



De psychologische gevolgen van internet en sociale media

Psyche in cyberspace

Tom Luken

“We worden dom, asociaal, we zijn ego-centrisch en lopen met oogkleppen op en worden zelfs fysiek en psychisch ziek. Ons geheugen takelt af en we vallen ten prooi aan manipulatie, monitoring, terreur en sensatiezucht. Privacy bestaat niet meer.” Zomaar een citaat uit een recent rapport over de effecten van sociale media (Duivestein & Bloem, 2012, p. 8-9). Wat is hiervan waar? Hoe gevaarlijk is reizen in cyberspace? Tom Luken reageert.

Het rapport van Duivestein en Bloem is gebaseerd op boeken en artikelen met alarmerende titels, zoals *‘Distracted: The Erosion of Attention and the Coming Dark Age’*, geschreven door de *Information Overload Research Group*. Of *‘The Dumbest Generation: How the digital age stupefies young Americans and jeopardizes our future’*. Allerhande mogelijke problemen komen in het rapport aan de orde, bijvoorbeeld *retweet depression* (gedepimeerd raken omdat je niet geretweet wordt), gadget verslaving, *Attention Deficit Social Media Disorder* (nergens meer toe komen omdat je doorlopend afgeleid wordt door binnenkomende meldingen en berichten) en *information overload*, met besluiteloosheid als een van de mogelijke gevolgen. De waarschuwingen zijn behartigenswaardig, maar eenzijdig, zoals de titel van Duivestein’s en Bloem’s rapport ‘De donkere kant

van sociale media' ook aangeeft. Neem alleen al de diverse bijdragen in de afgelopen jaren in LoopbaanVisie over de waarde van sociale media en internet voor loopbaanadviseur, coach en cliënt.

Het bieden van een evenwichtig overzicht is niet de ambitie van dit artikel. Wel wil ik graag enkele nuancerende bevindingen uit de wetenschappelijke literatuur lichten. Daarnaast geef ik een waarschuwing door, die ik persoonlijk het interessantst en belangwekkendst vind.

Gevolgen voor intelligentie en geheugen

Als ik een artikel ga schrijven zoals dit, begin ik met het doorzoeken van mijn eigen digitale archief dat inmiddels meer dan 10.000 bestanden bevat. Vervolgens zoek ik op internet en blader enkele jaargangen door van tijdschriften zoals *Cyberpsychology* en *Computers in Human Behavior*. Elke keer weer ben ik verbaasd over wat er allemaal beschikbaar is. Daarbij vergeleken is de capaciteit van mijn eigen geheugen onmeetbaar klein. Ik ervaar mijn cybergeheugen als onmisbaar en probeer er zo goed mogelijk gebruik van te maken. Maar wat betekent dat voor mijn eigen verstand en geheugen? Takelt, zoals Duivesteyn en Bloem schrijven, mijn geheugen af? Worden we dom, omdat we er bij alle overvloed en afleiding niet meer in slagen om ons te concentreren op een langere, moeilijke tekst of een boek uit te lezen? Zou ik een beter artikel schrijven als ik alleen maar boeken, pen en papier ter beschikking had?

Over dergelijke kwesties wordt heftig gediscussieerd. Een voorbeeld is de Wikipedia discussie 'Is Google Making Us Stupid?'. Dat er effecten zijn is wel zeker. Bijvoorbeeld Sparrow, Liu en Wegner (2011) hebben laten zien dat mensen nu vaak alleen onthouden waar ze informatie kunnen vinden, maar niet de informatie zelf. Dit zegt echter nog niets over de werking of capaciteit van hun geheugen. Een ander voorbeeld biedt Champagne (2008). Zij rapporteert over een onderzoek waaruit blijkt dat oudere volwassenen die vaak gebruik maken van internet, bij zoek- en leesopdrachten grotere delen van hun hersenen inschakelen dan mensen die nooit surfen. De wetenschappers interpreteren dit positief, omdat hersenactiviteit het brein gezond houdt, maar zij vertellen niet welke groep volwassenen het beste las

of het meest ervan leerde. Kortom: veel discussie, maar nog weinig concrete gegevens, zodat we nog nauwelijks conclusies kunnen trekken.

Het lijkt weinig twijfel dat mensen in het kader van hun professionele ontwikkeling veel profijt kunnen hebben van het inschakelen van sociale media en geavanceerde communicatiemiddelen. Allerlei vormen van e-learning en online games kunnen buitengewoon leerzaam zijn en ondersteunen de ontwikkeling van competenties (Van Dam, 2011).

Onder meer koningin Beatrix en paus Benedictus hebben in 2009 respectievelijk 2011 gewaarschuwd voor oppervlakkigheid, vluchtigheid en vervreemding bij online communicatie. Dat was voordat ze zelf gingen twitteren. Antheunis (2009) concludeert uit haar promotieonderzoek dat internet geen antisociaal medium is. Integendeel, het kan juist helpen bij vriendschapsvorming. Als mensen elkaar via het internet leren kennen, onthullen ze meer persoonlijke informatie en stellen ze elkaar meer vragen. Dit vergroot volgens Antheunis de 'sociale aantrekkingskracht'. Een mogelijke rol van opgepoetste beeldvorming is hier niet onderzocht. Wel blijkt dat het voor een verdere voorspoedige ontwikkeling nodig is dat de online vriendschap zich verplaatst naar een offline situatie. Internet werkt niet als alternatief voor *live* vriendschap. Weidman e.a. (2012) concluderen uit hun onderzoek dat als mensen, bijvoorbeeld omdat ze verlegen zijn, internet gebruiken in de plaats van *live* contacten, dit uiteindelijk een negatief effect heeft op hun welzijn.

Gevolgen voor sociaalcommunicatieve vaardigheden en zelfbeeld

Het interessantste onderwerp in dit kader vind ik de mogelijke effecten van de nieuwe mediamedia en technieken op identiteit, zelfbeeld en zelfreflectie, onderwerpen die van groot belang zijn bij loopbaanontwikkeling. Mijn belangrijkste bron is hier Sherry Turkle, hoogleraar *Social Studies of Science and Technology* bij het Massachusetts Institute of Technology. Ik maakte kennis met haar werk via een tweet die me naar een TED lezing op internet bracht (<http://bit.ly/Z81Dh7>).

Vervolgens las ik onder meer een interview (<http://bit.ly/XB7sgc>).

Turkle houdt zich al 30 jaar intensief bezig met *computer culture*. Zij deed onder meer onderzoek naar de relatie tussen mensen en robots. Aanvankelijk was ze heel enthousiast en optimistisch over de mogelijkheden van computers, internet en robots, maar de laatste jaren laat zij ernstige waarschuwingen horen voor mogelijke negatieve effecten.

De afgelopen 10 jaar heeft Turkle veel Amerikaanse tieners, studenten en volwassenen geïnterviewd. Enkele van haar bevindingen zijn de volgende. Tot voor kort gaven ouders een mobiele telefoon aan hun kinderen als die 9 tot 13 jaar waren, nu daalt die leeftijd naar 6 tot 8. Sommige studenten zijn opgegroeid met de gewoonte om 5 of zelfs 15 keer per dag contact met hun ouders te hebben. We worden steeds afhankelijker van mobiele apparaten, niet alleen voor communicatie, maar ook voor onthouden en oriënteren. Veel jongeren slapen met hun mobiel binnen handbereik en checken 's nachts hun berichten. Iedereen is verbonden, in die zin is niemand alleen, maar dat is bepaald geen garantie tegen gevoelens van eenzaamheid. "Als je niet in staat bent om alleen te zijn, zul je je altijd eenzaam voelen", aldus Turkle.

Veel jongeren en ook volwassenen hebben nu een voorkeur voor communiceren met tekstberichten boven face to face en telefonische contacten. Waarom? "Een tekstbericht kun je controleren en corrigeren voordat je het verzendt. In een gesprek heb je niet in de hand wat je zegt, je weet niet hoe lang het gaat duren en je weet niet welke kant het opgaat." Zelf zie ik ook in Nederland regelmatig groepjes jongeren die niet met elkaar praten, maar allemaal met hun mobiel bezig zijn. Volgens Turkle dreigen jongeren het te verleren om het gesprek aan te gaan en daardoor doen ze te weinig ervaring op met confrontaties en complexe emoties. We leren elkaar en onszelf juist kennen in momenten van aarzeling, elkaar diep in de ogen kijken, lichaamstaal, je verspreken of niet weten hoe het verder moet. Wat betekent het voor ons dialogische zelf als we geen dialogen meer voeren? En als we steeds bezig zijn met het presenteren

van een opgepoetst zelf in allerlei media? Iets anders is nog dat zo'n zelfbeeld je blijft achtervolgen. Jongeren zijn wat dat betreft wel eens jaloers op oudere familieleden: "Vroeger kon je dingen doen zonder steeds in contact te staan met je ouders. En vroeger had je een kans om een nieuwe start te maken als je naar een andere school ging, je kon een nieuwe persoon worden. Nu blijft je Facebook identiteit je achtervolgen en veel adolescenten voelen dat als een last."

Conclusie

Waarschuwingen bij nieuwe ontwikkelingen zijn van alle tijden. Zo vertelde Socrates dat de Egyptische koning Thamus, toen deze hoorde van de kunst van het schrijven, verzuchtte: "Mensen die leren schrijven zullen hun geheugen niet meer gebruiken en zullen vergeetachtig worden. Zij gaan vertrouwen op tekens van anderen in plaats van echt eigen herinneringen van binnenuit. Ze zullen zich inbeelden dat ze veel weten, maar meestal zullen ze niets weten. Ze zullen wijs lijken maar dat niet zijn."

Dat viel mee. Althans tot nu toe. Zonder het schrift zou het niet mogelijk zijn geweest onze civilisatie, wetenschappelijke kennis en welvaart op te bouwen. Van de andere kant lijken het communiceren met tekstberichten en het steeds afhankelijker worden van externe geheugens nieuwe, verdere stappen in een doorgaand proces dat in de tijd van Thamus begon. Geleidelijk leven we steeds meer in een wereld van representaties in plaats van directe ervaringen. Ik las hierover het fascinerende en grondige boek van McGilchrist (2009, of zie de video met samenvatting op YouTube: <http://bit.ly/Y5EjtZ>). Volgens deze auteur is er een samenhang met een steeds verdergaande overheersing van onze rechterhersenhelft door de linkerhersenhelft. En met een civilisatie die de natuur steeds verder in de verdrinking brengt. Uiteindelijk levensbedreigende ontwikkelingen, volgens McGilchrist.

Al met al is duidelijk dat sociale media en internet zowel positieve als negatieve of zelfs ronduit griezelige effecten kunnen hebben. Mijn eigen gevoel zegt dat mensen als koning Thamus, Sherry Turkle en Iain McGilchrist belangrijk punten maken. We worden te afhankelijk van onze apparaten en dreigen het contact met de realiteit

te verliezen. Een weg terug is er niet, maar we moeten de waarschuwingen ter harte nemen. Laten we om te beginnen onze elektronica wat vaker uitzetten. ■

Literatuur

- Antheunis, M. L. (2009). *Online communication, interpersonal attraction, and friendship formation*. Proefschrift Universiteit van Amsterdam.
- Champeau, R. (2008). UCLA study finds that searching the Internet increases brain function. *UCLA Newsroom*, October 14, 2008. Retrieved February 12, 2013 from <http://newsroom.ucla.edu/portal/ucla/ucla-study-finds-that-searching-64348.aspx>.
- Dam, N. van (2011). *Next Learning Unwrapped*. Raleigh, N.C.: Lulu.
- Duivestein, S. & Bloem, J. (2012). *De Donkere Kant van Sociale Media 2012 - Alarmbellen, analyse en de way-out*. Vianen: Sogeti.
- Mcgilchrist, I. (2009). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. London: Yale University Press.
- Sparrow, B., Liu, J. & Wegner, D. M. (2011). Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. *Science*, 333, 776-778.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A, Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and individual differences*, 53 (3), 191-195.

