

ANETA BARTA

EWA SIATKA

Plasterek.pl

**WIRTUALNY SYSTEM SPOŁECZNEGO WSPARCIA  
DLA BUDOWANIA  
POZYTYWNYCH RELACJI MIĘDZYLUDZKICH  
W ŚWIECIE RZECZYWISTYM**

Proces globalizacji, w którym można upatrywać zarówno przyczyny, jak i skutku powstania społeczeństw informacyjnych, ma ogromny i niezaprzeczalny wpływ na politykę, ekonomię, kulturę i edukację. Społeczeństwo informacyjne, jak żadne do tej pory (agrarne czy industrialne), wpływa na społeczne więzi i relacje międzyludzkie<sup>1</sup>. Łatwość przemieszczania się i komunikowania sprawia, że członkowie tradycyjnych wspólnot, wyposażeni w nowoczesne narzędzia komunikowania, wchodzi w nowe relacje społeczne<sup>2</sup>. Wydaje się, że te nowe relacje wpływają na jeden z najbardziej widocznych czynników społeczeństwa informacyjnego, jakim jest rozpad wielu tradycyjnych więzi, oraz dezintegrację społeczności i grup uznawanych przed nadejściem ery informacyjnej za trwałe i nierozzerwalne: rodziny, sąsiedztwa i grup zawodowych<sup>3</sup>. Społeczeństwo nie toleruje próżni. Na miejsce dawnych struktur społecznych powstają zupełnie nowe, charakterystyczne dla współczesnego człowieka, czasu i jego możliwości.

<sup>1</sup> K. Doktorowicz, *Społeczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraconych więzi*, <http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/059-066.pdf> (24.03.2011).

<sup>2</sup> Tamże.

<sup>3</sup> H. Rheingold, *The Virtual Community. Homesteading on the Electronic Frontier*, New York 1994.

Howard Rheingold nazwał te nowe społeczności „społecznościami wirtualnymi”, określając je jako „grupy ludzi, które mogą lub nie, spotkać się twarzą w twarz, i które wymieniają słowa oraz idee za pośrednictwem klawiatury i sieci”<sup>4</sup>.

Wirtualne społeczności to nasza codzienna rzeczywistość. Mimo że określa je szybkość przepływu bajtów po łączach oplatających kulę ziemską, to nie tylko tworzą własną, wewnętrzną strukturę, ale również wpływają na świat poza siecią i rozgrywające się w nim relacje: „Internet miał izolować, rozszerza zakres kontaktów z realnego świata, łącząc ludzi w zindywidualizowane, elastyczne sieci społeczne”.

W artykule na przykładzie portalu społecznościowego Plasterek.pl przedstawiono wpływ uczestnictwa w wirtualnych grupach wsparcia na poprawę relacji międzyludzkich w rzeczywistym świecie tych osób.

## 1. Jak wirtualna rzeczywistość pełni funkcję wsparcia?

Wirtualny świat to domena Internetu. Według dokumentu RFC 14631 Internet składa się z trzech elementów: połączonych ze sobą sieci opartych na protokole TCP/IP; społeczności, która używa i rozwija tę sieć; zbioru zasobów, które się w niej znajdują<sup>5</sup>. Przedmiotem naszego zainteresowania z racji poruszanego tematu są oczywiście społeczności, a zwłaszcza człowiek, który w sposób czynny bądź bierny może uczestniczyć w interakcjach na różnych płaszczyznach.

Barbara Szmigielska uważa, że Internet może wpływać na jednostkę w sposób zamierzony i niezamierzony, a zależy to od kontekstu, w jakim funkcjonuje człowiek w Internecie<sup>6</sup>:

- a) aspekt przebywania jednostki w świecie wirtualnym (np. sposób nawiązywania i utrzymywania kontaktów, prawa rządzące w grupie, **możliwość bycia jednocześnie uczącym i nauczonym**);

<sup>4</sup> M. Szpunar, *Społeczności wirtualne – opis fenomenu*, w: *Społeczeństwo informacyjne. Aspekty funkcjonalne i dysfunkcjonalne*, red. L.H. Haber, M. Niezgoda, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 168–167.

<sup>5</sup> J. Zieliński, *Ideologia Internetu*, <http://www.winter.pl/internet/ideologia.html>, 1997 (24.03.2011).

<sup>6</sup> B. Szmigielska, *Rola Internetu w biegu ludzkiego życia*, w: *Cale życie w Sieci*, red. B. Szmigielska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

- b) skutki bycia członkiem wirtualnej społeczności (**zaspokojenie różnorodnych potrzeb, w tym potrzeby wsparcia**, eksperymentowania z tożsamością);
- c) korzystanie z Internetu jako źródła informacji dotyczących różnych dziedzin wiedzy, życia codziennego i rozrywki (baza danych, publikacji naukowych, Centrum Porad).

Internet zmienił sposób przeżywania naszego codziennego życia. Stworzył prawie nieograniczoną możliwość uczestnictwa w publicznej debacie na tematy dotyczące życia prywatnego, zarówno własnego, jak i innych ludzi. Dostęp do Internetu coraz większej liczby osób spowodowała głębokie zmiany w ich zachowaniach pod wpływem poszukiwania wsparcia i pomocy, co w szczególności sposób uwidacznia się w **społecznościowych grupach wsparcia**.

Dla niejednego socjologa mówienie o społeczności w kontekście Internetu wydaje się niemożliwe, gdyż przestrzeń nie może być jednym z konstytutywnych elementów społeczności. B. Wellman proponuje jednak, by zaniechać definiowania wspólnoty w kontekście przestrzennym, a raczej skupić się na sieci.

**Mówiąc o społecznościach wirtualnych, należy położyć nacisk nie na wspólną przestrzeń, ale raczej na funkcję wsparcia**<sup>7</sup>. Mimo że według teorii społecznego wsparcia online wirtualne grupy samopomocy wprowadzają wiele zmian ilościowych i jakościowych w zjawisko wspierania, to nadal są pod wieloma względami tradycyjne<sup>8</sup>.

W tradycyjnym rozumieniu grupę wsparcia L.H. Levy definiuje jako „grupę równoprawnych uczestników spotykających się w celu wzajemnego zapewnienia pomocy i oparcia w radzeniu sobie z własnymi problemami, w udoskonalaniu swojego psychologicznego funkcjonowania i zwiększaniu skuteczności własnych działań; przy czym źródłem tej pomocy jest wzajemny wysiłek, umiejętności i wiedza członków, często o podobnych kolejach losu i doświadczeniach życiowych”<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> M. Szpunar, *Społeczności wirtualne – opis fenomenu*, w: *Społeczeństwo informacyjne. Aspekty funkcjonalne i dysfunkcjonalne*, red. L.H. Haber, M. Niezgodą, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 163–167.

<sup>8</sup> S.P. LaCoursiere, *A Theory of Online Social Support*, „Advances in Nursing Science” 2001, No. 24(1), s. 60–77.

<sup>9</sup> P. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

## 2. Charakterystyka społecznościowych grup wsparcia

Mimo że podobieństwo wirtualnych grup wsparcia do istniejących w świecie fizycznym jest niezaprzeczalne, to nie można pominąć pewnych istotnych różnic, które decydują o specyfice działania społecznościowych grup wsparcia. Najczęściej wymieniane są następujące atrybuty społeczności wirtualnych<sup>10</sup>:

- a) **aprzesztrzenność**: brak ograniczeń terytorialnych czy geograficznych;
- b) **asynchroniczność**: komunikowanie się nie musi następować w czasie rzeczywistym;
- c) **acielesność**: w wirtualnym świecie najważniejszy jest tekst, natomiast mimika, ton głosu, ubiór, uroda lub jej brak przestają mieć znaczenie;
- d) **astygmatyczność**: przestrzeń wirtualna zaciera granice między płcią, kolorem skóry, pochodzeniem, statusem itd.;
- e) **anonimowość**: interakcje w świecie wirtualnym mogą być całkowicie anonimowe.

W rzeczywistości wirtualnej, a więc także w społecznościowych grupach wsparcia, zmienia się również sposób komunikowania. Mamy tu do czynienia z **interakcją zapośredniczoną**, odbywającą się za pośrednictwem zewnętrznych technik przekazu<sup>11</sup>. Komunikacja interpersonalna w takim środowisku ma pewne specyficzne cechy, które nie występują w świecie rzeczywistym. B. Aouil wymienia następujące cechy wirtualnej komunikacji<sup>12</sup>:

- a) **ograniczenie doświadczeń sensorycznych** – brak kontaktu fizycznego zuboża odbiór niektórych informacji, ale równocześnie pozwala uniknąć nie-domówień;
- b) **płynność tożsamości oraz anonimowości** – brak możliwości dokonania rewizji podanych informacji sprawia, że bywalcy wirtualnych przestrzeni często eksperymentują ze swoją tożsamością;
- c) **zrównanie statusów** – zaistnienie w sieci zależy wyłącznie od zdolności komunikacyjnych, wytrwałości i stanowiska zajmowanego w dyskusji;
- d) **pokonywanie ograniczeń przestrzennych** – miejsce pobytu przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie;

<sup>10</sup> M. Szpunar, dz. cyt., s. 163–167.

<sup>11</sup> A. Gidens, *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

<sup>12</sup> B. Aouli, *Pomoc psychologiczna online*, Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz 2008, s. 36.

- e) **rozciąganie i koncentracja czasu** – możliwość komunikacji synchronicznej lub asynchronicznej (częsta w społecznościowych grupach wsparcia);
- f) **dostępność wielu kontaktów równocześnie** – z taką samą swobodą można się komunikować z jedną osobą lub całą grupą;
- g) **możliwość permanentnego zapisu** – historia komunikacji może na zawsze zostać zapisana, co umożliwia odwoływanie się do niej w każdej chwili.

### 3. Dlaczego szukamy wsparcia w sieci?

Przyczyn, dla których ludzie poszukują wsparcia w sieci, przepuszczalnie jest bardzo wiele. Według Patricii Wallace<sup>13</sup> do najczęstszych należą:

- a) **brak przestrzennych barier** (jak nigdzie indziej przestaje mieć znaczenie czas, miejsce i przestrzeń);
- b) **anonimowość** (omawianie intymnych i bardzo osobistych spraw jest łatwiejsze niż twarzą w twarz);
- c) **operowanie językiem pisanym** (większa kontrola nad przekazem oraz pozbycie się zafałszowań wynikających z gry ciała i głosu);
- d) **brak długu wdzięczności**, którym może być obciążona relacja w świecie rzeczywistym.

K. Barani uważa, że wsparcie i pomoc w grupach społecznościowych w dużej mierze zależą od rodzaju i stylu funkcjonowania grupy<sup>14</sup>. Do listy powodów szukania pomocy w społecznościowych grupach wsparcia zalicza także:

- możliwość szybkiego nawiązania kontaktu z ludźmi w podobnej sytuacji,
- nawiązane relacje można zerwać bez większych konsekwencji dla swojej reputacji, dlatego Internet uważany jest za przestrzeń bardzo bezpieczną,
- pomimo anonimowości w grupach społecznościowych powstaje poczucie wspólnoty wynikające ze świadomości znalezienia się w podobnej sytuacji życiowej.

W społecznościowych grupach wsparcia ludzie szukają pomocy w codziennych problemach, niespodziewanych zmartwieniach i pojawiających się kłopotach. Dla nich wirtualny świat nie jest ucieczką od rzeczywistości, ale próbą znalezienia w nim rozwiązań swoich problemów.

<sup>13</sup> P. Wallace, *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003, s. 193–268.

<sup>14</sup> K. Barani, *Wirtualne wspólnoty kobiet na forach internetowych jako źródło wsparcia w przygotowaniu do macierzyństwa*, w: *Cale życie w Sieci*, red. B. Szmigielska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 76.

Pomaganie drugiemu człowiekowi to jedna z podstawowych, powszechnie uznawanych wartości, polegająca przede wszystkim na dawaniu mu tego, czego naprawdę potrzebuje. J. Mellibruda rozróżnia dwa podstawowe sposoby myślenia o pomaganiu<sup>15</sup>. **Pierwszy z nich**, który dominuje w naszym codziennym życiu, określa pomaganie jako dawanie komuś tego, czego mu brakuje w danej chwili. Dotyczy to sytuacji wynikających z niedostatku, biedy, cierpienia czy choroby. **Drugi model** pomagania wiąże się z ideą, według której pomagający powinien dążyć przede wszystkim do zwiększenia u osoby przyjmującej pomoc zdolności do pomagania sobie samej. W tym modelu pomagający to osoba, która mówi: „Wierzę, że nie jesteś pozbawiony zdolności radzenia sobie z problemami twojego życia (...) W jakimkolwiek jesteś stanie – niezależnie od tego, jak wielkie są twoje cierpienia, pustka i brak wiary, zmęczenie i zagubienie – możesz jeszcze mocniej stanąć na własnych nogach i iść dalej, szybciej i wyżej, jeżeli będziesz tego chciał. Nie chcę i nie mogę odbyć tej drogi zamiast ciebie. Jeżeli się zgodzisz, będę ci jakiś czas towarzyszył”<sup>16</sup>.

**Lirjel:** „Dla mnie grupy wsparcia są możliwością bycia z drugim człowiekiem w tym, co aktualnie przeżywa i na takim etapie, na jakim ja jestem. W różnych momentach życia potrzebujemy wsparcia. Dzisiaj więc ja pomagam komuś, jutro on wspiera mnie. Niekiedy jest też tak, że mamy pewne doświadczenia za sobą, już „odrobiliśmy lekcję”, możemy wówczas przez ten kawałek drogi przeprowadzić kogoś, kto na tej ścieżce stawia pierwsze kroki”<sup>17</sup>.

### 3. Portal Plasterek.pl – wirtualny system wsparcia dla lepszego funkcjonowania jednostki w świecie rzeczywistym

**Towarzystwo** to właśnie największa moc społecznościowych grup wsparcia. Doskonale to widać w grupach wsparcia działających na portalu Plasterek.pl – 24 marca 2011 roku było ich **173**. Platformą ich funkcjonowania jest **10 działów tematycznych** plus jeden dział **rozwojowy** skupiający grupy, w któ-

<sup>15</sup> J. Mellibruda, *Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Instytut Wydawniczy „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1980, s. 327–332.

<sup>16</sup> Tamże, s. 332.

<sup>17</sup> Cytaty pochodzą z portalu społecznościowego Plasterek.pl (24.03.2011).

rych odbywają się warsztaty online. Każdy użytkownik Plasterka może założyć własną grupę odpowiadającą jego potrzebom i oczekiwaniom.

**Madlen777:** „Czułam wielkie wsparcie (..) Ale zobaczyłam też coś innego... zaczęłam czytać różne wypowiedzi, posty innych pokrzywdzonych ludzi i zaczęłam sama ich wspierać:)”.

Może również zdecydować, czy dostęp do jego grupy będzie zupełnie otwarty i każdy zainteresowany będzie się mógł do niej przyłączyć, czy też na wejście do grupy potrzebna jest jego zgoda. Utworzenie własnej grupy, będącej odpowiedzią na konkretny problem, to stworzenie własnego miejsca w wirtualnym świecie, które otwieramy dla osób takich jak my, mogących nam towarzyszyć w niełatwej drodze.

**Kora:** „Najbliższe mi grupy to: »Nerwica lękowa«, »Szukający 2«, »Żony alkoholików i trzeźwiejących alkoholików«. Są to 3 grupy, z których wg mnie można wiele dobrego zaczerpnąć. Inne oczywiście też są pomocne, ale te 3 są dla mnie wyjątkowo ważne”.

Jest zupełnie naturalne, że w takich grupach zaczynają się wytwarzać więzi. Różnią się one wprawdzie od tych ze świata realnego, ale mogą być równie mocne i budujące. B. Przywara podjęła się zdefiniowania wirtualnych więzi, określając je jako<sup>18</sup>:

- a) więzi, które zawiązują się w rzeczywistości wirtualnej, to jest w trakcie uczestnictwa w określonych grupach;
- b) więzi, które następnie się aktualizują – trwają, wzmacniają się bądź zanikają;
- c) więzi, które trwają również w realnym świecie; nie chodzi tu o spotkania offline osób, które poznały się w wirtualnej rzeczywistości, ale przenoszenie internetowych więzi do świata realnego przez odwoływanie się do prowadzonych rozmów, wykorzystywanie przeczytanych rad, czerpanie siły ze wsparcia i cieszenie się z bycia w grupie.

---

<sup>18</sup> B. Przywara, *Więzi społeczne w rzeczywistości wirtualnej*, w: *Człowiek a świat wirtualny*, red. A. Kiepasa, M. Sułkowska, M. Wołek, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 169–176.

**eMwOgrodzie:** „Plasterek jest takim miejscem, gdzie wzbogacam zasoby i ładuję energię, aby jak najlepiej działać”.

W plasterkowych grupach wsparcia można zauważyć pewne stopniowanie w nawiązywaniu, rozwijaniu i podtrzymywaniu więzi. Pierwszym krokiem jest założenie grupy, umieszczenie jej w konkretnym dziale tematycznym, opisanie, jaki temat chciałoby się w niej poruszyć i nadanie osobistego charakteru przez awatar grupy czy użycie emotikonów w postach. Następnie grupa staje się widoczna dla wszystkich użytkowników Plasterka. Jeżeli dla kogoś stanie się ona atrakcyjna (odpowiada potrzebom lub ta osoba umie odpowiedzieć na potrzeby założyciela), to dochodzi do **styczności przestrzennej** – taka osoba dołącza do grupy, zostają wymienione pierwsze posty, ujawnione potrzeby i zaprezentowane własne zasoby – zostaje nawiązana **łączność psychiczna**.

Na Plasterku społecznościowe grupy wsparcia połączyły dotychczas ponad 2 tys. użytkowników portalu. Każdy z uczestników danej grupy stymuluje i podtrzymuje interakcje w grupie. W wyniku tych procesów czasami dochodzi do odkrycia „**wzajemnej atrakcyjności**” uczestników grupy. Ta wzajemna atrakcyjność polega na dojrzeniu we współuczestniku grupy cech, które stają się dla nas ważne i niepowtarzalne.

**Jarzab422:** „szukałem podobnych do siebie, to mi dało poczucie wspólnoty i uczucie osamotnienia zanikało”.

Wówczas może dojść do zaproszenia takiej osoby do prywatnego kontaktu, na przykład przez wymianę e-maili czy zaproszenie do prywatnej rozmowy na czacie. To już wyraźny sygnał nawiązania więzi psychicznej, będącej rezultatem wzajemnej sympatii i zainteresowania, ale przede wszystkim wzbudzenia zaufania, które manifestuje się przez wyrażenie gotowości na bardziej osobisty kontakt. Zdarza się, że osoby, które nawiązały ze sobą kontakt w jakiejś grupie, zaczynają się „spotykać” i „doświadczać” wirtualnie. Wówczas w wyniku wzajemnego oddziaływania i wymiany wartości łączność psychiczna przeradza się w styczność społeczną<sup>19</sup>. Przez częste wirtualne spotkania, rozmowy i dzielenie się swoim wewnętrznym światem osoby te wzajemnie na siebie oddziałują, wywołując określone reakcje w sobie i swoim otoczeniu. Choć kontakt ten odbywa się w świecie wirtualnym, to ma odzwierciedlenie w świecie rzeczywistym.

<sup>19</sup> J. Szczepański, *Socjologia. Male struktury społeczne*, Lublin 1993.



**eMwOgrodzie:** „Wiem, że po drugiej stronie monitora jest człowiek, który tu na Plasterku ma swój anonimowy nick – ale przecież to konkretna osoba, taka jak ja; która żyje w swojej rodzinie, środowisku, przeżywa różne emocje, sprząta, gotuje:).”

W tym miejscu dochodzimy do sedna artykułu, który już w tytule zakłada, że wsparcie grup społecznościowych poprawia relacje w świecie rzeczywistym. Dzieje się tak, gdyż **wirtualny świat może być dla człowieka swoistym laboratorium, w którym ma możliwość lepszego poznania siebie i nauczenia się, jak radzić sobie z barierami oraz krytyką, co przekłada się na jego lepsze funkcjonowanie w świecie rzeczywistym**<sup>20</sup>.

**Waszka:** „Plasterkowicze są moją jak na razie jedyną grupą wsparcia i dają mi... wsparcie:) czyli to, czego nie dostałam bądź nie dostaję od najbliższych mi osób (...) Może to brzmi strasznie banalnie, bo co mogą dać mi osoby, które znam »tylko« z paru postów, otóż baaaardzo wiele. To Oni pokazali mi, że nie jestem sama ze swoimi problemami i że niektórzy z nich mają bardzo podobnie, co podnosiło mnie na duchu”.

R. Humman idzie nawet o krok dalej, twierdząc, że świat rzeczywisty i wirtualny przenikają się wzajemnie, zatem kontakty internetowe są jedynie uzupełnieniem realnych, a nie ich substytutem czy alternatywą. „Wirtualne życie nie jest oddzielone od rzeczywistego, stanowi jego część. Wszystko razem jest istotnym elementem naszej ludzkiej aktywności”<sup>21</sup>.

Więzi powstające w wirtualnej rzeczywistości nie różnią się zasadniczo od istniejących w świecie realnym, na pewno też nie mają ich zastępować. „Rzeczywistość wirtualna stanowi niejako przedłużenie przestrzeni społecznej, w której możliwe są kontakty międzyludzkie”<sup>22</sup> charakteryzujące się wysokim poziomem zainteresowania emocjonalnego przejawiającego się w głębokim, intymnym poziomie rozmów, empatią, a także wzajemną odpowiedzialnością za siebie, jaką mają członkowie grupy.

<sup>20</sup> B. Aouil, *Pomoc psychologiczna online*, Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz 2008, s. 38.

<sup>21</sup> B. Przywara, *Więzi społeczne w rzeczywistości wirtualnej*, w: *Człowiek a świat wirtualny*, red. A. Kiepa, M. Sułkowska, M. Wołek, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 175.

<sup>22</sup> Tamże, s. 175.

Zainteresowanie emocjonalne nie ogranicza się jednak wyłącznie do rzeczywistości wirtualnej. Członkowie grupy wsparcia przeżywają specyficzne problemy związane ze środowiskiem, w którym żyją – problemy rodzinne lub partnerskie, choroba, koszmar uzależnienia w rodzinie, doświadczenia związane z przemocą lub cierpienie, będące efektem kryzysu tożsamości. Wszystkie te trudne sprawy, z którymi użytkownik wchodzi do grupy, z początku wiążą się jedynie z poszukiwaniem wsparcia, potwierdzeniem swoich racji, z potrzebą doświadczenia współczucia. Grupa charakteryzuje się dynamiką i po wstępnym etapie okazywania empatii jej członkowie zaczynają prowadzić użytkownika w kierunku większej samoświadomości, aż do sięgnięcia przyczyn przeżywanego cierpienia, do odkrycia odpowiedzialności za przeżywany stan rzeczywisty.

**Jola76:** „z doświadczenia wiem, że słowa potrafią być czasem większym wsparciem niż fizyczna, namacalna obecność drugiego człowieka, a wsparcie osób, które znają dany problem z własnego doświadczenia, to gwarantowana skuteczność wzajemnej »terapii«”.

Członkowie grupy interesują się zmieniającą się sytuacją przedstawiciela grupy w świecie rzeczywistym; rozmawiają z nim, udzielają porad, motywują do działania, wspierają. Każda zmiana (w rozumieniu uzdrawiania sytuacji problemowej) jest nagradzana pochwałami, wyrazami sympatii, okazywaniem podziwu. Takie działanie bardzo szybko pokazuje użytkownikowi, **że rzeczywistym obszarem zmian jest środowisko, w którym żyje**. Pod wpływem grupy podejmowane są rozmowy z partnerami, ulegają zmianie przekonania, nawet postawy życiowe. Użytkownik w nowy, często lepszy sposób funkcjonuje w swoim otoczeniu.

**Rachela:** „Dziękuję wam z całego serca. To takie niezwykle, przecież my się w ogóle nie znamy, a ja odczuwam waszą bliskość i życzliwość tak jakbym rozmawiała tymi literkami naprawdę. Nie jestem w tym sama, mam szczęśliwie też prawdziwych przyjaciół w realu, ale wasze zaangażowanie cenię sobie bardzo”.

Społecznościowe grupy wsparcia działające na portalu Plasterek.pl pozwalają uczestnikom zmierzyć się z konkretnymi problemami – własnymi i innych

osób, tworzyć własny wizerunek, lepiej poznawać siebie, obserwować swoje zachowania oraz rozwijać nowe umiejętności<sup>23</sup>.

Grupa staje się dla użytkowników swoistym ringiem, gdzie staczają wirtualne walki ze swoimi słabościami i problemami, dzięki czemu wracają do realnego świata mocniejsi i wyposażeni w odpowiednie narzędzia. Takie treningi pozwalają na próbowanie i sprawdzanie czegoś, co później można wykorzystać w rzeczywistym świecie, bez obawy przed porażką i w bezpiecznym otoczeniu wspierających się ludzi.

Przestrzeń wirtualna może służyć do testowania rzeczywistości, być swoistym „komputerowym zestawem klocków Lego”<sup>24</sup>.

Często można usłyszeć zarzut, że wirtualny świat jest sztuczny i nieprawdziwy. Warto jednak pamiętać, że za szklanymi monitorami, wystukując rytm wyznaczany biciem serca, siedzą prawdziwi ludzie ze swoimi radościami, smutkami, a niekiedy olbrzymimi tragediami. Siedzą i wierzą, że po drugiej stronie łącza jest człowiek, który zechce im **towarzyszyć**.

**Kora:** „Bez wątplenia to, co dzieje się na Plasterku znajduje odbicie w codzienności. Wiem, że nie jestem sama”.

## Literatura

- Aouli B., *Pomoc psychologiczna online*, Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz 2008.
- Barani K., *Wirtualne wspólnoty kobiet na forach internetowych jako źródło wsparcia w przygotowaniu do macierzyństwa*, w: *Cale życie w Sieci*, red. B. Szmigielska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.
- Doktorowicz K., *Spoleczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraconych więzi*, <http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/059-066.pdf> (24.03.2011).
- Gidens A., *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Jakubowicz K., *Spoleczeństwo informacyjne – spóźniony przybysz*, w: *Media a edukacja*, red. nauk. W. Strykowski, II międzynarodowa konferencja, Poznań 1998.
- Krejtz K., Krejtz J., *Ja w sieci – sieć we mnie*, w: *Spoleczna przestrzeń Internetu*, red. D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, Wydawnictwo SWPS „Academica”, Warszawa 2006.

<sup>23</sup> K. Krejtz, J. Krejtz, *Ja w sieci – sieć we mnie*, w: *Spoleczna przestrzeń Internetu*, red. D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, Wydawnictwo SWPS „Academica”, Warszawa 2006, s. 91–112.

<sup>24</sup> T. Milczka, *Czysta iluzja i testowanie realności: dwie rzeczywistości wirtualne – dwa uczestnictwa*, w: *Człowieka światy wirtualne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009.

- LaCoursiere, S.P. *A Theory of Online Social Support*, „Advances in Nursing Science” 2001, No. 24(1).
- Milczka T., *Czysta iluzja i testowanie rzeczywistości: dwie rzeczywistości wirtualne – dwa uczestnictwa*, w: *Człowieka światy wirtualne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009.
- Mellibruda J., *Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Instytut Wydawniczy „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1980.
- Przywara B., *Więzi społeczne w rzeczywistości wirtualne*, w: *Człowiek a świat wirtualny*, red. A. Kiepaś, M. Sułkowska, M. Wołek, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009.
- Rheingold H., *The Virtual Community. Homesteading on the Elektronic Frontier*, New York 1994.
- Stoll C., *Krzemowe remedium. Garść rozważań na temat infostrady*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.
- Szczepański J., *Socjologia. Małe struktury społeczne*, Lublin 1993.
- Szmigielska B., *Rola Internetu w biegu ludzkiego życia*, w: *Cale życie w Sieci*, red. B. Szmigielska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.
- Szpunar M., *Spoločności wirtualne – opis fenomenu*, w: *Spoločzeństwo informacyjne. Aspekty funkcjonalne i dysfunkcjonalne*, red. L.H. Haber, M. Niezgoda, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Wallace P., *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.
- Zieliński J., *Ideologia Internetu*, 1997, <http://www.winter.pl/internet/ideologia.html> (24.03.2011).

## VIRTUAL SYSTEM OF SOCIAL SUPPORT FOR CONSTRUCTION OF POSITIVE INTERPERSONAL RELATIONSHIP IN THE REAL WORLD

### Summary

In the present world virtual communities are building our reality. Not only they create their internal structures, but in a main way they effect the world beyond the network and the relations played in it.

In our presentation, on example of community „portal Plasterek.pl”, we show, that participation in virtual groups of support effects in a fundamental manner on improving the interpersonal relations in the real world of users.

In the first part of our research we will consider how the virtual reality realizes functions of support and why is it attractive place for those who seek for such help. We will

analyze principles of establishing mental connectivity among users of groups of support, due to which trust in personal relationship increases and allows to disclose needs and represent resources owned by the users.

We will show how groups of support on „Plasterek.pl” contribute a single person for better functioning in a real world, making themselves a safety space, where users can train new abilities and gather necessary resources to introduce the change in social environment they are living.

*Translated by Krzysztof Machaj*

