

MONIKA MARTA PRZYBYSZ*

Samotność i miłość w cyfrowym świecie – samotni razem

Streszczenie: W artykule podjęto problem paradoksu współczesnej komunikacji: mimo permanentnego podłączenia do sieci i przynależności do kultury „always on”, jednostki doświadczają narastającego poczucia osamotnienia, izolacji oraz fragmentaryzacji relacji. Głównym celem tekstu jest próba odpowiedzi na pytanie, dlaczego w świecie zdominowanym przez media cyfrowe i platformy randkowe tak trudno o budowanie trwałej bliskości oraz jak nadobecność technologii wpływa na jakość miłości i relacji międzyludzkich. W artykule ma miejsce zdefiniowane i zoperacjonalizowane kluczowych kategorii medioznawczych: higiena cyfrowa, „alone together”, phubbing, FOMO (fear of missing out). Wykorzystana metoda badań to krytyczna analiza literatury przedmiotu oraz synteza wyników współczesnych badań empirycznych z zakresu medioznawstwa, socjologii i psychologii. Autorka odwołuje się do badań nad problematycznym użytkowaniem Internetu (PIU), fonoholizmem oraz analizuje specyficzne zjawiska relacyjne, takie jak efekt samej obecności urządzenia czy praktyki sharentingu. Jednym z wniosków końcowych jest to, że fundamentem ochrony przed e-uzależnieniami jest jakość więzi offline. Harmonijny klimat rodzinny i silne wsparcie społeczne działają jak „tarcza ochronna”, redukując potrzebę kompensacji braków emocjonalnych w sieci. Inny wniosek dotyczy „współdzielonej uważności” jako klucza do budowania bliskości, będącego aktem miłości wyrażanej poprzez uwagę poświęconą drugiemu człowiekowi.

Słowa kluczowe: higiena cyfrowa, digital detox, samotność (cyfrowa), miłość, phubbing, fear of missing out, więzi, sharenting, fonoholizm.

Loneliness and Love in the Digital World – Alone Together

Abstract: This article addresses the paradox of contemporary communication: despite being permanently connected to the internet and belonging to an “always-on” culture, individuals experience a growing sense of loneliness, isolation, and fragmented relationships. The main goal of the text is to answer the question of why, in a world dominated by digital media and dating platforms, it is so difficult to build lasting intimacy and how the presence

* Monika Marta Przybysz – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9794-4010>; e-mail: uksw@op.pl



of technology affects the quality of love and interpersonal relationships. The article defines and operationalizes key media science categories: digital hygiene, “alone together”, phubbing, and FOMO (fear of missing out). The research method used is a critical analysis of the literature and a synthesis of the results of contemporary empirical research in the fields of media studies, sociology, and psychology. The author draws on research on problematic internet use (PIU) and phonoholism, and analyzes specific relational phenomena, such as the effect of the mere presence of a device or the practice of sharing. One of the final conclusions is that the foundation of protection against e-addiction is the quality of offline bonds. A harmonious family climate and strong social support act as a “protective shield”, reducing the need to compensate for emotional deficiencies online. Another conclusion concerns “shared mindfulness” as a key to building closeness, an act of love expressed through attention paid to another person.

Keywords: digital hygiene, digital detox, (digital) loneliness, love, phubbing, fear of missing out, bonds, sharenting, phonoholism.

Wprowadzenie

Rozwój mediów cyfrowych, urządzeń mobilnych i platform społecznościowych doprowadził do sytuacji, w której możliwość komunikowania stała się permanentnie dostępna i niemal niewidocznie wpleciona w codzienność. W literaturze medioznawczej i socjologicznej opisuje się ten stan jako kulturę „always on” – ciągłego bycia w zasięgu, podłączonego, dostępnego dla innych i dla przepływu danych. Paradoksalnie, liczne badania wskazują, że wzrost liczby połączeń technologicznych nie musi przekładać się na wzrost jakości więzi, a może wręcz wiązać się z narastaniem poczucia samotności, izolacji i fragmentaryzacji relacji¹. Sherry Turkle, analizując od ponad dwóch dekad przemiany relacji człowieka z technologią, wprowadziła metaforę „alone together” – „samotni razem” – by opisać sytuację, w której ludzie otoczeni są siecią kontaktów, powiadomień i interakcji, a jednocześnie doświadczają deficytu głębokiej obecności i wysłuchania. Koncepcja ta, rozwijana w kolejnych pracach Turkle i w badaniach empirycznych innych autorów, pozostaje aktualna w odniesieniu do ery smartfonów, mediów społecznościowych i algorytmicznego zarządzania uwagą.

W centrum niniejszego artykułu znajduje się pytanie: dlaczego w świecie sieciowych połączeń, szybkich komunikatorów i platform randkowych tak wiele osób deklaruje narastające poczucie samotności, wypalenia relacyjnego i trudności w budowaniu trwałej bliskości i dlaczego tak trudno dziś o prawdziwą i głęboką miłość w kontekście nadobecności mediów? Odpowiedź wymaga uwzględnienia zarówno kulturowych i strukturalnych uwarunkowań funkcjonowania w środowisku cyfrowym, jak i praktyk komunikacyjnych – sposobów używania ekranów w obecności drugiego człowieka. Metodą stosowaną w artykule jest analiza literatury przedmiotu, a jej przegląd i dobór jest celowy. Świadomie

¹ S. Turkle, *Alone Together. Why We Expect More From Technology And Less From Each Other*, New York 2011.

pominiętym aspektem są pozytywne zastosowania nowych technologii w relacjach na odległość dla osób z dodatkowymi potrzebami, wsparcia online w sytuacjach izolacji (np. osoby z niepełnosprawnościami, mniejszości), gdyż takie zagadnienia zasługują na odrębne opracowanie. Zamysłem autora nie jest proponowanie autorskiego modelu zależności (np. schematu pokazującego relacje między FOMO, fonoholizmem, phubbingiem, spadkiem satysfakcji relacyjnej) i wprowadzenie syntetycznego modelu pojęciowego, a przegląd problemowy niezwykle bogatej literatury przedmiotu i poruszanych w niej zagadnień.

Higiena cyfrowa jako kategoria medioznawcza

Pojęcie higieny cyfrowej pojawia się w literaturze jako odpowiedź na rosnące obawy związane z przeciążeniem informacyjnym, uzależnieniami behawioralnymi oraz negatywnym wpływem nadmiernego korzystania z sieci na zdrowie psychiczne i relacje. W odróżnieniu od szerszych kategorii „kompetencji cyfrowych” czy „alfabetyzmu medialnego”, higiena cyfrowa odnosi się do zespołu konkretnych zachowań ochronnych, których celem jest minimalizowanie szkód i wspieranie dobrostanu. Badania nad problematycznym używaniem Internetu (PIU – problematic Internet use) i fonoholizmem wskazują, że na poziomie jednostki najbardziej efektywne okazują się nie tyle deklaratywne kompetencje, ile ustrukturyzowane nawyki: ograniczanie czasu ekranowego, kontrola powiadomień, wprowadzanie stref wolnych od urządzeń, świadome zarządzanie prywatnością².

Higiena cyfrowa może być definiowana jako zestaw praktyk regulacyjnych i samo-regulacyjnych, które chronią zdrowie psychiczne, relacje społeczne i integralność tożsamości w warunkach permanentnej łączności. Obejmuje ona strategie indywidualne (np. techniki wyłączania się z sieci, „digital detox”) oraz normy wspólnotowe (domowe kodeksy ekranowe, zasady w szkole)³. Medioznawstwo, analizując praktyki higieny cyfrowej, lokuje je na przecięciu kultury uczestnictwa, ekonomii uwagi i zarządzania ryzykiem w środowisku medialnym.

Obecność zapośredniczona przez urządzenia

Koncepcja „samotni razem” Turkle zwraca uwagę na jakościowy wymiar obecności w relacjach – nie wystarczy być fizycznie współobecny, jeśli uwaga,

² H.C. Chen, J.Y. Wang, Y.L. Lin, S.Y. Yang, *Association of Internet Addiction with Family Functionality, Depression, Self-Efficacy and Self-Esteem among Early Adolescents*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 17(2020), ss. 1-13.

³ M. Bigaj (red.), M. Woynarowska (red.), M. Panczyk, Sz. Wójcik, *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych. Kwiecień 2025*, https://higienacyfrowa.pl/wp-content/uploads/2025/09/raport_higiena_cyfrowa_2025.pdf (dostęp: 1.03.2026); M. Bigaj (red.), M. Woynarowska (red.), K. Ciesiołkiewicz, M. Klimowicz, M. Panczyk, *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, Warszawa 2023, https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Ogolnopolskie-Badanie-Higieny-Cyfrowej-2022_Raport.pdf, s. 10-11 (dostęp: 1.03.2026).

kluczowy zasób relacyjny, jest systematycznie odciągana przez urządzenia. Smartfon stał się „trzecim uczestnikiem” interakcji – zawsze obecnym, domagającym się sprawdzenia, posiadającym potencjał natychmiastowego przeniesienia człowieka w inne konteksty społeczne⁴.

Badania nad fragmentaryzacją uwagi pokazują, że częste przełączanie się między zadaniami i kanałami komunikacji obniża poczucie głębi rozmowy, zaufanie i zdolność do empatii⁵. Uczestnicy relacji zaczynają preferować kontakt zapośredniczony – SMS, komunikator, wiadomość na portalu – ponieważ umożliwia on większą kontrolę nad wizerunkiem, selekcją treści i czasem reakcji. To z kolei sprzyja utrwalaniu powierzchownych więzi i unikaniu trudniejszych, wymagających emocjonalnie rozmów twarzą w twarz⁶.

Pasywna konsumpcja treści a dobrostan

Jednym z kluczowych zjawisk opisywanych w literaturze jest różnica między aktywnym a pasywnym korzystaniem z mediów społecznościowych⁷. Badania wskazują, że pasywne scrollowanie – przeglądanie treści bez wchodzenia w interakcje, komentowania, tworzenia własnych treści – silniej wiąże się z pogorszeniem nastroju, porównywaniem społecznym i wzrostem poczucia izolacji⁸. W kontekście algorytmicznych systemów rekomendacji użytkownik wciągany jest w strumień treści zoptymalizowany pod kątem czasu spędzanego na platformie, nie zaś jakości doświadczenia czy dobrostanu⁹.

Mechanizm ten ma wymiar relacyjny: pasywne konsumowanie życia innych utrzuca iluzję obserwacji relacji, które wydają się pełniejsze, ciekawsze i bardziej intensywne niż własne, prowadząc do subiektywnego poczucia „gorszości relacyjnej”¹⁰. Jednocześnie brak aktywnego udziału w interakcji nie generuje

⁴ S.A. Sbarra, J.L. Briskin, R.B. Slatcher, *Smartphones and close relationships: The case for an evolutionary mismatch*, „Perspectives on Psychological Science” 14(2019), nr 4, ss. 596-618.

⁵ A.K. Przybylski, N. Weinstein, *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*, „Journal of Social and Personal Relationships” 30(2013), nr 3, ss. 237-246.

⁶ R.J. Dwyer, K. Kushlev, E.W. Dunn, *Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions*, „Journal of Experimental Social Psychology” 78(2018), ss. 233-239; M. Laskowska, *Oddziaływanie i wpływ mediów audiowizualnych. Zarys problematyki*, „Studia Elckie” 14(2012), s. 354-355.

⁷ M.M. van Abeele, M.L. Antheunis, A.P. Schouten, *The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality*, „Computers in Human Behavior” 62(2016), ss. 562-569.

⁸ P. Verduyn, D.S. Lee, J. Park, H. Shablack, A. Orvell, J. Bayer, E. Kross, *Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence*, „Journal of Experimental Psychology: General” 144(2015), nr 2, ss. 480-488.

⁹ E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp, J. Park, D.S. Lee, N. Lin, O. Ybarra, *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*, „PLoS One” 8(8) (2013), e69841.

¹⁰ H.T.G. Chou, N. Edge, *“They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 15(2) (2012), ss. 117-121.

realnego kapitału społecznego – więzi nie zostają pogłębione, a jedynie „podglądane”¹¹. W efekcie użytkownik odczuwa, że „wszyscy gdzieś są”, ale sam nie czuje się autentycznie obecny w żadnej z tych przestrzeni¹².

FOMO w sieci internetu

FOMO (fear of missing out) – lęk przed „wypadnięciem z obiegu” – jest w literaturze opisywany jako ważny czynnik motywujący do nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych i smartfonów¹³. Lęk ten dotyczy zarówno utraty informacji (newsów, trendów), jak i nieobecności w życiu społecznym rówieśników, które postrzegane jest poprzez pryzmat relacyjnych sygnałów online. Im silniejsze przekonanie, że to, co ważne społecznie, dzieje się przede wszystkim w sieci, tym bardziej osoba podatna jest na kompulsywne sprawdzanie powiadomień¹⁴.

Badania nad młodzieżą wskazują, że FOMO koreluje z wyższym poziomem stresu, gorszą jakością snu i podwyższonym ryzykiem problematycznego używania Internetu¹⁵. Z perspektywy medioznawczej FOMO jest współtworzone przez platformy, które akcentują wskaźniki „obecności” (status online, licznik wiadomości, powiadomienia z grup) oraz przez kulturę ciągłej produktywności i dostępności. Cyfrowa samotność nie jest prostym brakiem kontaktu, lecz doświadczeniem niemożności „odłączenia się” bez poczucia winy lub utraty społecznej¹⁶.

Fonoholizm i samotność: sprzężenie zwrotne

Fonoholizm, rozumiany jako problematyczne, kompulsywne używanie smartfona, w badaniach bywa łączony z niskim poziomem wsparcia społecznego, gorszą jakością relacji rodzinnych i podwyższonym poziomem samotności. Analizy nad problematycznym używaniem Internetu i urządzeń wskazują,

¹¹ N.B. Ellison, C. Steinfield, C. Lampe, *The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites*, “Journal of Computer-Mediated Communication” 12(4) (2007), ss. 1143-1168.

¹² P. Verduyn, O. Ybarra, M. Résibois, J. Jonides, E. Kross, *Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review*, “Social Issues and Policy Review” 11(1) (2017), ss. 274-302.

¹³ A.K. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, V. Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, “Computers in Human Behavior” 29(4) (2013), ss. 1841-1848.

¹⁴ C.A. Wolniewicz, M.F. Tiamiyu, J.W. Weeks, J.D. Elhai, *Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation*, “Psychiatry Research” 262(2018), ss. 618-623.

¹⁵ J.D. Elhai, J.C. Levine, R.D. Dvorak, B.J. Hall, *Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*, “Computers in Human Behavior” 63(2016), ss. 509-516.

¹⁶ D. Blackwell, C. Leaman, R. Trampusch, C. Osborne, M. Liss, *Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction*, “Personality and Individual Differences” 116(2017), ss. 69-72.

że brak satysfakcjonujących więzi offline może prowadzić do kompensacyjnego zwrotu ku światu cyfrowemu, w którym łatwiej o szybkie gratyfikacje i poczucie bycia zauważonym¹⁷.

Z drugiej strony nadmierne korzystanie ze smartfona może dodatkowo osłabiać istniejące relacje, pogłębiając poczucie izolacji i utrwalając błędne koło samotności¹⁸. Badanie przeprowadzone wśród nastolatków pokazało, że gorsza funkcjonalność rodziny i słabsza atmosfera domowa są istotnie powiązane z wyższym poziomem uzależnienia od Internetu¹⁹. Harmonijny klimat rodzinny, wysoka jakość komunikacji i zaangażowanie rodziców działają ochronnie, redukując ryzyko rozwinięcia fonoholizmu i PIU²⁰.

Miłość i relacje w cieniu smartfona

Phubbing – ignorowanie współ rozmówcy na rzecz smartfona – stał się jednym z najlepiej opisanych mikro-zachowań destrukcyjnych dla relacji²¹. Badania wskazują, że phubbing ze strony partnera obniża satysfakcję ze związku, poczucie ważności i bezpieczeństwa, a także wiąże się z wyższym poziomem konfliktów²². W kontekście relacji romantycznych phubbing bywa interpretowany jako forma mikro-zdrady uwagi – sygnalizuje, że uwaga partnera jest bardziej związana z „innym światem” (social media, praca, rozrywka) niż z osobą obecną²³.

Mechanizm jest szczególnie dotkliwy, ponieważ dotyczy najcenniejszego zasobu relacyjnego – czasu jakościowego. Kiedy wspólne chwile są stale przeplatane sięganiem po telefon, nawet krótkie epizody przerywania rozmowy mogą prowadzić do kumulowania się poczucia niezauważenia i odrzucenia²⁴. W skali mikro phubbing jest praktyką normalizowaną („wszyscy tak robią”), w skali makro – może prowadzić do obniżenia poziomu intymności i zaufania w związkach.

¹⁷ D. Kardefelt-Winther, *A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use*, "Computers in Human Behavior" 31(2014), ss. 351-354.

¹⁸ C.S.T. Wu, H.T. Wong, K.F. Yu, K.W. Fok, S.M. Yeung, C.H. Lam, K.M. Liu, *Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents*, "BMC Pediatrics" 16(1) (2016), 130, ss. 1-10.

¹⁹ S.K. Park, J. Y. Kim, C.B. Cho, *Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents*, "Adolescence" 43(172) (2008), ss. 895-909.

²⁰ N.S. Hawi, M. Samaha, *Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations*, "Behaviour & Information Technology" 36(10) (2017), ss. 1046-1052.

²¹ V. Franchina, M. Vanden Abeele, A.J. Van Rooij, G. Lo Coco, L. De Marez, *Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents*, "International Journal of Environmental Research and Public Health" 15(10) (2018), 2319.

²² J.A. Roberts, M.E. David, *My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners*, "Computers in Human Behavior" 54(2016), ss. 134-141.

²³ D.A. Sbarra, J.L. Briskin, R.B. Slatcher, *Smartphones and close relationships: The case for an evolutionary mismatch*, "Perspectives on Psychological Science" 14(4) (2019), ss. 596-618.

²⁴ B.T. McDaniel, S.M. Coyne, *"Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being*, "Psychology of Popular Media Culture" 5(1) (2016), ss. 85-98.

Efekt samej obecności urządzenia

Badacze relacji zwracają uwagę na tzw. efekt samej obecności urządzenia (mere presence of a smartphone)²⁵. Polega on na tym, że nawet wyłączony telefon, leżący na stole w zasięgu wzroku, może obniżać subiektywnie postrzeganą jakość rozmowy, poziom empatii i poczucie wzajemnego zrozumienia. Obecność telefonu przypomina o alternatywnych strumieniach uwagi i potencjalnych przerwach, co utrudnia pełne zanurzenie się w dialogu²⁶.

W perspektywie medioznawczej smartfon staje się artefaktem kulturowym symbolizującym permanentną łączność i dostęp do „innych” – jego widoczność w trakcie rozmowy komunikuje zatem, że interakcja jest tylko jednym z wielu równoległych kanałów, a nie wyłącznym polem uwagi. Efekt ten jest szczególnie niebezpieczny w kontekście relacji wymagających zaufania i otwartości (np. rozmowy rodzic–dziecko, partnerzy w kryzysie), ponieważ obniża gotowość do dzielenia się wrażliwymi treściami²⁷.

Nietrwałość więzi online

Platformy randkowe, komunikatory i media społecznościowe ułatwiły inicjowanie relacji, ale jednocześnie wprowadziły logikę „Enter i Escape” – łatwego wejścia i równie łatwego wyjścia z kontaktu. Relacje nawiązywane i podtrzymywane wyłącznie online często charakteryzują się wysokim poziomem wymienialności: w razie trudności użytkownik może „wyłączyć” rozmowę, przerwać kontakt, zniknąć (ghosting) bez konieczności konfrontacji twarzą w twarz²⁸.

W konsekwencji część osób, zwłaszcza młodych, uczy się relacyjnych wzorców, w których unikanie trudnych emocji poprzez ucieczkę w inne okno czatu staje się normą. Z punktu widzenia higieny cyfrowej oznacza to osłabienie kompetencji radzenia sobie z konfliktami, negocjowania granic i odbudowywania zaufania. Relacje „Enter i Escape” mogą dostarczać chwilowego poczucia bliskości, ale często nie rozwijają się w trwałe, zakorzenione więzi, zdolne przetrwać kryzysy²⁹.

²⁵ A.K. Przybylski, N. Weinstein, *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*, „Journal of Social and Personal Relationships” 30(3) (2013), ss. 237-246.

²⁶ R.J. Dwyer, K. Kushlev, E.W. Dunn, *Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions*, „Journal of Experimental Social Psychology” 78(2018), ss. 233-239.

²⁷ M.M. Vanden Abeele, M.L. Antheunis, A.P. Schouten, *The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality*, „Computers in Human Behavior” 62(2016), ss. 562-569.

²⁸ L.C. Jiang, J.T. Hancock, *Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships*, „Journal of Communication” 63(3) (2013), ss. 556-577.

²⁹ L.E. LeFebvre, *Phantom Lovers: Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age*, w: *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships*, red. N. Punyanunt-Carter, J. Wrench, Lanham 2017, ss. 219-235.

Zagrożenia dla intymności i wizerunku

W literaturze ostatnich lat coraz częściej analizuje się wpływ łatwego dostępu do pornografii internetowej na oczekiwania wobec relacji i życia seksualnego. Badania sugerują, że intensywna konsumpcja pornografii może wiązać się z budowaniem nierealistycznych wzorców ciała, zachowań i dynamiki relacyjnej, co z kolei może wpływać na niezadowolenie z realnego partnera i pogorszenie jakości więzi³⁰. W kontekście medioznawczym pornografia działa jako specyficzny typ „scenariusza kulturowego”, który uczy określonych ról płciowych, norm dotyczących zgody, granic i przemocy symbolicznej.

Ponadto pornografia, konsumowana w trybie indywidualnym i ukrytym, może sprzyjać rozdzieleniu sfery seksualności i intymności emocjonalnej. Partnerzy mogą doświadczać poczucia zdrady lub niedostateczności, gdy odkrywają skalę konsumpcji tych treści przez drugą stronę, co bywa źródłem konfliktów i utraty poczucia bezpieczeństwa³¹.

Sextortion i seksting w relacjach nastolatków

Seksting – przesyłanie intymnych treści (zdjęć, filmów, wiadomości) o charakterze seksualnym – stał się powszechną praktyką wśród młodzieży i młodych dorosłych, co potwierdzają liczne badania z ostatnich lat³². Choć seksting bywa interpretowany jako forma ekspresji seksualnej i budowania bliskości, wiąże się również z poważnymi ryzykami, w tym zjawiskiem sextortion – szantażu z wykorzystaniem intymnych materiałów³³.

Nastolatki są szczególnie narażone na konsekwencje nieuprawnionego rozpowszechniania treści, presji rówieśniczej do ich tworzenia, a także na manipulację ze strony dorosłych sprawców, którzy wykorzystują zaufanie i niedojrzałość emocjonalną³⁴. Z perspektywy higieny cyfrowej kluczowe jest rozwijanie krytycznej świadomości, że to, co trafia do sieci, przestaje być w pełni kontrolowalne – nawet jeśli początkowo dzielone jest w zaufanej relacji.

³⁰ T. Kohut, W.A. Fisher, L. Campbell, *Perceived effects of pornography on the couple relationship: Initial findings of open-ended, participant-informed, "bottom-up" research*, "Archives of Sexual Behavior" 46(2) (2017), ss. 585-602.

³¹ C. Grov, B.J. Gillespie, T. Royce, J. Lever, *Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A U.S. online survey*, "Archives of Sexual Behavior" 40(2) (2011), ss. 429-439.

³² B. Klettke, D.J. Hallford, D.J. Mellor, *Sexting prevalence and correlates: A systematic literature review*, "Clinical Psychology Review" 34(1) (2014), ss. 44-53.

³³ N. Döring, *Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting?*, "Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace" 8(1) (2014), s. 9.

³⁴ M. Morelli, D. Bianchi, R. Baiocco, L. Pezzuti, A. Chirumbolo, *Sexting, psychological distress and dating violence among adolescents and young adults*, "Psicothema" 28(2) (2016), ss. 137-142.

Sharenting: naruszona prywatność i podmiotowość

Sharenting – praktyka rodziców polegająca na publikowaniu w sieci zdjęć, filmów i informacji o dzieciach – stała się przedmiotem intensywnych analiz w ostatnich latach. Badania pokazują, że większość rodziców publikuje treści dotyczące swoich dzieci, często już od narodzin, tworząc w ten sposób rozległy cyfrowy ślad (digital footprint), który może mieć długotrwałe konsekwencje dla prywatności i wizerunku dziecka³⁵.

Analizy wskazują, że rodzice zwykle deklarują troskę o prywatność, ale jednocześnie niedoszacowują skali ryzyka związanego z możliwościami dalszego udostępniania materiałów, profilowania przez platformy oraz potencjalnego wykorzystania treści przez osoby trzecie. W badaniach jakościowych nad granicami sharentingu, prowadzonych z perspektywy Communication Privacy Management Theory, pokazywano napięcia między motywami rodziców (duma, chęć informowania rodziny) a odczuciami nastolatków, którzy często postrzegają niektóre publikacje jako naruszające ich autonomię i podmiotowość³⁶.

W przeglądach literatury zwraca się uwagę, że sharenting stanowi paradoks regulacyjny: z jednej strony rodzice są odpowiedzialni za ochronę prywatności dziecka, z drugiej – to właśnie oni ją naruszają, tworząc trwałe, trudno usuwalny zapis jego życia w środowisku cyfrowym³⁷. Praktyki higieny cyfrowej w tym obszarze obejmują ograniczanie zakresu udostępniania, anonimizację, konsultowanie publikacji z dzieckiem (zwłaszcza nastolatkiem) oraz refleksję nad długofalowymi skutkami wizerunkowymi.

Więź jako fundament ochrony przed e-uzależnieniem

Coraz liczniejsze badania nad problematycznym używaniem Internetu i gier potwierdzają kluczową rolę wsparcia rodzinnego jako czynnika ochronnego³⁸. Badanie wśród tureckich nastolatków pokazało, że wyższy poziom postrzeganego wsparcia ze strony rodziny wiąże się z niższym poziomem PIU, co tłumaczono pośrednictwem mniejszej wrogości i niższego poziomu symptomów depresyjnych³⁹. Inne badania wskazują, że harmonijny klimat domowy, dobra

³⁵ G.Y. Choi, J. Lewallen, "Say Instagram, Kids!": Examining sharenting and children's digital footprints through the lens of parents' privacy practices and decision-making, "Computers in Human Behavior" 80(2018), ss. 128-136.

³⁶ A. Blum-Ross, S. Livingstone, "Sharenting", parent blogging, and the boundaries of the digital self, "Popular Communication" 15(2) (2017), ss. 110-125.

³⁷ C. Chalklen, H. Anderson, *Mothering on Facebook: Exploring the privacy/openness paradox*, "Social Media + Society" 3(2) (2017), ss. 1-10.

³⁸ K. Siomos, G. Floros, V. Fisoun, D. Evaggelia, N. Farkonas, E. Sergeantani, D. Geroukalis, *Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding*, "European Child & Adolescent Psychiatry" 21(4) (2012), ss. 211-219.

³⁹ F. Canan, O. Yildirim, T.Y. Ustunel, G. Sinani, A.H. Kaleli, C. Gunes, A. Ataoglu, *The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents*, "Cyberpsychology Behaviour Social Networking" 17(1) (2014), ss. 40-45.

komunikacja i wspólne spędzanie czasu redukują ryzyko uzależnienia od Internetu wśród wczesnych nastolatków⁴⁰.

Rodzina funkcjonuje zatem jako „tarcza ochronna” nie tylko poprzez wprowadzanie reguł korzystania z mediów, ale przede wszystkim poprzez dostarczanie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i akceptacji. Tam, gdzie relacje są wspierające, młodzi ludzie rzadziej potrzebują kompensować braki emocjonalne w świecie online, a korzystanie z technologii częściej ma charakter narzędziowy niż ucieczkowy.

Modelowanie zachowań przez dorosłych

Badania nad sharentingiem oraz nad wzorcami korzystania z mediów w rodzinie pokazują, że dorośli są kluczowymi modelami dla dzieci w zakresie higieny cyfrowej. To, jak rodzice używają smartfonów przy dzieciach, jakie praktyki stosują podczas wspólnych posiłków, wypoczynku, rozmów, wpływa na normy, które dzieci internalizują. Jeśli dorośli regularnie przerywają interakcje rodzinne, by sprawdzić telefon, dzieci uczą się, że jest to zachowanie akceptowalne i normalne, co sprzyja utrwalaniu wzorców phubbingu w kolejnych pokoleniach⁴¹.

Z drugiej strony badania nad „mindful sharenting” pokazują, że część rodziców świadomie rozwija strategie ochronne: ogranicza liczbę publikacji o dzieciach, stosuje zawężone ustawienia prywatności, uzgadnia zasady z rodziną, uczy dzieci świadomego dzielenia się treściami. Tego typu refleksyjna postawa wobec własnego korzystania z sieci może być istotnym elementem wzmacniania higieny cyfrowej całej rodziny⁴².

Współdzielona uważność: od ekranu do twarzy

Pojęcie współdzielonej uważności (shared attention) odnosi się do sytuacji, w której członkowie rodziny kierują uwagę na wspólną aktywność – rozmowę, zabawę, posiłek – bez konkurencji ze strony urządzeń cyfrowych. Badania nad terapią rodzinną w leczeniu uzależnienia od Internetu podkreślają, że kluczowe efekty interwencji wynikają ze wzmocnienia komunikacji i interakcji rodzinnych, a nie wyłącznie z ograniczeń technicznych⁴³.

⁴⁰ W. Li, E.L. Garland, M.O. Howard, *Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English-and Chinese-language studies*, „Computers in Human Behavior” 31(2014), ss. 393-411.

⁴¹ A.R. Lauricella, E. Wartella, V.J. Rideout, *Young children’s screen time: The complex role of parent and child factors*, „Journal of Applied Developmental Psychology” 36(2015), ss. 11-17.

⁴² A. Brosch, *When the child is born into the Internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook*, „The New Educational Review” 43(1) (2016), ss. 225-235.

⁴³ Q.X. Liu, X.Y. Fang, N. Yan, Z.K. Zhou, X.J. Yuan, J. Lan, C.Y. Liu, *Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms*, „Addictive Behaviors” 42(2015), ss. 1-8.

Przeniesienie uwagi z „ekranu na twarz” oznacza praktyki takie jak: odkładanie telefonów poza stół podczas posiłków, ustalanie „godzin offline” w domu, wspólne rytuały bez ekranów. Takie działania zwiększają liczbę okazji do spontanicznej rozmowy, wymiany emocji i budowania wspólnych narracji rodzinnych, które są fundamentem poczucia zakorzenienia i przeciwdziałają cyfrowej samotności⁴⁴.

Higiena cyfrowa w praktyce: odzyskiwanie czasu dla najbliższych

Na gruncie badań nad profilaktyką e-uzależnień i wzmacnianiem dobrostanu rodzinnego proponuje się tworzenie domowych kodeksów ekranowych – zestawów wspólnie ustalonych zasad dotyczących korzystania z urządzeń. Przykładowe zasady to: strefy wolne od ekranów (np. sypialnie dzieci, stół podczas posiłków), limity czasowe na rozrywkę online, zakaz używania telefonów w trakcie rozmowy rodzinnej, wspólne ustalanie treści odpowiednich dla różnych grup wieku.

Badania sugerują, że same techniczne ograniczenia (filtry, blokady) są mniej skuteczne bez równoległej pracy nad relacją i komunikacją. Kodeks, który jest wypracowany wspólnie, a nie narzucony jednostronnie, zwiększa poczucie sprawczości i współodpowiedzialności, co sprzyja jego przestrzeganiu⁴⁵.

Kontrola czasu i powiadomień

Z perspektywy higieny cyfrowej kluczowym elementem jest zarządzanie czasem ekranowym i powiadomieniami, które stanowią główny mechanizm przyciągania i utrzymywania uwagi. Rekomendowane jest wyłączanie powiadomień push dla większości aplikacji, grupowanie sprawdzania wiadomości w określonych porach dnia, korzystanie z trybów „nie przeszkadzać” oraz narzędzi monitorujących własne użycie.

Takie praktyki nie tylko redukcją fragmentaryzację uwagi, ale także komunikują bliskim, że podczas wspólnego czasu są dla nas ważniejsi niż potencjalne sygnały z sieci. W rodzinach, w których dorośli aktywnie zarządzają powiadomieniami, dzieci uczą się, że to człowiek, a nie urządzenie, decyduje o tym, kiedy następuje przerwa w interakcji⁴⁶.

Kultura offline i wartość wspólnego „nudzenia się”

W odpowiedzi na dominację świata cyfrowego część badaczy i praktyków wskazuje na potrzebę budowania kultury offline – świadomego konstruowania

⁴⁴ L.A. Stockdale, S.M. Coyne, *Parenting in the digital age: A review of parents' role in children's media use*, „Journal of Family Communication” 20(3) (2020), ss. 180-200.

⁴⁵ D.P. Cingel, M. Krcmar, *Predicting media use in very young children: The role of demographics and parent attitudes*, „Communication Studies” 64(4) (2013), ss. 374-394.

⁴⁶ Y.L.R. Chassiakos, J. Radesky, D. Christakis, M.A. Moreno, C. Cross, *Children and adolescents and digital media*, „Pediatrics” 138(5) (2016), e20162593.

aktywności, które nie wymagają ekranów i sprzyjają bezpośrednim interakcjom. Może to obejmować wspólne spacerzy, gry planszowe, zajęcia sportowe, wolontariat rodzinny czy wspólne projekty twórcze.

Szczególnie ciekawym wątkiem jest rehabilitacja „nudzenia się” jako wartościowego doświadczenia – przestrzeni, w której pojawia się spontaniczna zabawa, kreatywność i głębsze rozmowy. W świecie permanentnej stymulacji cyfrowej nuda jest szybko „zabijana” przez sięgnięcie po telefon; praktykowanie czasu bez ekranów uczy tolerancji na brak bodźców i sprzyja wyłanianiu się autentycznych pragnień i tematów rozmowy⁴⁷.

Miłość, obecność i higiena cyfrowa

Analizy medioznawcze ostatnich lat coraz wyraźniej pokazują, że kluczowym wyzwaniem nie jest sama technologia, lecz sposób jej włączenia w tkankę relacji – to, jak smartfony, platformy i algorytmy współkonstruują praktyki bycia razem. Miłość i samotność w cyfrowym świecie nie są zjawiskami rozłącznymi: można doświadczać intensywnych uczuć w relacjach na odległość, ale też czuć się głęboko samotnym w fizycznej obecności innych, jeśli uwaga wszystkich jest skolonizowana przez ekrany.

Warte podkreślenia w komunikacji społecznej jest docenienie znaczenia kontaktu wzrokowego, fizycznej obecności, nieprzerywanej rozmowy, ciszy dzielonej z drugim człowiekiem. Higiena cyfrowa, rozumiana jako świadome praktyki ochronne, staje się w tym kontekście nie tylko narzędziem profilaktyki zdrowotnej, ale także inwestycją w jakość miłości, przyjaźni i więzi rodzinnych. W świecie „always on” aktem troski może być umiejętność bycia „czasowo offline” – po to, by być naprawdę obecnym dla bliskich, których kochamy.

Podsumowanie

Wnioski płynące z artykułu wskazują, że paradoks „samotni razem” pozostaje kluczową kategorią opisu życia relacyjnego w kulturze „always on”, a higiena cyfrowa staje się nie tyle dodatkiem, ile warunkiem możliwości podtrzymywania głębokiej bliskości w warunkach permanentnej łączności. Analiza literatury i praktyk komunikacyjnych potwierdza, że wzrost liczby połączeń technologicznych nie przekłada się automatycznie na wzrost jakości więzi, a wręcz może intensyfikować doświadczenie samotności, fragmentaryzacji uwagi i płytkości kontaktów, co koresponduje z diagnozami Sherry Turkle o iluzji towarzyszenia przy jednoczesnym deficycie realnej obecności. Zjawiska takie jak pasywne scrollowanie, FOMO, fonoholizm, logika „Enter i Escape” w relacjach online czy efekt samej obecności smartfona układają się w spójny obraz środowiska komunikacyjnego, które strukturalnie sprzyja powierzchownym interakcjom i uniku konfrontacji z trudnymi emocjami. Artykuł jest wskazówką, że

⁴⁷ D.A. Christakis, *The challenges of defining and studying “digital addiction” in children*, “JAMA” 321(23) (2019), ss. 2277-2278.

higiena cyfrowa może być konceptualizowana jako zestaw praktyk regulacyjnych i auto-regulacyjnych, które pełnią funkcję „bezpieczeństwa relacyjnego” w środowisku mediów sieciowych – chronią integralność tożsamości, dobrostan psychiczny oraz jakość więzi, a nie jedynie redukują czas ekranowy. W tym ujęciu urządzenia mobilne i platformy społecznościowe nie są neutralnymi narzędziami, lecz aktywnymi mediatorami uwagi i emocji; praktyki takie jak zarządzanie powiadomieniami, domowe kodeksy ekranowe, „strefy offline” czy rehabilitacja wspólnego „nudzenia się” stanowią formy mikro-oporu wobec ekonomii uwagi i algorytmicznego zarządzania zaangażowaniem.

Wyniki badań przywoływanych w artykule wskazują, że rodzina pełni funkcję kluczowego bufora ochronnego wobec problematycznego używania Internetu i smartfonów – nie tyle poprzez same ograniczenia techniczne, ile poprzez jakość więzi, klimat emocjonalny, współdzieloną uważność i modelowanie wzorców korzystania z mediów. Obecność zjawisk takich jak sharenting, mindful sharenting czy phubbing pokazuje, że dorośli są jednocześnie głównymi sprawcami naruszeń prywatności i rozproszenia uwagi oraz potencjalnymi inicjatorami zmiany, a interwencje profilaktyczne muszą obejmować całe systemy rodzinne, a nie wyłącznie „uzależnioną jednostkę”.

Analizowane zjawiska – od konsumpcji pornografii, przez seksting i sextortion, po sharenting – podkreślają, że stawką w cyfrowym ekosystemie jest nie tylko czas czy koncentracja, lecz także kształt norm intymności, granic ciała i prawa do prywatności w cyklu życia jednostki. Tworzone online „scenariusze” seksualności i wizerunku, łatwość reprodukcji treści oraz trwałość cyfrowego śladu prowadzą do przesunięcia władzy nad narracją o własnej osobie – szczególnie dzieci i młodzież stają się podatni na utratę kontroli nad obrazem siebie, co ma konsekwencje dla ich poczucia sprawstwa i bezpieczeństwa relacyjnego.

Konkluzją artykułu jest teza, że w epoce wszechobecnych ekranów miłość i bliskość wymagają świadomej praktyki „powrotu do twarzy”: odrywania uwagi od urządzeń, przywracania wartości nieprzerywanej rozmowie, wzajemnemu słuchaniu i współdzielonej ciszy, a więc jakościom, których nie da się zautomatyzować ani zredukować do wymiany sygnałów online. Higiena cyfrowa zostaje tym samym zreinterpretowana jako etyczno-relacyjny projekt – praktykowanie czasowej nieobecności w sieci staje się warunkiem pełniejszej obecności dla konkretnych osób, a w perspektywie makro można je traktować jako formę oporu wobec logiki „zawsze podłączonych” systemów, które kolonizują najbardziej intymne obszary życia społecznego.

* * *

Bibliografia

- Abeele M.M. van, Antheunis M.L., Schouten A.P., *The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality*, „Computers in Human Behavior” 62(2016), ss. 562-569.

- Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiołkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M., *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, Warszawa 2023, https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Ogolnopolskie-Badanie-Higieny-Cyfrowej-2022_Raport.pdf, s. 10-11.
- Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Panczyk M., Wójcik Sz., *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych. Kwiecień 2025*, https://higienacyfrowa.pl/wp-content/uploads/2025/09/raport_higiena_cyfrowa_2025.pdf (dostęp: 1.03.2026).
- Blackwell D., Leaman C., Tramposch R., Osborne C., Liss M., *Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction*, "Personality and Individual Differences" 116(2017), ss. 69-72.
- Blum-Ross A., Livingstone S., *"Sharenting", parent blogging, and the boundaries of the digital self*, "Popular Communication" 15(2) (2017), ss. 110-125.
- Brosch A., *When the child is born into the Internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook*, "The New Educational Review" 43(1) (2016), ss. 225-235.
- Canan F., Yildirim O., Ustunel T.Y., Sinani G., Kaleli A.H., Gunes C., Ataoglu A., *The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents*, "Cyberpsychology Behaviour Social Networking" 17(1) (2014), ss. 40-45.
- Chalklen C., Anderson H., *Mothering on Facebook: Exploring the privacy/openness paradox*, "Social Media + Society" 3(2) (2017), ss. 1-10.
- Chassiakos Y.L.R., Radesky J., Christakis D., Moreno M.A., Cross C., *Children and adolescents and digital media*, "Pediatrics" 138(5) (2016), e20162593.
- Chen H.C., Wang J.Y., Lin Y.L., Yang S.Y., *Association of Internet Addiction with Family Functionality, Depression, Self-Efficacy and Self-Esteem among Early Adolescents*, "International Journal of Environmental Research and Public Health" 17(2020), ss. 1-13.
- Choi G.Y., Lewallen J., *"Say Instagram, Kids!": Examining sharenting and children's digital footprints through the lens of parents' privacy practices and decision-making*, "Computers in Human Behavior" 80(2018), ss. 128-136.
- Chou H.T.G., Edge N., *"They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives*, "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking" 15(2) (2012), ss. 117-121.
- Christakis D.A., *The challenges of defining and studying "digital addiction" in children*, "JAMA" 321(23) (2019), ss. 2277-2278.
- Cingel D.P., Kremer M., *Predicting media use in very young children: The role of demographics and parent attitudes*, "Communication Studies" 64(4) (2013), ss. 374-394.
- Döring N., *Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting?*, "Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace" 8(1) (2014), 9.
- Dwyer R.J., Kushlev K., Dunn E.W., *Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions*, "Journal of Experimental Social Psychology" 78(2018), ss. 233-239.
- Elhai J.D., Levine J.C., Dvorak R.D., Hall B.J., *Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*, "Computers in Human Behavior" 63(2016), ss. 509-516.
- Ellison N.B., Steinfield C., Lampe C., *The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites*, "Journal of Computer-Mediated Communication" 12(4) (2007), ss. 1143-1168.
- Franchina V., Vanden Abeele M., Van Rooij A.J., Lo Coco G., De Marez L., *Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents*, "International Journal of Environmental Research and Public Health" 15(10) (2018), 2319.
- Grov C., Gillespie B.J., Royce T., Lever J., *Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A U.S. online survey*, "Archives of Sexual Behavior" 40(2) (2011), ss. 429-439.

- Hawi N.S., Samaha M., *Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations*, "Behaviour & Information Technology" 36(10) (2017), ss. 1046-1052.
- Jiang L.C., Hancock J.T., *Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships*, "Journal of Communication" 63(3) (2013), ss. 556-577.
- Kardefelt-Winther D., *A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use*, "Computers in Human Behavior" 31(2014), ss. 351-354.
- Klettke B., Hallford D.J., Mellor D.J., *Sexting prevalence and correlates: A systematic literature review*, "Clinical Psychology Review" 34(1) (2014), ss. 44-53.
- Kohut T., Fisher W.A., Campbell L., *Perceived effects of pornography on the couple relationship: Initial findings of open-ended, participant-informed, "bottom-up" research*, "Archives of Sexual Behavior" 46(2) (2017), ss. 585-602.
- Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D.S., Lin N., Ybarra O., *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*, "PLoS One" 8(8) (2013), e69841.
- Laskowska M., *Oddziaływanie i wpływ mediów audiowizualnych. Zarys problematyki*, „Studia Elckie” 14(2012), s. 351-360.
- Lauricella A.R., Wartella E., Rideout V.J., *Young children's screen time: The complex role of parent and child factors*, "Journal of Applied Developmental Psychology" 36(2015), ss. 11-17.
- LeFebvre L.E., *Phantom Lovers: Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age*, w: *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships*, red. N. Punyanunt-Carter, J. Wrench, Lanham 2017, ss. 219-235.
- Li W., Garland E.L., Howard M.O., *Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English-and Chinese-language studies*, "Computers in Human Behavior" 31(2014), ss. 393-411.
- Liu Q.X., Fang X.Y., Yan N., Zhou Z.K., Yuan X.J., Lan J., Liu C.Y., *Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms*, "Addictive Behaviors" 42(2015), ss. 1-8.
- McDaniel B.T., Coyne S.M., *"Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being*, "Psychology of Popular Media Culture" 5(1) (2016), ss. 85-98.
- Morelli M., Bianchi D., Baiocco R., Pezzuti L., Chirumbolo A., *Sexting, psychological distress and dating violence among adolescents and young adults*, "Psicothema" 28(2) (2016), ss. 137-142.
- Park S.K., Kim J.Y., Cho C.B., *Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents*, "Adolescence" 43(172) (2008), ss. 895-909.
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, "Computers in Human Behavior" 29(4) (2013), ss. 1841-1848.
- Przybylski A.K., Weinstein N., *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*, "Journal of Social and Personal Relationships" 30(2013), nr 3, ss. 237-246.
- Roberts J.A., David M.E., *My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners*, "Computers in Human Behavior" 54(2016), ss. 134-141.
- Sbarra S.A., Briskin J.L., Slatcher R.B., *Smartphones and close relationships: The case for an evolutionary mismatch*, "Perspectives on Psychological Science" 14(2019), nr 4, ss. 596-618.
- Siomos K., Floros G., Fisoun V., Evaggelia D., Farkonas N., Sergeantani E., Geroukalis D., *Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding*, "European Child & Adolescent Psychiatry" 21(4) (2012), ss. 211-219.

- Stockdale L.A., Coyne S.M., *Parenting in the digital age: A review of parents' role in children's media use*, "Journal of Family Communication" 20(3) (2020), ss. 180-200.
- Turkle S., *Alone Together. Why We Expect More From Technology And Less From Each Other*, New York 2011.
- Vanden Abeele M.M., Antheunis M.L., Schouten A.P., *The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality*, "Computers in Human Behavior" 62(2016), ss. 562-569.
- Verduyn P., Lee D.S., Park J., Shablack H., Orvell A., Bayer J., Kross E., *Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence*, "Journal of Experimental Psychology: General" 144(2015), nr 2, ss. 480-488.
- Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E., *Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review*, "Social Issues and Policy Review" 11(1) (2017), ss. 274-302.
- Wolniewicz C.A., Tiamiyu M.F., Weeks J.W., Elhai J.D., *Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation*, "Psychiatry Research" 262(2018), ss. 618-623.
- Wu C.S.T., Wong H.T., K.F. Yu, K.W. Fok, Yeung S.M., Lam C.H., Liu K.M., *Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents*, "BMC Pediatrics" 16(1) (2016), ss. 1-10.