



BLISKO CZY NA DYSTANS? PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY RELACJI MIĘDZYLUDZKICH

*Dziwne czasy.
Częściej głaszczemy ekrany smartfonów
niż dłonie ludzi, których kochamy.*

Monika Tomalik

Wprowadzenie

Swoje istnienie człowiek w znacznym stopniu opiera i definiuje w odniesieniu do innych osób, tworząc i podtrzymując zróżnicowane związki i relacje międzyosobowe. Począwszy od pierwszych chwil po narodzeniu, na każdym etapie życia i w każdym wieku relacje z innymi wpływają na to, jak myślimy, co czujemy, komu ufamy. Wytworzone przez nas więzi społeczne optymalizują nasz poziom zadowolenia z życia, zdolności poznawcze oraz odporność na infekcje i choroby przewlekłe (Pinker, 2015). Aby jednak można było mówić o ich dobroczynnym wpływie, muszą być spełnione pewne warunki. Nie każdy kontakt z drugim człowiekiem staje się od razu relacją. Decyduje jego jakość, rodzaj i częstotliwość.

Zdaniem Ronalda B. Adlera, Lawrence'a Rosenfelda i Russela F. Proctora (2006), aby kontakt stał się relacją, ludzie muszą być świadomi wzajemnego istnienia i liczyć się z drugim człowiekiem. Zapytanie obcej osoby o godzinę czy też kupno gazety w kiosku trudno uznać jeszcze za relację, bo poziom

zaangażowania w kontakt i uważności skierowanej na drugą osobę jest bardzo niski. Drugim zasadniczym elementem relacji jest pewien stopień wzajemnego wpływu, który może być niezamierzonym oddziaływaniem na innych zarówno w zakresie wywierania wpływu, jak i ulegania mu (Kerrick, Neuberg i Cialdini, 2006). Drugi człowiek może być dla nas źródłem nadziei, motywuje, dowartościowuje, umożliwia zaspokojenie potrzeb indywidualnych, ale też poniża, rani, zawodzi, rozczarowuje, generując wiele złożonych procesów emocjonalnych i poznawczych. Szerokie spektrum możliwych ustosunkowań interpersonalnych świadczy o wzajemnej zależności jednostki i jej otoczenia społecznego.

Trzecim składnikiem relacji, zdaniem Adlera i in. (2006), jest uzgodnienie społecznej formy i oczekiwań, które rządzą interakcją. Relacje definiują sposób, w jaki ludzie odnoszą się do siebie. Czy spotkanie dwóch osób opiera się tylko na wymianie informacji, czy też aktywuje emocje i oceny? Czy podstawą relacji jest niechęć czy też wzajemna sympatia? Formy relacji oraz społeczne oczekiwania nie są ustalone raz na zawsze: zmieniają się w czasie i podlegają dynamicznym przemianom. Relacja zawodowa z kolegą z pracy może przekształcić się w relację przyjacielską, jakość relacji w rodzinie zmienia się, gdy dzieci dorastają. Wynika to z faktu, że każda relacja jest nieustannym procesem, dojrzewa wraz z rozwojem tworzących ją osób lub obumiera, gdy ich rozwój przebiega w odmiennych kierunkach. Nawet w bliskich związkach małżeńskich pary przechodzą przez etapy oddalania się i zbliżania, a napięcia konfliktowe zaznaczają się silniej lub słabiej w różnych okresach. W tym kontekście terapeuci (np. Haley, 1995) piszą o konieczności pracy nad relacjami, pogłębiania ich jakości i zakresu, gdyż znaczenie dobrych relacji dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego jest bezcenne.

Znaczenie relacji interpersonalnych

Arystoteles (2001: 1253) twierdził, że „każdy, kto albo nie potrafi żyć we wspólnocie, albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo bogiem”. Wprawdzie w starożytności uważano, że człowiek przez swoje zasługi, siłę lub rozum może zdobyć rzeczywistą nieśmiertelność i zrównać się z bogami (Parandowski, 1992), ale również wówczas podkreślano postawę wobec innych ludzi. Człowiek nie jest samowystarczalny i potrzebuje wspólnoty. Wszak cnoty moralne zdobywa

w działaniu (sprawiedliwym, mężnym, roztropnym, umiarkowanym) na rzecz innych. Chociaż współcześnie w większym stopniu niż walory moralne podkreśla się zadowolenie z relacji, to niezależnie od ich atrybutów stanowią one fundament dobrego życia.

Zdaniem Susan Pinker (2015) potrzeba bezpośredniego kontaktu społecznego jest uwarunkowana ewolucyjnie. Jako istoty ludzkie mamy silną potrzebę przynależności, a relacje z innymi umożliwiają nam przetrwanie zarówno na poziomie gatunku, jak i pojedynczej jednostki. Zespół psychologów z University of Chicago, kierowany przez Johna Cacioppa, oraz naukowcy brytyjscy Catherine i Alex Haslam odkryli, że ludzie prowadzący aktywne życie towarzyskie szybciej niż samotnicy powracają do zdrowia po chorobie. Pinker przywołuje też badania dowodzące, że istnieje związek pomiędzy bliskimi kontaktami społecznymi a odpornością psychiczną. Czas potrzebny organizmowi do odzyskania równowagi po przebytej traumie jest krótszy, gdy pacjent doświadcza bliskich kontaktów interpersonalnych – badania metodą rezonansu magnetycznego wykazują lepszą regenerację tkanek. Kobiety chorujące na raka piersi, które otaczała gęsta siatka relacji społecznych, miały czterokrotnie większe szanse na przeżycie niż te utrzymujące mniej liczne więzi. Zaobserwowano, że kontakt społeczny włącza i wyłącza geny regulujące naszą odpowiedź immunologiczną na nowotwór oraz na tempo wzrostu guza. Pięćdziesięcioletni mężczyźni utrzymujący aktywne relacje z przyjaciółmi są też mniej narażeni na atak serca niż mężczyźni prowadzący bardziej samotniczy tryb życia, a osobom po udarze ścisle i wspierające sieci społeczne zapewniają lepszą ochronę przed poważnymi komplikacjami niż leki (Pinker, 2015).

Tak jak bliska, bezpośrednia relacja pełni funkcję ochronną, wzmacniając nasz układ odpornościowy oraz sercowo-naczyniowy, tak samotność wywiera wprost przeciwne skutki. W różnych momentach życia doświadcza jej każdy z nas, jednak dla 15–30%, szczególnie osób starszych, jest to silnie odczuwana dolegliwość, której towarzyszy wiele problemów zdrowotnych oraz psychicznych. Andrew Steptoe, Natalie Owen, Sabine R. Kunz-Ebrecht i Lena Brydon (2004) wykazali w swoich badaniach, że uczucie osamotnienia nasila stany zapalne i zwiększa podatność na stres, które to czynniki wiążą się z chorobami serca, a także upośledza naszą zdolność do zapamiętywania faktów i rozwiązywania problemów. Proporcjonalnie do odczuwanej samotności rosną zaburzenia sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, wzrost poziomu cholesterolu, niedokrwienność serca) oraz ryzyko depresji i samobójstwa, a nawet choroby Alzheimera, spada natomiast wydolność funkcjonowania poznawczego (Cacioppo, Norris, Decety, Monteleone

i Nusbaum, 2009; Hawkey i Cacioppo, 2010). O tym, że ludzie nie mogą funkcjonować bez bliskich związków z innymi, świadczą też badania Roya Baumeistera. Wykazał on, że izolacja społeczna może obniżać zdolność logicznego myślenia, rozumowania i formułowania wniosków (Baumeister, Twenge i Nuss, 2002) oraz wywołuje rodzaj odrętwienia emocjonalnego, które przejawia się zwiększeniem tolerancji na ból i zmniejszeniem zdolności do odczuwania empatii (DeWall i Baumeister, 2006). Konsekwencją społecznej izolacji może być więc również ogólne, choć przemijające, zubożenie na innych ludzi.

Oprócz przynoszenia wymiernych korzyści zdrowotnych satysfakcjonujące relacje z ludźmi polepszają też nastrój, wpływając tym samym na poczucie szczęścia i zadowolenia z życia. Dawane i otrzymywane wsparcie społeczne ma dobroczynny wpływ na funkcjonowanie psychiczne i zdrowotne, a relacje z osobami bliskimi są ważną częścią tożsamości osobistej. Badania pokazują (Wojciszke, 2013), że dzięki bliskim relacjom i społecznemu wsparciu ludzie spostrzegają trudne sytuacje jako mniej zagrażające, co skutkuje mniej intensywnym przeżywaniem stresu i lepszym samopoczuciem. Podobnie jak wsparcie działa też integracja społeczna rozumiana jako faktyczne uczestnictwo w szerszej sieci kontaktów społecznych. Wiele badań (Cohen, 2004) potwierdza, że poprawia ona stan zdrowia i kondycję psychiczną, niezależnie od poziomu doznawanego stresu. Skutecznym sposobem na wzrost szczęścia jest więc zacieśnianie bliskich więzi z ludźmi, angażowanie się w różne społeczne aktywności oraz udzielanie wsparcia innym.

Intensywność bliskiego kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, jakiej potrzebujemy dla zdrowia i poczucia szczęścia, różni się oczywiście w zależności od człowieka i w znacznym stopniu uwarunkowana jest genetycznie. Subiektywne poczucie osamotnienia nie jest też tożsame z obiektywnym stanem samotności. Jednak – jak zauważa Pinker (2015: 51) – „każdy potrzebuje pewnej dawki sensownego kontaktu twarzą w twarz z drugim człowiekiem, aby podtrzymać swój unikatowy metabolizm społeczny”, a siła motywu przynależności warunkuje nasze funkcjonowanie społeczne.

Blisko czy na dystans?

Dążenie do nawiązywania i utrzymywania stosunków interpersonalnych wynika z potrzeby afiliacji, która jest potrzebą podstawową i należy do grupy potrzeb przynależności i miłości (Maslow, 1990). Przeciwnością afiliacji jest potrzeba prywatności, wyrażająca się odosobnieniem społecznym

i dystansem. Jak zauważa Dale G. Leathers (2007), potrzeba afiliacji, pragnienie kontaktu z ludźmi i rozwijania z nimi bliższych relacji wyraża się fizyczną bliskością, która w powiązaniu z dotykiem w wyraźny sposób buduje intymność i bliskość psychiczną. I przeciwnie – w celu zaspokojenia naszej potrzeby prywatności utrzymujemy większy dystans wobec innych ludzi, poszukując środków, aby zapewnić sobie więcej przestrzeni: „czasami chcemy zdystansować się od grupy, osiągnąć większe fizyczne bezpieczeństwo, uciec przed stymulacją i stresem, zyskać większe poczucie kontroli osobistej czy też pozwolić sobie na większą psychologiczną wolność i auto-refleksję” (Leathers, 2007: 112).

Zarówno bliskość, jak i dystans odnoszą się do fizycznych oraz psychicznych aspektów kontaktów. Dotykanie, przytulanie, głaskanie, obejmowanie, kołysanie, czyli bliskość fizyczna, może towarzyszyć intymnym rozmowom i ujawnianiu sekretów, a więc bliskości psychicznej. Natomiast takie komunikaty jak zwiększona przestrzeń osobista i zachowania terytorialne są wyrazem potrzeby prywatności i większego dystansu w relacjach z ludźmi. Zdaniem Leathersa (2007) zachowania proksemiczne są jak czuły barometr, który odzwierciedla względną siłę rywalizujących tendencji związanych z jednoczesnym dążeniem i unikaniem bliższych interakcji z innymi. Służą selektywnej kontroli dostępu do własnego Ja bądź do grupy społecznej uznawanej za własną. Uwarunkowane są biologicznie ukształtowanymi kanałami przekazu, zmiennymi osobowościowymi, społecznymi i kulturowymi (Domachowski, 2017), choć czasami świadomie chcemy stworzyć fizyczną i emocjonalną przestrzeń pomiędzy sobą a drugim człowiekiem. Nie ma możliwości, aby funkcjonować w bliskich relacjach z każdym – nikt nie posiada takiej ilości zasobów emocjonalnych. Możliwe są satysfakcjonujące relacje z kolegami, współpracownikami, sąsiadami, a nawet członkami rodziny bez intymnego zaangażowania. Nie oznacza to wszakże, że bliskość jest nieważna – po prostu nie jest jedyną miarą poziomu satysfakcji w relacjach.

Istnieją znaczne różnice indywidualne w zakresie form i intensywności działań podejmowanych w celu zaspokojenia potrzeby afiliacji. Przyjęty w niniejszym tomie wymiar *bliskość vs dystans* jest tylko jedną z bardzo wielu charakterystyk relacji. Można je opisać również przez pryzmat jakości, liczby uczestników, wzajemnej percepcji i stopnia zainteresowania podtrzymaniem interakcji oraz ich pogłębianiem. Opozycyjność ustosunkowań wyrażona w tytule niniejszego tomu – *Blisko czy na dystans?* – sugeruje, że relacje są bliskie albo zdystansowane. Tymczasem mogą one być fizycznie bliskie, ale z dystansem emocjonalnym, generalnie bliskie, ale z momentami dystansu (rozstania). Unikanie fizyczne może się łączyć

z zachowaniem rezerwy emocjonalnej. Możliwych ustosunkowań opisywanych przez pryzmat bliskości i dystansu jest wiele. Potrzebna jest zarówno bliskość, jak i dystans. Nasza potrzeba prywatności musi być równoważona potrzebą bycia postrzeganym jako osoba przyjazna, towarzyska, dążąca do interakcji z innymi ludźmi. Równowaga między bliskością a dystansem wyznacza specyficzny dla jednostki typ nastawienia interpersonalnego i charakteryzuje poszczególne jej relacje, które w różnym stopniu nasycone są ponadto indywidualizmem i wspólnotowością, wolnością i braterstwem.

Relacje interpersonalne w czasie pandemii COVID-19

Tom poświęcony relacjom międzyludzkim powstaje w czasie pandemii COVID-19, która pojęciom „dystans” i „bliskość” nadała specyficzne znaczenie. Wprowadzone restrykcje zmieniły dotychczasowe przyzwyczajenia i ograniczyły swobodne kontakty. Najpopularniejszym hasłem minionego roku było „dystans – dezynfekcja – maseczka”. W celu uniknięcia zarażenia wirusem zalecane jest ograniczanie spotkań, unikanie dotyku, utrzymywanie odległości w relacjach z ludźmi. Codzienne i okazjonalne kontakty zostały zredukowane do sfery domowej. Miejsce zamieszkania stało się jednocześnie miejscem pracy, życia osobistego i towarzyskiego. Dla wielu osób oznacza to kondensację interakcji rodzinnych, a także brak bezpośrednich i zróżnicowanych spotkań poza rodziną. Przymusowe zamknięcie w domach powoduje, że wiele osób skarży się na brak przestrzeni i zbyt dużą bliskość, od której nie ma ucieczki. Wydaje się, że w okresie pandemii zaburzona została równowaga pomiędzy dystansem a bliskością: w relacjach „zewnętrznych” narzekamy na zbyt duży dystans oddalający ludzi od siebie, w środowisku domowym natomiast bliskość często staje się zbyt intensywna. Zamiast współlistnienia i naprzemienności dystansu i bliskości mamy obecnie do czynienia z dychotomią: jesteśmy albo za daleko, albo za blisko i trudno o równowagę.

Kolejnym problemem w relacjach, jaki stworzyła sytuacja pandemii, jest przeniesienie wielu ważnych interakcji – szkolnych, zawodowych oraz prywatnych – do zdalnej rzeczywistości. Połączenia cyfrowe, Internet i media społecznościowe stały się w ostatnich latach integralną częścią życia społecznego (Kemp, 2020), ale czas pandemii radykalnie zintensyfikował interakcje wirtualne i pogłębił paradoks związany z odchodzeniem od tradycyjnych i bliskich struktur społecznych przy jednoczesnym poszukiwaniu ich w wirtualnej sieci kontaktów. Jesteśmy świadkami niezwykłych

okoliczności, które w nowym świetle stawiają wpływ społeczny, relacje interpersonalne oraz kontakty online. Obok szans wynikających z edukacji i pracy zdalnej pojawia się coraz większe ryzyko wtórnych skutków pandemii związanych z deficytem bliskości interpersonalnej. Relacje za pośrednictwem mediów nie pozwalają na takie doświadczanie siebie nawzajem jak w bezpośrednim kontakcie oraz niosą ryzyko zaburzeń funkcjonowania, szczególnie w sferze poznawczej i społecznej. W wielu badaniach (Linebarger i Walker, 2005; Zimmerman i Christakis, 2005; Christakis i in., 2009) potwierdzono korelację pomiędzy częstym oglądaniem telewizji we wczesnym dzieciństwie a niższymi wynikami w testach oceniających rozwój językowy i poznawczy w późniejszym wieku. Jednym z częstych rezultatów korzystania z mediów społecznościowych jest zazdrość społeczna, która pojawia się w wyniku porównań społecznych (Verduyn, Ybarra, Jonides i Kross, 2017). Z kolei okres pandemii ujawnił szczególną podatność mediów społecznościowych do infodemii, czyli szybkiego rozprzestrzeniania różnych informacji, włączając w to plotki, pogłoski i niewiarygodne dane (Allahverdipour, 2020).

Cyfryzacja relacji międzyludzkich może mieć rozległe i długoterminowe konsekwencje. Zaobserwowano, że wielogodzinne rozmawianie na czacie, oglądanie filmów i granie w gry komputerowe prowadzi u nastolatków do deficytów uwagi, obniżonej zdolności do kontrolowania impulsów, zaburzeń architektury snu i osłabienia pamięci werbalnej (Lin i in., 2012). W porównaniu ze zdrowymi dziećmi w tym samym wieku i tej samej płci obrazowanie mózgu nastolatków nadużywających Internetu wykazało mniejszą gęstość w obszarach odpowiedzialnych za samoświadomość, wykrywanie błędów i samokontrolę (Zhou i in., 2011). Dziewczęta, które intensywnie korzystały z wielu multimediów, czuły się też mniej szczęśliwe i mniej zintegrowane ze społeczeństwem niż ich koleżanki (Ophir, Nass i Wagner, 2009). Paradoksalnie zjawisko to potęgowały także media wymyślone do ułatwiania interakcji. Relacje ograniczone do zdalnej rzeczywistości mogą mieć więc długofalowe, złożone konsekwencje dla funkcjonowania poznawczego młodych ludzi oraz nasilać ich poczucie wyobcowania i wykluczenia, szczególnie w przypadku tych nastolatków, którzy już mają problemy psychologiczne. Kontakt zdalny nie jest w stanie zastąpić bezpośredniej interakcji, oferując jedynie zbliżenia niewymagające emocjonalnego zaangażowania.

Tęsknota za spotkaniem i rozmową twarzą-w-twarz stanowi szczególnie trudne doświadczenie dla osób mieszkających samotnie (seniorów, singli). Pandemia może znacząco wpływać na poczucie ich dobrostanu (Van Bavel i in., 2020). Badania wskazują, że życie w pojedynkę ponaddwukrotnie

zwiększa ryzyko poczucia osamotnienia (Groarke i in., 2020), które zaburza zdolność realistycznego myślenia i optymistycznego patrzenia na świat (Cacioppo i Patrick, 2009). Prawdopodobieństwo samotności w okresie pandemii jest dodatkowo większe u osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami fizycznymi i psychicznymi. Długotrwałe konsekwencje przymusowej izolacji są zróżnicowane i dotyczą całego *spectrum* reakcji: stresu pourazowego, złości, frustracji, nudy, strat finansowych (Brooks i in., 2020) oraz dotkliwego poczucia samotności (Kosowski i Mróz, 2020). Towarzyszące pandemii poczucie zagrożenia skutkować może też obniżoną tolerancją wobec innych ludzi, podziałami społecznymi, radykalizacją postaw (Kosowska, Letki, Zaleskiewicz i Wichary, 2020). Jest też na szczęście inny efekt pandemii, który pokazuje potencjał ludzkiego altruizmu – to okazywanie troski, zainteresowania oraz bezpośredniej pomocy na poziomie indywidualnym i społecznym.

Pomimo zmian związanych z pandemią, które powodują, że trudno przewidzieć, w jakim kierunku będą ewoluować relacje interpersonalne, potrzeba bliskich i przewidywalnych kontaktów niezmiennie stanowi istotny czynnik regulujący funkcjonowanie interpersonalne jednostki (Bakiera, 2019). Nadzieja na bliskość jest uniwersalna i stanowi antidotum na izolację (Marar, 2014), a wsparcie społeczne i bliskie relacje z ludźmi są podstawą skutecznego radzenia sobie z trudnymi, kryzysowymi sytuacjami (Skarżyńska, 2012).

Zakończenie

Prezentowany, LI tom czasopisma „Człowiek i Społeczeństwo” obejmuje jedenaście artykułów, które odnoszą się do różnych aspektów relacji międzyludzkich. Wzajemne zależności między bliskością a zaangażowaniem omawiają autorzy pierwszego artykułu *Znaczenie intymności i zaangażowania interpersonalnego w regulacji dystansu w związkach miłosnych we wczesnej dorosłości*, Anita Weronika Mamot i Błażej Smykowski. Zwracają uwagę, że efekty interakcji między tendencją do bycia w bliskości z kimś i do oddalania się od niego ujawniają się w różnej formie w kolejnych etapach życia. Świadczy to o dynamice relacji między ludźmi, którą można opisywać z perspektywy procesu dystansowania się (a nie stanu dystansu, co zauważają autorzy). Przeprowadzone badania wskazują, że mechanizm regulacji dystansu w związkach miłosnych w okresie wczesnej dorosłości może być zależny od zaangażowania interpersonalnego i doświadczanej w związku intymności.

Kolejne pięć artykułów odnosi się do różnych przejawów relacji rodzinnych. W artykule *Dostępność rodziców w dzieciństwie a przywiązanie do partnera w związku intymnym* Adamina Alabrudzińska i Lucyna Bakiera relacjonują badania, które ujawniły wzrost nasilenia bezpiecznego stylu przywiązania do partnera w relacji intymnej przy wyższym poziomie dostępności rodziców w dzieciństwie. Wprowadzona przez autorki kategoria dostępności rodziców, różnicująca rodziny pełne i porozwodowe, obejmuje odmienne doświadczenia dziecka w kontakcie z matką i ojcem oraz subiektywne poczucie obecności i responsywności rodziców w dzieciństwie. Kamil Janowicz i Aleksandra Jasielska w artykule *Komercjalizacja tacierzyństwa. Relacja ojca z dzieckiem na tle działań marketingowych* wskazują z kolei na wzrost liczby działań marketingowych kierowanych do rodziców. W kontekście marketingu parentingowego (rodzicielskiego) autorzy dokonują analizy przekazów reklamowych, których adresatami i bohaterami są ojcowie. W kolejnym artykule Anita Piasecka, Monika Gryz, Weronika Łuczak, Adrianna Mikajewska i Paweł Kleka relacjonują badania nastawione na poszukiwanie związku między stylami poczucia humoru a percepcją postaw rodzicielskich. Uzyskane wyniki świadczą o istnieniu częściowych powiązań, np. humor agresywny wyklucza się z akceptującą postawą rodziców, a koreluje z postawą niekonsekwentną. Klaudia Rodziejczak, autorka artykułu *Doświadczenie wdowieństwa a nowe związki romantyczne w okresie późnej dorosłości*, omawia problematykę rzadko poruszaną w literaturze naukowej, aczkolwiek aktualną ze względu na regres demograficzny i starzenie się społeczeństw. Dokonany przegląd literatury ujawnia specyfikę powtórnych związków intymnych w późnej dorosłości (małżeństw i związków nieformalnych) osób owdowiałych. W artykule *Miłość kończąca się na sali sądowej. Relacje małżeńskie w procesie rozwodowym* Marta Ruszkiewicz, łącząc perspektywę prawnika i psychologa, twierdzi, że relacje małżeńskie kończą się rozwodem z powodu niewystarczającej wiedzy o miłości. Rozwód, wiążący się z przekształceniem dotychczasowych relacji w rodzinie, często oznacza również zerwanie interakcji, które wcześniej stanowiły ważny element życia jednostki.

O ryzyku braku relacji, ale w sferze zawodowej, piszą z kolei Teresa Chirkowska-Smolak i Mikołaj Czumak w artykule *Ryzyko braku relacji zawodowych. Konstrukcja Skali Niepewności Zatrudnienia w Sytuacji Pandemii*. Autorzy prezentują skalę umożliwiającą pomiar niepewności zatrudnienia w czasie pandemii COVID-19. Przeprowadzone badania, których celem była walidacja i sprawdzenie właściwości psychometrycznych skali, pozwalają na użycie jej w różnych organizacjach. Niepewność

zatrudnienia może istotnie pogarszać funkcjonowanie jednostki i jej interakcje społeczne. Niestety okoliczności związane z pandemią ograniczają możliwość znalezienia nowej pracy, przez co obawy o zatrudnienie intensyfikują się.

Kolejne dwa artykuły nawiązują do cyfryzacji, która znacząco dopełnia i zmienia bezpośrednie relacje międzyludzkie. Aleksandra Wasielewska i Paweł Łupkowski w artykule *Nieoczywiste relacje z technologią. Przegląd badań na temat ludzkich postaw wobec robotów* przekonują o rozrastającym się ekosystemie robotów, które tworzą rzeczywistość technologiczną. Składają się na nią roboty przemysłowe, roboty w animacjach, grach, filmach, a także wirtualni asystenci. Przedstawione badania nad postawami człowieka wobec robotów, a szczególnie wobec robotów społecznych, pełniących rolę przewodników, asystentów, opiekunów, nauczycieli i pupili domowych, stanowią interesujący przegląd ustosunkowań, będący prawdopodobnie zapowiedzią przyszłych interakcji człowieka z tego rodzaju maszynami. Natomiast artykuł Klaudii Bijak i Pawła Kleki *Relacje online. Ekstrawersja i inteligencja emocjonalna w kontekście wybranych aspektów komunikacji internetowej* dotyczy konsekwencji zapośredniczenia komunikacji interpersonalnej przez Internet dla przebiegu interakcji. Na podstawie przeprowadzonych badań, które wskazują m.in., że osoby ekstrawertywne funkcjonują tak samo w przestrzeni internetowej, i kontaktów bezpośrednich autorzy wnioskuje, że zarówno rozmowy bezpośrednie, jak i internetowe umożliwiają osiągnięcie porozumienia na porównywalnym poziomie.

Autorzy następnego artykułu, Konrad Kośnik i Olga Węgłerska, zadają interesujące pytanie *Czy naukowiec ma płęć?* Dalsza część tytułu: *Rozważania na temat relacji w świecie nauki przez pryzmat stereotypów płciowych* wyjaśnia, że w artykule omówiono stereotypy płciowe w świecie nauki. Szczególną uwagę zwrócono na specyfikę badań odnoszących się do seksualności człowieka poprzez omówienie wpływu płci badacza na osobę badaną. Autorzy zwracają również uwagę na sposoby przeciwdziałania stereotypizacji w obszarze nauki. Na temat stereotypów społecznych i wprowadzanych przez nie podziałów w relacjach interpersonalnych piszą także autorki ostatniego artykułu *Gdy słowo dzieli. Mowa pogardy i nienawiści w relacjach między ludźmi*. Monika Obrębska i Marcelina Dobrowolska zwracają uwagę na znaczenie języka, jakim posługujemy się podczas interakcji społecznych, który może te relacje budować albo niszczyć. Jest to szczególnie istotne w kontekście trudnego doświadczenia społecznego, jakim jest pandemia COVID-19, podczas której wartości wspólnotowe i zachowania prospołeczne zyskują na znaczeniu.

Oddajemy Czytelnikom tom poświęcony relacjom międzyludzkim, ufając, że wszelkie rozważania na ich temat mają sens. Tak samo jak sens ma istnienie relacji, to, że one są... Niech tęsknota za bezpośrednim kontaktem z drugim człowiekiem, tak drastycznie zwielokrotniona przez warunki pandemii, sprzyja pogłębianiu refleksji nad istotą i znaczeniem kontaktów interpersonalnych.

Lucyna Bakiera i Monika Obrębska

<https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.1>

Literatura

- Adler, R.B., Rosenfeld, L.B., Proctor II, R.F. (2006). *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Allahverdipour, H. (2020). Global challenge of health communication: Infodemia in the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Journal of Education and Community Health*, 7(2), 65–67. <https://doi.org/10.29252/jech.7.2.65>.
- Arystoteles (2001). *Polityka*. W: idem, *Dzieła wszystkie*, t. 6 (ss. 146–159). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bakiera, L. (2019). Zachowania afiliacyjne w związkach intymnych. Propozycja kwestionariusza. *Przełqd Psychologiczny*, 62(4), 641–655.
- Baumeister, R.F., Twenge, J.M., Nuss, Ch.K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 817–827. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.4.817>.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Cacioppo, J.T., Norris, C.J., Decety, J., Monteleone, G., Nusbaum, H. (2009). In the eye of the beholder: Individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(1), 83–92. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21007>.
- Cacioppo, J.T., Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company.
- Christakis, D.A., Gilkerson, J., Richards, J.A., Zimmerman, F.J., Garrison, M.M., Xu, D., Gray, S., Yapanel, U. (2009). Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: A population-based study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(6), 554–558. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.61>.

- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.
- DeWall, N.C., Baumeister, R.F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 1–15. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.1>.
- Domachowski, W. (2017). Stała gatunkowa i jej związki z indywidualnymi i interakcyjnymi komunikatami niewerbalnymi. W: W. Domachowski, A. Kucharski (red.), *Granice komunikowania się* (ss. 11–23). Szczecin: Volumina.
- Groarke, J.M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P.E., McGlinchey, E., Armour, Ch. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS ONE*, 15(9). e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>.
- Haley, J. (1995). *Niezwykła terapia. Techniki terapeutyczne Milтона H. Ericksona*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Kemp, S. (2020). *Digital Global Poland 2020*, <https://datareportal.com/reports/digital-2020-poland> (dostęp: 10.03.2021).
- Kenrick, D.T., Neuberg, S.L., Cialdini, R.B. (2006). *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kosowski, P., Mróz, J. (2020). Ocena komunikacji a poczucie samotności i satysfakcji z życia w czasie pandemii. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), 214–226.
- Kossowska, M., Letki, N., Zaleśkiewicz, T., Wichary, S. (2020). *Człowiek w obliczu pandemii. Psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań w warunkach kryzysu zdrowotnego*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
- Leathers, D.G. (2007). *Komunikacja niewerbalna. Zasady i zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., Lei, H. (2012). Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: A tract-based spatial statistics study. *Plos One*, 1. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030253>.
- Linebarger, D.L., Walker, D. (2005). Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *American Behavioral Scientist*, 5. <https://doi.org/10.1177%2F0002764204271505>.
- Marar, Z. (2014). *Intimacy*. London–New York: Routledge.
- Maslow, A. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Ophir, E., Nass, C., Wagner, A.D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>.
- Paradowski, J. (1992). *Mitologia. Wierzenia i podania Greków i Rzymian*. Londyn: Wydawnictwo Puls.
- Pinker, S. (2015). *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwszymi i mądrzejszymi*. Kielce: Wydawnictwo Charaktery.
- Skarżyńska, K. (2012). *Między ludźmi... Oczekiwania, interesy, emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Stephens, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S.R., Brydon, L. (2004). Loneliness and neuro-endocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 593–611. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(03\)00086-6](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(03)00086-6).
- Van Bavel, J., Baicker, K., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Jonides, J., Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.
- Wojciszke, B. (2013). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Zhou, Y., Lin, F., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: A voxel-based morphometry study. *European Journal of Radiology*, 79(1), 92–95. <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2009.10.025>.
- Zimmerman, F.J., Christakis, D.A. (2005). Children's television viewing and cognitive outcomes: A longitudinal analysis of national data. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(7), 619–625. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.7.619>.