



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXX (3/2023)

nadesłany: 1.12.2023 r. – przyjęty: 14.12.2023 r.

Mirosława ŚCIUPIDER-MŁODKOWSKA*

Dobrostan w relacjach międzyludzkich. Kontekst socjokulturowy

Well-being in interpersonal relationships. Sociocultural context

Abstrakt

Cel. Próba krytycznej analizy wokół pytań: Jakie socjokulturowe procesy prowadzą do destrukcji więzi i relacji? Czy działania związane z dominującą logiką rozumowania instrumentalnego, czyli samodoskonalenie, samorozwój, samozadowolenie, prymat zysków i strat, zmieniają kompetencje społeczno-emocjonalne podmiotów i uniemożliwiają życie we wspólnocie i dobrostanie?

Materiały i metody. Całość rozważań osadzono w krytycznej analizie dyskursu, której głównym zadaniem było obalenie mitu o dobrostanie rozumianym wyłącznie jako (dobro) byt i dbanie tylko o siebie, a zaniedbywanie dobra wspólnego. Wykorzystano wybrane badania i analizy dotyczące kulturowego narcyzmu.

Wnioski. Satysfakcjonujące i trwałe relacje społeczne są priorytetem i warunkiem trwania wspólnoty. Dziś poprzez proces indywidualizacji i narastanie narcyzmu kulturowego te

* e-mail: miriamus@amu.edu.pl

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Pedagogiczno-Artystyczny, Wieniawskiego 1, 61-712 Poznań, Polska

University of Adam Mickiewicz in Poznan, Faculty of Pedagogy and Art, Wieniawskiego 1, 61-712 Poznań, Poland

ORCID: 0000-0002-8700-2249

więzi są znacznie osłabione, wymagają wyobraźni współczującej (o której pisała Martha Nussbaum) (Nussbaum, 2016) oraz interwencji pedagogicznej w rozwijaniu orientacji allocentrycznej, sprzeciwiającej się instrumentalizmowi, obojętności i cynizmowi. Obserwowany zanik kompetencji społeczno-emocjonalnych związanych z empatią w znacznej mierze koreluje z determinantami kulturowymi, w tym z przewagą logiki rozumu instrumentalnego nad moralnym i podmiotowym. Cyfrowy dystans, nastawienie na sukces, dominacja zachowań egocentrycznych wychładzają emocjonalność i ogólną wrażliwość społeczną, co z kolei bezpośrednio wpływa na osamotnienie, zagubienie i brak dobrostanu w relacjach.

Słowa kluczowe: relacje międzyludzkie, dobrostan, cyfrowy dystans, instrumentalizm, kultura narcyzmu, kompetencje społeczno-emocjonalne.

Abstract

Aim. To attempt a critical analysis around the questions: What socio-cultural processes lead to the destruction of bonds and relationships? Do activities linked to the dominant logic of instrumental reasoning: self-improvement, self-investment, self-realisation, the primacy of profit and loss, alter the socio-emotional competences of subjects and prevent a life of well-being?

Materials and methods. The whole reflection is embedded in a critical discourse analysis, whose main task is to unmask the myth of well-being, understood exclusively as subjects taking care of themselves, neglecting the common good. Selected research and analysis on cultural narcissism was used.

Conclusion. Satisfactory and sustainable social relations are a priority and a condition for the survival of the community. Nowadays, they are significantly weakened and require pedagogical intervention in the field of rational coding of the contents of the culture of instrumentalism, excess, and narcissism. The observed disappearance of social-emotional competences related to empathy correlates to a large extent with cultural determinants, including the logic of instrumental reason instead of moral and subjective reason. Digital distance cools emotionality, which in turn has a direct impact on loneliness, confusion, and lack of well-being in relationships.

Keywords: interpersonal relationships, well-being, digital distance, instrumentalism, culture of narcissism, social-emotional competence.

Wstęp

Na podstawie analiz fenomenologicznych dotyczących nauk społecznych wydaje się, że newralgiczne zagadnienie dotyczące dobrostanu krąży przede wszystkim wokół

satysfakcjonujących więzi i relacji, zaspokajających potrzebę sensu życia i społecznej walidacji. Nie zawsze jednak brak dobrostanu w relacjach opisuje się jako problem społeczny. Częściej traktuje się go jako zagadnienie indywidualne, warte badań psychologicznych i pomocy psychoterapeutycznej. Zastanawiający jest fakt, że na dobrostan wpływa poczucie bycia w unii z innymi. Obserwujemy to na wszelkiego rodzaju zgromadzeniach: koncertach, festiwalach muzycznych czy warsztatach tanecznych, gdzie ludzie poszukują *sacrum*, czyli oderwania się od *profanum*, którym jest codzienność. Wejście w unię z innymi, w swoisty trans, dokonuje się w dobrostanie, w zabawach, na przykład karnawałowych, w przeżywaniu świąt, kiedy przekracza się sztywne granice konwenansów. Dziś w społeczeństwie szybkich, hybrydowych i często instrumentalnych relacji czas karnawału został wyrugowany, dni świąteczne się skracają, a spotkania towarzyskie niejednokrotnie udowadniają, że mamy do czynienia z unicestwieniem komunikacji, bowiem uczestnicy, choć obecni ciałem, wpatrzeni są w ekrany swoich telefonów, nie komunikują się bezpośrednio ze sobą, nie dostrzegają ludzi wokół.

Główny lejtymotyw podjęty w artykule będzie dotyczył dobrostanu silnie osadzonego w kulturowym narcyzmie oraz rozprzestrzeniania się zjawisk związanych z dominacją logiki rozumu instrumentalnego (Kwaśnica, 2014, za: Nowak-Dziemianowicz, 2020). W rynkowej, pragmatycznej, użytecznej, policzalnej rzeczywistości najważniejsze stają się korzyści społeczno-materialne, a główne motywy zaangażowania jednostek krążą wokół zysków i strat. W takich warunkach bardzo łatwo o deprecjację wspólnoty. Obserwowalny zanik kompetencji społecznych związanych z budowaniem satysfakcjonujących, bezinteresownych i trwałych relacji wynika z przyjęcia treści dyktowanych przez rynek oraz z kultury narcyzmu. W moim odczuciu te tendencje będą się pogłębiały. Mam na myśli wszelkie zdarzenia i sytuacje społeczne dewaluujące pojęcie wspólnoty, skłaniające do zachowań samolubnych, aspołecznych, asocjacyjnych, gdzie dobro moralne oraz potrzeby podmiotu zostają wymienione na korzyści społeczno-finansowe (Ściupider-Młodkowska, 2023). Warunki i okoliczności społeczno-kulturowe związane z kulturą nadmiaru, kulturą algorytmów (Szpunar, 2019) i dominacją rozumu instrumentalnego nad praktyczno-moralnym, zwłaszcza w sferze technicyzacji i erotyzacji życia, skutkują błędnym rozumieniem dobrostanu jako wymierny status materialny i społeczny. Ponadto dobrobyt, a nie dobrostan, wpływa na inne obserwowane zjawiska, w tym na wmawianie społeczeństwu mitu o wielozadaniowych, natchmiastowych i wielokontekstowych relacjach z nieznanymi osobami w sieci, które wychładzają emocjonalnie bliskie, czyli życzliwe, pełne miłości i wdzięczności spotkania osobiste, zawodowe i społeczne.

W tekście przedstawiam kilka wybranych wniosków i warunków przyczyniających się, moim zdaniem, do rozprzestrzenienia „wirusa” zachowań egocentrycznych i wynikających z nich alienacji, pustki i osamotnienia, obserwowanych zwłaszcza w życiu

rodzinnym i partnerskim. Wiele spośród uwidaczniających się postaw silnie instrumentalnych, narcystycznych i przez to prowadzących do zniewolenia nie pozwala na dobrostan jednostki, a co więcej oddala od współczynnika dobra wspólnego (termin wprowadzony przez socjologa Floriana Znanieckiego) (Thomas, Znaniecki, 1976) i od budowania trwałych więzi. Wspomniana kategoria dobra wspólnego, rozumiana przez tego autora jako naturalne dążenie ludzi do tworzenia wspólnot opartych na głębokich więziach, skłania do zastanowienia się nad pytaniem: „Czy istnieje jedna doskonała forma organizacji, która zjednoczyłaby najszerzej pojęty indywidualizm z najsilniejszą społeczną spójnością, która wykluczyłaby jakąkolwiek anormalność, czyniąc użytek z wszystkich ludzkich skłonności, która by zgodnie powiązała najwyższą efektywność z największym szczęściem?” (Thomas, Znaniecki, 1976, s. 96). Jest to pytanie odnoszące się do harmonii i szeroko pojętego dobrostanu w relacjach, zwłaszcza jeśli idzie o solidarność, altruizm i mobilizację sił grupowych w życiowo trudnych sytuacjach, których od kilku lat wszyscy doświadczamy (pandemia COVID-19, trwająca wojna na Ukrainie).

W artykule nie będę omawiała aspektów charytatywnych oraz odnoszących się do wszelakich form niesienia grupowej, społecznej, profesjonalnej i subsydiarnej pomocy, bo to wymagałoby odrębnych dociekań naukowych. Ważny dla mnie jest kontekst społeczno-kulturowy, przyczyniający się do zaadaptowania nieautentycznych relacji i więzi, zniewalanych kodami kulturowymi, wpływający na jednostkowy dobrostan lub jego brak. Szerzej jest to pytanie o obraz destrukcji w epoce „Ja”, gdzie przeważa narracja cywilizacyjno- kulturowego prymatu działań instrumentalnych (Nowak-Dziemianowicz, 2020), a więc sprowadzanie ich do pojęć związanych z korzyściami, zarobkowaniem, samodoskonaleniem, samoinwestycjami, samokreacjami. Dziś żyjemy w kulturze opętanej obsesją na punkcie dobrego życia, czyli paranoją perfekcyjności – zawsze dobrego samopoczucia, wielozadaniowości i ciągłej presji dążenia do zmian. Plany i projekty przyszłościowe, które mają nam gwarantować samospełnienie i poczucie szczęścia, jeszcze silniej utwierdzają utowarowienie relacji, w których godność i szacunek zostały wyparte przez konkretny zysk i pytanie o to, co mi ta relacja daje osobiście, w czym mi pomaga. Samopoczucie i doświadczanie satysfakcji przez dwie osoby uczestniczące w relacji zaczyna mieć drugorzędne znaczenie.

W tym kontekście stawiam dwa pytania:

1. Dlaczego współcześni ludzie przestają myśleć perspektywą wspólnoty i nie dbają o dobrostan w relacjach, a tworzą grupę samotników kierujących się logiką instrumentalnego traktowania innych, przez co pozbawiają się możliwości doświadczania autentycznych relacji i więzi?
2. Jakie socjokulturowe procesy zachodzą w obserwowanych relacjach i więziach i w jaki sposób zmieniają i determinują one kompetencje społeczno-emocjonalne i przyszłościowe?

Aby odpowiedzieć na powyższe wątpliwości, w pierwszej kolejności pokrótce zanalizuję dobrostan źle pojmowany: jako egoizm czy lenistwo. Natomiast troska o siebie, o czym pisał już Michel Foucault, powinna polegać przede wszystkim na poznawaniu samego siebie, ale w bliskiej relacji z innymi (Foucault, 2016). Nie możemy zbudować szczęśliwych relacji, jeśli nie kochamy samych siebie. Nie można także czuć dobrostanu, gdy do władzy dochodzi głos surowego cenzora w postaci mediów społecznościowych, który porównuje nas z innymi i osłabia nasze poczucie własnej wartości, oraz gdy prym wiedzie logika rozumowania instrumentalnego.

W dalszej kolejności w analizie fenomenologicznej i socjologicznej przedstawię wątek zaniku empatii i wrażliwości na skutek nieautentycznych, interesownych relacji i więzi, zarówno wirtualnych, jak i realnych, powodujących emocjonalne wychłodzenie.

Wybrane tezy i wnioski dotyczące kulturowego myślenia o dobrostanie w relacjach osadzam na gruncie wielodyscyplinarnych teorii i odnoszę do aktualnych badań społecznych, jednakże nie są to ostateczne twierdzenia badawcze. Podjęty wątek traktuję jako kontynuację moich dociekań naukowych dotyczących ogólnych zmian cywilizacyjno-kulturowych. Te zmiany bezpośrednio kreują nasze miejsce w świecie pełnym paradoksów i napięć między zinternalizowaną wolą życia we wspólnocie a indywidualizacją życia. Prowadzą do konfliktu między podmiotem a otaczającym go środowiskiem społeczno-kulturowym.

Dobrostan i jego redefinicja. Lenistwo/egoizm *versus* mit o perfekcyjności i wielozadaniowości

Kontrowersyjna teza, którą stawiam, kiedy przypatruję się współczesnemu podejściu do dobrostanu w różnych przestrzeniach życia, dotyczy błędnego rozumienia tego pojęcia i utożsamiania go nie tylko z dobrobytem, czyli statusem finansowym i społecznym, lecz także z lenistwem i/lub z egoizmem. Brak społecznego przyzwolenia na dbanie i troskę o siebie może zaburzać samoocenę. Może to powodować, że człowiek rozpatruje swoje życie wyłącznie w kategorii poświęcenia dla innych kosztem swoich potrzeb i praw. Kampania profilaktyczna prowadzona przez Centrum Praw Kobiet przedstawia dramatyczny pięciominutowy film zatytułowany *Stop kobietobójstwu* (Centrum Praw Kobiet). Bohaterką jest kobieta – wieloletnia ofiara okrutnej przemocy fizycznej i psychicznej, próbująca wyrwać się z niej i szukająca pomocy w środowisku rodzinnym. Społeczeństwo jednak utwierdza ją w przekonaniu, że na tym właśnie polega rola matki i żony, aby znosić trudy codzienności w pokorze, ciszy i „altruizmie”. Jesteśmy świadkami koszmarnych scen, w których zawodzą wszystkie instytucje pomocowe (w tym posterunek policji, duchowieństwo, sąsiedztwo, matka, najbliższa rodzina). Kobieta doświadczająca pogardy i przemocy słyszy poradę ze

strony „zatroskanej” matki, że sama z jedną pensją nie jest w stanie utrzymać dzieci i siebie. Kobieta jest w ten sposób zniewolona, resztką sił znosi przemoc ze strony partnera, a brak poczucia bezpieczeństwa i osamotnienie w bólu doprowadzają ją do śmierci na skutek bestialskiego pobicia. Wątek toksycznych więzi nie był celem kampanii, a bardziej stanowił tło do pytania o to, dlaczego tak szybko w kulturze polskiej dochodzi do redefinicji dobrostanu w relacjach.

Carol Ryff (Ryff, Singer, Dienberg Love, 2004), amerykańska psycholożka, definiuje dobrostan (ang. *wellbeing*) jako pozytywne relacje z innymi ludźmi. Pojawia się on, gdy człowiek ocenia własne życie jako spełnione i satysfakcjonujące. Na dobrostan zatem składa się wiele komponentów, w tym umiejętność asertywnego odmawiania, dobierania grona życzliwych osób i przyjaciół oraz czerpanie radości z utrzymywania kontaktów. Oprócz tego ważna jest samoakceptacja, czyli bycie dla siebie delikatnym, wyrozumiałym i współczującym, co oznacza także wyrugowanie wewnętrznego cenzora, który bezlitośnie wskazuje na brak perfekcyjności w wypełnianiu codziennych zadań wynikających z pełnionych ról. Kiedy żyjemy w dobrostanie, mamy pełną autonomię w podejmowaniu decyzji, a tym samym czujemy się bezpiecznie, panujemy nad otoczeniem, pomagamy sobie i innym w wyznaczaniu życiowych celów i pozytywnym rozwoju. Dobrostan pojawia się w wyniku spełnienia tych celów, jak i drogi do nich, jednak dokonuje się to zawsze w gronie życzliwych i współpracujących ludzi, a nigdy w odosobnieniu. Dobrostan odczuwamy, gdy nie tylko posiadamy marzenia, lecz także gdy możemy je spełniać. To daje satysfakcję i tym samym, jak zapewnia psychologia pozytywna, obniża ogólny życiowy poziom stresu. Synonimem dobrostanu może być subiektywne postrzeganie szczęścia, ale nie dobrobyt w znaczeniu posiadania dóbr materialnych. Tak zwana cebulowa teoria szczęścia według Janusza Czapińskiego dowodzi, że szczęście ma swoje źródło głównie w psychicznych predyspozycjach człowieka, a nie w obiektywnych warunkach życia (Czapiński, 2004). Najważniejsza jest wola życia i emocjonalne zadowolenie, które budują wszystkie inne obszary – metaforyczne cebulowe warstwy związane z rodziną, pracą, przyjaciółmi, finansami. W kontekście podjętego tematu szczególnie interesuje mnie płaszczyzna dobrych relacji i więzi, które są stale narażane na negatywne działania społeczno-kulturowe. Nasilający się w naszym społeczeństwie problem osamotnienia, zmniejszanie się woli życia, a także coraz częstsze pojawianie się chorób związanych z brakiem sensu istnienia w moim przekonaniu silnie korelują ze zdominowaniem wszystkich sfer życia przez kulturę instrumentalnego, narcystycznego działania, pozbawionego wdzięczności i współodpowiedzialności za dobro ogółu.

Neuronauka, próbująca zrozumieć zjawisko dobrostanu, za klucz przyjęła cztery neuroprzekaźniki, będące związkami chemicznymi. Dopamina i oksytocyna są zwane także hormonami szczęścia i bliskości. Dopamina odpowiada za motywację w utrwalaniu pozytywnych emocji związanych z nagrodą, a oksytocyna sprawia, że wzrastają

optymizm i chęć pomocy innym. Z kolei androgeny i estrogeny, czyli hormony płciowe, mają znaczący wpływ na predyspozycję do popadania w radosne lub depresyjne nastroje, niesprzyjające dobrostanowi. Neuronaukowcy jednak twierdzą, że procesy zachodzące w mózgu, które korelują ze sobą i przekształcają nasze doświadczenia na przykład w kierunku odczuwania miłości czy szczęścia, są bardzo elastyczne i nieostateczne. To powinno skłaniać ludzi do ciągłej troski o swój dobrostan, zwłaszcza w sferze relacji. Badania George'a E. Vaillanta, psychiatry z Harvardu, dowodzą, że za poczucie spełnienia odpowiadają umiejętności interpersonalne pozwalające tworzyć szczęśliwe relacje z innymi, takie jak życzliwość, wdzięczność, empatia, co więcej nie są one związane ani z poziomem IQ, ani ze statusem społecznym czy ekonomicznym (za: Czarnecka, 2023).

Dobrostan odczuwany jest między innymi na skutek ciepła i troski innych ludzi, które z kolei odpowiadają za regulację emocji. Od dawna wiadomo, że przytulanie i wspieranie bliskich nam osób jest jak mięsień, który musimy ćwiczyć, aby zadziałał w momencie zagrożenia, czyli nadejścia trudności życiowych, gdy pojawia się potrzeba ukojenia i afiliacji. Wyćwiczony „mięsień wspierania” wyciszy system nerwowy, zmniejszy poziom stresu i pozwoli na powrót do poczucia bezpieczeństwa. Satysfakcjonujące więzi z innymi są zatem gwarantem zdrowia fizycznego i psychicznego. Widać to szczególnie w szpitalach, gdzie rodzice – matki i ojcowie – czuwają dniami i nocami nad chorymi dziećmi, aby dać im ogromną dawkę wsparcia, ciepła i miłości. W takich warunkach zdecydowanie szybciej dochodzi do zdrowienia, a co więcej traumatyczne momenty związane z bolesnymi zabiegami medycznymi zostają szybciej zapomniane i nie odciskają negatywnego piętna na psychice najmłodszych.

Praktykowanie i doświadczanie troski oraz współczucia wobec samych siebie z jednej strony jest mocno rozpowszechniane w gabinetach terapeutów, a z drugiej spotyka się z dezaprobatą społeczną. Kultura przyzwyczajona do postaw pełnych poświęceń i stawiania na pierwszym miejscu dobra innych: młodszych, słabszych, będących w potrzebie, zwłaszcza w relacjach małżeńskich i rolach rodzicielskich, utożsamia dobrostan i troskę o siebie z egoizmem.

Warto zatem zadać na nowo pytanie o troskę o siebie. Co właściwie znaczy ona dla człowieka doświadczającego kulturowego mitu wielozadaniowości? Wykłady wspianego myśliciela M. Foucaulta na temat hermeneutyki podmiotu i troski o siebie dowodzą, że troska ta „[...] powinna polegać na poznawaniu samego siebie”, ale w relacji z innym. W większości swoich wykładów francuski filozof przekonuje o racjonalnej trosce o siebie, bowiem „troska o siebie implikuje [...] rodzaj uwagi skierowanej na to, co się myśli, co przychodzi na myśl. Pokrewieństwo słów *epimeleia* i *melete*, które oznaczają jednocześnie ćwiczenie i medytację” (Foucault, 2016, s. 31).

W badaniach z 2022 roku na temat dobrostanu psychicznego studentów czeskich autorzy dowodzą, że realny wpływ na odczuwanie dobrostanu mają samowspółczucie

i samokrytycyzm. Badanie zostało zorganizowane przez zespół Yasuhiro Kotery i Sarah Maybury (Kotera i in., 2022) i objęło 130 studentów studiów licencjackich z psychologii na Uniwersytecie w Brnie. Oparte było na założeniach biopsychologicznej koncepcji Daniela Gilberta, czyli miało dowieść, na ile studenci rozumieją i posiadają samowspółczucie, które odpowiada za motywację, emocje i mentalność społeczną, w tym umiejętne dbanie o odpoczynek, ruch i zdrową dietę oraz na ile wykazują jego brak, czyli samokrytycyzm. Niestety dominacja lęku i stresu oraz potrzeba ciągłej walki i rywalizacji bardzo negatywnie wpływają nie tylko na wyniki w nauce, lecz także na ogólny dobrostan psychiczny. Studenci niepotrafiący samowspółczuć, niebędący życzliwi i empatyczni względem siebie i innych stanowią zdecydowaną większość. Tym samym obserwujemy szerzenie się postawy ironii, krytyki i samokrytyki w komentarzach na portalach społecznościowych. Takie zachowania mogą z kolei prowadzić do poczucia własnej nieadekwatności, znacznego obniżania swojej wartości i pewności siebie, nienawiści czy poczucia wstrętu względem siebie, a nawet do zachowań auto-destrukcyjnych.

Jednym z zadań wpływających na dobrostan jest rozwijanie samowspółczucia, a niwelowanie samokrytycyzmu. Brak empatii względem siebie i innych wyraża także indyferencję co do dobrostanu w relacjach, które traktuje się często jako przypadkowe i przejściowe. Z kolei wyrozumiałość, życzliwość oraz współczucie wobec siebie wzmacniają poczucie autonomii i sprawstwa. Studenci czescy biorący udział w tym badaniu byli zagrożeni problemami zdrowotnymi natury psychicznej. Ponadto groziło im uzależnienie od alkoholu w wyniku coraz większej presji akademickiej oraz równieśniczej (narażenie na bycie krytykowanym na portalach społecznościowych). Z kolei rynek pracy w stosunku do młodzieży akademickiej nie służy długoterminowym ambitnym projektom, a raczej skłania do bycia elastycznym i lawirującym, czyli niestałym. Trwanie w ciągłym zawieszeniu i niepewności zarówno w sferze pracy, jak i edukacji sprzyja poczuciu niekompetencji i braku sprawstwa także w relacjach.

Asocjacja. Bez empatii, bez wrażliwości, bez dobrostanu

Szybki postęp technologiczny i jego wspaniałe możliwości nawiązywania kontaktów nie poszedł w parze z rozwojem psychiki i emocjonalności, a ludzie nadal doznają osamotnienia. Potwierdzą to wyniki badań przytaczane w niniejszym tekście, które szerzej rozwijam we wnioskach i w zakończeniu. W tym miejscu stawiam tezę, że symulakry bycia razem, czyli „tak jakby relacje” lub relacje *the same but diffrrent* („takie same, a jednak inne”) nie służą społeczeństwu, nie rozwijają inteligencji społecznej, hamują dobroć, umiar, mądrość, wrażliwość na piękno, optymizm i nadzieję. Badania przytoczone w 2022 roku przez Noreenę Hertz (Hertz, 2022, s. 15) ujawniają, że:

W Stanach Zjednoczonych nieco więcej niż jeden na pięć millenialsów przyznaje, że w ogóle nie ma przyjaciół. W Wielkiej Brytanii trzy osoby na pięć w przedziale wiekowym od 18 do 34 lat i niemal połowa dzieci w wieku od 10 do 15 lat mówią, że często albo czasami czują się samotne.

Problem osamotnienia dotyczy także krajów Unii Europejskiej. Dane z Eurostatu donoszą, że co czternasty Europejczyk, w tym średnio co dziesiąty Polak, przyznaje się do problemu samotności. W Japonii walka z samotnością jest kluczowym zadaniem specjalnego ministerstwa do spraw osób samotnych. W instytucie PAN od dwóch lat toczą się neuropsychologiczne badania pt. *Projekt Samotność*. Wstępne wnioski z nich są kluczowe dla zrozumienia, że kompetencje związane z umiejętnościami nawiązywania relacji zanikają właśnie na skutek poczucia osamotnienia. Osoby samotne, jak dowodzi Łukasz Okruszek (Koper, 2021), stają się bardziej podejrzliwe w stosunku do innych i bardziej skłonne do przypisywania im wrogich intencji, zatem nie są atrakcyjnymi interlokutorami.

Żyjemy w społeczeństwie, w którym na skutek wielu przemian społeczno-kulturowych doszło do wychłodzenia emocjonalności. To oznacza, że jakość relacji społecznych stoi pod znakiem zapytania. Martin Seligman (2011), prekursor psychologii pozytywnej, wymienia kilka wymiernych elementów składających się na dobrostan. Są to między innymi satysfakcjonujące, głębokie i znaczące relacje międzyludzkie. Brak poczucia więzi i bliskości z innymi wynika z funkcjonowania na powierzchniowym poziomie portali społecznościowych, gdzie gify i symbole zastępują kontakt wzrokowy oraz mowę ciała i nie pozwalają doświadczyć autentycznego rozumienia innych. Sytuacje wychłodzenia emocjonalnego (Musiał, 2016) obserwujemy w przestrzeniach publicznych, kiedy widzowie i aktorzy ról społecznych nie potrafią odróżnić prawdy od fałszu, życia publicznego od prywatnego, lekkości od ciężaru, poważnej sytuacji od groteski i wielu innych, mylonych ze sobą antynomii, co sugeruje brak kompetencji społeczno-emocjonalnych. Przykładem takich postaw jest brak ufności do zachowań ludzkich. Gdy na przykład ktoś na naszych oczach się przewraca, nie udzielamy empatycznie natychmiastowej pomocy, a podejrzewamy w pierwszej kolejności stan nietrzeźwości. Ten lęk społeczny związany jest także z plagą fotografowania. Na skutek dużej dostępności aparatów zrodziło się podejrzenie nadużywania naszego wizerunku, aby skompromitować nasz wygląd lub pozbawić nas godności i intymności. Pedagodzy dostrzegają konieczność natychmiastowego wprowadzenia programów przeciwdziałających mowie nienawiści, wulgarnym treściom i komentarzom pod wizerunkami prezentowanymi w sieci.

Profilaktyka cyberstalkingu, cyberbullyingu i patostreamingu powinna pójść znacznie dalej w kierunku rozwijania zatracanych obecnie kompetencji społecznych związanych ze współodczuwaniem i empatią, które są potrzebne do tworzenia prawdziwych

relacji. Zanik empatii jest konsekwencją braku sytuacji zmuszających do rozumienia innych ludzi. Jeśli nie przebywamy z nimi, nie jesteśmy w stanie określić ich potrzeb, samopoczucia ani codziennych trosk. Zdolności do empatii nie sposób nauczyć się w pojedynkę, w zaciszu domowym, przed monitorem smartfona ani za pomocą eksperckich wirtualnych webinarów, szkoleń czy treningów z coachem. Umiejętność współodczuwania związana jest z wrażliwością, refleksyjnością i dojrzałością emocjonalną. Asocjacyjna rola mediów jest pełna paradoksów, ponieważ jest to przestrzeń relacji powierzchownych, gdzie wielość kontaktów online coraz mniej satysfakcjonuje, a ponadto nie wzmacnia poczucia bliskości i nie pozwala na stworzenie więzi opartych na wzajemnej trosce i ufności.

Ponadto internetowe (re)konstrukcje rzeczywistości społeczno-kulturowej silnie angażują emocjonalnie w wirtualną wspólnotę (przykładów takich wspólnot, gdzie członkowie regularnie się spotykają, wymieniają poglądami, grają czy dzielą swoim życiem jest coraz więcej, np. CZATeria). Jednocześnie poprzez ogólnodostępność, pozorną atrakcyjność i wrażenie, że wirtualne spotkania z anonimowymi osobami są czymś intrygującym, zanikają kontakty realne, a kompetencje społeczno-emocjonalne ulegają znaczącej erozji. Współczesny mit wielozadaniowości wmówił, że wszystkie sprawy można załatwić szybciej za pomocą kontaktów wirtualnych, zatem oduczamy się do siebie dzwonić, a kontakt zastępujemy zapisywanymi monologami, często niedokończonymi, które dają jedynie iluzję zaistnienia w świecie drugiego człowieka. Magdalena Szpunar (2020) wprost nazywa wszystkie procesy adoracji i ekshibicjonizmu w sieci kulturą cyfrowego narcyzmu. W omówieniu wątku narcystycznych zachowań w epoce „Ja” powołuję się na wieloetapowe badania (Ściupider-Młodkowska, 2018, 2022), z których między innymi wynika, że dobrostan jest zachowaniem równowagi życiowej, a przebudżowanie cyfrowymi kontaktami nie pozwala tej równowagi osiągnąć. Współczesne relacje w dużej mierze są oparte na wirtualnych wypowiedziach. W ten sposób powstała nowa kategoria relacji: *nones*, czyli żadne, nieoparte ani na głębokich przyjaźniach, ani na zaufaniu, bliskości czy autentyczności. Dla dobrostanu w relacjach jest to poważne zagrożenie, ponieważ ta niewiedza o drugim człowieku, a jedynie powierzchowne odnośnienie się do niego na komunikatorach typu Messenger lub WhatsApp, powoduje, że nie jesteśmy w stanie wychwycić czystych lub nieczystych intencji w korespondowaniu. Wychodzimy bowiem z założenia, że skoro obdarzamy kogoś sympatią, jesteśmy związani podobnymi wspomnieniami i przeżyciami, to mamy podobną mapę myślową widzenia i opisywania świata. Rozczarowanie przychodzi bardzo szybko, gdy odkrywamy nierówności podczas spotkania w życiu realnym, gdzie znika animusz dodany za pomocą gifów czy symboli. Trafnie ujął to Michael Nast: „Nasze znajomości i przyjaźnie już od pierwszego spotkania polegają na tragicznej i niesprawiedliwej nierówności. W zasadzie to samo dotyczy związków uczuciowych” (Nast, 2017, s. 222).

W *Etyce nikomachejskiej* Arystotelesa, przywoływanej zwłaszcza ostatnio w kontekście kultury neoliberalnej, która konsekwentnie wmawia konieczność terapeutyzacji życia, czytamy, że dobre życie jest rozumiane jako eudajmonia, czyli kategoria etyczna związana z działaniem, a nie z przypadkowym losem czy z przyjemnością (za: Horolets, 2023). Zdaje się, że współczesnym ludziom niezwykle trudno jest odróżnić komponenty składające się na dobre życie, ponieważ silne są konsumpcyjne mechanizmy dbania o własny sukces, prestiż, status finansowy i społeczny. Ten narzucony scenariusz działania jest symulakrem życia w pełnym dobrostanie.

Upatruję takiej tezy w fakcie, że fraternizacja oznaczająca bratanie się z ludźmi dawno uległa wychłodzeniu poprzez różnorodność kontaktów i obniżenie zarówno społecznego zaufania, jak i empatii. Jestem bliska przekonaniu, że dobre, satysfakcjonujące życie, jak konstatuje Charles Taylor w *Etyce autentyczności* (Taylor, 2002), to harmonia w zwyczajnej codzienności, w której przeważają stosunki i kontakty pełne miłości, zaufania, a więzi społeczne przyczyniają się do satysfakcji z tego, co się robi, a nie z tego, ile się osiąga, zarabia czy gromadzi.

Odrębną kwestią jest troska o siebie, która nie ma nic wspólnego z egoizmem, ale zobowiązuje do myślenia o sobie, do uważności i do skierowania się ku wnętrzu, a nie ku zewnętrznym mechanizmom, które dążą do zawładnięcia człowiekiem. Możemy do nich zaliczyć dobra materialne, narcystyczne dowartościowywanie siebie oraz iluzję silnego ego, którą prezentują eksperckie i coachingowe wizje, wmawiające, że można osiągnąć wszystko bez względu na ograniczenia. Błędnie pojęty dobrostan to między innymi wszystkie „ometkowane” sposoby udowadniania wyższości nad innymi: posiadanie luksusowego samochodu, markowych mebli i ubrań, dążenie do prestiżu społecznego czy awansów. To także bycie w centrum wydarzeń medialnych, wszechobecnych na portalach społecznościowych i internetowych, a które niewiele mają wspólnego z prawdziwą troską o siebie i są substytutami doświadczeń związanych z uznaniem. Przestrzeń prywatna stała się publiczna, młodzieżowym słowem roku 2017 została „atencja”, czyli uwaga. W ten sposób wytworzył się świat iluzji, pozoru, świat ludzi domagających się poklasku, którzy tak silnie koncentrują się na uznaniu ze strony innych, że wpadają w świat porównań, polubień, a nie dbają o samych siebie.

W świecie, który indyferentnie podchodzi do uwagi i uważności, dąży się do perfekcji wyglądu, stylu i sposobu bycia. Na dobrostan brakuje już przestrzeni, w zamian jest ciągle udowadnianie swojej wielozadaniowości, w której nie ma miejsca na żadne braki, na niewiedzę, na bycie poza granicami określeń: *trendy*, *must have*, *be strong* itp. Nienadążanie za nowinkami technologicznymi jest w kulturze presji i wielozadaniowości jednoznacznie uważane za słabość i potęguje izolację oraz wykluczenie. Wiele osób stale posiadających dostęp do internetu, mających na co dzień kontakt z bardzo rozbudowaną grupą ludzi odczuwa dojmującą samotność. Paradoks polega na tym, że wszyscy na portalach społecznościowych boją się odrzucenia, ale doznają go właśnie

na skutek relacji wyobrażonych, nieautentycznych, które pochłaniają czas, energię i siły vitalne, przez co izolują od więzi realnych. Z kolei inwigilujące systemy za pomocą sztucznej inteligencji sprytnie wyłapują nasze braki, a więc spamują, kradną tożsamość, manipulują, zmuszają do konsumpcji, osiągania perfekcji, zaspokojenia każdej potrzeby jakimś dobrem konsumpcyjnym lub obecnością w świecie plotkarskich społeczności. Instagram, Facebook i wiele innych mocno ekshibicjonistycznych i powierzchownych portali społecznościowych odzwierciedla problem poczucia osamotnienia i wykluczenia pomimo posiadania wielu kontaktów. Dzisiejsze hasła typu: „Połączmy się” czy „Stwórzmy jedność” to iluzja budowania więzi, których każdy człowiek pożąda, ale nie potrafi się w nich odnaleźć i trwać.

Zakończenie

Dobrostan w relacjach jest silnie skorelowany z otwartością na drugiego człowieka i z poszanowaniem jego praw. Demokratyzacja i laicyzacja pragnień, które stają się chwilowymi zachciankami, znacznie wychładzają relacje międzyludzkie. Do mechanizmów osłabiających empatię można zaliczyć także rozprzestrzeniający się „wirus” destrukcyjnych komentarzy, pełnych pogardy, ironii, wyśmiewania i kompromitacji innych, często obcych nam osób, które ujawniają swoje myśli na portalach społecznościowych. Z kolei silny lęk przed odrzuceniem i bliskością sprawia, że czujemy się coraz bardziej osamotnieni.

Opisane w tekście mechanizmy utrudniające dobrostan uwidaczniają współczesną nerwicę samodoskonalenia i inwestycji w siebie, a także głód spotkań emocjonalnych. Grupy społecznościowe niemające okazji do doświadczania życia w prawdziwych, bliskich relacjach nigdy nie osiągną dobrostanu. Jeśli w grupie jest wiele silnych jednostek stawiających siebie na pierwszym miejscu, ale niedoświadczających głębokich relacji albo mających słabe, powierzchowne więzi wspólnotowe i rodzinne, może dojść do destrukcji społeczeństwa.

W aspekcie omówionych zjawisk wiele wyzwań stoi przed praktyką pedagogiczną, która swoimi narzędziami powinna kłaść nacisk i rozwijać kompetencje społeczno-emocjonalne u młodych ludzi. Pokolenie urodzone po 2000 roku określane jest często jako *generation I*. To ludzie, którzy jako pierwsi w historii dorastali z dostępem do smartfonów i internetu. Określa się je także pokoleniem pochylonych głów lub pokoleniem szkła, co nawiązuje do wpatrywania się w monitory małych ekranów telefonicznych. Smartfony wypierają inne formy relacji i komunikacji, a to z kolei zwiększa poziom izolacji, alienacji w relacjach realnych, a w dalszej kolejności staje się przyczyną lęku, depresji i samotności, które wynikają z braku partycypacji w życiu społecznym. Szkoła jest miejscem relacji, ale dzisiejsza presja cyfrowa wypierająca tradycyjne kontakty

przyczynia się do tego, że dzieci i młodzież przestają myśleć perspektywą wspólnoty. Doznają osamotnienia i nie mogą doświadczać głębokich więzi i relacji. Stechnicyzowane formy kontaktu bardzo często wpływają na podział grupy, a nie na wzmocnienie poprzez wspólne działania. Dzieci przez pisanie do siebie wiadomości na czatach skłócają grupę, bo nie rozumieją zasad obowiązujących w życzliwej korespondencji, pełnej zrozumienia oraz kultury osobistej. *Alienato* w języku łacińskim oznacza wyobcowanie, psychiczną izolację i stronienie od ludzi. Podczas pracy w szkole zainicjowałam projekt badawczy pt. „Ważne są emocje” na temat covidoalienacji (Ściupider-Młodkowska, 2022). Dominującymi emocjami u respondentów, którymi były dzieci, były narastające niezadowolenie, spadek nastroju, ogólne przygnębienie, bierność, apatia, samotność, co wynika z różnych zaburzeń. Jednym z nich jest nomofobia (ang. *no mobile phone phobia*), czyli lęk przed brakiem telefonu i przed oddaleniem się od połączenia w sieci w trakcie zajęć szkolnych po powrocie ze zdalnej edukacji. Innym zaburzeniem jest zjawisko FOMO (ang. *fear of missing out*), czyli lęk przed przeoczeniem tego, co robią inni. Co ciekawe, permanentnego stanu osamotnienia doświadczają nie tylko dzieci i młodzież, którzy ze względu na różne bariery – finansowe, czasowe czy zdrowotne – nie są w stanie osiągnąć tego, na czym im w danym momencie zależy, a korzystanie ze smartfona stanowi jedyny substytut kontaktów. Fasadowość relacji, brak poczucia własnej wartości, uzależnienie od aprobaty innych osób i egocentryczne zachowania to coraz częściej obserwowane cechy jednostek dorosłych, kompulsywnie utwierdzających się w swojej wielkości i w sukcesach, zawłaszczających do tego celu innych, traktujących instrumentalnie wszelkie relacje. Naukowcami i naukowczyniami, którzy na skalę światową prowadzili badania opisujące bezpośrednie zagrożenia płynące z kultury narcyzmu i jego zachwyty nad cyfrowymi możliwościami, zwłaszcza w świecie zachodnim, są m.in. Shoshana Zuboff (Zuboff, 2020), autorka ciekawej książki poświęconej kapitalizmowi inwigilacji, Sherry Turkle (Turkle, 2017), która tłumaczy wybory, manipulacje, sposób reakcji i emocji w kontakcie z maszynami, Thomas Hylland Eriksen (Eriksen, 2003), autor książki o braku czasu i dezinformacji w świecie nadmiaru wiadomości, Manfred Spitzer (Spitzer, 2021), który pisał o demencji cyfrowej i katastrofalnych skutkach nadużywania (zwłaszcza przez dzieci) portali społecznościowych, Jean Twenge (Twenge, Campbell, 2010) i wielu innych, których nie sposób tym miejscu wymienić. Na gruncie polskim warta uwagi jest między innymi książka popularnonaukowa Natalii Hatałskiej (Hatałska, 2021), która w prosty sposób tłumaczy, dlaczego technologia stanowi realne zagrożenie dla ogólnej kondycji ludzkości. Ponadto warto zwrócić uwagę na wielokrotnie przytaczane konteksty i analizy M. Szpunar (Szpunar, 2019, 2020), Jacka Pyżalskiego ze swoim zespołem badawczym (Pyżalski, 2012), artykuł Anny Błasiak (Błasiak, 2023) i wiele innych.

Drugi poważny wniosek płynący z przeprowadzanych przeze mnie wieloletnich analiz to wychładzanie aktywności oraz zaangażowania w sprawy drugiego, brak okazji

do empatii, poczucie, że należy działać albo perfekcyjnie, albo wcale. Dzieci i młodzież biorące udział w moich badaniach bardzo często doświadczają uczucia wstydu z powodu tego, że czegoś nie mają czy czegoś nie zrobiły, a to z kolei odbiera im szansę na zaistnienie w grupie, sprawczość oraz okazję do próbowania, eksperymentowania. Poetyka autokreacji w mediach społecznościowych wmawia dziś ludziom w każdym wieku, że muszą silnie zaakcentować swoje ja, muszą odnieść sukces, aby być dostrzeżonym w anonimowym tłumie. Problemem jest brak zrozumienia relacji w ich indywidualnym sensie, w zamian następuje traktowanie siebie i innych jako kapitał warty zainwestowania, stąd ekshibicjonistyczne ukazywanie swojego wizerunku w sieci o każdej porze i w każdej sytuacji życia codziennego.

Kolejny wniosek, który udowadniałam wcześniej, dotyczy demokratyzacji zawisłości i laicyzacji zachowań pod przykrywką wolności słowa w sieci. Prowadzi to do rozpanoszenia się cynizmu i mowy nienawiści, do hejtu, bullyingu, mobbingu i zjawiska narcyzmu grupowego, czyli gloryfikowania jednych grup, a umniejszania roli innych. Potwierdzają to także tezy i praktyka psychologiczna Thomasa Eriksona (Erikson, 2021).

Zarówno wśród dzieci, jak i młodzieży toczy się nieustannie walka o dostrzeżenie i uznanie oraz silna potrzeba dowartościowania swojego ja. Pojęcie socjalnej walidacji wprowadził Erich Fromm, który pisał, że ludzie dzięki niej odczuwają, że rzeczywiście istnieją, bez niej to odczucie byłoby niemożliwe (Fromm, 1997). Wadliwie pojęta socjalna walidacja w presji cyfrowej to obsesyjna kontrola zgodności własnych spostrzeżeń ze spostrzeżeniami innych, ujawnianie na forum scen z życia prywatnego, inwersja sfery intymnej na publiczną, uzależnianie poczucia swojej wartości od lajków i polubień ze strony obserwatorów. Sprawia to, że porzucamy swój charakter – jego piękno, siłę, indywidualność – na rzecz popularności, aprobaty ze strony innych, co nieuchronnie prowadzi do kruchej samooceny, obcości, nieautentyczności. W dalszej perspektywie może prowadzić do zaburzeń depresyjnych, poczucia osamotnienia, wykorzenia i upokorzenia.

Ponadto moi rozmówcy i respondenci ujawnili silne przywiązywanie do zaspokajania potrzeby uznania za pomocą dóbr materialnych, które wypełniają pustkę egzystencjalną, np. po nieudanych relacjach. Są to zjawiska hiperkonsumpcji i kompulsywnego shoppingu (pojęcie wprowadzone przez George'a Ritzera) (Ritzer, 2001).

Wśród dzieci i młodzieży mamy do czynienia z zaburzoną komunikacją międzyludzką – skracaniem słów i wypowiedzi, niejasnością oraz nadmiarem informacyjnych bodźców, które przytłaczają i znacznie obniżają reakcję na kierowaną prośbę lub polecenie. Skutkuje to nie tylko ubogą polszczyzną, lecz także brakiem koncentracji uwagi na skutek przebodźcowania i korzystania z rozmaitych komunikatorów typu WhatsApp, Messenger, Instagram i wielu innych. Fakt ten także koresponduje z ogólnodostępnością fałszywego świata doskonałości, w którym sfera zdrowia, a właściwie obsesji na punkcie piękna i udoskonalania siebie, karmi ego jednostki fałszywymi informacjami

i obrazami, presją rówieśniczą i społeczną, kryjącą się pod pytaniem: dlaczego moje życie nie jest takie piękne, takie bogate we wrażenia i takie idylliczne jak życie celebrytów lub moich kolegów i koleżanek?

Wobec wszystkich tez postawionych w artykule należy stwierdzić, że dziś szczególnie potrzeba wyobraźni współczującej (określenie M. Nussbaum, 2016), aby lepiej zrozumieć zmiany społeczno-kulturowe. Potrzeba także profesjonalnych działań wzmacniających i odbudowujących osłabione więzi międzyludzkie. Skutki braku dobrostanu w relacjach są bardzo rozbudowane: od manipulacji informacjami, ich natłoku, *fake newsów*, braku refleksyjnego i konstruktywnego myślenia, po zaburzenia behawioralne i psychiczne związane z uzależnieniami, a przede wszystkim nasilające się poczucie osamotnienia. Problem recesji gospodarczo-ekonomicznej nie powinien, moim zdaniem, zasłonić zapaści w relacjach międzyludzkich, co udowodniłam w niniejszym tekście. Raz jeszcze podkreślę, że wszystkie środowiska socjalizujące, w tym dom rodzinny, szkoła, przestrzenie do budowania trwałych i satysfakcjonujących relacji nie muszą konkurować z atrakcyjnością social mediów, które skracają czas na budowanie relacji realnych, co prowadzi do ideocentryzmu i egocentryzmu, w tym zubożenia na innych, dominacji osiągnięć i poleganiu wyłącznie na sobie. Być może zatem należy bardziej docenić rolę kultury socjocentrycznej i jej cech allocentrycznych – potrzeby troski o innych, uspołecznienia, wrażliwości społecznej, zwykłej życzliwości i empatii. Zwrócenie uwagi dzieci i młodzieży co do zmniejszenia czasu spędzanego przed monitorami smartfonów, w tym skuteczne eliminowanie zagrożeń, to priorytetowe działania środowisk wychowawczych. Dbanie o dobrostan i poprawę nastroju oraz zdolność do bycia uważnym człowiekiem wśród stałych użytkowników stron internetowych to rozbudowywanie kompetencji przyszłości, które zaowocują dobrostanem i wspólnotowością.

Bibliografia

- Błasiak, A. (2023). Młodzież w kulturze (cyfrowego) narcyzmu – współczesne pułapki i uwikłania. W: B. Kanclerz, L. Myszka-Strychalska, P. Peret-Drażewska (red.), *Młodzież wobec przemian współczesnego świata. Rozważania edukacyjno-wychowawcze* (ss. 65–75). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Centrum Praw Kobiet, *STOP kobietobójstwu*. Pobrane 17.07.2023 z: <https://cpk.org.pl/stop-kobietobojstwu-nowa-kampania-centrum-praw-kobiet/>.
- Czarnecka, A. (2023). Korepetycje ze szczęścia. *Newsweek Psychologia*, 4, 15–20.
- Czapiński, J. (red.) (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Eriksen, T. H. (2003). *Tyrania chwili: Szybko i wolno płynący czas w erze informacji*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Erikson, T. (2021). *Otoczeni przez narcyzów: Jak obchodzić się z tymi, którzy nie widzą świata poza sobą*. Warszawa: Wydawnictwo Wielka Litera.
- Foucault, M. (2016). *Hermeneutyka podmiotu: Wykłady w College de France 1981–1982*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fromm, E. (1997). *O sztuce istnienia*. Warszawa – Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hatalska, N. (2021). *Wiek paradoksów: Czy technologia nas ocali?* Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Hertz, N. (2022). *Stulecie samotnych: Jak odzyskać utracone więzi*. Warszawa: Wydawnictwo Słowne.
- Horolets, A. (2023). Alternatywne wizje dobrego życia: Wprowadzenie. *Studia Socjologiczne*, 1(248), 5–30. DOI: 10.24425/sts.2023.144832.
- Koper, K. (2021). Osamotnienie boli jak ból. *Newsweek Psychologia*, 5, 100–101.
- Kotera, Y., Maybury, S., Liu, G. H. T., Colman, R., Lieu, J., Dosedlová, J. (2022). Mental Well-Being of Czech University Students: Academic Motivation, Self-Compassion, and Self-Criticism [Dobre samopoczucie psychiczne studentów czeskich uniwersytetów: motywacja akademicka, współczucie dla siebie i samokrytyka]. *Healthcare*, 10(11), 2135. DOI: 10.3390/healthcare10112135.
- Kwaśnica, R. (2014). *Dyskurs edukacyjny po inwazji rozumu instrumentalnego: O potrzebie refleksyjności*. Wrocław: Dolnośląska Szkoła Wyższa.
- Musiał, M. (2016). „Poproszę dwie żony, cztery orgazmy w proszku i kilogram przyjaźni – płacę kartą”: Intymność a neoliberalizm. W: W. J. Burszta, M. Rauszer, P. Jezierski, (red.), *Zwodnicze imaginarium: Antropologia neoliberalizmu* (ss. 393–419). Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Nast, M. (2017). *Pokolenie Ja: Niezdolni do relacji*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Nowak-Dziemianowicz, M. (2020). *Szkoła jako przestrzeń uznania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nussbaum, M. (2016). *Nie dla zysku: Dlaczego demokracja potrzebuje humanistów*. Warszawa: Fundacja Kultura Liberalna.
- Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Ritzer, G. (2001). *Magiczny świat konsumpcji*. Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., Diener, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology [Pozytywne zdrowie: związek dobrego samopoczucia z biologią]. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394. DOI: 10.1098/rstb.2004.1521.

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* [Rozkwit: nowe, wizjonerskie rozumienie szczęścia i dobrego samopoczucia]. New York: Free Press.
- Spitzer, M. (2021). *Epidemia smartfonów: Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?* Słupsk – Warszawa: Dobra Literatura.
- Szpunar, M. (2020). Narcystyczna kultura: O kondycji człowieka ponowoczesnego w kulturze zdominowanej przez narcyzm. *Zarządzanie Mediami*, 8(3), 183–199. DOI: 10.4467/23540214ZM.20.031.12049.
- Szpunar, M. (2019). *Kultura algorytmów*. Kraków – Nowy Targ: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej, Wydawnictwo ToC.
- Ściupider-Młodkowska, M. (2018). *Miłość w epoce Ja: Studium socjopedagogiczne*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Ściupider-Młodkowska, M. (2022). Covidalienacja: Pedagogiczny wymiar troski o Siebie a skutki izolacji w czasie pandemii. *Resocjalizacja Polska*, 1(23), 1–22. DOI:10.22432/rp.444.
- Ściupider-Młodkowska, M. (2023). *Kategoria „dopalaczy Ego” współczesnej młodzieży w kontekście warunków społeczno-kulturowych*. W: B. Kanclerz, L. Myszkowska-Strychalska, P. Peret-Drażewska (red.), *Młodzież wobec przemian współczesnego świata: Rozważania edukacyjno-wychowawcze* (ss. 89–102). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Taylor, C. (2002). *Etyka autentyczności*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.
- Thomas, W. I., Znaniecki, F. (1976). *Chłop polski w Europie i Ameryce: t. 1, Organizacja grupy pierwotnej*. Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* [Sami razem: Dlaczego oczekujemy więcej od technologii, a mniej od siebie nawzajem]. New York: Basic Books.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2010). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement* [Epidemia narcyzmu: Życie w wieku uprawnień]. New York: Free Press.
- Zuboff, S. (2020). *Wiek kapitalizmu inwigilacji: Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.