

# Kultura i psychologia relacji online

Magda Olech

## Rozluźnienie psychologicznych barier

Cyberprzemoc

Hejt

Inne zjawiska

Anonimowość/ bezimiennosc  
(innego rodzaju)

„Znany” zmienia się w „obcego”

Niewidoczność  
Znikające dzieci  
Przywoływanie  
„Widzę Cię, słyszę”

## Solipsystyczna introjeksja (to wszystko dzieje się jedynie w głowie)

Stajemy się częścią świata wirtualnego (gra, film, tła, filtry)

Brak realnego kontaktu z drugim człowiekiem

Kontakt internetowy staje się jeszcze bardziej **intrapsychiczny**, a nie **interpsychiczny**

Brak wymiany kontaktu

**Neutralizacja statusu**

**Znika lęk przed karą („można więcej”)**

**Przewaga technologiczna (pokolenie native digital/pokolenie Z)**

## Największe ograniczenie komunikacji (online)

Słowo (około 7% przekazu)

Brak elementów wizualnych i pozawerbalnych (55%)

Głos, język ciała, komunikacja emocjonalna (i tak zubożała przez używanie emotikonów)

Unikanie kontaktu wzrokowego

Lekceważenie rozmówcy

Odwrócenie ciała

Pozycja zamknięta

Wykonywanie innych czynności

Brak reakcji (mimiki, gestów, „potaknięć”)

Przejmująca cisza

## Cyberpsychologia

Wpływ technologii na interakcje między jednostkami

Zachowania online

E-terapia

Choroby psychiczne

Leczenie osób uzależnionych od Internetu

## Deindywidualizacja i kolektywna podświadomość (Gustaw Le Bon)

Przebywanie w niewidzialnym, cybertłumie sprzyja: --  
poczuciu anonimowości  
rozproszeniu odpowiedzialności za podjęte działania  
zagubieniu w tłumie

Niewidzialność  
Toksyczne  
odhamowanie  
Malejące poczucie  
wstydu

Pandemia jest sytuacją o znamionach sytuacji  
traumatycznej

Depresja

Zaburzenia lękowe

Znamiona PTSD

Budowanie więzi relacji  
Nie ma edukacji bez relacji

Zaufanie

Budowanie społeczności

Interakcja

Bycie blisko na poziomie emocjonalnym