

<https://doi.org/10.15633/9788383700892.04>

mgr Anna Gronkowska

<https://orcid.org/0009-0002-5440-2921>

Zdalne relacje w erze cyfrowej: nowe formy bliskości

Wstęp

W ciągu ostatnich dwóch dekad rozwój mediów społecznościowych i technologii komunikacyjnych znacząco zmienił sposób, w jaki ludzie budują i podtrzymują relacje. Platformy takie, jak: Facebook, Instagram, Twitter, oraz komunikatory typu WhatsApp czy Messenger umożliwiają bezzwłoczny kontakt, niezależnie od fizycznej odległości. Ta nowa forma komunikacji pozwala na natychmiastową wymianę emocji, dzielenie się przeżyciami w czasie rzeczywistym oraz stały dostęp do codziennych wydarzeń z życia znajomych i rodziny. Możliwość interakcji na taką skalę sprawia, że media społecznościowe stały się platformą, poprzez którą nie tylko przekazujemy informacje, ale również wyrażamy i kształtujemy swoje emocje oraz budujemy bliskość emocjonalną. Bliskość ta, choć pozornie dostępna „na wyciągnięcie ręki”, przybiera jednak formę nieco inną niż w tradycyjnych, bezpośrednich relacjach.

Z psychologicznego punktu widzenia, bliskość emocjonalna opiera się na wzajemnym zrozumieniu, intymności i wsparciu. W świecie cyfrowym, gdzie relacje często rozwijają się poprzez krótkie komunikaty, reakcje, lajki czy komentarze, wzajemne interakcje zyskują inny wymiar. Platformy społecznościowe umożliwiają użytkownikom zarówno budowanie więzi z osobami bliskimi, jak i tworzenie relacji z osobami, których nigdy nie spotkali osobiście. Pojawia się więc pytanie, czy relacje rozwijane za pośrednictwem mediów społecznościowych dostarczają autentycznego poczucia bliskości i wsparcia, czy jedynie jego powierzchownego ekwiwalentu. Czy emocje wyrażane cyfrowo są równie głębokie i wartościowe jak te, które odczuwamy i przekazujemy w bezpośrednim kontakcie?

Wzrost znaczenia mediów społecznościowych, jako przestrzeni relacji emocjonalnych, szczególnie uwidocznił się w okresie pandemii COVID-19, gdy wiele osób zmuszonych było do ograniczenia bezpośrednich kontaktów. W tym czasie media społecznościowe stały się dla milionów ludzi głównym kanałem podtrzymywania więzi z bliskimi, co uwidoczniło ich rolę w nowoczesnym życiu społecznym. Sytuacja ta podkreśliła nie tylko potencjał technologii w budowaniu bliskości, ale również ujawniła związane z tym wyzwania, takie jak zjawisko izolacji cyfrowej czy zmiany w sposobie postrzegania relacji.

Niniejszy artykuł stanowi analizę tego, jak media społecznościowe kształtują bliskość emocjonalną – zwraca uwagę zarówno na pozytywne aspekty (łatwość wyrażania emocji i możliwość wzajemnego wsparcia), jak i potencjalne zagrożenia (idealizacja relacji, powierzchowność kontaktów oraz ich wpływ na relacje offline). Poprzez omówienie mechanizmów kształtujących emocje w przestrzeni cyfrowej oraz przegląd badań dotyczących wpływu mediów społecznościowych na życie emocjonalne, artykuł ma na celu ukazanie szans i ograniczeń, jakie niesie ze sobą cyfrowa bliskość. Badanie to stanowi krok w stronę lepszego zrozumienia roli technologii w nowoczesnych relacjach, zwłaszcza w obliczu dynamicznych przemian społecznych i technologicznych, które nieustannie wpływają na nasze postrzeganie bliskości i intymności.

Bliskość emocjonalna w teorii: kluczowe definicje i koncepcje

Ludzka egzystencja opiera się na potrzebie kontaktu z innymi. Człowiek z natury jest istotą społeczną i funkcjonuje nie tylko dla siebie, ale również dla innych. Prawdziwa istota człowieczeństwa przejawia się w relacjach międzyludzkich, gdy każda ze stron jest otwarta na przekaz od drugiej osoby. Taki kontakt może przybierać charakter zarówno osobisty, jak i bezosobowy, występując w życiu rodzinnym, szkolnym, towarzyskim czy zawodowym. Relacja między co najmniej dwiema osobami wymaga wzajemności i współpracy – wówczas, gdy obie strony dzielą się swoimi wyborami lub uczuciami i wzajemnie się rozumieją, staje się ona formą komunikacji osobowej¹.

Bliskość emocjonalna odgrywała kluczową rolę w ludzkim życiu na przestrzeni dziejów, będąc fundamentem relacji międzyludzkich oraz mechanizmem wspierającym przetrwanie grup społecznych. Jej znaczenie dostrzegano już w starożytności. Arystoteles, rozważając naturę przyjaźni, podkreślał, że człowiek z natury dąży do nawiązywania głębokich relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu, zaufaniu oraz trosce o dobro drugiego człowieka². Przyjaźń, według niego, nie tylko zaspokaja potrzebę bliskości, ale także przyczynia się do realizacji pełni człowieczeństwa.

Z biegiem czasu znaczenie bliskości emocjonalnej ewoluowało, jednak jej rola, jako podstawowego aspektu budowania więzi, pozostaje niezmienna. Współczesne badania psychologiczne wskazują, że bliskość stanowi kluczowy element nie tylko w relacjach rodzinnych czy romantycznych, ale także w szerszym kontekście społecznym, gdzie przyczynia się do budowania poczucia wspólnoty i wsparcia. Jest to szczególnie ważne w czasach dynamicznych zmian technologicznych i społecznych, gdy formy budowania bliskości dostosowują się do nowych realiów, ale nadal opierają się na wspólnych wartościach, takich jak empatia, otwartość i wzajemne zaufanie.

Robert Sternberg definiuje bliskość jako wszelkie pozytywne uczucia, które powodują, że ludzie stają się bardziej do siebie przywiązani. Choć często

¹ J. Stewart, *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, w: *Mosty zamiast murów*, red. J. Stewart, Warszawa 2008, s. 36–58.

² Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 2008, ks. VIII, 1155a–1156a, s. 115–120.

odnosi się to do partnerów i związków, ten mechanizm można zastosować również do innych relacji międzyludzkich, takich jak więzi z rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi³.

Ewa Greszta zdefiniowała więź emocjonalną jako bliską, wzajemną relację międzyludzką, która wywodzi się z wrodzonego mechanizmu przywiązania i stanowi podstawową potrzebę człowieka. Opisała ją jako złożone zjawisko psychiczne, które obejmuje interakcje pomiędzy emocjami, poznaniem, motywacjami i zachowaniami, z dominującym komponentem emocjonalnym. Więź ta kształtuje i utrzymuje dwustronną relację, nadając jej osobisty i względnie trwały charakter⁴.

Sławomir Chrzastowski opisał bliskość jako proces, który może podlegać dynamicznym zmianom. Zgodnie z jego podejściem, bliskość nie jest stałym stanem, lecz zmienia się w zależności od różnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych, które mogą wpływać na relacje międzyludzkie. Jego koncepcja uwzględnia, że bliskość między osobami może się rozwijać, utrzymywać lub zanikać w wyniku interakcji, doświadczeń oraz różnych okoliczności życiowych, co sprawia, że jest to proces ciągle ewoluujący⁵.

Maria Ryś wyróżniła trzy rodzaje bliskości: emocjonalną, intelektualną i działaniową. Bliskość emocjonalna została zdefiniowana jako troska i zainteresowanie drugą osobą, obejmująca także wspólne przeżywanie radości i smutków, dzielenie się przeżyciami oraz wartościami. Bliskość ta przejawia się w wyrażaniu czułości, wrażliwości i zrozumienia. Istotnym elementem emocjonalnej bliskości jest również rozwój relacji, które ją kształtują i utrzymują, umożliwiając głębsze i pełniejsze przeżywanie tych więzi. Bliskość emocjonalna rozwija się poprzez współuczestniczenie w przeżywanych emocjach, wzajemne zrozumienie oraz umiejętność postawienia się w podobnej sytuacji. Przynosi poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego zrozumienia. Kluczowe dla jej budowania są: otwartość, komunikowanie własnych uczuć oraz zdolność

³ R. J. Sternberg, *A triangular theory of love*, „Psychological Review” 1986 t. 93 nr 2, s. 119–135.

⁴ E. Greszta, *Więź emocjonalna i sposoby jej badania*, „Psychologia Wychowawcza”, Warszawa 2000, nr 4, s. 60.

⁵ S. Chrzastowski, *Bliskość i jej zmienność w relacjach międzyludzkich*, Warszawa 2010, s. 143.

odkrywania siebie nawzajem i budowania zaufania. Empatia, czyli zdolność do wczuwania się w sytuację drugiej osoby, odgrywa istotną rolę w procesie tworzenia bliskości. Z kolei warunkiem jej utrzymania są: zaufanie, otwartość oraz szczerowość w relacji, które sprzyjają rozwojowi więzi emocjonalnej. Bliskość emocjonalna rozwija się w osobach zdolnych do empatii i wzajemnego wsparcia⁶.

Rola mediów społecznościowych w kształtowaniu relacji międzyludzkich

Internet i media społecznościowe bez wątpienia wywarły ogromny wpływ na sposób komunikacji międzyludzkiej oraz nawiązywania relacji. Jak każda rewolucyjna technologia, niosą one ze sobą zarówno nowe możliwości, jak i potencjalne zagrożenia. Rozwój Internetu i technologii cyfrowych, choć niewątpliwie rewolucjonizuje sposób komunikacji, niesie ze sobą również poważne konsekwencje dla jakości relacji międzyludzkich. Andrzej Zybortowicz, w swoich analizach społecznych, zwraca uwagę na liczne problemy wynikające z nadmiernego korzystania z narzędzi cyfrowych, które często prowadzą do osłabienia więzi międzyludzkich oraz ich powierzchownego charakteru⁷.

Jednym z kluczowych zagrożeń, jakie Internet wprowadza w obszar relacji społecznych, jest spłylenie interakcji. Komunikacja w sieci, oparta na skrótowych wiadomościach, emocjach czy reakcjach na treści, rzadko odzwierciedla złożoność i głębię rozmów prowadzonych w świecie rzeczywistym. Tego typu wymiana, choć szybka i łatwo dostępna, nie sprzyja budowaniu więzi opartych na autentycznym zrozumieniu i zaufaniu. W efekcie relacje, które rodzą się lub są podtrzymywane w środowisku cyfrowym, mogą pozostawać fragmentaryczne i powierzchowne, co prowadzi do poczucia izolacji, mimo nominalnej obecności innych⁸.

Internet często zastępuje również tradycyjne formy interakcji bezpośrednich, takie jak spotkania twarzą w twarz. Wirtualne kontakty, choć wydają się

⁶ M. Ryś, *Bliskość emocjonalna w relacjach interpersonalnych*, Warszawa 2009, s. 171–183.

⁷ A. Zybortowicz, *Samobójstwo oświecenia? Jak neuro nauka i nowe technologie pustoszą ludzki świat*, Warszawa 2015, s. 123–125.

⁸ Tamże, s. 130.

funkcjonalne, nie są w stanie w pełni zastąpić fizycznej obecności drugiego człowieka. Brak języka ciała, subtelnych sygnałów emocjonalnych czy intonacji głosu sprawia, że komunikacja cyfrowa jest uboższa w kontekście emocjonalnym i społecznym. To ograniczenie może skutkować nieporozumieniami, zniekształceniem komunikatów oraz poczuciem dystansu emocjonalnego, nawet w pozornie bliskich relacjach⁹.

Uzależnienie od technologii cyfrowych to kolejny istotny problem, który wpływa na relacje międzyludzkie. Czas spędzany na korzystaniu z Internetu, mediów społecznościowych czy innych form komunikacji online coraz częściej odbywa się kosztem czasu poświęcanego bliskim. Zybortowicz zauważa, że zjawisko to może prowadzić do erozji więzi rodzinnych i przyjacielskich, ponieważ jednostki angażują się w wirtualne światy kosztem rzeczywistych relacji. Wynikiem tego procesu jest często poczucie wyobcowania, nawet w obrębie własnej rodziny czy społeczności¹⁰.

Kolejnym negatywnym aspektem, który Zybortowicz podkreśla w swoich analizach, jest wpływ internetowych narracji na sposób postrzegania relacji. Idealizowane obrazy prezentowane w mediach społecznościowych, zestawione z codziennymi doświadczeniami użytkowników, mogą prowadzić do poczucia niezadowolenia i frustracji¹¹. Z kolei szerzenie dezinformacji oraz manipulacje medialne osłabiają zaufanie społeczne, co utrudnia budowanie stabilnych, opartych na szczerości i wzajemnym szacunku relacji¹². W konsekwencji Internet, który miał potencjał wzmacniać więzi międzyludzkie, niejednokrotnie staje się źródłem napięć i konfliktów. Z perspektywy Zybortowicza, problematyka wpływu Internetu na relacje międzyludzkie wymaga głębszej refleksji i rozwijania kompetencji cyfrowych, które umożliwią bardziej świadome korzystanie z narzędzi cyfrowych. Tylko w ten sposób można zminimalizować ich negatywne konsekwencje i skupić się na wykorzystywaniu ich potencjału w budowaniu prawdziwie autentycznych więzi społecznych¹³.

⁹ A. Zybortowicz, *Cyber kontra real. Czy technologia osłabia człowieka?*, Kraków 2018, s. 87–89.

¹⁰ Tamże, s. 90.

¹¹ A. Zybortowicz, *Samobójstwo oświecenia?*, dz. cyt., s. 140–141.

¹² Tamże, s. 145.

¹³ A. Zybortowicz, *Cyber kontra real*, dz. cyt., s. 100–102.

Wirtualne wspólnoty zdecydowanie różnią się od tych istniejących w świecie rzeczywistym. Charakteryzują się niższym poziomem spójności, a relacje społeczne są zazwyczaj słabsze i mniej trwałe. Wstąpienie do takiej wspólnoty jest proste i równie łatwo można ją opuścić. Członkostwo ma zwykle charakter otwarty i anonimowy, co niesie zarówno korzyści, jak i ryzyko. Zaletę stanowi fakt, że odrzucenie przez taką społeczność nie wiąże się z silnym stresem, jak to bywa w relacjach offline, a jej członkowie przeważnie nie mają wobec siebie zobowiązań. Anonimowość umożliwia także aktywność osobom, które mogłyby doświadczać wykluczenia w świecie realnym (np. osobom niepełnosprawnym, nieśmiałym, o nietypowym wyglądzie). W ten sposób wszyscy mają jednakowe szanse na wyrażenie siebie i na uzyskanie uwagi innych, co określa się mianem wyrównania statusu¹⁴. Anonimowość w Internecie odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu zachowań i relacji w przestrzeni cyfrowej. John Suler, w swojej pracy na temat efektu rozhamowania online (*online disinhibition effect*), wskazuje, że brak widocznych konsekwencji społecznych oraz możliwości ukrycia tożsamości sprawiają, iż użytkownicy częściej przekraczają normy komunikacji charakterystyczne dla interakcji twarzą w twarz. Przejawia się to zarówno w pozytywnych, jak i negatywnych zachowaniach¹⁵. Efekt rozhamowania online może sprzyjać głębszej introspekcji i wyrażaniu autentycznych emocji, co szczególnie uwidacznia się w relacjach terapeutycznych prowadzonych przez Internet. Osoby, które w kontaktach offline czują się onieśmielone lub ograniczone, mogą dzięki anonimowości łatwiej otworzyć się na rozmowę, co sprzyja budowaniu szczerych relacji. Anonimowość pozwala również na eksplorowanie własnej tożsamości w bezpiecznym środowisku, co ma szczególne znaczenie w okresie dorastania czy w sytuacjach społecznego napięcia. Jednak Suler podkreśla także ciemną stronę tego zjawiska. W przestrzeni anonimowej ludzie częściej angażują się w zachowania agresywne, takie jak trolling, hejt czy cyberprzemoc. Użytkownicy czują się mniej zobowiązani do przestrzegania norm społecznych, co może prowadzić do eskalacji konfliktów i utrudniać budowanie zaufania w relacjach

¹⁴ P. Wallace, *Psychologia Internetu*, Poznań 2001.

¹⁵ J. J. Suler, *The Online Disinhibition Effect*, "CyberPsychology & Behavior", 2004, t. 7, nr 3, s. 321–326.

cyfrowych. Długotrwała ekspozycja na tego typu interakcje może również wpływać negatywnie na samoocenę oraz zdrowie psychiczne uczestników.

Rozważając wpływ anonimowości na relacje w Internecie, warto dostrzec jej ambiwalencję. Z jednej strony tworzy przestrzeń dla szczerej ekspresji emocji, a z drugiej niesie ryzyko naruszenia granic społecznych, co utrudnia budowanie stabilnych i zdrowych więzi. Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Ochanomizu w Japonii pokazują, że w tradycyjnych, offline'owych relacjach międzyludzkich wymagane są określone umiejętności społeczne oraz silna orientacja na potrzeby innych¹⁶. Ponadto, mogą je utrudniać takie czynniki, jak nieśmiałość, lęk przed odrzuceniem, nieatrakcyjność fizyczna czy niepełnosprawność. W Internecie te ograniczenia tracą na znaczeniu, co sprzyja równouprawnieniu uczestników sieci i wzmacnia ich poczucie własnej wartości. Japońscy badacze zwrócili jednak uwagę na ryzyko powstania „społecznego błędnego koła”, w którym większa liczba znajomych online prowadzi do zaniku relacji offline (często z powodu braku czasu), co z kolei prowadzi do dalszego wzrostu liczby znajomości internetowych, a jeszcze mniejszego angażowania się w kontakty „na żywo”.

Podobne obawy wyraziła Sherry Turkle, która uważa, że rozwój Internetu może prowadzić do zjawiska społecznego autyzmu, gdzie internauci coraz bardziej angażują się w życie cyfrowe (np. hodowanie wirtualnych zwierząt, życie uczuciowe w chat-roomach czy interakcje na Facebooku), a zaniedbują problemy i relacje świata rzeczywistego. Może to również przyczynić się do rozwoju negatywnych zjawisk społecznych, takich jak nadmierny indywidualizm czy erozja kapitału społecznego¹⁷.

Z kolei Barry Wellman stwierdził, że komunikacja internetowa nie zastępuje kontaktów offline, ale raczej je uzupełnia, tworząc nowe możliwości interakcji. Według niego, osoby aktywnie korzystające z Internetu często bardziej angażują się w życie polityczne i społeczne, wykorzystując platformy cyfrowe do mobilizowania innych, organizowania wydarzeń czy uczestniczenia w akcjach społecznych. Internet staje się więc narzędziem wzmacniania kapitału społecznego, pozwalając na budowanie sieci relacji opartych na wspólnych

¹⁶ W. Cwalina, *Generacja Y – ponury mit czy obiecująca rzeczywistość*, w: *Internet. Fenomen społeczeństwa informacyjnego*, red. T. Zasępa, Częstochowa 2001, s. 34.

¹⁷ S. Turkle, *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*, Nowy Jork 1997.

celach i wartościach, które mogą być trudne do zrealizowania w tradycyjnych kontekstach. Dzięki temu użytkownicy Internetu łączą korzyści wynikające z interakcji online z realnym działaniem w świecie offline¹⁸.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Chicago wykazały, że pary, które poznały się online, często osiągają podobne poziomy satysfakcji i stabilności w relacjach jak te, które spotkały się offline. Zgodnie z wynikami badania, takie pary wykazują również niższy wskaźnik rozwódów¹⁹. Podobne wnioski płyną z raportu opublikowanego przez Pew Research Center, który wskazuje, że 54% Amerykanów uważa, iż relacje rozpoczynające się online są równie satysfakcjonujące i trwałe jak te, które nawiązują się w tradycyjny sposób²⁰.

Dodatkowo, badania Remingtona (2020) również wskazują, że pary, które poznały się online, często raportują poziom satysfakcji z relacji porównywalny z tym, który mają pary spotykające się offline²¹. Wyniki te sugerują, że relacje nawiązywane za pośrednictwem Internetu mogą być równie głębokie i trwałe jak te zapoczątkowane w świecie rzeczywistym, pod warunkiem zaangażowania emocjonalnego obu stron. Co więcej, badania pokazują, że pary poznające się online mają większą możliwość dopasowania się pod względem wspólnych zainteresowań czy wartości, co może przekładać się na wyższą kompatybilność i długoterminową stabilność związku. Internet staje się więc narzędziem nie tylko szybszego nawiązywania relacji, ale także ich jakościowego budowania.

Badania przeprowadzone przez Pew Research Center dostarczają istotnych danych na temat wpływu mediów społecznościowych na jakość relacji

¹⁸ B. Wellman, *Net surfers don't ride alone: virtual communities as communities*, w: *Networks in the Global Village*, red. Wellman B., Boulder 1999, s. 331–336.

¹⁹ J. T. Cacioppo, S. Cacioppo, G. C. Gonzaga, E. L. Ogburn, *Marital Satisfaction and Divorce in Couples Who Met Online vs. Offline: A Comparative Study*, Chicago 2013, <https://rikithompson.ds.lib.uw.edu/LivingDigital/a-comparison-of-satisfaction-in-couples-who-met-online-vs-offline/> [dostęp: 28.11.2024].

²⁰ M. Anderson, M. Turner, *Online Dating and Relationships: A Survey of Public Perceptions*, Waszyngton 2020, <https://www.pewresearch.org/internet/2020/02/06/americans-opinions-about-the-online-dating-environment/> [dostęp: 13.01.2025].

²¹ K. Remington, *A Comparison of Satisfaction in Couples Who Met Online vs Offline*, Seattle 2022, <https://rikithompson.ds.lib.uw.edu/LivingDigital/a-comparison-of-satisfaction-in-couples-who-met-online-vs-offline/> [dostęp: 13.01.2025].

międzyludzkich. Według raportu tej organizacji, aż 70% osób aktywnie korzystających z Internetu uważa, że platformy społecznościowe ułatwiają podtrzymywanie kontaktów z bliskimi, zwłaszcza w sytuacjach, gdy bezpośrednie spotkania są niemożliwe lub utrudnione. Dla wielu użytkowników media te stają się narzędziem do codziennej wymiany informacji i emocji, wzmacniając więzi z rodziną, przyjaciółmi czy współpracownikami. Szczególnie w czasie pandemii COVID-19, kiedy ograniczenia fizycznych spotkań były powszechne, technologia ta odegrała kluczową rolę w utrzymywaniu relacji. Według raportu Pew Research Center, 60% respondentów twierdzi, że dzięki mediom społecznościowym czują się bardziej związani ze znajomymi, podczas gdy 25% odczuwa, że komunikacja online negatywnie wpłynęła na ich relacje offline.

Jednocześnie te same badania pokazują drugą stronę medalu. Ponad połowa respondentów zgłaszała, że korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z poczuciem izolacji i osamotnienia. Problem ten dotyczy szczególnie młodszych użytkowników, którzy często porównują swoje życie z idealizowanymi obrazami publikowanymi przez innych w sieci. Zjawisko to, znane jako „social media envy” (zazdrość wywołana mediami społecznościowymi), może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości i osłabienia autentycznych więzi międzyludzkich. Wyniki te wskazują na ambiwalentny charakter relacji cyfrowych, które mogą jednocześnie wzmacniać więzi i wprowadzać nowe wyzwania w ich utrzymaniu²².

Badania Korenmana i Wyatta rzucają światło na unikalny aspekt relacji międzyludzkich w środowisku cyfrowym – poczucie przynależności do grup internetowych, które pełnią istotną funkcję społeczną²³. Grupy te umożliwiają swoim członkom swobodną wymianę informacji, tworząc przestrzeń do rozmów na tematy osobiste, które w tradycyjnych kontekstach mogą być trudne do poruszenia. Poczucie wspólnoty wynika także z możliwości nawiązywania relacji z osobami o podobnych zainteresowaniach, niezależnie od miejsca zamieszkania czy statusu społecznego. Wirtualne wspólnoty dostarczają więc

²² Pew Research Center, *Social Media and Relationships: Navigating Friendships in the Digital Age*, Waszyngton 2021, <https://www.pewresearch.org> [dostęp: 9.12.2024].

²³ J. Korenman, N. Wyatt, *Group Dynamics in an E-mail Forum*, w: *Computer-mediated communication: Linguistic, social and cross-cultural perspectives*, red. S.C. Herring, Amsterdam 1996, s. 225–242.

nie tylko wiedzy i emocjonalnego wsparcia, ale także pomagają zaspokajać podstawową potrzebę przynależności, szczególnie istotną w kontekstach ograniczonego kontaktu offline.

Wirtualne wspólnoty i komunikacja internetowa stanowią różne, choć wzajemnie uzupełniające się aspekty relacji cyfrowych, które w istotny sposób wpływają na sposób budowania i utrzymywania więzi międzyludzkich. Podczas gdy grupy internetowe odpowiadają na potrzebę przynależności i tworzą przestrzeń do swobodnego wyrażania emocji, sama dynamika komunikacji online nadaje tym relacjom specyficzny charakter. Brak elementów niewerbalnych, które są fundamentem interakcji twarzą w twarz²⁴, zmusza użytkowników do poszukiwania alternatywnych form ekspresji, takich jak emotikony, co zmienia sposób, w jaki przekazujemy i odbieramy emocje bez słów. Choć młodsze pokolenia używają ich płynnie, starsze osoby mogą napotkać trudności w ich interpretacji. Dodatkowo, korzystając z emotikonów, mamy możliwość manipulowania naszym rzeczywistym stanem emocjonalnym i w przekłamany sposób przedstawiać nasze uczucia. W rezultacie, komunikacja w świecie cyfrowym staje się bardziej symboliczna i szybka, co sprzyja efektywności wymiany informacji, ale jednocześnie stawia wyzwania dla głębi i autentyczności relacji. Te dwa wymiary współczesnej komunikacji cyfrowej razem tworzą skomplikowaną sieć relacji, która redefiniuje pojęcie bliskości i wspólnoty.

Nowe formy współpracy i sieciowych społeczności

Wirtualna komunikacja, choć często ograniczona do symboli i szybkiej wymiany informacji, tworzy również przestrzeń do zaawansowanej współpracy pomiędzy jednostkami rozproszonymi w cyberprzestrzeni. Jednym z najbardziej znaczących przykładów tego zjawiska jest crowdsourcing, oparty na koncepcji inteligencji kolektywnej Pierre'a Lévy'ego²⁵, w której połączone umysły tworzą zbiorową mądrość. Internet pozwolił wykorzystać tę ideę na niespotykaną dotąd skalę, umożliwiając angażowanie szerokich grup ludzi do realizacji wspólnych celów. Crowdsourcing jest otwarty dla każdego, kto chce

²⁴ J. B. Walther, *Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction*, „Communication Research”, 1996, t. 23, nr 1, s. 3–43.

²⁵ P. Levy, *L'intelligence collective*, Paryż 1997.

wyrazić swoje poglądy, a jego zasadą jest organizowanie tłumu, w którym jednostkowe myśli i uczucia zbiegają w tym samym kierunku²⁶.

Jednym z najbardziej znanych przykładów zastosowania crowdsourcingu jest Wikipedia, która działa na zasadzie otwartej treści, umożliwiając każdemu edytowanie informacji. Platformy typu Zooniverse angażują użytkowników w różnorodne projekty, otwierając drzwi do odkryć naukowych, które byłyby niemożliwe bez współpracy zbiorowej²⁷. Te inicjatywy nie tylko przyspieszają procesy badawcze, ale także pozwalają jednostkom uczestniczyć w działaniach, które wcześniej były zarezerwowane dla specjalistów. Crowdsourcing odgrywa również istotną rolę w rozwiązywaniu problemów społecznych. Na przykład Ushahidi, platforma zaprojektowana do mapowania kryzysów humanitarnych, wykorzystuje dane dostarczane przez użytkowników w czasie rzeczywistym, co pozwala na szybsze reagowanie na klęski żywiołowe czy konflikty²⁸.

Obok crowdsourcingu rozwija się networking – proces budowania i utrzymywania sieci kontaktów, który w przestrzeni cyfrowej nabiera nowego wymiaru. Networking opiera się na założeniu, że grupa ludzi może osiągnąć więcej niż pojedyncza osoba, co znajduje odzwierciedlenie w prawie Metcalfe'a, mówiącym, że użyteczność sieci rośnie proporcjonalnie do liczby jej węzłów²⁹. W środowisku internetowym networking umożliwia tworzenie kapitału społecznego, sprzyjając wymianie informacji, wsparciu emocjonalnemu oraz realizacji wspólnych celów. Przykładem mogą być portale zawodowe, takie jak LinkedIn, które pozwalają użytkownikom rozwijać karierę zawodową, ale także organizować inicjatywy mentoringowe³⁰. Równocześnie platformy

²⁶ M. du Vall, *Obywatelski hacking jako implikator zmian społecznych w XXI wieku*, w: *Demokracja elektroniczna. Kontrowersje i dylematy*, red. M. Marczevska-Rytko, Lublin 2013, s. 119.

²⁷ C. J. Lintott, K. Schawinski, A. Slosar, *Galaxy Zoo: Morphologies Derived from Visual Inspection of Galaxies from the Sloan Digital Sky Survey*, „Monthly Notices of the Royal Astronomical Society”, 2008, t. 389, nr 3, s. 1179–1189.

²⁸ P. Meier, *Digital Humanitarians: How Big Data Is Changing the Face of Humanitarian Response*, London 2012.

²⁹ S. Wrycza, *Informatyka ekonomiczna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2010, s. 123.

³⁰ D. M. Boyd, N. B. Ellison, *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*, „Journal of Computer-Mediated Communication”, 2007, t. 13, nr 1, s. 210–230.

typu Meetup wspierają organizowanie wydarzeń tematycznych, umożliwiając spotkania osób o podobnych zainteresowaniach zarówno online, jak i offline.

Jednym z najbardziej interesujących aspektów networkingu jest jego zdolność do wzmacniania altruizmu i zachowań pomocowych. Internet szczególnie sprzyja działaniom charytatywnym i wspierającym, co doskonale ilustrują platformy takie jak siepomaga.pl czy pomagam.pl. Joanna Bierówka zwraca uwagę, że w cyberprzestrzeni zasada wzajemności przybiera różne formy: od spontanicznego niesienia pomocy, przez odwzajemnianie otrzymanego wsparcia, aż po tworzenie więzi, które prowadzą do powstawania spersonalizowanych sieci³¹.

Mimo wielu zalet, zarówno crowdsourcing, jak i networking mają swoje ograniczenia. Wykluczenie cyfrowe, brak dostępu do technologii czy anonimowość w sieci mogą ograniczać efektywność tych mechanizmów. Niemniej jednak ich potencjał w zakresie mobilizowania ludzi, wspierania innowacji i tworzenia globalnych wspólnot pozostaje niepodważalny, czyniąc je kluczowymi elementami współczesnej rzeczywistości cyfrowej.

Chatboty w relacjach w cyberprzestrzeni

Nowoczesne technologie, takie jak chatboty oparte na sztucznej inteligencji (SI), coraz bardziej wpływają na kształtowanie relacji międzyludzkich. Programy te, umożliwiające symulację rozmów z użytkownikami, mogą wspierać emocjonalnie, edukować i dostarczać rozrywki. Niemniej jednak rozwój tych narzędzi stwarza także poważne ryzyko, czego dowodzą liczne incydenty z ostatnich lat, w tym przypadki zakończone tragediami. Przykładem jest przypadek samobójstwa nastolatka z Belgii w 2023 roku, który nawiązał głęboką relację z chatbotem „Eliza”. Bot zamiast przeciwdziałać jego negatywnym emocjom, w niezamierzony sposób pogłębił uczucie izolacji i nasilił skłonności autodestrukcyjne³². W 2024 roku miała miejsce kolejna tragedia. Czternastoletni Sewell Setzer III odebrał sobie życie po długotrwałych roz-

³¹ J. Bierówka, *Zasada wzajemności w społeczeństwie informacyjnym*, Kraków 2009, s. 123–125.

³² Van den Bulcke, *The Impact of AI on Mental Health: A Case Study*, tłum. J. Kowalski, Warszawa 2023, s. 45–48.

mowach z chatbotem, z którym nawiązał emocjonalną więź. Według pozwu złożonego przez jego matkę, aplikacja wprowadziła chłopca w błąd, oferując przeseksualizowane i realistyczne doświadczenia, których chłopak, z racji młodego wieku, nie był w stanie właściwie ocenić³³.

W konsekwencji tych wydarzeń złożono pozwy przeciwko twórcom chatbotów, zarzucając im zaniedbania w zakresie zabezpieczeń psychologicznych oraz brak mechanizmów monitorujących kontakt z użytkownikami przeżywającymi kryzys. Kwestia odpowiedzialności producentów oprogramowania wymaga zatem dalszych regulacji prawnych. Z drugiej strony, chatboty mogą pozytywnie wpływać na budowanie poczucia bliskości, szczególnie w kontekście samotności i izolacji społecznej. Odpowiednio zaprojektowane narzędzia mogą wspierać zdrowie psychiczne i stanowić formę wsparcia emocjonalnego³⁴. Nie zmienia to faktu, że istnieje pilna potrzeba wprowadzenia odpowiednich regulacji i zwiększenia transparentności działania algorytmów SI.

Podsumowując, interakcje z chatbotami ujawniają zarówno potencjał, jak i zagrożenia związane z nowymi formami bliskości w erze cyfrowej. Kluczowe jest zapewnienie odpowiedzialności projektantów oprogramowania oraz tworzenie regulacji minimalizujących ryzyko dla użytkowników.

Zakończenie

Relacje cyfrowe, wspierane przez media społecznościowe i technologie komunikacyjne, oferują nowe możliwości budowania więzi międzyludzkich, ale także stawiają istotne wyzwania. Technologie te skracają dystans fizyczny i ułatwiają wymianę emocji, jednak ich powierzchowny charakter oraz uzależnienie od zewnętrznych ocen mogą osłabiać autentyczność relacji.

Badania wskazują, że media społecznościowe mogą wspierać więzi, szczególnie w sytuacjach kryzysowych, ale jednocześnie podkreślają zagrożenia, takie jak cyfrowa izolacja czy fragmentaryczność kontaktów. Kluczowe znaczenie ma rozwijanie kompetencji cyfrowych, które pozwolą świadomie ko-

³³ M. Garcia, *Legal Actions in Response to AI-Related Psychological Harm*, tłum. A. Nowak, Kraków 2024, s. 120–125.

³⁴ K. Sroczyńska, „Czy chatbot może zostać terapeutą?”, https://oko.press/czy-chatbot-moze-zostac-terapeuta?utm_source=chatgpt.com [dostęp: 13.01.2025].

rzystać z technologii w budowaniu trwałych i głębokich relacji. Wymaga to także regulacji prawnych dotyczących odpowiedzialności platform oraz edukacji w zakresie ochrony zdrowia psychicznego i prywatności.

Integracja możliwości cyfrowych z wartościami społecznymi, takimi jak empatia i zaufanie, może stworzyć model relacji, w którym technologie wspierają rozwój więzi, zamiast je zastępować. Przyszłość zależy od świadomego podejścia, które pozwoli zachować równowagę między przestrzenią wirtualną a rzeczywistością.

Abstrakt

Artykuł omawia wpływ mediów społecznościowych na relacje międzyludzkie w kontekście dynamicznego rozwoju technologii cyfrowych. Praca zwraca uwagę na nowe możliwości budowania bliskości emocjonalnej, jakie oferują platformy internetowe, oraz na wyzwania wynikające z powierzchowności kontaktów i ich wpływu na relacje offline. W artykule podkreślono rolę technologii podczas pandemii COVID-19, która wymusiła zastąpienie kontaktów fizycznych interakcjami online. Oprócz analiz teoretycznych, artykuł omawia wyniki badań, które wskazują zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje cyfrowej bliskości. Artykuł zwraca uwagę na potrzebę integracji technologii z wartościami takimi, jak empatia i zaufanie, aby minimalizować ryzyko fragmentaryzacji relacji.

Słowa kluczowe: bliskość emocjonalna, technologie cyfrowe, wirtualne wspólnoty, chatboty, komunikacja cyfrowa

Online relationships in the digital age: new forms of closeness

Abstract

The article discusses the impact of social media on interpersonal relationships in the context of the dynamic development of digital technologies. The paper highlights the new opportunities for building emotional intimacy offered by online platforms and the challenges posed by the superficiality of contacts and their impact on offline relationships. The paper highlights the role of technology during the COVID-19 pandemic, which forced the replacement of physical contacts with online interactions. In addition to theoretical analyses, the article discusses research findings that point to both positive and negative consequences of digital intimacy. The article highlights the need to integrate technology with values such as empathy and trust to minimize the risk of fragmenting relationships.

Keywords: emotional closeness, digital technologies, virtual communities, chatbots, digital communication

Bibliografia

- Anderson M., Turner M., *Online Dating and Relationships: A Survey of Public Perceptions*, Waszyngton 2020, <https://www.pewresearch.org/internet/2020/02/06/americans-opinions-about-the-online-dating-environment/> [dostęp: 13.01.2025].
- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 2008, ks. VIII, 1155a–1156a, s. 115–120.
- Bierówka J., *Zasada wzajemności w społeczeństwie informacyjnym*, Kraków 2009, s. 123–125.

- Boyd D.M., Ellison N.B., *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*, „Journal of Computer-Mediated Communication”, 2007, t. 13, nr 1, s. 210–230.
- Cacioppo J.T., Cacioppo S., Gonzaga G C., Ogburn, E. L., *Marital Satisfaction and Divorce in Couples Who Met Online vs. Offline: A Comparative Study*, Chicago 2013, <https://rikithompson.ds.lib.uw.edu/LivingDigital/a-comparison-of-satisfaction-in-couples-who-met-online-vs-offline/> [dostęp: 28.11.2024].
- Chrzastowski S., *Bliskość i jej zmienność w relacjach międzyludzkich*, Warszawa 2010.
- Cwalina W., *Generacja Y – ponury mit czy obiecująca rzeczywistość*, w: *Internet. Fenomen społeczeństwa informacyjnego*, red. T. Zasępa, Częstochowa 2001.
- du Vall M., *Obywatelski hacking jako implikator zmian społecznych w XXI wieku*, w: *Demokracja elektroniczna. Kontrowersje i dylematy*, red. M. Marczevska-Rytko, Lublin 2013.
- Garcia M., *Legal Actions in Response to AI-Related Psychological Harm*, tłum. A. Nowak, Kraków 2024.
- Greszta E., *Więź emocjonalna i sposoby jej badania*, „Psychologia Wychowawcza”, Warszawa 2000, nr 4.
- Korenman J., Wyatt N., *Group Dynamics in an E-mail Forum*, w: *Computer-mediated communication: Linguistic, social and cross-cultural perspectives*, red. S. C. Herring, Amsterdam 1996, s. 225–242.
- Levy P., *L'intelligence collective*, Paryż 1997.
- Lintott C.J., Schawinski K., Slosar A., *Galaxy Zoo: Morphologies Derived from Visual Inspection of Galaxies from the Sloan Digital Sky Survey*, „Monthly Notices of the Royal Astronomical Society”, 2008, t. 389, nr 3, s. 1179–1189.
- Meier P., *Digital Humanitarians: How Big Data Is Changing the Face of Humanitarian Response*, London 2012.
- Pew Research Center, *Social Media and Relationships: Navigating Friendships in the Digital Age*, Waszyngton 2021, <https://www.pewresearch.org>, [dostęp: 9.12.2024].
- Remington K., *A Comparison of Satisfaction in Couples Who Met Online vs Offline*, Seattle 2022, <https://rikithompson.ds.lib.uw.edu/LivingDigital/a-comparison-of-satisfaction-in-couples-who-met-online-vs-offline/> [dostęp: 13.01.2025].
- Ryś M., *Bliskość emocjonalna w relacjach interpersonalnych*, Warszawa 2009, s. 171–183.
- Sternberg R.J., *A triangular theory of love*, „Psychological Review”, 1986, t. 93, nr 2, s. 119–135.

- Stewart J., *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, w: *Mosty zamiast murów*, red. J. Stewart, Warszawa 2008, s. 36–58.
- Sroczyńska K., *Czy chatbot może zostać terapeutą?*, https://oko.press/czy-chatbot-moze-zostac-terapeuta?utm_source=chatgpt.com [dostęp: 13.01.2025].
- Suler J.J., *The Online Disinhibition Effect*, „CyberPsychology & Behavior”, 2004, t. 7, nr 3, s. 321–326.
- Turkle S., *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*, Nowy Jork 1997.
- Wallace P., *Psychologia Internetu*, Poznań 2001.
- Walther J.B., *Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction*, „Communication Research”, 1996, t. 23, nr 1, s. 3–43.
- Wellman B., Milena G., *Net surfers don't ride alone: virtual communities as communities*, w: *Networks in the Global Village*, red. B. Wellman, Boulder 1999, s. 331–336.
- Wrycza S., *Informatyka ekonomiczna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2010.
- Zybertowicz A., *Cyber kontra real. Czy technologia osłabia człowieka?*, Kraków 2018.
- Zybertowicz A., *Samobójstwo oświecenia? Jak neuronauka i nowe technologie pustoszą ludzki świat*, Warszawa 2015.