

BYĆ (*ONLINE*) CZY NIE BYĆ? PROCES CYFRYZACJI ŻYCIA RODZINNEGO W PERSPEKTYWIE PSYCHOLOGICZNEJ

Paulina Szymańska¹

TO BE (*ONLINE*) OR NOT TO BE?
THE PROCESS OF FAMILY LIFE DIGITIZATION
IN A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Summary. The rapid development of technology influenced every aspect of human life: professional and private areas and both individual and group functioning. The Internet and communication devices facilitated the acquisition of information, as well as the establishment and maintenance of relationships. However, both carry a risk resulting from each medium specificity. The paper aims to present the process of family life digitalization and to show the basic areas of the impact of technology on the romantic relationship and the parent-child bond. In addition, it will introduce the theoretical model, i.e. Couple and Family Technology Framework by Katherine Hertlein and Markie Blumer, that integrates current knowledge on the relationship between new media and the family system.

Key words: family, social media, Internet, parents, children, partners

Wprowadzenie

Ponad 90% polskich gospodarstw domowych posiada dostęp do Internetu (GUS, 2021). W życiu prywatnym głównie używamy go do korzystania z poczty elektronicznej, czytania wiadomości, wyszukiwania informacji o towarach oraz ich kupowania, realizowania usług elektronicznych, np. bankowości, a także do prowadzenia rozmów z innymi osobami oraz oglądania telewizji bądź różnorodnych nagrań wideo (CBOS, 2019; GUS, 2021). Najczęściej korzystamy z Internetu, posługując się smartfonem (DataReportal, 2021). Dane statystyczne wskazują, że w ciągu

¹ Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki (Institute of Psychology, University of Lodz), ORCID: 0000-0001-6153-790X.

Adres do korespondencji: Paulina Szymańska,
e-mail: paulina.szymanska@now.uni.lodz.pl

ostatnich pięciu lat liczba ich użytkowników w Polsce wzrosła z niecałych 13 mln do niemalże 25 mln, a zgodnie z prognozami do roku 2026 będzie ich ponad 31 mln (Wanat, 2021). Systematycznie rośnie też liczba gospodarstw domowych wyposażonych w komputery zarówno w kraju (GUS, 2019), jak i na świecie (Alsop, 2021). Badania prowadzone za granicą wskazują również, że w większości domostw są też inne urządzenia elektroniczne: telewizory, tablety czy konsole do gier (Kabali, 2015). Zmianie ulega również struktura populacji korzystającej z nowych technologii. Aktualnie ponad połowa dzieci w wieku 5–7 lat posiada własny tablet, a Internet użytkuje przede wszystkim do grania i oglądania filmów bądź bajek (Ofcom, 2021). Analizy Pew Research Center (2020a) ujawniają, że z technologii korzystają coraz młodsi. Dla przykładu aż 74% rodziców dzieci poniżej 2. roku życia potwierdza oglądanie przez ich dzieci telewizji, a niemalże 50% – użytkowanie smartfona. Jednocześnie rozwój technologiczny nie omija również seniorów. Osoby w okresie późnej dorosłości wykorzystują urządzenia mobilne do podtrzymywania relacji; mają też dzięki nim większe poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że w sytuacji zagrożenia, np. związanej ze stanem zdrowia, mogą zadzwonić po pomoc (Nelson-Kakulla, 2020).

Technologia modyfikuje życie na wielu polach, co dodatkowo uwidoczniło się w okresie pandemii koronawirusa (por. Ting i in., 2020). Jakościowe analizy Juchniewicz (2015) dotyczące praktyk społecznych w związku z używaniem smartfona wykazały, że do głównych zalet urządzenia można zaliczyć m.in. umożliwianie komunikacji, swobodę przemieszczania się i jednoczesną wielozadaniowość. Smartfon okazał się oddziaływać na relacje z bliskimi czy przyjaciółmi, a także na funkcjonowanie zawodowe. Jednocześnie badani zauważali negatywne aspekty technologii dotyczące np. bezpieczeństwa (por. Chandramouli, 2011) czy problemów społecznych, głównie obciążenia ciągłą dostępnością oraz wyobcowania w przypadku braku dostępu do telefonu. Nowe media wpływają również na funkcjonowanie indywidualne. Przegląd badań Toh i współpracowników (2017) dowiódł, że korzystanie z urządzeń dotykowych nie pozostaje bez związku z naszym zdrowiem fizycznym. Konkretnie, długi czas użytkowania m.in. smartfonów sprzyja pojawianiu się dolegliwości bólowych w okolicach ramion i szyi. Ponadto zaobserwowano także zmęczenie mięśniowe oraz pojawiające się bóle napięciowe. Relacja między psychologicznym funkcjonowaniem człowieka a nowymi technologiami jest niejednoznaczna. Przykładowo, ujawniono negatywny związek między problematycznym korzystaniem z Internetu a satysfakcją z życia (Çelik, Odaci, 2013). Stanković i współpracownicy (2021) potwierdzili predykcyjną rolę m.in. częstotliwości korzystania ze smartfona oraz uzależnienia od Internetu dla rozwoju depresji, w przeciwieństwie do poprzednich badań Harwooda i współpracowników (2014) wskazujących na brak takiego związku. Jednocześnie analizy sugerują, że relacja między nadmierną aktywnością internetową a trudnościami natury psychicznej może być zależna od motywu zaangażowania w działania w sieci (Panova, Lleras, 2016).

Opierając się na doniesieniach empirycznych i teoretycznych, można zauważyć zróżnicowany charakter związku między nowymi technologiami a sposobem, w jaki oddziałują one na codzienność ludzi. Rosnąca cyfryzacja społeczeństwa doprowadziła do znaczących zmian w realizacji pełnionych przez ludzi ról społecznych, zmodyfikowała sposób kształtowania więzi, w znacznym stopniu wpłynęła na proces komunikacji. W dalszej części niniejszego artykułu podjęto próbę przybliżenia relacji między korzystaniem z urządzeń cyfrowych a jedną z głównych sfer życia społecznego, tj. rodziną, odnosząc dotychczasowe rezultaty badań do jej podstawowych subsystemów. Przedstawiono również ramy teoretyczne ujmujące kwestię nowych technologii w kontekście rodzinnym (Hertlein, Blumer, 2013)

Nowe technologie a relacje interpersonalne w rodzinie

Dzisiejsze rodziny korzystają z technologii w różnorodnych celach, głównie komunikacyjnych. Zmiana sposobu porozumiewania się na zdalny nie pozostała bez wpływu na jakość więzi między bliskimi osobami. Szeroki dostęp do nowych technologii komunikacyjnych zwiększył w przypadku wielu osób możliwość nawiązywania i podtrzymywania relacji. Jednocześnie zauważalny jest spadek zadowolenia z tychże relacji, mniejsza obecność i uważność na związek z drugim człowiekiem (Onyeator, Okpara, 2019). Użytkowanie smartfona oddziałuje również na proces strukturalizacji życia w rodzinie, co tłumaczy się głównie poprzez ograniczanie ilości i formy wspólnie spędzanego czasu (Pari Ccama, 2019). Dwuletnie badania Chesley (2005) analizujące pośredniczącą rolę negatywnej relacji praca – dom i dom – praca dla związku między komunikacją z wykorzystaniem telefonu i komputera a satysfakcją z życia rodzinnego wskazały na wzrost konfliktu praca – dom u kobiet i mężczyzn oraz konfliktu dom – praca u kobiet w przypadku częstego prowadzenia rozmów telefonicznych. Konflikt między życiem prywatnym a zawodowym jest także zależny od nadmiernego korzystania z technologii w celach związanych z pracą po jej wyznaczonych godzinach, co szczególnie uwidoczniło się w dobie pandemii COVID-19 (Andrade, Lousã, 2021).

Telefon zdaje się zatem zabierać uwagę i czas przeznaczany na życie rodzinne oraz utrudniać bycie tu i teraz z członkami rodziny. Przykładem może być tu m.in. *phubbing*, czyli ignorowanie partnera interakcji poprzez jednoczesne używanie smartfona w trakcie konwersacji (Karadağ i in., 2015). Zjawisko to jest wszechobecne w dzisiejszym świecie. Osoby prowadzące rozmowę i jednocześnie zerkające na telefon można zauważyć w pracy, w restauracji, w autobusie. Pozornie niegroźne patrzenie na ekran ma jednak negatywne konsekwencje dla jakości relacji. Chotpitayasunondh i Douglas (2018) wykazali, że doświadczenie *phubbingu* ma negatywny wpływ na zadowolenie z relacji z partnerem konwersacji oraz na jakość samej komunikacji z nim. Co więcej, okazało się również, że sytuacja, w której rozmówca stosuje *phubbing*, stwarza zagrożenie dla zaspokojenia potrzeby przynależności,

kontroli, własnej wartości oraz potrzeby pełnej znaczenia i sensu egzystencji. Nie tylko podleganie *phubbingowi* ma negatywne skutki, ale też jego stosowanie. Dwyer, Kushlev i Dunn (2017) ujawnili, że osoby, które w trakcie wspólnego posiłku korzystały z telefonu, miały poczucie większego rozproszenia oraz w mniejszym stopniu czerpały radość z czasu spędzonego z bliskimi. Badacze wykazują także na istotne związki *phubbingu* z funkcjonowaniem partnerów (Wang, Zhao, Lei, 2021), rodziców i dzieci (Hong i in., 2019; Liu, Chen, Lei, 2021). Istotny w kontekście używania urządzeń mobilnych jest również fakt, że nie tylko korzystanie z telefonu obniża zadowolenie z konwersacji, ale nawet sama jego fizyczna obecność. Za mniej satysfakcjonującą uznaje się bowiem rozmowę prowadzoną, gdy smartfon bądź telefon komórkowy są w zasięgu wzroku. Ponadto osoby, których konwersacja odbywa się bez obecności urządzenia mobilnego, okazują więcej empatycznej troski w stosunku do rozmówcy niż osoby, które rozmawiają w obecności smartfona (Misra i in., 2014). Zjawisko to zostało nazwane „efektem iPhone’a”. Nowe technologie mają również swoją pozytywną stronę. Możliwość pozostawania w kontakcie z członkami rodziny, informowania o bieżących sytuacjach, osiągnięciach i trudnościach czy uczestniczenia *online* w ważnych wydarzeniach rodzinnych może sprzyjać budowaniu bliskości rodzinnej i pomagać w efektywnym radzeniu sobie z problemami (Shen i in., 2017). Istotny w tym kontekście zdaje się także sposób prowadzenia rozmowy. Komunikacja tekstowa w ograniczonym zakresie umożliwia bowiem przekazanie treści związanych z doświadczanymi emocjami, mimo ułatwień w postaci zróżnicowanych znaków graficznych, tj. emotikonów i *emoji*, oraz, z uwagi na krótszą formę, niejednokrotnie może prowadzić do nieporozumień. Teza ta ma niejako odzwierciedlenie w badaniach Goodman-Deane i współpracowników (2016), którzy przeanalizowali w międzynarodowej grupie ponad 3 tys. osób związek między stosowanym medium komunikacyjnym a satysfakcją z relacji społecznych. Uzyskane wyniki ujawniły specyficzny wzorec; komunikacja bezpośrednia i synchroniczna w formie *online* poprzez wideorozmowy czy standardowej rozmowy telefonicznej wiązała się z wyższym poziomem zadowolenia z relacji. Częste korzystanie z wiadomości tekstowych SMS bądź poprzez komunikatory internetowe korelowało natomiast negatywnie z ogólnym poziomem satysfakcji z życia oraz satysfakcji z relacji społecznych.

Analizując powyższe, nasuwa się kilka wniosków dotyczących wykorzystania technologii w środowisku rodzinnym. Po pierwsze, jeśli urządzenia cyfrowe służą do realizowania zadań wynikających z pełnionych ról rodzinnych, a rozmowy przez nie prowadzone mają charakter głosowy, to może to sprzyjać ogólnemu zadowoleniu z relacji z bliskimi. Drugim aspektem, odnoszącym się do samej konwersacji, jest wskazanie, by członkowie rodziny koncentrowali się przede wszystkim na jej przebiegu i partnerze komunikacyjnym oraz podejmowali próby mające na celu zmniejszenie częstotliwości używania smartfona w jej trakcie, a jeśli to możliwe, odkładali telefon poza zasięg swojego wzroku. Zachowania przeciwnie mogą bowiem obniżać subiektywne poczucie jakości rozmowy

i satysfakcję płynącą z relacji. Po trzecie zaś, warte zauważenia jest to, iż niezadowolenie z życia rodzinnego oraz konflikt między sferą zawodową i rodzinną mogą się nasilać również przy częstym prowadzeniu rozmów telefonicznych oraz wykorzystywaniu technologii do realizowania zadań zawodowych w godzinach ponadwymiarowych.

Digitalizacja życia partnerskiego

Pojawienie się nowych mediów wpłynęło również na funkcjonowanie poszczególnych subsystemów rodzinnych, w tym na każdy etap rozwoju związku partnerskiego. Internet sprawił, że inicjacja relacji stała się łatwiejsza i szybsza, jednakże jej podtrzymanie zdaje się niekiedy utrudnione w efekcie pojawiania się przeszkód bezpośrednio bądź pośrednio związanych z technologią.

Poszukiwanie partnera czy parterki życiowej z wykorzystaniem sieci wiąże się z korzystaniem z portali czy też aplikacji randkowych, które zapewniają dostęp do różnych osób, umożliwiają wzajemną komunikację, a dzięki odpowiednim algorytmom zwiększają szansę na pozyskanie partnera kompatybilnego (Finkel i in., 2012). Niektóre aplikacje są ukierunkowane na poszukiwanie partnerów krótkoterminowych, z którymi relacje mają charakter głównie seksualny. Istnieją również serwisy randkowe, które zrzeszają osoby o podobnych zainteresowaniach, religii, zbliżonym wieku czy określonych preferencjach seksualnych. Sposób działania aplikacji i portali jest podobny; każdy użytkownik posiada profil, w którym zamieszcza informacje charakteryzujące jego oraz potencjalnego partnera czy partnerkę. Na ich podstawie podpowiadane są osoby o zbieżnej charakterystyce i oczekiwaniach; możliwe jest też wyszukiwanie użytkowników na podstawie określonych kategorii. Niektóre serwisy umożliwiają konwersacje synchroniczne, w tym również wideorozmowy (Finkel i in., 2012). Proces pozyskiwania partnera nabiera charakteru swoistego „sklepu randkowego” umożliwiającego wybór idealnej pod względem określonych kryteriów osoby i zainicjowania z nią znajomości (Heino, Ellison, Gibbs, 2010). Jednocześnie wizerunek kreowany na portalach, na podstawie którego podejmowana jest decyzja, niekiedy nie jest zgodny z rzeczywistymi oczekiwaniami i wartościami, głównie z uwagi na społecznie uwarunkowane poczucie, iż pewnych kwestii nie wypada ujawniać (Manning, 2014) czy też przez chęć ukazania się w określony sposób. W konsekwencji może to prowadzić do nieporozumień i konfliktów wynikających z błędnych założeń na początkowym etapie rozwoju związku i do rozpadu relacji.

Analizując motywy angażowania się w randkowanie *online*, Bryant i Sheldon (2017) wykazały, że podstawowym powodem jest chęć zabawy, co jest spójne z wcześniejszymi badaniami (Couch, Liamputtong, 2008). Jako drugi motyw wskazywano chęć nawiązania trwałej relacji i zbudowania związku partnerskiego, jako trzeci zaś chęć spotykania się bez większych zobowiązań. Motyw z jednej strony warunkuje sposób użytkowania aplikacji, ale może oddziaływać także na

dalsze postępowanie w relacji, np. nastawienie na aktywność seksualną wiąże się z szybszą inicjacją pozawirtualnego kontaktu niż motywacja o mniej seksualnym podłożu (Gudelunas, 2012).

Zabawowa, mniej poważna forma aplikacji, o atrakcyjnym *layoutie* przyciąga uwagę i nadaje całemu procesowi poznawania potencjalnego partnera charakter wirtualnej gry. Jednocześnie możliwość łatwego nawiązania kontaktu z różnymi osobami, ale i mniej personalny charakter profili czy też szansa ukrycia pewnych informacji daje użytkownikom poczucie pewnej anonimowości, swobody, ale i bezpieczeństwa. W efekcie częściej z aplikacji randkowych korzystają osoby o określonych cechach. Przykładowo, Castro i współpracownicy (2020), profilując użytkowników aplikacji między 18. a 26. rokiem życia, zauważyli, że do predyktorów obecnego lub przeszłego korzystania z aplikacji randkowych należy m.in. płeć męska, przynależność do mniejszości narodowych, czy też, w kontekście psychologicznym, wysoka otwartość na doświadczenie. Inni badacze wskazują również na takie czynniki, jak zmiana miejsca zamieszkania, rozstanie z dotychczasowym partnerem czy posiadanie ograniczonych zasobów czasowych (Yurchisin, Watchravesringkan, McCabe, 2005; Barraket, Henry-Waring, 2008).

Sposób użytkowania urządzeń mobilnych oraz Internetu pozostaje w ścisłej relacji z funkcjonowaniem w związku. Partnerzy, będąc ze sobą w relacji, dzielą różne dobra, jednakże telefon czy smartfon rzadko do nich należą. Odnosząc się do raportu Pew Research Center (2020b), nieco ponad 40% dorosłych badanych Amerykanów uznało, że przeglądanie telefonu innej znaczącej osoby jest nieakceptowalne, a 28% uznało, że akceptacja taka jest rzadko możliwa. Wykazano jednak pewne różnice dotyczące płci i statusu związku; kobiety oraz partnerzy kohabitujący i małżonkowie zdawali się nieco bardziej akceptujący dla takich działań, co może wynikać m.in. z otwartości na relację i większego zaufania związanego z bardziej zaawansowanym etapem związku.

Partnerzy używają nowych mediów w wielu celach: aby wyrazić swoje uczucia, omówić istotne kwestie czy problemy, przeprosić bądź poruszyć potencjalnie konfrontacyjny temat (Coyne i in., 2011). Seidman, Langlais i Havens (2019) wykazali, że satysfakcja ze związku pozytywnie łączyła się z publicznym ujawnieniem relacji na Facebooku, ale negatywnie z nadmiernym (większym niż w sytuacji pozawirtualnej) ujawnianiem na portalu uczuć wobec partnera czy partnerki. Komunikacja na Facebooku oraz upublicznienie związku dała badanym poczucie, że Facebook poprawia jakość ich relacji. Jednocześnie takie spostrzeganie SNS okazało się zależne m.in. od poziomu zazdrości czy wcześniejszej satysfakcji ze związku. Istotne jest także, jak wykorzystujemy SNS. Użytkowanie pasywne, przejawiające się rzadkim wchodzeniem w interakcje czy sporadycznym umieszczaniem i komentowaniem postów, istotnie łączy się z niskim poziomem zaangażowania partnerskiego, ale nie z poziomem zadowolenia ze związku. Podobne konsekwencje dla relacji niesie za sobą aktywne korzystanie z mediów społecznościowych przez partnerów, np. częste zamieszczanie postów i nawiązywanie nowych

znajomości, choć w przypadku mężczyzn może ono skutkować również niższym poczuciem satysfakcji ze związku romantycznego (Quiroz, Mickelson, 2021). Jednocześnie, mając na uwadze czas spędzony w SNS, można zauważyć, że nadmierne i patologiczne korzystanie z technologii może sprzyjać obniżeniu jakości relacji i pojawianiu się konfliktów. Wysokie zaangażowanie w aktywność na Facebooku łączy się negatywnie z zadowoleniem ze związku, głównie poprzez doświadczanie zazdrości oraz nadmierne manifestowanie zachowań nadzorujących partnera w sieci (Elphinston, Noller, 2011). Częste użytkowanie SNS współwystępuje m.in. z niską percypowaną jakością małżeństwa, doświadczaniem problemów oraz rozważaniem separacji. Popularność Facebooka na danym obszarze geograficznym łączy się dodatnio z liczbą rozwodów (Valenzuela, Halpern, Katz, 2014). Z uwagi na korelacyjny model większość badań trudno jednak jednoznacznie wskazać, czy partnerzy, którzy doświadczają problemów w relacji, częściej i intensywniej używają media społecznościowe z uwagi na możliwość zaspokojenia tam własnych potrzeb, np. uzyskania wsparcia czy odreagowania nagromadzonych emocji, czy raczej to nadmierne korzystanie z SNS pogarsza jakość relacji, gdyż m.in. odbiera uwagę i czas oraz nasila przekonanie o możliwej zdradzie.

Brak wiedzy na temat działalności partnera czy partnerki w Internecie bądź nadmierne zaangażowanie w tym obszarze może budzić negatywne emocje. Przykładowo, jego czy jej aktywność *online*, w tym np. spędzanie wolnego czasu i prowadzenie rozmów w sieci, może generować silny dystres, nawet jeśli nie ma się pewności, że działania te są efektem potencjalnego romansu internetowego (Vossler, Moller, 2020). Rozwój Internetu spowodował też, że łatwiej jest nawiązać relację w tajemnicy. Korzystanie z sieci wiąże się z anonimowością (ang. *anonymity*), nawet jeśli jest ona jedynie pozorna, łatwym dostępem (ang. *accessibility*) i osiągalnością (ang. *affordability*), odnoszącą się do jego stosunkowo niskich kosztów (Cooper, 1998). Nie każde zachowanie internetowe wiąże się jednak z partnerską niewiernością. Za wskaźniki takie uznaje się w obszarze emocjonalnym np. flirtowanie i randkowanie *online*, a w sferze seksualnej oglądanie pornografii w Internecie, wymianę z innymi użytkownikami zdjęć o charakterze seksualnym czy też uczestnictwo w cyberseksie. Możliwą zdradę sugeruje także nagła zmiana zachowania, częste kłamanie partnera/partnerki na temat aktywności sieciowej oraz swoich kontaktów *online* (Vossler, 2016). Jednocześnie sposób definiowania niewierności internetowej jest zależny od indywidualnych doświadczeń i przekonań (Vossler, Moller, 2020), a działania terapeutyczne z nią związane wymagają z jednej strony analiz tożsamyh z tymi dotyczącymi niewierności *offline*, z drugiej zaś muszą uwzględniać wiele czynników specyficznych dla aktywności *online*, w tym redefiniować samo pojęcie zdrady *online* oraz negocjować granice i zakres działań podejmowanych w Internecie (por. Abbasi, Alghamdi, 2017).

Nowe media mają swój udział w procesie rozpadu związku i zakończenia relacji partnerskiej także w innej formie. Badacze wskazują, że aktywność w mediach społecznościowych może zmniejszać poziom dystresu po zakończeniu związku.

Wyróżnia się dwie główne strategie radzenia sobie z rozstaniem w kontekście użytkowania SNS: skasowanie byłego partnera z listy znajomych np. na Facebooku bądź pozostanie w kręgu swoich znajomych w mediach społecznościowych i monitorowanie aktywności byłego partnera. Wyniki badań dotyczące ich efektywności są niejednoznaczne. Pierwsza metoda umożliwia odcięcie się od dalszych działań partnera (Gershon, 2010), co ogranicza dostęp do bodźców potencjalnie krzywdzących, obniża napięcie i zmniejsza tęsknotę (por. Marshall, 2012) oraz pozwala na społeczną manifestację rozstania i łatwiejsze uzyskanie ewentualnego wsparcia. Druga natomiast może być przydatna głównie w przypadku związków o niższym poziomie bliskości, zakończonych w mniej problematyczny sposób (Lukacs, Quan-Haase, 2015). Narażenie się na odbiór informacji dotyczących byłego partnera może niekiedy mieć charakter desensytyzacyjny i obniżać poziom doświadczanych emocji negatywnych, w tym pojawiającego się lęku. Skuteczność działań zaradczych, jak i ich charakter mogą zależeć także od czynników indywidualnych, relacyjnych oraz związanych z samym korzystaniem z SNS, w tym np. ogólną aktywnością na Facebooku.

Funkcjonowanie subsystemu partnerskiego zostało znacząco zmodyfikowane przez nowe technologie. Wpłynęły one bowiem na każdy etap rozwoju związku, od jego nawiązania, przez podtrzymanie, aż do rozpadu. Oprócz zmian dotyczących np. wprowadzenia nowych form kontaktu, jak e-mail, SMS, komunikat w aplikacji czy wideorozmowa, modyfikacji uległa także sama forma realizacji ról partnerskich. Korzystanie z urządzeń mobilnych wpłynęło też na percypowaną satysfakcję ze związku, wygenerowało nowe kategorie zagrożeń dla jego stabilności, ale i efektywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Cyfrowe rodzicielstwo

Z uwagi na łatwość posługiwania się technologią przez przedstawicieli kolejnych pokoleń podsystem rodzice – dzieci musiał także ulec zmianom. Nowoczesne rodzicielstwo wymaga bowiem sprawności technologicznej. Aplikacje internetowe wspomagają rodziców w okresie ciąży (Hughson i in., 2018), porodu i w pierwszych miesiącach życia dzieci (Bucher i in., 2019). W odniesieniu do sposobu i częstotliwości korzystania z technologii wyróżnia się trzy typy rodziców (Wartella i in., 2014). Pierwszych z nich (ang. *media-centric*) opisuje osoby, które w dużym stopniu korzystają z nowych mediów, spędzają codziennie wiele czasu przed ekranem monitora czy smartfona ($M = 11h4'$), oglądają często telewizję. Drugi typ rodzica (ang. *media-moderate*) jest przeciętnym użytkownikiem technologii, który korzysta z niej w wyważony sposób. Ostatni zaś (ang. *media-light*) w niewielkim stopniu angażuje się w aktywności związane z telefonem, komputerem czy telewizją ($M = 1h48'$). Autorzy raportu podkreślają, że grupy te dzieli nie tylko czas własny rodziców spędzony na użytkowaniu nowych technologii, ale też czas, który na tożsamych aktywnościach spędzają ich dzieci. Analogicznie do powyższej typologii, dzieci

rodziców z typu pierwszego poświęcają go najwięcej, a typu trzeciego najmniej. Z jednej strony może to wskazywać na większą permissywność rodziców mediocentrycznych, a z drugiej potwierdzać modelującą rolę matek i ojców w tym zakresie. Część badaczy sugeruje również, że niekiedy to dzieci zaczynają modyfikować aktywności cyfrowe swoich rodziców. Przykładowo, Correa ze współpracownikami (2015) ujawnili istnienie oddolnej transmisji zachowań technologicznych, która to nasilała się wraz z obniżaniem się poczucia skuteczności rodziców w kontekście działań w Internecie. Znaczenie dla procesu ma również m.in. płeć, wykształcenie i status socjoekonomiczny (Katz, 2010; Rojas, Straubhaar, Spence, 2012).

Pojawienie się nowych technologii oraz Internetu wymusiło na rodzicach większą czujność i konieczność zadbania nie tylko o fizyczne, ale i o cyfrowe bezpieczeństwo ich dzieci. Niekiedy jednak opiekuńczość może wykraczać poza społecznie przyjęte ramy. W literaturze spotyka się pojęcie helikopterowego rodzicielstwa (ang. *helicopter parenting*; por. Moilanen, Lynn, Manuel, 2019), które wiąże się z jednej strony z okazywaniem dziecku miłości i innych pozytywnych uczuć, a z drugiej ze zbyt wysoką intruzywnością, kontrolą i wymaganiami ograniczającymi jego autonomię (Padilla-Walker, Nelson, 2012). W kontekście rozwoju technologicznego zjawisko to wyewoluowało do tendencji określanej z języka angielskiego jako *drone parenting*. Rodzice-drony, bo tak ich się nazywa potocznie, w porównaniu do rodziców-helikopterów są jeszcze bardziej zaangażowani i wykorzystują dorobek technologiczny, np. programy monitorujące aktywność sieciową i pozawirtualną, kamery czy mikrofony do nadzorowania własnych dzieci (Hertlein, Twist, 2019). Pojęcie to funkcjonuje na ten moment jednak głównie w mass mediach (Drone parenting, 2019), a samo zjawisko wymaga dalszej weryfikacji badawczej. Odnosząc się do konsekwencji obu form oddziaływań rodzicielskich, warto zauważyć, iż mogą one obniżać poziom zaufania do opiekunów, zmniejszać poczucie dobrostanu (por. Ganaprakasam, Davaidass, Muniandy, 2018), sprzyjać pojawianiu się u dzieci zaburzeń lękowych oraz, w myśl teorii autoderminacji (Ryan, Deci, 2000), zaburzać proces kształtowania się motywacji wewnętrznej.

Internet oraz smartfon zmieniły oblicze rodzicielstwa. Nie tylko pojawiły się nowe wyzwania, ale modyfikacji uległ również sposób realizacji samej roli rodzica. Raport PBI (Ciemniewska, 2016) wskazuje, że w ciągu 10 lat (2006–2016) liczba użytkowników serwisów parentingowych wzrosła z nieco ponad 650 tys. do ponad 8 mln. Rodzice wykorzystują sieć do nabywania wiedzy dotyczącej procesu wychowania, komunikują się z członkami własnej rodziny oraz innymi rodzicami, wymieniają poglądy, wspierają się nawzajem, współtworzą wydarzenia pozawirtualne (Evans, Donelle, Hume-Loveland, 2012; Nieuwboer, Fukkink, Hermanns, 2013). Na popularności zyskują webinaria, kursy i całe programy szkoleniowe *online* poświęcone tematyce edukacyjnej i rodzicielskiej. Wynika to zarówno z ich coraz wyższej jakości, jak i przede wszystkim z łatwej dostępności, która w związku z ograniczonymi możliwościami czasowymi i organizacyjnymi rodziców ma kluczowe znaczenie w ciąży i początkowych miesiącach życia dziecka. Metaana-

liza dotycząca 28 badań przeprowadzona przez Spencer, Tophama i King (2020) wykazała, że zdalne programy rozwijające kompetencje parentingowe wykazują wysoką efektywność w zakresie zwiększania zaangażowania rodziców i ich pozytywnego nastawienia. Mogą one również skutecznie redukować m.in. pojawiające się konflikty, stres i inne negatywne emocje rodzicielskie, ale i obniżyć lęk u dzieci oraz zmniejszać natężenie ich problematycznych zachowań. Co ciekawe, analizy wykazały też, że nie zawsze kursy te muszą być wspierane przez ekspertów czy terapeutów, często wystarczy jedynie wiedza przekazywana *online* oraz wzbogacona o ćwiczenia kształtujące kompetencje.

Istotną rolę w cyfrowym rodzicielstwie odgrywają także media społecznościowe. Umożliwiają one nawiązywanie relacji interpersonalnych, zrzeszanie się oraz wymianę informacji, co według niektórych badaczy (Steinfeld i in., 2012) sprzyja budowaniu kapitału społecznego. Jak wskazują badania Haslam, Tee i Baker (2017), rodzice korzystają z SNS głównie w celu poszerzenia wiedzy, uzyskania porad i rekomendacji na tematy okołoparentingowe, poszukują także wsparcia w konkretnych sytuacjach, dzielą się trudami rodzicielstwa, ale i pozytywnymi doświadczeniami w tym obszarze. Media społecznościowe mają szczególne znaczenie dla osób, które niedawno zostały rodzicami, gdyż ich zasoby oraz możliwości dotyczące nawiązywania relacji oraz spędzania wolnego czasu są ograniczone z uwagi na konieczność zajmowania się nowo narodzonym dzieckiem (por. Claxton, Perry-Jenkins, 2008). Tendencja do wzmożonego używania SNS, np. Facebooka, jest zależna od płci; matki notują większy wzrost w tym zakresie niż ojcowie, a jednocześnie częste odwiedzanie przez nie własnego konta i zarządzanie jego treścią generuje dodatkowy stres (Bartholomew i in., 2012). Nasiloną aktywność rodziców, głównie w mediach społecznościowych, dotyczy również publikacji fotografii (Livingstone, Blum-Ross, Zhang, 2018). Przykładem tego typu działań jest *sharenting*, polegający na udostępnianiu w Internecie, głównie w SNS, informacji na temat dziecka o zróżnicowanym charakterze i formie (zdjęcia, znaki graficzne, tekst). Intencją rodziców jest najczęściej chęć podtrzymania relacji z bliskimi i pochwalenia się osiągnięciami dziecka, weryfikacja działań wychowawczych podejmowanych w roli rodzica, uzyskanie wsparcia w sytuacjach trudnych czy też kreowanie wspomnień (Cino, 2021). Mimo pozytywnych motywów niesie on jednak ze sobą wiele zagrożeń, związanych m.in. z nieograniczonym bądź jedynie częściowo ograniczonym dostępem do treści dotyczących dziecka oraz do jego wizerunku i brakiem kontroli nad sposobem ich wykorzystania.

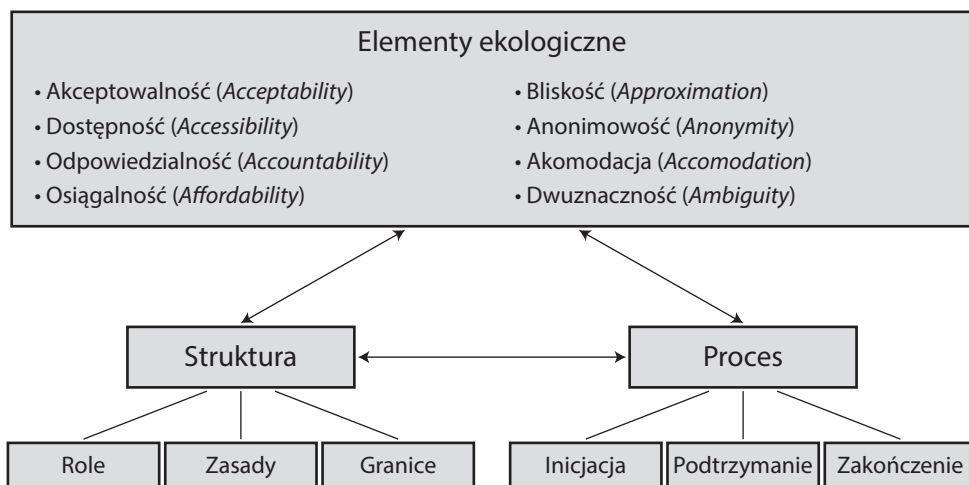
Badania wskazują, że rodzice dostrzegają zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty cyfryzacji życia. Przykładowo, przeważająca część z nich ma poczucie, że nowe media, takie jak telewizja, komputer czy telefon, mogą, w odniesieniu do ich dzieci, sprzyjać lub oddziaływać neutralnie na rozwój umiejętności językowych, matematycznych czy kreatywności, a w przypadku komputera także rozwój uwagi. Wyjątek stanowią gry komputerowe, których wpływ oceniany jest jako degradujący (Wartella i in., 2014). Znaczenie ma również to, z kim i jak używamy urządzeń

cyfrowych. Przykładowo, wspólne korzystanie z technologii zdaje się pozytywnie łączyć z jakością życia rodzinnego. Padilla-Walker, Coyne i Fraser (2012) przeanalizowały funkcjonowanie ponad 450 rodzin i wykazały, że używanie telefonu komórkowego w relacji rodzic – dziecko wiązało się z wyższym poziomem odczuwanej więzi rodzinnej. Podobne rezultaty uzyskano dla wspólnego oglądania telewizji oraz grania w gry wideo. W badaniu nie potwierdzono istotnego związku w odniesieniu do kontaktu e-mailowego czy poprzez media społecznościowe (ang. *social network sites*, SNS). Wiele uwagi poświęca się także kwestiom bezpieczeństwa i prywatności w Internecie. Rodzice podkreślają, że w celu monitorowania sieciowej aktywności dzieci w pierwszej kolejności stosują strategie *offline*, takie jak rozmawianie, przekazywanie wiedzy, dyscyplinowanie, rzadziej zaś korzystają ze strategii *online*, np. instalowania określonego oprogramowania (Third, Spry, Locke, 2013). Działania rodziców mogą być jednak zależne od ich własnych doświadczeń i podejścia do cyfryzacji (Tennakoon, Saridakis, Mohammed, 2018).

Podsumowując, cyfrowe rodzicielstwo wymaga umiejętności adaptacji i doskonalenia w zakresie wykorzystania nowych mediów w życiu codziennym. Jak wskazują Tosun i Mihci (2020), od matek i ojców oczekuje się w dzisiejszych czasach trzech rzeczy: biegłości technologicznej oraz znajomości Internetu, świadomości praw, obowiązków i ciążącej na nich odpowiedzialności, a także wykształcenia prawidłowych nawyków korzystania z nowych mediów. Taka postawa pozwoli na ukształtowanie środowiska sprzyjającego rozwojowi ich dzieci w cyfrowej rzeczywistości.

Couple and Family Technology Framework **jako próba teoretycznej integracji technologii z życiem rodzinnym**

Interferencja technologii w życie domowe wymusiła zmianę w sposobie myślenia o funkcjonowaniu rodzinnym. Do tej pory przeprowadzono znaczącą ilość badań ukazującą związki nowych mediów i urządzeń cyfrowych z różnymi aspektami życia rodzinnego, odnosząc się przy tym do różnych nurtów teoretycznych. Integracja ich pozwoliłaby na bardziej holistyczne spojrzenie na życie rodzinne w czasie transformacji technologicznej i umożliwiłaby wykrycie potencjalnych relacji tłumaczących pojawiające się nowe zjawiska. *Couple and Family Technology Framework* (CFT; Hertlein, Blumer, 2013) jest próbą połączenia ekologicznego podejścia do systemu rodzinnego oraz socjotechnologicznych ujęć obrazujących interakcję człowiek – komputer. Zgodnie z założeniami CFT elementy ekologiczne oddziałują na sposób organizacji życia w rodzinie. Zależnie od rodzaju, charakteru i celu podejmowanych aktywności zmiany strukturalne w ramach systemu mogą zarówno sprzyjać adaptacji i lepszemu funkcjonowaniu jego członków, jak i oddziaływać na nich niekorzystnie. Ponadto w podejściu CFT podkreśla się, że sposób interpretacji naszych zachowań, gestów i rytuałów wpływa na proces komunikacji z innymi osobami (Hertlein, Blumer, 2013; Hertlein, Twist, 2019).



Rycina 1. Ilustracja modelu CFT (ang. *Couple and Family Technology Framework*)
Źródło: Couple and Family Technology Framework (Hertlein, Twist, 2019, s. 183; tłum. i uzup. własne).

W kontraście do teorii potrójnego A Coopera (ang. *triple A*; 1998) model CFT zakłada istnienie ośmiu specyficznych cech otoczenia związanych z technologią, nazwanych przez autorki elementami ekologicznymi, które wpływają na relacje społeczne, tj. akceptowalności (ang. *Acceptability*), anonimowości (ang. *Anonymity*), dostępności (ang. *Accessibility*), osiągalności (ang. *Affordability*), bliskości (ang. *Approximation*), akomodacji (ang. *Accomodation*), dwuznaczności (ang. *Ambiguity*) oraz odpowiedzialności (ang. *Accountability*).

Pierwszy z elementów to akceptowalność. Liczba użytkowników Internetu zwiększyła się z nieco ponad 1 mld w roku 2005 do ponad 4 mld w 2019 roku (ITU, 2019). Liczba posiadaczy Facebooka w tym samym czasie wzrosła z 1 mln do ponad 2,5 mld (Richter, 2021). Powszechny dostęp do nowych mediów i ich rosnąca popularność sprawiły, że na stałe wpisały się one w obraz codzienności. Jednocześnie zwiększyło się też przyzwolenie na korzystanie z technologii w przestrzeni publicznej i prywatnej. Akceptowalność w teorii CFT odnosi do społecznej aprobaty m.in. dla formowania związków przez Internet, utrzymywania relacji na odległość przy użyciu nowych mediów, wykorzystania technologii w rekreacji i rodzinnej zabawie, ale też „cichej” akceptacji dla zjawisk niekorzystnych w kontekście funkcjonowania rodziny, np. do niewierności internetowej (por. Hertlein, Twist, 2019).

Anonimowość wiąże się z dwoma aspektami. Po pierwsze, ze swobodą w kreowaniu własnego wizerunku w sieci, w tym ukrywaniu niektórych faktów, omijaniu informacji, które mogłyby wywoływać niekorzystne wrażenie czy też przedstawianiu się w lepszym świetle. Dotyczy to zarówno opisu tekstowego, jak

i fotografii (Hertlein, Twist, 2019). Po drugie natomiast, odnosi się do niejawności w komunikacji. Zarówno przekaz werbalny, jak i niewerbalny w formie gifów czy emotikon może być odroczone czy zmodyfikowany, co nie jest możliwe w komunikacji w świecie pozawirtualnym (Cooper, 2002). Nawiązując i utrzymując relację, możliwe jest ukrycie własnej tożsamości, czy też udawanie zupełnie kogoś innego. Zjawisko to nazywane jest z języka angielskiego *catfishingiem* (Mosley i in., 2020). Bezpośrednio dotyczy ono przede wszystkim związków partnerskich, jednakże analogiczne zachowania mogą być manifestowane w zagrażających relacjach obcych osób z dziećmi, chcących m.in. zainicjować znajomość, zdobyć zaufanie i zaangażować dziecko do realizacji własnych potrzeb, niekiedy również seksualnych.

Rozszerzając definicję Coopera (2002), Hertlein i Blumer (2013) określają mianem dostępności możliwość bezproblemowego, łatwego kontaktu osób zarówno spoza rodziny, jak i w jej obrębie. Tak rozumiana dostępność jest czynnikiem znacząco oddziałującym na relacje interpersonalne. Przykładowo, brak natychmiastowej odpowiedzi na wiadomość czy niemożność dodzwonienia się do drugiej osoby wywołuje negatywne emocje, np. złość bądź niepokój. Odbiorca zaś może czuć się winny, że nie usłyszał sygnału i dążyć do wyjaśnienia sytuacji (por. Jauréguiberry, 2014). Zaburzona została też relacja między życiem zawodowym i prywatnym. Pojęcie dostępności, w drugim kontekście, odnosi się do szybkiego pozyskiwania w Internecie treści o wielorakim charakterze, pochodzących z różnorodnych stron internetowych i serwisów. Dostęp ten uzależniony jest jedynie od posiadanego urządzenia oraz zasięgu Internetu. Dzięki temu łatwiejsze jest poszukiwanie informacji na temat członków rodziny, w tym również biologicznych rodziców dzieci wychowujących się w rodzinach adopcyjnych. Budowanie rodzinnej tożsamości sprzyja kształtowaniu się własnego ja, szczególnie w okresie adolescencji.

Osiągalność w teorii CFT wiąże się *stricte* z aspektem finansowym. Szybki rozwój technologiczny powoduje, że ceny dóbr zapewniających podstawowy dostęp do sieci maleją, przy jednocześnie dość wysokich cenach produktów markowych wyszukanych, skomplikowanych czy wykorzystujących najnowsze zdobycze nauki (Hertlein, Twist, 2019). Mimo to, patrząc globalnie, dostępność Internetu i nowych mediów jest zróżnicowana w poszczególnych państwach, a w krajach rozwijających się nadal nie jest wysoka (ITU, 2020). W kontekście rodzinnym osiągalność technologiczna łączy się z możliwościami zapewnienia środków finansowych na zakup dóbr czy usług z wykorzystaniem Internetu bądź z nim pośrednio związanych. Przykładowo, seniorzy z uwagi na ograniczone zasoby (ZUS, 2021) często nie mogą sobie pozwolić na korzystanie z nowych mediów. Z drugiej strony zaś dzieci jako „technologiczni autochtoni” oczekują od rodziców gwarancji dostępu do najnowszych urządzeń i rozwiązań. Wielokrotnie prowadzi to do konfliktów i napięć na linii rodzic – dziecko i skutkuje, przynajmniej czasowym, obniżeniem jakości relacji.

Kolejnym czynnikiem wspomnianym w modelu CFT jest bliskość. Odnosi się ona nie tyle do intymności czy bliskości fizycznej, ale do spójności znaczeniowej

oraz zdolności Internetu do imitowania i naśladowanie sytuacji pozawirtualnych (Hertlein, Twist, 2019). Początkowo użytkownicy telefonów mieli możliwość wysyłania jedynie wiadomości tekstowych, jednakże z uwagi na pojawiające się błędy komunikacyjne i mało emocjonalny charakter przekazu rozszerzono ich zakres oraz wzbogacono o emotikony i symbole *emoji* umożliwiające wyrażanie uczuć oraz ilustrujące przesyłane treści (Alshenqeeti, 2016). Zabieg ten jest szczególnie ważny dla budowania bliskiej relacji, choć jak zostało wspomniane wcześniej, nie przynosi to na tyle zadowalających efektów, by można było traktować obie formy komunikacji w sposób równoległy. Co więcej, problematyczne w kwestii stosowania symboli są różnice międzypokoleniowe i związana z nimi mniejsza wiedza i sprawność posługiwania się zaawansowanymi znakami przez starszych członków rodziny.

Akomodacja to sposobność do modyfikacji własnego zachowania i zróżnicowania go w kontekście życia *online* i *offline* (Hertlein, Stevenson, 2010). Szczególnie istotny zdaje się ten aspekt w kontekście doboru partnerskiego oraz późniejszego pozostawiania w relacji. Często Internet umożliwia zaspokojenie potrzeb, których realizacja w świecie pozawirtualnym byłaby trudna bądź niemożliwa (Cooper, Galbreath, Becker, 2004). Jednocześnie niespójność partnerów w zakresie realnego i idealnego cyfrowego ja może generować problemy z komunikacją, wzajemnym zaufaniem oraz intymnością i skutkować silną dezorientacją (Hertlein, Twist, 2019). Inną stroną akomodacji jest możliwość wykorzystania jej w praktyce terapeutycznej, m.in. poprzez stworzenie wirtualnej przestrzeni (np. w formie gry komputerowej czy aplikacji) do treningu przez członków rodziny zachowań pożądanых z perspektywy jej efektywnego rozwoju.

Według CFT dwuznaczność dotyczy kwestii relacyjnych oraz technologicznych. Pierwsza z nich obejmuje zakresem wszelkie niejasności związane z zachowaniem osoby, np. członka rodziny, w odniesieniu do danej relacji interpersonalnej. Brak klarowności wiąże się koniecznością renegotjowania kontraktu rodzinnego oraz redefiniowania działań uznawanych za szkodliwe i aktywności akceptowanych. Przykładowo, w przeszłości niewierność była ograniczona znaczeniowo, podczas gdy wraz z rozwojem nowych mediów katalog zachowań z nią związanych znacząco się poszerzył (Vossler, 2016). Dwuznaczność technologiczna natomiast dotyczy niejasności wynikających ze swoistej ułomności czy niedoskonałości przekazu *online*, który mimo pewnych form umożliwiających naśladowanie pozawirtualnej konwersacji, jak emotikony, *emoji* czy gify, nie odzwierciedla w pełni intencji nadawcy i odbiorcy (Twist i in., 2017).

Ostatni z elementów ekologicznych oddziałujących na system rodzinny to odpowiedzialność, którą Hertlein i Blumer (2013) definiują jako świadomość własnej aktywności w Internecie, w tym komunikacji *online*, a także jej potencjalnych konsekwencji. Odpowiedzialność w relacji, rozumiana zgodnie z modelem CFT, ma zmienny charakter i jest zależna od dynamiki związku. Przykładowo, zagrażające bezpieczeństwu więzi, nieodpowiedzialne zachowanie jednego członka rodziny,

może nasilać tendencje do kontroli jego działań przez pozostałe osoby. Tendencje takie pojawiają się np. w przypadku osób uzależnionych od aktywności sieciowych czy też w kontekście oddziaływań wychowawczych wobec dzieci, kiedy to rodzice dążą do monitorowania zachowań internetowych synów i córek w celu zapewnienia im ochrony.

Teoria CFT nie tylko opisuje wspomniane wyżej czynniki jako kluczowe dla cyfryzacji życia rodzinnego, ale i wskazuje obszary ich oddziaływań. Zgodnie z założeniami elementy ekologiczne oddziałują na strukturę życia rodzinnego oraz na proces jego formacji. W pierwszym przypadku wpływ ten dotyczy ról rodzinnych (np. roli osoby kontrolującej w związku czy rodzica monitorującego aktywność internetową dziecka), zasad panujących w rodzinie (m.in. dostępu do urządzeń mobilnych bądź norm dotyczących tego, co można, a czego nie można zamieszczać w sieci) oraz granic i sposobu ich regulacji, w tym tzw. technoferencji. Drugi aspekt wiąże się natomiast z oddziaływaniem w poszczególnych etapach rozwoju rodziny. Wskazuje on na udział technologii w nawiązywaniu i kształtowaniu relacji (m.in. odnosząc się do sposobów poznawania partnera w świecie wirtualnym, potwierdzania relacji w mediach społecznościowych i paradoksalnego odwrócenia podejścia w stronę „najpierw miłość, później spotkanie”), jej podtrzymaniu (z ukierunkowaniem na wpływ nowych mediów na satysfakcję, bliskość i otwartość) oraz terminacji (np. kasowaniu ekspartnerów z grona znajomych czy przeciwnie, dalszym śledzeniu i monitorowaniu ich aktywności).

Couple and Family Technology Framework (Hertlein, Blumer, 2013) to pierwsza próba holistycznego ujęcia związku nowoczesnej technologii z różnymi obszarami życia rodzinnego. Z uwagi na wieloaspektowy charakter uwzględnianie specyficznych cech rozwoju nowych mediów oraz zróżnicowanej perspektywy w odniesieniu do funkcjonowania rodziny ma ona zarówno potencjał badawczy, jak i praktyczny. Teoria ta znalazła zastosowanie m.in. w odniesieniu do pracy z osobami uzależnionymi od gier wideo (*online* i *offline*), członkami społeczności LGBTQ czy rodzinami adopcyjnymi (Hertlein, Twist, 2019). Wykorzystanie modelu w procesie terapeutycznym pozwala na zwiększenie zakresu prowadzonych działań, a pogłębione analizy empiryczne dostarczają szczegółowych informacji na temat jego elementów.

Podsumowanie

Życie rodzinne zmienia się pod wpływem technologii. Nowe media modyfikują zarówno jego aspekty strukturalne, jak i oddziałują na poszczególne etapy jego rozwoju. Komunikacja przebiega łatwiej i szybciej, jednakże jest obciążona dodatkowymi błędami interpretacyjnymi. Partnerstwo i rodzicielstwo wymagają sieciowego zaangażowania i monitoringu aktywności. Członkowie rodziny czerpią korzyści z rozwoju technologii, ale i borykają się z trudnościami wynikającymi z pojawiania się do tej pory nieznanych problemów związanych z digitalizacją. Przedstawiony

w niniejszym artykule model, tj. *Couple and Family Technology Framework*, stanowi trafne podsumowanie dotychczasowych rozważań teoretycznych i empirycznych, a jednocześnie jest punktem wyjścia do potencjalnych działań terapeutycznych.

Literatura cytowana

- Aarsand, P.A. (2007). Computer and Video Games in Family Life: The digital divide as a resource in intergenerational interactions. *Childhood*, 14(2), 235–256, doi: 10.1177/0907568207078330
- Abbasi, I.S., Alghamdi, N.G. (2017). When Flirting Turns Into Infidelity: The Facebook Dilemma. *American Journal of Family Therapy*, 45(1), 1–14, doi: 10.1080/01926187.2016.1277804
- 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), doi: 10.7575/aiac.all.v.7n.6p.56
- Alsop, T. (2021). *Share of households with a computer at home worldwide from 2005 to 2019*, <https://www.statista.com/statistics/748551/worldwide-households-with-computer/> (dostęp: 5.12.2021).
- Andrade, C. Lousã, E.P. (2021). Telework and Work–Family Conflict during COVID-19 Lockdown in Portugal: The Influence of Job-Related Factors. *Administrative Sciences*, 11(3), 103, 1–14, doi: 10.3390/admsci11030103
- Barraket, J., Henry-Waring, M.S. (2008). Getting it on(line): Sociological perspectives on e-dating. *Journal of Sociology*, 4, 149–165, doi: 10.1177%2F1440783308089167
- Bartholomew, M.K., Schoppe-Sullivan, S.J., Glassman, M., Kamp Dush, C.M., Sullivan, J.M. (2012). New Parents' Facebook Use at the Transition to Parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455–469, doi: 10.1111/j.1741-3729.2012.00708.x
- Bryant, K., Sheldon, P. (2017). Cyber dating in the age of mobile apps: Understanding motives, attitudes, and characteristics of users. *American Communication Journal*, 19(2), 1–15.
- Bucher S., Meyers E., Kshatriya B.S.A., Avanigadda P.C., Purkayastha S. (2019). Development of an Innovative Mobile Phone-Based Newborn Care Training Application. W: A. Abraham, N. Gandhi, M. Pant (red.), *Innovations in Bio-Inspired Computing and Applications. IBICA 2018. Advances in Intelligent Systems and Computing*, t. 939. Springer, Cham, doi: 10.1007/978-3-030-16681-6_36
- Castro, Á., Barrada, J.R., Ramos-Villagrasa, P.J., Fernández-Del-Río, E. (2020). Profiling dating apps users: Sociodemographic and personality characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), doi: 10.3390/ijerph17103653
- CBOS (2019). *Korzystanie z internetu. Komunikat z badań*, 95, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_095_19.PDF (dostęp: 15.12.2021).
- Çelik, Ç.B., Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in universi-

- ty students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505–508, doi: 10.1016/j.childyouth.2013.01.001
- Chandramouli, R. (2011, Sierpień). Emerging social media threats: Technology and policy perspectives. *Worldwide Cybersecurity Summit*.
- Chesley, N. (2005). *Blurring Boundaries? Linking Technology Use, Spillover, Individual Distress, and Family Satisfaction*. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1237–1248, doi: 10.1111/j.1741-3737.2005.00213.x
- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316, doi: 10.1111/jasp.12506
- Ciemniewska, J., (2016). *Serwisy parentingowe. Zawartość i popularność serwisów, profil użytkowników*, doi: 10.33077/uw.25448730.zbkh.2019.174
- Cino, D. (2021). The “5 Ws and 1 H” of Sharenting: Findings from a Systematized Review. *Italian Sociological Review*, 11(3), 853–878, doi: 10.13136/isr.v11i3.495
- Claxton, A., Perry-Jenkins, M. (2008). No fun anymore: Leisure and marital quality across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 70(1), 28–43, doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x
- Cooper, A. (1998). The Internet and sexuality: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 187–193, doi: 10.1089/cpb.1998.1.187
- Cooper, A. (red.), (2002). *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians*. Brunner-Routledge.
- Cooper, A., Galbreath, N., Becker, M.A. (2004). Sex on the Internet: Furthering Our Understanding of Men With Online Sexual Problems. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(3), 223–230, doi: 10.1037/0893-164X.18.3.223
- Correa, T., Straubhaar, J.D., Chen, W., Spence, J. (2015). *Brokering new technologies: The role of children in their parents’ usage of the internet*, 17(4), 483–500, doi: 10.1177/1461444813506975
- Couch, D., Liamputtong, P. (2008). Online Dating and Mating: The Use of the Internet to Meet Sexual Partners. *Qualitative Health Research*, 18(2), 268–279, doi: 10.1177/1049732307312832
- Coyne, S.M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., Grant, D.M. (2011). “I luv u :)!”: A Descriptive Study of the Media Use of Individuals in Romantic Relationships. *Family Relations*, 60(2), 150–162, doi: 10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x
- DataReportal (2021). *Digital around the world*, <https://datareportal.com/global-digital-overview> (dostęp: 1.10.2021).
- Drone parenting: Pros and cons of ‘drone parenting’* (2019, 6 stycznia), <https://www.thejakartapost.com/life/2019/01/06/pros-and-cons-of-drone-parenting.html> (dostęp: 12.09.2021).
- Dwyer, R.J., Kushlev, K., Dunn, E. (2018). Smartphone Use Undermines Enjoyment of Face-to-Face Social Interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233–239, doi: 10.1016/j.jesp.2017.10.007

- Elphinston, R.A., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635, doi: 10.1089/cyber.2010.0318
- Evans, M., Donelle, L., Hume-Loveland, L. (2012). Social support and online postpartum depression discussion groups: A content analysis. *Patient Education and Counseling*, 87(3), 405–410, doi: 10.1016/j.pec.2011.09.011
- Finkel, E.J., Eastwick, P.W., Karney, B.R., Reis, H.T., Sprecher, S. (2012). Online Dating: A Critical Analysis From the Perspective of Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66, doi: 10.1177/1529100612436522
- Ganaprakasam, C., Davaidass, S.K., Muniandy, S.C. (2018). Helicopter Parenting And Psychological Consequences Among Adolescent. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(6), 378–382, doi: 10.29322/IJSRP.8.6.2018.p7849
- Gershon, I. (2010). *The breakup 2.0: Disconnecting over new media*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T., Clarkson, P.J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57, 219–229, doi: 10.1016/j.chb.2015.11.05
- Gudelunas, D. (2012). There's an app for that: The uses and gratifications of online social networks for gay men. *Sexuality & Culture*, 16(4), 347–365.
- GUS (2019). *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce w 2019 r.*, https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5497/2/9/1/spoleczenstwo_informacyjne_w_polsce_w_2019_roku.pdf (dostęp: 12.09.2021).
- GUS (2021). *Jak korzystamy z Internetu 2020*, https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5497/5/11/1/jak_korzystamy_z_internetu_2020.pdf (dostęp: 1.10.2021).
- Harwood, J., Dooley, J.J., Scott, A.J., Joiner, R. (2014). *Constantly connected – The effects of smart-devices on mental health*, doi: 10.1016/j.chb.2014.02.006
- Haslam, D.M., Tee, A., Baker, S. (2017). The Use of Social Media as a Mechanism of Social Support in Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2026–2037, doi: 10.1007/s10826-017-0716-6
- Heino, R.D., Ellison, N.B., Gibbs, J.L. (2010). Relationshopping: Investigating the market metaphor in online dating. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 427–447.
- Hertlein, K.M., Blumer, M.L.C. (2013). *The couple and family technology framework: Intimate relationships in a digital age*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hertlein, K.M., Stevenson, A. (2010). The Seven “As” Contributing to Internet-Related Intimacy Problems: A Literature Review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4(1), artykuł 3, <https://cyberpsychology.eu/article/view/4230/3273>
- Hertlein, K.M., Twist, M.L.C. (2019). *The Internet Family: Technology in Couple and Family Relationships*. Routledge, doi: 10.4324/9781351103404

- Hong, W., Liu, R. De, Ding, Y., Oei, T.P., Zhen, R., Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779–786, doi: 10.1089/cyber.2019.0179
- Hughson, J.P., Daly, J.O., Woodward-Kron, R., Hajek, J., Story, D. (2018). The Rise of Pregnancy Apps and the Implications for Culturally and Linguistically Diverse Women: Narrative Review. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), e189, doi: 10.2196/mhealth.9119
- ITU (2019). *Internet usage keeps growing, but barriers lie ahead*, <https://itu.foleon.com/itu/measuring-digital-development/internet-use/> (dostęp: 13.09.2021).
- ITU (2020). *Measuring digital development ICT price trends 2020*, https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/publications/prices2020/ITU_ICTPrice-Trends_2020.pdf (dostęp: 3.10.2021).
- Jauréguiberry, F. (2014). Disconnecting from communication technologies. *Réseaux. Communication-Technologie-Société*, 15–49, https://www.cairn.fr/-int.info/article-E_RES_186_0015-disconnecting-from-communication.htm (dostęp: 1.10.2021).
- Juchniewicz, N. (2015). Smartfon jako interfejs życia społecznego. Raport z badania. *Working Paper DELab UW*, 6, https://www.delab.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2020/07/Raport-z-badania_smartfony_Juchniewicz.pdf (dostęp: 15.12.2021).
- Kabali, H.K., Irigoyen, M.M., Nunez-Davis, R., Budacki, J.G., Mohanty, S.H., Leister, K.P., Bonner, R.L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136(6), 1044–1050, doi: 10.1542/peds.2015-2151
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M., Çulha, I., Badağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74, doi: 10.1556/2006.4.2015.005
- Katz, V.S. (2010). How children of immigrants use media to connect their families with the community. *Journal of Children and Media*, 4(3), 298–315, doi: 10.1080/17482798.2010.486136
- Liu, K., Chen, W., Lei, L. (2021). Linking Parental Phubbing to Adolescent Self-Depreciation: The Roles of Internal Attribution and Relationship Satisfaction. *The Journal of Early Adolescence*, 41(8), 1269–1283, doi: 10.1177/0272431621989821
- Livingstone, S., Blum-Ross, A., Zhang, D. (2018). *What do parents think, and do, about their children's online privacy?* Parenting for a Digital Future: Survey Report 3. London, UK, http://eprints.lse.ac.uk/87954/1/Livingstone_Parenting%20Digital%20Survey%20Report%203_Published.pdf (dostęp: 18.09.2021).
- Lukacs, V., Quan-Haase, A. (2015). Romantic breakups on Facebook: New scales for studying post-breakup behaviors, digital distress, and surveillance. *Information Communication and Society*, 18(5), 492–508, doi: 10.1080/1369118X.2015.1008540
- Manning, J. (2014). Construction of values in online and offline dating discourses: Comparing presentational and articulated rhetorics of relationship seeking. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 309–324, doi: 10.1111/jcc4.12037

- Marshall, T.C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 521–526, doi: 10.1089/cyber.2012.0125
- McDaniel, B.T., Coyne, S.M. (2014). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, doi: 10.1037/ppm0000065
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., Yuan, M. (2014). The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298, doi: 10.1177/0013916514539755
- Moilanen, K.L., Lynn Manuel, M. (2019). Helicopter Parenting and Adjustment Outcomes in Young Adulthood: A Consideration of the Mediating Roles of Mastery and Self-Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2145–2158, doi: 10.1007/s10826-019-01433-5
- Mosley, M.A., Lancaster, M., Parker, M.L., Campbell, K. (2020). Adult attachment and online dating deception: A theory modernized. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(2), 227–243, doi: 10.1080/14681994.2020.1714577
- Nelson Kakulla, B. (2020, styczeń). *2020 Tech Trends of the 50+*. Washington, DC: AARP Research, doi: 10.26419/res.00329.001
- Nieuwboer, C.C., Fukkink, R.G., Hermanns, J.M.A. (2013). Online programs as tools to improve parenting: A meta-analytic review. *Children and Youth Services Review*, 35(11), 1823–1829, doi: 10.1016/j.childyouth.2013.08.008
- Ofcom (2021). *Children and parents: Media use and attitudes report. Content consumption and online activities*, https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf (dostęp: 1.10.2021).
- 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, doi: 10.7176/NMMC
- Padilla-Walker, L.M., Coyne, S.M., Fraser, A.M. (2012). Getting a High-Speed Family Connection: Associations Between Family Media Use and Family Connection. *Family Relations*, 61(3), 426–440, doi: 10.1111/j.1741-3729.2012.00710.x
- Padilla-Walker, L.M., Nelson, L.J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35, 1177–1190, doi: 10.1016/j.adolescence.2012.03.007
- Panova, T., Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users’ motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258, doi: 10.1016/j.chb.2015.12.062
- Pari Ccama, Y. (2019). Use of smartphones in family relationships of university students of the Nacional del Altiplano University of Puno. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 10(2), 151–159, doi: 10.33595/2226-1478.10.2.387

- Pew Research Center (2020a). *Parenting Children in the Age of Screens*, https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2020/07/PI_2020.07.28_kids-and-screens_FINAL.pdf (dostęp: 18.09.2021).
- Pew Research Center (2020b). *Dating and Relationships in the Digital Age*, https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2020/05/PI_2020.05.08_dating-digital-age_REPORT.pdf (dostęp: 13.09.2021).
- Quiroz, S.I., Mickelson, K.D. (2021). Are online behaviors damaging our in-person connections? Passive versus active social media use on romantic relationships. *Cyberpsychology*, 15(1), 1–20, doi: 10.5817/CP2021-1-1
- Richter, F. (2021). *Facebook Keeps On Growing*, <https://www.statista.com/chart/10047/facebook-monthly-active-users/> (dostęp: 1.10.2021).
- Rojas, V., Straubhaar, J., Spence, J. (2012). Communities, cultural capital and digital inclusion: ten years of tracking techno-dispositions. W: J.D. Straubhaar, J. Spence, Z. Tufekci (red.), *Inequity in the Technopolis: Race, Class, Gender and the Digital Divide in Austin* (s. 223–264). Austin, TX: University of Texas Press.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78, doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
- Seidman, G., Langlais, M., Havens, A. (2019). Romantic relationship-oriented Facebook activities and the satisfaction of belonging needs. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 52–62, doi: 10.1037/ppm0000165
- Shen, C., Wang, M.P., Chu, J.T., Wan, A., Viswanath, K., Chan, S., Lam, T.H. (2017). Sharing Family Life Information Through Video Calls and Other Information and Communication Technologies and the Association With Family Well-Being: Population-Based Survey. *JMIR Mental Health*, 4(4), e57, doi: 10.2196/mental.8139
- Spencer, C.M., Topham, G.L., King, E.L. (2020). Do online parenting programs create change?: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 364–374, doi: 10.1037/fam0000605
- Stanković, M., Nešić, M., Čičević, S., Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and Individual Differences*, 168, 110342, doi: 10.1016/j.paid.2020.110342
- Steinfeld, C., Ellison, N.B., Lampe, C., Vitak, J. (2012). Online social network sites and the concept of social capital. W: F.L. Lee, L. Leung, J.S. Qin, D. Chu (red.), *Frontiers in new media research* (s. 115–131). New York: Routledge.
- Tennakoon, H., Saridakis, G., Mohammed, A.M. (2018). Child online safety and parental intervention: A study of Sri Lankan internet users. *Information Technology and People*, 31(3), 770–790, doi: 10.1108/ITP-09-2016-0213
- Third, A., Spry, D., Locke, K. (2013). *Enhancing parents' knowledge and practice of on-line safety: A research report on an intergenerational 'Living Lab' experiment*, <https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws:27352/datastream/PDF/view> (dostęp: 1.10.2021).

- Ting, D.S.W., Carin, L., Dzau, V., Wong, T.Y. (2020). Digital technology and COVID-19. *Nature Medicine*, 26(4), 459–461, doi: 10.1038/s41591-020-0824-5
- Toh, S.H., Coenen P., Howie E.K., Straker L.M. (2017). The associations of mobile touch screen device use with musculoskeletal symptoms and exposures: A systematic review. *PLOS ONE*, 12(8), e0181220, doi: 10.1371/journal.pone.0181220
- Tosun, N., Mihci, C. (2020). An examination of digital parenting behavior in parents with preschool children in the context of lifelong learning. *Sustainability (Switzerland)*, 12(18), doi: 10.3390/su12187654
- Twist, M. Bergdall, M.K., Belous, C.K., Maier, C.A. (2017). Electronic Visibility Management of Lesbian, Gay, and Bisexual Identities and Relationships in Young Adulthood. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(4), 271–285, doi: 10.1080/15332691.2016.1238798
- Valenzuela, S., Halpern, D., Katz, J.E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94–101, doi: 10.1016/j.chb.2014.03.034
- Vossler, A. (2016). Internet infidelity 10 years on: A critical review of the literature. *Family Journal*, 24(4), 359–366, doi: 10.1177/1066480716663191
- Vossler, A., Moller, N.P. (2020). Internet Affairs: Partners' Perceptions and Experiences of Internet Infidelity. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(1), 67–77, doi: 10.1080/0092623X.2019.1654577
- Wanat, G. (2021). *Number of smartphone users in Poland from 2016 to 2026 (in millions)*, <https://www.statista.com/statistics/467756/forecast-of-smartphone-users-in-poland/> (dostęp: 1.10.2021).
- Wang, X., Zhao, F., Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, 40(1), 3365–3375, doi: 10.1007/s12144-019-00275-0
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A.R., Connell, S.L. (2014). *Parenting in the Age of Digital Technology A National Survey. Revised*, https://cmhd.northwestern.edu/wp-content/uploads/2015/06/ParentingAgeDigitalTechnology.REVISED.FINAL_.2014.pdf (dostęp: 13.09.2021).
- Yurchisin, J., Watchravesringkan, K., McCabe, D.B. (2005). An exploration of identity re-creation in the context of Internet dating. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33, 735–750, doi: 10.2224/sbp.2005.33.8.735
- ZUS (2021). *Struktura wysokości świadczeń wypłacanych przez ZUS po waloryzacji w marcu 2021 roku*, <https://www.zus.pl/documents/10182/39637/Struktura+wysoko%C5%9Bci+%C5%9Bwiadcze%C5%84+wyp%C5%82acanych+przez+ZUS+po+waloryzacji+w+marcu+2021+r.pdf/cf2fc3ec-08bf-7efe-480d-b023e2930838> (dostęp: 3.10.2021).

Streszczenie. Szybki rozwój technologiczny wpłynął na każdy aspekt życia człowieka: sferę zawodową i prywatną, funkcjonowanie indywidualne i w grupie społecznej. Internet oraz urządzenia komunikacyjne ułatwiły zdobywanie informacji oraz nawiązywanie i podtrzymywanie relacji, choć jedno i drugie obarczone

jest ryzykiem wynikającym ze specyfiki danego medium. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie procesu cyfryzacji życia rodzinnego i ukazanie podstawowych obszarów wpływu technologii na relację partnerską oraz relację rodzice – dzieci. Ponadto zaprezentowany zostanie w nim również model teoretyczny Couple and Family Technology Framework autorstwa Katherine Hertlein i Markie Blumer scalający dotychczasową wiedzę na temat związku nowych mediów z systemem rodzinnym.

Słowa kluczowe: rodzina, media społecznościowe, Internet, rodzice, dzieci, partnerzy

Data wpłynięcia: 7.10.2021

Data wpłynięcia po poprawkach: 8.12.2021

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 9.12.2021