

Katarzyna Lorecka

## **Współczesna rodzina na etapie adaptacji do globalnej ekspansji technologicznej – szanse i zagrożenia**

### **Wprowadzenie**

Ponieważ człowiek jest istotą społeczną (Aronson, 1955), żyje z ludźmi i wchodzi z nimi w interakcje, wiele jego potrzeb związanych jest z emocjami powstałymi na bazie takich kontaktów lub podlega wpływom otoczenia. Brak bliskich więzi międzyludzkich stoi w sprzeczności z naturą ludzką a samotność bywa dotkliwie przeżywana (Kmieciak-Baran, 1984). Poczucie przynależności odczuwane w kontakcie z bliską osobą lub osobami pozytywnie wpływa na zdrowie (Kiecolt-Glaser, Fisher, Ogrocki, Stout, Speicher i Glaser, 1987; Glaser i Kiecolt-Glaser, 2005), samopoczucie (Diener i Seligman, 2002) a nawet na długość życia (Lynch, 1979). Baumeister i Leary (1995) nazwali je „*fundamentalną ludzką motywacją*”.

Rodzina jest pierwszym środowiskiem opiekuńczo-wychowawczym człowieka, w którym się on rozwija i zaspokaja podstawowe potrzeby (Szymanowska, 1998). Daje ona poczucie przynależności a poprzez funkcję wychowawczą kształtuje system wartości, postawy, aspiracje oraz wzorce postępowania (Cęcelek, 2005). Jest to przestrzeń relacji osobistych, w której człowiek po raz pierwszy doświadcza miłości w kontakcie z najbliższym dorosłym opiekunem i pozostałymi członkami rodziny. Wzorcowym modelem rodziny jest rodzina pełna, oparta na sformalizowanym węźle małżeńskim, związku rodziców posiadających potomstwo (Marynowicz-Hetka, 1980), nazywana rodziną nuklearną. Stanowi ona część większych zbiorowości, nie tylko rodzin generacyjnych wyznaczających pochodzenie danej jednostki (Herda-Płonka, 2009), lecz także wybranego kręgu społecznego, całych społeczeństw, narodów i kultur.

Jednym z procesów o zasięgu ogólnoswiatowym, który ma skutki psychologiczne dla indywidualnych bytów ludzkich jest obejmujące wszystkie dziedziny życia zjawisko globalizacji. Globalizacja i cyfryzacja, choć są zjawiskami o zasięgu w skali światowej, wpływają na przestrzeń osobistego

funkcjonowania jednostek zmieniając ich dotychczasowy sposób funkcjonowania. Niniejsza praca ma na celu przeanalizowanie wpływu nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych i sprzętów mobilnych na funkcjonowanie współczesnych rodzin.

Warto nadmienić, że przeobrażenia zachodzące we współczesnym środowisku ludzi dotyczą wielu obszarów. Kielar-Turska (2009) określiła to następującymi słowami: „*Charakter XXI wieku odzwierciedlają nowe słowa; ich liczba wskazuje na rozległość zmian, jakie zaznaczyły się w różnych dziedzinach życia. Oto tylko niektóre z nich: atest, akredytacja, deliberacje, digitalizacja, friends with bonus (FWB), fiskalny, klubing, kohabitacja, kompatybilny, leasing, nomenklatura, patchwork, sieć, singel, wirtualność, wizażysta.*” Oddaje to trendy ale i wyzwania, z jakimi obecnie mierzy się człowiek. Zauważalne są w nich konotacje z globalizacją, odreagowywaniem stresu w równie szybkim tempie, jakie ma współczesne życie, rozmytą tożsamością, kultem atrakcyjności i młodości (niemalże marzeniem o nieśmiertelności), kryzysem wartości i powierzchownością relacji międzyludzkich. Przestrzeń Internetu promuje konsumpcyjny styl życia, co potwierdzają badania młodzieży, dla której nadrzędną wartością życiową jest posiadanie pieniędzy (Podgórski, 2015). Niemniej ankietowani studenci na drugim i trzecim miejscu hierarchii osobistych wartości spozycjonowali rodzinę i miłość (tamże). Ciężar gatunkowy tych przekonań odzwierciedla doniosłość obydwu pojęć, których zasięg przekracza granice rzeczywistości realnej i zapośredniczonej.

## **1. Kontekst życia człowieka w hybrydowej rzeczywistości**

Jednym z istotnych zjawisk, wynikającym ze zmian o zasięgu globalnym, było wejście do powszechnego użytku sieci Internet. Początkowo tworzyła ona odrębną przestrzeń wirtualną i wymagała zdobycia nowych, podstawowych umiejętności informatycznych w zakresie użytkowania komputera stacjonarnego i Internetu. W 1984 roku Gibson określił świat wirtualny pojęciem „cyberprzestrzeni” (cyt. za Baglińska, 2011) łączącej mózg człowieka z wirtualną rzeczywistością, którą opisywał jako obszar doświadczania sztucznej świadomości kreowanej przez użytkownika w jego umyśle. Powszechnie przyjęło się wówczas mówić o „wirtualnej rzeczy-

wistości”<sup>1</sup>, która dynamicznie się rozwijała, poszerzała swoje zasoby i możliwości. Zwiększenie zasięgu i dostępności Internetu spowodowało uformowanie się społeczeństwa informacyjnego, traktującego informacje jako produkt przetwarzany za pomocą technik cyfrowych zarówno w celach zawodowych, jak i prywatnych (Gołka, 2005).

Internet wszedł do coraz powszechniejszego użytku, a dynamiczny rozwój technologiczny dostarcza coraz więcej rozwiązań opartych na technologiach informacyjno-komunikacyjnych i urządzeniach mobilnych. W 2013 roku dwóch na trzech dorosłych Polaków korzystało z Internetu spędzając w sieci w dni robocze przeciętnie trzy godziny dziennie, a w weekendy przeznaczając na to więcej czasu (Amarach Research i Deloitte, 2014). Obecnie niemal w każdym domu znajduje się komputer – jak podaje raport *Diagnoza Społeczna* (Czapiński, 2015) w 2015 roku do sieci podłączonych było 71% gospodarstw domowych, 59% domów wyposażonych było w komputery przenośne a 40% w stacjonarne. Aż 90% obywateli posiadało telefony komórkowe, a 45% osób powyżej 16 lat korzystało ze smartfonów, najbardziej powiązanych w raporcie z mobilnością technologiczną (93% posiadaczy smartfonów zadeklarowało użytkowanie sieci Internet) (Batorski, 2015). *Diagnoza* zobrazowała różnice wiekowe w korzystaniu z Internetu. Najlicniejszą grupą użytkowników była młodzież, młodzi dorośli i dorośli do 44 lat. W grupie 45-59 lat wskaźniki używalności znacząco zmalały, by utrzymać tendencję zniżkową w miarę postępującego wieku użytkowników. Zbieżne tendencje widoczne są w stosunku do używania komputerów. Telefon komórkowy popularny był w grupie do 64 lat, po czym powszechność używania go słabła. Statystyki dotyczące smartfonów i Internetu mobilnego pokazują porównywalny trend – najaktywniej korzystały z nich osoby do 44 lat. Tę granicę wiekową można umownie uznać za „linię demarkacyjną” pomiędzy dwiema frakcjami społeczeństwa informacyjnego, z zaznaczeniem jednak najaktywniejszej obecności technologicznej do 34 lat (45% grupy korzystających) i pewnej zauważalnej w danych aktywności grupy osób 45-59 lat. W 2011 roku Prensky (2011) spopularyzował pojęcia „cyfrowych tubylców” i „cyfrowych imigrantów”, które oddają stosunek do nowych technologii w powyżej przytoczonych grupach wiekowych.

---

<sup>1</sup> Pojęcie kojarzone z osobą z Jarona Lanier, który na początku lat 80. spopularyzował pojęcie wirtualnej rzeczywistości (przypis autorki).

Coraz większa powszechność, dostępność i mobilność technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz miniaturyzacja sprzętu sprawiły, że korzystanie z Internetu za pośrednictwem komputerów, laptopów, tabletów, smartfonów i innych urządzeń stało się proste i dostępne o każdej porze, i w każdym miejscu a przestrzeń cyfrowa – niegdyś nazywana światem wirtualnym – wniknęła w strukturę rzeczywistości. Poruszanie się w tej przestrzeni w celach zawodowych i prywatnych jest częścią normalnych praktyk i codziennej aktywności a przenikanie się świata realnego z wirtualnym stworzyło nowy rodzaj konwergentnej rzeczywistości. Pojęcie rzeczywistości wirtualnej nie mieści się już w słowniku współczesnych czasów społeczeństw wysoko rozwiniętych a świat cyfrowy stał się naturalną częścią realnego świata, w którym ludzie żyją, pracują, relaksują się, uczą, nawiązują ze sobą znajomości, komunikują się i kochają.

## **2. Relacja rodzice-dzieci w paradygmacie technologicznym**

Koncepcja zadań rozwojowych Havighursta (1972) stawia przed jednostką konkretne cele – adekwatnie dostosowane i charakterystyczne dla danego etapu rozwoju zadania. Stadium wczesnej dorosłości wiąże się między innymi z małżeństwem, założeniem rodziny, prokreacją i wypełnianiem obowiązków wychowawczych. Rodzina jest strukturą dynamiczną, podatną na zmiany w środowisku, w jakim funkcjonuje, na co zwrócił uwagę Plopa (2005) wskazując między innymi na przykłady zmian w obrębie modelu życia rodzinnego, aktywności zawodowej kobiet, zaangażowania w wychowanie potomstwa i życie rodzinne, ról rodzicielskich, autorytetu starszych członków rodziny, postaw wobec bliskich związków. Rodzicielstwo redefiniuje małżonków, którzy przed pojawieniem się potomka stanowili „kochających się towarzyszy”, a stają się „współpracującymi partnerami” (Holmes, Huston, Vangelisti i Guinn, 2013). Pojawia się w tym miejscu pojęcie poczucia odpowiedzialności rodzica za dziecko. Poczucie to stanowi wewnętrzny regulator postępowania, a w jego skład wchodzi subiektywny system wartości, obraz siebie jako osoby sprawczej (na rzecz uznawanych wartości), oraz obraz siebie jako własnego sędziego (głos sumienia, autorytety) (Kościelska, 2011). Poczucie odpowiedzialności sprawia, że rodzic respektuje zewnętrzne (społeczne) i wewnętrzne (psychologiczne) powinności, przez co ma wkład w socjalizację i wychowanie potomka. Stosunek do wychowania

dziecka, specyfikę wzajemnych relacji i miłości do dziecka określają potrzeby i wartości dominujące w danym społeczeństwie (Badinter, 1998). Współcześnie zauważalny jest trend wychowywania dzieci przy wsparciu technologii i sprzętów mobilnych.

Najaktywniejszą grupą użytkowników nowych technologii informatycznych są młodzież i dzieci, dla których tablety i smartfony z dotykowymi ekranami stały się normą i traktowane są jako zastępcza zabawka dostarczająca zajęcia i chwili relaksu. Analiza raportów z międzynarodowych badań z lat 2005-2015 dokonana przez Gołuńską i Izdebskiego (2015) pokazuje, że dzieci już przed czwartym rokiem życia systematycznie korzystają z tabletów i smartfonów za przyzwoleniem rodziców. Rodzice utrzymują, że zajęcie, jakim jest korzystanie z technologii mobilnych przez dzieci sprawia, że są spokojne (65%), a 70% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne podczas wykonywania domowych czynności (Kabali, Irigoyen, Nunez-Davis, Budacki, Mohanty, Leister i Bonner, 2015). Polscy rodzice także ułatwiają dzieciom korzystanie ze zdobyczy technologii cyfrowych – zajmują nimi potomstwo w czasie, kiedy sami zaabsorbowani są własnymi sprawami (62%), pozwalają na korzystanie z nich w ramach nagrody (49%), zezwalają na ich używanie by zachęcić dzieci do zjedzenia posiłku (19%) lub ułatwić im zaśnięcie (15%) (Bał, 2015). Podczas gdy – zdaniem rodziców – większość dzieci korzysta z aplikacji edukacyjnych, rozwijających kreatywność lub służących rozrywce, to jednocześnie aż 69% najmłodszych dzieci (rocznych i dwuletnich) bawi się smartfonem i tabletem bez konkretnego celu a aktywności te nie zawsze realizowane są w obecności czy też pod kontrolą rodziców (tamże).

Wychowywanie dzieci przy pomocy technologii, które zajmują je grami, aplikacjami i filmami video pozwalając rodzicom na oderwanie się od obowiązków opiekuńczych i wychowawczych, wydaje się być coraz popularniejszą praktyką, która jednak niesie ryzyko pozbawienia dzieci potencjału socjalizacyjnego, jaki płynie z bezpośredniego kontaktu z rodzicami, wspólnych zabaw, rozmów i czasu spędzanego na wykonywanych razem rozwojowych aktywnościach.

Dla młodzieży w wieku 15-19 lat najważniejszym medium jest Internet (Agora SA, Gazeta.pl, Orange Polska, 2012), za pośrednictwem którego głównie oglądają krótkie formy video i filmy a także uczestniczą w życiu wspólnot portali społecznościowych (Makaruk i Wójcik, 2012). Badania

preferencji internautów z 2011 roku wskazują na szczególnie znaczący aspekt dążenia do wspólnotowości i multikonwersacji w sieci, jakim jest popularność portali społecznościowych – konta na nich miało 87% ankietowanych a niemal wszyscy (78%) korzystali z nich codziennie (Szewczyk, 2011). Liczba i głębia kontaktów online wiążą się z uporządkowaniem wiedzy o sobie samym i ze złożonością poznawczej struktury samowiedzy (Krejtz i Zając, 2007) Jak twierdzi Kanasz (2015) egzystencjalnym problemem człowieka jest tożsamość, co szczególnie uwidoczniło się w zdigitalizowanej rzeczywistości. Kirwil (2011) zaznacza, że eksperymentowanie z własną tożsamością w sieci przez młode osoby jest ważnym momentem okresu dorastania i poznawania siebie w kontakcie z innymi ludźmi. Eksperymentowanie z własną tożsamością przez adolescentów wzrasta z wiekiem (Kirwil, 2011). Aż 38,1% nastolatków twierdzi, że czują się bardziej sobą w kontaktach *online* niż bezpośrednich w tradycyjnym znaczeniu. Jednak młodzież eksperymentująca z tożsamością napotyka w Internecie więcej zagrożeń niż rówieśnicy, którzy z nią nie eksperymentują. Wśród takich zagrożeń są: negatywne doświadczenia emocjonalne związane z niestosownymi treściami, treściami związanymi z seksem, oglądanie intymnych części ciała lub seksu połączonego z agresją. Dzieci, które eksperymentują z własną tożsamością częściej same są sprawcami zagrożeń dla innych: wysyłają wiadomości z podtekstem seksualnym lub zachowują się agresywnie (tamże). Mogą więc stać stanąć w obliczu zjawiska wiktyimizacji, same stając się ofiarami lub stanowiąc ryzyko dla innych.

Jak podkreśla Kirwil (2011) eksperymentowanie z własną tożsamością może mieć pozytywne skutki w związku z realizacją zadań rozwojowych, staje się jednak równocześnie czynnikiem zagrożeń i zakłóceń. Młodzi „cyfrowi tubylcy”, którzy urodzili się już w zdigitalizowanym świecie nie zadają sobie pytań o różnice świata wirtualnego i realnego, ponieważ dla nich stanowi on jedną przestrzeń nie posiadającą granic. Niemal nieograniczony dostęp do informacji może wzbudzić nawyki natychmiastowości - potrzebę posiadania dostępu do Internetu i telefonu mobilnego, by być stale na bieżąco i w kontakcie ze znajomymi. Efektem nadmiaru informacji w mediach cyfrowych jest przeciążenie ośrodkowego układu nerwowego. Osoby długo korzystające z Internetu mogą mieć gorsze przetwarzanie poznawcze, obciążoną pamięć i problemy z koncentracją uwagi. Powoduje to, że



aktywność w sieci przyjmuje formę powierzchowną – wypowiedzi stają się uboższe, preferowane są informacje obrazkowe w miejsce czytania długich tekstów (Carr, 2012) a uwaga szybko kierowana jest na nowy bodziec. Występuje zjawisko wielozadaniowości medialnej związane z jednoczesnym korzystaniem z wielu technologii i sprzętów cyfrowych – monitorowaniem aktywności na portalach społecznościowych otwartych w przeglądarce, wysyłaniem wiadomości tekstowych SMS, słuchaniem muzyki z sieci, sprawdzaniem poczty mailowej, komunikacją synchroniczną, itp. Taka wielozadaniowość prowadzi do powierzchowności i mniej efektywnego przetwarzania poznawczego (Chorab, 2016). Carr (2012) zauważył, że pięć godzin spędzonych w Internecie powoduje mniej uważne czytanie - pojawia się fragmentaryzacja, jako wynik obniżonej zdolności do koncentracji i przyswajania informacji.

Możliwość znalezienia w Internecie niemal każdej potrzebnej informacji osłabia potencjał myślowy i spowalnia aktywność własną. Wiedza gromadzona jest we współtworzonych i weryfikowanych jedynie przez internautów bazach typu *wiki*, a korzystający z Internetu oczekują od niego także wiedzy na temat tego, jak żyć. Naturalna wielozadaniowość pociąga za sobą powierzchowność uwagi i kontaktów a określenie własnej tożsamości nawiązywać może do atrakcyjności na portalach społecznościowych (np. liczba wirtualnych znajomych lub „polubień”). Jak zauważyła Kielar-Turska (2009), w erze nowoczesności wydłuża się okres wchodzenia w dorosłość. Podgórski (2015) akcentuje zagubienie młodych ludzi w konfrontacji z rozchwianym systemem wartości i brakiem autorytetów w przestrzeni społecznej Internetu. Jak twierdzi: *„Teraźniejszość, a zwłaszcza przyszłość, jawi się jako otwarta, nieprzejrzysta, niewyraźna, nieprzewidywalna, pod znakiem tymczasowości i ulotności. (...) Coraz więcej ludzi dąży do zbudowania pięknego beztroskiego życia, opartego na konsumpcjonizmie.”*

Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na rolę nowych mediów w edukowaniu, wychowywaniu i socjalizacji młodych członków rodziny. W 1995 roku Kirwil 1995 zauważyła, że im mniej czasu mieli rodzice i im bardziej zaabsorbowani byli pracą zawodową a także im niższy był status społeczny rodziny, tym chętniej oddawali funkcję wychowawczą telewizji. Dynamicznie postępujący rozwój nowych mediów sprawił, że w obecnych czasach - jak podaje raport Polskiego Centrum Safer Internet z 2012 roku – dla nastolatków Internet jest najważniejszym medium. Niektóre rodzaje

wspólnych aktywności, takie jak oglądanie filmów czy słuchanie muzyki – są współcześnie często doświadczeniami indywidualnymi, realizowanymi za pośrednictwem Internetu (Filiciak, Danielewicz, Halawa, Mazurek i Nowotny, 2015). Pewne formy współuczestnictwa w kontakcie z mediami zawierające bliskość i intymność kontaktu, jak wspólne wyjście do kina lub na koncert, uznawane bywają za sytuacje odświętne, nietypowe w kontraście do możliwości stałego obcowania z nimi w sieci. Więckiewicz (2010) uważa, że Internet i telewizja kreują rozrywkę połączoną z konsumpcjonizmem, hedonizmem oraz indywidualizmem. Taka aktywność odbiorcza separuje od siebie ludzi, lecz z drugiej strony przestrzeń cyfrowa daje możliwość skupiania ich wokół wspólnych pasji w społecznościach wytwarzających więzi (Filiciak i in., 2015).

Już nie tylko środowisko rodzinne, ale też media cyfrowe dostarczają poczucia przynależności (np. serwisy społecznościowe, interaktywne gry wirtualne), akceptacji i samorealizacji (np. pisanie bloga). Jednak cyberświat jest miejscem, w którym częściej niż w świecie realnym dzieci i młodzież mogą napotkać agresję i okrucieństwo, uzależnienia, nakłanianie do anoreksji, samobójstwa lub samouszkodzeń - co czwarte dziecko ma w Internecie kontakt z takimi treściami a co siódme trafia w sieci na sceny związane z seksem (za: Kirwil, 2011; dane EU Kids Online, 2010). W 2011 roku 9% polskich dzieci nadużywało Internetu - Wójcik, 2012). Nadmierna obecność w Internecie może zaburzać relacje wewnątrzrodzinne i społeczne. Przesadne udzielanie się w życiu wspólnot internetowych wpływa na problemy z koncentracją, senność, czujność w sprawdzaniu nowych wiadomości, zaniedbywanie obowiązków i relacji społeczno-rodziny na rzecz Internetu (Rywczyńska, 2012). Część (35%) polskich nastolatków przyznaje, że Internet ma niekorzystny wpływ na ich relacje z rodziną lub przyjaciółmi (tamże). Wiązać się to może nie tyle z samym użytkowaniem technologii, ale z jakością i częstością obecności w sieci względem aktywności w świecie fizycznym (tamże).

Wydaje się więc szczególnie ważne, by rodzice, którzy są „cyfrowymi imigrantami” kierowali uwagę na nowe środowisko technologii informatycznych i mediów cyfrowych, w jakim funkcjonuje ich potomstwo i wykazywali zainteresowanie jego aktywnościami w sieci. Jak pokazują wyniki przytoczonych badań, rodzice zdają się czerpać z potencjału technologii w celu zyskania własnej przestrzeni na odpoczynek od



obowiązków wychowawczych lub na realizację swoich zadań poza wychowawczych w czasie, kiedy zajmują dzieci czynnościami na urządzeniach mobilnych. Jednak wydaje się szczególnie istotne, by odpowiednio wyważyć tendencję do zastępowania roli wychowawczej i socjalizacyjnej Internetem.

### **3. Relacje mąż-zona w paradygmacie technologii**

Jedną z ważnych potrzeb człowieka w obszarze intrapsychoicznym, interpersonalnym i społecznym jest miłość, której przejawem odzwierciedlającym intencję stałości zaangażowania pomiędzy niespokrewnionymi ze sobą osobami jest związek małżeński. Polskie prawo definiuje małżeństwo jako trwały związek kobiety i mężczyzny, powstały z woli małżonków w sposób sformalizowany, będący stosunkiem prawnym o wzajemnym charakterze (Codziennik, Rzecznik Praw Obywatelskich, 2012).

Poza aspektem instytucjonalno-prawnym małżeństwo jest przede wszystkim specyficzną więzią, która podlega przemianom w wymiarze emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego funkcjonowania małżonków w kręgu założonej rodziny i w szerszym kontekście rodzinnym, społecznym, historyczno-kulturowym oraz ekonomicznym. Kulturowo-społeczna zasada legalizmu sugeruje formalizację więzi małżeńskiej przed prokreacją. W ujęciu religii katolickiej małżeństwo jest sakramentem, dzięki któremu powstaje wspólnota wyłączna, nierozzerwalna, cielesna i duchowa kobiety i mężczyzny. W ujęciu psychologicznym jest to jedność, która według Plopy (2004) w ogólnym ujęciu *„odnosi się do specyficznego podsystemu rodziny złożonego z dorosłych osób wywodzących się z dwóch różnych rodzin generacyjnych, które związały się (w ich zamyśle na stałe), aby wspólnie mieszkać i żyć”*.

Wśród powodów rozpadu małżeństw w Polsce wymieniono: niedochowanie wierności małżeńskiej, nadużywanie alkoholu, naganny stosunek do członków rodziny, trudności mieszkaniowe, nieporozumienia na tle finansowym, niezgodność charakterów, niedobór seksualny, dłuższą nieobecność, różnice światopoglądowe, i inne (GUS, 2015). Stresorami wpływającymi na funkcjonowanie małżonków i całości systemu rodzinnego mogą być obciążenia funkcji wychowawczej, podział ról i obowiązków domowych, dystres emocjonalny spoza środowiska życia rodzinnego (np. transfer problemów zawodowych do relacji wewnątrzrodzinnych), długa

rozłąka partnerów lub zagrożenie bezrobociem podstawowego żywiciela rodziny (Płopa, 2005).

Potrzeby ludzkie w dobie globalizacji zyskały nowy wymiar realizacji. Wspomniane powyżej stosowanie rozwiązań technologicznych w celu realizacji funkcji rodzicielskich i wychowawczych może zarazem odciążać rodziców, jak i stwarzać ryzyko ich mniejszego wkładu w wychowanie i socjalizację potomstwa. Należy przy tym pamiętać, że Internet odpowiada na ludzkie zainteresowania i potrzeby (Nalwa, Anand 2003) a jego funkcjonalności i zasoby wynikają z założenia, że w centrum zainteresowania myśli konstruktorsko-technologicznej jest człowiek. Nowe technologie i urządzenia mobilne mogą wspierać małżonków w okresie długotrwałej rozłąki. Komunikacja zyskała dzięki nim na dostępności i natychmiastowości: możliwy jest kontakt w każdej chwili i z każdego miejsca. Telefony komórkowe mają szczególne znaczenie przy niwelowaniu dystansu. W sytuacji rozłąki pozwalają na bieżącą komunikację, utrzymanie kontaktu i rozwijanie relacji. Niemniej tak samo, jak pomagają w budowaniu bliskości, mogą też kreować nieporozumienia lub konflikty (Khunou, 2012). Jak zaznacza Milewski (2006) telefony komórkowe wzmacniają wolność osobistą, ponieważ pozwalają na załatwianie spraw bez konieczności przemieszczania się. Korzystając z wiadomości tekstowej dodatkowo unika się rozmowy, choć wysłanie wiadomości często pociąga za sobą oczekiwanie na odpowiedź i stałą czujność. W szczególnych przypadkach, na przykład okresu konfliktów w związku i obawy przed byciem porzuconym przez partnera, komunikowanie się przez SMSy sprawia, że traktuje się priorytetowo nie treść odpowiedzi lecz długość czasu oczekiwania (Klein, 2013), która utożsamiana jest z przejawem trwałości romantycznego zainteresowania ze strony partnera odpisującego.

Dynamiczny rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych i sprzętu cyfrowego sprawił, że użytkownicy są stale konfrontowani z koniecznością readaptacji wypracowanych nawyków i form interakcji. Najnowszy wyznacznik mobilnej cyfrowej komunikacji jakim jest smartfon odmienił wcześniejsze formy korzystania ze zdobyczy technologii (Juchniewicz, 2015). Użytkownicy smartfonów (w wieku 22-34 lat) wskazują, że w stosunku do innych typów telefonów – stacjonarnych i komórkowych oraz do komputerów wyróżnia go:

- możliwość utrwalania i utrzymywania istniejących więzi rodzinnych i osobistych;
- komputery służyły nawiązywaniu nowych znajomości i spajania społeczności, zaś smartfony służą temu w stopniu marginalnym, z wyjątkiem popularnej aplikacji randek seksualnych Tinder i gier typu *massively multiplayer*;
- postawa konformizmu;
- bieżąca wymiana informacji w miejsce dyskusji;
- komunikacja prowadzona w sposób ciągły;
- zmiana tematyki rozmów – rzadziej występują tematy abstrakcyjne;
- ważnym elementem komunikacji jest wymiana zdjęć;
- intensyfikacji uległa komunikacja z osobami odległymi przestrzennie;
- ograniczone zostały kontakty z najbliższym otoczeniem fizycznym;
- smartfony sprzyjają odcięciu się od innych ludzi;
- sprzyjają też ignorowaniu innych;
- uległ zmianie język komunikacji – rezygnacja z form grzecznościowych (tamże).

Jak widać użytkownicy smartfonów przede wszystkim podkreślają, że telefony pomagają utrzymać istniejące więzi rodzinne. W powyższych wskazaniach widoczny jest też wpływ tych urządzeń na immersję w postaci odcinania się od otaczającego świata i ludzi w przestrzeni fizycznej użytkowników. Można zatem powiedzieć, że ten wytwór innowacji posiada jednocześnie funkcje łączenia ze sobą ludzi i ich izolowania od siebie.

System transmisji głosowej i słowa pisanego sprawił, że dzięki globalnej sieci mogą się ze sobą porozumiewać internauci z całego świata, przekazując sobie dane i zdjęcia, wymieniać się wiedzą i emocjami w przestrzeni pozbawionej granic i dystansu. Technologia przesyłania przez telefon wiadomości obrazkowych MMS i plików video wywołała powstanie zjawiska *sextingu*, czyli wymiany erotycznych zdjęć i filmów. Zazwyczaj stosowana jest przez partnerów w związkach lub partnerów seksualnych. Szczególnie charakterystyczną cechą komunikacji *online* jest anonimowość, która przywołuje też kwestię zaufania i prywatności. Anonimowość ułatwia otwartość komunikacji (Juszczuk, 2000) ale nie zawsze stosowana jest w celach uczciwych, jak nawiązanie prawdziwie intymnej relacji. Wyniki badań

wskazują, że niektóre osoby czują się w cyfrowej rzeczywistości bardziej wyzwolone obyczajowo (Whitty, 2003, 2004a, 2004b; Whitty i Carr, 2003, 2006, cyt. za: Whitty i Buchanan, 2009). Internet jest przestrzenią cyberseksu – połowa badanej populacji internautów przyznała, że uczestniczyła w cyber-rozmowach o charakterze seksualnym, a dla 79,6% z nich rozmowy te były źródłem podniecenia, któremu niekiedy towarzyszyła masturbacja (47,8%) i orgazm (42,9%). 28,7% osób korzystających z Internetu, z przewagą mężczyzn, przeniosło znajomość z Internetu do świata fizycznego i odbyło z cyber-znajomym stosunek płciowy (Izdebski, 2000). Niemal połowa internautów, z przewagą mężczyzn, zdradzających swoich partnerów przez Internet to osoby pozostające w związkach małżeńskich (Schwartz i Southern, 2000; Wysocki, 1998; cyt. za: Hardie i Buzwell, 2006).

Podstawowym rozróżnieniem zdrady jest zdrada emocjonalna (psychiczna bliskość z partnerem spoza podstawowej relacji uczuciowej) i seksualna (stosunek płciowy z partnerem spoza diady). Według wyników badań Bussa (Buss, Larsen i Westen, 1992) mężczyźni bardziej przeżywają cielesną zdradę partnerek, zaś kobiety emocjonalną niewierność swoich partnerów. W przypadku kontaktów przez Internet więzi emocjonalne z osobą spoza diady budzą więcej negatywnych uczuć u obu płci, niż niewierność seksualna (Henline, Lamke i Howard, 2007). Jednak w rozróżnieniu na płęć badanych, mężczyźni silniej reagują negatywnie na perspektywę bycia zdradzonym fizycznie przez Internet, niż emocjonalnie (40% mężczyzn vs. 18% kobiet). Środowisko cyberprzestrzeni jest postrzegane jako źródło relacji, która może być następnie przeniesiona do świata fizycznego i prowadzić do realnego obcowania płciowego. Jest bardziej prawdopodobne, że zawarta w sieci znajomość zostanie przeniesiona w realia spotkania twarzą w twarz, jeżeli została nawiązana więź emocjonalna a w takim przypadku mężczyźni chętniej, niż kobiety przenoszą internetową znajomość do świata fizycznego (Henline i Lamke, 2007).

Szczególnym aspektem zagrożeń dla stabilności związków może być nadmierne korzystanie z pornografii w sieci. Dostęp do pornografii w Internecie jest prosty, tani i anonimowy a jednocześnie też interaktywny. Powoduje mniej uczuciowe traktowanie kobiet (*callousness*), trywializowanie przemocy seksualnej, zniekształcenia w obrazie seksualności, wzrost chęci oglądania coraz dziwniejszych form pornografii, dewaluację monogamii, spadek satysfakcji z seksualnych możliwości posiadanego partnera i jego

wyglądu, wątpliwości na temat wartości małżeństwa, spadek chęci posiadania potomstwa, traktowanie niemonogamicznych związków jako przejawu naturalnego zachowania (Drake, 1994; Zillman i Bryant, 1984, 1988) Żony, bardziej niż partnerki w związkach nieformalnych, postrzegają korzystanie z pornografii w Internecie przez ich partnerów jako stresujące je i zagrażające związkowi (Bridges, Bergner i Hesson-McInnis, 2003). Badania związku cyber-seksu z separacją lub rozwodem wykazały jego istotne negatywne znaczenie (Schneider, 2000). Odkrycie na komputerze partnera jego kolekcji pornograficznej może doprowadzić do zerwania relacji (Manning, 2006), a cyber-seks współmałżonka realizowany z osobami trzecimi uznawany jest za sprzeniewierzenie się zasadzie wierności małżeńskiej i może prowadzić do poważnego kryzysu w małżeństwie lub spotęgować już istniejące w nim problemy (Hertlein i Piercy, 2006; Young, 2006).

#### **4. Internet a więzi międzyludzkie**

Wbrew potocznym obawom dotyczącym rozpadu więzi i wyobcowania jednostek, wyniki badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny wydają się być optymistyczne. Badania realizowane w pierwszej fazie popularności Internetu (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukhopadhyay i Scherlis, 1998) wskazywały na wzrost poczucia samotności, oznaki depresji i odczuwania stresu. Wykazano jednak, że symptomy depresji słabną wraz z zyskiwaną wprawą w posługiwaniu się Internetem (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson i Crawford, 2002; Batorski, 2004) a badania Leszczyńskiej (2006) powiązały wręcz dłuższy staż korzystania z sieci z większym zadowoleniem z życia. Zbadano również, że dobrostan psychiczny wzrasta, im większa jest intensywność użytkowania Internetu a wpływa nań m.in. zwiększona ilość znajomych i poszerzony krąg wsparcia społecznego (Skarżyńska i Henne, 2005b). Wpływ Internetu na ogólny dobrostan zależy od tego, czy służy podtrzymywaniu osobistych kontaktów w fizycznym świecie czy ich zastępowaniu a cyfrowe kontakty wskazano, jako przede wszystkim podtrzymujące rzeczywiste więzi istniejące w gronie społecznym (Gross, Juvonen i Gable, 2002). Wykazano, że w niektórych przypadkach kontaktom internetowym towarzyszy mniejsza intymność, niż interakcjom twarzą w twarz, jednak badane osoby, które w relacjach w sieci wykazywały niższy poziom intymności cechowały się

podobnie niską intymnością interakcji także poza siecią (Scott, Matarella i Lavooy, 2006). Nie ujawniono, by w ich przypadku środowisko (fizyczne lub zapożyczone) istotnie wpływało na umiejętność budowania intymności (tamże). Zadowolenie z życia wiązane z wpływem przebywania w sieci zależy też od tego, czy jest się introwertykiem czy ekstrawertykiem. U ekstrawertyków, będących liczniejszą grupą użytkowników sieci (Batorski, 2006a, 2007) dobrostan i samoocena wzrastają wraz z ilością czasu spędzanego w Internecie, u introwertyków natomiast dobrostan się obniża a wzrasta poczucie osamotnienia.

Warto w tym miejscu przypomnieć koncepcję dezintegracji pozytywnej Dąbrowskiego (1979), która odnosi się do potencjału rozwojowego osób wybitnie zdolnych i twórczych, i przybliża ideę wielostronnej oraz wielopłaszczyznowej dezintegracji niosącej konstruktywne skutki dla osobowości. W jej kontekście nasuwa się skojarzenie z gwałtowną transformacją stylu życia spowodowaną digitalizacją i koniecznością zrewidowania wcześniejszych przyzwyczajzeń. Wielostronność procesu dezintegracji pozytywnej polega na rozwoju różnych sfer psychicznego funkcjonowania (popędy, uczucia, myśli) w ramach wielopoziomowych (hierarchicznych) przekształceń, tj. przechodzenia sekwencji poziomów rozwoju. Towarzyszące temu głębokie emocje i refleksje prowadzą do zrozumienia siebie, uświadomienia sobie zachodzących zmian, wpływów zewnętrznych i wewnętrznych, co daje gotowość do zrekonstruowania i ugruntowania uprzednio rozbitej całości. Poczucie nieprzystosowania stymuluje rozwój przez odrzucenie „starego” i skierowanie się ku „nowemu”. W ten sposób, spontaniczny proces osiąga wymiar świadomego działania, zgodnego z dogłębnym zrozumieniem i odczuwaniem autentycznego siebie (samorealizacja). Jak pisze Dąbrowski: *„Tempo zmian we współczesnym świecie, inwazja ‘nowego’ w kulturze, technice, nauce, literaturze, filozofii — wszystko to powoduje, że na naszych oczach niejako dokonuje się proces przewartościowania dotychczasowego systemu pojęć.”* W procesie dezintegracji pozytywnej nowo przyjęte tendencje, cele i wartości stają się częścią tożsamości jednostki i są na tyle atrakcyjne, że przywracają sens życia (tamże). Trejtowicz (2007) sugeruje, że czasowa dezintegracja systemu i skierowanie zachowania ku nowym wzorcom może być drogą do osiągnięcia dobrostanu. Inną metodą zmiany strategii samoregulacji pozytywnego dobrostanu – jego zdaniem – może być *„wycofanie się z dotychczasowych*



*relacji społecznych i radykalna zmiana otoczenia*”. Przyjmując taką perspektywę, zaabsorbowanie życiem w jego stosunkowo nowej formie – cyberświecie, może być naturalnym etapem reorganizacji dotychczasowych przyzwyczajzeń i wypracowywania nowego stylu funkcjonowania, który o ile nie zaburza istotnych z punktu widzenia tożsamości danej jednostki kryteriów i wartości, może wzbogacić jej życie i nie zagrażać dobrostanowi.

Raport Centrum Badań nad Kulturą Popularną SWPS „Młodzi i Media” zrealizowany wśród młodzieży licealnej obalił wiele mitów na temat życia w epoce cyfrowych mediów i sieciowej komunikacji. Zdaniem młodzieży telefony komórkowe, komunikatory internetowe, cyfrowe aparaty telefoniczne i serwisy społecznościowe integrują i intensyfikują kontakty społeczne. Są nową formą bycia razem w kręgu znajomych korzystających z tych samych portali społecznościowych lub gier *online* a więc postrzegane są jako aktywności grupowe, a nie czynności indywidualne czy wyalienowane. Cyfrowym kontaktom towarzyskim przypisuje się słabą siłę więzi (Granovetter, 1973), jednak media elektroniczne umożliwiają podtrzymywanie znajomości, które bez nich mogłyby zagaść. Badana młodzież najwyżej wartościuje osobiste spotkania „twarzą w twarz”, a technologie sprzyjają ich koordynacji i rozwijaniu znajomości. Wiodące miejsce wśród najważniejszych sfer życia młodych ludzi zajęły między innymi takie wartości jak „bycie razem” i „miłość” (Filiciak, Danielewicz, Haława, Mazurek i Nowotny, 2015) W erze nowych mediów zakochani nadal preferują osobiste spotkania w świecie fizycznym, lecz nowe technologie umożliwiają im kontakt na odległość, co intensyfikuje relacje. Oddaleni od siebie budują bliskość długimi rozmowami, na co pozwalają funkcjonalności komunikacyjne i video-komunikacyjne sprzętów cyfrowych. SMS-y lub robione telefonem komórkowym wspólne zdjęcia stają się pamiątką znajomości, przekształcając się w romantyczne artefakty a sam aparat telefoniczny nabiera wartości, jako przedmiot materializujący komunikację zakochanych (tamże).

### **Podsumowanie**

Globalizacja i cyfryzacja, choć są zjawiskami o zasięgu skali światowej, w znaczący sposób wpływają na przestrzeń osobistego funkcjonowania jednostek. Z ekonomicznego punktu widzenia globalizacja przyniosła ekspansję wielkich międzynarodowych koncernów, liberalizację rynku,

zmieniła rynek pracy, w niektórych krajach na świecie wpłynęła na wzrost gospodarczy, w innych pogłębiła nierówności ekonomiczne (Wosińska, 2007). Integracja świata fizycznego i cyfrowego zwiększyła tempo życia i przełożyła się na funkcjonowanie pojedynczych osób. Bauman (2011) scharakteryzował współczesny świat globalizacji takimi wskaźnikami opisowymi jak: kryzys prywatności, kryzys ekonomiczny i bezrobocie, konsumpcjonizm, wirtualny seks i samotność w tłumie, czyli „serfowanie” w Internecie w miejsce kontaktów twarzą w twarz. Orientacja na karierę wymaga mobilności i elastyczności związanej z globalizacją, co – jak stwierdza Schultz (2008) – prowadzi do powstania „społeczeństwa singli”.

W tym kontekście funkcjonowanie par, które już stworzyły rodziny także podlega wpływom globalizacji i cyfryzacji. W obszarze pełnienia ról rodzicielskich technologie mobilne mogą odciążyć rodziców, a zatem mieć pozytywny wydzźwięk w niwelowaniu okazji do konfliktów powodowanych zmęczeniem lub niewolniczością ról. Wspierają też kontakt małżonków w momentach dłuższej rozłąki, która uznawana jest za sytuację silnie stresującą. Wsparcie komunikacyjne jest szczególnie ważne, ponieważ komunikacja pełni rolę w budowaniu intymności oraz stanowi wsparcie w utrzymaniu relacji (Reis i Patrick, 1996), służy także rozwiązywaniu konfliktów w związku (Heymann, 2001).

Jednocześnie jednak nadmierne lub nieetyczne korzystanie z Internetu może zagrażać trwałości związku i rodziny. Young (1996) nadmienia, że model uzależnienia od korzystania z Internetu kształtuje się na podobnych zasadach jak inne uzależnienia (Griffiths, 1996; Shotton, 1991), które pociągają za sobą między innymi nieporozumienia małżeńskie i separację. Jak wykazano, powody rozwodów dotyczyć mogą niskiego zaangażowania, licznych konfliktów, niewierności, oddalenia się od siebie małżonków (Johnson, Stanley, Glenn, Amato, Nock, Markman i Dion, 2002). Powszechnie media cyfrowe ułatwiają dostęp do „niewierności elektronicznej” i mogą oddziaływać na erotyczną sferę pożycia małżonków. Lew-Starowicz zwraca uwagę na rosnące znaczenie dostępu do pornografii w sieci, co leży u źródła postawy homoerotycznej mężczyzn i może zagrażać relacjom partnerów w obszarze ich wspólnie realizowanej seksualności. Zimbardo (2015) przestrzega wręcz przed kryzysem męskości spowodowanym spędzaniem przez adolescentów zbyt długiego czasu w przestrzeni cyfrowej i towarzyszącą temu złą dietą, co obniża poziom testosteronu i libido, dostępem do

pornografii budującej nierealne oczekiwania i percepcję współżycia seksualnego, zmianami w tradycyjnie postrzeganym modelu rodziny i ról płciowych. Tendencja rodziców do nadmiernego przekazywania roli wychowawczej i socjalizacyjnej nowym mediom może się niekorzystnie przekładać na osiąganie przez dzieci dojrzałości osobowej lub stwarzać zagrożenia styczności z nieodpowiednimi treściami w sieci, co akcentuje znaczenie kontroli rodzicielskiej.

Współczesny człowiek skonfrontowany został z ekspansją technologii cyfrowych, które zmieniają jego dotychczasowe strategie działania i wymuszają pewnego rodzaju aktywność – przeciwdziałanie lub przystosowanie. Wydaje się, że procesu digitalizacji życia nie da się już zatrzymać, a społeczeństwo jest obecnie na etapie adaptacji do nowego sposobu życia. Wielopokoleniowe rodzinne tradycje i rytuały konkurują z młodym, lecz dynamicznym i intensywnie wkraczającym w życie ludzi i ich rodzin rozwojem cyfrowych technologii mobilnych, które kształtują nowe nawyki i sposób odbierania otaczającego świata. Wymaga to szczególnie wiele wysiłku ze strony rodziców, jako „cyfrowych imigrantów”, by przystosować się do przemian cywilizacyjnych w rzeczywistości stymulowanej innowacjami technologicznymi. Różnice pokoleniowe są zjawiskiem znanym nie od dziś, jednak w dobie obecnych gwałtownych przemian nabrały szczególnie wyrazistego znaczenia. Dorośli stanęli wobec konieczności nabrania wprawy w funkcjonowaniu w hybrydowej rzeczywistości i zrozumienia sposobu życia dzieci, dla których nie ma już podziału na to, co „wirtualne” i „realne”. Warto jednak mieć na uwadze fakt, że ci „cyfrowi tubylcy” nadal podkreślają znaczenie rodziny i miłości – wartości, które wydają się mieć uniwersalne znaczenie, także w epoce cyfryzacji życia społecznego i rodzinnego.

### **Bibliografia:**

- Agora SA, Gazeta.pl, Orange Polska, (2012), World Internet Project Poland (online, dostęp dn. 6.07.2015).
- Aronson, E., (2012), Człowiek- istota społeczna. Warszawa: PWN.
- Badinter, É., (1998), Historia miłości macierzyńskiej, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen.
- Baglińska, K., (2011), Epoka obrazu i technologii. W: B. Lisowska. Aspekty kultury współczesnej. Analizy i interpretacje wybranych zjawisk, Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.

- 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*, 269–297. Warszawa: Vizja Press&IT.
- 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*, 268–288. Warszawa: Vizja Press&IT.
- Batorski, D., (2015), Technologie i media w domach i w życiu Polaków, 355. W: Czapiński, J. Panek, T. (red.). (2015). *Diagnoza Społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Adres:  
[http://www.torun.pl/sites/default/files/pictures/diagnoza\\_raport\\_2015.pdf](http://www.torun.pl/sites/default/files/pictures/diagnoza_raport_2015.pdf)
- Bauman, Z., (2011), *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Bąk, A., (2015), *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Beumeister, R.F., Leary, M.R., (1995), The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, *Psychological Bulletin*, 117, 3, 497-529.
- Bridges, A. J., Bergner, R. M., & Hesson-McInnis, M., (2003), Romantic partners' use of pornography: Its significance for women, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 29, 1-14.
- Buss, D., Larsen, R., Westen, D., (1992), Sex differences in jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology, *Psychological Science*, 3, 4, 251-255.
- Carr, N., (2012), *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg*, Gliwice: Helion.
- Cęcelek, G., (2005), Rodzina – jej przemiany oraz zagrożenia i problemy wychowawcze, *Mazowieckie Studia Humanistyczne*, 11/1, 2, 239-249.

- Chorab, G., (2016), Mózg wobec nowych technologii: zagrożenia i straty. General and Professional Education. 1, 9-15.
- Cyfrowa przyszłość Polski. Fundament rozwoju konkurencyjnej gospodarki w dobie globalizacji. Raport z badań Amara Research i Deloitte na zlecenie UPC. Adres:  
[https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/gsmonline/article\\_attachments/attachments/54239/original/pl\\_CyfrowaPrzyszloscPolski\\_PL.pdf?1391368746](https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/gsmonline/article_attachments/attachments/54239/original/pl_CyfrowaPrzyszloscPolski_PL.pdf?1391368746)
- Czapiński, J. Panek, T., (red.), (2015), Diagnoza Społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. Raport. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Adres:  
[http://www.torun.pl/sites/default/files/pictures/diagnoza\\_raport\\_2015.pdf](http://www.torun.pl/sites/default/files/pictures/diagnoza_raport_2015.pdf)
- Dąbrowski, K., (1979), Dezintegracja pozytywna, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. Adres:  
[http://survival.infocentrum.com/s/notatki/dezintegracja\\_pozytywna\\_dabrowski.pdf](http://survival.infocentrum.com/s/notatki/dezintegracja_pozytywna_dabrowski.pdf)
- Diener, E., Seligman, M.E.P, (2002), Very Happy People, Psychological Science, 1, 13, 81-84.
- Drake, R. E., (1994), Potential health hazards of pornography consumption as viewed by psychiatric nurses, Archives of Psychiatric Nursing, 8(2), 101-106.
- Filiciak, M., Danielewicz, M., Halawa, M., Mazurek, P., Nowotny, A., (2015), Młodzi i media. Nowe media a uczestnictwo w kulturze. Warszawa: Centrum Badań nad Kulturą Popularną SWPS.
- Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J.K., (2005), Stress-induced immune dysfunction: implications on health, Nature Reviews Immunology, 5(3), 243-251.
- Gołka, M., (2005), Czym jest społeczeństwo informacyjne? Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny. LXVII, 4.
- Gołuńska, K., Izdebski, P., (2015), Tablets and Smartphones Can Stunt Young Children's Social Development. A Review of Research. W: Plopa, M. Polish Journal of Social Science, X, 1, 2015, 120-125.
- Grantovetter, M.S., (1973), The Strength of Weak Ties. American Journal of Sociology, 78, 6, 1360-1380.
- Griffiths, M., (1996), Technological addictions, Clinical Psychology Forum, 161-162.

- Gross, E. F., Juvonen, J., Gable, S. L., (2002), Internet use and well-being in adolescence, *Journal of Social Issues*, 58(1), 75–90.
- Hardie, E., Buzwell, S., (2006), Finding Love Online: The Nature and Frequency of Australian Adults' Internet Relationships, *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*. 4, 1, 1-14.
- Havighurst, R.J., (1972), *Developmental Tasks and Education*. 3rd Edition. London: Longman Group.
- Henline, B., Lamke, L., Howard, M., (2007), Exploring perceptions of online infidelity, *Personal Relationships*, 14, 1, 113-128.
- Herda-Płonka, K., (2009). Środowisko rodzinne i szkolne wobec zespołu ADHD u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Rozprawa doktorska przygotowana pod kierunkiem naukowym prof. dr hab. Jerzego Zielinskiego. Katowice: Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii.  
(<http://www.digitalsilesia.eu/Content/20991/doktorat2997.pdf>)
- Hertlein, K. M., Piercy, F. P., (2006), Internet infidelity: A critical review of the literature., *The Family Journal (Alexandria, Va.)*, 14(4), 366–371.
- Heyman, R. E., (2001), Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations, *Psychological Assessment*, 13, 5–35.
- Holmes, E.K., Huston, T.L., Vangelisti, A.L., Guinn, T.D., (2013)., On Becoming Parents. W: A.L. Vengelisti (red.). *The Routledge Handbook of Family Communication*, 2, 80-96. New York: Routledge.
- Izdebski, Z., (2010), Seks Polaków w Internecie. Raport Polpharmy na temat seksualności Polaków w Internecie, Centrum Badań Marketingowych INDICATOR.
- Johnson, C.A., Stanley, S.M., Glenn, N.D., Amato, P.R., Nock, S.L., Markman, H.J., Dion, M.R. (2002). *Marriage in Oklahoma: 2001 baseline statewide survey on marriage and divorce (S02096 OKDHS)*. Oklahoma City: Oklahoma Department of Human Services.
- Juchniewicz, N., (2015), Smartfon jako interfejs życia społecznego. Raport z badania, 6(6), Warszawa: Digital Economy Lab. Adres: [http://www.delab.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2015/10/Raport-z-badania\\_smartfony\\_Juchniewicz.pdf](http://www.delab.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2015/10/Raport-z-badania_smartfony_Juchniewicz.pdf)
- Juszczyk, S., (2000), *Człowiek w świecie elektronicznych mediów - szanse i zagrożenia*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



- Kabali, H.K., Irigoyen, M.M, Nunez-Davis, R., Budacki, J.G., Mohanty, S.H., Leister, K.P., Bonner R.L., (2015), Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children, *Pediatrics*, 136 (6), 1044–1050.
- Kanasz, T., (2015), Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Khunou, G., (2012). Making love possible: cell phones and intimate relationships, *African Identities*, 10, 2.
- Kiecolt-Glaser, J.K., Fisher, L.D., Ogrocki, P., Stout, J.C. Speicher, C.E., Glaser, R., (1987), Marital quality, marital disruption, and immune function. *Psychosomatic medicine*, 49, 13-34.
- Kielar-Turska, M., (2009), XVIII Ogólnopolska Konferencja Psychologii Rozwojowej: Rozwój człowieka w kontekście przemian cywilizacyjnych. Adres:  
[http://sekcjapsychologiirozwojowej.cba.pl/attachments/082\\_Wprowadzenie%20XVIII%20OKPR.pdf](http://sekcjapsychologiirozwojowej.cba.pl/attachments/082_Wprowadzenie%20XVIII%20OKPR.pdf)
- Kirwil L., (1995), Wpływ telewizji na dzieci i młodzież, *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 6.
- Kirwil, L., (2011), Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców. Warszawa: EU Kids Online.
- Klein, M., (2013), Love in the Time of Facebook: How Technology Now Shapes Romantic Attachments in College Students, *Journal of College Student Psychotherapy*.
- Kmieciak-Baran, K., (1984), Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska, *Przegląd Psychologiczny*, 4 (31), 1079-1098.
- Kościelska, M., (2011), Odpowiedzialni rodzice. Z doświadczeń psychologa, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- 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.

- Krejtz, K., Zając, J., (2007), Internet jako przedmiot i obszar badań psychologii społecznej, *Psychologia Społeczna*, 2.3-4(5), 191-200.
- Leszczyńska, J., (2006), Czy Internet odbiera nam szczęście? Wpływ korzystania z Internetu na dobrostan psychiczny użytkowników. W: D. Batorski, M. Marody, A. Nowak (red.), *Społeczna przestrzeń Internetu*, 183–208. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.
- Lew-Starowicz, Z., Wykład prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza (Strefa Psyche SWPS) „Seks kontrowersyjny – czyli rzecz o normach seksualnych” . Adres: [www.swps.pl](http://www.swps.pl).
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., Ólafsson, K., (2010), Risk and safety on the internet: The perspective of the European children. Initial findings. LSE, London: EU Kids Online.
- Lynch, J.J., (1979), *The broken heart: The medical consequences of loneliness*, Nowy Jork: Basic Books.
- Makaruk K, Wójcik Sz., (2012), *Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce*, Warszawa: EU NET ADB, Fundacja Dzieci Niczyje (online, dostęp dn. 6.07.2015).
- Manning, J. C., (2006), The impact of Internet pornography on marriage and the family: A review of the research, *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(2-3), 131–165.
- Mannings, J., (2005), *The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research*. Hearing on pornography’s impact on marriage & the family subcommittee on the constitution, civil rights and property rights. Committee on Judiciary United States Senate. Adres: [http://s3.amazonaws.com/thf\\_media/2010/pdf/ManningTST.pdf](http://s3.amazonaws.com/thf_media/2010/pdf/ManningTST.pdf)
- Marynowicz-Hetka, E., (1980), Wybrane aspekty działalności społeczno-wychowawczej opiekuna społecznego, *Acta Universitatis Lodzensis, Folia Economica*, 3, 145-157.
- Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież. (2012). Polskie Centrum Programu Safer Internet.
- Nalwa K., Anand A. P., (2003), Internet Addiction in Students: A Cause of Concern, *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Plopa, M., (2004), *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

- Płopa, M., (2005), *Więzi w małżeństwie I rodzinie. Metody badań*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Podgórski, R.A., (2015), Aksjologiczny wymiar Internetu (na podstawie badań ankietowych), *Media i Społeczeństwo*, 5, 22-34.
- Prensky M., (2001), Digital Natives, Digital Immigrants, "On the Horizon" 9, 5.
- Reis, H. T., & Patrick, B. C., (1996). Attachment and intimacy: Component processes. W: E. T. Higgins, A. W. Kruglanski (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, 523–563, Nowy Jork NY: Guilford Press.
- Rocznik Demograficzny (2015), Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.  
Adres:  
[http://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5515/3/9/1/rocznik\\_demograficzny\\_2015.pdf](http://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5515/3/9/1/rocznik_demograficzny_2015.pdf)
- Rywczyńska. A., (2012), Wstęp, 2-3. Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież, Polskie Centrum Programu Safer Internet.
- Schneider, J. P., (2000), Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey, *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 31-58.
- Schneider, J. P., (2000), Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 31-58.
- Schulz E., (2008), Deutsche allein zu Haus: der Wandel der Lebensformen prägt die Haushaltsentwicklung (German home alone: the evolution of life forms characterizes the development of households). *Wochenbericht 2008*, 651–659.
- Scott VP, Motarella KG, Lavooy MJ., (2006), Does virtual intimacy exist? A brief exploration into reported levels of intimacy in online relationships, *Cyberpsychology Behavior*. 9, 759-61.
- Shotton, M., (1991), The costs and benefits of "computer addiction, *Behaviour and Information Technology*, 10, 219-230.
- Skarżyńska, K., Henne, K., (2005b), Internet, kapitał społeczny, szczęście. Kto i dlaczego korzysta z Internetu? *Kolokwia Psychologiczne*, 13, 172–186.
- Szewczuk, W., (red.). (1998). *Encyklopedia psychologii*. Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Szewczyk, A., (2011), Popularność form komunikacji internetowej w Polsce, *Studia Informatica*, 27, 643, 159-179.

- Szymanowska, A., (1998). Rodzina polska i jej rola w przeciwdziałaniu patologii młodzieży. W: M. Porowski (red.), Warszawa: Uniwersytet Warszawski, Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji.
- Trejtowicz, M., (2007), Dynamika dobrostanu psychicznego. Eksploracja danych z badań Diagnoza społeczna, *Psychologia Społeczna*, 2, 01(03), 66-81.
- W jaki sposób prawo definiuje małżeństwo? (2012). *Codziennik. Rzecznik Praw Obywatelskich*. <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/w-jaki-spos%C3%B3b-prawo-definiuje-ma%C5%82%C5%BCe%C5%84stwo>
- Whitty, M.T., Buchanan, T., (2009), Looking for Love in so many Places: Characteristics of Online Daters and Speed Daters, *International Journal on Personal Relationships*. 3(2), 63-86.
- Więckiewicz, B., (2010), Konsumpcjonizm jako nowy styl życia współczesnego społeczeństwa polskiego. W: J. Daszykowska, M. Rewera, *Przemiany wartości i stylów życia w ponowoczesności*, Warszawa : Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Wosińska, W., (2007), *Oblicza globalizacji*, Sopot: Smak Słowa.
- Wójcik, Sz., (2012), Problem nadużywania Internetu, 4-13, *Polskie Centrum Programu Safer Internet*.
- Young, K. S., (2006), Online infidelity: Evaluation and treatment implications, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 5(2), 43-56.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 3., 237-244
- Zillman, D., Bryant, J., (1982), Pornography, sexual callousness, and the trivialization of rape, *Journal of Communication*, 32(4), 10-21.
- Zillman, D., Bryant, J., (1984), Effects of massive exposure to pornography. W: N. M. Malamuth & E. Donnerstein (red.), *Pornography and Sexual Aggression*, 115-138. Orlando, FL: Academic.
- Zillman, D., Bryant, J., (1988), Effects of prolonged consumption of pornography on family values, *Journal of Family Issues*, 9(4), 518-544.
- Zimbardo, P.G., Coulombe, N.S., (2015), *Gdzie ci mężczyźni?* Warszawa: PWN.