



Złożenie pracy online:
2026-01-29 08:15:17
Kod pracy:
38073/51609/CloudA

Natalia Dub
(nr albumu: 31304)

Praca magisterska

Media społecznościowe a satysfakcja seksualna młodych dorosłych.

Social Media and Sexual Satisfaction of Young Adults.

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Joanna Felczak

Homo doctus secum semper divitias habet.

Składam serdeczne podziękowania Pani Doktor Joannie Felczak za merytoryczne wsparcie, cenne wskazówki oraz życzliwość okazywaną na każdym etapie pracy.

Szczególne podziękowania kieruję również do mojej przyjaciółki Agnieszki za nieustanne wsparcie i motywację, a także za obecność i rozmowy, które miały realne znaczenie w momentach zwątpienia.



Streszczenie

Niniejsza praca analizuje związek między aktywnością w mediach społecznościowych a satysfakcją seksualną młodych dorosłych. Skupiono się na tym, jak badani postrzegają wpływ sieci na swoje życie uczuciowe i bliskość z partnerem. Celem badań było ustalenie, czy intensywność korzystania z platform społecznościowych oraz problematyczne używanie Internetu koreluje z poziomem satysfakcji seksualnej badanych. W badaniach własnych wykorzystano metodologię ilościową, opartą na standaryzowanych narzędziach: Teście Uzależnienia od Internetu (IAT), Kwestionariuszu Satysfakcji Seksualnej oraz autorskiej ankiecie. Grupę badawczą stanowili młodzi dorośli pozostający w stałych związkach. Analiza statystyczna potwierdziła istnienie istotnych zależności między badanymi zmiennymi. Wykazano, że wyższe nasilenie problematycznego korzystania z Internetu oraz silniejszy deklarowany wpływ mediów społecznościowych wiążą się z niższym poziomem satysfakcji seksualnej. Najsilniejsze korelacje odnotowano w obszarze bliskości emocjonalnej, co sugeruje, że media społecznościowe oddziałują przede wszystkim na psychologiczny fundament relacji, a w mniejszym stopniu na techniczne aspekty aktywności seksualnej. Wyniki wskazują na potrzebę dalszej eksploracji roli technologii w kształtowaniu dobrostanu psychoseksualnego współczesnych dorosłych.

Słowa kluczowe

media społecznościowe, satysfakcja seksualna, młodzi dorośli, relacje intymne, bliskość emocjonalna

Abstract

This study investigates the relationship between social media activity and sexual satisfaction among young adults, focusing on the subjective perception of digital influence on intimate relationships and emotional closeness. The research aimed to determine how social media intensity and problematic Internet use (PIU) correlate with the sexual satisfaction of individuals in their early adulthood. Using a quantitative approach, the study employed the Internet Addiction Test (IAT), the Sexual Satisfaction Questionnaire, and an original survey. The sample included young adults currently involved in romantic relationships. Statistical analysis revealed significant correlations: higher levels of problematic Internet use and a stronger perceived influence of social media were associated with diminished sexual satisfaction. The most pronounced effects were observed within the dimension of emotional intimacy, suggesting that social media impact the psychological foundations of a relationship more than the behavioral aspects of sexual activity. These findings underscore the need for further research into the role of digital environments in shaping the psychosexual well-being of young adults.

Keywords

social media, sexual satisfaction, young adults, intimate relationships, emotional closeness



Spis treści

WSTĘP.....	2
ROZDZIAŁ I.....	4
1. Teoretyczne podstawy badań	4
1.1 Seksualność i satysfakcja seksualna w ujęciu psychologicznym	4
1.2 Młodzi dorośli jako kategoria rozwojowa i relacyjna	8
1.2.1 Wczesna dorosłość jako kontekst rozwoju intymności i relacji.....	9
1.2.2 Potrzeby emocjonalne, relacyjne i seksualne młodych dorosłych	10
1.2.3 Wylaniająca się dorosłość w kontekście przemian społeczno-kulturowych	12
1.3 Relacje partnerskie i seksualne młodych dorosłych	13
1.4. Media społecznościowe jako kontekst relacji i seksualności	15
1.4.1 Cyfrowe mechanizmy kształtowania relacji, atrakcyjności i seksualności	17
1.5 Psychologiczne mechanizmy wpływu mediów społecznościowych na seksualność.....	18
ROZDZIAŁ II.....	20
2. Metodologia badań własnych.....	20
2.1 Przedmiot i cel badań	20
2.1.1. Przedmiot i zakres analizowanej problematyki	20
2.1.2. Cel badań – opisowy i diagnostyczny	21
2.1.3. Znaczenie badań dla psychologii i edukacji seksualnej	22
2.2 Problematyka badawcza i hipotezy.....	23
2.2.1. Główny problem badawczy	23
2.2.2. Szczegółowe pytania badawcze	23
2.2.3. Hipotezy – uzasadnienie teoretyczne	24
2.3 Zakres badań własnych	25
2.3.1. Zakres podmiotowy – charakterystyka grupy badanej	25
2.3.2. Zakres przedmiotowy – relacja między mediami społecznościowymi a satysfakcją seksualną	26
2.3.3. Zakres czasowy i terytorialny.....	27
2.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze	27
2.4.1. Zastosowana metodologia – podejście ilościowe	27
2.4.2. Technika badawcza – ankieta online	28
2.4.3. Narzędzia badawcze	28
2.4.4 Metody statystyczne.....	30
ROZDZIAŁ III	32



3. Wyniki badań własnych	32
3.1 Charakterystyka grupy badawczej	32
3.2. Analiza odpowiedzi na pytania badawcze	36
ROZDZIAŁ IV	45
DYSKUSJA WYNIKÓW I WNIOSKI	45
4.1. Omówienie wyników w odniesieniu do problemu badawczego	45
4.2. Weryfikacja hipotez	47
4.3. Interpretacja mechanizmów: porównania, presja, „always-on” i bliskość	49
4.4. Ograniczenia badań	51
4.5. Implikacje praktyczne	52
4.6. Kierunki dalszych badań	54
ZAKOŃCZENIE	55
BIBLIOGRAFIA	56
SPIS TABEL	60

WSTĘP

Media społecznościowe to obecnie stały element życia młodych dorosłych. Platformy te nie służą już tylko do przesyłania wiadomości, ale mocno wpływają na to, jak ludzie budują związki, kształtują swoją tożsamość oraz przeżywają bliskość. Z jednej strony internet pomaga dbać o relacje i daje dostęp do ogromnej ilości informacji, z drugiej jednak sprzyja częstym porównaniom z innymi, nakłada presję idealnego wyglądu i promuje nierealne wizje życia seksualnego. W takim kontekście warto zadać pytanie, jak intensywne korzystanie z internetu przekłada się na realne zadowolenie z życia seksualnego.

Należy podkreślić, że satysfakcja seksualna to pojęcie złożone, którego nie można sprowadzać wyłącznie do częstotliwości kontaktów czy sprawności fizycznej. Składają się na nią także poczucie bezpieczeństwa w relacji, bliskość emocjonalna oraz uważność na potrzeby partnera. Współczesne media mogą te sfery zmieniać np. poprzez mechanizm porównań społecznych, nacisk na atrakcyjność wizualną czy rozpraszanie uwagi, co utrudnia pełne zaangażowanie w związek. Zjawiska te sprawiają, że seksualność częściej staje się elementem wizerunku i podlega ocenie innych, co może negatywnie wpływać na komfort psychiczny i jakość budowanej intymności.



Grupą szczególnie narażoną na wpływ mediów społecznościowych są osoby w wieku od 19 do 30 lat (wczesna dorosłość). Jest to kluczowy czas w życiu, w którym buduje się tożsamość i tworzy pierwsze trwałe związki partnerskie. Młodzi dorośli najaktywniej korzystają z technologii cyfrowych, co sprawia, że bodźce płynące z sieci oddziałują na nich najmocniej. Choć w literaturze przedmiotu można znaleźć wiele analiz dotyczących samego internetu, wciąż mało jest badań, które łączyłyby subiektywne opinie o wpływie mediów z konkretnymi wymiarami satysfakcji seksualnej.

Głównym celem pracy było zbadanie związku między intensywnością korzystania z mediów społecznościowych a poziomem satysfakcji seksualnej młodych dorosłych. Badanie skupiło się na analizie tego, jak aktywność online, porównywanie się z innymi oraz ocena własnej atrakcyjności wpływają na jakość życia seksualnego. W oparciu o przegląd literatury sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Częstsze korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z niższym poziomem satysfakcji seksualnej.
2. Wyższy poziom porównań społecznych w mediach społecznościowych współwystępuje z mniejszym zadowoleniem z życia intymnego.
3. Negatywna ocena własnej atrakcyjności pod wpływem treści z sieci wiąże się z obniżoną satysfakcją seksualną.
4. Płeć różnicuje siłę związku pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a satysfakcją seksualną.

W badaniu wzięło udział 109 osób w wieku od 19 do 30 lat. W grupie znaleźli się zarówno mężczyźni, jak i kobiety, osoby w stałych związkach oraz single. Próbę dobrano w sposób celowy, opierając się na kryterium wieku odpowiadającym etapowi wczesnej dorosłości.

Do zebrania danych wykorzystano trzy narzędzia. Intensywność korzystania z sieci oceniono za pomocą testu IAT (Internet Addiction Test) w polskiej adaptacji R. Poprawy. Poziom satysfakcji seksualnej zbadano Kwestionariuszem Satysfakcji Seksualnej, który pozwala ocenić zarówno ogólne zadowolenie, jak i wymiary takie jak bliskość czy pieśczoć. Dodatkowo zastosowano autorską ankietę, aby sprawdzić, jak badani oceniają wpływ mediów na ich życie prywatne, relacje i postrzeganie własnego ciała.

Praca składa się z czterech rozdziałów. Rozdział pierwszy to część teoretyczna, w której omówiono zagadnienia seksualności, satysfakcji seksualnej oraz specyfikę wieku wczesnej dorosłości w świecie cyfrowym. Przedstawiono tam również psychologiczne mechanizmy wpływu mediów na bliskość. W rozdziale drugim opisano metodologię badań własnych, w tym



cele, hipotezy, grupę badaną oraz zastosowane narzędzia i metody statystyczne. Rozdział trzeci zawiera prezentację uzyskanych wyników. Pracę kończy rozdział czwarty, poświęcony interpretacji rezultatów, porównaniu ich z dotychczasową literaturą oraz omówieniu ograniczeń badania i wniosków na przyszłość.

ROZDZIAŁ I

1. Teoretyczne podstawy badań

1.1 Seksualność i satysfakcja seksualna w ujęciu psychologicznym

Seksualność to złożony wymiar ludzkiego życia, który wykracza poza biologię i prokreację, stanowiąc ważny element tożsamości oraz budowania relacji. Zgodnie z definicją WHO, kształtuje się ona pod wpływem wzajemnych oddziaływań między sferą psychiczną a otoczeniem społecznym. Takie ujęcie pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego współczesne czynniki zewnętrzne, w tym wszechobecne media cyfrowe, tak silnie modyfikują sposób, w jaki młodzi dorośli budują bliskość i przeżywają intymność (Biuro Regionalne Światowej Organizacji Zdrowia dla Europy; Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA), 2012). Seksualność wykracza poza same zachowania. Obejmuje ona emocje, postawę wobec własnego ciała, role płciowe i wyznawane wartości, a także sposób, w jaki budujemy relacje z innymi ludźmi. Seksualność stanowi więc bazę do analizy sfery intymnej, a jej głównym wskaźnikiem jest satysfakcja seksualna.

W literaturze psychologicznej podkreśla się rozwojowy charakter seksualności. Kossat (2019) wskazuje, że seksualność kształtuje się przez całe życie, zmieniając swoje znaczenie i funkcje w zależności od etapu rozwojowego (Kossat, 2019).

Wczesna dorosłość to czas integrowania seksualności z tożsamością i relacjami. Seksualność przestaje służyć wyłącznie eksploracji, a staje się fundamentem stałych związków oraz źródłem bliskości i bezpieczeństwa (Musiał, 2007).

Seksualność nie jest wyłącznie sferą biologiczną, lecz złożonym obszarem funkcjonowania psychicznego i relacyjnego. To podejście wyznacza kierunek analizy relacji partnerskich oraz satysfakcji seksualnej młodych dorosłych.

Satysfakcja seksualna to subiektywna ocena życia intymnego, na którą składają się emocje, przekonania oraz konkretne zachowania. Nie wynika ona wprost z częstotliwości kontaktów seksualnych. Zależy przede wszystkim od jakości relacji, sprawności komunikacji, poczucia akceptacji oraz tego, na ile potrzeby partnerów są ze sobą zgodne (Płopa, 2015).



Dojrzałość psychoseksualna opiera się na integracji ciała, emocji i relacji. W takim ujęciu seksualność służy partnerom do regulowania napięcia oraz wzajemnej komunikacji (Komorowska-Pudło, 2014, 2015).

Na poziom satysfakcji seksualnej wpływają liczne czynniki indywidualne i społeczne. Lew-Starowicz i Waszyńska (2014) wskazują m.in. na znaczenie obrazu ciała, samooceny, wcześniejszych doświadczeń relacyjnych oraz norm kulturowych dotyczących seksualności. W kontekście młodych dorosłych satysfakcja seksualna coraz częściej analizowana jest jako istotny wskaźnik jakości relacji partnerskiej oraz dobrostanu psychicznego.

Znaczenie satysfakcji seksualnej jako elementu dobrostanu psychicznego nabiera szczególnej wyrazistości w okresie młodej dorosłości, który stanowi specyficzny kontekst rozwojowy dla kształtowania relacji intymnych.

Należy odróżnić funkcjonowanie seksualne od satysfakcji, ponieważ pojęcia te nie są tożsame. Funkcjonowanie dotyczy procesów psychofizjologicznych, takich jak pożądanie, pobudzenie czy orgazm. Ich zaburzenia mogą utrudniać budowanie bliskości i czerpanie przyjemności, ale nie są jedynymi czynnikami decydującymi o ostatecznym zadowoleniu (Lew-Starowicz i Waszyńska, 2014). Satysfakcja seksualna to subiektywna ocena życia intymnego w związku. Określa ona, na ile doświadczenia te są zgodne z potrzebami, oczekiwaniami i wartościami danej osoby (Plopa, 2017).

W literaturze podkreśla się, że satysfakcja seksualna nie sprowadza się wyłącznie do oceny aspektów fizycznych, lecz obejmuje również postawę wobec własnej seksualności, partnera oraz relacji jako całości (Dąbkowska, 2015). Satysfakcja seksualna składa się z trzech wymiarów. Pierwszy, fizyczny, dotyczy odczuwanej przyjemności. Drugi, emocjonalny, wiąże się z jakością więzi i bliskością. Trzeci to wymiar poznawczy, który obejmuje poczucie sprawstwa i kontroli nad własnym życiem seksualnym (Davies i in., 2006, cyt. za: Żak-Łykus i Nawrat, 2013).

Relacja między funkcjonowaniem seksualnym a satysfakcją seksualną nie ma charakteru prostego ani liniowego. U części osób trudności funkcjonalne mogą współwystępować z wysokim poziomem zadowolenia, podczas gdy u innych prawidłowe wskaźniki fizjologiczne nie przekładają się na poczucie spełnienia. Różnice te wynikają m.in. z jakości komunikacji, dopasowania potrzeb oraz poziomu bezpieczeństwa emocjonalnego w relacji (Dąbkowska, 2015; Lew-Starowicz i Waszyńska, 2014). Badania wskazują również, że charakterystyki życia seksualnego pozostają w związku z ogólną jakością życia oraz wybranymi wskaźnikami zdrowia psychicznego (Janowski i Czyżowska, 2013, cyt. za: Żak-



Łykus i Nawrat, 2013). Satysfakcja seksualna stanowi więc istotny element dobrostanu psychicznego.

Psychologiczne koncepcje satysfakcji seksualnej, podkreślające rolę relacji i emocji, warto uzupełnić o perspektywę neurobiologiczną, która pokazuje, że przeżywanie bliskości i bezpieczeństwa w relacji ma również swoje konkretne podstawy fizjologiczne.

Jednym z kluczowych neurohormonów zaangażowanych w budowanie więzi i poczucia bliskości w relacji intymnej jest oksytocyna. W ujęciu neurobiologicznym jej rola nie ogranicza się do reakcji fizjologicznych w trakcie kontaktu seksualnego, ponieważ oksytocyna sprzyja poczuciu bezpieczeństwa oraz osłabia reakcję stresową organizmu, m.in. poprzez hamowanie aktywności osi przysadka–nadnercza, co wiąże się ze spadkiem poziomu hormonów stresu (Radomski, 2007). Seksualność może działać regulująco także na poziomie emocji, bo bliskość budowana w relacji ma w tle mechanizmy, które realnie obniżają napięcie i ułatwiają poczucie bezpieczeństwa, a to zwykle jest warunkiem dobrej jakości intymności.

W tym samym kierunku idą ustalenia Kossat (2019), która opisuje, że oksytocyna uwalniana podczas kontaktów seksualnych obniża lęk, łagodzi stres i działa przeciwbólowo, a jej najwyższe stężenie obserwuje się w czasie orgazmu. Autorka wskazuje też, że u osób tworzących trwale związki społeczne notuje się wysokie stężenie tego hormonu (Kossat, 2019). Satysfakcja seksualna bywa czymś więcej niż udanym stosunkiem, może wzmocniać doświadczenie bliskości i stabilności w relacji, bo stoi za nią neurochemia sprzyjająca wyciszeniu i zaufaniu.

Mechanizmy pożądania seksualnego są natomiast silnie związane z funkcjonowaniem mózgowego układu nagrody, w którym centralne znaczenie ma dopamina. Pobudzenie tego układu prowadzi do wzrostu syntezy dopaminy, co jak wskazuje Radomski (2007) może odpowiadać za subiektywnie odczuwany stan zakochania oraz intensywniejsze przeżywanie nagrody i przyjemności (Radomski, 2007).

Satysfakcja seksualna wykracza poza sam akt fizyczny. Stanowi ona proces, który swój początek bierze w fazie pożądania, oczekiwania oraz budowania bliskości, co aktywuje w mózgu układ nagrody. Satysfakcja seksualna jest więc ściśle powiązana z tym, jak młodzi dorośli radzą sobie z emocjami i jak budują bliskość w związku. W analizie tej grupy nie można rozpatrywać życia intymnego w oderwaniu od jakości relacji, ponieważ to właśnie ona stanowi fundament doświadczeń seksualnych osób wkraczających w dorosłość.

Ten wątek dobrze dopowiadają Nomejko i Dolińska-Zygmunt (2025), wskazując, że zadowolenie z seksu i doświadczana przyjemność poprzez wydzielanie dopaminy i pobudzenie ośrodka nagrody mogą dla części osób pełnić funkcję regulatora nastroju (Nomejko i Dolińska-



Zygmunt, 2025). Ten mechanizm ma dwie strony, z jednej wspiera dobrostan, z drugiej może tłumaczyć, dlaczego w niektórych przypadkach seksualność bywa wykorzystywana bardziej jako narzędzie redukcji napięcia niż element relacyjnej bliskości (Nomejko i Dolińska-Zygmunt, 2025). W regulacji zachowań seksualnych istotne są jednak nie tylko układy aktywujące, ale też te, które hamują.

Vetulani (2012) podkreśla, że neuroprzekaźnikiem o działaniu hamującym zachowania seksualne jest serotonina, podczas gdy m.in. dopamina i noradrenalina pełnią rolę aktywatorów pobudzenia (Vetulani, 2012). Satysfakcja seksualna nie zależy wyłącznie od uruchomienia pożądania, ale też od równowagi między pobudzeniem a kontrolą emocjonalną. Mechanizmy hamujące są równie ważne jak aktywujące, bo wpływają na to, czy pobudzenie w ogóle ma szansę rozwinąć się w komfortowe, satysfakcjonujące doświadczenie.

Neurobiologiczne mechanizmy seksualności sugerują, że satysfakcja seksualna jest efektem złożonej interakcji procesów odpowiedzialnych za więź, motywację i nagrodę oraz regulację emocji. Działanie oksytocyny, dopaminy i serotoniny wpływa więc nie tylko na przebieg reakcji seksualnych, ale także na jakość relacji partnerskich, poczucie bezpieczeństwa i dobrostan psychiczny (Radomski, 2007).

Doświadczenia seksualne angażują te same mechanizmy, które leżą u podłoża dobrostanu psychicznego, takie jak regulacja emocji, tworzenie relacji i poczucie nagrody. Pozwala to spojrzeć na seksualność nie jako na odrębny obszar funkcjonowania człowieka, lecz jako element wpisujący się w szersze koncepcje dobrostanu, rozwijane m.in. w ramach psychologii pozytywnej.

Ujęcia seksualności coraz częściej odchodzą od zawężania jej wyłącznie do poziomu fizycznej satysfakcji, zwracając uwagę na szerszy konstrukt dobrostanu seksualnego. Gerymski, Cisek i Dymecka (2022) wskazują, że satysfakcja seksualna stanowi jedynie element tego dobrostanu. Dobrostan seksualny obejmuje nie tylko doznania cielesne, ale także wymiar emocjonalny i poznawczy związany z własną seksualnością oraz relacjami intymnymi, co czyni go pojęciem bliższym koncepcjom dobrostanu psychicznego (Gerymski, Cisek i Dymecka, 2022). To rozróżnienie przenosi ciężar analizy z technicznych aspektów aktu na samo przeżycie. Najważniejsze są w tym przypadku emocje, relacje z innymi oraz indywidualny sposób rozumienia własnej intymności.

Życie seksualne i kondycja psychiczna stanowią wzajemnie oddziałujące na siebie filary ogólnego dobrostanu. Osoby zadowolone ze swojej seksualności zazwyczaj wyżej oceniają całe swoje życie. Wynika z tego, że seksualność jest tak samo ważnym elementem dobrego samopoczucia, jak inne cechy psychiczne (Gerymski, Cisek i Dymecka, 2022). Seksualność nie



jest odizolowaną sferą naszego życia, ale jego integralną częścią. Ma ona realny wpływ na to, jak oceniamy nasze ogólne zadowolenie z codzienności i poczucie szczęścia.

Autorzy zwracają uwagę, że mimo rosnącego zainteresowania dobrostanem psychicznym, seksualność nadal bywa traktowana jako obszar drugorzędny. Takie pomijanie prowadzi do niepełnego obrazu funkcjonowania psychicznego jednostki, zwłaszcza w kontekście relacji intymnych i poczucia spełnienia (Gerymski, Cisek i Dymecka, 2022). Pomijanie sfery seksualnej w badaniach nad dobrostanem sprawia, że obraz funkcjonowania młodych dorosłych jest niepełny. Dla osób w tej grupie wiekowej bliskość oraz relacje intymne są kluczowe z punktu widzenia ich rozwoju.

Seksualność łączy w sobie kluczowe elementy dobrostanu psychicznego: pozytywne emocje, bliskie relacje oraz poczucie sensu. Fakt, że są to jednocześnie filary psychologii pozytywnej, potwierdza, jak istotną rolę odgrywa ta sfera w życiu człowieka (Gerymski, Cisek i Dymecka, 2022).

Seksualność nie jest zjawiskiem izolowanym. Ocena własnego życia intymnego zależy w dużej mierze od norm kulturowych i społecznych oczekiwań, które kształtują definicję tego, co uznajemy za udane lub właściwe. To właśnie kultura wyznacza granice między zachowaniami akceptowalnymi a tymi, które postrzegane są jako problematyczne. Zatem kultura wpływa nie tylko na same zachowania seksualne, lecz także na sposób oceniania własnej satysfakcji w tej sferze (Garncarek, 2024).

Jak twierdzi Garncarek (2024) poczucie niespełnienia w sferze seksualnej nie zawsze wynika z jakości relacji czy faktycznych doświadczeń intymnych, lecz z rozbieżności pomiędzy osobistym przeżyciem a kulturowo narzuconym ideałem seksualności. Różnice kulturowe sprawiają, że seksualność oraz satysfakcja seksualna są różnie interpretowane w zależności od kontekstu społecznego. To kultura określa, jakie formy ekspresji seksualnej uznawane są za akceptowalne, a jakie podlegają ocenie lub stygmatyzacji (Garncarek, 2024).

Złożoność seksualności i satysfakcji, ściśle powiązanych z emocjami, pozwala rzetelnie analizować związki młodych dorosłych oraz czynniki kształtujące ich postawy wobec intymności.

1.2 Młodzi dorośli jako kategoria rozwojowa i relacyjna

Młodzi dorośli stanowią jedną z kluczowych, a jednocześnie najslabiej opisanych kategorii rozwojowych we współczesnych analizach społecznych. Skarżyńska (2021) wskazuje, że choć młodzi dorośli stanowią liczną grupę o dużym znaczeniu społecznym, to ich codzienne życie i trudności nie są zbyt często omawiane w mediach czy nauce. Wynika to



częściowo z faktu, że młoda dorosłość jest etapem przejściowym, znajduje się gdzieś pomiędzy okresem dorastania a pełną, ustabilizowaną dorosłością. Płynność tych zmian utrudnia jednoznaczne zdefiniowanie granic i charakteru wczesnej dorosłości (Skarżyńska, 2021).

Nieostrość granic młodej dorosłości przekłada się na sposób funkcjonowania jednostki w relacjach społecznych i intymnych, które w tym okresie pełnią kluczową rolę rozwojową. Relacje te odgrywają istotną rolę w procesie kształtowania tożsamości oraz autonomii młodych dorosłych (Szast, 2023). Młodzi dorośli żyją w czasach szybkich przemian społecznych, które zmieniają dotychczasowe postrzeganie tego, co oznacza bycie dorosłym. Wspomniane uwarunkowania wyjaśniają rozmywanie się granic wczesnej dorosłości oraz specyfikę relacji budowanych w tym wieku. Przez to, że ten etap życia się wydłuża, osoby w podobnym wieku mogą znajdować się w zupełnie innej sytuacji życiowej. Niektórzy mają już stałą pracę i stałego partnera, podczas gdy inni wciąż szukają swojej drogi i unikają trwałych deklaracji. Te różnice bezpośrednio wpływają na to, jak młodzi ludzie podchodzą do bliskości, czego oczekują od relacji i czy czują się gotowi na poważne zaangażowanie. Wczesna dorosłość nie jest więc jednolitym doświadczeniem, lecz zbiorem skrajnie różnych ścieżek życiowych.

Ten okres wiąże się z wyjątkowo silnymi zmianami w sferze tożsamości, seksualności i budowania związków. Właśnie dlatego młodzi dorośli są tak ciekawą grupą dla badaczy zajmujących się postawami seksualnymi. Analiza ich zachowań pozwala zrozumieć, jak współczesne warunki społeczne i kulturowe kształtują sposób, w jaki ludzie wchodzą dziś w relacje.

1.2.1 Wczesna dorosłość jako kontekst rozwoju intymności i relacji

Koncepcja wyłaniającej się dorosłości współgra z tradycyjnymi teoriami rozwoju, które podkreślają, że budowanie bliskich relacji jest najważniejszym wyzwaniem na tym etapie życia. W tej pracy, na potrzeby przeprowadzonych badań, przyjęto ramy czasowe między 19 a 30 rokiem życia. Jest to bowiem moment, w którym młodzi ludzie najintensywniej pracują nad swoimi związkami i podejmują najważniejsze wybory dotyczące sfery prywatnej oraz partnerskiej.

Zbudowanie prawdziwej intymności to coś więcej niż sam fakt bycia z kimś w związku. W teorii Eriksona (2004) intymność dotyczy przede wszystkim jakości relacji, a nie jej formalnego statusu. Zdarza się, że osoby będące w parach zachowują wobec siebie dystans emocjonalny lub boją się bliskości. Z kolei ktoś, kto aktualnie jest singlem, może posiadać dużą zdolność do tworzenia głębokich więzi i być otwartym na drugą osobę. Intymność jako wyzwanie rozwojowe to pewna umiejętność budowania relacji, a nie sama ich forma. Bliskie



więzi kluczowo wpływają na zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Sposób realizacji tego zadania rozwojowego zależy jednak od indywidualnych mechanizmów, które wyjaśnia teoria przywiązania (Erikson, 2004).

Kryzys intymności versus izolacji opisywany przez Eriksona (2004) znajduje swoje odzwierciedlenie w funkcjonowaniu osób o różnych stylach przywiązania. Wzorce przywiązania regulują sposób, w jaki jednostka radzi sobie z bliskością, zależnością i lękiem przed odrzuceniem w relacjach intymnych (Mikulincer i Shaver, 2007). Wszystkie te zjawiska nie dzieją się w izolacji. Wynikają one z konkretnych warunków społecznych i kulturowych, w jakich żyjemy. Otoczenie to ma duży wpływ na nasze poczucie bezpieczeństwa w relacjach, w zależności od okoliczności może je budować i wzmacniać albo wyraźnie osłabiać.

W polskim kontekście badawczym zwraca się uwagę na dodatkowe uwarunkowania społeczne tego etapu życia. Wysocka (2013) wskazuje na rosnącą presję adaptacyjną wobec młodych dorosłych, wynikającą z niestabilności rynku pracy, pluralizmu modeli życia oraz niejednoznacznych norm społecznych. Jak zauważają Franczok-Kuczmowska i Kuzian (2018), w tym wieku potrzeba bliskości często miesza się z silną chęcią bycia niezależnym. Takie połączenie może wywoływać u młodych ludzi poczucie rozdarcia i niepewność co do tego, czy ich relacje okażą się trwałe. Ten wewnętrzny konflikt determinuje sposób przeżywania relacji intymnych i seksualności we wczesnej dorosłości.

Wczesna dorosłość to czas, w którym młodzi ludzie często czują się rozdarci. Z jednej strony bardzo potrzebują bliskości, a z drugiej obawiają się, że stały związek odbierze im niezależność. To napięcie ma ogromny wpływ na to, jak budują oni swoje relacje i jak starają się je utrzymać.

Patrząc na ten etap życia jako na moment kluczowy dla nauki intymności, widać wyraźnie, jak bardzo rzutuje on na późniejsze funkcjonowanie w związkach. Przyjrzenie się tym procesom pozwala lepiej zrozumieć, skąd bierze się konkretna dynamika w relacjach młodych dorosłych oraz jakie są ich rzeczywiste oczekiwania wobec bliskości i seksu.

1.2.2 Potrzeby emocjonalne, relacyjne i seksualne młodych dorosłych

Potrzeby emocjonalne i relacyjne młodych dorosłych można rozpatrywać w kontekście podstawowych potrzeb psychicznych, które wpływają na ogólny dobrostan jednostki. Józefczyk (2021), odwołując się do teorii autodeterminacji, wskazuje trzy kluczowe potrzeby: autonomii, relacji oraz kompetencji. Ich realizacja sprzyja poczuciu równowagi psychicznej i satysfakcji z życia. Potrzeba bliskości nie funkcjonuje niezależnie od potrzeby samodzielności.



Oba te obszary wzajemnie się uzupełniają, co szczególnie wyraźnie widać w relacjach intymnych podejmowanych we wczesnej dorosłości (Józefczyk, 2021).

W tym okresie życia młodzi dorośli coraz częściej poszukują relacji, które dają im poczucie bezpieczeństwa, przynależności oraz emocjonalnej stabilności. Relacje partnerskie stają się ważnym źródłem wsparcia i przestrzenią regulowania emocji. Badania przywoływane przez Józefczyk (2021) pokazują, że osoby pozostające w związkach romantycznych częściej deklarują wyższy poziom poczucia szczęścia niż ich rówieśnicy niebędący w relacji. Potwierdza to kluczowy wpływ bliskich relacji na codzienne samopoczucie młodych dorosłych.

Bliskie związki w okresie wczesnej dorosłości odgrywają ważną rolę w tym, jak radzimy sobie z emocjami. Taka relacja często staje się bezpiecznym miejscem, które pomaga łagodzić stres, daje wsparcie i pozwala rozładować napięcia związane z wchodzeniem w dorosłość. Kiedy mamy obok siebie kogoś bliskiego, łatwiej nam o poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, co pozytywnie wpływa na nasze ogólne samopoczucie. Z kolei brak takich więzi lub ich słaba jakość może sprawiać, że częściej czujemy się samotni i niepewni, a panowanie nad trudnymi emocjami staje się znacznie większym wyzwaniem.

Potrzeby relacyjne kształtują się również pod znaczącym wpływem środowiska rodzinnego. Emocjonalne usamodzielnianie się nie polega na zerwaniu relacji z rodzicami, lecz na stopniowym budowaniu nowej jakości więzi, w której autonomia może współistnieć z bliskością (Józefczyk, 2021). Sposób, w jaki młodzi dorośli doświadczają separacji emocjonalnej, wpływa na to, jak później budują intymność i zaangażowanie w relacjach partnerskich. Wcześniejsze doświadczenia relacyjne nadal oddziałują na funkcjonowanie jednostki w dorosłości.

W literaturze podkreśla się, jak duży wpływ na jakość związku mają style przywiązania. Osoby o bezpiecznym stylu zazwyczaj nie mają problemów z budowaniem bliskości, rzadziej angażują się w niszczące konflikty i po prostu czerpią większą satysfakcję ze swoich relacji. Inaczej wygląda to w przypadku stylu lękowego lub unikowego, tutaj często pojawiają się trudności z okazywaniem uczuć, potrzeba zachowania większego dystansu czy silna obawa przed odrzuceniem przez partnera (Liberska i Suwalska, 2011). Różnice te przekładają się na codzienne funkcjonowanie w związku, zwłaszcza w obszarze komunikacji i wyznaczania granic.

We wczesnej dorosłości można zauważyć wyraźną zmianę, przestajemy skupiać się wyłącznie na sobie, a zaczynamy bardziej dbać o relację z drugą osobą. Matuszewska (1997) wskazuje, że ten etap wiąże się z braniem wspólnej odpowiedzialności za związek, rozmawianiem o potrzebach i wspólnym pokonywaniem trudności. W tym procesie kluczowe



okazują się umiejętności społeczne, takie jak empatia, aktywne słuchanie czy umiejętność rozwiązywania sporów. O wartości związku nie świadczy bowiem to, że nie ma w nim żadnych problemów, ale to, w jaki sposób partnerzy radzą sobie z pojawiającymi się napięciami i różnicami zdań (Kozłowska, 2024).

W dojrzałych relacjach seksualność pełni funkcję budowania bliskości, zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Satysfakcja seksualna wiąże się nie tylko z samą aktywnością seksualną, ale przede wszystkim z jakością komunikacji oraz dopasowaniem potrzeb partnerów (Komorowska-Pudło, 2014; Plopa, 2015). Otwartość na rozmowy o pragnieniach, granicach i oczekiwaniach sprzyja pogłębianiu intymności, natomiast unikanie komunikacji może prowadzić do narastania dystansu emocjonalnego i trudności w relacji.

Potrzeby emocjonalne, seksualne i te dotyczące budowania relacji są u młodych dorosłych mocno ze sobą splecione i wzajemnie na siebie wpływają. To, w jaki sposób są one zaspokajane w związku, ma kluczowe znaczenie dla ogólnego poczucia satysfakcji, zdrowia psychicznego oraz jakości życia intymnego na tym etapie życia.

1.2.3 Wyłaniająca się dorosłość w kontekście przemian społeczno-kulturowych

Mimo że wyłaniająca się dorosłość jest często traktowana jako naturalny etap rozwoju, to w dużej mierze zależy ona od warunków kulturowych i społecznych. Jak zauważa Arnett (2000), taki okres w życiu pojawia się głównie w tych społeczeństwach, które dają młodym ludziom czas na szukanie własnej drogi i sprawdzanie różnych ról. Pozwala to na dłuższą eksplorację bez konieczności natychmiastowego podejmowania stałych, typowo dorosłych zobowiązań.

Zakres, w jakim jednostka może wykorzystywać ten czas na poszukiwanie tożsamości, relacji czy kierunku życia, pozostaje bowiem ograniczony przez warunki ekonomiczne i kulturowe (Arnett, 2000). Jednocześnie wyłaniająca się dorosłość wiąże się z brakiem jednego dominującego scenariusza demograficznego, co sprawia, że ścieżki życia młodych dorosłych stają się bardziej zróżnicowane i mniej przewidywalne (Arnett, 2000).

Lipska i Zagórska (2011) zwracają uwagę, że kształtowanie się tożsamości młodych dorosłych zależy od dostępnych zasobów, a nierówny dostęp do nich przekłada się na tempo i zakres eksplorowania różnych ścieżek życiowych. Z tej perspektywy wyłaniająca się dorosłość nie przebiega jednakowo u wszystkich jednostek, lecz pozostaje silnie zróżnicowana ze względu na status społeczny oraz zaplecze ekonomiczne i kulturowe. Różnice te mogą pośrednio wpływać także na sposób budowania relacji partnerskich oraz realizowania potrzeb bliskości i intymności (Lipska i Zagórska, 2011).



W tym kierunku wskazują również badania, według których młodzi dorośli coraz częściej odkładają decyzje dotyczące stałych związków, założenia rodziny czy stabilizacji zawodowej, traktując ten okres jako czas testowania różnych możliwości życiowych (Piotrowska i Sroczyńska, 2025). W konsekwencji niestabilność może pełnić funkcję adaptacyjną, będąc odpowiedzią na zmieniające się warunki społeczne, a nie deficytem rozwojowym.

Garncarek (2024) przedstawia teorię, która mówi o tym, że równoległe współczesne przemiany społeczne sprawiają, że młodzi dorośli rzadziej podążają jedną, jasno wyznaczoną ścieżką dorosłości. Zamiast tego funkcjonują wśród wielu możliwych modeli życia, co osłabia jednoznaczne scenariusze przejścia w dorosłość (Garncarek, 2024).

Na sposób budowania relacji wpływają także czynniki związane z mobilnością. Migracje oraz upowszechnienie pracy zdalnej sprzyjają związkom o luźniejszej strukturze i mniejszym stopniu formalizacji (Wilczyński i Kołoszycz, 2023).

Związki młodych dorosłych coraz częściej funkcjonują w atmosferze tymczasowości i ciągłych zmian, co jest bardzo ważne dla zrozumienia tego, jak wyglądają dziś współczesne formy bliskości. Stąd też okres ten staje się czasem intensywnego poszukiwania własnej drogi oraz walki między potrzebą bycia niezależnym a pragnieniem stworzenia z kimś bliskiej więzi. To sprawia, że relacje partnerskie i sferę seksualną należy uznać za jeden z najważniejszych obszarów rozwoju w życiu młodych ludzi.

1.3 Relacje partnerskie i seksualne młodych dorosłych

Związki partnerskie to jeden z najważniejszych elementów życia młodych ludzi. To właśnie w nich szukają oni wsparcia emocjonalnego oraz realizują swoją potrzebę bliskości. Relacje te są także bardzo ważne dla budowania własnej tożsamości, pomagają młodym dorosłym lepiej zrozumieć, kim są i jakie mają oczekiwania wobec życia. Haase (2023), wskazuje, że dojrzała relacja opiera się na wzajemności i zaufaniu, a także na zdolności partnerów do regulowania emocji oraz konstruktywnego radzenia sobie z konfliktami (Haase, 2023).

Istotnym elementem relacji intymnych jest komunikacja, w tym komunikacja dotycząca potrzeb emocjonalnych i seksualnych. Umiejętność wyrażania oczekiwań, granic oraz trudności sprzyja budowaniu satysfakcji z relacji i życia seksualnego (Płopa, 2017).

Z badań przeprowadzonych przez Dąbkowską (2015) wynika, że problemy z komunikacją w związku idą zazwyczaj w parze z mniejszym zadowoleniem z życia seksualnego.



Związki partnerskie zawsze funkcjonują w ramach konkretnych norm. Nasze postrzeżenie bliskości i seksualności kształtują zasady kulturowe, religijne oraz tradycyjne wzorce męskości i kobiecości. Środa (2006) zwraca uwagę na to, że seksualność jest regulowana przez społeczeństwo, a sytuacja, w której codzienne życie odbiega od przyjętych norm, często staje się źródłem napięć.

Z kolei Kościańska (2010) zauważa, że nawet dzisiejsze, z pozoru nowoczesne podejście do seksu, potrafi narzucać pewne schematy. Może to tworzyć presję, by osiągać konkretny poziom satysfakcji i spełniać wygórowane oczekiwania. Obecnie od relacji wymaga się już nie tylko samej obecności partnera, ale przede wszystkim bardzo wysokiej jakości życia emocjonalnego i seksualnego.

Seksualność w relacjach młodych dorosłych pełni funkcję nie tylko fizyczną, lecz również emocjonalną i relacyjną. Żak-Łykus i Nawrat (2013, 2015) wskazują, że satysfakcja seksualna pozostaje w ścisłym związku z poczuciem bliskości, bezpieczeństwa oraz jakości relacji partnerskiej, choć sposób jej przeżywania może różnić się indywidualnie. Dzisiejsze związki młodych ludzi coraz częściej budowane są przy pomocy nowych technologii. To, że relacje rozwijają się w świecie cyfrowym, w znaczący sposób zmienia to, jak budujemy bliskość i jak przeżywamy intymność z drugą osobą.

Współczesne relacje młodych dorosłych coraz rzadziej wpisują się w klasyczne, sformalizowane modele związków, co znajduje potwierdzenie w danych empirycznych. Raport autorstwa Kułtys, Pietrzak, Paska, Katner i Michalik (2023) pokazuje, że wśród młodych dorosłych dominują relacje nieformalne, często bez wspólnego zamieszkiwania. W tej grupie wiekowej małżeństwo staje się formą rzadziej spotykaną, co pokazuje, że młodzi ludzie odchodzą od tradycyjnych wzorców na rzecz bardziej swobodnych układów. Brak formalnego potwierdzenia związku nie oznacza jednak, że ci ludzie nie tworzą relacji. Wybierają oni po prostu modele bycia razem, które lepiej pasują do ich obecnej sytuacji życiowej, na przykład do konieczności częstych przeprowadzek, niepewnej pracy czy chęci sprawdzania różnych rodzajów bliskości (Kułtys i in., 2023). Autorzy raportu podkreślają również, że aplikacje randkowe stały się jednym z głównych kanałów nawiązywania relacji romantycznych, co wpływa na sposób inicjowania kontaktu, selekcji partnerów oraz dynamikę relacji. W świecie aplikacji randkowych znajomości często zaczynają się od bardzo powierzchownego, wrywkowego kontaktu. Taki sposób nawiązywania więzi sprzyja powstawaniu układów pośrednich, takich, w których trudno jednoznacznie określić, czy jest się jeszcze singlem, czy już w związku. Doskonałym przykładem tego zjawiska są tzw. situationships, czyli relacje bez jasnych deklaracji i zobowiązań.



Autorzy reportu wskazują, że relacje zapośredniczone technologicznie mogą pełnić funkcję regulacyjną, umożliwiając redukcję napięcia emocjonalnego oraz podtrzymywanie poczucia bliskości pomimo ograniczonego kontaktu bezpośredniego. Bliskość nie jest w tym ujęciu wyłącznie kwestią fizycznej obecności, lecz procesem emocjonalnym, który może być podtrzymywany także w przestrzeni cyfrowej. Sfera seksualna coraz częściej przenosi się do internetu, gdzie intymność opiera się na wymianie wiadomości, zdjęć czy symboli. Takie cyfrowe interakcje nie są już tylko dodatkiem, ale stały się nieodłączną częścią tego, jak młodzi dorośli budują i przeżywają swoje relacje w dzisiejszym świecie (Kultys i in., 2023).

Wszystkie te procesy, od budowania tożsamości po kształtowanie bliskości, nie dzieją się już jednak wyłącznie w świecie rzeczywistym. Współcześnie kluczowym miejscem, w którym młodzi dorośli nawiązują kontakty, rozmawiają o swoich potrzebach i manifestują swoją seksualność, stały się media społecznościowe. To one stanowią dziś główny kontekst, w którym rozwijają się nowoczesne relacje, zmieniając sposób, w jaki rozumiemy intymność.

1.4. Media społecznościowe jako kontekst relacji i seksualności

Media społecznościowe przestały być jedynie narzędziem ułatwiającym kontakt, a stały się nową przestrzenią, w której współczesne związki po prostu się toczą. Ich obecność w życiu młodych dorosłych zmienia już nie tylko same techniczne aspekty rozmowy, ale przede wszystkim to, jak definiuje się dziś bycie w relacji i jakie oczekiwania stawia się partnerowi. Kontakty interpersonalne rzadziej opierają się wyłącznie na bezpośrednim spotkaniu, a większego znaczenia nabierają praktyki charakterystyczne dla środowiska cyfrowego, takie jak obserwowanie aktywności drugiej osoby, reagowanie na jej treści czy symboliczne podtrzymywanie więzi za pomocą polubień i komentarzy (Laskowska, 2023).

Według Kaplana i Haenleina (2010) media społecznościowe to aplikacje oparte na fundamencie technologii Web 2.0, które pozwalają użytkownikom na samodzielne tworzenie i przesyłanie treści. Dzięki temu, że są one bardzo interaktywne, osoby korzystające z sieci przestają być tylko biernymi obserwatorami, a stają się aktywnymi uczestnikami wymiany informacji. Budowanie relacji w świecie cyfrowym trwa niemal bez przerwy i nie wymaga fizycznego spotkania, kontakt z drugą osobą staje się rozproszony i dostępny w każdym miejscu i czasie (Bogucka, 2017). Taki model komunikacji sprzyja poczuciu bycia „w kontakcie”, ale jednocześnie może osłabiać doświadczenie pogłębionej obecności i realnej bliskości. Tym samym intymność młodych dorosłych coraz mocniej osadza się w przestrzeni cyfrowej. Bliskość jest w tym przypadku budowana poprzez różnorodne praktyki online, które stają się pełnoprawnym sposobem wyrażania uczuć i potrzeb seksualnych w nowoczesnych związkach.



Istotnym aspektem korzystania z mediów społecznościowych jest bycie w trybie „always on”, czyli stan nieustannej gotowości do kontaktu. Szydłowska (2013) zauważa, że narzucane przez sieć oczekiwanie szybkiej odpowiedzi zaczyna rzutować na to, jak oceniamy zaangażowanie partnera. W takim środowisku brak natychmiastowej reakcji bywa odbierany jako chłód emocjonalny, co rodzi niepotrzebną niepewność i skłania do nadinterpretacji prostych gestów. Problemy z koncentracją na związku nie są więc tylko kwestią charakteru danej osoby, wynikają one w dużej mierze ze specyfiki świata cyfrowego, który wymusza podzielność uwagi i ciągle poszukiwanie nowych bodźców.

Permanentna dostępność cyfrowa może prowadzić do przeciążenia emocjonalnego, które utrudnia regenerację i pogłębianie relacji. W relacjach intymnych może to skutkować obniżeniem tolerancji na frustrację oraz trudnością w regulowaniu napięć bez natychmiastowego rozładowania ich poprzez aktywność online. Tym samym środowisko cyfrowe nie tylko zmienia sposób komunikacji, lecz także wpływa na emocjonalne warunki przeżywania relacji.

Media społecznościowe są również przestrzenią intensywnej autoprezentacji i nasilonych porównań społecznych. Toczycki (2014) zauważa, że zatarcie granicy pomiędzy nadawcą a odbiorcą treści wpływa na sposób konstruowania tożsamości, ponieważ użytkownicy jednocześnie obserwują innych i sami są obserwowani. Poszerza się też pole porównań: młodzi dorośli zestawiają swoje relacje i doświadczenia nie tylko z życiem osób bliskich, ale również z wyidealizowanymi wizerunkami prezentowanymi w przestrzeni online. Może to prowadzić do obniżenia samooceny oraz niezadowolenia z własnej relacji (Perloff, 2014; Rak-Suska, 2018), a także do wzrostu presji dopasowania się do nierealistycznych standardów relacyjnych i życiowych (Laskowska, 2023).

Media społecznościowe sprawiają, że współczesne związki zyskują wymiar częściowo publiczny. Szymańska (2021) zauważa, że to, czy relacja jest widoczna w sieci, bywa dziś traktowane jako dowód zaangażowania partnera, z kolei brak wspólnych zdjęć czy oznaczeń może wywoływać wątpliwości co do powagi związku. Tak silna presja na pokazywanie prywatności sprzyja ciągłemu porównywaniu się z innymi i może realnie obniżać zadowolenie z relacji. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy to, jak związek prezentuje się na profilu, staje się ważniejsze niż to, jak partnerzy czują się ze sobą w rzeczywistości.

Media społecznościowe wpływają również na sposób realizowania intymności i seksualności, między innymi poprzez zjawisko sextingu. Bębas (2015) oraz Bogucka (2017) podkreślają, że sexting może pełnić funkcję podtrzymywania bliskości i komunikacji intymnej, zwłaszcza w sytuacjach ograniczonego kontaktu bezpośredniego. Jednocześnie wiąże się z



ryzykiem naruszenia prywatności oraz utraty kontroli nad przekazywanymi treściami, co stawia przed młodymi dorosłymi nowe wyzwania związane z wyznaczaniem granic w przestrzeni cyfrowej. Jest to szczególnie istotne w środowisku, w którym granica między sferą prywatną a publiczną bywa płynna i łatwa do przekroczenia.

Media społecznościowe stały się kluczowym tłem dla intymnego życia młodych dorosłych. Wpływają one nie tylko na to, jak partnerzy się ze sobą komunikują i budują bliskość, ale również na to, jakie postawy przyjmują wobec własnej seksualności. Zrozumienie tych mechanizmów jest niezbędne do dalszej analizy, pozwoli to w kolejnych rozdziałach lepiej przyjrzeć się temu, jak korzystanie z serwisów społecznościowych wiąże się z realnym poziomem satysfakcji seksualnej badanych osób.

1.4.1 Cyfrowe mechanizmy kształtowania relacji, atrakcyjności i seksualności

Wspomniane wcześniej normy kulturowe zyskują dziś nowe narzędzie oddziaływania w postaci algorytmów. Postrzeganie atrakcyjności przestało być bowiem wyłącznie kwestią indywidualnych preferencji czy tradycyjnych wzorców, obecnie jest ono filtrowane przez mechanizmy cyfrowe, które decydują o tym, jakie ciała i cechy wyglądu są promowane jako najbardziej pożądane. Technologia nie tylko odzwierciedla kanony piękna, ale aktywnie je selekcjonuje i narzuca jako obowiązujący standard (Leksy, 2024).

Jednym z najważniejszych procesów psychologicznych, które napędzają algorytmy, jest zjawisko nasilonych porównań społecznych. Jak wskazuje Leksy (2024), użytkownicy oceniają własną wartość na tle osób, które system podsuwa im jako wzorzec, co prowadzi do utrwalania bardzo wąskich i trudnych do osiągnięcia ideałów urody. W tej przestrzeni punktem odniesienia nie jest już przeciętny człowiek, lecz starannie wyselekcjonowana grupa osób o najwyższej, algorytmicznej atrakcyjności. Cały ten proces staje się jeszcze bardziej dotkliwy, ponieważ użytkownik widzi niemal wyłącznie te treści, które zdobyły największy rozgłos i zainteresowanie, co buduje mylne przekonanie, że wyidealizowany wizerunek jest powszechnie obowiązującą normą.

Opisane zjawisko łączy się z presją ciągłego bycia online, co oznacza nie tylko częste korzystanie z aplikacji, ale też przymus ciągłego dbania o swój wizerunek. Kiedy młodzi dorośli bez przerwy widzą w sieci wyidealizowane zdjęcia innych osób, zmienia się ich sposób myślenia o własnym wyglądzie. Atrakcyjność przestaje być po prostu naturalną częścią tego, kim są, a zaczyna być traktowana jak projekt, zadanie, które trzeba stale kontrolować i udoskonalać, by pasować do standardów panujących w mediach społecznościowych (Szpunar,



2016). W okresie wczesnej dorosłości potrzeba bliskości często współwystępuje z potrzebą zachowania autonomii, co wpływa na to, jak młodzi dorośli tworzą i utrzymują relacje intymne.

Cyfryzacja życia społecznego obejmuje również sferę seksualności. Jednym z jej przejawów jest upowszechnienie sextingu jako formy kontaktu intymnego. Seksualność coraz częściej realizuje się w przestrzeni zapośredniczonej technologicznie, w której granice prywatności, intymności i kontroli są mniej wyraźne (Bębas, 2015). Cyfrowa seksualność coraz częściej staje się elementem codziennych doświadczeń intymnych młodych dorosłych, co może wpływać na to, jak przeżywają bliskość i bezpieczeństwo w relacjach.

Łatwy dostęp do pornografii i aplikacji randkowych w sieci realnie zmienia to, co uznajemy za normę w sferze seksu i wyglądu. Powszechność tych treści wpływa na oczekiwania młodych dorosłych wobec własnego ciała, a także na to, jak wyobrażają sobie oni atrakcyjność i same zachowania seksualne. Cyfrowe standardy zaczynają zatem kształtować oczekiwania wobec siebie oraz partnerów w rzeczywistości (Gigilewicz, 2018).

W świecie online atrakcyjność staje się walutą, to od niej zależy, jak bardzo jesteśmy widoczni i jakie mamy szanse na poznanie kogoś nowego. Cały ten proces jest dodatkowo napędzany przez algorytmy, które promują określone wzorce wyglądu i tym samym narzucają nam konkretne normy. W ten sposób systemy cyfrowe decydują o tym, kto ma większe szanse na sukces w budowaniu relacji, a kto zostaje zepchnięty na margines sieciowej uwagi.

Widać zatem wyraźnie, że media społecznościowe zmieniają życie seksualne nie tylko poprzez to, co widzimy na ekranie, ale przede wszystkim poprzez zmianę dynamiki samego związku. Równie ważne są mechanizmy psychologiczne, które te media w nas uruchamiają na co dzień. Ciągłe porównywanie się z innymi, przymus bycia widocznym, traktowanie ciała jako obiektu czy nieustanne przebudzowanie tworzą specyficzne warunki, w których młodzi dorośli budują dziś swoją intymność. Zrozumienie, jak działają te mechanizmy, jest niezbędne, by w dalszej części pracy móc rzetelnie ocenić, jak media te realnie wpływają na życie seksualne tej grupy.

1.5 Psychologiczne mechanizmy wpływu mediów społecznościowych na seksualność

Jednym z podstawowych mechanizmów psychologicznych aktywowanych w środowisku mediów społecznościowych są porównania społeczne. Tradycyjnie procesy te budują obraz własnej osoby, jednak w świecie cyfrowym przybierają na sile, ponieważ użytkownik jest nieustannie wystawiony na wyidealizowane wizerunki i style życia.

Skibińska i Wiśniewska-Nogaj (2022) podkreślają, że porównania, zwłaszcza te dotyczące wyglądu ciała, są jednym z kluczowych mechanizmów budowania tożsamości



młodych osób. Przy silnej ekspozycji na obrazy obecne w mediach społecznościowych porównywanie się z innymi staje się praktycznie nieuniknione, co może wpływać na sposób postrzegania własnej atrakcyjności oraz poczucie wartości (Skibińska i Wiśniewska-Nogaj, 2022).

Z tym mechanizmem łączy się proces obiektywizacji ciała. W literaturze psychologicznej zwraca się uwagę, że częsty kontakt z przekazami seksualizującymi i wzmacniającymi określone standardy wyglądu sprzyja przesunięciu perspektywy z doświadczania ciała na ocenianie go. Skibińska i Wiśniewska-Nogaj (2022) opisują sytuację, w której ciało przestaje być integralną częścią „ja”, a zaczyna funkcjonować jako obiekt podlegający społecznej weryfikacji. Tym samym wartość jednostki bywa oceniana głównie przez pryzmat wyglądu, co sprzyja przejmowaniu norm atrakcyjności obecnych w mediach. (Skibińska i Wiśniewska-Nogaj, 2022). Seksualność może wówczas przestawać pełnić funkcję budowania relacji i regulacji emocji, a zaczyna być oceniana przez pryzmat zewnętrznych norm i oczekiwań.

Przyjęcie narzuconych norm atrakcyjności nie zawsze musi oznaczać, że ktoś otwarcie nie lubi swojego ciała. Często objawia się to w bardziej dyskretny sposób, na przykład jako nadmierna samokontrola podczas zbliżeń. Zamiast skupić się na doznaniach i bliskości, taka osoba zaczyna zastanawiać się nad tym, jak w danej chwili wygląda. W ten sposób ciało przestaje być źródłem przeżyć, a staje się obiektem, który podlega ciągłej ocenie. Taki dystans do samego siebie utrudnia swobodne budowanie intymności i realnie obniża satysfakcję seksualną. Jest to szczególnie ważne w wieku młodej dorosłości, bo to właśnie wtedy utrwala się nasze główne nawyki i sposoby przeżywania relacji z innymi ludźmi.

Wpływ mediów społecznościowych na seksualność warto rozszerzyć o perspektywę neuropsychologiczną, która wyjaśnia biologiczne podłoże opisywanego wcześniej trybu „always on”. Czepczor, Kościska i Brytek-Matera (2016) zauważają, że mechanizmy działania tych platform silnie angażują układ nagrody i system dopaminergiczny, co prowadzi do nawykowego sprawdzania powiadomień. To właśnie te procesy utrwalają stan stałej gotowości psychicznej, który, jak już wspomniano, może utrudniać pełne skupienie się na bliskości z drugą osobą. Takie biologiczne uwarunkowania pomagają zrozumieć, dlaczego odłożenie telefonu bywa odczuwane jako realny dyskomfort i w jaki sposób ta ciągła stymulacja uwagi osłabia jakość autentycznej obecności w relacjach intymnych.

Wszystkie te mechanizmy, od porównań społecznych i oceniania własnego ciała, po neurobiologiczne uzależnienie od powiadomień pokazują, że wpływ mediów społecznościowych na seksualność jest wielopoziomowy. Nie da się go sprowadzić do jednego



prostego skutku, ponieważ dotyka on zarówno naszej biologii, jak i sfery emocjonalnej czy sposobu myślenia.

Taka perspektywa pozwala rzetelnie zinterpretować wyniki badań nad wpływem sieci na postawy seksualne oraz jakość relacji u młodych dorosłych.

ROZDZIAŁ II

2. Metodologia badań własnych

2.1 Przedmiot i cel badań

2.1.1. Przedmiot i zakres analizowanej problematyki

Przedmiotem niniejszych badań są zależności między korzystaniem z mediów społecznościowych a poziomem satysfakcji seksualnej młodych dorosłych. Analiza koncentruje się na codziennym funkcjonowaniu jednostek w środowisku cyfrowym oraz na tym, w jaki sposób doświadczenia związane z aktywnością online mogą wiązać się z subiektywną oceną jakości życia seksualnego.

Zakres badanej problematyki obejmuje zarówno ilościowe aspekty korzystania z mediów społecznościowych, takie jak częstotliwość i intensywność użytkowania, jak i jakościowe formy aktywności podejmowane na tych platformach. Uwzględniono między innymi autoprezentację, bierne przeglądanie treści oraz porównywanie się z innymi użytkownikami, które w literaturze przedmiotu opisywane są jako szczególnie istotne dla kształtowania obrazu siebie, samooceny oraz funkcjonowania w relacjach intymnych.

W analizie uwzględniono również wybrane mechanizmy psychologiczne, które mogą pośredniczyć w relacji między mediami społecznościowymi a satysfakcją seksualną. Szczególną uwagę poświęcono postrzeganiu własnej atrakcyjności oraz różnicom wynikającym z płci i statusu relacyjnego badanych. Zmienne te pozwalają lepiej uchwycić indywidualne sposoby przeżywania seksualności w kontekście współczesnych doświadczeń cyfrowych.

Analizowana problematyka została ujęta na kilku wzajemnie powiązanych poziomach. Z jednej strony dotyczy indywidualnego funkcjonowania jednostki, obejmującego sposób korzystania z mediów społecznościowych, obraz siebie oraz subiektywne przeżywanie własnej seksualności. Z drugiej strony odnosi się do wymiaru relacyjnego, w którym znaczenie mają bliskość, komunikacja oraz jakość relacji intymnych. Ujęcie to uwzględnia również szerszy kontekst społeczno-kulturowy, w którym media społecznościowe kształtują normy



atrakcyjności, relacyjności i seksualności, stanowiąc istotne tło dla codziennych doświadczeń młodych dorosłych.

Analizą objęto grupę osób między 19 a 30 rokiem życia. Jest to etap, w którym tożsamość, seksualność oraz relacje intymne ulegają redefinicji i stopniowej stabilizacji. Intensywna obecność młodych dorosłych w mediach społecznościowych sprawia, że aktywność online staje się kluczowym kontekstem dla ich funkcjonowania seksualnego.

2.1.2. Cel badań – opisowy i diagnostyczny

Głównym zamierzeniem jest diagnoza związku między korzystaniem z serwisów społecznościowych a poziomem satysfakcji seksualnej w tej grupie wiekowej. Badanie pozwala określić, w jaki sposób środowisko cyfrowe współkształtuje subiektywną ocenę jakości życia intymnego.

Cel opisowy polega na scharakteryzowaniu wzorców korzystania z mediów społecznościowych w badanej grupie oraz poziomu satysfakcji seksualnej respondentów. Analiza obejmuje zarówno intensywność użytkowania platform społecznościowych, jak i dominujące formy aktywności podejmowane w ich obrębie, co pozwala uchwycić sposób, w jaki młodzi dorośli funkcjonują w przestrzeni online na co dzień.

Cel diagnostyczny koncentruje się na identyfikacji współwystępujących zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi. W szczególności badanie ma umożliwić ocenę, czy określone wzorce korzystania z mediów społecznościowych pozostają w związku z poziomem satysfakcji seksualnej oraz czy postrzeganie własnej atrakcyjności wiąże się z tymi zależnościami. Uwzględnienie różnic ze względu na płeć i status relacyjny pozwala dodatkowo sprawdzić, czy analizowane relacje przyjmują odmienny charakter w poszczególnych grupach badanych.

Eksploracyjny charakter pracy uzasadnia wybór celu opisowo-diagnostycznego. Relacja między aktywnością w mediach społecznościowych a satysfakcją seksualną jest wielowymiarowa i podatna na wpływ licznych czynników psychospołecznych. W związku z tym analiza skupia się na rozpoznaniu współwystępujących zjawisk oraz ich powiązań, celowo unikając rozstrzygania o kierunku zależności przyczynowo-skutkowych.

Eksploracyjny charakter pracy uzasadnia wybór celu opisowo-diagnostycznego. Ponieważ relacja między aktywnością online a satysfakcją seksualną jest wielowymiarowa, analiza skupia się na rozpoznaniu współwystępujących zjawisk i ich powiązań. Rezygnacja z rozstrzygania o kierunku zależności przyczynowo-skutkowych pozwala na rzetelne



uporządkowanie materiału, stanowiąc fundament dla dalszych badań nad psychospołecznymi uwarunkowaniami seksualności młodych dorosłych.

2.1.3. Znaczenie badań dla psychologii i edukacji seksualnej

Podjęta problematyka ma istotne znaczenie zarówno dla psychologii, jak i dla współczesnej edukacji seksualnej, ponieważ dotyczy obszaru, który dynamicznie zmienia się wraz z rozwojem mediów cyfrowych. Funkcjonowanie młodych dorosłych coraz silniej osadzone jest w przestrzeni online, wpływając nie tylko na sposób komunikowania się, lecz także na obraz ciała, relacje intymne oraz sposób przeżywania seksualności.

Z perspektywy psychologii wyniki badań mogą przyczynić się do pogłębienia wiedzy na temat mechanizmów łączących aktywność w mediach społecznościowych z funkcjonowaniem emocjonalnym i relacyjnym. Analiza powiązań między korzystaniem z mediów społecznościowych, postrzeganiem własnej atrakcyjności a satysfakcją seksualną dostarcza danych istotnych z punktu widzenia pracy diagnostycznej, terapeutycznej oraz psychoedukacyjnej. Szczególne znaczenie ma tu możliwość identyfikacji obszarów podatnych na obniżenie dobrostanu, takich jak nasilone porównania społeczne czy presja wizualna.

Wyniki badań mogą mieć również znaczenie profilaktyczne. Identyfikacja związków pomiędzy funkcjonowaniem w mediach społecznościowych a obniżeniem satysfakcji seksualnej pozwala wcześniej rozpoznawać obszary potencjalnego ryzyka dla dobrostanu psychicznego i relacyjnego młodych dorosłych. Wczesne uwzględnienie tych czynników w działaniach psychoedukacyjnych może sprzyjać bardziej świadomemu i refleksyjnemu korzystaniu z mediów cyfrowych.

Znaczenie badań widoczne jest również w obszarze edukacji seksualnej, która coraz częściej musi uwzględniać cyfrowy wymiar relacji i intymności. Uzyskane wyniki mogą stanowić podstawę do projektowania programów edukacyjnych obejmujących nie tylko biologiczne aspekty seksualności, lecz także zagadnienia związane z obrazem ciała, komunikacją w relacjach, granicami intymności oraz wpływem mediów społecznościowych na samoocenę i przeżywanie bliskości.

Przeprowadzone badania odpowiadają tym samym na aktualne potrzeby badawcze i praktyczne, dostarczając empirycznego materiału, który może wspierać bardziej kontekstowe i adekwatne do realiów cyfrowych podejście do pracy z seksualnością i relacjami młodych dorosłych.



Znaczenie przeprowadzonych badań polega także na połączeniu perspektywy teoretycznej z empiryczną analizą doświadczeń młodych dorosłych funkcjonujących w realiach cyfrowych. Uzyskane dane stanowią punkt odniesienia dla dalszych analiz zawartych w kolejnych rozdziałach pracy, w szczególności dla interpretacji wyników badań własnych oraz formułowania wniosków dotyczących relacji między mediami społecznościowymi a seksualnością.

2.2 Problematyka badawcza i hipotezy

2.2.1. Główny problem badawczy

Punktem wyjścia niniejszych badań jest refleksja nad tym, w jaki sposób funkcjonowanie młodych dorosłych w mediach społecznościowych łączy się z ich subiektywnym doświadczeniem życia seksualnego. Relacje intymne coraz częściej rozwijają się bowiem w kontekście stałej obecności środowiska cyfrowego, które wpływa nie tylko na formy komunikacji, ale również na porównywanie się z innymi oraz sposób postrzegania własnej atrakcyjności. Warto zatem empirycznie zweryfikować, czy i w jaki sposób aktywność w mediach społecznościowych wiąże się z poziomem satysfakcji seksualnej młodych dorosłych.

Główny problem badawczy sformułowano następująco:

Jakie zależności zachodzą między korzystaniem z mediów społecznościowych a poziomem satysfakcji seksualnej młodych dorosłych?

Tak zdefiniowany problem badawczy pozwala analizować zarówno intensywność korzystania z mediów społecznościowych, jak i konkretne formy podejmowanej w nich aktywności. Zakłada on, że seksualność młodych dorosłych jest ściśle osadzona w kulturze cyfrowej, która kształtuje wyobrażenia o atrakcyjności i normach intymności. W tym ujęciu satysfakcja seksualna przestaje być izolowaną cechą jednostki, stając się doświadczeniem relacyjnym i sytuacyjnym, podatnym na wpływy środowiska online.

2.2.2. Szczegółowe pytania badawcze

W celu pogłębienia głównego problemu badawczego oraz jego precyzyjniejszej operacjonalizacji sformułowano zestaw szczegółowych pytań badawczych. Odnoszą się one do różnych aspektów korzystania z mediów społecznościowych oraz do zróżnicowanych wymiarów satysfakcji seksualnej.

Pierwsze z pytań dotyczy intensywności korzystania z mediów społecznościowych i jej związku z poziomem satysfakcji seksualnej. Pozwala ono sprawdzić, czy częstsze i bardziej



angażujące użytkowanie platform społecznościowych współwystępuje ze zmianami w subiektywnej ocenie jakości życia seksualnego.

Kolejne pytanie koncentruje się na jakościowym wymiarze aktywności podejmowanej w mediach społecznościowych. Dotyczy ono tego, czy takie formy zaangażowania, jak publikowanie treści, bierne obserwowanie innych użytkowników czy porównywanie się z nimi, wiążą się z odmiennym poziomem zadowolenia z życia seksualnego.

Następne pytanie odnosi się do samooceny seksualnej oraz jej możliwego związku z czasem spędzonym w mediach społecznościowych. Umożliwia ono sprawdzenie, czy intensywne funkcjonowanie w środowisku cyfrowym wiąże się z niższym poczuciem kompetencji i pewności siebie w sferze seksualnej.

W badaniu uwzględniono także pytanie dotyczące różnic w poziomie satysfakcji seksualnej ze względu na płeć oraz status relacyjny. Pozwala to określić, czy analizowane zależności mają podobny charakter u kobiet i mężczyzn oraz u osób pozostających w związkach i singli.

Ostatnie pytanie badawcze dotyczy relacji pomiędzy postrzeganiem własnej atrakcyjności, kształtowanym między innymi przez doświadczenia związane z mediami społecznościowymi, a poziomem satysfakcji seksualnej. Uwzględnienie tego zagadnienia pozwala na analizę istotnego mechanizmu psychologicznego, który może pośredniczyć w relacji między funkcjonowaniem online a przeżywaniem seksualności.

Zestaw sformułowanych pytań badawczych umożliwia wielowymiarowe ujęcie analizowanego zjawiska. Pozwalają one nie tylko na ocenę prostych zależności statystycznych, ale także na uchwycenie różnic indywidualnych w sposobie przeżywania seksualności w kontekście aktywności online. Takie podejście sprzyja bardziej zniuansowanej interpretacji wyników i pozwala uniknąć redukcji doświadczeń badanych do jednego dominującego mechanizmu.

2.2.3. Hipotezy – uzasadnienie teoretyczne

W oparciu o przegląd literatury przedmiotu oraz dotychczasowe ustalenia badawcze sformułowano hipotezy robocze, które stanowią empiryczną próbę weryfikacji postawionych pytań badawczych.

Pierwsza hipoteza zakłada, że częstsze korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z niższym poziomem satysfakcji seksualnej. Jej uzasadnieniem są wyniki badań sugerujące, że intensywne funkcjonowanie w środowisku cyfrowym sprzyja nasileniu porównań



społecznych, presji wizualnej oraz rozproszeniu uwagi w relacjach intymnych, co może obniżać jakość przeżywanego bliskości.

Drużga hipoteza dotyczy porównań społecznych i zakłada, że osoby częściej porównujące się z innymi użytkownikami mediów społecznościowych wykazują niższe zadowolenie z życia seksualnego. Stała konfrontacja własnego wyglądu i relacji z wyidealizowanymi obrazami może bowiem prowadzić do obniżenia samooceny oraz zwiększonego skupienia na własnych niedoskonałościach w sytuacjach intymnych.

Trzecia hipoteza zakłada, że wysoka aktywność w mediach społecznościowych koreluje z obniżonym poczuciem własnej atrakcyjności oraz niższą satysfakcją seksualną. Podstawą tej hipotezy są badania wskazujące, że ekspozycja na estetyzowane treści i normy atrakcyjności promowane w mediach społecznościowych wpływa na sposób postrzegania własnego ciała i kompetencji seksualnych.

Czwarta hipoteza odnosi się do różnic płciowych i zakłada, że u kobiet związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a satysfakcją seksualną jest silniejszy niż u mężczyzn. Uzasadnienie tej hipotezy opiera się na wynikach badań pokazujących, że kobiety częściej doświadczają presji związanej z wyglądem, oceną atrakcyjności oraz porównaniami wizualnymi, co może mieć szczególne znaczenie dla przeżywania seksualności.

Sformułowane hipotezy stanowią spójne rozwinięcie problematyki badawczej i tworzą podstawę do empirycznego sprawdzenia złożonych zależności między korzystaniem z mediów społecznościowych a satysfakcją seksualną młodych dorosłych.

Hipotezy sformułowano w sposób umożliwiający empiryczną weryfikację zarówno bezpośrednich zależności między zmiennymi, jak i bardziej złożonych powiązań pośrednich.

Ich konstrukcja odzwierciedla założenie, że wpływ mediów społecznościowych na seksualność młodych dorosłych nie ma charakteru jednorodnego, lecz może być modulowany przez czynniki poznawcze i emocjonalne, takie jak obraz siebie, porównania społeczne czy sposób interpretowania norm atrakcyjności.

2.3 Zakres badań własnych

2.3.1. Zakres podmiotowy – charakterystyka grupy badanej

Badaniem objęto 109 młodych dorosłych. Kobiety stanowiły 60,6% próby, a mężczyźni 39,4%. Wiek uczestników mieścił się w przedziale 19–30 lat, przy średniej równej 25,46 (SD = 2,75). Najwięcej osób miało 23–27 lat, czyli znajduje się w etapie życia, w którym równolegle stabilizują się relacje intymne i utrwała się codzienne funkcjonowanie w mediach społecznościowych.



Większość badanych deklarowała orientację heteroseksualną, natomiast pozostałą część grupy stanowiły osoby homoseksualne i biseksualne. Pod względem wykształcenia próba była zróżnicowana, jednak dominowały osoby z wykształceniem wyższym oraz osoby studiujące. Jeśli chodzi o miejsce zamieszkania, przeważali respondenci z miast średnich i dużych, przy mniejszym udziale mieszkańców małych miejscowości i wsi.

W obszarze sytuacji relacyjnej najczęściej deklarowano związki nieformalne, rzadziej małżeństwo lub brak stałej relacji. Wśród osób pozostających w związku dominowały relacje trwające od jednego do kilku lat, co pozwala zakładać, że uczestnicy mieli wystarczające doświadczenie, aby odnosić się do jakości swojego życia intymnego. Większość badanych była aktywna zawodowo, a część łączyła studia z innymi formami aktywności.

Dobór próby miał charakter celowy i był spójny z założeniami pracy, która koncentruje się na funkcjonowaniu młodych dorosłych w obszarze relacji oraz intensywnej obecności środowiska cyfrowego w codziennym życiu.

Charakterystyka grupy badanej wskazuje, że uczestnicy funkcjonują w realiach typowych dla współczesnej młodej dorosłości, obejmujących jednocześnie zaangażowanie w relacje intymne, aktywność zawodową lub edukacyjną oraz intensywne korzystanie z mediów cyfrowych.

Takie połączenie doświadczeń sprzyja analizie zależności pomiędzy różnymi obszarami życia, w tym relacjami, seksualnością i funkcjonowaniem online, bez konieczności odwoływania się do specyficznych lub klinicznych populacji.

2.3.2. Zakres przedmiotowy – relacja między mediami społecznościowymi a satysfakcją seksualną

Zakres przedmiotowy badań wyznacza analiza związku między funkcjonowaniem w mediach społecznościowych a satysfakcją seksualną młodych dorosłych. Punkt ciężkości nie leży tu na samych platformach jako technologii, ale na ich znaczeniu psychologicznym: na tym, jak praktyki online mogą współwystępować z subiektywną oceną jakości życia seksualnego.

W badaniu uwzględniono dwa wymiary aktywności w mediach społecznościowych. Pierwszy ma charakter ilościowy i dotyczy natężenia korzystania z Internetu/aktywności online. Drugi jest jakościowy i obejmuje typowe sposoby funkcjonowania w mediach, takie jak autoprezentacja, bierne przeglądanie treści oraz porównywanie się z innymi użytkownikami. Takie ujęcie pozwala uchwycić nie tylko „ile” czasu badani spędzają w środowisku cyfrowym, ale też „jak” z niego korzystają.



Drugą kluczową zmienną jest satysfakcja seksualna ujmowana jako subiektywna ocena jakości życia seksualnego, rozpatrywana wielowymiarowo: z uwzględnieniem bliskości, doświadczeń seksualnych oraz pieśszcot. Dzięki temu seksualność nie jest redukowana do samej aktywności, tylko traktowana jako element szerszego funkcjonowania emocjonalno-relacyjnego.

Przyjęte ujęcie przedmiotowe pozwala na analizę seksualności jako obszaru silnie osadzonego w relacjach i codziennym funkcjonowaniu emocjonalnym. Dzięki temu możliwe było uchwycenie subtelnych zależności pomiędzy doświadczeniami cyfrowymi a przeżywaniem bliskości, które mogłyby zostać pominięte przy zawężeniu seksualności wyłącznie do zachowań lub częstotliwości kontaktów seksualnych.

W analizach uwzględniono również postrzeganie własnej atrakcyjności jako zmienną potencjalnie powiązaną z doświadczeniami w mediach społecznościowych oraz z przeżywaniem intymności. Dodatkowo sprawdzano różnice związane z płcią i statusem relacyjnym, aby ocenić, czy zależności między zmiennymi mają podobny przebieg w różnych podgrupach.

2.3.3. Zakres czasowy i terytorialny

Badanie przeprowadzono na terenie Polski, w formie ankiety internetowej udostępnionej online. Taki sposób zbierania danych umożliwił dotarcie do respondentów mieszkających w różnych typach miejscowości i regionach kraju, co zwiększa kontekstową trafność wyników w odniesieniu do warunków życia młodych dorosłych w Polsce.

Zbieranie danych trwało od października do grudnia 2025 roku. Wybrany przedział czasowy odpowiada realiom codziennego, intensywnego korzystania z mediów społecznościowych przez młodych dorosłych i pozwala odnosić wnioski do aktualnych wzorców funkcjonowania online oraz współczesnych doświadczeń relacyjno-seksualnych.

Kontekst czasowy badania pozwala interpretować uzyskane wyniki w odniesieniu do aktualnych realiów społecznych i technologicznych. Intensyfikacja korzystania z mediów społecznościowych w codziennym życiu młodych dorosłych sprawia, że zależności obserwowane w badaniu mają charakter osadzony we współczesnych wzorcach relacyjnych i kulturowych.

2.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze

2.4.1. Zastosowana metodologia – podejście ilościowe

W badaniu przyjęto podejście ilościowe, ukierunkowane na empiryczne uchwycenie zależności między zmiennymi związanymi z aktywnością w środowisku cyfrowym a



satysfakcją seksualną. Taka metodologia umożliwiła porównywanie wyników w obrębie próby oraz ocenę siły i kierunku zależności z wykorzystaniem analiz statystycznych.

Badanie ma charakter korelacyjny. Oznacza to, że koncentruje się na współwystępowaniu zjawisk, bez formułowania wniosków przyczynowo-skutkowych. To podejście jest adekwatne w obszarze psychospołecznym, gdzie relacje między zmiennymi zwykle są wieloczynnikowe i silnie kontekstowe.

Wybór metodologii ilościowej umożliwił porównanie poziomów analizowanych zmiennych w obrębie badanej grupy oraz identyfikację istotnych statystycznie zależności. Takie podejście pozwala na uchwycenie ogólnych tendencji, które mogą stanowić punkt wyjścia do dalszych badań jakościowych, pogłębiających indywidualne narracje i doświadczenia badanych.

2.4.2. Technika badawcza – ankieta online

Do zbierania danych wykorzystano ankietę online. Ten wybór był praktyczny i metodologicznie spójny z badaną populacją, ponieważ młodzi dorośli funkcjonują w środowisku cyfrowym na co dzień. Pozwala to traktować udział w badaniu jako naturalny element codziennego funkcjonowania respondentów. Dodatkowo forma internetowa sprzyjała anonimowości, co w tematach dotyczących seksualności ma znaczenie dla komfortu uczestników i może ograniczać presję udzielania odpowiedzi społecznie pożądanym.

Wypełnianie ankiety odbywało się samodzielnie, bez udziału badacza, co pozwalało utrzymać jednolite warunki pomiaru. Zapis odpowiedzi w formie cyfrowej ułatwił późniejsze opracowanie statystyczne danych.

Badanie przeprowadzono w formie anonimowej ankiety internetowej, dystrybuowanej za pośrednictwem mediów społecznościowych. Udział w badaniu był dobrowolny, a respondenci przed rozpoczęciem wypełniania ankiety zostali poinformowani o celu badania, anonimowości oraz możliwości przerwania udziału na każdym etapie.

Kryteriami włączenia do badania były: wiek 19–30 lat oraz aktywność seksualna w aktualnym lub ostatnim związku. Ankieta nie zawierała pytań umożliwiających identyfikację uczestników. Z uwagi na wrażliwy charakter tematyki zapewniono poufność danych oraz ograniczono pytania do zakresu niezbędnego dla realizacji celów badawczych

2.4.3. Narzędzia badawcze

W badaniu wykorzystano dwa wystandaryzowane narzędzia psychologiczne, które umożliwiły pomiar kluczowych zmiennych, czyli intensywności korzystania z Internetu oraz poziomu satysfakcji seksualnej.



Internet Addiction Test (IAT)

Do pomiaru nasilenia korzystania z Internetu wykorzystano Internet Addiction Test autorstwa K. Young (1998), w polskiej adaptacji R. Poprawy (2007). Kwestionariusz składa się z 20 pozycji odnoszących się m.in. do trudności w kontrolowaniu czasu online, wpływu korzystania z Internetu na codzienne obowiązki, relacje interpersonalne oraz samopoczucie. Odpowiedzi udzielane są na skali pięciostopniowej, co umożliwia uzyskanie wyniku ilościowego opisującego poziom nasilenia badanego zjawiska. W niniejszej pracy IAT pełni funkcję wskaźnika ogólnego natężenia funkcjonowania online, istotnego dla analiz relacji między aktywnością cyfrową a obszarem intymności. Należy podkreślić, że Internet Addiction Test nie mierzy wyłącznie aktywności w mediach społecznościowych, lecz ogólne nasilenie problematycznego korzystania z Internetu. W niniejszym badaniu wynik IAT traktowany jest jako wskaźnik szeroko rozumianego funkcjonowania online, stanowiący tło dla analizy zależności pomiędzy aktywnością cyfrową a satysfakcją seksualną

Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS)

Poziom satysfakcji seksualnej mierzono za pomocą Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej (KSS). Narzędzie to umożliwia ocenę subiektywnego zadowolenia z życia seksualnego, a jednocześnie pozwala uchwycić jego zróżnicowane wymiary, takie jak bliskość, seks i pieszczoty. Dzięki temu możliwe było analizowanie satysfakcji seksualnej w ujęciu wielowymiarowym, co lepiej odpowiada psychologicznemu rozumieniu jakości życia intymnego.

Zastosowanie wystandaryzowanych narzędzi psychologicznych zwiększa rzetelność i porównywalność uzyskanych wyników. Jednocześnie umożliwia odniesienie rezultatów badań własnych do wcześniejszych ustaleń empirycznych, co wzmacnia wartość poznawczą analizowanych zależności.

Kwestionariusz wpływu mediów społecznościowych na relacje, bliskość i seksualność (narzędzie autorskie)

Do pomiaru postrzeganego wpływu mediów społecznościowych na funkcjonowanie relacyjne i seksualne badanych wykorzystano kwestionariusz własnej konstrukcji. Narzędzie składało się z 14 pozycji odnoszących się do przekonań, emocji oraz zachowań związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych w kontekście relacji partnerskich, bliskości emocjonalnej oraz seksualności.



Pozycje kwestionariusza dotyczyły m.in. wpływu mediów społecznościowych na koncentrację na relacji z partnerem/partnerką, poczucie bliskości emocjonalnej, porównywanie własnego życia uczuciowego i seksualnego z treściami prezentowanymi w mediach społecznościowych, postrzeganie własnej atrakcyjności, presję norm wizualnych, zazdrość i niepewność w relacji, a także wpływ treści o charakterze edukacyjnym i erotycznym na świadomość oraz oczekiwania seksualne. Uwzględniono również subiektywną ocenę wpływu mediów społecznościowych na satysfakcję seksualną w związku.

Odpowiedzi udzielane były na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie:

- 1 – zdecydowanie się nie zgadzam,
- 2 – raczej się nie zgadzam,
- 3 – trudno powiedzieć,
- 4 – raczej się zgadzam,
- 5 – zdecydowanie się zgadzam.

Wynik ogólny kwestionariusza obliczano jako średnią arytmetyczną odpowiedzi na wszystkie pozycje, przy czym wyższe wartości wskazywały na silniejsze subiektywne odczuwanie wpływu mediów społecznościowych na życie relacyjne i seksualne badanych.

Rzetelność narzędzia oceniono za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, który wyniósł $\alpha = 0,92$, co wskazuje na wysoką spójność wewnętrzną skali i pozwala traktować ją jako wiarygodne narzędzie do analizy zależności pomiędzy funkcjonowaniem w środowisku mediów społecznościowych a satysfakcją seksualną i relacyjną.

2.4.4 Metody statystyczne

Do analiz statystycznych wykorzystano:

Analiza korelacji rho Spearmana: nieparametryczny test służący do zbadania związku między dwoma zmiennymi mierzonymi na skali ilościowej lub porządkowej. Wynik istotny statystycznie $p < 0,05$ świadczy, że związek między zmiennymi występował. Statystka rho określana jest wzorem:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum_i^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Gdzie d_i^2 - kwadraty różnic pomiędzy rangami odpowiadających sobie wartości cech X i Y.

Analiza korelacji tau Kendalla: nieparametryczna metoda służąca do zbadania związku między dwoma zmiennymi mierzonymi na skali porządkowej. Statystką tau określana jest wzorem:



$$\tau = \frac{2(n_c - n_d)}{\sqrt{n(n-1) - T_x} \cdot \sqrt{n(n-1) - T_y}}$$

Gdzie n_c - ilość par obserwacji dla których wartości cech X i Y zmieniają się w tym samym kierunku, n_d - ilość par obserwacji dla których wartości cech X i Y zmieniają się w różnym kierunku, $T_x = \sum_i (t_{i(x)}^2 - t_{i(x)})$, $T_y = \sum_i (t_{i(y)}^2 - t_{i(y)})$, t- liczba przypadków wchodzących w skład rangi.

Wartość korelacji rho Spearmana i tau Kendalla może być w przedziale od -1 do 1 gdzie wartości bliżej -1 oznaczają silną korelację ujemną a wartości bliżej 1 silną korelację dodatnią.

Test U Manna-Whitney'a: nieparametryczny test służący do porównania przeciętnego poziomu zmiennej zależnej między dwoma niezależnymi grupami obserwacji. Wynik istotny statystycznie $p < 0,05$ świadczy o występowaniu różnic między grupami. Wartość Z obliczana jest ze wzoru:

$$Z = \frac{U - \frac{n_1 n_2}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

Gdzie $U = R_{\min(k)} - \frac{n_k(n_k+1)}{2}$, $R_{\min(k)}$ - suma rang dla grupy, której suma jest mniejsza, n_k - liczba obserwacji w grupie z mniejszą sumą rang. Siła różnic między grupami mierzona jest współczynnikiem:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

Test Kruskala-Wallisa: nieparametryczny test służący do porównania przeciętnego poziomu zmiennej zależnej między więcej niż dwoma niezależnymi grupami obserwacji. Wynik istotny statystycznie $p < 0,05$ świadczą o występowaniu różnic między grupami. Statystyka Kruskala-Wallisa dana jest wzorem:

$$\chi^2 = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^p \frac{R_i^2}{n_i} - 3(N+1)$$

Gdzie N- liczba obserwacji, p- liczba porównywanych grup, R_i - suma rang w danej grupie, n_i - liczba obserwacji w danej grupie. Siła różnic między grupami mierzona jest współczynnikiem:

$$\eta^2 = \frac{(H - k + 1)}{(n - k)}$$

Gdzie H – współczynnik Kruskala – Wallisa, k – liczba grup, n – liczebność.

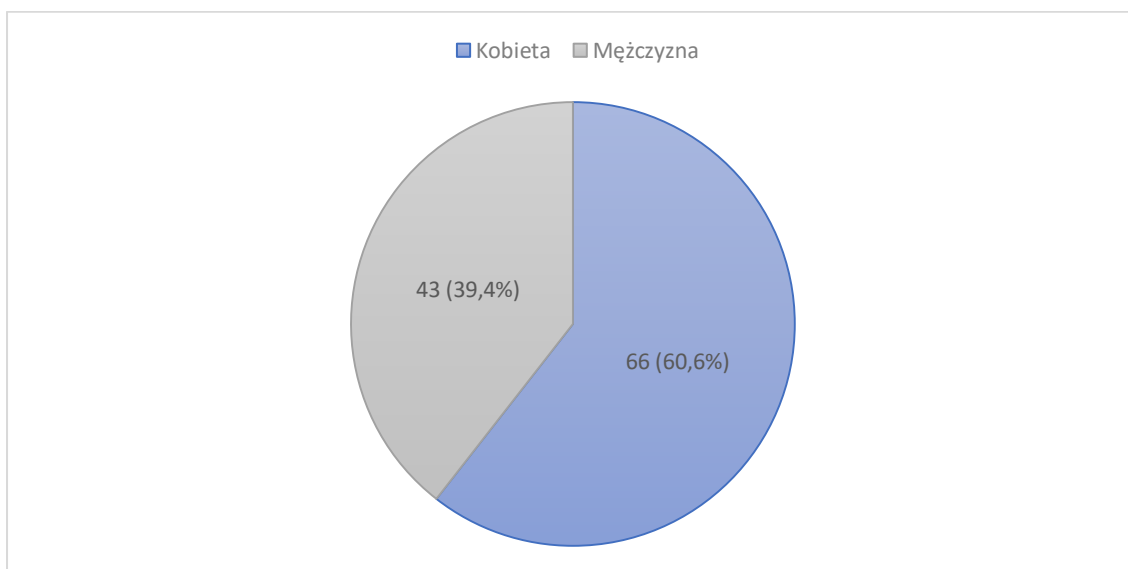


ROZDZIAŁ III

3. Wyniki badań własnych

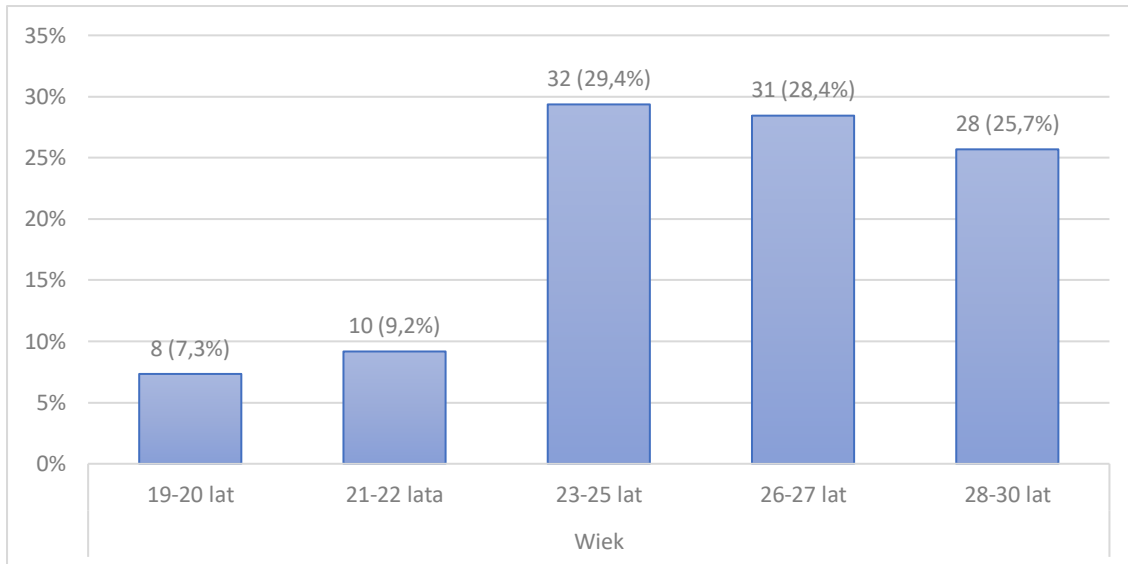
3.1 Charakterystyka grupy badawczej

Grupę badaną stanowiło 109 młodych dorosłych, z czego 60,6% stanowiły kobiety, zaś 39,4% stanowili mężczyźni.



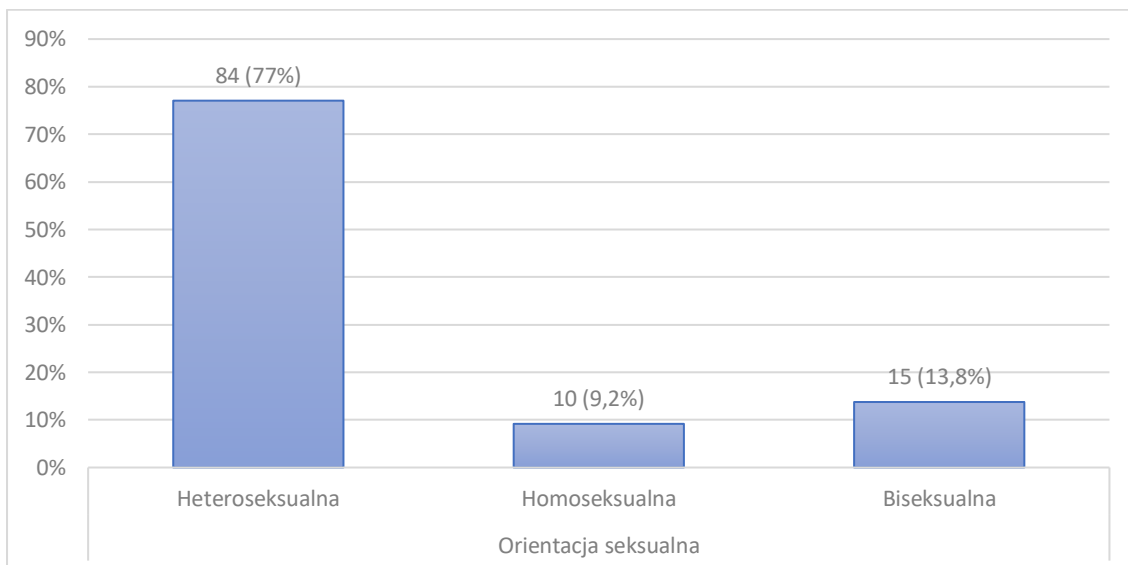
Rycina 1. *Charakterystyka grupy badanej pod względem płci*

Badane osoby były w wieku między 19 a 30 rokiem życia, zaś średnia wieku wyniosła 25,46 lat z odchyleniem standardowym 2,75 lat. Ankietowani w większości mieli między 23-25 lat (29,4%), 26-27 lat (28,4%) lub 28-30 lat (25,7%), zaś mniejszość było w wieku między 21-22 lat (9,2%) lub 19-20 lat (7,3%).



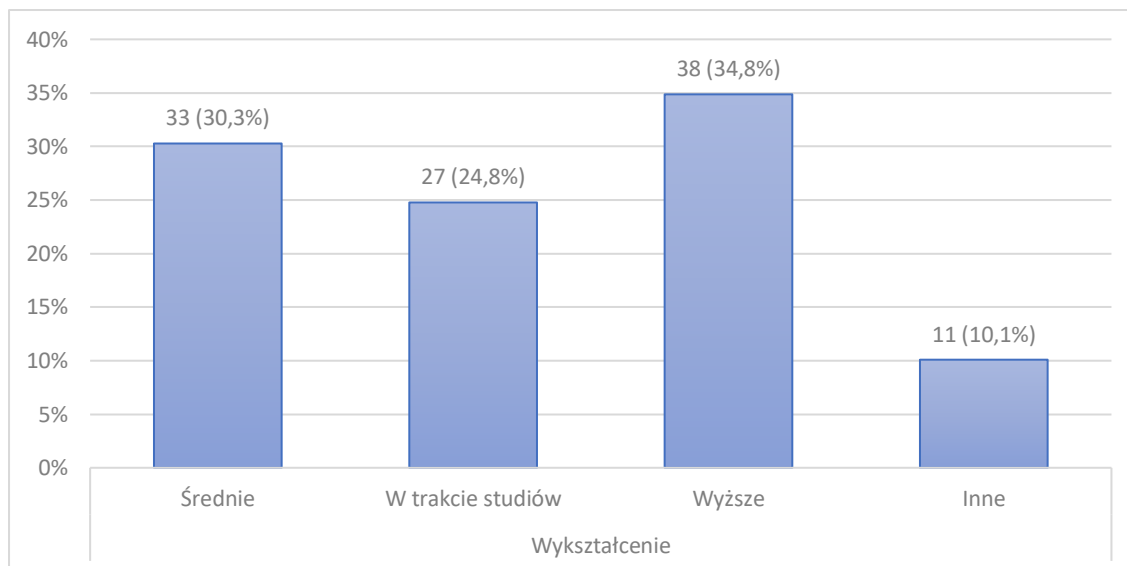
Rycina 2. Charakterystyka grupy badanej pod względem wieku

Osoby heteroseksualne stanowiły 77% grupy badanej. Następnie 9,2% badanych osób stanowili homoseksualiści a 13,8% badanych osób było orientacji biseksualnej.



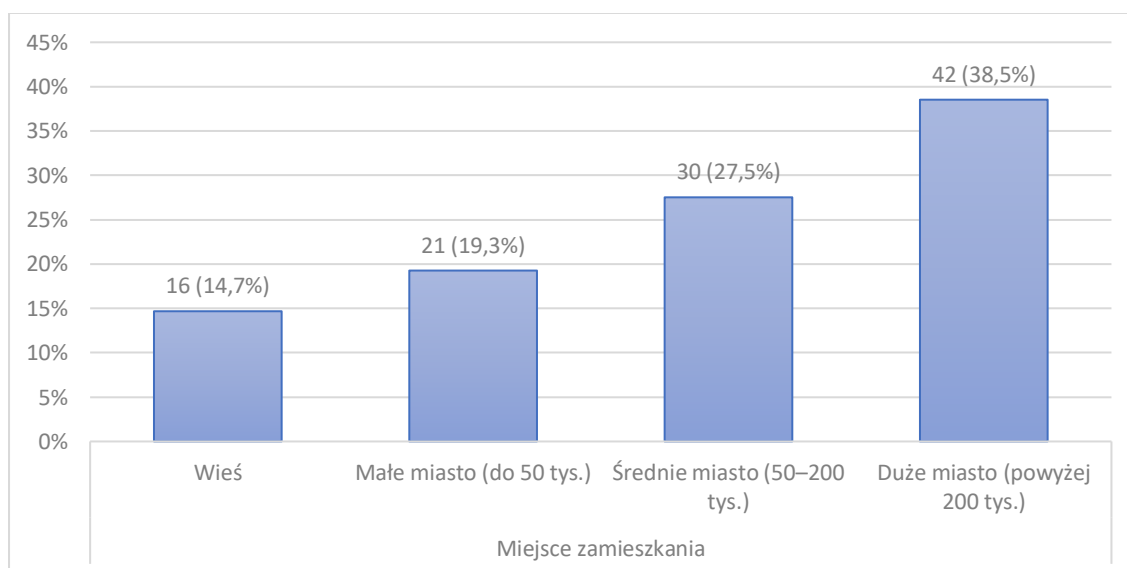
Rycina 3. Charakterystyka grupy badanej pod względem orientacji seksualnej

Pod względem wykształcenia w grupie badanej przeważały osoby z wykształceniem wyższym (34,8%), a następnie średnim (30,3%) lub osoby będące w trakcie studiów (24,8%). Inne wykształcenie posiadało 10,1% ankietowanych osób.



Rycina 4. Charakterystyka grupy badanej pod względem wykształcenia

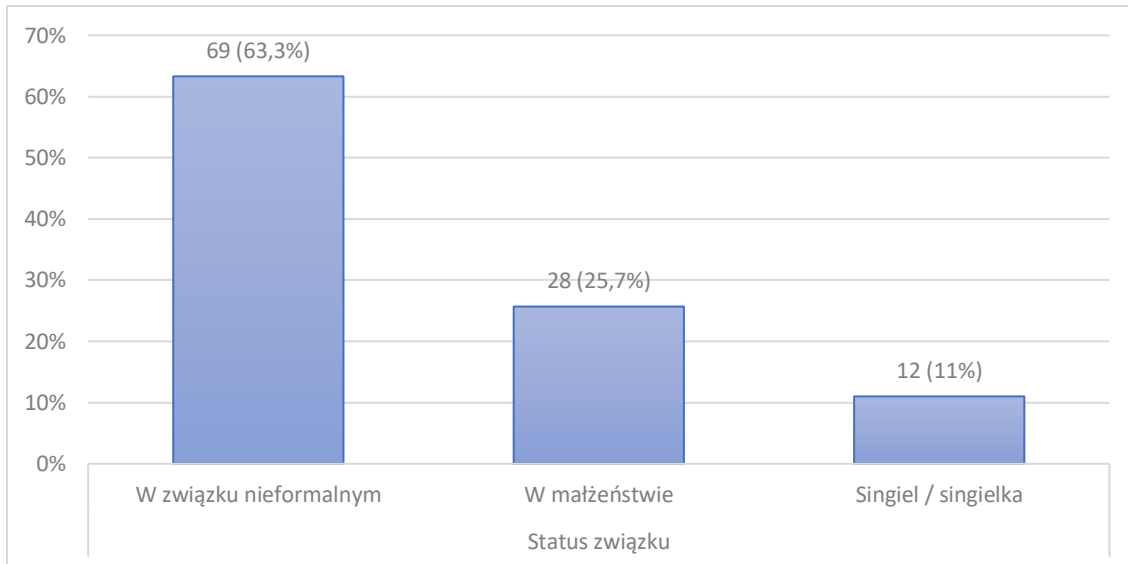
Rozkład miejsca zamieszkania badanych osób wskazuje na dominację osób mieszkających w dużych miastach (38,5%) i miastach średniej wielkości (27,5%). Mniejszy odsetek stanowiły osoby mieszkające w małych miastach (19,3%) lub na wsiach (14,7%).



Rycina 5. Charakterystyka grupy badanej pod względem miejsca zamieszkania

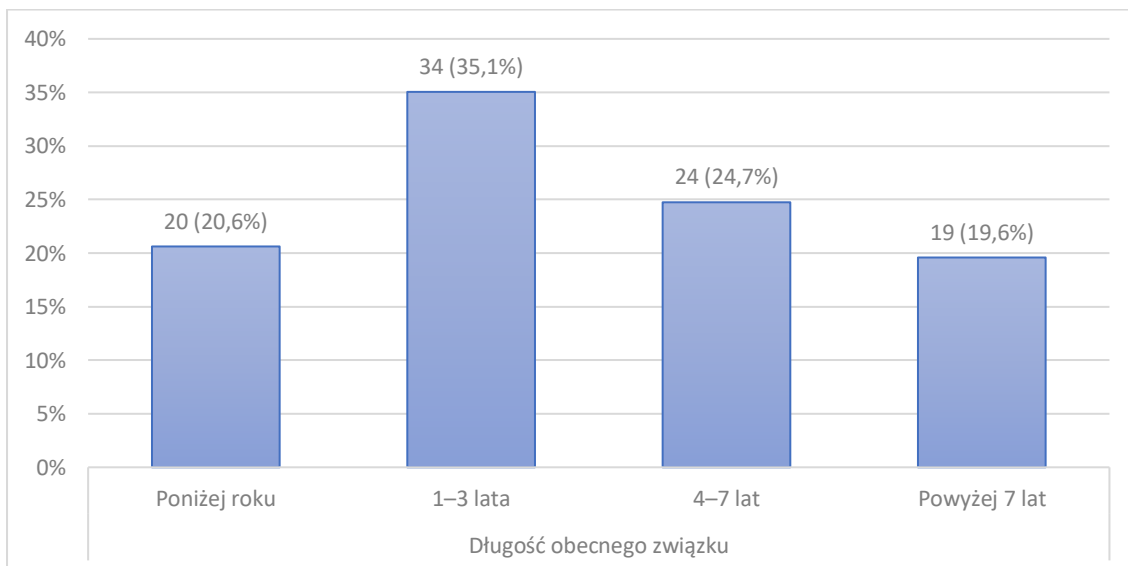
W związkach nieformalnych było 63,3% ankietowanych osób. Następnie co czwarta badana osoba (25,7%) było w związku małżeńskim a 11% badanych osób było singlami.





Rycina 6. Charakterystyka grupy badanej pod względem statusu związku

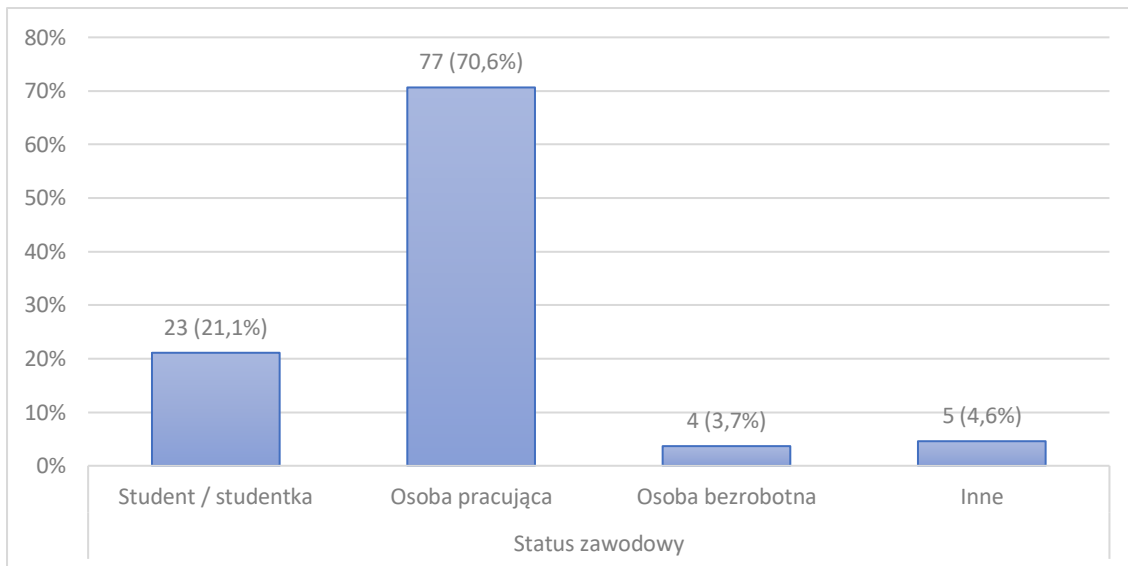
Osoby będące w związkach w takich relacjach były zazwyczaj 1-3 lata (35,1%) lub między 4-7 lat (24,7%). Mniejszy odsetek badanych osób był w wieku poniżej roku (20,6%) lub powyżej 7 lat (19,6%).



Rycina 7. Charakterystyka grupy badanej pod względem długości obecnego związku

Osoby aktywne zawodowo stanowiły 70,6% grupy badanej. Następnie 21,1% ankietowanych osób studiowało a pojedyncze osoby były bezrobotne lub miały inną sytuację zawodową.





Rycina 8. Charakterystyka grupy badanej pod względem statusu zawodowego

3.2. Analiza odpowiedzi na pytania badawcze

W tabeli 1 przedstawiono statystyki opisowe dla korzystania z Internetu kwestionariusza IAT oraz dla skali wpływu mediów społecznościowych na życie w kwestionariuszu własnej konstrukcji. Na skali korzystania z Internetu kwestionariusza IAT badane osoby uzyskały wyniki między 8 – 75 pkt ze średnią 45,07 pkt i odchyleniem standardowym 16,39 pkt, a połowa badanych osób uzyskała co najwyżej 50 pkt. Natomiast w skali ankiety własnej wpływu mediów społecznościowych na życie badani uzyskali między 1,47 – 5 pkt ze średnią 3,98 pkt i odchyleniem standardowym 0,75 pkt, a połowa badanych osób uzyskała co najmniej 4,13 pkt co oznacza, że w grupie badanej media społecznościowe miały duży wpływ na życie prywatne i poglądy.

Analizy testami normalności Shapiro – Wilka wykazały, że rozkład skal korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie różnił się istotnie statystycznie $p < 0,001$ od rozkładu normalnego. Natomiast na podstawie wskaźników rzetelności odpowiedzi Alfa Cronbacha można stwierdzić, że w obu kwestionariuszach badane osoby uzyskały wysokie wskaźniki rzetelności.

Tabela 1

Statystyki opisowe dla skal korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie

	Min	Max	M	SD	Me	Sk	K	p	α
Korzystanie z Internetu	8	75	45,07	16,39	50	-0,54	-0,90	***	0,96
Wpływ mediów na życie	1,47	5	3,98	0,75	4,13	-1,02	0,81	***	0,92

Min – minimum, Max – maksimum, M – średnia, SD – odchylenie standardowe, Me – mediana, Sk – skośność, K – kurtosa, p – poziom istotności statystycznej, α – Alfa Cronbacha, *** $p < 0,001$



Szczegółowo w tabeli 2 przedstawiono statystyki opisowe dla pytań dotyczących wpływu mediów na życie uwzględnionych w ankiecie własnej. Badane osoby najczęściej przyznawały, że media społecznościowe wpływają na standardy dotyczące wyglądu i zachowań seksualnych, a następnie że dzięki mediom społecznościowym lepiej rozumieją tematy związane z seksualnością i relacjami, obserwowanie edukatorów seksualnych lub psychologów relacji w social mediach pozytywnie wpływa na ich świadomość seksualną, media społecznościowe mają wpływ na to, jak postrzegają atrakcyjność swoją i innych osób, a także na to że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może negatywnie wpływać na satysfakcję seksualną w związku oraz że treści o zabarwieniu erotycznym w mediach społecznościowych wpływają na ich wyobrażenia o seksie. Nieco rzadziej natomiast badane osoby były zdania, że czas spędzony w mediach społecznościowych zmniejsza ich chęć na intymność z partnerem/partnerką, częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia im odprężenie i wyciszenie się po pracy lub nauce oraz że przeglądanie mediów społecznościowych często odciąga ich uwagę od bliskości z partnerem/partnerką.

Tabela 2

Statystyki opisowe dla pytań dotyczących wpływu mediów społecznościowych na życie

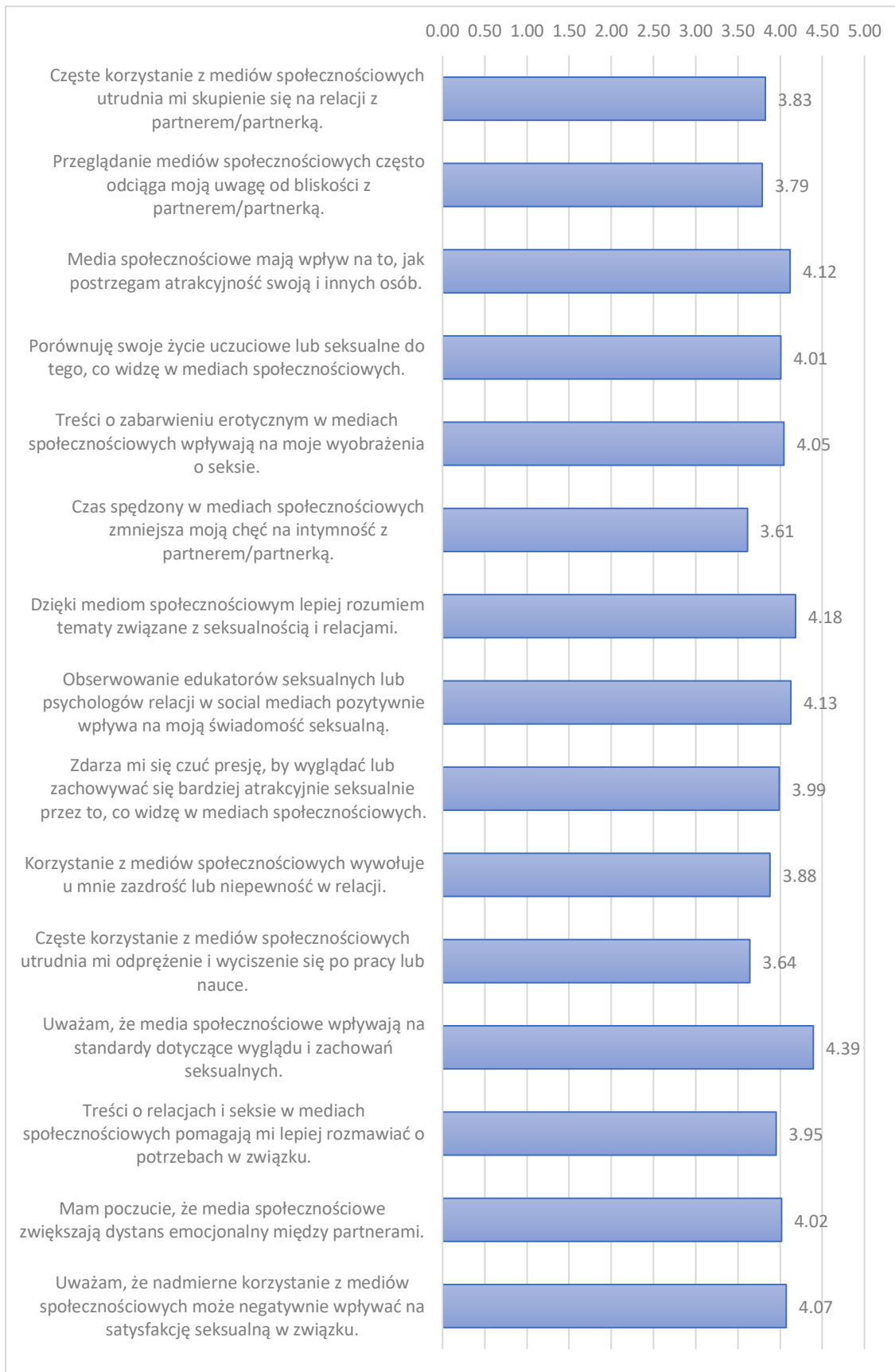
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>
Częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia mi skupienie się na relacji z partnerem/partnerką.	3,83	1,19	4
Przeglądanie mediów społecznościowych często odciąga moją uwagę od bliskości z partnerem/partnerką.	3,79	1,26	4
Media społecznościowe mają wpływ na to, jak postrzegam atrakcyjność swoją i innych osób.	4,12	1,02	4
Porównuję swoje życie uczuciowe lub seksualne do tego, co widzę w mediach społecznościowych.	4,01	1,19	4
Treści o zabarwieniu erotycznym w mediach społecznościowych wpływają na moje wyobrażenia o seksie.	4,05	1,24	4
Czas spędzony w mediach społecznościowych zmniejsza moją chęć na intymność z partnerem/partnerką.	3,61	1,38	4
Dzięki mediom społecznościowym lepiej rozumiem tematy związane z seksualnością i relacjami.	4,18	0,84	4
Obserwowanie edukatorów seksualnych lub psychologów relacji w social mediach pozytywnie wpływa na moją świadomość seksualną.	4,13	0,76	4
Zdarza mi się czuć presję, by wyglądać lub zachowywać się bardziej atrakcyjnie seksualnie przez to, co widzę w mediach społecznościowych.	3,99	1,11	4
Korzystanie z mediów społecznościowych wywołuje u mnie zazdrość lub niepewność w relacji.	3,88	1,28	4
Częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia mi odprężenie i wyciszenie się po pracy lub nauce.	3,64	1,22	4
Uważam, że media społecznościowe wpływają na standardy dotyczące wyglądu i zachowań seksualnych.	4,39	0,78	5



Treści o relacjach i seksie w mediach społecznościowych pomagają mi lepiej rozmawiać o potrzebach w związku.	3,95	0,99	4
Mam poczucie, że media społecznościowe zwiększają dystans emocjonalny między partnerami.	4,02	0,98	4
Uważam, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może negatywnie wpływać na satysfakcję seksualną w związku.	4,07	0,92	4

M – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *Me* – mediana





Rycina 9. Średnie dla pytań dotyczących wpływu mediów społecznościowych na życie



Do oceny satysfakcji seksualnej w grupie badanej wykorzystano kwestionariusz KSS, którego skale obliczono zgodnie z kluczem. Statystyki opisowe dla ogólnej satysfakcji seksualnej oraz podskal bliskości, seksu i pieszczot przedstawiono w tabeli 3. Ogółem na skali satysfakcji seksualnej badane osoby uzyskały wyniki w przedziale 11 – 50 pkt ze średnią 29,35 pkt i odchyleniem standardowym 10,09 pkt. Przeciętny poziom na skali bliskości wyniósł 17,01 pkt, seksu 6,30 pkt a pieszczot 6,04 pkt.

Analizy testami normalności Shapiro – Wilka wykazały, że rozkład skal satysfakcji seksualnej różnił się istotnie statystycznie $p < 0,01$ od rozkładu normalnego. Natomiast na podstawie wskaźników rzetelności odpowiedzi Alfa Cronbacha można stwierdzić natomiast, że badane osoby spójnie i rzetelnie udzielały odpowiedzi w kwestionariuszu KSS.

Tabela 3

Statystyki opisowe dla skal satysfakcji seksualnej

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	<i>Sk</i>	<i>K</i>	<i>p</i>	<i>α</i>
Satysfakcja seksualna	11	50	29,35	10,09	27,00	0,42	-0,78	***	0,93
Bliskość	4	30	17,01	6,69	16,00	0,29	-0,84	0,003**	0,92
Seks	2	10	6,30	2,15	6	0,09	-0,58	***	0,79
Pieszczoty	2	10	6,04	2,12	6	0,28	-0,83	***	0,72

Min – minimum, *Max* – maksimum, *M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *Me* – mediana, *Sk* – skośność, *K* – kurtosa, *p* – poziom istotności statystycznej, *α* – Alfa Cronbacha, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Celem pracy było między innymi zweryfikowanie czy w grupie badanej występował związek korzystania z Internetu i mediów społecznościowych z satysfakcją seksualną. Związki między tymi zmiennymi zweryfikowano za pomocą analiz korelacji *rho* Spearmana. Na podstawie wyników tych korelacji przedstawionych w tabeli 4 można stwierdzić, że występował istotny statystycznie związek korzystania z Internetu z ogólną satysfakcją seksualną $rho = -0,74$; $p < 0,001$ oraz podskalami bliskości $rho = -0,73$; $p < 0,001$, seksu $rho = -0,47$; $p < 0,001$ i pieszczot $rho = -0,67$; $p < 0,001$. Związki te były ujemne co oznacza, że osoby częściej korzystające z Internetu i mediów społecznościowych miały niższą satysfakcję seksualną, szczególnie w sferze bliskości.

Potwierdzono tym samym, że częstsze korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z niższą satysfakcją seksualną.



Tabela 4

Wyniki analiz korelacji rho Spearmana dla związku korzystania z Internetu z satysfakcją seksualną

		Korzystanie z Internetu
Satysfakcja seksualna	<i>rho</i>	-0,74
	<i>p</i>	***
Bliskość	<i>rho</i>	-0,73
	<i>p</i>	***
Seks	<i>rho</i>	-0,47
	<i>p</i>	***
Pieszczoty	<i>rho</i>	-0,67
	<i>p</i>	***

rho – rho Spearmana, *p* – poziom istotności statystycznej, *** $p < 0,001$

W kolejnym kroku zweryfikowano występowanie związku wpływu mediów społecznościowych na życie z satysfakcją seksualną. W tym celu również wykorzystano analizy korelacji rho Spearmana, zaś wyniki przedstawiono w tabeli 5. Z danych przedstawionych w tabeli 5 można wywnioskować, że występował istotny statystycznie związek oceny wpływu mediów społecznościowych na życie z ogólną satysfakcją seksualną $rho = -0,61; p < 0,001$ oraz podskalami bliskości $rho = -0,58; p < 0,001$, seksu $rho = -0,45; p < 0,001$ i pieszczot $rho = -0,53; p < 0,001$. Związki te były ujemne co oznacza, że osoby oceniające, że media społecznościowe mają u nich duży wpływ na życie, relację z partnerem/partnerką i poglądy miały niższą satysfakcję seksualną, szczególnie w sferze bliskości.

Potwierdzono więc, że wysoka aktywność w SM koreluje z obniżonym poczuciem własnej atrakcyjności i niższą satysfakcją z życia seksualnego

Tabela 5

Wyniki analiz korelacji rho Spearmana dla związku wpływu mediów na życie z satysfakcją seksualną

		Wpływ mediów na życie
Satysfakcja seksualna	<i>rho</i>	-0,61
	<i>p</i>	***
Bliskość	<i>rho</i>	-0,58
	<i>p</i>	***
Seks	<i>rho</i>	-0,45
	<i>p</i>	***
Pieszczoty	<i>rho</i>	-0,53
	<i>p</i>	***

rho – rho Spearmana, *p* – poziom istotności statystycznej, *** $p < 0,001$



Następnie za pomocą analiz korelacji *tau* Kendalla zbadano występowanie związku oceny poszczególnych aspektów dotyczących wpływu mediów na życie z satysfakcją seksualną badanych osób. Wyniki analiz korelacji przedstawiono w tabeli 6 a na ich podstawie można ponownie potwierdzić, że występował istotny statystycznie związek pomiędzy niską satysfakcją seksualną a oceną dużego wpływu mediów społecznościowych na codzienne życie. Szczególnie wykazano, że niska satysfakcja seksualna powiązana była z oceną, że częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia mi skupienie się na relacji, przeglądanie mediów społecznościowych często odciąga uwagę od bliskości z partnerem/partnerką, czas spędzony w mediach społecznościowych zmniejsza chęć na intymność z partnerem/partnerką, a także zdaniem, że częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia odprężenie i wyciszenie się po pracy lub nauce. Potwierdzono również, że osoby częściej porównujące się z innymi w SM wykazują niższe zadowolenie z życia seksualnego.

Tabela 6

Wyniki analiz korelacji tau Kendalla dla związku wpływu mediów na życie z satysfakcją seksualną

		Satysfakcja seksualna	Bliskość	Seks	Pieszczoty
Częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia mi skupienie się na relacji z partnerem/partnerką.	<i>tau</i>	-0,44	-0,44	-0,25	-0,44
	<i>p</i>	***	***	0,001**	***
Przeglądanie mediów społecznościowych często odciąga moją uwagę od bliskości z partnerem/partnerką.	<i>tau</i>	-0,42	-0,40	-0,30	-0,40
	<i>p</i>	***	***	***	***
Media społecznościowe mają wpływ na to, jak postrzegam atrakcyjność swoją i innych osób.	<i>tau</i>	-0,19	-0,15	-0,24	-0,15
	<i>p</i>	0,011*	0,042*	0,003**	0,050
Porównuję swoje życie uczuciowe lub seksualne do tego, co widzę w mediach społecznościowych.	<i>tau</i>	-0,35	-0,35	-0,27	-0,29
	<i>p</i>	***	***	0,001**	***
Treści o zabarwieniu erotycznym w mediach społecznościowych wpływają na moje wyobrażenia o seksie.	<i>tau</i>	-0,33	-0,35	-0,25	-0,23
	<i>p</i>	***	***	0,001**	0,003**
Czas spędzony w mediach społecznościowych zmniejsza moją chęć na intymność z partnerem/partnerką.	<i>tau</i>	-0,45	-0,42	-0,33	-0,45
	<i>p</i>	***	***	***	***
Dzięki mediom społecznościowym lepiej rozumiem tematy związane z seksualnością i relacjami.	<i>tau</i>	-0,27	-0,24	-0,31	-0,21
	<i>p</i>	***	0,002**	***	0,009**



Obserwowanie edukatorów seksualnych lub psychologów relacji w social mediach pozytywnie wpływa na moją świadomość seksualną.	<i>tau</i>	-0,15	-0,13	-0,19	-0,12
	<i>p</i>	0,046*	0,079	0,015*	0,123
Zdarza mi się czuć presję, by wyglądać lub zachowywać się bardziej atrakcyjnie seksualnie przez to, co widzę w mediach społecznościowych.	<i>tau</i>	-0,27	-0,26	-0,24	-0,16
	<i>p</i>	***	0,001**	0,002**	0,035*
Korzystanie z mediów społecznościowych wywołuje u mnie zazdrość lub niepewność w relacji.	<i>tau</i>	-0,37	-0,35	-0,35	-0,31
	<i>p</i>	***	***	***	***
Częste korzystanie z mediów społecznościowych utrudnia mi odprężenie i wyciszenie się po pracy lub nauce.	<i>tau</i>	-0,41	-0,36	-0,34	-0,47
	<i>p</i>	***	***	***	***
Uważam, że media społecznościowe wpływają na standardy dotyczące wyglądu i zachowań seksualnych.	<i>tau</i>	0,03	0,01	0,02	0,09
	<i>p</i>	0,695	0,876	0,839	0,241
Treści o relacjach i seksie w mediach społecznościowych pomagają mi lepiej rozmawiać o potrzebach w związku.	<i>tau</i>	-0,24	-0,22	-0,18	-0,24
	<i>p</i>	0,002**	0,004**	0,024*	0,002**
Mam poczucie, że media społecznościowe zwiększają dystans emocjonalny między partnerami.	<i>tau</i>	-0,31	-0,33	-0,21	-0,26
	<i>p</i>	***	***	0,006**	0,001**
Uważam, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może negatywnie wpływać na satysfakcję seksualną w związku.	<i>tau</i>	-0,16	-0,15	-0,09	-0,16
	<i>p</i>	0,031*	0,041*	0,267	0,042*

tau – *tau* Kendalla, *p* – poziom istotności statystycznej, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Kolejnym celem pracy było porównanie kobiet i mężczyzn pod względem korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie oraz skal satysfakcji seksualnej. Porównania wykonano za pomocą analiz testami U Manna – Whitney’*a*, a wyniki przedstawiono w tabeli 7. Na podstawie wyników analiz testami U Manna – Whitney’*a* można wywnioskować, że płęć różnicowała istotnie statystycznie częstość i nasilenie korzystania z Internetu $Z = 2,89$; $p < 0,01$; $r = 0,28$. Wyższe nasilenie korzystania z Internetu w skali IAT wykazano w grupie mężczyzn niż w grupie kobiet. Nie wykazano natomiast różnic między kobietami i mężczyznami pod względem oceny wpływu mediów na życie. W badanej grupie nie wykazano również istotnej statystycznie różnicy między kobietami i mężczyznami pod względem satysfakcji seksualnej.



Tabela 7

Wyniki analiz testami U Manna – Whitney’a porównania korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie oraz skal satysfakcji seksualnej ze względu na płeć

	Kobiety		Mężczyźni		Z	p	r
	Me	Q1-Q3	Me	Q1-Q3			
Korzystanie z Internetu	44	26,75-56	54	43-62	2,89	0,004**	0,28
Wpływ mediów na życie	4,07	3,57-4,53	4,27	3,67-4,47	0,52	0,607	0,05
Satysfakcja seksualna	29	22-40,25	24	21-33	1,44	0,151	0,14
Bliskość	17	13-24	14	10-19	1,96	0,050	0,19
Seks	6	4,75-8	6	5-7	0,39	0,696	0,04
Pieszczoty	6	5-8	6	4-7	0,57	0,571	0,05

Me – mediana, Q1 – pierwszy kwartyl, Q3 – trzeci kwartyl, Z – statystyka U Manna – Whitney’a, p – poziom istotności statystycznej, r – wielkość związku, ** $p < 0,01$

Zbadano również w jaki sposób satysfakcja seksualna powiązana była z korzystaniem z Internetu i wpływem mediów społecznościowych na życie z podziałem na płeć. W tym celu wykonane zostały analizy korelacji rho Spearmana. Wyniki analiz przedstawiono w tabeli 8, a na ich podstawie można stwierdzić, że zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn występowały istotne statystycznie związki korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie z satysfakcją seksualną. Zarówno w przypadku kobiet jak i mężczyzn częstsze korzystanie z Internetu oraz odczuwanie większego wpływu mediów na życie powiązane było z niższą satysfakcją seksualną, szczególnie w skali bliskości. Nie wykazano, żeby związek pomiędzy tymi zmiennymi był silniejszy w przypadku jednej z płci. Nie potwierdzono więc hipotezy mówiącej o tym, że kobiety wykazują większy związek między korzystaniem z SM a satysfakcją seksualną niż mężczyźni.

Tabela 8

Wyniki analiz korelacji rho Spearmana dla związku korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie z satysfakcją seksualną

		Korzystanie z Internetu		Wpływ mediów na życie	
		Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Satysfakcja seksualna	rho	-0,74	-0,75	-0,65	-0,53
	p	***	***	***	***
Bliskość	rho	-0,73	-0,73	-0,64	-0,47
	p	***	***	***	0,001**
Seks	rho	-0,49	-0,48	-0,46	-0,42
	p	***	0,001**	***	0,005**
Pieszczoty	rho	-0,68	-0,70	-0,56	-0,45
	p	***	***	***	0,003**

rho – rho Spearmana, p – poziom istotności statystycznej, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$



Porównano również osoby będące singlami i osoby będące w związkach pod względem korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie oraz skal satysfakcji seksualnej. W tym celu wykonane zostały analizy testami Kruskala – Wallisa. Wyniki tych analiz przedstawione zostały w tabeli 9, a na ich podstawie można stwierdzić, że status związku nie różnicował istotnie statystycznie nasilenia korzystania z Internetu $\chi^2 = 0,76$; $p = 0,683$; $\eta^2 = 0,01$ oraz wpływu mediów na życie $\chi^2 = 4,34$; $p = 0,114$; $\eta^2 = 0,02$. Wykazano natomiast, że między osobami z różnym statusem związku występowała istotna statystycznie różnica w zakresie satysfakcji seksualnej $\chi^2 = 6,65$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,04$ oraz podskali bliskości $\chi^2 = 0,76$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,04$. Najwyższą satysfakcję seksualną wykazano u singli.

Tabela 9

Wyniki analiz testami Kruskala - Wallisa porównania korzystania z Internetu i wpływu mediów na życie oraz skal satysfakcji seksualnej ze względu na rodzaj związku

	W związku nieformalnym		W związku małżeńskim		Single		χ^2	p	η^2
	Me	Q1-Q3	Me	Q1-Q3	Me	Q1-Q3			
Korzystanie z Internetu	51	34-60	49	37,25-58	40	26,25-57	0,76	0,683	0,01
Wpływ mediów na życie	4,2	3,63-4,53	4,27	3,75-4,517	3,73	2,97-4,22	4,34	0,114	0,02
Satysfakcja seksualna	27	22-39,5	24,5	19,25-31,5	32,5	24,75-45,25	6,65	0,036*	0,04
Bliskość	16	12-22,5	14	10-18	22	15-25,75	6,15	0,046*	0,04
Seks	6	5-8	6	4,25-7	6	5-9,75	2,84	0,242	0,01
Pieszczoty	6	4-8	5	4-7	7,5	4,25-9,75	4,11	0,128	0,02

Me – mediana, Q1 – pierwszy kwartył, Q3 – trzeci kwartył, χ^2 – statystyka Kruskala - Wallisa, p – poziom istotności statystycznej, η^2 – wielkość związku, * $p < 0,05$

ROZDZIAŁ IV

DYSKUSJA WYNIKÓW I WNIOSKI

4.1. Omówienie wyników w odniesieniu do problemu badawczego

Celem badania było sprawdzenie, jak korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z satysfakcją seksualną młodych dorosłych. Zebrane dane potwierdziły, że między tymi zmiennymi istnieje istotna statystycznie, ujemna korelacja. Im intensywniej badani korzystają z sieci i im silniejszy wpływ mediów deklarują w swoim życiu, tym niższy jest ich poziom satysfakcji seksualnej. Zaobserwowana zależność była najsilniejsza w wymiarze bliskości. Analiza wyników uzyskanych w badaniu własnym sugeruje, że media społecznościowe nie wpływają bezpośrednio na techniczne aspekty aktywności seksualnej, lecz oddziałują przede



wszystkim na jej wymiar emocjonalny. Podobne wnioski płyną z badań nad zjawiskiem technoference. Pokazują one, że nawet krótkie, ale częste sięganie po telefon podczas wspólnego czasu wiąże się z obniżeniem jakości relacji i radości z bycia razem.

McDaniel i Coyne (2016) wykazali, że szczególnie istotne jest subiektywne poczucie bycia „drugim po telefonie”, które najsilniej koreluje ze spadkiem satysfakcji ze związku. Co ważne, dzieje się tak niezależnie od rzeczywistej ilości czasu spędzanego przed ekranem, kluczowe okazuje się samo doświadczenie bycia zlekceważonym w danej chwili (McDaniel i Coyne, 2016).

Do podobnych wniosków doszła Shockley (2017). Jej badania potwierdzają, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych bywa postrzegane jako czynnik psujący relację romantyczną, głównie dlatego, że osłabia zaufanie i poczucie bliskości między partnerami. Autorka zaznacza przy tym, że ten negatywny wpływ uderza przede wszystkim w jakość związku, a niekoniecznie przekłada się na samą częstotliwość zbliżeń (Shockley, 2017).

Budowanie bliskości wymaga przecież konkretnych warunków: skupienia uwagi, poczucia bycia dostrzeżonym i emocjonalnego bezpieczeństwa. Wyniki badania własnego wskazują, że intensywna obecność w świecie cyfrowym może wiązać się z osłabieniem fundamentów relacji intymnej, w szczególności w wymiarze bliskości emocjonalnej i uważności na partnera. Nie dzieje się to gwałtownie, raczej poprzez ciągłe rozpraszanie uwagi i dzielenie wspólnego czasu między partnera a telefon. W efekcie relacja nie psuje się z dnia na dzień, ale staje się przeciążona nadmiarem bodźców, które skutecznie konkurują z realną obecnością bliskiej osoby.

Wyniki te korespondują z wnioskami Oliveiry (2016) dotyczącymi obecności urządzeń mobilnych w relacjach partnerskich. Badaczka ta wykazała, że częste sięganie po telefon podczas wspólnie spędzanego czasu wiąże się z niższą satysfakcją ze związku. Kluczowe okazuje się tutaj zjawisko przerywania bezpośredniej rozmowy czy bliskości na rzecz powiadomień z sieci. Takie momenty, nawet jeśli trwają krótko, wyraźnie osłabiają jakość kontaktu i utrudniają budowanie więzi emocjonalnej między partnerami (Oliveira, 2016).

Patrząc na te wyniki, można dojść do wniosku, że problemem nie są same media społecznościowe jako narzędzie, ale to, jak bardzo wchodzi one w przestrzeń naszej relacyjnej uważności. Bliskość okazuje się tutaj najbardziej kruchym elementem, to właśnie ona pierwsza reaguje na cyfrowe przeciążenie, a dopiero później odbija się to na pozostałych aspektach życia intymnego. Potwierdza to tylko, jak ważna dla satysfakcji seksualnej młodych ludzi jest wysoka jakość wspólnie spędzanego czasu, bez rozpraszaczy w tle.



Warto w tym miejscu przywołać stanowisko Döring (2009), która zauważa, że internet i media cyfrowe nie muszą niszczyć seksualności same w sobie. Ich wpływ polega raczej na przekształcaniu kontekstu, w jakim ją przeżywamy. Kluczowym problemem staje się tutaj nadmiar bodźców oraz rozpraszanie uwagi, co w praktyce może utrudniać budowanie głębokiej i uważnej bliskości w relacjach intymnych (Döring, 2009).

Prezentowane dane uwidaczniają, że obniżenie satysfakcji seksualnej badanych wiązało się przede wszystkim z osłabieniem wymiaru bliskości emocjonalnej, a nie z mniejszą częstotliwością kontaktów seksualnych. Wniosek ten znajduje potwierdzenie w analizie statystycznej, która wykazała istotne zależności w obszarze skali bliskości, przy jednoczesnym braku analogicznych związków w odniesieniu do behawioralnych aspektów aktywności seksualnej. Okazuje się też, że kluczowy jest nie tyle sam czas spędzany przed ekranem, co subiektywne poczucie, jak bardzo media społecznościowe dominują w życiu prywatnym i wpływają na nasze poglądy. U osób, które czuły, że świat online mocno ingeruje w ich codzienność, satysfakcja seksualna była niższa w każdym badanym wymiarze. Jasno sugeruje to, że decydujące znaczenie ma nie licznik godzin spędzonych w sieci, ale sposób, w jaki przeżywamy tę cyfrową obecność i na ile pozwalamy jej naruszać naszą intymność.

Taki sposób działania mediów potwierdzają ustalenia Valkenburga i Petera (2011). Podkreślają oni, że skutki bycia online zależą głównie od tego, jakie kto ma predyspozycje i jak interpretuje to, co widzi. Media nie działają więc na wszystkich tak samo, zamiast tego wzmacniają schematy emocjonalne, które już wcześniej mieliśmy w sobie. To wyjaśnia, dlaczego młodzi dorośli mogą reagować zupełnie inaczej na te same doświadczenia w sieci (Valkenburg i Peter, 2011).

Aktywność w mediach społecznościowych obniża satysfakcję seksualną młodych dorosłych głównie poprzez osłabianie bliskości emocjonalnej. Kluczowa okazuje się nie tyle sama intensywność bycia online, ile subiektywne poczucie, że sieć ingeruje w życie prywatne.

Media społecznościowe konkurują o uwagę i zaangażowanie, co utrudnia budowanie uważnej więzi. Potwierdza to, że satysfakcja seksualna zależy od jakości relacji, a nie samej częstotliwości zbliżeń. W tym ujęciu cyfrowe środowisko pośrednio modyfikuje warunki, w jakich przeżywana jest intymność.

4.2. Weryfikacja hipotez

Analiza zebranych danych pozwoliła na weryfikację postawionych hipotez badawczych. Pierwsza z nich, zakładająca, że częstsze korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z niższą satysfakcją seksualną, została potwierdzona. Uzyskane



korelacje wskazują na istotny statystycznie, ujemny związek: wraz ze wzrostem intensywności korzystania z sieci obniża się ocena życia seksualnego, co jest szczególnie widoczne w sferze bliskości. Potwierdzenie znalazła również druga hipoteza dotycząca porównań społecznych. Osoby częściej zestawiające swój wizerunek z innymi użytkownikami deklarowały mniejsze zadowolenie z seksu we wszystkich badanych wymiarach.

Trzecia hipoteza została potwierdzona jedynie częściowo. Okazało się, że to nie sama aktywność w mediach społecznościowych obniża poczucie własnej atrakcyjności, lecz subiektywne przekonanie o ich silnym wpływie na własny wizerunek. Sugeruje to, że kluczową rolę odgrywa tu obraz samego siebie i sposób, w jaki jest on oceniany przez pryzmat treści cyfrowych. Z kolei czwarta hipoteza, zakładająca silniejszy związek między mediami a satysfakcją seksualną u kobiet, nie znalazła odzwierciedlenia w faktach. W badanej grupie zależności te miały podobny charakter u obu płci, co pozwala sądzić, że wpływ świata online na sferę intymną dotyczy obecnie w porównywalnym stopniu kobiet i mężczyzn.

Przedstawione zależności sugerują, że związek między mediami społecznościowymi a satysfakcją seksualną młodych dorosłych przebiega na kilku poziomach. Obejmuje on m.in. zmiany w sposobie postrzegania intymności i seksualności pod wpływem ekspozycji na idealizowane treści oraz normy obecne w mediach cyfrowych (Döring, 2009). Istotny jest również wpływ stałej obecności urządzeń mobilnych na jakość komunikacji partnerskiej i poczucie bliskości emocjonalnej w związkach (Oliveira, 2016). Wyniki badań własnych wpisują się w ten nurt, wskazując, że konsekwencje korzystania z mediów społecznościowych manifestują się przede wszystkim w sferze emocjonalnej, a nie w samych zachowaniach seksualnych.

Częściowe potwierdzenie trzeciej hipotezy pozwala sądzić, że najważniejsza jest indywidualna interpretacja docierających treści. To, jak bardzo standardy z social mediów zostają włączone w system samooceny, okazuje się ważniejsze niż sam czas spędzany przed ekranem. Satysfakcja seksualna wydaje się na te procesy wyjątkowo wrażliwa, ponieważ łączy w sobie zarówno wymiar cielesny, jak i psychiczny. Brak różnic między płciami stanowi tutaj istotny sygnał zmian kulturowych. Można przyjąć, że presja idealnego wyglądu i mechanizmy porównań społecznych stają się standardem uniwersalnym, obejmującym młodych dorosłych niezależnie od ich płci.

Całość uzyskanych danych sugeruje, że satysfakcja seksualna młodych dorosłych pozostaje silnie osadzona w kontekście relacyjnym i psychospołecznym. Jej obniżenie nie musi wynikać z konkretnych dysfunkcji, lecz może być efektem cyfrowego przebudźcowania, ciągłej potrzeby oceniania się na tle innych oraz mniejszej uważności w relacji. Takie ujęcie



pozwała widzieć w wynikach badań przejaw szerszych zmian w sposobie doświadczania bliskości w dobie powszechnej obecności mediów cyfrowych

4.3. Interpretacja mechanizmów: porównania, presja, „always-on” i bliskość

Analiza uzyskanych danych pozwala wskazać na kilka mechanizmów, które wyjaśniają te zależności. Kluczową rolę odgrywają porównania społeczne, napędzane przez ciągły kontakt z wyidealizowanymi obrazami ciał i relacji w sieci. Takie zestawianie własnego życia z dopracowanymi wizerunkami z ekranu często prowadzi do spadku samooceny seksualnej i poczucia, że nie pasuje się do promowanych norm. Kolejnym aspektem jest presja wizualna, sprawia ona, że seksualność przestaje być sferą spontanicznej przyjemności, a zaczyna kojarzyć się z oceną, kontrolą i spełnianiem cudzych oczekiwań. Intymność traci wtedy swój relacyjny charakter, stając się raczej źródłem napięcia. Wyniki badań podkreślają też znaczenie stanu „always-on”. Stała obecność online utrudnia wyciszenie i skupienie się na partnerze, co uderza prosto w bliskość emocjonalną, która do rozwoju potrzebuje uważności i poczucia bezpieczeństwa.

Badania Perloff (2014) pokazują, że media społecznościowe nasilają potrzebę porównywania się z innymi, zwłaszcza pod kątem urody. To sprawia, że zaczynamy uznawać nierealne standardy piękna za normę. Wiąże się to z tym, że młodzi dorośli gorzej myślą o swoim ciele, tracą pewność siebie i czują mniejszy komfort podczas zbliżeń (Perloff, 2014).

Opisany proces znajduje potwierdzenie w badaniach nad wpływem przekazów medialnych, które sprowadzają seksualność głównie do atrakcyjności fizycznej. Aubrey (2016) wykazała, że częsty kontakt z treściami skupionymi na ciele sprzyja przyjmowaniu zewnętrznych standardów za własne, co z kolei nasila tendencję do ciągłego oceniania swojego wyglądu. Taka autokontrola utrudnia pełne skupienie się na sygnałach z własnego ciała, co w sytuacjach intymnych bezpośrednio przekłada się na mniejszy komfort i brak swobody. Wyjaśnia to, dlaczego presja wizualna z mediów społecznościowych tak mocno rzutuje na sferę seksualną, uwaga badanych zostaje przekierowana z przeżywania bliskości i spontaniczności na lęk przed oceną i potrzebę sprostania narzuconym wzorcom (Aubrey, 2006).

Ważne jest to, że te mechanizmy nie działają osobno, ale wzajemnie się napędzają. Porównywanie się z innymi, presja norm i bycie stale pod telefonem tworzą otoczenie sprzyjające chronicznemu napięciu, które przenosi się do sypialni. W takim układzie relacja intymna przestaje dawać wytchnienie, a zaczyna przegrywać w walce o uwagę z innymi bodźcami płynącymi z sieci.



Podobne wnioski płyną z badań nad używaniem telefonów w związkach. Oliveira (2016) wskazuje, że nawet krótkie, ale powtarzające się sięganie po urządzenie podczas wspólnego czasu obniża poczucie bliskości i ogólną satysfakcję z relacji. Autorka zaznacza, że problemem nie są tutaj otwarte kłótnie, ale subtelne przerwania kontaktu. Takie momenty z czasem sprawiają, że partnerzy stają się dla siebie mniej dostępni emocjonalnie, co powoli osłabia ich więź (Oliveira, 2016).

Z zebranych danych wynika, że najbardziej narażony na to zjawisko jest wymiar bliskości. Wymaga on przecież nie tylko fizycznej obecności, ale też bycia dostępnym emocjonalnie. Ciągłe rozpraszanie się i zerkanie w telefon sprawia, że więź między partnerami ulega fragmentaryzacji, relacja staje się wtedy raczej sumą krótkich interakcji niż spójnym, głębokim doświadczeniem.

Jeśli ciało i seksualność stają się przedmiotem nieustannej oceny, trudno o swobodę i poczucie komfortu w kontaktach intymnych. Seksualność traci swoją funkcję regulacyjną i budującą więź, a zaczyna generować stres związany z potrzebą dorównania zewnętrznym wzorcom. To wyjaśnia, dlaczego w badaniach własnych spadek satysfakcji dotyczył głównie emocji, a nie samej częstotliwości zbliżeń.

Warto tu przywołać podejście Döring (2009), według której internet rzadko uderza w seksualność bezpośrednio. Zamiast tego zmienia on psychologiczne warunki, w jakich budujemy bliskość. Ciągłe stykanie się z internetowymi normami i porównywanie się z innymi może osłabiać poczucie bezpieczeństwa i swobody. To z kolei najmocniej odbija się na emocjonalnej stronie intymności, która do rozwoju potrzebuje spokoju i pełnej uwagi (Döring, 2009).

Zależność ta jest spójna z wynikami badań Blais-Lecours i współpracowników (2016), którzy wskazują, że satysfakcja seksualna nie jest prostą funkcją częstotliwości kontaktów seksualnych, lecz pozostaje silnie związana z czynnikami emocjonalnymi i relacyjnymi. Autorzy podkreślają znaczenie jakości więzi oraz sposobów radzenia sobie z napięciem w relacji jako kluczowych dla subiektywnej oceny życia intymnego. Sugeruje to, że w przypadku młodych dorosłych seksualność w dużej mierze kształtowana jest przez dynamikę relacji i sferę uczuć, a nie jedynie przez ilościowe wskaźniki aktywności seksualnej (Blais-Lecours, Vaillancourt-Morel, Sabourin i Godbout, 2016).

Wspomniany stan „always-on” odgrywa tu rolę kluczową, ponieważ podtrzymuje gotowość psychiczną, która wyklucza regenerację i spokój. Ostatecznie wpływ mediów społecznościowych na seksualność warto więc postrzegać nie jako bezpośredni atak na samą aktywność seksualną, ale jako zmianę warunków, w których buduje się bliskość. To właśnie



fundament emocjonalny, oparty na uważności i byciu dostrzeżonym przez drugą osobę, okazuje się najbardziej podatny na cyfrowe przeciążenie.

4.4. Ograniczenia badań

Badanie przeprowadzono anonimowo za pomocą ankiety online. Rekrutacja uczestników w mediach społecznościowych pozwoliła dotrzeć do osób aktywnie korzystających z technologii cyfrowych, co bezpośrednio wiązało się z tematyką pracy. Do analizy zakwalifikowano osoby pełnoletnie, mieszczące się w przedziale wiekowym młodej dorosłości. Kwestionariusze niekompletne zostały odrzucone na etapie wstępnej selekcji.

Ze względu na intymny charakter pytań dotyczących seksualności, kluczowe było zapewnienie respondentom pełnego bezpieczeństwa. Udział w badaniu był dobrowolny, a każdy uczestnik został poinformowany o celu analiz, pełnej anonimowości oraz prawie do rezygnacji na dowolnym etapie. Brak zbierania danych identyfikacyjnych miał sprzyjać szczerości odpowiedzi w obszarach wrażliwych.

Jakość materiału empirycznego zweryfikowano przed przystąpieniem do obliczeń. Z bazy usunięto rekordy z istotnymi brakami danych; w przypadku pojedynczych braków zrezygnowano z ich sztucznego uzupełniania (imputacji), aby zachować autentyczność wyników. Analiza rozkładów nie wykazała obecności wartości skrajnych, które mogłyby zniekształcić ostateczne wnioski.

Metody statystyczne dobrano po sprawdzeniu rozkładów zmiennych i weryfikacji założeń wymaganych dla konkretnych testów. Taka procedura pozwoliła dopasować narzędzia analityczne do charakteru zebranych danych i zapewnić rzetelność prezentowanych wyników.

Mimo istotnej wartości poznawczej, przeprowadzone badania mają pewne ograniczenia. Przede wszystkim próba miała charakter celowy, więc nie jest reprezentatywna dla całej populacji młodych dorosłych. Utrudnia to uogólnianie wyników na szerszą skalę. Kolejną kwestią jest wykorzystanie ankiety online, która opiera się wyłącznie na subiektywnych deklaracjach. Taka metoda zawsze niesie ze sobą ryzyko, że respondenci chcieli wypaść lepiej (efekt autoprezentacji) lub po swojemu interpretowali niektóre pytania.

Ważny jest też korelacyjny charakter badań, na ich podstawie nie da się wskazać relacji przyczynowo-skutkowych. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy to media społecznościowe psują satysfakcję seksualną, czy może osoby mniej zadowolone z życia intymnego częściej uciekają w świat online.

Podobne problemy często pojawiają się w literaturze na temat świata cyfrowego. Szymańska (2021) zauważa, że w badaniach ankietowych trudno jest jednoznacznie oddzielić



faktyczny wpływ technologii od tego, co badani po prostu o niej myślą lub jak czują się w danej chwili. Wymaga to dużej ostrożności przy wyciąganiu wniosków, ale nie zmienia faktu, że uzyskane wyniki niosą ze sobą ważną wiedzę o tym, jak młodzi ludzie przeżywają swoją codzienność (Szymańska, 2021).

Słabszą stroną może być też sam charakter narzędzi badawczych. Zarówno Internet Addiction Test, jak i Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej opierają się na samoopisie. Choć to standard w psychologii, wyniki zawsze zależą od aktualnego nastroju badanego, jego wglądu w siebie czy chęci udzielania odpowiedzi zgodnych z oczekiwaniami społecznymi. Dodatkowo przy ankiecie internetowej nie ma kontroli nad tym, w jakich warunkach była ona wypełniana. Czynniki sytuacyjne, jak chwilowy stres czy bieżące kłótnie w związku, mogły rzutować na odpowiedzi, co przy tak wrażliwym temacie jak seksualność ma spore znaczenie.

Kolejne ograniczenie wynika z faktu, że badanie było przekrojowe, czyli wykonane w jednym konkretnym momencie. Uniemożliwia to uchwycenie dynamiki zmian w czasie. Satysfakcja seksualna i sposób korzystania z sieci mogą się przecież zmieniać w zależności od etapu relacji czy ważnych wydarzeń życiowych. Jednorazowy pomiar nie pozwala więc ocenić, czy zaobserwowane związki są trwałe, czy tylko przejściowe.

W analizach zabrakło również kontekstu jakościowego. Metody ilościowe nie pozwalają rozróżnić, czy negatywny wpływ mają konkretne treści, czy może sam sposób korzystania z aplikacji. Nie wiadomo też, czy dla części osób media społecznościowe były sposobem na radzenie sobie z problemami w związku (funkcja kompensacyjna), czy raczej stanowiły dodatkowe obciążenie emocjonalne.

Mimo że wspomniane ograniczenia zawężają pole interpretacji, nie podważają one istotności odnotowanych zależności między aktywnością w mediach społecznościowych a satysfakcją seksualną. Jednoznaczny kierunek korelacji oraz ich zbieżność z wcześniejszymi doniesieniami naukowymi pozwalają przyjąć, że zidentyfikowane związki mają charakter systematyczny i odzwierciedlają szersze, udokumentowane mechanizmy psychospołeczne.

4.5. Implikacje praktyczne

Wnioski z przeprowadzonych badań mają konkretne znaczenie dla edukacji seksualnej, psychologii oraz pracy terapeutycznej. Przede wszystkim pokazują, że w rozmowach o relacjach młodych dorosłych nie można już pomijać wpływu mediów społecznościowych. Edukacja seksualna powinna wykraczać poza samą biologię i poruszać tematy takie jak presja wizualna, mechanizmy porównań społecznych czy umiejętność stawiania granic między życiem online a offline. Kluczowe wydaje się tu wzmacnianie kompetencji relacyjnych,



zwłaszcza uważności i zdolności do budowania bliskości, które w dobie cyfrowej stają się coraz trudniejsze.

Wyniki te sugerują również, że trzeba na nowo zdefiniować sposób, w jaki mówi się o seksualności młodych ludzi. Obecnie rzadko jest ona sferą całkowicie prywatną, częściej splotła się z autoprezentacją i społeczną oceną w sieci. Zrozumienie tego pozwala na bardziej realistyczne podejście do problemów, z jakimi mierzy się ta grupa wiekowa.

Z perspektywy terapeutycznej funkcjonowanie w sieci powinno być traktowane jako integralna część obrazu pacjenta. Trudności z bliskością, niską satysfakcją seksualną czy negatywnym obrazem siebie nie wynikają już tylko z doświadczeń offline. Często ich źródłem jest właśnie presja ideałów z Instagrama czy ciągła dostępność pod telefonem. Włączenie tematu mediów cyfrowych do wywiadu klinicznego może być więc cennym narzędziem diagnostycznym.

Współczesne podejścia terapeutyczne coraz częściej traktują technologię cyfrową jako integralny element funkcjonowania relacji partnerskiej. Hertlein i Blumer (2013, za: Szymańska, 2021) wskazują, że obecność mediów cyfrowych wpływa na granice w związku oraz wzorce komunikacji między partnerami, co może mieć znaczenie dla przeżywanej bliskości. Uwzględnianie nawyków cyfrowych w procesie terapeutycznym pozwala lepiej zrozumieć źródła trudności relacyjnych i stanowi ważny element pracy z parami funkcjonującymi w realiach współczesnej codzienności (Szymańska, 2021).

Podobne wnioski płyną z badań Olivieri (2016) nad funkcjonowaniem par w kontekście technologii. Autorka pokazuje, że częste sięganie po smartfon w obecności partnera wiąże się z poczuciem bycia mniej ważnym oraz z niższym poziomem satysfakcji ze związku. Zjawisko to, określane jako „technoference”, zakłóca codzienną bliskość i komunikację między partnerami. Wskazuje to, że nawyki cyfrowe mogą stanowić istotny obszar uwagi w diagnozie i pracy terapeutycznej z parami (Oliveira, 2016).

Ważne wnioski płyną także dla profilaktyki. Refleksyjne korzystanie z mediów społecznościowych może działać ochronnie na dobrostan relacyjny. Chodzi tu głównie o budowanie świadomości, jak działają algorytmy i jak bardzo treści online zniekształcają normy atrakcyjności. Taka wiedza ułatwia krytyczny odbiór mediów i pomaga chronić samoocenę oraz relacje przed negatywnym wpływem sieci.

W pracy z parami warto z kolei zwrócić uwagę, że problemy w sypialni nie zawsze wynikają z braku dopasowania czy błędów w komunikacji. Często są one efektem cyfrowego przebodźcowania i braku uważności na partnera. Interwencje terapeutyczne mogą więc opierać



się na odbudowywaniu wspólnych rytuałów i wyznaczaniu jasnych granic dla technologii w codziennym życiu pary.

Patrząc szerzej, media społecznościowe nie są tylko neutralnym tłem życia, ale aktywnym czynnikiem, który kształtuje intymność. Uwzględnienie tego faktu w edukacji i terapii pozwala lepiej odpowiadać na realne wyzwania, przed którymi stoją młodzi dorośli, wspierając tym samym ich zdrowie psychiczne i relacyjne.

4.6. Kierunki dalszych badań

Planując kolejne badania w tym obszarze, warto rozważyć projekty podłużne. Pozwoliłyby one obserwować zmiany w czasie i lepiej zrozumieć, co jest przyczyną, a co skutkiem w relacji między mediami a satysfakcją seksualną. Zasadne wydaje się też sięgnięcie po metody jakościowe, które dałyby szansę na pogłębioną analizę indywidualnych doświadczeń młodych dorosłych. Ciekawym kierunkiem byłoby sprawdzenie, jak na intymność wpływają konkretne platformy oraz rodzaj konsumowanych treści, od edukacyjnych po erotyczne, ponieważ każda z nich ma swoją specyfikę i inaczej angażuje użytkownika.

Dopełnieniem dotychczasowych analiz mogłyby być projekty mieszane, łączące ankiety z wywiadami pogłębionymi. Takie podejście pozwoliłoby nie tylko wyłapać statystyczne zależności, ale też zrozumieć subiektywne znaczenia, jakie badani nadają swoim przeżyciom w sieci. Analiza ich osobistych narracji mogłaby ujawnić niuanse, których same skale samoopisowe nie są w stanie w pełni uchwycić.

Dobrym krokiem byłoby rozbudowanie zestawu badanych zmiennych o czynniki, które mogą łagodzić lub wzmacniać opisywane efekty. Mowa tu zwłaszcza o stylach przywiązania, poziomie uważności (mindfulness) czy umiejętności regulacji emocji.

Kolejnym krokiem mogłoby być przyjrzenie się różnicom wynikającym ze statusu związku lub dotychczasowej historii relacji. Ciekawie byłoby sprawdzić, czy te same procesy zachodzą u osób w stałych związkach, w relacjach niemonogamicznych czy u singli. Istotny pozostaje także kontekst kulturowy, badania porównawcze mogłyby pokazać, na ile te zależności są uniwersalne, a na ile zależą od lokalnych norm i sposobu, w jaki w danym społeczeństwie rozmawia się o seksie.

Istotną perspektywą dla przyszłych analiz wydaje się również sama dynamika rozwoju technologii. Algorytmy i nowe formy komunikacji intymnej zmieniają się tak szybko, że środowisko cyfrowe młodych dorosłych wymaga stałego monitorowania. Warto byłoby sprawdzić, jak najnowsze funkcjonalności aplikacji, coraz mocniej zacierające granice między prywatnością a autoprezentacją, wpływają na poczucie bliskości.



ZAKOŃCZENIE

Przeprowadzone badania potwierdzają, że korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z poziomem satysfakcji seksualnej młodych dorosłych, przy czym najsilniejszy związek dotyczy bliskości emocjonalnej. Wyniki te pozwalają patrzeć na seksualność nie jako na odizolowaną sferę życia, ale jako element szerszego doświadczenia, który jest wyjątkowo czuły na warunki, w jakich funkcjonujemy na co dzień.

Analiza danych wyraźnie pokazuje, że kluczowa jest nie tyle sama liczba godzin spędzonych w sieci, co sposób, w jaki obecność mediów społecznościowych jest przeżywana. To subiektywne poczucie, że świat online dominuje w relacjach i wpływa na obraz samego siebie, najmocniej wiąże się z obniżeniem satysfakcji seksualnej. Wniosek ten sugeruje, że negatywne skutki wynikają przede wszystkim z relacji, jaką jednostka buduje z mediami cyfrowymi, oraz z tego, jak dużą rolę odgrywają one w regulowaniu jej emocji.

Szczególnie istotnym punktem badań jest wspomniana wrażliwość bliskości emocjonalnej na bodźce cyfrowe. Poczucie więzi, które wymaga uważności i bezpieczeństwa, najłatwiej ulega osłabieniu przez ciągle rozproszenie uwagi, presję porównań czy tryb stałej dostępności pod telefonem. W tym ujęciu media społecznościowe nie tyle wypierają relacje intymne, ile subtelnie zmieniają sposób ich przeżywania, co ostatecznie rzutuje na poczucie autentycznej obecności z drugą osobą.

Co ciekawe, brak różnic między płciami w tych zależnościach pozwala sądzić, że cyfrowe normy atrakcyjności i presja wizualna przestały być domeną wyłącznie kobiet. Przeprowadzone badanie ujawniło, że oddziaływanie mediów społecznościowych na seksualność i samoocenę może dotyczyć zarówno kobiet, jak i mężczyzn w grupie młodych dorosłych. Uzyskane wyniki pozwalają przypuszczać, że standardy kreowane w sieci stają się wspólnym wyzwaniem dla całego pokolenia.

Zebrany materiał dowodzi, że wpisują się w koncepcje traktujące media społecznościowe jako aktywny kontekst rozwojowy, a nie tylko neutralne narzędzie komunikacji. Środowisko cyfrowe może wspierać, ale też obciążać, a seksualność i satysfakcja z niej płynąca okazują się obszarami szczególnie wrażliwymi na napięcia powstające na styku świata online i offline.

Prezentowane dane podkreślają znaczenie uwzględniania roli mediów społecznościowych w analizach dotyczących dobrostanu seksualnego młodych dorosłych. Zrozumienie mechanizmów, które stoją za tymi procesami, ma ogromne znaczenie nie tylko teoretyczne, ale przede wszystkim praktyczne, od edukacji seksualnej, przez profilaktykę



zdrowia psychicznego, aż po codzienne wsparcie psychologiczne osób, dla których cyfrowa rzeczywistość jest naturalnym środowiskiem życia.

BIBLIOGRAFIA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), strony 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Aubrey, J. S. (2006). Effects of sexually objectifying media on self-objectification and body surveillance in undergraduates: Results of a 2-year panel study. *Journal of Communication*, 56(3), strony 336-386. doi:10.1111/j.1460-2466.2006.00024.x
- Bębas, S. (2015). Sexting – nowe zagrożenie wśród dzieci i młodzieży. *Labor et Educatio*, 3, strony 431-444.
- Biuro Regionalne Światowej Organizacji Zdrowia dla Europy; Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA). (2012). *Standardy edukacji seksualnej w Europie: Podstawowe zalecenia dla decydentów oraz specjalistów zajmujących się edukacją i zdrowiem*. Kolonia: Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA). Pobrano z lokalizacji https://whocc.bioeg.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/BZgA_Standards_Polish.pdf
- Blais-Lecours, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Sabourin, S. i Godbout, N. (2016). Cyberpornography: Time use, perceived addiction, sexual functioning, and sexual satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), strony 649–655. doi:10.1089/cyber.2016.0364
- Bogucka, L. (2017). Znaczenie mediów społecznościowych w nauce. W T. Graca i D. Łażewska, *Edukacja humanistyczna w kontekście technicyzacji w XXI wieku. W poszukiwaniu pedagogicznej równowagi*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki Euroregionalnej im. Alcide De Gasperi.
- Czepczor, K., Kościcka, K. i Brytek-Matera, A. (2016). Społeczno-kulturowe postawy wobec własnego wyglądu i niezadowolenie z ciała u kobiet i mężczyzn w okresie późnej adolescencji: badania wstępne. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(3), strony 364-377. doi:10.14656/PFP20160303
- Dąbkowska, M. (2015). Obraz własnego ciała u kobiet a satysfakcja seksualna. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 21, strony 107–118.



- Döring, N. M. (2009). The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior*, 25. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.01.002>
- Garncarek, E. (2024). Ciało kontrolowane, ciało wyzwolone – o społecznych oczekiwaniach wobec kobiet na podstawie Siostrzeństwa świętej sauny. *Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego*, strony 51-72. doi:10.18778/2300-1690.27.03
- Gerymski, R., Cisek, A. i Dymecka, J. (2022). Seksualny dobrostan a satysfakcja z życia osób z niepełnosprawnością ruchową – moderacyjna rola samooceny. *Journal of Sexual and Mental Health*, 20, strony 1-7. doi:10.5603/SP.2022.0003
- Gigilewicz, W. (2018). Fomo sapiens w kulturze transparencji – człowiek podróżujący wszędzie i w każdej chwili. *Biografistyka Pedagogiczna*, 3(1). doi:10.36578/BP.2018.03.13
- Haase, C. M. (2023). Emotion regulation in couples across adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5(1), strony 399–421. doi:10.1146/annurev-devpsych-120621-043836
- Jankowska, M. (2017). Sposoby rozwiązywania kryzysów w teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona w aspekcie rozwoju człowieka i zdrowia psychicznego oraz zaburzeń w rozwoju. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 32(4), strony 45-64.
- Józefczyk, A. (2021). Wychowanie do dorosłości – znaczenie poczucia autonomii młodych dorosłych dla doświadczanego dobrostanu psychicznego. *Psychologia Wychowawcza*(22), strony 15-29. doi:10.5604/01.3001.0015.7007
- Kłonowska, M. i Radlińska, I. (2023). The use of social media and perception of body image and sense of coherence. *Journal of Education, Health and Sport*. doi:10.12775/JEHS.2023.37.01.002
- Komorowska-Pudło, M. (2014). Satysfakcja seksualna małżonków a jakość ich relacji w innych sferach funkcjonowania związku. *Fides et Ratio*, 20(4), strony 162-195.
- Komorowska-Pudło, M. (2015). Wychowanie seksualne w ujęciu holistycznym. *Roczniki Pedagogiczne*(3), strony 63-86.
- Kossat, J. (2019). *Seksualność*. Wrocław: Edra Urban & Partner.
- Kościńska, A. (2010). Kulturowe konteksty naukowej wiedzy o seksualności. W A. Malewska-Szałygin i M. Radkowska-Walkowicz, *Antropolog wobec współczesności* (strony 227-233). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kozłowska, M. (2024). *Zjawisko obiektywizacji w relacji romantycznej: jego związki z percepcją partnera i własnej osoby, oceną jakości relacji oraz zachowaniami wobec partnera w*



- sytuacji konfliktu [rozprawa doktorska, Uniwersytet Wrocławski].* Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Kultys, J., Pietrzak, K., Paska, M., Katner, N. i Michalik, F. (2023). *Relacje romantyczne w erze cyfrowej. Sposoby komunikacji, wyrażanie uczuć i definiowanie intymności w związku z powszechnym dostępem do narzędzi online.* Warszawa: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie .
- Laskowska, M. (2023). Wpływ mediów społecznościowych na relacje międzyludzkie – wartość bliskich więzi. *Studia nad Rodziną*, strony 9-18. doi:10.21697/snr.2023.62.1.2
- Leksy, K. (2024). Internalizacja popkulturowych wzorców atrakcyjności fizycznej przez użytkowników mediów społecznościowych – konteksty społeczno-kulturowe i edukacyjne. *Pedagogika Społeczna Nova*, 4(8), strony 13-26. doi:10.14746/psn.2024.4.8.1
- Lew-Starowicz, Z. i Waszyńska, K. (2014). *Przemiany seksualności w społeczeństwie współczesnym: Teoria i rzeczywistość.* Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Liberska, H. i Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 16, strony 25-39.
- Lipska, A. i Zagórska, W. (2011). „Stająca się dorosłość” w ujęciu Jeffrey’a J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), strony 9-21.
- Matuszewska, M. (1977). Zmiany rozwojowe wczesnej dorosłości. *Forum Psychologiczne*, 2(2), strony 31-44.
- McDaniel, B. T. i Coyne, S. M. (2016). Technoference: The Interference of Technology in Couple Relationships and Implications for Women’s Personal and Relational Well-Being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1). doi:<https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Musiał, D. (2007). Kształtowanie się tożsamości w adolescencji. W P. Francuz i W. Otrębski (Redaktorzy), *Studia z psychologii w KUL. Tom 14* (strony 73–92). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Nomejko, A. i Dolińska-Zygmunt, G. (2025). *Psychologia satysfakcji seksualnej.* Wrocław-Poznań: Wydawnictwo Rys.
- Oliveira, E. K. (2016). The relationship between mobile device usage and couple satisfaction. St. Louis, MO: University of Missouri–St. Louis. Pobrano z lokalizacji <https://irl.umsl.edu/dissertation/92>



- Palus, K. (2008). Heteroseksualne związki intymne jako zadanie rozwojowe w okresie wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*.
- Perloff, R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*. doi:10.1007/s11199-014-0384-6
- Piotrowska, K. i Sroczyńska, M. (2025). Młodzi Polacy w poszukiwaniu szczęścia (refleksje w kontekście pokolenia Z). *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne*, 35(1), strony 35-53. doi:10.21697/ucs.2025.35.1.05
- Plopa, M. (2017). Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej. *Polskie Forum Psychologiczne*, strony 519–543. Pobrano z lokalizacji https://pfp.ukw.edu.pl/page/pl/archive/article/342/plopa_kwestionariusz/
- Radomski, D. (2007). Od poznania się do seksualnej satysfakcji, czyli biologiczne mechanizmy seksualności człowieka. *Seksuologia Polska*, 5(1), strony 18-24.
- Rak-Suska, M. (2018). Estetyzacja ciała – wzorce piękna i urody w perspektywie ewolucyjnej. *Prosopon. Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne*, 25(4).
- Shockley, H. S. (2017). How Social Media is Perceived to Affect Romantic Relationship Satisfaction. *Psychology Research Methods Journal*(20). Pobrano z lokalizacji https://digitalcommons.lindenwood.edu/psych_journals/vol11/iss20/9/
- Skarżyńska, K. (2021). Młodzi dorośli Polacy: wspólne i indywidualne doświadczenia oraz ich mentalne konsekwencje. W K. Skarżyńska, *Młodzi dorośli: identyfikacje, postawy, aktywizm i problemy życiowe*. Warszawa.
- Skibińska, M. i Wiśniewska-Nogaj, L. (2022). Problem uprzedmiotowienia w przekazach medialnych w kontekście wybranych aspektów psychospołecznego funkcjonowania młodych kobiet. *Forum Oświatowe*, 34(1), strony 23-40. doi:10.34862/fo.2022.2
- Szast, M. (2023). Słowo wstępne. W M. Szast, *Relacje społeczne młodzieży*. Warszawa.
- Szpunar, M. (2016). Kultura cyfrowego narcyzmu. *Wydawnictwo AGH*.
- Szydłowska, A. (2013). Charakterystyka mediów społecznościowych jako narzędzia komunikacji firmy z klientem. *Zeszyty Naukowe ZPSB Firma i Rynek*.
- Szymańska, P. (2021). Być (online) czy nie być? Proces cyfryzacji życia rodzinnego w perspektywie psychologicznej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26(4). doi:10.34767/PFP.2021.04.03
- Środa, M. (2006). Postawy wobec seksu. *Rocznik Lubuski*.
- Toczyski, P. (2014). O sednie terminu "social media": Web 2.0 a sprawność użytkowników w generowaniu treści. *Kultura Popularna*, 3(41), strony 56-67.



- Valkenburg, P. M. i Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health, 48*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vetulani, J. (2012). Neurobiologia behawioru seksualnego. *Wszechświat*.
- Wilczyński, A. i Kołoszyc, E. (2023). Applying the PERMA model in employee wellbeing. *e-mentor, 2*(99), strony 39-46. doi:10.15219/em99.1605
- Wysocka, E. (2013). Wschodząca dorosłość a tożsamość młodego pokolenia – współczesne zagrożenia dla kształtowania tożsamości – analiza teoretyczna i empiryczne egzemplifikacje. *Colloquium wydział nauk humanistycznych i społecznych*.
- Żak-Łykus, A. i Nawrat, M. (2013). Satysfakcja seksualna, życiowa i partnerska. *Forum Pedagogiczne*, strony 171-186.

SPIS TABEL

Tabela 1	36
Tabela 2	37
Tabela 3	40
Tabela 4	41
Tabela 5	41
Tabela 6	42
Tabela 7	44
Tabela 8	44
Tabela 9	45

