na nich – zjawisko to nazwano efektem trzeciej osoby (Skarżyńska, 2002). Można także przywołać mechanizm samooszukiwania się, który polega na zniekształcaniu, na przykład, oceny w celu ochrony przed negatywnymi emocjami (Tyszka, 1999).

Poszukiwania badaczy zmierzały też w kierunku określenia różnic osobowościowych w zakresie podatności na wpływ korzystania z Internetu na kontakty społeczne internautów. Kraut i współpracownicy (2002) postawili dwie interesujące hipotezy. Pierwsza uwzględnia zasadę „bogaty pozostaje bogatym”, a więc im ludzie są bardziej otwarci społecznie i im większe wsparcie społeczne otrzymują, tym więcej będą czerpać korzyści z Internetu – w postaci wsparcia i dobrostanu spowodowanego jego

używaniem. Hipoteza druga mówi natomiast o społecznej kompensacji w przypadku osób bardziej introwertycznych, pozbawionych wsparcia społecznego. Używanie Internetu otwiera przed nimi nowe możliwości komunikacji społecznej. Jeśli jednak osoby te pozostają w satysfakcjonujących, realnych związkach, korzystanie z Internetu może je zakłócać, zwłaszcza jeżeli zastąpią silne relacje rzeczywiste słabymi kontaktami on-line. Z badań wynika, że ludzie częściej korzystający z Internetu mają więcej bliskich i dalszych relacji oraz więcej bezpośrednich interakcji z członkami własnej rodziny. Korzystanie z Internetu i zaangażowanie społeczne są pozytywnie związane z ekstrawersją i negatywnie z introwersją. Im dłużej osoby ekstrawertyczne używają Internetu, tym bardziej są zaangażowane społecznie w porównaniu z tymi, które korzystają z niego w mniejszym stopniu. Z kolei introwertycy, którzy częściej używają Internetu, są mniej zaangażowani społecznie od tych, którzy korzystają z niego rzadziej. Korzystanie z Internetu i wsparcie społeczne okazały się natomiast dodatnio związane z komunikacją w rodzinie. U osób mających wsparcie społeczne intensywne korzystanie z Internetu będzie miało związek ze wzrostem dobrych relacji w rodzinie. Potwierdza to hipotezę: bogaty pozostaje bogatym.

Na podstawie przedstawionych wyników badań nie można dać jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o wpływ korzystania z Internetu na dobrostan człowieka. Część z nich ujawnia wpływ negatywny, a część – pozytywny. Rezultaty wskazujące na negatywne konsekwencje korzystania z Internetu (Kraut i in., 1998; Nie i Erbring, 2002; Nie i Hillygus, 2002; Sanders i in., 2000; Shklovski i in., 2004) są spójne z hydraulicznym modelem, zgodnie z którym komunikacja z jakąś osobą przez jedno medium eliminuje możliwość komunikacji z tą osobą w inny sposób (por. Shklovski i in., 2004). Niektórzy tłumaczą to tym, że używając Internetu, wykorzystujemy czas, który moglibyśmy przeznaczyć na inne aktywności, na przykład kontakty z rodziną. Innymi słowy, korzystanie z Internetu zawsze będzie się odbywać kosztem innych aktywności (Hamton i Wellman, 2000).

Pozytywne konsekwencje korzystania z Internetu przedstawili m.in. Behrens i współpracownicy (2007), Boase i in. (2006), Hamton i Wellman (2000), Katz i in. (2001). Wyniki te można wyjaśnić w ramach przeciwstawnego modelu efektywności, zgodnie z którym używając Internetu, intensywniej i efektywniej wykorzystujemy czas. W takim rozumieniu korzystanie z Internetu umożliwia wykonywanie wielu czynności równocześnie i dużo szybciej. Możemy szybciej komunikować się, wysyłając jedną wiadomość do wielu osób jednocześnie. Ponadto możemy pracować czy robić zakupy, nie wycho-

dząc z domu albo też w jednym czasie czytać najnowsze informacje i odbierać wiadomości.

Przedstawione badania ukazały związek korzystania z Internetu z tradycyjnymi relacjami społecznymi. Natomiast McKenna i współpracownicy (2002) sformułowali pytanie dotyczące tego, jakie osoby zwiększają liczbę swoich znajomych, ale tych poznanych przez sieć. Zaproponowali podział Ja ze względu na umiejscowienie go. W pierwszym przypadku Ja realne może być całkowicie umiejscowione w świecie rzeczywistym. Osoby z tak umiejscowionym Ja nie ujawniają o sobie internetowym znajomym więcej niż znajomym ze świata rzeczywistego. Ich znajomi z Internetu nie wiedzą o nich więcej, niż wiedzieliby znajomi spoza Internetu. Druga możliwość to Ja umiejscowione w równym stopniu w Internecie i świecie rzeczywistym. Istnieje także możliwość umiejscowienia Ja całkowicie w Internecie. Takie osoby ujawniają o sobie internetowym znajomym więcej niż znajomym z rzeczywistego świata. Ich znajomi z Internetu wiedzą o nich więcej rzeczy niż znajomi spoza Internetu. Badacze zastanawiali się, czy to, gdzie jest umiejscowione Ja, wpływa na związki internetowe. Zakładano, że predyktorem umiejscowienia Ja w Internecie jest wysoki poziom lęku społecznego oraz samotności. Osoby wykazujące te cechy będą wchodzić w związki internetowe.

Badani przenosili swoje znajomości internetowe do świata realnego, rozmawiali z internetowymi znajomymi przez telefon, wysyłali do nich listy, spotykali się z nimi. Relacje te stawały się intymne, jeśli umiejscawiali oni swoje Ja realne w Internecie. Takie osoby bardziej też angażowały się i częściej nawiązywały związki uczuciowe w sieci. Okazało się, że jeśli ktoś miał Ja umiejscowione on-line, bez względu na poziom lęku społecznego i samotności zawierał znajomości on-line. Ponadto ekspresja Ja prawdziwego w Internecie nie prowadzi do znaczącej tendencji w spotykaniu internetowych znajomych w świecie rzeczywistym i do dalszego angażowania się w znajomość. Tylko te osoby kontynuują znajomość off-line, które w życiu realnym nie są samotne. Zastanawiano się, czy wspomniane wcześniej Ja realne (umiejscowione w Internecie albo poza nim) jest cechą osobowości. U 34 badanych, którzy w pierwszym badaniu lokalizowali swoje Ja on-line, stwierdzono, że nie zmieniło się to po dwóch latach. Z 30 osób, które lokowały je off-line, tylko u trzech lokalizacja zmieniła się na on-line. Z 60 osób, które miały Ja umiejscowione i w Internecie, i poza nim, aż u 50 nie zaszły żadne zmiany. Badania Amichai-Hamburgera i współpracowników (2002), oparte na koncepcji McKenny i in. (2002), wykazały, że introwertycy i neurotycy lokują swoje Ja realne w Internecie, natomiast ekstrawertycy i nieneurotycy wybierają trady-

cyjne relacje społeczne. Można nie zgodzić się z autorami co do kryterium pomiaru Ja. Pod dyskusję można poddać to, czy badano rzeczywiście Ja, czy jakąś inną zmienną, na przykład ujawnianie informacji o sobie.

Zakończenie

W artykule postawiono dwa pytania: czy Internet nas unieszczęśliwia oraz czy Internet ogranicza kontakty społeczne? Zaprezentowane badania wskazują, że powinniśmy być ostrożni z ferowaniem opinii dotyczących negatywnego wpływu Internetu na dobrostan psychiczny użytkowników. Ich wyniki często są sprzeczne. Z jednej strony, mogą one zależeć od tego, jakie doświadczenie w korzystaniu z Internetu ma użytkownik, w jakiej mierze jest biegły w pracy z komputerem. Z drugiej jednak strony, przedstawione badania pochodzą z różnych okresów. Należy więc zaznaczyć, że wraz z upływem czasu Internet stał się bardziej dostępny i stąd mogą pojawiać się różnice we wpływie korzystania z sieci na człowieka (por. Batorski, 2006a, 2006b). Sprzeczności te mogą być także związane z dynamicznym rozwojem Internetu, co powoduje, że korzystanie z niego też się zmienia, przy czym charakterystyczne jest to, że wzrasta liczba możliwości wykorzystywania tego medium. Zatem badania te trudno porównywać, gdyż przeprowadzono je na różnych etapach rozwoju Internetu.

Prawdopodobnie w określonych warunkach sieć działa jak substytut aktywności ze światem rzeczywistym (por. Castells, 2003). Wydaje się, że wszystko zależy z jednej strony od tego, co robimy w Internecie – czy, na przykład, gramy on-line, rozmawiamy, poszukujemy spełnienia seksualnego, czy też szukamy informacji. Meerkerk, Van Den Eijnden i Garretsen (2006) twierdzą, że czynnikiem najsilniej wpływającym na kompulsywne korzystanie z Internetu jest aktywność seksualna (np. oglądanie stron pornograficznych, rozmowy nasycone tematyką seksualną) i hazard on-line. Z drugiej strony ważne jest to, z czego internauci rezygnują i jakie mają motywy, wchodząc do sieci.

Konsekwencje korzystania z Internetu są ściśle związane z cechami osobowości użytkownika. Jak wykazują badania, lepiej i zdrowiej funkcjonują w sieci osoby ekstrawertyczne i te, które dobrze funkcjonują w rzeczywistym życiu społecznym (por. Wellman i Hogan, 2005). Odmienne wpływy Internetu na użytkowników, w zależności od charakteru wykorzystania sieci, wykazał także Weiser (2001), który wyróżnił dwie funkcje Internetu: społeczną/interpersonalną oraz informacyjną. Okazało się, że używanie Internetu w celach społecznych obniża społeczną integrację, a co za tym idzie – negatywnie wpływa na dobrostan psychiczny użytkownika, redukując

jego kontakty, natomiast praktyczne korzystanie z niego – na przykład poszukiwanie informacji – może mieć korzystny wpływ na dobrostan poprzez wzrost kontaktów społecznych. Autor zaznacza jednak, że korzystanie z Internetu w celach społecznych nie zawsze musi mieć negatywne skutki.

Internet to narzędzie dalece niejednorodne, wykorzystywane do poszukiwania informacji, komunikacji, ale też do rozrywki i zabawy. Trudno więc mówić o wpływie w ogóle Internetu na człowieka. Lepiej szukać konsekwencji poszczególnych rodzajów użytkowania go (por. Batorski, 2006b). Jedno jest pewne: dyskusja nad wpływem Internetu jest cały czas otwarta, a wraz z rozwojem tego narzędzia będą pojawiać się nowe pytania badawcze.

LITERATURA CYTOWANA

- Agryle, M. (2004). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: Czapiński, J. (red.) *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 165–203). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., Fox, S. (2002). “On the Internet no one knows I’m an introvert”: Extroversion, neuroticism, and Internet interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 125–128.
- Batorski, D. (2004). Ku społeczeństwu informacyjnemu. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2003. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 195–235). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania.
- Batorski, D. (2006a). Korzystanie z nowych technologii: uwarunkowania, sposoby i konsekwencje. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 269–297). Warszawa: Vizja Press&IT.
- Batorski, D. (2006b). Korzystanie z Internetu – przemiany i konsekwencje dla użytkowników. W: L. Jonak, P. Mazurek, M. Olcoń, A. Przybylska, A. Tarkowski, J. Zajac (red.), *Re: internet – społeczne aspekty medium. Polskie konteksty i interpretacje*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Batorski, D. (2007). Uwarunkowania i konsekwencje korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2007. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 268–288). Warszawa: Vizja Press&IT.
- Behrens, D., Glavin, P., Wellman, B. (2007). *Connected lives North – Chappleau. Report on the introduction of high-speed Internet to a Northern Ontario rural community*. Uzyskano 7 lipca 2007 ze strony University of Toronto, Computing in the Humanities and Social Sciences: http://www.chass.utoronto.ca/~wellman/netlab/PUBLICATIONS/_frames.html
- Boase, J., Horrigan, J., B., Wellman, B., Rainie, L. (2006). *The strength of Internet ties. The Internet and email aid users in maintaining their social networks and provide pathways to help when people face big decisions*. Uzyskano 10 lipca 2007 z www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Internet_ties.pdf

- Bralczyk, J. (red.). (2005). *Słownik 100 tysięcy potrzebnych słów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Castells, M. (2003). *Galaktyka Internetu*. Poznań: Rebis.
- Cole, J. I., Suman, M., Schramm, P., Lunn, R., Aquino, J. S. (2004). *Ten years, ten trends: The Digital future report. Surveying the digital future. Year 4*. Uzyskano 20 marca 2008 z www.digitalcenter.org/downloads/DigitalFutureReport-Year4-2004.pdf
- Cwalina, W. (2001). Generacja Y – ponury mit czy obiecująca rzeczywistość. W: T. Zasepa (red.), *Internet. Fenomen społeczeństwa informacyjnego* (s. 29–42). Częstochowa: Edycja Św. Pawła.
- Czapiński, J. (2001). Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 266–305). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński, J. (2004). Osobowość szczęśliwego człowieka. W: J. Czapiński, (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 359–379). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński, (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–49). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gross, E. F., Juvonen, J., Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75–90.
- Hampton, K., Wellman, B. (2000). Examining community in the digital neighborhood: Early results from Canada's wired suburb. W: T. Ishida, K. K. Isbister (red.), *Digital cities: Technologies, experiences, and future perspectives* (s. 194–208). Berlin: Springer Verlag.
- Hajduk, R. (2001, 7 września). 10 lat polskiego Internetu. *PC World Computer*. Uzyskano 20 marca 2008 z <http://www.idg.pl/artykuly/10106.html>
- Henne, K. (2003). Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. *Psychologia Jakości Życia*, 2, 111–130.
- Katz, J. E., Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40(12), 81–86.
- Katz, J. E., Rice, R. (2002). Project Syntopia: Social consequences of Internet use. *IT & Society*, 1(1), 166–179.
- Katz, J. E., Rice, R., Aspden, P. (2001). *The Internet, 1995–2000: Access, civic involvement, and social interaction*. Uzyskano 1 lipca 2007 z <http://arxiv.org/html/cs/0109032>
- Kaznowski, D. (2007). *Internet 2006. Polska, Europa i świat. Raport strategiczny IAB Polska*. Warszawa: Organizacja IAB Polska.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1032.
- LaRose, R., Eastin, M., S., Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1(2). Uzyskano 2 lipca 2007 z <http://www.behavior.net/job/v1n2/paradox.html>
- Leszczyńska, J. (2006). Czy Internet odbiera nam szczęście? Wpływ korzystania z Internetu na dobrostan psychiczny użytkowników. W: D. Batorski, M. Marody, A. Nowak (red.), *Spoleczna przestrzeń Internetu* (s. 183–208). Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.
- Leśniakowska, A. (2006). *Reklama internetowa*. Gliwice: One Press Helion.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9–31.
- McLuhan, M. (2004). *Zrozumieć media. Przedłużenia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowo-Techniczne.
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R., Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive Internet use: It's all about sex! *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 95–103.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 393–401.
- Nie, N. H., Erbring, L. (2002). Internet and society: A preliminary report. *It & Society*, 1(1), 275–283.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S. (2002). The impact of Internet use on sociability: Time-diary findings. *It & Society*, 1(1), 1–20.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., Kaplan, M. (2000). The relationships of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237–242.
- Shaw, L. H., Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 157–171.
- Shklovski, I., Kraut, R., Rainie, L. (2004). The Internet and social participation: Contrasting cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Computer Mediated Communication*, 10(1). Uzyskano 7 lipca 2007 z http://jcmc.indiana.edu/vol10/issue1/shklovski_kraut.html
- Skarżyńska, K. (2002). Wpływ telewizji na postawy i decyzje wyborcze oraz jej percepcja. W: M. Lewicka (red.), *Jednostka i społeczeństwo* (s. 67–82). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Skarżyńska, K., Henne, K. (2004). Thriving in the Internet: The Internet, well-being and social capital. *Academia. The Magazine of the Polish Academy of Sciences*, 3(3), 4–6.
- Skarżyńska, K., Henne, K. (2005a, sierpień). Szczęście online. *Charaktery*, 8, 14–15.
- Skarżyńska, K., Henne, K. (2005b). Internet, kapitał społeczny, szczęście. Kto i dlaczego korzysta z Internetu? *Kolokwia Psychologiczne*, 13, 172–186.
- Tyszka, T. (1999). *Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wallace, P. (2005). *Psychologia Internetu*. Poznań: Rebis.

- Weiser, E. (2001). The function of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723–743.
- Wellman, B., Hogan, B. (2005). Internet w życiu codziennym. *Kultura Popularna*, 2(12), 38–46.
- Wellman, B., Quan-Haase, A., Boase, J., Chen, W. (2002). *Examining the Internet in everyday life*. Uzyskano 7 lipca 2007 ze strony University of Toronto, Computing in the Humanities and Social Sciences: http://www.chass.utoronto.ca/~wellman/netlab/PUBLICATIONS/_frames.html
- Zajac, J. M. (2006). Zapośredniczone kontakty społeczne w sytuacjach zadaniowych. W: Ł. Jonak, P. Mazurek, M. Olcoń, A. Przybylska, A. Tarkowski, J. Zajac (red.), *Re: internet – społeczne aspekty medium. Polskie konteksty i interpretacje* (s. 153–175). Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Review of research on the social and psychological effects of the Internet on well-being and interpersonal relationships of users

Agata Błachnio

Institute of Psychology, Catholic University of Lublin

Abstract

Well being and healthy social relationships are basis of human functioning. Recently, the Internet has become an important channel of communication. Because of its increasing role there is also an increased research interest in the relationship between Internet use and people's well-being and social life. This article presents a review of selected American and Polish studies concerned with the influence of Internet on the social and psychological lives of its users. The paper presents data that point to both positive and negative effects of the use of Internet.

Key words: consequences of Internet use, influence of Internet, Internet psychology, well-being

Złożono: 27.04.2007

Złożono poprawiony tekst I: 20.07.2007

Złożono poprawiony tekst II: 22.10.2007

Złożono poprawiony tekst III: 9.12.2007

Zaakceptowano do druku: 20.01.2008