



Data wpływu/Received: 9.11.2019  
Data przyjęcia do druku/Accepted for printing: 17.12.2019  
Data publikacji/Published: 29.12.2019  
Licencja/License: CC BY-SA 4.0

JANUSZ MIĄSO 

## Medialna kultura szybkości i jej konsekwencje – sztuka koncentracji jako konieczne antidotum chwili

### Media Culture of Speed and Its Consequences – the Art of Concentration as a Necessary Antidote to the Moment

ORCID: 0000 0002 2055 0152, doktor habilitowany, profesor UR, Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Społecznych, Instytut Pedagogiki, Katedra Pedagogiki Medialnej, Polska

#### Streszczenie

Szybko i natychmiast – tak można spokojnie określić aktualną sytuację społeczną, której główną siłą napędową jest technokracja, gdzie nowe media to baza wszelkich przemian. Przemiany te dotyczą każdą sferę życia człowieka, przynoszą wiele udogodnień i radości, ale równocześnie wiele smutków i trudności. Zadaniem pedagogiki medialnej jest wnikliwie diagnozować, krytycznie i konstruktywnie analizować i poszukiwać rozwiązań, które pomogą nowym mediom wykorzystywać ku poprawie jakości życia. Na pewno człowiek, aby wytrzymał szalone tempo życia i aby cyberchoroby nie zniszczyły jego sfery fizycznej, a szczególnie psychicznej, potrzebuje koniecznie zatrzymania, potrzebuje wyciszenia, potrzebuje koncentracji, która jawi się jak powietrze, bez którego nie ma życia.

**Słowa kluczowe:** medialna kultura szybkości, sztuka koncentracji

#### Abstract

You can easily and quickly determine the current social situation, whose main driving force is technocracy, where new media is the basis for all changes. These changes affect every sphere of human life, bring many amenities and joy, but also many sorrows and difficulties. The task of media pedagogy is to thoroughly diagnose, critically and constructively analyze and seek solutions that will help new media use to improve the quality of life. Certainly, to endure the crazy pace of life and that cyber-illnesses do not destroy its physical and especially mental sphere, it needs to be stopped, it needs silence, and it needs concentration that appears as the necessary air for life without life.

**Keywords:** media culture of speed, art of concentration

## Wstęp

*Faster... faster... faster...* szybciej, szybciej i jeszcze raz szybciej. Nie potrzeba wnikliwych badań, aby prawie każdy mógł spokojnie powiedzieć, iż następuje jakieś niebywałe przyśpieszenie. Kultura szybkości, której główną siłą napędową są przede wszystkim nowe media, dotyka po trochu każdego z nas. Szybciej jemy, szybciej się przemieszczamy, szybciej wymieniamy informacje. Przykłady można spokojnie mnożyć. Ostatecznie jakoś szybciej też biegnie nam życie. Czujemy tę potężną presję, która staje się coraz większym obciążeniem – czy zdążę??? Coraz więcej ludzi niestety nie wytrzymuje tego tempa. Dotyczy to starszych i młodszych, syndromy wypalenia, przemęczenia, permanentnego dyskomfortu, że coś nie zdążyłem, coś nie zrobiłem stają się coraz częstsze a nawet powszechniejsze (Spitzer, 2016).

W tym kontekście bardzo znamienne wprowadza w swoją świętą książkę *Nasycone Ja* Gergen (2009), podkreślając, iż prędko wchłaniamy w nasze życie nowe techniki: witamy je z zadowoleniem i wykorzystujemy. Lecz zbyt rzadko zadajemy pytania o to, w jaki sposób zmieniły one nasze życie – czasami nieodwołalnie. W jaki sposób to wszystko wpływa na moje poczucie Ja? Kim są moi sąsiedzi? Komu winien jestem lojalność? Co jest moją kulturą? Co dzieje się z moimi wartościami, moją integralnością czy moim poczuciem spójności, w miarę jak przenikam w świat albo dosłownie, albo przez internet? Jak zmieniają się moje więzi z rodziną i przyjaciółmi, gdy jesteśmy rozrzućeni po świecie? W jaki sposób wpływa to na moje pojmowanie bliskości, rodziny, przyjaciół? Zwiększa się liczba znajomych, obietnic – jak to wszystko wpleść w już i tak bardzo gęstą sieć żądań i zobowiązań, które już na mnie ciążyą? Pewnie każdy z nas mógłby się spokojnie odnaleźć w tych myślach profesora Gergena, dlatego inspiracją dla niniejszego artykułu była dla mnie książka Golemana *Focus* (2014) – o sztuce koncentracji w bardzo szybkim świecie, w którym dekoncentracja i rozproszenia to codzienność. Inspiracją były także pytania, rozmowy, wywiady z wieloma osobami, nauczycielami i studentami, dotyczące tego, co robić, aby przetrwać to szalone przyśpieszenie.

## Medialna kultura prędkości

Wielu ekspertów w zakresie nowych mediów podkreśla jako istotny ich aspekt właśnie szybkość, która oczywiście jest obiektywną zaletą, ale równocześnie staje się aktualnie coraz większą trudnością (Toffler, 1998). Van Dijk stwierdza, iż nowe media i ich cyfryzacja umożliwiają znaczący wzrost produkcji, rozprzestrzeniania i konsumpcji informacji oraz sygnałów komunikacyjnych. W przypadku sprzętu kluczową cechą stała się „szybkość” kompute-

rów, modemów, łączy i programów. Znamienne akcentuje Profesor, iż nigdy nie udaje się zaspokoić głodu zwiększania prędkości. Jest to kolejny argument przemawiający za fałszywością obiegowego sądu, wedle którego w nowych mediach czas nie odgrywa żadnej roli. Mamy do czynienia z dokładnie odwrotną tendencją – radykalizacją znaczenia czasu: zaoszczędzony czas zostaje natychmiast wypełniony nowymi potrzebami wymagającymi zaspokojenia (van Dijk, 2010, s. 269).

Potrzeba zwiększania prędkości wynika z motywów rządzących gospodarką (w kapitalizmie jest to maksymalizacja zysków), organizacją (wydajność) oraz konsumpcją (natychmiastowe zaspokajanie potrzeb). Motywy te, podsycane przez szybki wzrost parametrów technicznych sprzętu, prowadzą do powstania **kultury prędkości**. Wynika z tego, że mamy do czynienia również z jakościową zmianą naszej kultury – podkreśla van Dijk i podaje kilka przykładów, które bardzo dobrze obrazują te transformacje. Po pierwsze, wytwory kultury szybko się starzeją. Kolejne trendy przychodzą jeden po drugim i **natychmiast** zastępują stare. We współczesnym świecie wiele tendencji rywalizuje jednocześnie o uwagę odbiorców. Po drugie, w naszą stronę z coraz większą częstotliwością i prędkością wysyłana jest coraz większa ilość informacji, również w celu przyciągnięcia naszej uwagi. Zjawisko to określa się mianem przeciążenia informacją i komunikacją. Prowadzi ono do powierzchownej percepcji wytworów kultury – niestety producenci znają ten mechanizm i z niego korzystają, akcentuje Profesor. Co więcej, komunikacja przebiega z taką prędkością, że nie mamy czasu, aby zastanowić się nad komunikatorem, np. nad listem lub rozmową, którą zamierzamy odbyć. Zamiast tego od razu podnosimy słuchawkę i udzielamy nieprzemyślanych odpowiedzi. Pod wpływem nowych mediów zmienia się też język. Komunikacja słowna staje się lapidarna (jak *staccato*) i wypełnia ją coraz więcej wyrażenń żargonowych i skrótów. Ostatnim przejawem kultury prędkości jest coraz większe znaczenie obrazów w naszej kulturze – informacje w takiej formie można prezentować i konsumować znacznie szybciej niż inne (mowę, tekst, liczby), dlatego obrazu przybywa, a słowa ubywa (van Dijk, 2010, s. 269–270).

Naturalną konsekwencją kultury prędkości jest przeciążenie informacyjne, które stało się chronicznym schorzeniem naszych czasów, a próby jego wyleczenia tylko je zaostrzają, akcentuje Carr w mocnej książce *Płytki umysł* (2013). Jedynym sposobem pokonania tego problemu jest podnoszenie naszych zdolności do przeglądania i przeszukiwania źródeł informacji oraz poleganie w jeszcze większym stopniu na cudownie szybkich maszynach – które stanowią źródło problemu. Obecnie mamy dostęp do takich zasobów informacji, jakich nie znaliśmy dotąd, ale nie mamy czasu, aby z nich korzystać, a zwłaszcza korzystać w sposób przemyślany. W przyszłości sytuacja tylko się pogorszy – znamienne konstatuje Carr (2013, s. 211).

## **Fragmentaryzacja**

Naturalną konsekwencją medialnej kultury prędkości jest dziś bardzo bolesny mechanizm fragmentaryzacji kultury, a może także po trochu człowieka i społeczeństwa. Standardowy wytwór kultury, np. w formie literackiej, uzyskiwał kiedyś wyraźną strukturę. Wywód był podzielony na odrębne zagadnienia, rozdziały, akapity. Czymś zupełnie innym jest struktura internetu, gdzie zawartość stron WWW jest rozłożona na wiele podstron, zdjęć i rysunków, do których można uzyskiwać oddzielny dostęp. W ten sposób tradycyjny linearny układ treści zostaje zastąpiony linkami umożliwiającymi swobodne przechodzenie między fragmentami (van Dijk, 2010, s. 268–269).

Foreman (Carr, 2013, s. 241) bardzo wyraziście i znamienne opisał, o jaką wielką stawkę toczy się więc gra: „Wyrosłem w tradycji zachodniej, w której ideałem (moim ideałem), była złożona, spójna, «przypominająca katedrę» sylwetka dobrze wykształconej i elokwentnej osobowości – mężczyzny bądź kobiety, którzy niosą w sobie samodzielnie skonstruowaną i unikatową wersję całego dziedzictwa Zachodu. Obecnie jednak widzę, jak w nas wszystkich (w tym we mnie samym) złożoną i wewnętrzną spójność zastępuje nowy rodzaj «ja», wyłaniające się wskutek przeciążenia informacyjnego oraz naporu technologii tego, co jest «natychmiast dostępne». W miarę jak jesteśmy pozbawiani naszego «wewnętrznego spójnego dziedzictwa kulturowego», ryzykujemy tym, że staniemy się płacy jak naleśniki: bardzo szerocy i bardzo cienki, ponieważ łączymy się z ogromną siecią informacji, po które możemy sięgnąć, zaledwie wciskając klawisz”.

## **Falsz wielozadaniowości**

Aktualnie bardzo wnikliwie badaniami nad multitaskingiem, czyli wielozadaniowością, zajmuje się wielu bardzo dobrych badaczy, falsyfikując megaopтимistyczne wizje superskutecznego uczenia się za pomocą kilku mediów równocześnie. Wybitny psychiatra niemiecki profesor Spitzer bardzo dużo miejsca poświęca temu problemowi, przywołując w swojej książce *Cyberchoroby* wiele badań z całego świata, które udowadniają bardzo mocno, że jak robimy kilka rzeczy naraz, szczególnie związanych z uczeniem się, to nic nie robimy tak naprawdę z maksymalnym skutkiem. Profesor Spitzer (2016, s. 63) stwierdza, że kto próbuje stosować wielozadaniowość podczas nauki czy pracy, straci na efektywności – udowodniono to w eksperymentach psychologicznych dotyczących podstaw naszego funkcjonowania.

W pewnym trwającym 15 tygodni badaniu z udziałem 97 studentów bardzo dokładnie odnotowano (za ogólną wyrażoną wcześniej zgodą uczestników, jednak w sposób dla nich niezauważalny) czynności wykonywane przez nich podczas zajęć za pomocą specjalnego oprogramowania rejestrującego wszystkie używane programy i umożliwiające ich późniejszą analizę. Chociaż studenci

byli zachęceni, by otwierać wyłącznie „produktywne okna”, a więc programy istotne dla zajęć, analiza wykazała, że przez 42% czasu wykładu studenci mieli okna rozpraszające, m.in. gry, zdjęcia, e-maile, czaty i strony internetowe. Tacy studenci dostawali gorsze oceny za prace domowe, projekty, testy i podczas egzaminów końcowych niż ci, którzy otwierali głównie okna przydatne z punktu widzenia zajęć. Warto dodać, że sami studenci nie zdawali sobie sprawy z rozmiarów swojej wielozadaniowości. W ostatnim czasie wykazano eksperymentalnie, że robienie dodatkowych rzeczy na laptopie podczas wykładu prowadzi do gorszej znajomości materiału, co widać w teście wielokrotnego wyboru przeprowadzonym zaraz po zajęciach. Jeszcze gorsze wyniki osiągają osoby, które w trakcie wykładu przyglądają się, jak inni robią sto rzeczy naraz. W kilku badaniach wykazano, że czatowanie i korzystanie z Facebooka szczególnie źle wpływają na uczenie się. W dodatku wielokrotnie dawało się wyraźnie zaobserwować, że studenci czuli się mocno rozpraszani przez innych studentów korzystających podczas zajęć z mediów elektronicznych (Spitzer, 2016, s. 67–68). W konkluzji obszernego rozdziału poświęconego właśnie mitom wielozadaniowości profesor Spitzer (2016, s. 84) stwierdza mocno, iż ktoś, kto wybiera wielozadaniowość, osiąga gorsze wyniki i zwiększa ryzyko wypadków.

### ***Zastygłe spojrzenie***

Znamiennie zatytułowana książka niemieckiego badacza oddziaływania mediów Palzlaffa to nie jest bynajmniej jakieś superskupienie, natomiast jest to ogromny problem na skupieniu się tu i teraz na konkretnej czynności, gdy myśli są zupełnie gdzie indziej i coraz większa liczba nauczycieli skarży się na niemożność przyswajania informacji przez uczniów, bo przesytność spowodowała, że percepcja nowych szkolnych treści już jest niemożliwa. Nauczyciele w moich wywiadach z nimi potwierdzają, że coraz młodsi i coraz większa liczba uczniów patrzy na nich, ale nie przyswaja informacji. Zastygłe spojrzenie i nieobecność realna to jedno z największych wyzwań edukacyjnych – potwierdzają nauczyciele. A zatem czyż to, co istotne, nie zostaje przytłoczone masą tego, co w rzeczywistości nie ma większego znaczenia? – pyta Patzlaff. Czyż nie dochodzi tu do globalnego przytępienia, zamiast tak potrzebnego „wyostrenia świadomości”? (Patzlaff, 2008, s. 23)

Profesor Patzlaff podpowiada bardzo pouczający wywód, swoistego rodzaju paradoksalny wywód, iż społeczeństwo współczesnego wysoko uprzemysłowionego kraju wraz ze wszystkimi ekonomicznymi powiązaniem o światowym zasięgu i z niezwykle zawiłymi, wciąż zmieniającymi się strukturami stawia na ludzi, którzy są w stanie sprostać nowym wymaganiom, stawia na wzrost i postęp. Jednocześnie zaś jest ono w coraz większym stopniu konfrontowane z objawami upadku kultury, które zupełnie nie pasują do obrazu niepowstrzymanego postępu ludzkości. W ten sposób powstaje drażniąca swymi sprzecznościami

sytuacja – z jednej strony technika mediów i technika komputerowa maszerują z taką zaborczą siłą, że mówi się o nastaniu nowej, postindustrialnej epoki, która nie będzie się opierała już na węglu kamiennym, stali i ropie naftowej, lecz na surowcu informacji. Mówi się, że powstanie nowa forma społeczeństwa, a mianowicie otwarte społeczeństwo informacji, w którym każdy będzie miał swobodny dostęp do wszystkich baz danych na świecie i dzięki temu do skarbcza nauki całej ludzkości. Ledwie jednak poczyniono pierwsze kroki na tej drodze, a już kruszą się fundamenty, na których ma być zbudowane to przyszłe społeczeństwo. Okazuje się – akcentuje trafnie profesor Patzlaff – iż od lat 80. XX wieku u coraz większej części społeczeństwa zanika umiejętność przyjmowania informacji w formie druku, nie mówiąc już nawet o umiejętności jej przetwarzania i wykorzystywania. I to wcale nie w krajach Trzeciego Świata, ale w wysoko rozwiniętych krajach przemysłowych, które sądzą, że znajdują się najbliżej owego społeczeństwa informacyjnego. Właśnie w tych krajach szerzy się nowa forma analfabetyzmu, którą najczęściej określa się jako **analfabetyzm funkcjonalny** bądź **postanalfabetyzm**, jako że dotyczy ludzi, którzy mimo lat spędzonych w szkole nie nauczyli się czytać ani pisać bądź też co gorsze – nabyte tam umiejętności utracili. Rozmiary tego dramatycznego fenomenu stały się widoczne dopiero wtedy, gdy w Stanach Zjednoczonych w 1984 r. w raporcie *Commision on Reading* oceniono, że 10% ludności, tzn. około 23 mln obywateli, to analfabeci funkcjonalni, a kolejne 44% ludności (i właśnie ta ostatnia liczba wzbudziła sensację) zakwalifikowano do kategorii *aliterates*, tzn. ludzi, którzy wprawdzie potrafią czytać, jednak tego nie rozumieją (Patzlaff, 2008, s. 95–96).

Również obecnie w Niemczech każdego roku tysiące młodych ludzi przerywa naukę w szkole. Dlatego nie dziwi, ale bardzo martwi fakt, że liczba analfabetów funkcjonalnych w Niemczech wzrosła do 4 mln, co stanowi 15% ludności w wieku powyżej 15 lat. Niektórzy badacze sądzą nawet, że dokładniejsze obliczenia dałyby liczby procentowe znacznie wyższe. W każdym razie tendencja jest wzrostowa – pesymistycznie konstatuje Profesor (2008, s. 96). Prawdopodobnie więc „zastygłe spojrzenie” jako zjawisko będzie się zwiększać, coraz większa liczba uczniów, studentów, ludzi będzie nieobecna tu i teraz, a jak trudno się wtedy komunikować i funkcjonować, to nietrudno sobie wyobrazić (zob. Bloom, 1997).

### **Focus**

Small i Vorgan (2011), psychologowie amerykańscy, już w podtytule swojej bardzo dobrej książki stawiają znamienne pytanie o to, jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, gdy nasz mózg staje się coraz bardziej „iMózgiem”.

Dlatego w kontekście powyższych analiz związanych z nowymi potężnymi wyzwaniem, jakie czekają człowieka w perspektywie zapewne dalszej ekspansji

medialnej kultury prędkości, jeszcze większej ekspansji nowych mediów, widzi się coraz większą potrzebę badań na ludzką uwagę, a także treningu ludzkiej uwagi, koncentracji, skupienia. Profesor Goleman bardzo obszernie podejmuje te właśnie ważne kwestie, akcentując, iż umiejętności związane z uwagą decydują o jakości wykonania dowolnego zadania. Jeśli są marne, radzimy sobie słabo; jeżeli są rozwinięte, pozwalają osiągać znakomite wyniki. Od tej właśnie subtelnej umiejętności zależy, jak zręcznie będziemy się poruszali w życiu. Związek między zdolnością skupienia uwagi a wysokim poziomem wykonania zadania pozostaje na ogół ukryty, jednak daje o sobie znać w każdym z naszych dokonań. Uwaga bowiem to wszechstronne narzędzie obecne w niezliczonych operacjach umysłu. Krótka lista podstawowych operacji obejmuje: rozumienie treści, pamięć, uczenie się, rozpoznawanie własnych uczuć i ich przyczyn, odczytywanie cudzych emocji oraz płynne wchodzenie w interakcje. Wydobycie na powierzchnię tego niewidzialnego czynnika decydującego o skuteczności pomoże nam dostrzec korzyści z doskonalenia uwagi i pozwoli lepiej zrozumieć, jak ulepszać tę umysłową umiejętność, tak istotną szczególnie w czasie permanentnej dekoncentracji (Goleman, 2014, s. 13).

Wszystko to, co podkreśla profesor Goleman, można sprowadzić do trzech elementów: skupienie na świecie wewnętrznym (*inner focus*), skupienie na innych ludziach (*other focus*) oraz skupienie na rzeczywistości zewnętrznej (*outer focus*). Dobre życie – trafnie akcentuje Profesor – wymaga zręczności w każdym z tych elementów i na szczęście z laboratoriów neurobiologicznych i klas szkolnych płyną dobre wieści – wyniki pokazują, że ten kluczowy umysłowy mięsień można wzmacniać. Uwaga zachowuje się jak mięsień: źle używana może wiotczeć, używana dobrze – rośnie. Skupienie wewnętrzne pozwala zestrajać działania z przecuciami, przewodnimi wartościami i lepszymi decyzjami. Dzięki skupieniu na innych łatwiej przychodzą nam codzienne kontakty z innymi ludźmi. Skupienie zewnętrzne sprawia, że odnajdujemy drogę w szerokim świecie.

Wszyscy żyjemy w trudnym środowisku napięć, sprzecznych celów i pokus współczesności, o czym była mowa wyżej. Każda z trzech odmian skupienia może nam pomóc odszukać równowagę, która przynosi zadowolenie i produktywność zarazem. „To, na czym się skupiasz, jest twoją rzeczywistością” – inspirująco konstatuje Goleman (2014, s. 14–15), przywołując Gwiazdne Wojny.

Small i Vorgan w *iMózgu* (2011, s. 188) podpowiadają kilka bardzo istotnych zaleceń, które jawią się jakby z dnia na dzień coraz bardziej konieczne, albowiem ilość czasu immersji medialnej, czyli swoistego rodzaju zanurzenia, a nawet czasem zatopienia w świat mediów, zwiększa się, dlatego pewnie po trochu każdy z nas potrzebuje:

– ograniczania czasu poświęcanego wszystkim urządzeniom technologicznym,

- gdy zaczynamy ograniczać czas przy jednym urządzeniu, nie zastępujemy go innym,
- podjęcia wysiłku spędzania więcej czasu z ludźmi, na których nam zależy, wzmacniania i pielęgnowania relacji *face to face*, realnej wspólnotowości,
- oprócz rozwijania umiejętności interpersonalnych podejmujemy jeszcze większy wysiłek troski o zdrowy styl życia, dietę, ćwiczenia fizyczne, relaks, medytację.

### **Medytacja**

Wybitny polski psycholog Dąbrowski zwraca uwagę na wielką rolę medytacji w rozwoju osobowości – „zdolność do medytacji świadczy o powstawaniu osobowości, wyraża ona przejście od życia wraźniowego do myślowego, od przeżyć zewnętrznych do wewnętrznych, od życia reaktywnego do pogłębionego, wyraża zharmonizowanie osobowości na wyższym poziomie” (Szewczyk, 1998, s. 256).

Słomka podkreśla z kolei w swojej znamiennej książce *Medytuję więc jestem* (1992, s. 40–41), iż medytacja pomaga w:

- ożywieniu głębszych warstw naszej osobowości,
- aktywizowaniu naszych możliwości duchowych,
- otwieraniu się ku innym w przestrzeni miłości,
- otwieraniu się na sens życia, także ostateczny sens życia – na Boga.

Dziś coraz większa liczba ekspertów, a także nauczycieli zachęca do wyciszenia, medytacji, do większej introwersji – wewnętrzności – w świecie bombardowania zewnętrznego. To nie tylko aspekt religijny, choć także, ale jeszcze bardziej troska o zdrowie psychiczne, któremu wyciszenie i medytacja są niezbędnie konieczne.

### **Podsumowanie**

Aktualnie dokonuje się potężna transformacja całej kultury z kultury żyjącej w konkretnych ludziach i wspólnotach w kulturę szybkości i zapośredniczenia w przestrzeni wirtualnej. Inspirująco pisze na ten temat Carr w *Płytkim umyśle*. Podkreśla on, iż kultura jest czymś więcej niż tylko zbiorem tego, co Google określa mianem „światowe zasoby informacji”. Jest czymś więcej niż to, co da się zredukować do kodu dwójkowego i załadować do sieci. Kultura, aby żyć, musi być bezustannie odnawiana w umysłach przedstawicieli każdego pokolenia. Jeśli wydobędziemy pamięć z własnego wnętrza i przekażemy na zewnątrz, to nasza kultura umrze (Carr, 2013, s. 241; zob. Szmyd, 2015). Jeśli natomiast pielęgnować będziemy kulturę w naszych umysłach i sercach oraz w naszych interpersonalnych relacjach *face to face* i wspólnocie, w przestrzeni skupienia, wyciszenia, medytacji, w bliskości ze światem natury, to mamy nadzieję na lepsze człowieczeństwo i społeczeństwo, czego pewnie wszyscy pragniemy i czego sobie gorąco życzymy.



## Literatura

- Bloom, A. (1997). *Umysł zamknięty*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Carr, N. (2013). *Płytki umysł*. Gliwice: Helion.
- Goleman, D. (2014). *Focus*. Poznań: Media Rodzina.
- Patzlaff, R. (2008). *Zastygłe spojrzenie*. Kraków: Impuls.
- Słomka, W. (1992). *Medytuję więc jestem*. Łódź: Archidiecezjalne Wyd. Łódzkie.
- Small, G., Vorgan, G. (2011). *iMózg*. Poznań: Vesper.
- Szmyd, J. (2015). *Zagrożone człowieczeństwo*. Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silaesia – Skarb Śląski.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby*. Słupsk: Dobra Literatura.
- Szewczyk, W. (1998). *Rozumieć siebie i innych*. Tarnów: Biblos.
- Toffler, A. (1998). *Szok przyszłości*. Poznań: Zysk i S-ka.