



27 (2023) nr 2 (62), s. 9-18

DOI <https://doi.org/10.21697/snr.2023.62.1.2>



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-ND 4.0 International) license.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>

**Marta Laskowska**

<https://orcid.org/0000-0003-3697-116X>

Akademia Wymiaru Sprawiedliwości w Warszawie

e-mail: [marta.laskowska@aws.edu.pl](mailto:marta.laskowska@aws.edu.pl)

## Wpływ mediów społecznościowych na relacje międzyosobowe – wartość bliskich więzi

### The impact of social media on interpersonal relationships – the value of close relationships

**Abstrakt:** Relacje między ludźmi są nieodzownym elementem życia każdego człowieka. Ważne jest, aby budować je na solidnych fundamentach i odpowiednio je pielęgnować, co wymaga od nas zaangażowania i czasu. Internet i media społecznościowe wydają się być naszym sprzymierzeńcem w tej kwestii, umożliwiając szybki kontakt z wieloma osobami, niezależnie od odległości czy innych barier. Jeśli jednak potraktujemy je jako główny sposób komunikacji i będziemy korzystać z nich zbyt intensywnie, to skutek naszych działań może być zupełnie odwrotny – mogą nas one prowadzić do izolacji społecznej. W artykule omówiono wpływ mediów społecznościowych na nasze życie, zwłaszcza w kontekście relacji, oraz rozważono wartość bliskich więzi i ich znaczenie w życiu człowieka. Badania oparto na *desk research*, czyli analizie dostępnych dokumentów, badań i publikacji.

**Słowa kluczowe:** relacje międzyosobowe, osamotnienie, media społecznościowe, rodzina, bliskość

**Abstract:** Interpersonal relationships are an important part of everyone's life. Therefore it is important to build them on a solid foundation and nurture them properly, which requires proper commitment and time. Our ally is the Internet and social media, which allow us to quickly contact many people, regardless of distance or other barriers. However, if we treat them as the main way of communication and use them too intensively, the effect of our actions can be quite the opposite – they can lead us to social isolation. The article focuses attention on the impact of social media on our lives, especially in relationships. It considers the value of close ties and their importance in human life. The research used desk research, so it was based on the analysis of found data – available documents, studies, and publications.

**Keywords:** interpersonal relationships, loneliness, social media, family, closeness

### Wprowadzenie

Aktualnie funkcjonujemy w dwóch doskonale przenikających się światach: fizycznym i cyfrowym. Internet stał się częścią naszej codzienności, w której szczególne miejsce zajmują media społecznościowe. Korzystamy z nich praktycznie każdego dnia, aby tworzyć treści i wymieniać się nimi z innymi użytkownikami. Stanowią one platformę do nawiązywania nowych znajomości oraz utrzymywania kontaktu ze znajomymi i rodziną. Tym samym znacznej zmianie uległ nasz sposób komunikacji oraz spędzania wolnego czasu.

## 1. Media społecznościowe i ich znaczenie w sferze kontaktów międzyludzkich

Termin *media społecznościowe* (*social media* – ang.) wszedł do obiegu w 2004 r., kiedy sieć internetowa Web 2.0. umożliwiła swoim użytkownikom interakcję. Nazwą tą określa się zatem różnego rodzaju platformy, które służą do tworzenia i wymiany treści, a nie jedynie do ich biernego odbioru. Istnieje wiele typów i rodzajów *social mediów*, przedstawianych w zależności od funkcji i podejmowanych w nich działań. Podążając za D. Kaznowskim, można przedstawić następującą klasyfikację mediów społecznościowych:

- media służące do publikacji opinii i poglądów, np. blogi,
- media do kooperacji i wspólnej działalności, np. Google Docs,
- media do współdzielenia zasobów, np. YouTube,
- media do tworzenia i podtrzymywania relacji, np. Facebook,
- serwisy społecznościowe, np. komunikatory, fora, czaty,
- media do przekazywania aktualnych informacji, np. serwisy alertowe<sup>2</sup>.

J. Skrzypczak zwraca uwagę, że niezależnie od przyjętej klasyfikacji mediów społecznościowych, skupiają się one wokół tworzenia treści, spersonalizowanej komunikacji oraz możliwości wykorzystania fikcyjnych kont czy botów<sup>3</sup>.

W niniejszym artykule uwaga zostanie skupiona głównie na mediach służących do tworzenia i podtrzymywania relacji oraz nastawionych na komunikację. Media te stały się nierozłącznym elementem codzienności prawie całego społeczeństwa. Nie da się więc zaprzeczyć, że zmieniły nasze życie i doprowadziły do tego, że zyskaliśmy stałego towarzysza, który nierzadko kieruje naszym postępowaniem, wpływa na nasze wybory i któremu poświęcamy dużo naszej uwagi. Media społecznościowe wpłynęły również na proces komunikacji i bycia w relacji, szczególnie wśród młodych osób. Aktualnie nasze relacje nie opierają się wyłącznie na spotkaniach twarzą w twarz, rozmowach czy wspólnych aktywnościach, ale istotnego znaczenia nabrało obserwowanie znajomych w serwisach społecznościowych, oglądanie zamieszczanych przez nich filmików, zdjęć czy wpisów, komentowanie ich, lajkowanie, wrzucanie własnych treści oraz informacji. Amerykańskie badania J.M. Twenge pokazują, że współcześnie nastolatki mniej czasu poświęcają na bezpośrednie interakcje ze znajomymi – mniej imprezują, mniej chodzą na randki, mniej czasu poświęcają na spotkania rodzinne. Ponadto łatwiej jest im polubić czyjeś zdjęcie, dać komentarz niż zadzwonić i zapytać, co słycać<sup>4</sup>.

Według badań przeprowadzonych przez Fundację UNAWEZA, uczniowie korzystają z internetu około 5 godzin dziennie<sup>5</sup>. W weekend ten czas się wydłuża do 6 godzin. Ponadto co dziewiąty nastolatek deklaruje, że spędza w internecie około 8 godzin dziennie<sup>6</sup>, a około 23% nastolatków

1 I. Dąbrowska, *Badanie aktywności internautów w mediach społecznościowych*, w: I. Hofman, D. Kępa-Figura (red.), *Problemy i metody badań nad mediami*, T. 1., Lublin 2019, s. 238–239.

2 D. Kaznowski, *Podział i klasyfikacja social media*, <https://networkeddigital.wordpress.com/2010/05/10/podzial-i-klasyfikacja-social-media> (dostęp 10.10.2023).

3 J. Skrzypczak, *Czy należy prawnie regulować funkcjonowanie platform mediów społecznościowych?*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura” 2022, nr 1 (14), s. 79.

4 J.M. Twenge, *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, Sopot 2019, s. 86, 107–108.

5 *Młode Głowy. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Fundacja UNAWEZA, Warszawa 2023, s. 60.

6 *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2022, s. 276.

czuje się uzależnionych od internetu<sup>7</sup>. W badaniach tych nie wyodrębniono jednak dokładnego czasu, jaki uczniowie poświęcają na platformy społecznościowe. Inne badania, w których skupiono się głównie na mediach społecznościowych, wskazują, że aktualnie użytkuje je około 28 milionów Polaków. Znaczący wzrost ich popularności odnotowano w czasie pandemii COVID-19, kiedy to z powodu izolacji stały się one formą kontaktu nie tylko dla osób młodych, lecz także dla osób w wieku 55–75 lat. Według badań, w 2022 r. średni czas korzystania z platform społecznościowych wyniósł około 2 godzin dziennie. Młodszy użytkownicy poświęcaли więcej czasu więcej, bo 3 godziny i 17 minut dziennie<sup>8</sup>. Głównym powodem, dla którego użytkownicy korzystają z mediów społecznościowych, jest chęć kontaktowania się z rodziną i znajomymi (51,9%). Znaczna część użytkowników deklaruje, że wykorzystuje je również do zawierania nowych znajomości (23,8%)<sup>9</sup>. Można uznać, że korzystanie z serwisów i aplikacji społecznościowych stało się aktualnie jedną z najpopularniejszych codziennych czynności, szczególnie wśród osób młodych.

## 2. Mechanizmy oddziaływania mediów społecznościowych na proces budowania i utrzymywania relacji międzysobowych

Jak już wskazano, media społecznościowe w krótkim czasie zyskały niezwykłą popularność i ogromną liczbę użytkowników. Ich fenomen związany jest z tym, że są one projektowane w ten sposób, aby poprzez różne możliwości i treści jak najdłużej utrzymać naszą uwagę, a tym samym – umożliwić firmom czerpanie zysków, np. z reklam. Nie są więc one neutralne i choć mogłyby się wydawać inaczej, to nie my nadajemy im znaczenie<sup>10</sup>. Na fakt ten szczególnie zwracają uwagę specjaliści, którzy brali udział przy ich tworzeniu czy ulepszaniu<sup>11</sup>. Media społecznościowe potrafią także szybko zaspokajać nasze potrzeby, zarówno te proste, np. dotyczące pozyskiwania informacji, zakupów, jak i głębsze, np. akceptacji, samorealizacji, uznania. Różna może być jednak jakość zaspokajania tych potrzeb oraz ewentualne przyszłe konsekwencje<sup>12</sup>. Ponadto, szybki rozwój sztucznej inteligencji pozwala aktualnie na to, aby maszyny uczyły się coraz lepiej poznawać nas i nasze potrzeby<sup>13</sup>. W konsekwencji będą nas doskonale znały i rozumiały, a my będziemy się do nich przywiązywać. Przykładowo, już teraz wprowadzane są roboty, które mają dotrzymać towarzystwa osobom starszym i samotnym.

Ze względu na swoją powszechność, media społecznościowe mogą zmieniać sposób naszego funkcjonowania społecznego – komunikacji, budowania relacji, poznawania innych osób i nawiązywania nowych znajomości. Jednym z czynników, który ma na to wpływ, jest skoncentrowanie uwagi użytkowników na porównywaniu się do innych. Jest to nasze naturalne zachowanie, jednak kiedyś porównywaliśmy się głównie w małych grupach, a teraz możemy porównywać się nie tylko do naszych znajomych, lecz także do osób, których nie znamy, ale obserwujemy w mediach. W ten sposób konfrontujemy nasze życie z internetowymi, nieosiągalnymi wizjami doskonałości

7 *Młode Głowy*, Fundacja UNAWEZA, s. 26.

8 *Raport „Social Media 2023”*, Gemius, Polskie Badania Internetu, IAB Polska, [https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2023/05/RAPORT\\_SOCIAL\\_MEDIA\\_2023.pdf](https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2023/05/RAPORT_SOCIAL_MEDIA_2023.pdf) (dostęp 10.10.2023).

9 *Digital 2023: Poland*, <https://datareportal.com/reports/digital-2023-poland>, (dostęp 10.10.2023).

10 M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa 2023, s. 18.

11 Więcej informacji w tym zakresie można znaleźć w dokumencie *Dylemat społeczny*, który ukazuje, w jaki sposób serwisy społecznościowe *obserwują nas* i jak mogą wpływać na niektóre obszary naszego życia. Dokument oparty jest na wiedzy i doświadczeniu różnych ekspertów z Doliny Krzemowej.

12 M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie*, s. 63–64.

13 *Raport Nationale-Nederlanden: Rodzina Przyszłości 2020*, s. 33.

i z fikcyjnymi wyobrażeniami o wspaniałości życia innych osób<sup>14</sup>. Poprzez takie porównywanie możemy czuć się niewystarczająco dobrzy, co wpływa na spadek naszej samooceny. Szczególnie narażone na ten proces są osoby młode, które mogą w ten sposób utracić poczucie akceptacji ze strony innych. To z kolei może ich popychać do tworzenia swojej tożsamości, która nie będzie zgodna z prawdą: z tym jacy są, jak wyglądają, jak się czują czy jakie wyznają wartości. Chcąc jednak dopasować się do grupy lub zdobyć popularność, będą oni przedstawiać zakłamaną obraz siebie. Według badań Fundacji UNAWEZA 30% badanych uczniów przedstawia w sieci nierzezywisty obraz siebie, gdyż nie akceptują tego, kim są, jak wyglądają i nie lubią siebie. Tym samym postępują oni wbrew sobie i czynią to z chęci przypodobania się innym oraz z potrzeby bycia akceptowanym<sup>15</sup>. Efekty takich zachowań mogą być różne, jednak na pewno nie służą one tworzeniu bliskich relacji, które opierają się na prawdzie i zaufaniu.

Nadmierna obecność w mediach społecznościowych może powodować również, że będziemy bardziej skoncentrowani na sobie i na własnych potrzebach, niż powinniśmy. Uważa się aktualnie, że w szczególności nastolatki są bardziej samolubni i narcystyczni (co może wynikać również z ich poczucia wstydu przed własną przeciętnością)<sup>16</sup>. Dodatkowo, wzrastają ich oczekiwania, a maleje chęć do kompromisu. Ponadto, w mediach społecznościowych często mamy styczność z luźnymi i niezobowiązującymi związkami. Z tego powodu może wzrastać liczba osób chcących żyć w pojedynkę, a jako społeczeństwo będziemy coraz bardziej spolaryzowani i będzie nam trudniej budować oraz utrzymywać trwałe relacje. Przykładowo, w 2019 r. co czwarte gospodarstwo domowe było jednoosobowe, a według możliwych prognoz, w 2040 r. może być co trzecie<sup>17</sup>.

Kolejnym efektem, do którego może prowadzić zbyt duże skoncentrowanie na cyfrowym świecie, jest obniżenie lub nieprawidłowe wykształcenie się empatii, która jest kluczowa do właściwego funkcjonowania w społeczeństwie i budowania relacji<sup>18</sup>. Empatia polega na postrzeganiu stanu emocjonalnego drugiej osoby i zrozumieniu go z jej perspektywy, przy jednoczesnym upodobnieniu stanów emocjonalnych (nadawcy i odbiorcy)<sup>19</sup>. Pragnienie zrozumienia myśli i uczuć innych osób jest najprawdopodobniej wrodzone, ale nie oznacza to, że jest tożsame z posiadaniem tej umiejętności. Musimy ją wyćwiczyć, a trening powinien dotyczyć okresu dzieciństwa i wieku nastoletniego. Związane jest to z dojrzewaniem płata czołowego mózgu<sup>20</sup>. Najczęściej nie mamy problemu ze zrozumieniem cierpienia fizycznego, ale empatia wymaga od nas określonych kompetencji. Przede wszystkim musimy dostrzec emocje nadawcy poprzez jego mowę ciała – mimikę twarzy, mimikę postawy ciała, kontakt wzrokowy i mimikę autonomiczną (np. tętno, rumieńce). Dostrzeżenie cudzych emocji powoduje, że u obserwatora uaktywnia się ta sama sieć, która uaktywniłaby się, kiedy to on doświadczałby takiego stanu emocjonalnego i aktywują się reakcje somatyczne. Pojawia się zarażenie emocjonalne i w konsekwencji empatyczne uczucia zostają uświadomione. Dzięki temu możliwe jest, aby odbiorca odpowiednio na nie zareagował<sup>21</sup>.

14 B. Brown, *Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi rodzicami i liderami jesteśmy*, Warszawa 2021, s. 33.

15 *Młode Głowy*, Fundacja UNAWEZA, s. 17, 23–24.

16 B. Brown, *Z wielką odwagą*, s. 30.

17 *Raport Nationale-Nederlanden: Rodzina Przyszłości*, 2020, s. 33.

18 N. Hatańska, *Wiek paradoksów. Czy technologia nas ocali?*, Kraków 2021, s. 141.

19 S. Cacioppo, J.T. Cacioppo, *Neuronauka społeczna. Wprowadzenie*, Warszawa 2022, s. 98.

20 A. Hansen, *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*, Kraków 2020, s. 138–139.

21 S. Cacioppo, J.T. Cacioppo, *Neuronauka społeczna*, s. 98.

Empatia jest bardzo istotna w naszym życiu, gdyż znacząco wpływa na jego jakość, jest kluczową kompetencją społeczną i stanowi fundament związku romantycznego<sup>22</sup>.

Media społecznościowe sprawiły również, że jesteśmy coraz bardziej nieobecni pomimo obecności – myślimi, wzrokiem czy zaangażowaniem bywamy w zupełnie innym miejscu<sup>23</sup>. Widok grupki znajomych spędzających wspólnie czas i korzystających z telefonów komórkowych staje się coraz częstszy. Media społecznościowe sprawiły, że musimy rywalizować z urządzeniami o czas, a należy pamiętać, że technologia będzie się wciąż rozwijała i będzie nam proponowała coraz więcej angażujących doświadczeń i dość realnych przeżyć.

### 3. Połączeni czy rozłączeni?

Świat cyfrowy zwiększa prawie wszystko: liczbę kontaktów, czas kontaktu, jego sposób i odległość, na jaką ten kontakt możemy nawiązać. Obecnie jesteśmy najbardziej połączonym ze sobą społeczeństwem. Mamy możliwość natychmiastowego kontaktowania się za pomocą e-maili, SMS-ów, telefonów, wysyłanych filmików czy zdjęć. Według danych zebranych z całego świata, co sekundę publikowanych jest około 6000 tweetów, około 1200 zdjęć na Instagramie i wysyłanych jest kilkadziesiąt tysięcy wiadomości<sup>24</sup>. Dlaczego jednak, pomimo tak łatwej komunikacji, około jedna trzecia społeczeństwa czuje się samotna? Mogłoby się wydawać, że w dzisiejszych czasach samotność powinna być marginalna, a media społecznościowe mogą być idealnym miejscem do jej zwalczania. Często jednak pozbawiają one nas tzw. ludzkiego elementu, ponieważ pozwalają nam unikać kontaktu twarzą w twarz<sup>25</sup>. Na przykład osoby, które korzystają z serwisów społecznościowych około 2 godzin dziennie, czują się dwukrotnie bardziej osamotnione niż osoby, które z tych serwisów korzystają około 30 minut dziennie<sup>26</sup>. Nadmierna aktywność w mediach społecznościowych nie wpływa korzystnie na jakość kontaktów społecznych. Szerszy krąg przyjaciół internetowych nie zastępuje bliskości i spotkań twarzą w twarz, a większa liczba znajomych nie pomaga w zmniejszaniu poczucia opuszczenia i izolacji<sup>27</sup>. Warto zatem zadać pytanie, które zadaje M. Harris: „Czy media społecznościowe sprawiły, że jesteśmy otyli także społecznie – to jest stale głodni połączeń z innymi, a jednocześnie nigdy takimi relacjami dobrze nie odżywieni?”<sup>28</sup>

Każdy z nas jest osobą społeczną, w związku z tym potrzebujemy kontaktów i budowania zdrowych oraz stabilnych relacji, co korzystnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne oraz fizyczne<sup>29</sup>. Jednak coraz częściej zauważalne jest wycofywanie się z relacji, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Według amerykańskich badań samotności doświadcza około 25–30% młodych ludzi<sup>30</sup>, natomiast według badań przeprowadzonych przed Fundacją UNAWEZA samotna czuje się co trzecia osoba w młodym wieku, tj. 37,5%<sup>31</sup>. Czym właściwie jest ta samotność? Wynika ona z braku

22 K.K. Wałęcka-Matyja, J.P. Krawczyk, *Komunikacja afektywna, empatia i wartości rodzinne młodych kobiet i mężczyzn z rodzin monoparentalnych i pełnych. Analiza porównawcza*, „Family Forum” 2023, nr 12, s. 61.

23 N. Hatalska, *Wiek paradoksów*, s. 97.

24 <https://www.internetlivestat.com/> (dostęp 10.10.2023).

25 *Raport Nationale-Nederlanden: Rodzina Przyszłości*, s. 16.

26 N. Hatalska, *Wiek paradoksów*, s. 98.

27 Por. R. Dunbar, *Przyjaciele. O prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji*, Kraków 2021, s. 44; N. Hatalska, *Wiek paradoksów*, s. 101.

28 N. Hatalska, *Wiek paradoksów*, s. 98.

29 S. Cacioppo, J.T. Cacioppo, *Neuronauka społeczna*, s. 24.

30 A. Hansen, *Uspokój swój mózg. Dlaczego czujemy się tak źle, chociaż żyje nam się tak dobrze?*, Kraków 2022, s. 99.

31 *Młode Głowy*, Fundacja UNAWEZA, s. 17.

satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Jest to subiektywne odczucie, zależne od doświadczeń danej osoby. Samotność to różnica między liczbą bliskich relacji społecznych, które mamy, a liczbą tych relacji, której potrzebujemy lub chcielibyśmy mieć<sup>32</sup>. Osoby samotne postrzegają świat i innych ludzi jako zagrożenie, ponieważ uaktywniają się wtedy obszary mózgowia odpowiedzialne za czujne monitorowanie otoczenia<sup>33</sup>. Długotrwałe poczucie samotności może prowadzić do przygnębienia, depresji, problemów zdrowotnych, a nawet przedwczesnej śmierci<sup>34</sup>.

Wielu ludzi uważa obecność w sieci za alternatywę i wiąże z nią liczne nadzieje. Jednak może to prowadzić do błędnego koła: tęsknimy za kontaktem z innymi, zrozumieniem, byciem w relacji, intymnością, bliskością, jednak szukamy rekompensaty w nowych technologiach, czyli tam, gdzie ich realnie nie otrzymamy. Konsekwencją takiego zapętlania może stać się uzależnienie od technologii, szczególnie, jeśli dana osoba ma niskie kompetencje społeczne lub cierpi na lęk społeczny. Ponadto, jeśli ktoś odczuwa brak wsparcia ze strony innych ludzi, będzie starał się go szukać w sieci<sup>35</sup>: „Można to wyjaśnić w ten sposób, że osoby, którym środowisko rodzinne nie zapewnia zaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych, tak ważnych w procesie ich rozwoju oraz kształtowania się ich osobowości, będą poszukiwać środowisk i relacji, w ramach których potrzeby te – w odczuciu tych osób – mogą zostać zaspokojone”<sup>36</sup>.

Należy również zaznaczyć, że komunikacja poprzez media społecznościowe często jest pozbawiona aspektu porozumienia niewerbalnego. Oczywiście staramy się je zastąpić emotikonami, zwłaszcza w wiadomościach tekstowych. Jednak nie jest to tożsame z doznaniem zmysłowymi, które mają duże znaczenie w relacjach międzyludzkich. Głównym elementem, którego brakuje w relacjach internetowych, jest dotyk i bezpośrednia obecność. Ogromna ilość komunikatów jest odbierana i interpretowana poprzez skórę. Odpowiada ona za około 20% naszej uwagi i za pomocą ponad pół miliona receptorów odbiera dotyk oraz wysyła sygnał odpowiedni do rodzaju tego dotyku. Poprzez dotyk możemy wyrażać i odbierać wiele różnych komunikatów – pozytywne uczucia, zaangażowanie, zainteresowanie, wsparcie, pocieszenie, współczucie, a także złość, strach czy wrogość<sup>37</sup>. Dzięki dotykowi jesteśmy więc w stanie poznać, jakimi uczuciami obdarza nas druga osoba i co o nas myśli, a także – jakie my odczuwamy emocje w jej obecności<sup>38</sup>. Ponadto obecność i dotyk są niezwykle ważne, kiedy bliska osoba potrzebuje wsparcia. Z im większym zaangażowaniem ją pocieszamy i mamy sposobność bezpośredniego dotyku, tym bardziej słabnie jej poziom bólu i skraca się czas jego trwania<sup>39</sup>.

W komunikacji poprzez media społecznościowe nie zawsze mamy także możliwość dostrzeżenia ekspresji twarzy, mowy oczu, sygnałów ciała, wyglądu fizycznego czy wsłuchania się w ton głosu drugiej osoby. Komunikaty te są jednak bardzo istotne. Język niewerbalny wzmacnia werbalny i jest jego potwierdzeniem bądź zaprzeczeniem – dzięki niemu mamy możliwość wyczuć,

32 A. Hansen, *Uspokój swój mózg*, s. 99–103.

33 S. Cacioppo, J.T. Cacioppo, *Neuronauka społeczna*, s. 52–53.

34 Por. R. Dunbar, *Przyjaciele. O prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji*, s. 23, S. Cacioppo, J.T. Cacioppo, *Neuronauka społeczna*, s. 35, A. Hansen, *Wyloguj swój mózg*, s. 119.

35 *Raport z projektu badawczego: Funkcjonowanie społeczne i rodzinne a problematyczne korzystanie z portali społecznościowych*, KUL 2018, s. 3–4; por. A. Ogonowska, *Cyberpsychologia. Media – użytkownicy – zastosowania*, Kraków 2021, s. 80–81.

36 *Raport z projektu badawczego: Funkcjonowanie społeczne i rodzinne a problematyczne korzystanie z portali społecznościowych*, s. 29.

37 D.G. Leathers, *Komunikacja niewerbalna. Zasady i zastosowania*, Warszawa 2007, s. 139, 154–155.

38 R. Dunbar, *Przyjaciele. O prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji*, s. 151.

39 A. Zemełka, *Jak pachnie przyjaźń?*, „Charaktery” 2022, nr 7, s. 31.

czy nadawca mówi prawdę, czy też kłamie<sup>40</sup>. Za jego pomocą możemy także porozumiewać się w zupełnie inny sposób – w pół słowa, mrugnięciem oka. Taki rodzaj komunikacji jest szczególnie ważny wśród osób sobie bliskich, dlatego uważa się, że język niewerbalny jest bardziej szczery i uczuciowy<sup>41</sup>.

Jak można zauważyć, media społecznościowe oferują nam bardzo wiele i skutecznie potrafią przykuwać naszą uwagę. Za pomocą odpowiednich mechanizmów mogą one również w sposób przez nas niezamierzony i nieświadomiony wpływać na nasze relacje, stosunek do innych osób i postrzeganie siebie w stosunku do innych osób, a także grup społecznych. To na nas spoczywa główny ciężar odpowiedzialności za procesy relacji międzysobowych, ale musimy mieć świadomość, że środowisko i zachodzące w nim procesy będą wywoływać zmiany w sposobie naszego życia, a media społecznościowe w pewnym zakresie już zmieniają sposób naszego funkcjonowania społecznego – zbliżając nas do siebie i jednocześnie oddalając.

#### 4. Potrzeba bliskości i przynależności

Poczucie przynależności i bliskości jest jedną z naszych podstawowych potrzeb. Relacje międzysobowe są więc pierwotne, źródłowe, nieodzowne dla życia i nieredukowalne do innych. Ponadto, poprzez relacje z innymi kształtujemy własną osobowość i człowieczeństwo, ponieważ inni są dla nas pewnego rodzaju lustrem, dzięki któremu poznajemy siebie<sup>42</sup>. Związki międzyludzkie są także korzystne dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Przyjaciele, bliscy członkowie rodziny, partnerzy są dla każdego człowieka czynnikami stabilizującymi i wspierającymi jego środowisko<sup>43</sup>. Oczywiście, trzeba mieć świadomość, że budowanie bliskich relacji przynosi wiele korzyści, ale wymaga też czasu, zaangażowania, realnego kontaktu i stawia przed nami różne wyzwania, a nawet zagrożenia<sup>44</sup>.

Szczególnie istotna i cenna dla człowieka w zakresie relacji międzysobowych jest prawidłowo funkcjonująca i szczęśliwa rodzina. Jest ona podstawą życia jednostki, uczy bycia w relacji, kształtuje tożsamość, daje poczucie satysfakcji i jednocześnie stwarza niezbędne zaplecze dla pozarodzinnej aktywności swoich członków<sup>45</sup>. Wpływa ona również pozytywnie na jakość życia poszczególnych osób oraz na ich zdrowie fizyczne, ponieważ stanowi pewnego rodzaju bufor w sytuacjach trudnych i jest najbardziej efektywnym źródłem wsparcia<sup>46</sup>. Ponadto F. Kampka wskazuje: „Szczęśliwe rodziny – więź ludzi obdarzających się miłością – to wspólnoty, które wzmacniają nie

40 K.M. Wolsza, *Relacje międzysobowe w interpretacji filozofii dialogu*, Skrypt wykładów, Uniwersytet Opolski, 2014/2015, s. 7.

41 M. Paschalska, *Więzi międzyludzkie*, w: J. Rudniański, K. Murawski (red.), *Sposoby istnienia*, Warszawa 1988, s. 101.

42 K.M. Wolsza, *Relacje międzysobowe w interpretacji filozofii dialogu*, Skrypt wykładów, s. 4–5, 6; por. B. Brown, *Z wielką odwagą*, s. 65; N. Kardaras, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2018, s. 122.

43 N. Kardaras, *Cyfrowe szaleństwo. Jak media społecznościowe napędzają kryzys zdrowia psychicznego i jak odzyskać równowagę*, Warszawa 2023, s. 69.

44 S. Cacioppo, J.T. Cacioppo, *Neuronauka społeczna*, s. 3.

45 Por. A. Kamińska, *Miejsce rodziny w życiu człowieka ponowoczesnego*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016, nr 13, s. 85–86.

46 K.K. Wałęcka-Matyja, A. Banach, *Wartości rodzinne jako predyktory jakości bliskich związków interpersonalnych*, „Przegląd Psychologiczny” 2020, nr 1 (65), s. 58, 60.

tylko tych, którzy do nich należą, ale wszystkich, którzy się z nimi stykają, a zatem przekłada się to na poziom wspólnot sąsiedzkich, lokalnych czy ogólnospołeczny<sup>47</sup>.

Dla każdego z nas ważne są również relacje pozarodzinne. Bliskie i głębokie związki z innymi osobami są naszą wielką potrzebą oraz dają nam siłę, przyjemność i motywują do rozwoju. Choć czasami boimy się zobaczyć swoje odbicie i obraz nas samych w oczach drugiego człowieka, bardzo jesteśmy tego spragnieni oraz tym zainteresowani<sup>48</sup>. Nasze *Ja* konstytuuje się przez bycie w grupie. Grupa daje nam możliwość głębszego poznania siebie, przekonania się, jak nasza osobowość jest postrzegana i jakie reakcje będą wywoływały nasze czyny, słowa czy zachowanie<sup>49</sup>.

Budowanie relacji i potrzeba bycia w grupie mogą wyglądać różnie w poszczególnych okresach życia człowieka. Niezaprzeczalne jest jednak, że każdy z nas potrzebuje stabilnej tożsamości osobistej oraz tożsamości grupowej. Naszym celem jest realizowanie osobistych pragnień, a także tworzenie zdrowych i zadowalających relacji z innymi ludźmi<sup>50</sup>. Żyjemy wtedy dłużej, jesteśmy zdrowsi i szczęśliwsi. Zażyłe więzi są więc ważne dla naszego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Pozwalają nam wzbogacać nasze życie, wpływają pozytywnie na nasz dobrostan, dają nam poczucie spełnienia i satysfakcji. Relacje pomagają nam się rozwijać, wzmacniają kompetencje oraz dają poczucie wspólnoty i współpracy. Poprzez interakcje z innymi ludźmi uczymy się o sobie samych, rozwijamy umiejętności, doświadczamy bliskości i miłości.

## Podsumowanie

Media społecznościowe mogą być wykorzystywane przez nas, użytkowników, na wiele różnych sposobów. Jednak ich odpowiednio silny wpływ może zmniejszać poczucie przynależności i prowadzić do osamotnienia. Szczególnie podatne mogą być na to osoby, które mają niskie poczucie własnej wartości, niskie kompetencje społeczne i trudności w nawiązywaniu kontaktów. Internet może wtedy wydawać się idealnym miejscem do zaspokajania potrzeby relacji. Jednak jakość tej pomocy i długofalowe skutki mogą być zupełnie inne niż początkowo mogłoby się wydawać. Media społecznościowe, za pomocą różnych mechanizmów, mogą doprowadzić do uzależnienia od internetu, a tym samym – znacznie ograniczyć czas przeznaczony na realne kontakty i doprowadzić do poczucia osamotnienia lub do pogłębienia tego stanu. Mogą także być dla nas wsparciem, ale ich głównym sprzymierzeńcem jest nasze złe samopoczucie, a zwłaszcza gniew, gdyż wówczas chcemy coraz bardziej wchodzić w reakcje z danym serwisem<sup>51</sup>.

Media społecznościowe oferują nam różne formy kontaktu z innymi osobami, bez praktycznie żadnych ograniczeń, jednak nie są one pełną odpowiedzią na nasze potrzeby społeczne. Potrzebujemy się widzieć naprawdę, dotykać, przebywać razem, dlatego dzięki serwisom możemy utrzymywać różne relacje, ale trudno jest nawiązać nowe, które będą bliskie i głębokie. Tylko część wsparcia może odbywać się za pomocą ekranu<sup>52</sup>. Każdy z nas jest bardziej zaangażowany w relacje, w których mamy bezpośredni kontakt i widzimy się, nawet sporadycznie. Spotkania osobiste

47 F. Kampka, *Pandemia jako czynnik zmiany społecznej. Rodzina a rynek pracy i edukacja*, „Family Forum” 2021, nr 11, s. 66.

48 M. Paschalska, *Więzi międzyludzkie*, w: *Sposoby istnienia*, s. 99, 102.

49 Por. M. Paschalska, *Więzi międzyludzkie*, w: *Sposoby istnienia*, s. 102–103.

50 J. Herberger, M. Kozłowska, *Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka*, „Relacje. Studia z nauk społecznych” 2017, nr 4, s. 45.

51 N. Kardaras, *Cyfrowe szaleństwo*, s. 98.

52 A. Hansen, *Uspokój swój mózg*, s. 116.



pamiętamy bardziej, odbieramy je wszystkimi zmysłami i sprawiają nam one więcej przyjemności. Ponadto, podczas takich spotkań będziemy widzieć i odczuwać, czy dana osoba poświęca nam swój czas i jest zaangażowana, co w kontaktach internetowych może być trudne do określenia.

Media społecznościowe projektowane są w taki sposób, aby przyciągać naszą uwagę jak najdłużej, dlatego tak ważne jest, abyśmy nauczyli się mądrze z nich korzystać oraz przekazywali tę wiedzę dzieciom i młodzieży. Edukacja medialna jest obecnie niezwykle istotna, ponieważ dzięki niej możemy dostosować media do siebie, a nie odwrotnie. Prócz edukacji ważne jest również towarzyszenie dziecku przy jego aktywnościach online, obecność i służenie wsparciem, gdyż świat internetu jest pełen skrajności:

- może pomagać w relacjach – może pogłębiać osamotnienie,
- może pomagać walczyć z depresją – może depresję pogłębiać,
- może dawać poczucie przynależności – może potęgować poczucie niższej wartości,
- może pomagać w rozwijaniu zainteresowań – może karmić patotreściami, itp.

Ekran jest dla każdego z nas pewnego rodzaju zasłoną, za którą możemy mieć różne oblicza – pozytywne i negatywne. Ta zasłona nie jest jednak niczyją tarczą ochronną i to, co tworzymy lub odbieramy w internecie, może mieć realne skutki. Ważne jest więc, żebyśmy mieli wsparcie poza światem mediów. Musimy realnie dbać o nasze prawidłowe relacje rodzinne i przyjacielskie oraz uczyć tego dzieci, gdyż zachowań społecznych nie nauczą się one z ekranów.

## Bibliografia

- Bigaj M., *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa 2023.
- Brown B., *Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwymi zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi rodzicami i liderami jesteśmy*, Warszawa 2021.
- Cacioppo S., Cacioppo J. T., *Neuronauka społeczna. Wprowadzenie*, Warszawa 2022.
- Dąbrowska I., *Badanie aktywności internautów w mediach społecznościowych*, w: I. Hofman, D. Kępa-Figura (red.), *Problemy i metody badań nad mediami*, T. 1., Lublin 2019.
- Digital 2023: Poland*, <https://datareportal.com/reports/digital-2023-poland> (dostęp 10.10.2023).
- Dunbar R., *Przyjaciele. O prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji*, Kraków 2021.
- Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2022.
- Hansen A., *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*, Kraków 2020.
- Hansen A., *Uspokój swój mózg. Dlaczego czujemy się tak źle, chociaż żyje nam się tak dobrze?*, Kraków 2022.
- Hatańska N., *Wiek paradoksów. Czy technologia nas ocali?*, Kraków 2021.
- Herberger J., Kozłowska M., *Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka*, „Relacje. Studia z nauk społecznych” 2017, nr 4, s. 35–48.
- Kamińska A., *Miejsce rodziny w życiu człowieka ponowoczesnego*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016, nr 13, s. 85–86.
- Kampka F., *Pandemia jako czynnik zmiany społecznej. Rodzina a rynek pracy i edukacja*, „Family Forum” 2021, nr 11, s. 51–69.
- Kardaras N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2018.
- Kardaras N., *Cyfrowe szaleństwo. Jak media społecznościowe napędzają kryzys zdrowia psychicznego i jak odzyskać równowagę*, Warszawa 2023.
- Kaznowski D., *Podział i klasyfikacja social media*, <https://networked.digital.wordpress.com/2010/05/10/podzial-i-klasyfikacja-social-media> (dostęp 10.10.2023).
- Leathers D. G., *Komunikacja niewerbalna. Zasady i zastosowania*, Warszawa 2007.

- Młode Głowy. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Fundacja UNAWEZA, Warszawa 2023.
- Ogonowska A., *Cyberpsychologia. Media – użytkownicy – zastosowania*, Kraków 2021.
- Paschalska M., *Więzi międzyludzkie*, w: J. Rudniański, K. Murawski (red.), *Sposoby istnienia*, Warszawa 1988.
- Raport Nationale-Nederlanden: Rodzina Przyszłości*, 2020.
- Raport „Social Media 2023”*, Gemius, Polskie Badania Internetu, IAB Polska, [https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2023/05/RAPORT\\_SOCIAL\\_MEDIA\\_2023.pdf](https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2023/05/RAPORT_SOCIAL_MEDIA_2023.pdf) (dostęp 10.10.2023).
- Raport z projektu badawczego: Funkcjonowanie społeczne i rodzinne a problematyczne korzystanie z portali społecznościowych*, KUL 2018.
- Skrzypczak J., *Czy należy prawnie regulować funkcjonowanie platform mediów społecznościowych?*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura” 2022, nr 1 (14), s. 76–95.
- Twenge J. M., *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe - i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, Sopot 2019.
- Wałęcka-Matyja K. K., Banach A., *Wartości rodzinne jako predyktory jakości bliskich związków interpersonalnych*, „Przegląd Psychologiczny” 2020, nr 1 (65), s. 43–64.
- Wałęcka-Matyja K. K., Krawczyk J. P., *Komunikacja afektywna, empatia i wartości rodzinne młodych kobiet i mężczyzn z rodzin monoparentalnych i pełnych. Analiza porównawcza*, „Family Forum” 2023, nr 12, s. 57–86.
- Wolsza K. M., *Relacje międzyosobowe w interpretacji filozofii dialogu*, Skrypt wykładów, Uniwersytet Opolski, 2014/2015.
- Zemełka A., *Jak pachnie przyjaźń?*, „Charaktery” 2022, nr 7, s. 28–32.