dr Zbigniew Łęski
Akademia im. J. Długosza w Częstochowie

Emocje w Sieci – Dziecko realne czy strukturalne?

Wynalezienie Internetu, wśród wielu innych korzyści, dało człowiekowi bardzo szybkie i efektywne kanały komunikowania się i przekazywania informacji. Uważa się wręcz, że w świecie cyberprzestrzeni możemy mówić o częściowym zatarciu się granic i ograniczeń wynikających z czasu i przestrzeni. Szybka pogawędka z kimś, kto jest na drugiej półkuli? Żaden problem. Relacja z ważnego wydarzenia, które odbywa się gdzieś daleko? Znów dzięki Internetowi często mamy do dyspozycji przekaz na żywo, albo przynajmniej dokładny i szczegółowy reportaż, często pisany i uzupełniany na bieżąco przez tych, którzy mają możliwość uczestniczenia na żywo. Firmy, instytucje, organizacje mogą szybko i skutecznie przekazywać informacje, zbierać opinie czy udostępniać oferty. Liczne fora i listy dyskusyjne pozwalają na zadawanie pytań i uzyskiwanie odpowiedzi na praktycznie każdy temat. Jednocześnie jednak komunikacja sieciowa ma swoją specyfikę i w niektórych aspektach różni się od tej, z którą mamy do czynienia w świecie rzeczywistym. Brak prawdziwego kanału niewerbalnego (częściowo kompensowany systemem umownych symboli zwanych emotikonami oraz internetowymi akronimami), poczucie anonimowości oraz dystansu sprzyjają często zachowaniom, których w rzeczywistym świecie staramy się unikać lub z którymi mamy trudność. P. Wallace zwraca między innymi uwagę, iż w świecie cyberprzestrzeni człowiek ma wyraźnie większą łatwość z jednej strony do zachowań agresywnych, a z drugiej do postaw altruistycznych[1]. Mamy tu zatem tak naprawdę bezpośrednie odwołanie do zawartych w tytule niniejszego artykułu emocji. Można powiedzieć, iż w pewnym sensie w ogólnoświatowej Sieci zachowujemy się jak tytułowe dzieci – z poziomu emocji, z mniejszą samokontrolą i mniejszą refleksją nad ewentualnymi skutkami swoich działań. Należy jednak podkreślić, iż nie tylko z emocjami wiąże się opisywany tu problem. Zastanawiać też mogą na przykład, czasem zupełnie sprzeczne i bardzo odległe od siebie, opinie o edukacyjnej wartości Internetu. Z jednej strony mamy wiele publikacji mówiących o tym, iż sama struktura Sieci, oparta na hipertekście, sprzyja samodzielnemu poszukiwaniu wiedzy i zapamiętywaniu informacji. Z drugiej natomiast pojawiają się publikacje i autorzy mówiący o tendencjach zgoła odmiennych. Przykładem jest M. Spitzer – autor między innymi książki o znaczącym tytule *Cyfrowa demencja*, w której stara się wykazać negatywny wpływ nowych mediów na rozwój umysłowy młodego człowieka[2]. Wszystkie wymienione powyżej elementy wskazują zarazem na nasze braki wiedzy na temat oddziaływania nowych mediów na człowieka. Rozwój Internetu jest bardzo szybki i wciąż nie nadążamy z badaniami empirycznymi oraz opracowaniami teoretycznymi

[1] Zob. P. Wallace, *Psychologia Internetu*, REBIS, Poznań 2005, s. 147–176, 249–270.

[2] Zob. M. Spitzer, *Cyfrowa demencja,* Dobra Literatura, Słupsk 2013.

w tej dziedzinie. Wydaje się też, iż zbyt często ograniczamy się jedynie do opisu obserwowanych zjawisk i mechanizmów, pobieżnie zarazem traktując konieczność sięgania po ich przyczyny. Powodem takiego podejścia i takiego stanu rzeczy może być brak pomysłu, na jakiej koncepcji można tego typu opracowania oprzeć. Musi ona bowiem umożliwiać szerokie i obiektywne spojrzenie na problem, dostarczając zarazem autorom odpowiedniej terminologii oraz narzędzi umożliwiających jego gruntowną analizę.

Autor niniejszego opracowania, członek działającego przy Wydziale Pedagogicznym Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Zespołu Badawczego Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej, jako teorię, która w znacznym stopniu może ułatwić analizę problemów wymienionych w powyższym akapicie, wybrał właśnie analizę transakcyjną (w skrócie AT). Należy przy tym podkreślić, iż istotnym punktem wyjścia do dalszych rozważań jest tu także przyjęcie założenia o relacyjnym charakterze kontaktu człowiek–nowe media. W świetle obserwacji otaczającej rzeczywistości, własnych doświadczeń, a także publikacji opartych na badaniach empirycznych[3], uznać bowiem należy, iż komputer nie jest jedynie medium przekazującym informacje, lecz kolejnym, specyficznym podmiotem w procesie komunikowania się. Podmiotem, który jest przez użytkownika opisywany przy pomocy cech przypisywanych zwykle człowiekowi (często mówimy przecież o komputerze na przykład jako o maszynie złośliwej, upartej albo pomocnej czy sympatycznej itp.). W tym jednak miejscu zapewne czytelnik zadaje sobie już pytanie, co z tą analizą transakcyjną. W jaki sposób teoria ta może okazać się przydatna w analizie opisywanej tu problematyki oraz w kontekście tytułu niniejszego opracowania?

Wspomniana powyżej koncepcja została stworzona przez Erica Berne i jej pierwotne zastosowanie ograniczało się głównie do psychoterapii. Obecnie jednak potencjał tkwiący w założeniach, terminologii i narzędziach, jakie dostarczane są przez analizę transakcyjną wykorzystywany jest w znacznie szerszym zakresie. Jednym z istotnych obszarów, gdzie teoria ta znajduje swoje zastosowanie, jest między innymi edukacja. Stąd też istnienie oraz działalność wspomnianego już wcześniej Zespołu Badawczego Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej. Przywoływanie wszystkich założeń i możliwości AT mija się z celem i znacznie wykraczałoby poza ramy i potrzeby tego opracowania. Wystarczy, jeśli przywołamy tu jedynie dwa obszary. Po pierwsze – analizę strukturalną pierwszego stopnia, po drugie – analizę transakcji.

Analiza strukturalna zakłada, iż na osobowość człowieka składają się trzy podstawowe stany Ja: Rodzic, Dorosły i Dziecko. Charakteryzując poszczególne stany za I. Stewart oraz V. Joines:

> Jeśli zachowuję się, czuję i myślę w odpowiedzi na to, co dzieje się dookoła tu i teraz, używając dostępnych mi zasobów jako dorosłej osoby, jestem w moim stanie Ja-Dorosły.
>
> Czasem mogę zachowywać się, myśleć i czuć na sposoby, które są kopią jednego z moich rodziców […], wtedy mówi się, że jestem w moim stanie Ja-Rodzic.

[3] Zob. przede wszystkim: B. Reeves, C. Nass, *Media i ludzie,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2000.

> Czasem mogę wracać do sposobów zachowania, myślenia i uczuć, które miałem, kiedy byłem dzieckiem. Wtedy mówi się, że jestem w moim stanie Ja-Dziecko (tłumaczenie autora)[4].

Wymienione powyżej trzy stany Ja często przedstawia się w postaci diagramu składającego się z trzech stycznych kół. Na samej górze umieszcza się stan Ja-Rodzic, na dole Ja-Dziecko, a pomiędzy nimi Ja-Dorosły. Po więcej informacji na ten temat warto zainteresowanego czytelnika odesłać do obszernej literatury tematu, w tym do wielu pozycji autorstwa twórcy koncepcji – E. Berne. W tym miejscu warto jedynie nadmienić, iż wszystkie wymienione stany Ja są dla jednostki niezwykle ważne. Jednak racjonalne decyzje, czy też konstruktywne dyskusje powinniśmy prowadzić z poziomu Dorosłego. Tymczasem, przywołane na początku niniejszego artykułu fakty wskazują, iż w środowisku Internetu w wielu przypadkach działania te podejmujemy z poziomu Ja-Dziecko. Dzięki temu jesteśmy bardziej zaangażowani emocjonalnie, odczuwamy większą radość z podejmowanych aktywności, być może mamy też większą motywację do tego, aby wracać do odwiedzanych wcześniej w Sieci miejsc. Jednocześnie jednak nasza samokontrola ulega znacznemu ograniczeniu, a racjonalność podejmowanych wyborów oraz decyzji nierzadko stoi pod znakiem zapytania.

Drugim wspomnianym wcześniej obszarem AT, który trzeba choć w zarysie przybliżyć, aby zrozumieć rozważania zawarte w dalszej części opracowania, jest analiza transakcji. Przywołując wspomnianych już wcześniej I. Stewart oraz V. Joines: „Jeśli komunikuję się z tobą, mogę wybrać do wysłania komunikatu dowolny spośród trzech moich stanów Ja. Ty możesz odpowiedzieć z jednego z twoich stanów Ja. Taka wymiana komunikacji nazywa się transakcją" (tłumaczenie autora)[5]. We wspomnianym zatem powyżej przykładzie konstruktywnej wymiany myśli mamy zwykle do czynienia z komunikacją na poziome Ja-Dorosły. Jeśli wydajemy komuś polecenia – wysyłamy zwykle komunikat z poziomu Ja-Rodzic do Ja-Dziecko rozmówcy. Natomiast na poziomie stanu Ja-Dziecko komunikujemy się najczęściej w sytuacjach ukierunkowanych na rozrywkę i zabawę.

I wydaje się, iż właśnie ta trzecia forma jest dominująca w świecie Internetu.

W tym miejscu wyjaśniło się już zatem znaczenie zawartego w tytule niniejszego opracowania pytania – dziecko realne czy strukturalne? W świecie cyberprzestrzeni możemy bowiem mieć czasem wrażenie, iż dorośli ludzie zachowują się właśnie jak dzieci – tak jak zachowywali się kiedyś, będąc prawdziwymi, realnymi dziećmi. W istocie jednak spowodowane jest to faktem, iż środowisko to zdaje się sprzyjać funkcjonowaniu na poziomie naszego strukturalnego stanu Ja-Dziecko.

Zatrzymajmy się jednak chwilę na powyższym problemie. Czy możemy mówić, iż sytuacja taka jest czymś niepożądanym, złym? Czy funkcjonowanie na poziomie Ja-Dziecko możemy uznać za niewłaściwe? Oczywiście odpowiedź na powyższe pytania jest negatywna. Przecież to w Dziecku jest ciekawość

[4] I. Stewart, V. Joines, *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Lifespace Publishing, Nottingham, England and Chapel Hill, North Carolina, USA 2009, s. 4.

[5] Tamże, s. 4.

poznawcza, radość, tam są emocje i to tam rodzi się też motywacja. Spójrzmy na to zagadnienie w kontekście dydaktycznym. Patrząc z perspektywy psychologicznej i przywołując M. Braun-Gałkowską: „Przyjęciu i zapamiętaniu wiedzy sprzyja jej połączenie z elementem emocjonalnym. […] Sądzi się niekiedy, że najkorzystniejszym punktem natężenia emocji przy nauczaniu jest «0», czyli obojętność uczuciowa, umożliwiająca bezstronną obserwację. Takie przypuszczenie nie jest zgodne z faktem, że najdłużej zapamiętuje się przeżycia, które były nasycone emocjami"[6]. Przytoczony cytat w istocie wskazuje na bardzo istotną rolę właśnie naszego wewnętrznego stanu Ja-Dziecko nie tylko w samym procesie uczenia się i zapamiętywania, ale również w kształtowaniu motywacji i chęci do podejmowania starań w tym zakresie.

Warto w tym miejscu przywołać również teorię dydaktyczną jednego z naszych ważniejszych pedagogów końca XX wieku – W. Okonia. Jest on autorem koncepcji kształcenia wielostronnego, której istotą jest, jak pisze sam autor, że „uwzględnia ona podstawowe rodzaje działalności ludzkiej, a więc i działalności ucznia, które w konsekwencji mają wywołać oczekiwane zmiany w nim samym. Te podstawowe trzy rodzaje to przede wszystkim aktywność intelektualna, dalej aktywność o charakterze emocjonalnym […] i wreszcie aktywność praktyczna"[7]. Ten sam autor pisze dalej: „Aktywność emocjonalna polega na przeżywaniu wartości i ich wytwarzaniu. […] Chodzi tu o radość, którą uczący się młody człowiek może czerpać z przeżywania dostępnych mu wartości poznawczych, moralnych, społecznych, estetycznych i wszelkich innych"[8]. Znowu zatem mamy do czynienia z niczym innym jak podkreślenie niezwykle istotnej roli naszego wewnętrznego, strukturalnego Dziecka w procesie efektywnego poznawania świata. Ale jednocześnie Okoń wymienia tu również inne aspekty, które odnoszą się już raczej do Dorosłego, podkreślając zarazem, iż wszystkie one są równie ważne. I tu dochodzimy do sedna problemu. Ja-Dziecko jest niezwykle ważne w poznawaniu świata, ale jednocześnie nie możemy zaniedbywać percepcji i wymiany myśli i informacji na poziomie Ja-Dorosły. Tymczasem wydaje się, iż specyfika Internetu w wielu przypadkach pomija ten właśnie stan Ja.

Komunikowanie się na poziomie Ja-Dziecko z pominięciem pozostałych stanów Ja może przynieść określone i wymierne korzyści. Wiele reklam, które mają wzbudzić w odbiorcy poczucie chęci posiadania towarów czy też skorzystania z usług, które w istocie nie są im wcale do niczego potrzebne, konstruowanych jest w istocie w taki właśnie sposób, aby transakcje skierowane były do naszego wewnętrznego Dziecka. Wracając natomiast do obszaru edukacji i dydaktyki, w tradycyjnym i stereotypowym modelu mamy do czynienia z prawie całkowitym wyłączeniem tego stanu Ja. Niestety jednocześnie często możemy zaobserwować, iż próby kompensacji tego braku owocują przejściem w drugą skrajność. Pod koniec XX wieku w jednej z amerykańskich szkół postanowiono całkowicie wyeliminować wszystkie tradycyjne środki dydaktyczne i zastąpić je komputerami przenośnymi. Eksperyment ten, opisany przez C. Stolla, zakończył się jednak wtedy fiaskiem. Relacja z laptopem stała się dla uczniów znacznie

[6] M. Braun-Gałkowska, *W tę samą stronę*, Krupski i S-ka. Warszawa 1994, s. 24.

[7] W. Okoń, *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Żak, Warszawa 1998, s. 196.

[8] Tamże, s. 198.

bardziej atrakcyjna od relacji z nauczycielem. Autor wspomina między innymi o sytuacjach, w których uczniowie byli bardziej zainteresowani komputerami niż tym, co chciał przekazać prowadzący zajęcia, grali w gry, wyszukiwali informacje związane z ich zainteresowaniami, pasjami itp.[9] Bez istotnych zmian w organizacji procesu kształcenia, kontrolowana przez nauczyciela, transakcja Dorosły-Dorosły (a często też zapewne Rodzic po stronie nauczyciela i Dziecko po stronie ucznia) stała się zdecydowanie mniej atrakcyjna od dowolnie kształtowanej i podlegającej pełnej kontroli ze strony ucznia relacji Dziecko-Dziecko, przebiegającej pomiędzy uczniem a jego komputerem.

Wróćmy jednak do tytułowych emocji w Sieci. Z jednej strony mamy tu do czynienia ze wspomnianą wcześniej tendencją użytkowników do funkcjonowania na poziomie stanu Ja-Dziecko. Z drugiej jednak, coraz to częściej możemy zaobserwować wręcz wymuszanie przechodzenia na ten właśnie stan Ja ze strony podmiotów umieszczających w Internecie informacje czy też oferujących za jego pośrednictwem swoje usługi. Wydaje się wręcz, iż w wielu przypadkach można tu przypisać slogan o brzmieniu „życie jest grą". Coraz to więcej działań w Sieci mamy podejmować nie pod wpływem płynących z Dorosłego racjonalnych decyzji, lecz płynących z Dziecka emocji, potrzeby rywalizacji, docenienia, dzielenia się przeżyciami, zdobywania nagród itd. Pierwszy nasuwający się tu mechanizm to oczywiście system tak zwanych „lajków" (polubień) w portalach społecznościowych. W wielu przypadkach kluczową motywacją do tego, aby umieścić tam pewną informację, jest to, aby potem móc obserwować, ile osób jej „dało lajka", i tym samym osiągnąć określone korzyści psychologiczne. Chwalimy się na Facebooku, umieszczamy filmy na Youtube, a zdjęcia np. w serwisie Flickr. Tylko po to, aby inni mogli nam dać znać, jak bardzo doceniają nasze działania i osiągnięcia. Idąc dalej – coraz to więcej forów dyskusyjnych, poświęconych poważnej tematyce, wprowadza mechanizm wirtualnego dziękowania za skuteczną poradę, w ewidentny sposób skierowany do naszego wewnętrznego Dziecka. Jak bowiem inaczej można nazwać możliwość postawienia „wirtualnego piwa" autorowi pomocnego wpisu? W niektórych sieciowych lokalizacjach mechanizm ten zdobył już na tyle istotną pozycję, iż autor niniejszej publikacji spotkał się nawet z sytuacjami, w których uczestnicy forów upominali się wręcz o tę formę nagrody w sytuacjach, w których widzieli, iż ich rady mogły okazać się dla pytającego przydatne.

Działanie z poziomu Ja-Dziecko jest zwykle nacechowane emocjami i w związku z tym wiąże się też z silną motywacją do jego podejmowania. Stąd nie może dziwić fakt, iż opisywane powyżej zjawisko zatacza coraz to szersze kręgi. Objęło już nawet tak poważną tematykę, jaką jest bankowość. Mówiąc o pieniądzach, kontach, lokatach, inwestycjach, wydatkach i oszczędnościach, wydaje się, iż zawsze powinniśmy funkcjonować na poziomie naszego wewnętrznego Dorosłego. Mamy tu bowiem do czynienia zwykle z decyzjami wymagającymi racjonalnej i obiektywnej analizy naszej rzeczywistości oraz możliwości, jakie w danym momencie posiadamy. Tymczasem, logując się na przykład do serwisu transakcyjnego jednego z liderów bankowości elektronicznej w Polsce

[9] Zob. C. Stoll, *High Tech Heteric. Why Computers Don't Belong to the Classroom and Other Reflections by a Computer Contrarian,* Doubleday, New York 2000, s. 35–52.

– mBanku, mamy do czynienia z mechanizmem, który nazwany został mGrą. Jak czytamy na stronach pomocy: „mGra to moduł grywalizacji w nowym serwisie mBanku, który ułatwi Ci poznawanie jego nowych narzędzi i funkcjonalności. Dzięki mGrze nie tylko poznasz je szybciej, ale także przekonasz się, jak bardzo są przydatne. mGra doda także odrobinę zabawy i rywalizacji do codziennego użytkowania serwisu transakcyjnego. Sprawi, że korzystanie z produktów i usług mBanku stanie się jeszcze przyjemniejsze”[10]. Jakie „nagrody” i „odznaki” można zdobyć? Za wykonanie na przykład odpowiedniej liczby przelewów – „Król Przelew”. Za płatności kartami – „Kartazjusz”. Za płatności w Internecie – „NabyWWWalec”. Za regularne logowanie do serwisu – „Na Bank Domownik”. I wiele innych. Jak zatem widać, również stosowane przez bank nazwy skierowane są do naszego wewnętrznego Dziecka. Czy znajdzie się grupa osób, która w tej sytuacji będzie regularnie odwiedzać serwis transakcyjny lub korzystać z kart płatniczych nie dlatego, że potrzebują, ale aby na ich koncie pojawiła się kolejna, wirtualna „odznaka”? Aby odpowiedzieć na to pytanie, oczywiście konieczna byłoby przeprowadzenie odpowiednich badań empirycznych. Wydaje się jednak, iż można bez większego ryzyka postawić hipotezę mówiącą, że taka grupa na pewno istnieje. Nawet jeśli nie stanowi jakiegoś bardzo znacznego procentu klientów banku.

Mówiąc o emocjach w Sieci oraz o funkcjonowaniu na poziomie naszego strukturalnego Dziecka, warto jeszcze na koniec wrócić do problemu samej specyfiki komunikacji w cyberprzestrzeni. Jak już wspomniano, między innymi dzięki poczuciu anonimowości, dystansu, braku bezpośredniego kontaktu i pełnej informacji zwrotnej, braku kanału niewerbalnego itd. jest ona w wielu aspektach zupełnie inna niż komunikacja w świecie rzeczywistym. I znów tę „inność” możemy w większości przypadków sprowadzić właśnie do problematyki wykorzystywanych przez nas stanów Ja. Jeśli przyjmiemy, że komputer czy też inne urządzenie, przy pomocy którego wchodzimy w świat cyberprzestrzeni, traktowane mogą być przez nas jako swoisty podmiot w procesie naszego komunikowania się, to kolejnym założeniem, jakie się nasuwa, jest wniosek mówiący o tym, że to my jako inicjatorzy tego procesu narzucamy jego charakter, jakość oraz to, na poziomie jakich stanów Ja się on odbywa. Nie ma zatem żadnych zewnętrznych hamulców przed funkcjonowaniem na poziomie emocji, poszukiwaniem głównie rozrywki i zabawy i tym samym, przynajmniej częściowym, wyłączaniem z tego typu relacji stanów Ja-Rodzic oraz Ja-Dorosły. Z całą pewnością doświadczyli tego nie raz użytkownicy, którzy na specjalistycznych i profesjonalnych forach dyskusyjnych poświęconych na przykład oprogramowaniu komputerowemu zadali z pozoru obiektywne i neutralne pytanie: co wybrać – Microsft Windows czy Linux? Microsoft Office czy Open Office? Zwykle w tego typu sytuacjach rzetelne i obiektywne odpowiedzi stanowią niezauważalny margines w pojawiającej się właściwie automatycznie i opartej na emocjach wojnie pomiędzy zwolennikami jednego i drugiego rozwiązania.

Zmierzając do podsumowania niniejszych rozważań, należy jeszcze raz podkreślić, iż Internet to środowisko, które sprzyja (a czasem wręcz wymusza) funkcjonowaniu użytkownika na poziomie emocji i stanu Ja-Dziecko. Z jednej

[10] https://www.mbank.pl/pomoc/dostep-zdalny/serwis-transakcyjny/funkcje/mgra/ [dostęp: 30.06.2016].

strony owocuje to większą radością z przebywania w świecie cyberprzestrzeni oraz motywacją do tego, aby na jej gruncie zdobywać wiedzę, komunikować się, czy też po prostu przebywać. Z drugiej jednak, często pozbawia człowieka możliwości racjonalnej analizy swoich działań oraz oceny znajdowanych i przyswajanych za pośrednictwem Sieci treści. Nasze strukturalne Dziecko jest stanem niezwykle istotnym. Daje radość z podejmowanych aktywności, uruchamia ciekawość poznawczą, buduje motywację. Jednakże efektywność wymienionych powyżej elementów jest uzależniona od tego, czy jednocześnie pozostajemy w kontakcie z naszym wewnętrznym Dorosłym. Niestety nie zawsze ma to miejsce. Czasem powody są intencjonalne, tak jak ma to miejsce w opisywanych wcześniej portalach społecznościowych czy też bankowości elektronicznej. Mamy tam do czynienia z celowym sprowadzaniem pewnych aktywności do gry i rozrywki w celu osiągnięcia większych korzyści przez usługodawcę. Jednocześnie jednak daje się zauważyć wiele działań, w których na etapie ich projektowania brakło refleksji związanej z relacyjnym podejściem człowieka do nowych mediów. Wracając do wymienionych w niniejszym opracowaniu przykładów, przypomnieć można choćby eksperyment z laptopami opisany przez C. Stolla. Założenia były słuszne, intencje jak najbardziej pozytywne. Niestety nie wzięto pod uwagę specyfiki komunikacji człowiek–komputer i nie pomyślano o odpowiednim przygotowaniu nauczycieli, oprogramowania oraz o odpowiednim przeorganizowaniu procesu dydaktycznego. Niniejszy artykuł miał na celu głównie podkreślenie i zasygnalizowanie opisywanego problemu. Wydaje się bowiem, iż jest on wciąż niedoceniany i w zbyt wielu sytuacjach pomijany. Jednocześnie koncepcja analizy transakcyjnej może stać się podstawą do podjęcia zarówno badań empirycznych, jak i teoretycznych opracowań związanych z niniejszą tematyką. Tych bowiem, jak już wspomniano, wciąż brakuje.

Bibliografia

Braun-Gałkowska M., *W tę samą stronę,* Krupski i S-ka. Warszawa 1994.
Okoń W., *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Żak, Warszawa 1998.
Reeves B., Nass C., *Media i ludzie,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2000.
Spitzer M., *Cyfrowa demencja,* Dobra Literatura, Słupsk 2013.
Stewart I., Joines V., *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Lifespace Publishing, Nottingham, England and Chapel Hill, North Carolina, USA 2009.
Stoll C., *High Tech Heteric. Why Computers Don't Belong to the Classroom and Other Reflections by a Computer Contrarian,* Doubleday, New York 2000.
Wallace P., *Psychologia Internetu*, REBIS, Poznań 2005.