




Komunikacja i relacje interpersonalne w związkach romantycznych a cyfryzacja życia


Communication and interpersonal relations in romantic relationships and the digitalization of life

Katarzyna Kamila Wałęcka-Matyja,^a  Julitta Dębska^b

^a Prof. ucz. dr hab. Katarzyna Kamila Wałęcka-Matyja¹, <https://orcid.org/0000-0001-8222-729X>

^b Mgr Julitta Dębska¹, <https://orcid.org/0009-0008-7214-7024>

¹ Instytut Psychologii, Wydział Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Łódzki

 Autor korespondencyjny: katarzyna.walecka@now.uni.lodz.pl

Abstrakt: Cyfryzacja życia okazała się zarówno niezbędna, jak i ważna dla zachowania ciągłości funkcjonowania społeczeństw oraz jednostek w okresie pandemii. Spotkania z ludźmi odbywały się w większości zdalnie, tak jak konsultacje lekarskie, prawnicze czy zakupy. I choć przed 2020 rokiem narzędzia służące do komunikacji w sieci były znane, to ich rozkwit i powszechne wykorzystanie przypadły na lata kryzysu pandemicznego. Współcześnie cyfryzacja w dużym stopniu wiąże się ze wszystkimi sferami ludzkiego życia, także tymi, które odnoszą się do tworzenia bliskich relacji interpersonalnych. Celem artykułu jest przedstawienie wniosków płynących z rozważań naukowych nad psychologicznymi aspektami komunikacji interpersonalnej w związkach romantycznych, w kontekście cyfryzacji życia. Przedstawiono modele oraz wymiary komunikacji w związkach romantycznych oraz ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka. Omówiono niektóre psychologiczne aspekty komunikacji interpersonalnej na trzech etapach związku romantycznego, tj. tworzenia nowej, bliskiej relacji w sieci, trwania związku w cyfrowej rzeczywistości oraz zakończenia związku romantycznego.

Słowa kluczowe: cyfryzacja życia, komunikacja online, komunikacja offline, związek romantyczny.

Abstract: The digitization of life turned out to be both necessary and salutary for maintaining the continuity of functioning of societies and individuals during the pandemic. Meetings with people were mostly held remotely, as were medical and legal consultations or shopping. And although tools for online communication were known before 2020, their heyday and widespread use fell on the years of the pandemic crisis. Today, digitization is largely associated with all spheres of human life, including those that relate to the creation of close interpersonal relationships.

The aim of the article is to present the conclusions of scientific considerations on the psychological aspects of interpersonal communication in romantic relationships in the context of the digitization of life. Models and dimensions of communication in romantic relationships and their importance for human functioning are presented. Some psychological aspects of interpersonal communication at three stages of a romantic relationship are discussed, i.e. creating a new, close relationship in the network, duration of the relationship in the digital reality and ending the romantic relationship.

Keywords: digitization of life, online communication, offline communication, romantic relationship

Wprowadzenie

Słowo „komunikacja” pochodzi z łacińskich słów „communicare” i „communis”, które oznaczają dzielenie się, uczestniczenie lub czynienie czegoś wspólnie (Ansari, 2021). Komunikacja polega na dzieleniu się słowami, wiadomościami, intencjami, ideami i emocjami (Alshenqeti, 2016; Lamichhane, 2016). Ludzie przekazują swoje myśli oraz uczucia poprzez umiejętności werbalne i niewerbalne (Ansari, 2021). Według De Vito (2016) komunikacja interpersonalna to forma komunikacji między ludźmi,

którzy są powiązani, wzajemnie zależni, co oznacza, że działania jednej osoby wpływają na drugą osobę. Komunikacja interpersonalna jest niezbędna do utrzymania zdrowych i opartych na wzajemnym zrozumieniu relacji (Ansari, 2021). Bez komunikacji ani jednostka, ani cały system społeczny nie mogłyby funkcjonować (Ayee, 2013). Proces ten jest otwarty i służy nie tylko przekazywaniu informacji, ale także do tworzenia znaczeń (Lamichhane, 2016) Akceptacja wzajemnych różnic, także tych w sposobie two-

zenia komunikatów, stanowi podstawę efektywnego porozumiewania się (Nehal, 2017). Bez względu na to, czy komunikacja jest werbalna czy niewerbalna, jej niedostatek utrudnia prowadzenie rozmowy (Venter, 2019). Celem osiągnięcia efektywnej wymiany informacji potrzebne są ustalone i respektowane przez strony zasady komunikacji (Naumovski, Dana, Pesakovic, Fidanoski, 2016). W procesie komunikacji dwukierunkowej oczekuje się występowania wskaźników skutecznej komunikacji (Lusiawati, 2019). Komunikacja interpersonalna może przesądzać o przyszłym sukcesie i jest uznawana za ważne narzędzie wzajemnego zrozumienia, dostarczania natychmiastowej informacji zwrotnej oraz rozwiązywania problemów wynikających z nieporozumień i dwuznaczności (Naumowski i in., 2016; Purnomo i in., 2021). Osoby, które skutecznie się komunikują we właściwy sposób potrafią rozpoznawać potrzeby partnerów i partnerów komunikacyjnych. Zaangażowani w komunikację mają nadzieję, że efektem tego będzie wzrost zaufania, dobrostanu psychicznego i wzajemnej satysfakcji. Rozmowa może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na emocje (Naumovski i in., 2016). O tym, czy komunikacja jest efektywna, waży nie tylko to, czy rozmówca czuje się dobrze, ale również to, czy założone cele zostają osiągnięte. Dużą rolę w skutecznym komunikowaniu się odgrywa inteligencja emocjonalna (Nguyen, White, Hall, Bell, Ballentine, 2019) oraz pewność siebie rozmówcy (Rais, 2020).

Postęp technologiczny i rosnąca cyfryzacja społeczeństwa przyczyniają się do dynamicznie zachodzących zmian w zakresie porozumiewania się (Przywara, Leonowicz-Bukała, 2020). Komunikacja, której istotą jest przekazywanie informacji została istotnie zmodyfikowana na wszystkich poziomach piramidy McQuaila (McQuail, 2010). W niniejszej pracy przyjęto założenia koncepcji mediatyzacji (Cooldry, Hepp, 2013). Zgodzono się, że media należy traktować całościowo ujmując je jako ogół narzędzi służących do komunikowania się, bez podejmowania prób wyodrębniania wpływu poszczególnych mediów czy programów na odbiorców. Internet zostatał potraktowany zarówno jako środowisko funkcjonowania użytkowników na różnych platformach, a także jako narzędzie do komunikacji. Określając

procesy komunikacji zachodzącej w sieci i w świecie rzeczywistym posłużono się terminami obecnymi w aktualnej literaturze przedmiotu. Komunikacja zachodząca w wirtualnym środowisku jest określana przez badaczy jako komunikacja online, komunikacja cyfrowa oraz komunikacja zapośredniczona przez internet. Dla odróżnienia komunikację mającą miejsce w świecie rzeczywistym określa się jako komunikację offline, komunikację niezapośredniczoną, komunikację twarzą w twarz oraz komunikacją tradycyjną (Adler, Rosenfeld, Proctor, 2018; Al-Saggaf, MacCulloch, Wiener, 2018; Przywara, Leonowicz-Bukała, 2020). W oparciu o literaturę przedmiotu odniesiono się do najistotniejszych różnic i podobieństw między komunikacją online a offline.

1. Specyfika komunikacji online i offline

Największą różnicą między komunikacją twarzą w twarz (ang. *face to face*) z partnerką czy partnerem a komunikacją cyfrową jest brak komunikatów niewerbalnych. Zauważono, że bezpośredni przekaz werbalny łączy się z wieloma wskazówkami niewerbalnymi, co sprawia, że występuje mniejsze ryzyko błędnego odczytania go. Egzemplifikację stanowi sytuacja, w której człowiek opowiada o radosnej sytuacji. Wtedy jego uśmiech, ton głosu, mimika twarzy oraz postawa ciała stanowią sygnały utwierdzające odbiorcę w rozumieniu przekazu. Tego typu komunikat werbalny cechuje tzw. bogactwo. W procesie porozumiewania się za pomocą poczty elektronicznej czy mediów społecznościowych sygnałów pomocnych w odczytywaniu komunikatu werbalnego występuje o wiele mniej. Komunikat określa się wtedy jako bezbarwny (Otondo, van Scotter, Allen, Palvia, 2008). Niedostatek wskazówek niewerbalnych może skutkować niepełnym zrozumieniem komunikujących się stron, niepojmowaniem żartów, a także sprzyja kształtowaniu wyidealizowanego obrazu rozmówcy.

Podkreśla się jednak, że w myśl założeń teorii przetwarzania społecznego J.B. Walthera (1992) ludzie porozumiewający się przy użyciu nowoczesnych urządzeń, kiedy nie mogą stosować i odbierać wskazówek wizualnych starają się jak w największym

stopniu dostosowywać swoje zachowanie komunikacyjne. Z czasem uczą się wykorzystywać dostępne możliwości w bardziej efektywny sposób. Zauważono, że forma tekstowa może pomagać w ujawnianiu informacji, które byłyby trudne do przekazania podczas tradycyjnej rozmowy. Komunikacja pisemna jest doceniana przez młodych użytkowników, którym pomaga ona lepiej kontrolować sposób wyrażania swoich myśli i silniej angażować się w rozmowę, co prowadzi w konsekwencji do wzmacniania relacji. Przez niektórych ludzi taka forma jest oceniana jako bezpieczniejsza, szczególnie w sytuacji konieczności poruszania trudnych tematów, rozwiązywaniu sporów, a tym samym ułatwiająca budowanie więzi emocjonalnej z partnerką czy partnerem. Należy podkreślić, że dotychczasowe badania prowadzone w tym obszarze dają sprzeczne wyniki dotyczące związku wysyłania wiadomości tekstowych z satysfakcją płynącą z relacji romantycznej (Pollmann, Norman, Crockett, 2021).

Uważa się, że chociaż wiadomości tekstowe, jak i inne formy porozumiewania się cyfrowego są pomocne w komunikacji zachodzącej w związkach romantycznych, to nie zastępują one tradycyjnej komunikacji twarzą w twarz. Wiążą się też z występowaniem określonych zagrożeń. Podczas komunikacji tekstowej z partnerką czy partnerem romantycznym może dojść do nieporozumień wynikających z błędnej interpretacji wiadomości. Problemy komunikacyjne najczęściej są spowodowane używaniem skrótów, błędami interpunkcyjnymi, jak również brakiem komunikatów niewerbalnych. Niewłaściwa interpretacja wiadomości tekstowych może wynikać również z tego, że trudno jest zinterpretować emocje, kiedy brakuje towarzyszącej im wokalizacji (Kelly, Miller-Ott, 2018).

Komunikowanie się cyfrowe określane jest także jako hipersobowe, bowiem akceleroje ono zacieśnianie relacji oraz facylituje podejmowanie w rozmowach kwestii osobistych. Rozmówcy szybciej niż podczas porozumiewania się twarzą w twarz przechodzą do tematów związanych z uczuciami, przekonaniem czy doświadczeniami (Jiang, Bazarova, Hancock, 2011). Kolejną cechą tego typu komunikacji stanowi asynchroniczność. W kontakcie bezpośrednim osoby rozmawiające nie mają tyle czasu na udzielenie odpowiedzi oraz korygowanie jej przed wypowiedzeniem.

Asynchroniczność pozwala także na dokonanie wyboru, czy odpowiedzieć na wiadomość. Występuje tu niski poziom kontroli nad odbiorcą komunikatu w zakresie jego reakcji na wiadomość czy udzielenia odpowiedzi. Komunikowanie się cyfrowe określa się też jako trwałe. Treści rozmów są bowiem przetwarzane, tj. zapisywane, nagrywane, przechowywane czy przesyłane. Sytuacja ta ma swoje zalety, ale także wady. Z pewnością skłania do uważnego uczestnictwa w procesie porozumiewania się z innymi osobami. Jedną z trudności wynikających z trwałości komunikacji cyfrowej stanowi zjawisko *dysinhibcji* (rozhamowania). Polega ono na przejawianiu skłonności do rozpowszechniania informacji, bez względu na konsekwencje. Zaobserwowano, że występuje ono częściej w komunikacji zapośredniczonej niż bezpośredniej, tak jak zjawisko określane jako *flaming* (wojna na obelgi, przekleństwa) (Adler i in., 2018).

Zdaniem Hobbsa, Owena i Gerbera (2017) nowe technologie komunikacyjne zmieniają przede wszystkim sposób, w jaki można poznać innych ludzi. W przypadku wielu osób ich popularność przyczyniła się do zwiększenia możliwości nawiązywania i podtrzymywania relacji międzyludzkich. Podkreśla się jednak, że badacze wskazują na doświadczanie słabszego zadowolenia z tych relacji, mniejszą obecność i uważność na związek z drugim człowiekiem (Onyeator, Okpara, 2019).

Aktualnie można wskazać na występowanie paradoksu mediów społecznościowych (ang. *social media paradox*) (Kalsens, 2016). Z jednej strony obserwuje się bowiem wzrost liczby narzędzi do komunikowania się z innymi ludźmi, a z drugiej w doniesieniach naukowych wskazuje się, że obniżenie dobrostanu psychicznego i samotność stają się coraz poważniejszym problemem społeczeństw (Akhtar, Khan, 2019). XXI wiek to era samotności. Ludzie coraz częściej żyją obok siebie, a nie ze sobą. Potwierdzają to rezultaty badań przeprowadzonych przez CBOS, które zostały przedstawione w raporcie z 2022 roku pt. „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków”. Stwierdzono, że większość badanych osób odczuwa samotność (54%). Natomiast częstsze poczucie samotności występowało u młodych mężczyzn znajdujących się w przedziale wiekowym 25-34 lata, u osób niebędących w związku romantycznym,

które wychowały się w rodzinie z jednym rodzicem, u osób, które nie posiadają dzieci, nie pracują zawodowo albo szukają pracy, oceniają sytuację swojego gospodarstwa domowego jako bardzo trudną oraz mieszkają w dużych miastach¹.

2. Modele i wymiary komunikacji w związku romantycznym

Związek romantyczny stanowi szczególnie typ relacji interpersonalnej. W literaturze przedmiotu jest on określany jako relacja między dwoma osobami charakteryzująca się intymnością, namiętnością i zaangażowaniem. *Intymność* to uczucie bliskości, jedności i więzi w związku miłosnym. *Namiętność* oznacza popędy prowadzące do romansu, pociągu fizycznego, spełnienia seksualnego. *Zaangażowanie* to przeświadczenie, że kochamy drugą osobę i chcemy podjąć decyzję o podtrzymaniu tej miłości (Sternberg, Weis, 2007).

Psychologowie uważają, że związek romantyczny może się tworzyć i rozwijać między innymi dzięki szczerzej i otwartej komunikacji (Ryś, 1999). Jakość komunikacji w znacznym stopniu wpływa na powodzenie związku dwojga ludzi oraz satysfakcję z relacji, którą tworzą (Walęcka-Matyja, Szkudlarek, 2019). Według D. Suwalskiej-Barancewicz i A. Maliny (2018) podstawowe zadanie dla partnerów, którzy są ze sobą w relacji romantycznej stanowi ustalenie wzorca komunikacji, umożliwiającego zarówno wykonywanie codziennych obowiązków, jak i zrozumienie się w zakresie intymności. Skuteczna komunikacja w diadzie polega na rozwiązywaniu konfliktów w sposób sprzyjający wzajemnemu zrozumieniu i utrzymywaniu bliskości. Natomiast nieefektywne strategie komunikacji wiążą się z wrogością, brakiem empatii oraz chaotycznym rozwiązywaniem kryzysów. Prawidłowo przebiegającą komunikację uważa się za niezbędną dla każdego etapu trwania bliskiego związku. Stanowi ona bowiem ważny element miłości i zaangażowania. Uważa się, że właściwa komunikacja stanowi przynoszący rezultaty sposób na zapobieganie oraz rozwiązywanie konfliktów (Suwalska-Barancewicz, Malina, 2018).

W literaturze przedmiotu wyróżnia się zazwyczaj trzy podstawowe modele komunikacji interpersonalnej: jednostronny, dwustronny oraz trójstronny (relacyjny) (Adler i in., 2018; Harwas-Napierała, 2014). W modelu wymienionym jako pierwszy komunikacja przebiega jedynie od nadawcy do odbiorcy. Nadawca nie troszczy się o to, czy komunikat został odebrany, czyli, czy nastąpiło tzw. sprzężenie zwrotne. Jest to działanie jednokierunkowe, które nie uwzględnia sfery „między” osobami, a jedynie zachodzi „wewnątrz” komunikującego i jest zdeterminowane jego wyborami. Dwustronny model komunikacji uwzględnia sprzężenie zwrotne między nadawcą i odbiorcą. Polega ono na wysyłaniu i odbieraniu komunikatu. W tym ujęciu komunikacja jest rozumiana jako seria przyczyn oraz skutków. W modelu tym dochodzi do zniekształcenia komunikacji w sferze przypisywania odpowiedzialności i winy za zakłócenia w procesie porozumiewania się. Winą najczęściej obarczana jest partnerka lub partner. Komunikacja w tych dwóch modelach skupia się na jednostkach i jednostkowych zachowaniach. Inaczej wygląda to w relacyjnym modelu komunikacji, w którym nadawca i odbiorca bardziej niż na sobie, skupiają się na przedmiocie komunikacji. Ważne jest to, co robią lub, co mogą robić razem. W trójstronnym modelu komunikacji istotne jest tworzenie nowych zachowań, które wzbogacają partnerów. W modelu tym odpowiedzialność w komunikacji jest zdolnością do odpowiedzi, a nie winą, błędem czy zasługą. Jednostka może przyczynić się do tego, by sprawy potoczyły się w pozytywny sposób. Zaznacza się, że modele te zazwyczaj nie występują w czystej formie (Harwas-Napierała, 2014).

Kluczowym czynnikiem dla korzystnie przebiegającej komunikacji w relacji romantycznej jest umiejętność przekazywania jasnych i zrozumiałych wiadomości, zgodnych z intencją nadawcy (Cutrona, Suhr, 1994). Ważna jest też zdolność do komunikowania się w sposób zbliżony do założeń relacyjnego modelu komunikacji interpersonalnej. Przyjęcie modelu trójstronnego nie implikuje potrzeby szukania winnego za problemy w komunikacji. Ponadto stwarza lepsze warunki do modyfikacji zachowania (Harwas-Napierała, 2014).

¹ https://instytutpokolenia.pl/pdf/SAMOTNOSC_14.11.pdf

M. Plopa (2006) wyróżnił trzy istotne wymiary komunikacji w diadzie – wsparcie, zaangażowanie oraz deprecjację. *Wsparcie* polega na wzajemnym dostarczaniu sobie pozytywnych wzmocnień. Obejmuje zainteresowanie codziennymi aktywnościami partnerki czy partnera, towarzyszenie jej/mu w trudnych sytuacjach, pomoc przy wspólnym rozwiązywaniu problemów. Wsparcie to także szacunek i akceptacja dla zachowań drugiej osoby. Ważne dla tego wymiaru komunikacji jest także docenianie wysiłków, które partnerka czy partner podejmuje w celu rozwoju związku oraz zauważanie wywiązywania się z obowiązków. *Zaangażowanie* to afiliacja partnerki czy partnera, okazywanie jej/mu ciepłych uczuć, zwracanie uwagi na jej/jego wyjątkowość i znaczenie. Przejawia się to nie tylko poprzez komunikację werbalną, ale również niewerbalną, wyrażaną przez takie gesty jak: przytulanie, głaskanie, całowanie. Zaangażowanie się w komunikację w związku, to także urozmaicenie czasu wolnego od obowiązków, szukanie tego, co partnerów łączy, aktywne słuchanie, wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom partnerki czy partnera, jak również zapobieganie konfliktom. Ważną rolę odgrywa także stopniowe odkrywanie informacji o sobie, które pomagają w lepszym poznaniu swoich potrzeb, oczekiwań, nastrojów i stanów emocjonalnych. Plopa (2017) podkreśla też, że na ten aspekt komunikacji w bliskim związku pozytywnie wpływa na satysfakcjonujące życie seksualne. Wymiar *Deprywacja* przejawia się zaś poprzez okazywanie sobie wzajemnej wrogości. Przejawem takiej postawy może być przemoc werbalna, wybuchanie złością, obrażanie, krzyczenie. Wiąże się to z brakiem poszanowania praw partnerki czy partnera do milczenia, do odmowy odpowiedzi, do odmiennych poglądów czy sprzeciwu. Deprywacja w komunikacji to także chęć zdominowania partnerki czy partnera, przejęcia kontroli nad nią/nim oraz dopuszczanie się manipulacji. Deprecjonowanie drugiej osoby polega też na ignorowaniu jej, dokuczaniu oraz obniżaniu poczucia jej wartości (Plopa, 2006). W badaniach M. Ryś i in. (2020) dowiedziono, że między stosowaniem komunikatów deprecjonujących osobę, a jej przekonaniem że jest niekochana występuje istotna korelacja (Ryś, Greszta, Śledź, 2020).

Wielu psychologów wskazuje na szczególne znaczenie komunikacji afektywnej w związku romantycznym (Floyd, Pauley, Hesse, 2010; Wałęcka-Matyja, Szkudlarek, 2019; Ryś i in., 2020). Wyrażana jest ona w sposób werbalny oraz niewerbalny. W pierwszym przypadku poprzez przekazywanie informacji o sympatii, miłości, poprzez udzielanie wsparcia oraz komplementowanie ukochanej osoby. Sygnały niewerbalne odnoszą się do zachowań dotykowych, okazujących czułość, opiekuńczość jak trzymanie za rękę, przytulanie, głaskanie czy całowanie. W ten sposób ludzie inicjują bliskie związki interpersonalne i przyspieszają rozwój relacji. Komunikacja afektywna przyczynia się do doświadczania większej satysfakcji w relacji z drugą osobą. Badacze zidentyfikowali wiele korzystnych skutków dla funkcjonowania człowieka, związanych ze stosowaniem komunikacji afektywnej. K. Floyd (2002) wskazuje, że osoby charakteryzujące się wysokim nasileniem tego typu porozumiewania się cechuje wyższy poziom szczęścia, aktywności społecznej i zdrowia psychicznego. Natomiast osoby o niskim poziomie komunikacji afektywnej częściej doświadczają stresu, objawów depresji oraz izolacji społecznej. Stwierdzono także, że obniżający poziom stresu komunikat afektywny oddziałuje na człowieka nie tylko w chwili, gdy go otrzymuje, ale także gdy go przekazuje. Dowiedziono, że występuje istotna korelacja między komunikacją emocjonalną otrzymaną od bliskiej osoby i zarządzaniem swoimi hormonami (Floyd, Riforgiate, 2008).

3. Rola komunikacji w związku romantycznym

Rezultaty wielu badań potwierdzają, że prawidłowo przebiegająca komunikacja stanowi jeden z najważniejszych czynników warunkujących doświadczanie satysfakcji z bliskich relacji. W badaniu M. Jitaru (2020) sprawdzano związek między satysfakcją z relacji romantycznej a wzorcami komunikacyjnymi. W tym celu przebadano 121 młodych kobiet z Rumunii stosując skróconą wersję Communication Patterns Questionnaire (Christensen, Heavey, 1990). Wykazano, że występuje istotna korelacja między wzorcami komunikacji, a satysfakcją płynącą ze związku roman-

tycznego. Wzorce komunikacji okazały się być również predyktorem satysfakcji z bliskiej relacji. Wyniki badania Jitaru (2020) są spójne z wcześniej otrzymanymi rezultatami, w których weryfikowano te same zależności (Heavey, Layne, Christensen, 1993; Heavey, Christensen i Malamuth, 1995; Gottman, Krokoff, 1989; Madahi, Samadzadeh, Javidi, 2013). W badaniu S. Jolin i współpracowników (2022) przeprowadzonym na 311 kanadyjskich parach w okresie 1 roku stwierdzono, że negatywna jakość komunikacji obojga partnerów stanowiła istotny predyktor ich satysfakcji z relacji w czasie (Jolin, Lafontaine, Brassard, Lussier, 2022).

Uważa się także, że ważnym komponentem bliskich relacji partnerskich jest otwarta komunikacja w sferze seksualności. Stanowi ona jeden z podstawowych czynników zapewniających utrzymanie zdrowia seksualnego oraz satysfakcji seksualnej. Przyczynia się też do osiągnięcia celów seksualnych i zaspokojenia potrzeb (Liberacka-Dwojak, Izdebski, 2021). Wielopoziomowa metaanaliza przeprowadzona przez A.B. Mallory (2022) wykazała pozytywny związek między komunikacją dotyczącą seksualności, a satysfakcją z relacji romantycznej oraz satysfakcją seksualną.

Psychologowie są zgodni, że jakość komunikacji w związku romantycznym odgrywa istotną rolę dla stanu zdrowia partnerów. W badaniu M.G. Pereiry i współpracowników (2022) ujawniono występowanie związków między komunikacją w relacjach romantycznych, a zdrowiem psychicznym i fizycznym. Grupę badaną stanowiło 298 studentów zamieszkałych w Stanach Zjednoczonych, którzy podczas prowadzenia badania byli zaangażowani w związek romantyczny. Wyniki analizy wykazały dodatnią korelację między wzorcem komunikacji w diadzie, a stanem zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ujemną korelację między destrukcyjnym sposobem komunikacji, a stanem zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Dowiedziono również, że partnerzy, którzy stosowali bardziej destrukcyjne wzorce komunikacji wykazywali mniejszą skłonność do przebaczenia. Autorzy podkreślają wagę interwencji terapeutycznych zorientowanych na poprawę umiejętności komunikacyjnych. Istotne jest przede wszystkim dążenie do zmniejszenia używania destrukcyjnych wzorców komunikacji w diadzie oraz rozwijanie umiejętności wybaczenia (Pereira i in., 2022).

W ciągu ostatnich dwudziestu lat rozwój mediów cyfrowych spowodował znaczące zmiany w wielu sferach życia codziennego, w tym w relacjach partnerskich. Internet nie stanowi wyłącznie wirtualnego miejsca spotkań potencjalnych partnerek i partnerów, ale również znacząco wpływa na istniejące relacje, np. pomagając w utrzymywaniu związku na odległość. Nowe technologie wiążą się także z zagrożeniami, które mogą prowadzić do rozpadu relacji. W dalszej części pracy analizie naukowej poddano zagadnienie wpływu technologii komunikacyjnych na psychologiczne aspekty relacji romantycznych – od początkowych etapów inicjowania bliskiego związku do zachowań po rozstaniu.

4. Psychologiczne aspekty komunikacji online na etapie tworzenia związku romantycznego

Współcześnie obserwuje się wzrost zainteresowania i korzystania ze smartfonów. Według F.C. Yam (2023) urządzenia te posiadają wiele funkcji, które umożliwiają zaspokajanie potrzeb przez jednostki. Dzięki swoim telefonom ludzie mogą łączyć się w sieci społecznościowe, grać w ulubione gry, robić zakupy, sprawdzać informacje i uczyć się wykorzystując do tego internet (Soni, Upadhyay, Jain, 2017). Konsekwencją tego zjawiska jest między innymi uzależnienie od technologii (Davey i in., 2018).

Jeszcze do niedawna użytkownicy internetu potrzebowali specjalnego środowiska złożonego np. z komputera stacjonarnego czy laptopa, by móc wykonać przelew bankowy przez Internet lub zamówić jedzenie. Obecnie bariery miejsca i czasu zostały wyeliminowane dzięki smartfonom. To sprawiło, że ludzie mogą być stale zajęci swoimi telefonami, nawet gdy komunikują się z kimś twarzą w twarz (Al-Saggaf i in., 2018).

W roku 2020 aktywnymi użytkownikami serwisów społecznościowych było 3,80 miliarda osób, co stanowi 49% całkowitej populacji na świecie. Spędzali oni na tych platformach około 2 godzin i 24 minut dziennie (We Are Social & Hootsuite, 2020).

Dzięki powszechności Internetu zaczęły funkcjonować nowe rozwiązania w obszarze randkowania, zmieniając tym samym jego oblicze. W 2019 r. 30% amerykańskiej populacji deklaroowało korzystanie z platform randkowych online, z czego 23% spotkało się z potencjalnymi partnerkami i partnerami w świecie offline. Co więcej, 12% użytkowników i użytkowniczek miało poważne związki lub zawarło małżeństwo z osobą, którą poznali w środowisku internetowym (Bernard, Vintila, Tudorel, 2020).

Internet stanowi nieograniczoną przestrzeń, w której można wyszukiwać nieskończenie wiele potencjalnych partnerek i partnerów. W świecie cyfrowym pula kandydatek i kandydatów, a co się z tym wiąże możliwości interakcji jest znacznie szersza niż w rzeczywistości, gdzie odbywają się bezpośrednie interakcje. Poznawanie ludzi odbywa się nie tylko poprzez dedykowane temu aplikacje typu Tinder, ale również przez różne platformy społecznościowe, takie jak Facebook czy Instagram. Są one chętnie wybierane przez użytkowniczki i użytkowników do tworzenia romantycznych interakcji. Wpływa to na proces selekcji kandydatów (Finkel, Eastwick, Karney, Reis, Sprecher, 2012; Hobbs i in., 2017; Ward, 2017).

Randki online to usługa społecznościowa, która koncentruje się na zapewnianiu użytkownikom możliwości tworzenia romantycznych, w tym długotrwałych relacji z innymi osobami (Breward, Hassanein, Head, 2017). Badacze sprawdzali motywację ludzi do korzystania z tego typu serwisów. Wśród głównych powodów znajdują się: seks, przyjaźń, związek romantyczny, wspólne podróżowanie, chęć wzmocnienia swojej samooceny oraz rozrywka (Ranzini, Lutz, 2017; Ward, 2017).

Według R. Buhas (2014) kluczowym czynnikiem, sprawiającym, że znajomość nawiązana online ma szansę się rozwinąć i przerodzić w relację romantyczną jest komunikacja. Ważny jest otwarty, szczerzy dialog oraz ujawnienie prawdziwych informacji o sobie. Poprzez podtrzymywanie ciągłości komunikacji i szczerść, osoby poznające się online budują zaufanie do siebie i zwiększają prawdopodobieństwo sukcesu relacji romantycznej. Respondenci biorący udział w badaniu Buhas (2014) podkreślali rolę emocjonalnego wsparcia. Aspekty związane z dobrą komunikacją pomagają użytkownikom podjąć decyzję o przeniesieniu relacji do codziennego życia

i spotkaniu w świecie offline. Ważnym czynnikiem, który decyduje o chęci spotkania jest także odległość geograficzna. Poza jakością komunikacji i odległością, motywatorami do podjęcia decyzji o kontynuowaniu relacji offline okazały się być: zaufanie, intymność i poczucie wzajemnej miłości (Buhas, 2014).

Rezultaty badania przeprowadzonego przez B. Nayar i S. Koul (2021) potwierdzają, że sukces randek internetowych zależy od zaufania, jakim darzą się użytkownicy oraz od stopnia intymności, jaki uda im się stworzyć podczas komunikacji online. Ważne jest więc to, by otwierać się przed rozmówcą, ujawniać informacje o sobie i budować komunikację opartą na zaufaniu. Im większe zaufanie do rozmówcy, tym większe są szanse na sukces rozwoju nowej relacji (Nayar, Koul, 2021).

Interesujące rezultaty badań uzyskał T. van der Zanden ze współpracownikami (2022), wykazując pozytywny wpływ oryginalności tekstu zamieszczonego na portalu randkowym na wywieranie wrażenia na użytkowniczkach i użytkownikach. Za oryginalne uznawane były te komunikaty, które cechowały się interesującą stylistyką, ciekawymi metaforami i ujawnianiem informacji o sobie. Okazało się, że tak rozumiana oryginalność tekstu korzystnie wiąże się z oceną poziomu inteligencji i poczucia humoru autorki czy autora. Znaczenie dla kształtowania pozytywnego wrażenia w sieci ma też bezbłędne posługiwanie się językiem. Widoczne na profilu randkowym błędy językowe jednoznacznie negatywnie wpływają na postrzeganie atrakcyjności potencjalnej partnerki czy partnera romantycznego (van der Zanden, Schouten, Mos, Krahrmer, 2020).

Barierę w tworzeniu nowych związków romantycznych w sieci może stanowić to, że poszukujący miłości w sieci młodzi dorośli, mogą stać się ofiarami cyberprzestępstw i nadużyć związanych z cyberrandkami (Deans, Bhogal, 2019). Zdarza się, że niektóre osoby fabrykują informacje o sobie lub ukrywają część niewygodnych danych (Chen, Yuan, Feng, Archer, 2021). Dowiedziono, że ludzie czasami tworzą w serwisach randkowych obraz swojego idealnego JA. U mężczyzn przejawia się to przede wszystkim fałszowaniem informacji o swoich dochodach, celach nawiązania znajomości i wroście. Kobiety podają najczęściej nieprawdziwą adnotację o swojej wadze.

Użytkownicy zamieszczają też zdjęcia, na których wyglądają atrakcyjniej niż w rzeczywistości. W tym celu retuszują swoje fotografie (Prieler, Kohlbacher, 2017).

Interesujące rezultaty uzyskano w badaniu przeprowadzonym na grupie 309 chińskich użytkowników portali randkowych (Peng, 2020). Dowiedziono, że aż 83 % badanych wprowadzało do swego profilu fałszywe informacje. Przykładowo mężczyzna o wzroście 173 cm, w swoim opisie na profilu oznaczył wzrost 175 cm. Pokazuje to, jak poprzez drobne kłamstwa użytkownicy i użytkownicy mogą starać się zwiększać swoją atrakcyjność, po to, by zachęcić potencjalne kandydatki i kandydatów. Najczęstszą manipulacją wykorzystywaną przez badanych było wstawianie nieautentycznego zdjęcia profilowego. Badani randkowi na swoich profilach częściej stosowali kłamstwa i dwuznaczności niż unikanie i pomijanie. Interpretując to zachowanie można sądzić, że prawdopodobnie ukrywanie informacji nie pozwala skutecznie zwrócić uwagi innych osób. Dla przykładu odpowiadanie „nie wiem” lub pozostawianie pustego pola w pytaniu o wzrost, pozostawia wrażenie nieszczerości. Natomiast zafalszowane treści wskazujących na atrakcyjność właścicielki czy właściciela profilu może działać zachęcająco do podjęcia kontaktu (Peng, 2020).

Zaznacza się, że osoby, które korzystają z serwisów randkowych cechuje niższy poziom samooceny od tych, które tego nie robią (Bernad i in., 2020).

Badacze sprawdzali także, czy występują związki między cechami osobowości, a korzystaniem z serwisów i aplikacji randkowych. Badania przeprowadzone przez E. Timmermans i E. de Caluwé (2017) wykazały, że samotni użytkownicy Tindera są bardziej ekstrawertyczni i otwarci na nowe doświadczenia niż samotni nieużytkujący Tindera. Z kolei samotni nieużytkujący Tindera uzyskali wyższe wyniki w zakresie cechy sumienność niż samotni użytkownicy Tindera. Nie stwierdzono występowania istotnych statystycznie różnic między porównywanymi grupami badanych osób w zakresie ugodowości i neurotyczności (Timmermans, de Caluwé, 2017).

Z aplikacyjnego punktu widzenia, ważnym jest, by twórcy serwisów randkowych planowali i wdrażali skuteczne rozwiązania, które pomogą zadbać o bezpieczeństwo użytkowniczek i użytkowników (Mosley, Lancaster, 2019).

5. Psychologiczne aspekty komunikacji online na etapie trwania związku romantycznego

Współcześnie wraz z postępowaniem technologicznym i rosnącą cyfryzacją społeczeństwa można obserwować zmiany zachodzące w realizacji ról społecznych, w obszarze nawiązywania relacji interpersonalnych, a także w zakresie porozumiewania się (Przywara, Leonowicz-Bukała, 2020). Badacze szczególnie zwracają uwagę na zwiększające się problemy w komunikacji międzyludzkiej (Davey i in., 2018). Ludzie stale bowiem wydają się być zajęci swoimi telefonami, nawet w sytuacji, gdy komunikują się z kimś twarzą w twarz (Al-Saggaf i in., 2018). Obserwuje się stopniowe nasilenie tego zjawiska, jak również zmniejszenie zaangażowania w bezpośrednią interakcję na rzecz spędzania czasu ze smartfonem (Luk i in., 2018; Yam, Kumcagız, 2020). Chcąc odróżnić takie zachowania od problematycznego użytkownika smartfona badacze wprowadzili nowe pojęcie – *phubbing* (Yam, Ilhan, 2020). Nazwa powstała z połączenia dwóch angielskich słów „phone” i „snubbing” (telefon i ignorowanie/nadużywanie). Stan ten opisywany jest jako skupienie uwagi osoby na smartfonie podczas interakcji twarzą w twarz, któremu towarzyszy zmniejszone zainteresowanie otoczeniem. Chodzi o spędzanie czasu na śledzeniu treści w telefonie, zamiast na porozumiewaniu się z ludźmi, którzy znajdują się obok (Luk i in., 2018; Youarti i Hidayah, 2018). Uważa się, że *phubbing* negatywnie wpływa na przebieg komunikacji interpersonalnej (Chotpitayasunondh, Douglas, 2018). Zachowania tego typu mogą powodować problemy w także w związkach romantycznych (Krasnova, Abramova, Notter, Baumann, 2016; Carvajal, 2017; Roberts i David, 2016; Vanden Abeele, 2020; Wang, Xie, Wang, Wang i Lei, 2017), ponieważ sprawiają, że ludzie czują się lekceważeni i bezwartościowi. Wykazano związek *phubbingu* z satysfakcją z małżeństwa (Carvajal, 2017). Warto też zwrócić uwagę na to, że u osób, które charakteryzują się wysokim nasileniem *phubbingu* występuje również wysokie nasilenie poczucia samotności (Błachnio, Przepiórka, 2019).

Badacze zjawiska zaproponowali także termin, który odnosi się do stopnia, w jakim jednostki są rozpraszane przez swoje smartfony podczas bezpo-

średniej komunikacji ze swoimi partnerkami czy partnerami romantycznymi – *partner phubbing* (Roberts, David, 2016). Dotyczy to sytuacji, w których partnerka czy partner często zrywa komunikację, zaczynając sprawdzać wiadomości w swoim smartfonie i przekierowując uwagę na te treści. Partner phubbing sprawia, że partnerki i partnerzy czują się w tej sytuacji zaniedbani psychologicznie (Wang i in., 2017). Badania wskazują, że zachowania tego typu wpływają negatywnie na relacje romantyczne (González-Rivera i in., 2018; Krasnova i in., 2016; Roberts i David, 2016). Phubbing stanowi poważny i coraz powszechniej występujący czynnik ryzyka dla trwałości relacji międzyludzkich, w tym związków romantycznych (Yam, 2023).

Interesujące rezultaty dotyczące ułatwienia zrozumienia skutków wysyłania wiadomości tekstowych w związkach romantycznych przedstawiono w badaniu D. Halpern i J. E. Katz (2017). Wyniki dwufalowego, reprezentatywnego badania panelowego, przeprowadzonego w odstępie jednego roku ujęto w trzy główne wnioski. Po pierwsze wykazano, że kompulsywne lub intensywne pisanie wiadomości w telefonie może prowadzić do pogorszenia jakości bliskiej relacji romantycznej. Z jednej strony kontakt przy użyciu telefonu komórkowego stanowi dla par symbol więzi (Juhász, Bradford, 2016). Przy wykorzystaniu komunikacji cyfrowej mogą się one wspierać i być dla siebie emocjonalnie dostępne, nawet podczas fizycznej nieobecności. Smartfony mogą odgrywać też pozytywną rolę w budowaniu relacji romantycznej, kiedy partnerki i partnerzy są od siebie fizycznie oddaleni. Badanie wykazało jednak, że przeważa negatywny wpływ pisania wiadomości tekstowych na jakość związku, zwłaszcza, kiedy czynności te są wykonywane często i w obecności znaczącej osoby. Pisanie np. SMS-ów sprawia, że jednostki stają się mniej wrażliwe na potrzeby innych ludzi, co prowadzi do konfliktów i obniża poziom intymności. Drugi wniosek z tego badania dotyczył negatywnego wpływu wysyłania SMS-ów w obecności partnerki lub partnera na intymność w związku. Intymność w rozumieniu Halpern i Katz (2017) stanowi interaktywny proces, zaczynający się od ujawniania przez jednostkę ważnych dla niej spraw, potrzeb oraz emocji. W odpowiedzi partnerka/partner reaguje na

te informacje. Prowadzi to do większego zrozumienia, poczucia bycia docenionym oraz zaopiekowanym w relacji. Warunkiem koniecznym do wystąpienia bliskiej relacji jest przejawianie uważności przez partnerkę czy partnera. Co prawda, wysyłanie wiadomości tekstowych zajmuje tylko niewielką część dnia, ale użytkownik jest zmuszony dzielić zasoby uwagi między ekran telefonu a interakcję twarzą w twarz z bliską osobą. Wynikiem takiej konkurencji jest poznawcze zawieszenie prowadzonej bezpośrednio rozmowy, w celu wysłania wiadomości. Badacze sformułowali hipotezę, że przy uwzględnieniu górnych limitów zasobów poznawczych przy zaangażowaniu w zachowania społeczne, korzystanie z urządzeń w obecności partnerki czy partnera może szkodliwie oddziaływać na poziom intymności w związku. Rezultaty badania sugerują poznawcze wycofanie się partnerki/partnera z prowadzonej interakcji twarzą w twarz podczas wysyłania wiadomości tekstowych, co ogranicza wzajemne otwieranie się, ponieważ odczytywane jest jako brak empatii. Istnieją dwie wyraźne różnice między wysyłaniem wiadomości tekstowych, a użytkowaniem innych mediów, takich jak np. telewizja. Po pierwsze, smartfony są bardziej dostosowane do jednostkowych potrzeb, co znacznie wpływa na skłonności rozwijane przez osoby. Po drugie, interakcja z innymi użytkownikami jest bardziej angażująca poznawczo od innych rodzajów mediów. Ludzie wykazują tendencję do reagowania na inicjatywy komunikacyjne i czują się zobowiązani do odpowiadania na to, co pisze/mówi drugi rozmówca. Regulacja własnego zachowania w tym zakresie jest zatem trudniejsza niż w przypadku wykorzystania innych mediów, szczególnie tych o charakterze jednokierunkowym. Po trzecie, wyniki badania pozwalają stwierdzić występowanie związku przyczynowego między wysyłaniem wiadomości tekstowych, a niższą oceną jakości związku romantycznego (Halpern, Katz, 2017).

Powodem konfliktów w związkach romantycznych może być także sposób, w jaki partnerki i partnerzy korzystają z platform społecznościowych. Szczególnie, jeśli różnią się oni w zakresie potrzeb związanych z wyrażaniem siebie w internecie i udostępnianiem prywatnych informacji. Przyczynę sporu może stanowić także status związku udostępniany na Facebooku.

Jeśli partnerka czy partner pozostawia status „singiel” i nie zamieszcza zdjęć ze swoją drugą połówką, może być to interpretowane jako chęć zainteresowania potencjalnych adoratorek czy adoratorów.

Kolejnym zachowaniem, które może wywoływać napięcia w relacjach romantycznych, jest monitorowanie partnerki czy partnera w mediach społecznościowych. Niektóre osoby tworzą fałszywe profile, by sprawdzać aktywność swojej partnerki czy partnera w sieci. Zdarza się, że błędna interpretacja wiadomości, komentarzy, zamieszczanych zdjęć i polubień, nieuchronnie prowadzi do konfliktu (Arikewuyo, Abdulbaqi, Omoloso, Lasisi, Arikewuyo, 2020).

Badanie Hammond i Chou (2015) wykazało, że użytkownicy Facebooka często aktualizujący swoje statusy i profile są silniej skoncentrowani na aktywności w sieci niż na swoich partnerkach czy partnerach. Mogą być oni bardziej zainteresowani dzieleniem się własnymi doświadczeniami ze znajomymi z internetu niż komunikacją i budowaniem relacji z partnerką czy partnerem romantycznym. Osoby, które często myślą o interakcji na Facebooku stają się mniej skłonne do podejmowania wysiłków w celu utrzymania jakości relacji romantycznej, niż te, które aktualizują swoje statusy rzadziej (Hammond, Chou, 2015).

Inne zagrożenie, jakie niosą ze sobą nowe technologie komunikacyjne stanowią zdrady internetowe. Za pośrednictwem mediów społecznościowych możliwa jest komunikacja online z alternatywnym partnerem, co może prowadzić do problemów w związku, separacji lub nawet rozwodu (McDaniel, Drouin, 2017). W badaniu G. M. Lazarescu i M. Vintila (2021) zidentyfikowano zmienne, które z dużym prawdopodobieństwem pozwalają przewidywać zachowania świadczące o niewierności w środowisku online. Pierwszą z nich jest czas spędzany w mediach społecznościowych. Im dłużej dana osoba spędza czas w sieci, tym bardziej prawdopodobne jest to, że nawiąże romans. Drugim czynnikiem jest stopień ingerencji technologii w codzienne życie. Im bardziej partnerzy korzystają z możliwości, jakie stwarza internet, zamiast spędzać czas np. na wartościowej rozmowie z partnerką czy partnerem romantycznym, tym większe jest prawdopodobieństwo tego, że przynajmniej jeden z nich zaangażuje się w konkurencyjną relację interpersonalną w sieci (Lazarescu, Vintila, 2021).

6. Psychologiczne aspekty komunikacji online na etapie zakończenia związku romantycznego

Internet odgrywa istotną rolę także na etapie zakończenia relacji romantycznej. Wykazano, że rozstanie z partnerką czy partnerem przekłada się na zachowania ujawniane przez użytkowników sieci społecznościowych. L. Fejes-Vékássy, A. Ujhelyi i L. Faragó (2022) badali, jak zmienia się aktywność osób korzystających z Instagrama w zależności od fazy związku. Zaobserwowano, że nowa relacja romantyczna odwraca uwagę od przestrzeni online, co przekłada się na zmniejszoną aktywność na platformie społecznościowej Instagram. Użytkownicy będący w pierwszej fazie związku skłonni są publikować bardziej istotne i prywatne treści. Na tym etapie tylko znajomości oceniane jako znaczące, są ujawniane na platformie. Rozstaniu z partnerem towarzyszy zaś wzrost roli Instagrama. Po zerwaniu związku platforma społecznościowa zazwyczaj służy użytkownikom do obserwowania aktywności ich byłych partnerek czy partnerów oraz ich nowych drugich połówek. Użytkownicy mogą wysyłać bezpośrednio wiadomości do swoich byłych partnerek czy partnerów, przy czym częstotliwość wysyłania takich wiadomości wzrasta. W ten sposób przesyłane są np. zdjęcia, które mają znaczenie dla odbiorcy. Poza tym zmieniają się motywy publikowanych treści i zdjęć. Użytkownicy starają się wtedy wstawiać materiały, na których wyglądają atrakcyjnie i chcą przedstawiać się z jak najlepszej strony. Motywacją jest pokazanie byłym partnerkom czy partnerom, jak bardzo są atrakcyjni oraz ile dostają polubień oraz pozytywnych komentarzy. Po rozstaniu większość uczestniczek i uczestników usuwa zdjęcia związane z poprzednim związkiem, tylko nieliczni decydują się je pozostawić (Fejes-Vékássy i in., 2022).

Negatywnym zjawiskiem, które szczególnie mocno rozwija się w sieci jest *ghosting*. Oznacza on praktykę zrywania relacji romantycznej bez podawania jakichkolwiek wyjaśnień i prób komunikacji. Osoba wybierająca taką formę zakończenia znajomości bez uprzedzenia znika jak duch z życia swojej partnerki czy partnera (LeFebvre, 2017; LeFebvre i in., 2019).

Ten rodzaj kończenia relacji romantycznej ułatwia posługiwanie się nowymi technologiami. W bezpośrednim kontakcie z partnerką czy partnerem romantycznym łatwiej jest zauważyć sygnały wskazujące na pojawiającą się groźbę odrzucenia. Ludzie na różne sposoby komunikują, że potrzeba bliskich związków jest u nich niezaspokojona, co powoduje, że odczuwają pragnienie nawiązania więzi z nowymi partnerami. W przypadku ghostingu partnerzy kończą związek poprzez wysłanie informacji SMS lub stopniowe ograniczanie interakcji online, aż do całkowitego zniknięcia. Ghosting wydaje się być łatwiejszy niż zerwanie twarzą w twarz. Zauważono, że młodzi ludzie korzystają z takiego sposobu kończenia relacji, zwłaszcza na jej wczesnym etapie (Pancani, Aureli i Riva, 2022). Ghosting stanowi też popularną praktykę wycofywania się z kontynuowania znajomości na portalach randkowych i w aplikacjach. Zachowanie to niekoniecznie wiąże się ze złymi intencjami. Natomiast dla osób, które spotyka ghosting stanowi to niezwykle przykre doświadczenie i łączy się z obniżeniem poczucia własnej wartości i samopoczucia (Timmermans, Hermans, Oprea, 2021). Badania nad związkiem stylów przywiązania i ghostingu, pokazują, że ofiarami ghostingu są zazwyczaj osoby o lękowo-ambivalentnym stylu przywiązania, zaś osobami, które preferują ghosting, jako formę zakończenia relacji są ludzie cechujący się unikającym stylem więzi (Powell, Freedman, Williams, Green, 2021).

Innym niekorzystnym zachowaniem pojawiającym się w sieci społecznościowej w związku z zakończeniem bliskiej relacji jest *orbitowanie*. Zaznacza się, że zjawisko to występuje tylko w rzeczywistości online. Polega ono na tym, że po rozstaniu orbitujący nadal są aktywni w społeczności online swoich byłych partnerek i partnerów. Przeglądają historię ich wpisów, zostawiają komentarze, polubienie, udostępniają ich posty. Takie zachowania są trudne do interpretacji dla byłej partnerki i partnera, zwiększającym tym samym jego dezorientację. Odbiorcy mogą zakładać, że jest to próba naprawy relacji. Orbitowanie to jednak tylko okresowe śledzenie, kontrolowanie byłej partnerki czy partnera, bez chęci nawiązywania bezpośredniej komunikacji. Wpływa to na pogorszenie samopoczucia osoby, którą spotyka takie zachowanie w sieci (Pancani i in., 2022).

Zagrozenie, jakie pojawia się dla byłych partnerek czy partnerów w przestrzeni online stanowi *cyberstalking*. Jest on formą prześladowania za pomocą technologii cyfrowej. Może ona obejmować takie aktywności jak: wysyłanie wiadomości z pogroźkami, kupowanie i sprzedawanie artykułów w internecie pod nazwiskiem ofiary, tworzenie fałszywych kont na platformach społecznościowych i stron internetowych pod nazwiskiem ofiary, podszywanie się pod inną osobę w celu zdobycia zaufania ofiary i zdobycia informacji o niej, publikowanie ogłoszeń internetowych w imieniu ofiary i podawanie w sieci jej danych kontaktowych (Eichenberg, Huss, Küsel, 2017).

Osoby, które przeżyły rozstanie romantyczne jako traumę, najprawdopodobniej będą monitorować aktywność online swoich byłych partnerek czy partnerów. Tego typu zachowanie może opóźnić powrót do zdrowia emocjonalnego. Ludzie doświadczający wysokiego poziomu cierpienia spowodowanego zerwaniem powinni rozważyć zaprzestanie obserwowania byłej partnerki czy partnera na portalach społecznościowych, tymczasowo lub na stałe (Fox, Tokunaga, 2015).

W niektórych krajach istnieje możliwość złożenia wniosku o rozwód online, jeśli jest to rozwód bezsporny. Nowe technologie wykorzystuje się również w mediacjach rodzinnych. W 2009 roku, w Holandii przeprowadzono pilotażowy projekt, który polegał na przeprowadzaniu mediacji w sprawach rozwodowych za pomocą narzędzi internetowych. Projekt został poddany ocenie uczestników. Tylko niewielka liczba par korzystała z doradcy prawnego podczas mediacji online. Większość ankietowanych par (79%) oświadczyła, że udało im się wypracować akceptowalną dla obu stron umowę. Sama forma mediacji online została zaś pozytywnie oceniona przez badanych. Spotkanie online może pomóc parom skupić się na istocie sprawy. Emocjonalne aspekty konfliktu słabiej oddziałują na wypracowane rozwiązania niż przy realizowaniu takich spotkań w formie offline. Jeśli widok małżonka jest zbyt trudny dla przynajmniej jednego z partnerów, formuła ta umożliwi przeprowadzenie rozmowy bez wizji. Przy dobrej znajomości drugiej osoby brak komunikatów niewerbalnych nie utrudnia odczytywania intencji drugiej strony (Eichenberg i in., 2017).

Zakończenie

Współczesność wymaga od człowieka umiejętności przystosowania do funkcjonowania społecznego w dwóch, równoległych, przenikających się światach, tj. rzeczywistości offline, w której dokonują się bezpośrednie interakcje międzyludzkie oraz w rzeczywistości online z typowymi dla niej interakcjami zapośredniczonymi. Implikuje to konieczność stałego doskonalenia oraz aktualizowania umiejętności wykorzystywania nowych mediów w codziennym życiu. Rozpatrując wpływ nowoczesnych technologii komunikacyjnych na jakość relacji interpersonalnych badacze przyjmują dwa skrajne stanowiska. Cyberpesymiści uważają, że magia internetowych kontaktów destrukcyjnie oddziałuje na poczucie wspólnoty. Natomiast nielimitowana dostępność urządzeń podczas spotkań niszczy jakość kontaktu i osłabia konwersacje, tak jak bezustanna dostępność osób przyczynia się do kształtowania sztucznych relacji (Onyeator, Okpara, 2019). Z kolei cyberoptymiści przyjmują, że w sieci można nawiązać równie głębokie i satysfakcjonujące relacje jak w świecie rzeczywistym (Grieve, Indian, Witteveen, Tolan, Marrington, 2013). Uważają, że nie chodzi o zastępowanie relacji w świecie rzeczywistym relacjami w sieci. Istota tkwi w ich poszerzaniu i umacnianiu (Kujath, 2011).

Psychologowie podkreślają doniosłość roli i znaczenia relacji interpersonalnych tworzonych w oparciu o prawidłowo przebiegający proces komunikacji. Uważa się, choć modyfikacjom podlegają sposób komunikowania się oraz utrzymywania związków romantycznych to ich istota pozostaje niezmienna. Wartości płynące z bliskich relacji interpersonalnych mają charakter ponadczasowy i uniwersalny, bez względu na to, czy tworzone są one w świecie online czy offline. Przyczyniają się one bowiem do lepszego zdrowia, czerpania większej satysfakcji z życia, redukują poczucie samotności i lęku (Ansari, 2021; Grieve i in., 2013; Wałęcka-Matyja, Janicka, 2021).

Nawiązanie bliskiego związku interpersonalnego stanowi fundamentalną potrzebę człowieka, a na poziom jej realizacji wskazuje jego samoocena. Poczucie bycia akceptowanym, docenianym oraz włączonym w szerszą sieć relacji interpersonalnych jest niezbędne dla osiągnięcia satysfakcji z życia. W związkach romantycznych ludzie mają możliwość zaspokojenia kluczowych potrzeb dla prawidłowo przebiegającego rozwoju jak: potrzeba miłości, bezpieczeństwa, przynależności, intymności, afirmacji, akceptacji, bliskiego kontaktu, wsparcia emocjonalnego oraz sensu (Parol, 2013). Stwierdzono, że osoby oceniające swoje związki jako udane częściej uznają potrzeby partnerki czy partnera za ważniejsze niż swoje. W zgodnych związkach romantycznych, opartych na poczuciu przywiązania oraz intymności partnerki i partnerzy wykazują szacunek dla różnic w potrzebach stron (Dakowicz, 2011). O poziomie zaspokojenia potrzeb pośrednio świadczy nasilenie empatii partnerów. Im jest ono wyższe, tym ujawniają oni większe zadowolenie ze swojego związku. Empatia wpływa bowiem na jakość procesu komunikowania się, rozwiązywania konfliktów, a także na przejawianie gotowości do podjęcia działań przyczyniających się do zaspokojenia potrzeb bliskiej osoby. Komunikacja oparta na okazywaniu uczuć i empatii zawiera bowiem element aktywnego słuchania, związany z uważnością skierowaną ku uczuciom oraz postawom rozmówcy. Jej cel stanowi przyjęcie perspektywy bliskiej osoby i zaproponowanie wsparcia (Floyd, 2002).

Podjęta w artykule, w sposób możliwie wieloaspektowy, problematyka komunikacji w związkach romantycznych offline i online, nie wyczerpuje bogactwa zagadnień, które są z nią powiązane. Skłania natomiast do refleksji nad jej współczesną formą i wynikającymi z niej skutkami, a także wskazuje kierunki oddziaływań w zakresie udzielania pomocy psychologicznej.

Bibliografia

- Adler, R.B., Rosenfeld, L.B. & Proctor, R.F. (2018). *Relacje interpersonalne. Procesy porozumiewania się*. Poznań: Wydawnictwo Rebis.
- Akhtar S. & Khan A. (2019). Internet usage and associated factors among college students in Saudi Arabia. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(6), 2331–2334. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20192293>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R. & Wiener, K. (2018). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1–8(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Alshenqeeti, H. (2016). Are emojis creating a new or old visual language for new generations? A socio-semiotic study. *Advances in Language and Literary Studies*, 7(6), 56–69. <http://www.journals.aiac.org.au/index.php/all/article/view/2823>
- Ansari, A. (2021). The Role of Interpersonal Communication Skills in Human Resource and Management. *International Journal of Science and Research*, 10(11), 916–922.
- Arikewuyo, A.O., Abdulbaqi, S.S., Omoloso, A.I., Lasisi, T.T. & Arikewuyo, H.O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, 22(1). <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Ayee, E.S.A. (2013). Human communication revisited – A biblical perspective. *Koers* 78(1), 1–16. <https://doi.org/10.4102/koers.v78i1.549>
- Bernard, B.-C., Vintila, M. & Tudorel, O. (2020). Self-Esteem in Online Dating. *Agora Psycho-Pragmatica*, 14(2), 123–135.
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2019). Be aware! if you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Breward, M., Hassanein, K. & Head, M. (2017). Understanding consumers' attitudes toward controversial information technologies: a contextualization approach. *Information Systems Research*, 28(4), 760–774. <https://doi.org/10.1287/isre.2017.0706>
- Buhas, R. (2014). A Qualitative Approach of Online Relationships. *Annals of University of Oradea, Fascicle Sociology-Philosophy & Social Work*, 13, 29–48.
- Carvajal, E.T. (2017). Families and technologies. What about the phubbing in Mexico? *Horyzonty Wychowania*, 16(37), 59–69. <https://doi.org/10.17399/HW.2017.163704>
- Chen, Q., Yuan, Y., Feng, Y., & Archer, N. (2021). A decision paradox: benefit vs risk and trust vs distrust for online dating adoption vs non-adoption. *Internet Research*, 31(1), 341–375. <https://doi.org/10.1108/INTR-07-2019-0304>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K.M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Christensen, A. & Heavey, C. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81.
- Couldry, N. & Hepp, A. (2013). Conceptualizing mediation: contexts, traditions, arguments. *Communication Theory*, 23(3), 191–202. <http://doi.org/10.1111/comt.12019>
- Cutrona, C.E. & Suhr, J.A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples, supportive interactions. in: B.R. Burlison, T.L. Albrecht, I.G. Sarason (eds.), *Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 113–135. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dakowicz, A. (2011). Potrzeby indywidualne małżonków zadowolonych i niezadowolonych ze swojego związku. *Edukacja*, 3, 99–105.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S.K., Singh, J.V., Singh, N., Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42.
- Deans, H. & Bhogal, M.S. (2019). Perpetrating cyber dating abuse: a brief report on the role of aggression, romantic jealousy and gender. *Current Psychology*, 38(5), 1077–1082. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9715-4>
- DeVito, A.J. (2016). *The Interpersonal Communication*. Essex: Pearson.
- Eichenberg, C., Huss, J., & Küsel, C. (2017). From Online Dating to Online Divorce: An Overview of Couple and Family Relationships Shaped Through Digital Media. *Contemporary Family Therapy*, 39(4), 249–260. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9434-x>
- Fejes-Vékássy, L., Ujhelyi, A., & Faragó, L. (2022). From #RelationshipGoals to #Heartbreak – We use Instagram differently in various romantic relationship statuses. *Current Psychology*, 41(10), 6825–6837. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01187-0>
- Finkel, E.J., Eastwick, P.W., Karney, B.R., Reis, H.T. & Sprecher, S. (2012). Online Dating. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Floyd, K. (2002). Human Affection Exchange: V. Attributes of the Highly Affectionate. *Communication Quarterly*, 50(2), 135–152. <https://doi.org/10.1080/01463370209385653>
- Floyd, K. & Riforgiate, S. (2008). Affectionate communication received from spouses predicts stress hormone levels in healthy adults. *Communication Monographs*, 75(4), 351–368. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03637750802512371>
- Floyd, K., Pauley, P.M. & Hesse, C. (2010). State and Trait Affectionate Communication Buffer Adults' Stress Reactions. *Communication Monographs*, 77(4), 618–636. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03637751.2010.498792>
- Fox, J. & Tokunaga, R.S. (2015). Romantic Partner Monitoring after Breakups: Attachment, Dependence, Distress, and Post-Dissolution Online Surveillance via Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 491–498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0123>
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing in Romantic Relationships: Cell Phone Use, Couple Satisfaction, Psychological Well-Being and Mental Health. *Interacciones*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Gottman, J., & Krokoff, L. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G.A. & Marrington, J. (2013). Face-to-face or facebook: can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604–609. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017>
- Halpern, D., & Katz, J.E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386–394. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- Hammond, R., & Chou, H.-T. G. (2015). Using Facebook: Good for Friendship but Not So Good for Intimate Relationships. *De Gruyter*. <https://doi.org/10.1515/9783110473780-006>
- Harwas-Napierała, B. (2014). Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system. (W:) I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, 47–72. Warszawa: PWN.

- Heavey, C., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 16–27. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.61.1.16>
- Heavey, C., Christensen, A., & Malamuth, N. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*(5), 797–801. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.63.5.797>
- Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology, 53*(2), 271–284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- Jiang, C.L., Bazarova, N.N., & Hancock, J.T. (2011). The disclosure-intimacy link in computer-mediated communication: An attributional extension of the hyperpersonal model. *Human Communication Research, 37*(1), 58–77. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2010.01393.x>
- Jitaru, M. (2020). Determinants of Women's Couple Satisfaction: Communication Patterns, Ambivalent Sexism and Sex Roles. *International Journal of Education & Psychology in the Community, 10*(1/2), 7–20.
- Jolin, S., Lafontaine, M.-F., Brassard, A., & Lussier, Y. (2022). Which comes first? Associations between communication patterns and relationship satisfaction in couples over a 1-year period. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000342>
- Juhász, A., & Bradford, K. (2016). Mobile phone use in romantic relationships. *Marriage & Family Review, 52*(8), 707–721. <http://dx.doi.org/10.1080/01494929.2016.1157123>
- Kalsens, B. (2016). The Social Media Paradox Explained: Comparing Political Parties' Facebook Strategy Versus Practice. *Social Media + Society, 1–11*. <https://doi.org/10.1177/2056305116644616>
- Kelly, L., & Miller-Ott, A.E. (2018). Perceived Miscommunication in Friends' and Romantic Partners' Texted Conversations. *Southern Communication Journal, 83*(4), 267–280. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2018.1488271>
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. *Research Papers, 109*. https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109
- Kujath, C.L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or substitute for face-to-face interaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(1–2), 75–78. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0311>
- Lamichhane, Y.R. (2016). Non-verbal skills: Unavoidable in communication. *Repositioning, 1*(1), 91–98. <https://doi.org/10.3126/repos.v1i0.16046>
- Lăzărescu, G.M., & Vintilă, M. (2021). The Necessity of Couple Education Regarding the Impact of Online Infidelity on Romantic Relationships. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series VII: Social Sciences. Law, 14* (63) (2), 307–316. <https://doi.org/10.31926/but.ssl.2021.14.63.2.13>
- LeFebvre, L.E. (2017). Phantom lovers: Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. (In:) N.M. Punyanunt-Carter & J.S. Wrench (eds.), *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships*, 219–236. Lanham: Rowman & Littlefield.
- LeFebvre, L.E., Allen, M., Rasner, R.D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality, 39*(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Liberacka-Dwojak, M., & Izdebski, P. (2021). Psychospołeczne wyznaczniki komunikacji seksualnej: przegląd badań. *Seksuologia Polska, 19*, 1–12. <https://doi.org/10.5603/SP.2021.0002>
- Luk, T.T., Wang, M.P., Shen, C., Wan, A., Chau, P.H., Oliffe, J., Lam, T.H., & Chan, S.S. (2018). Short version of the smartphone addiction scale in Chinese adults: Psychometric properties, sociodemographic, and health behavioral correlates. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(4), 1157–1165. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.105>
- Lusiawati, I. (2019). Public Service in Interpersonal Communication. *International Journal for Educational and Vocational Studies, 1*(5), 484–488. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i5.1719>
- Madahi, M., Samadzadeh, M., & Javidi, N. (2013). The Communication Patterns & Satisfaction in Married Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 1190–1193.
- Mallory, A.B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 36*(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- McDaniel, B.T., Drouin, M., & Cravens, J. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior, 66*, 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory*. New Delhi.
- Mosley, M.A. & Lancaster, M. (2019). Affection and abuse: technology use in adolescent romantic relationships. *American Journal of Family Therapy, 47*(1), 52–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1586592>
- Naumovski, V., Dana L.-P., Pesakovic, G. & Fidanoski, F. (2016). Why interpersonal communication is important in public administration? *Współczesne Problemy Ekonomiczne, 1*(14), 55–77. <https://doi.org/10.38104/vadyba.2022.1.05>
- Nayar, B., & Koul, S. (2021). From likes to love trust catalyzing the digital romantic journey. *Global Knowledge, Memory and Communication, 70*(1/2), 173–186. <https://doi.org/10.1108/GKMC-01-2020-0002>
- Nehal, R. (2017). Measuring the impact of interpersonal written communication on employability potential in HR sector: A case for writing a research proposal. https://www.researchgate.net/publication/342110073_Measuring_the_impact_of_interpersonal_written_communication_on_employability_potential_in_HR_sector_A_case_for_writing_a_research_proposal_Raashid_Nehal
- Nguyen, T., White, S., Hall, K., Bell, R., L. & Ballentine, W. (2019). Emotional Intelligence and Managerial Communication. *American Journal of Management, 19*(2), 54–63. <https://doi.org/10.33423/ajm.v19i2.2068>
- Onyeator, I. & Okpara, N. (2019). Human Communication in a Digital Age: Perspectives on Interpersonal Communication in the Family. *New Media and Mass Communication, 78*, 35–45. <https://doi.org/10.7176/NMMC>
- Otonto, R.F., van Scotter, J.R., Allen, D.G. & Palvia, P. (2008). The complexity of richness: Media, message, and communication outcomes. *Information & Management, 45*(1), 21–30. <http://dx.doi.org/10.1016/j.im.2007.09.003>
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship Dissolution Strategies: Comparing the Psychological Consequences of Ghosting, Orbiting, and Rejection. *Cyberpsychology, 16*(2), 87–103. <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-9>
- Parol, M. (2013). Potrzeby a relacje między mężczyznami a kobietami. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 2*(13), 5–15. <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/01Parol2013.pdf>
- Peng, K. (2020). To be attractive or to be authentic? How two competing motivations influence self-presentation in online dating. *Internet Research, 30*(4), 1143–1165. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0095>
- Pereira, M.G., Fontes, L., Vilaça, M., Machado, J.C., Fincham, F., Costa, E., & Taysi, E. (2022). Communication, Forgiveness and Morbidity in Young Adults Involved in a Romantic

- Relationship. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(2), 165–175. <https://www.ijpsy.com/volumen22/num2/613.html> (access: 05.02.2023).
- Plopa, M. (2006). *Wieża w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2017). Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 519–543. <https://doi.org/10.14656/PFP20170401>
- Pollmann, M.M. H., Norman, T.J., & Crockett, E.E. (2021). A daily-diary study on the effects of face-to-face communication, texting, and their interplay on understanding and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100088>
- Powell, D.N., Freedman, G., Williams, K.D., Le, B. & Green, H. (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2225–2248. <https://doi.org/10.1177/02654075211009308>
- Prieler, M., & Kohlbacher, F. (2017). Face-ism from an International Perspective: Gendered Self-Presentation in Online Dating Sites Across Seven Countries. *Sex Roles*, 77(9–10), 604–614. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0745-z>
- Przywara, B., Leonowicz-Bukała, I. (2020). Bądźmy w kontakcie. Współczesna cyfrowa komunikacja permanentna. *Zeszyty Prasoznawcze*, t. 63, 3(243), 9–32 <https://doi.org/10.4467/22996362PZ.20.019.12090>
- Purnomo, E., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Hendrayana, Y., Hidayat, Y., Jermaina, N. & Marheni, E. (2021). Profile: Interpersonal Communication Skills for Future Coaches. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 964–972. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090518>
- Raport. Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków, CBOS https://instytutpokolenia.pl/pdf/SAMOTNOSC_14.11.pdf (access: 09.03.2023).
- Rais, M., R. (2020). Contribution of Self Confidence and Peer Conformity to Interpersonal Communication. *Journal of Educational and Learning Studies*, 3(1), 75–83. <https://doi.org/10.32698/0992>
- Ranzini, G. & Lutz, C. (2017). Love at first swipe? Explaining Tinder self-presentation and motives. *Mobile Media and Communication*, 5(1), 80–101. <https://doi.org/10.1177/2050157916664559>
- Roberts, J.A., & David, M.E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195, 111–676. <https://doi.org/10.1155/2022/6432445>
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Ryś, M., Greszta, E., Śledź, K. (2020). The feeling of being loved and the language of communication of young adults. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), 47–76. <https://doi.org/10.34766/fetr.v42i2.316>
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515–519. <http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Sternberg, R.J. & Weis, K. (2007). *Nowa psychologia miłości*. Taszów: Moderator.
- Suwalska-Barancewicz, D., & Malina, A. (2018). Samoocena i styl przywiązania jako predyktory oceny zachowań komunikacyjnych własnych oraz partnera. *Psychologia Rozwojowa*, 23(3), 65–82. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.18.017.9358>
- Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). To Tinder or not to Tinder, that's the question: An individual differences perspective to Tinder use and motives. *Personality and Individual Differences*, 110, 74–79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.026>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S.J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Vanden Abeele, M. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. (In:) R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S.S. Lin, & Y. Li (eds.), *Handbook of mobile communications, culture, and information*, 158–174. Tilburg University: Oxford University Press.
- van der Zanden, T., Schouten, A.P., Mos, M.B. J., & Kraemer, E.J. (2020). Impression formation on online dating sites: Effects of language errors in profile texts on perceptions of profile owners' attractiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 758–778. <https://doi.org/10.1177/0265407519878787>
- van der Zanden, T., Schouten, A.P., Mos, M.B. J., & Kraemer, E.J. (2022). Originality in online dating profile texts: How does perceived originality affect impression formation and what makes a text original? *PLoS ONE*, 17(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274860>
- Venter, E. (2019). Challenges for meaningful interpersonal communication in a digital era. *Theological Studies*, 75(1), a5339. <https://doi.org/10.4102/hts.v75i1.5339>
- Walecka-Matyja, K. & Janicka, I. (2021). Rodzina jako wartość. Analiza psychologiczna wartości rodzinnych. Łódź: Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego.
- Walecka-Matyja, K., & Szkudlarek, A. (2019). Psychologiczne predyktory zadowolenia z bliskiego związku interpersonalnego. Rola komunikacji emocjonalnej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 38(2), 50–73. <https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.66>
- Walther, J.B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research*, 19(1), 52–90. <https://doi.org/10.1177/009365092019001003>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2017.01.01>
- Ward, J. (2017). What are you doing on Tinder? Impression management on a matchmaking mobile app. *Information, Communication and Society*, 20(11), 1644–1659. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1252412>
- We Are Social, & Hootsuite. (2020). *Digital 2020: Global digital report 2020*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview> (access: 13.03.2023).
- Yam, F.C., & Ilhan, T. (2020). Holistic technological addiction of modern age: Phubbing. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Yam, F.C., & Kumcagız, H. (2020). Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 48–60. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19061>
- Yam, F.C. (2023). The Relationship Between Partner Phubbing and Life Satisfaction: The Mediating Role of Relationship Satisfaction and Perceived Romantic Relationship Quality. *Psychological Reports*, 126(1), 303–331. <https://doi.org/10.1177/00332941221144611>
- Youarti, I.E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143–152.