

Uniwersytet Śląski w Katowicach. Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji

SYLWIA RYSZAWY

ORCID: 0000-0001-8519-4796

sylwia.ryszawy@us.edu.pl

---

*Poszukiwanie i otrzymanie wsparcia internetowego przez osoby  
o orientacji homoseksualnej*

---

Homosexual Individuals Seeking and Receiving Online Support

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Ryszawy, S. (2022). Poszukiwanie i otrzymanie wsparcia internetowego przez osoby o orientacji homoseksualnej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 35(4), 63–74. DOI: 10.17951/j.2022.35.4.63-74

ABSTRAKT

Nieodłącznym elementem życia są sytuacje kryzysowe wymagające wsparcia społecznego. Ze względu na funkcjonujące stereotypy czy postawy społeczne jego potrzeba może wzrastać u osób, które charakteryzują się „innością”. Przeprowadzone badania objęły 108 osób o orientacji homoseksualnej, która w naszym społeczeństwie stanowi mniejszość. Badania zostały przeprowadzone za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety, a ich celem było określenie poszukiwania oraz otrzymania wsparcia w internecie, biorąc pod uwagę różne sytuacje mogące wymagać wsparcia społecznego i jego rodzaje. W celu zebrania materiału badawczego wykorzystano metodę kuli śnieżnej. Wyniki badań ukazują, że internet stanowi źródło poszukiwania wsparcia przez osoby o orientacji homoseksualnej, szczególnie w przypadku problemów zdrowotnych, rozpadu związku i problemów natury psychicznej (m.in. depresji). Poszukują oni i zarazem deklarują otrzymanie w przestrzeni wirtualnej przede wszystkim wsparcia informacyjnego.

**Słowa kluczowe:** wsparcie społeczne; internet; orientacja homoseksualna; sytuacje kryzysowe

WPROWADZENIE

Wsparcie społeczne można otrzymywać od wielu grup społecznych i instytucji, począwszy od środowiska najbliższego (rodziny, przyjaciół), rozszerzając ten obszar na środowisko lokalne (sąsiadów, współpracowników) oraz ogólnokrajowe, znajdujące się na co dzień poza obszarem bezpośredniej dostępności dla

potrzebującego. Współcześnie szeroką możliwość otrzymania wsparcia dostarcza internet, który może być źródłem poszukiwania informacji w sytuacji kryzysu oraz poszukiwania pomocy z zewnątrz, poza najbliższym środowiskiem.

Wsparcie społeczne rozumiane jest jako „otrzymywanie pomocy ze strony znaczących bliskich osób lub instytucji, w formie emocjonalnego oparcia, praktycznej pomocy, rady i informacji” (Badura-Madej, 1999, s. 27). W definicji tej uwidaczniają się zarówno elementy tworzące sieć wsparcia społecznego, tj. ludzie (m.in. rodzina, rówieśnicy, sąsiedzi, współpracownicy) oraz instytucje (m.in. służba zdrowia, instytucje pomocy społecznej), jak i rodzaje wsparcia: emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, rzeczowe. Sęk (1998) określa wsparcie społeczne jako interakcję (o stałym lub zmiennym kierunku relacji), którą charakteryzuje pojawienie się sytuacji problemowej, w wyniku której dochodzi do wymiany (jednostronnej lub wzajemnej). Celem tej interakcji jest rozwiązanie problemu, przezwyciężenie trudności.

Wsparcie społeczne można podzielić także na strukturalne i funkcjonalne. „Wsparcie społeczne strukturalne możemy zdefiniować jako obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, które wyróżniają się od innych sieci tym, że poprzez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności pełnią funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji” (Sęk, 1997, s. 147). Funkcjonalne pojęcie wsparcia społecznego odnosi się do interakcji społecznej (jednostronnej lub dwustronnej), w której dochodzi do wymiany m.in. emocji i informacji. Interakcja ta związana jest z pojawieniem się sytuacji krytycznej. Osoby w niej uczestniczące przyjmują rolę osoby wspierającej oraz osoby otrzymującej wsparcie (Sęk, 1997).

W literaturze przedmiotu wymienia się także inne rodzaje wsparcia: formalne i nieformalne, profesjonalne i nieprofesjonalne, samopomocowe i wolontariatowe (Szluż, 2006). Jednym z najczęściej przytaczanych podziałów jest wyróżnienie wsparcia emocjonalnego, informacyjnego, instrumentalnego, rzeczowego i duchowego (Heszen-Celińska, Sęk, 2020; Sęk, 1997; Sęk, Cieślak, 2012).

Kluczowym pojęciem w niniejszych rozważaniach jest „internetowe wsparcie społeczne”, które można zdefiniować „jako pomoc dostępną online dla jednostki znajdującej się w sytuacji krytycznej, której przezwyciężenie wymaga wykorzystania zewnętrznych zasobów pochodzących z grup wirtualnych, skupiających osoby zmagające się, w przeszłości lub obecnie, z trudnościami o podobnym charakterze” (Walter, 2016, s. 76). Szmigielska (2008) uważa, że internet może wpływać na jednostkę w sposób zamierzony i niezamierzony, a rozwój i edukacja jednostki w internecie może dotyczyć następujących aspektów: przebywania w świecie wirtualnym, związanego z nawiązywaniem relacji i ich podtrzymywaniem; skutków bycia członkiem wirtualnej grupy; korzystania z informacji zawartych w internecie. Wsparcie w przestrzeni wirtualnej różni się do wsparcia dostępnego bezpośrednio/fizycznie (Szpunar, 2004) oraz posiada odrębny język

komunikacji (Aouli, 2008). Najczęściej poszukiwanie wsparcia w przestrzeni wirtualnej wynika z tego, że nie obciąża ono osoby poszukującej wsparcia „długiem wdzięczności”, pozwala na zachowanie anonimowości, daje większą kontrolę nad przekazem treści za pomocą języka pisanego oraz nie ogranicza przestrzenie miejsca i czasu poszukiwania/otrzymywania wsparcia (Wallace, 2003). Szczególną grupą, która może poszukiwać wsparcia internetowego, są osoby homoseksualne i biseksualne, których sytuacja „wygląda tak, że gdy zwracają się one o pomoc, to są odprawiane z jednego miejsca na drugie, a placówek ochrony zdrowia jest niewiele” (Wilczek-Rużycka, Frendo, 2021, s. 82).

Wsparcie społeczne jest czynnikiem wpływającym na nasze samopoczucie, zdrowie, niweluje działanie stresu, który może mieć znaczenie dla powstawania chorób (Sęk, Cieślak, 2012; Słońska, Misiuna, 1993). Badania potwierdzają, że wsparcie społeczne korzystnie oddziałuje na zdrowie (również na powrót do zdrowia i proces rehabilitacji; zob. Knoll, Schwarzer, 2012; Wrześniewski, Włodarczyk, 2012) oraz pozwala na zmniejszenie natężenia stresu zawodowego i konfliktu ról u kobiet (Greenglass, 2012). Grupy wsparcia, skierowane do konkretnych osób, pomagają w znalezieniu motywacji powrotu do zdrowia oraz dostarczają wsparcia emocjonalnego, instrumentalnego, informacyjnego i rzeczowego (Wysocka-Pleczyk, 1997). „Korzystanie ze wsparcia społecznego jest jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem i trudnościami. Uważa się także, że wsparcie społeczne oddziałuje korzystnie na psychikę człowieka zawsze, a nie tylko w warunkach stresu” (Woynarowska, 2007, s. 63). Należy dodać, że prośenie o pomoc może być związane również z negatywnymi psychologicznymi kosztami uczestnictwa w relacji pomocy. „Wspomagany bywa narażony na przykre przeżycia związane z obniżeniem statusu wskutek przyjmowania pomocy, z wejściem w układ zależności, z zezwoleniem na ingerencję w swoje życie, zagrożeniem obrazu »ja« i poczucia własnej wartości” (Otrębska-Popiołek, 1991, s. 110). Potwierdzają to badania, z których wynika, że znaczna część osób proszących o pomoc ponosiła też negatywne koszty psychologiczne przyjmowania pomocy (Otrębska-Popiołek, 1991).

#### TRUDNOŚCI ŻYCIA OSÓB O ORIENTACJI HOMOSEKSUALNEJ ORAZ MOŻLIWE KORZYŚCI Z OTRZYMANIA WSPARCIA

Sytuacje kryzysowe wymagające wsparcia są nieodłącznym elementem życia. Dotyczą one każdej jednostki, ale można wymienić wiele grup, które w wyniku swojej „inności” mogą doświadczać stygmatyzacji i dyskryminacji, co może powodować wyższą potrzebę wsparcia. Jedną z takich grup są osoby o orientacji homoseksualnej.

Według Z. Lwa-Starowicza, M. Lwa-Starowicza i S. Dulko (2005, s. 39) homoseksualizm to „wyłączne lub prawie wyłączne ukierunkowanie zainteresowań

i potrzeb seksualnych na osoby własnej płci, w połączeniu z zachowaniami o charakterze homoseksualnym, przy nieskrępowanej możliwości swobodnego wyboru partnera erotycznego”. Szerszym ujęciem jest niewątpliwie określenie osób, które nie podejmują tradycyjnych ról płciowych, mianem osób nieheteronormatywnych bądź LGBTQIA+. „Osoby nieheteronormatywne to te o innej orientacji psychoseksualnej niż heteroseksualna, która występuje najliczniej w populacji, a także o innej tożsamości płciowej niż męskość i kobiecość będące w zgodzie z płcią biologiczną” (Graczyk, Leśniak, Łabuś-Centek, Dzierżanowski, 2021, s. 2).

Badania pokazują, że osoby homoseksualne są bardziej narażone na problemy związane ze zdrowiem psychicznym niż osoby heteroseksualne. Doświadczenia związane z homofobią mogą powodować wyższy stres psychiczny wśród osób homoseksualnych, co wynika z napiętnowania, dyskryminacji, stygmatyzacji i uprzedzeń. Dotyczy to m.in. większej częstotliwości występowania depresji, ataków paniki, zaburzeń lękowych czy samobójstw. Nie wynikają one bezpośrednio z orientacji seksualnej, lecz są wynikiem „napiętnowania” i stresujących doświadczeń (m.in. negatywnych postaw społecznych, konieczności ukrywania swojej orientacji seksualnej, lęku przed odrzuceniem, poczucia wstydu) określanych jako „stres mniejszościowy” (Meyer, 2003; Sandfort, Melendez, Diaz, 2007; Singh, Dandona, Sharma, Zaidi, 2022). Jest on powiązany również z samotnością, której czynnik ryzyka stanowi przynależność do mniejszości seksualnej (Elmer, Tilburg, Fokkema, 2022). „Stres mniejszościowy zaznacza kontekst społeczno-kulturowy, który oddziałuje na osoby nieheteroseksualne poprzez dyskryminację, doświadczenia przemocy, ciągły niepokój czy ukrywanie się związane z homofobią” (Wilczek-Rużyczka, Frendo, 2021, s. 86). Stres ten jest efektem konfliktu dwóch systemów wartości – osób z grupy mniejszościowej (stygmatyzowanej) oraz wartości preferowanych przez grupę większościową/społeczeństwo (zob. Iniewicz, 2015). Na zwiększenie stresu może wpływać również słabe otrzymywanie wsparcia społecznego lub jego brak (Kowalczyk, Rodzinka, Krzystanek, 2016). Koncepcja stresu mniejszościowego dostarcza nieco innego spojrzenia na kwestię zaburzeń psychicznych osób homoseksualnych, „przenosi bowiem akcent z szukania przyczyn zaburzeń w orientacji seksualnej na analizę społecznych czynników przyczyniających się do ich powstawania” (Iniewicz, Grabski, Mijas, 2012, s. 660). „W odniesieniu do lesbijek, gejów i biseksualistów model stresu mniejszości zakłada, że uprzedzenia seksualne są stresujące i mogą prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia psychicznego” (Meyer, 2003, s. 677–678).

Negatywnie na zdrowie psychiczne osób o orientacji homoseksualnej może wpływać: brak samoakceptacji i akceptacji ze strony najbliższych, funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy (Lew-Starowicz, Lew-Starowicz, 2014), trudności w znalezieniu partnera, poczucie osamotnienia, czego konsekwencją może być m.in. nerwica czy depresja (Lew-Starowicz, 1999). Potwierdza to raport za lata 2015–2016, z którego wynika, że 69,4% młodzieży LGBT (poniżej 18. roku życia)

ma myśli samobójcze, a 49,6% ma objawy depresji (Świder, Winiewski, 2017). Powodem tego mogą być m.in. homofobiczne postawy przejawiane przez młodzież i dorosłych w szkole (Wycisk, 2018). Osoby o „innej” orientacji seksualnej są także bardziej narażone na wykluczenie społeczne (Kotlarska-Michalska, 2018), stąd pojawiające się w ich życiu problemy i sytuacje kryzysowe mogą być częstsze, zwłaszcza jeżeli towarzyszy im odrzucenie ze strony najbliższych osób. Homoseksualizm „to walka o nieokłamywanie siebie i otoczenia. To także rozpaczliwe próby życia wbrew własnym skłonnościom. To wreszcie – tragedie osobiste, zrywanie kontaktów z rodzicami i przyjaciółmi, nieraz życie w samotności” (Hamer, 1994, s. 183). Szczególnie trudnym etapem, wymagającym wsparcia i odpowiedniej reakcji ze strony najbliższych osób, jest proces kształtowania się orientacji seksualnej, w którym dochodzi do uświadomienia sobie swoich skłonności, odmienności, aż do osiągnięcia integracji tożsamości, której przejawem jest samoakceptacja. W zależności od etapu rozwoju orientacji seksualnej, okresom tym może towarzyszyć wiele negatywnych przeżyć i zachowań. Procesowi przejścia z identyfikacji pozytywnej do identyfikacji negatywnej może towarzyszyć m.in. poczucie alienacji, wyobcowania, odczuwanie inności, spadek poczucia własnej wartości, rozpacz, nienawiść wobec siebie, ukrywanie swojej orientacji, prowadzenie „podwójnego życia” (Długocka, 2005; Lew-Starowicz, Lew-Starowicz, 2014; Lew-Starowicz, Lew-Starowicz, Dulko, 2005; Majka-Rostek, 2005).

## ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADAŃ

W badaniach pedagogicznych podstawę stanowią cele, jakim one służą. Zdaniem Creswella (2013, s. 131) „sformułowanie celu oznacza wyrażenie wszystkich zamierzeń autora projektu w jednym lub kilku zdaniach”. Celem niniejszej pracy było poszerzenie wiedzy na temat poszukiwania i otrzymywania wsparcia internetowego przez osoby o orientacji homoseksualnej. Ważnym etapem badań naukowych jest także sformułowanie problemu badawczego. Łobocki (2011, s. 23) definiuje problem badawczy jako „pytanie, które w miarę precyzyjnie określa cel zamierzonych badań i jednocześnie ujawnia braki w dotychczasowej wiedzy na interesujący nas temat. Problem badawczy jest zwykle uszczegółowieniem celu badań, umożliwia bowiem dokładniejsze poznanie tego, co rzeczywiście zamierzamy zbadać”. W pracy sformułowano problem główny: Czy internet może być przestrzenią do poszukiwania i otrzymania wsparcia przez osoby o orientacji homoseksualnej?

Problemy szczegółowe są następujące:

1. W jakich sytuacjach osoby o orientacji homoseksualnej poszukują wsparcia w internecie?
2. Jakiego rodzaju wsparcia w internecie poszukują osoby o orientacji homoseksualnej?

3. Jaki rodzaj wsparcia w internecie otrzymują osoby o orientacji homoseksualnej?

Odpowiedzi na problem główny i problemy szczegółowe otrzymane zostały w wyniku badań i opisu badanych faktów lub zjawisk, dlatego nie sformułowano do nich hipotez, powołując się przy tym na stanowisko Maszke (2004, s. 57), zdaniem którego „dokonując opisu pewnych zdarzeń czy sytuacji, badacz nie potrzebuje przyjmować jakichkolwiek wstępnych założeń, czyli hipotez”.

Badania własne przeprowadzone zostały w 2022 r. na grupie 108 osób o orientacji homoseksualnej. Dane zebrano za pomocą techniki sondażu z zastosowaniem autorskiego kwestionariusza ankiety (Łobocki, 2011). Ankieta rozprawdzona została wśród respondentów za pomocą metody kuli śnieżnej (Babbie, 2004; Walasek-Jarosz, 2010).

### ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ EMPIRYCZNYCH

Wśród badanych osób znajdowały się lesbijki (48%), geje (23%), kobiety biseksualne (22%) i mężczyźni biseksualni (7%). Większość respondentów to mieszkańcy miasta (81%). Wykształcenie wyższe posiadało 54% ankietowanych, średnie – 36%, zawodowe – 10%. Kwestionariusz ankiety skierowany był do osób dorosłych (od 18. roku życia). Bycie w związku partnerskim zadeklarowało 56% badanych.

Większość respondentów uważa, że internet może być przestrzenią do poszukiwania pomocy. Odpowiedź taką wybrało łącznie 75,7% badanych (zdecydowanie tak – 31,8%, raczej tak – 43,9%). Przeciwnych temu twierdzeniu było 9,3% (raczej nie – 8,4%, zdecydowanie nie – 0,9%), a 15% nie potrafiło jednoznacznie wyrazić opinii na ten temat.

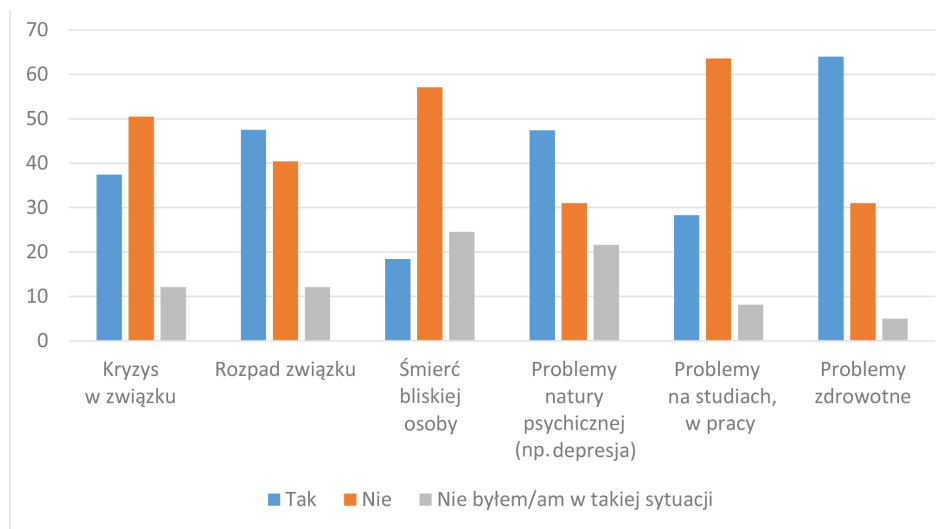
Respondenci w trudnych sytuacjach najczęściej zwracali się o pomoc do przyjaciół (63%), partnera/partnerki (52%) lub poszukiwali informacji w internecie (31%). Poszukiwanie wsparcia w przestrzeni wirtualnej jest częstsze niż wśród członków rodziny (mamy – 30%, taty – 9%, innych członków rodziny – 14%), specjalistów (15%), współpracowników (7%) oraz w książkach/poradnikach (14%). Świadczy to o wysokim znaczeniu internetu jako źródła wspierającego osoby o orientacji homoseksualnej.

Poszukiwanie pomocy związane jest z potrzebą i możliwością jej otrzymania. Większość ankietowanych (60,8%) uważa, że korzystanie z internetu daje możliwość otrzymania pomocy. Osoby niepopierające tego stanowiska stanowiły zdecydowaną mniejszość (12,4%). Blisko co czwarty badany (27%) wybrał odpowiedź „trudno powiedzieć” w kwestii możliwości otrzymania pomocy za pomocą internetu.

Wyniki badań wskazują, że osoby o orientacji homoseksualnej nie szukały pomocy na stronach internetowych i w grupach wsparcia skierowanych

bezpośrednio do ich mniejszości seksualnej. Aż 62% badanych nie znalazło takich stron internetowych i grup internetowych. Tylko 38% posiadało wiedzę na ten temat.

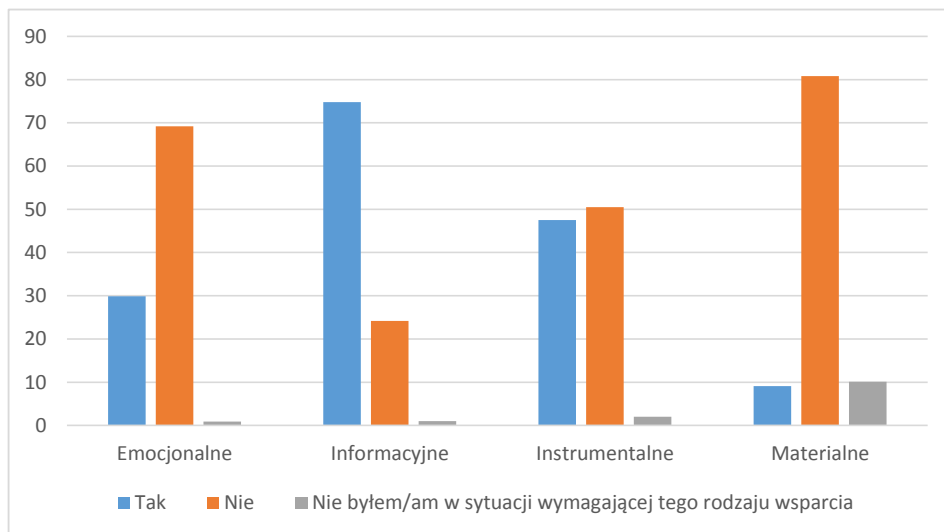
Zdecydowana większość respondentów (85,2%) nigdy nie korzystała ze wsparcia wirtualnych grup internetowych, opisując swoją sytuację i oczekując wsparcia. Taką formę szukania pomocy zadeklarowało jedynie 14,8% badanych. Nie oznacza to jednak, że osoby homoseksualne nie korzystają z internetu w poszukiwaniu wsparcia. Poszukują go w zależności od kryzysów i trudności, z jakimi się mierzą. Najwięcej badanych poszukiwało wsparcia w internecie w sytuacji problemów zdrowotnych (64%), rozpadu związku (47,5%) oraz problemów natury psychicznej (47,4%). Większość ankietowanych nie korzystała z tej formy wsparcia w przypadku problemów na studiach bądź w pracy (63,6%), śmierci bliskiej osoby (57,1%) oraz kryzysu w związku (50,5%).



Rysunek 1. Poszukiwanie wsparcia w internecie w zależności od sytuacji kryzysowej (%)

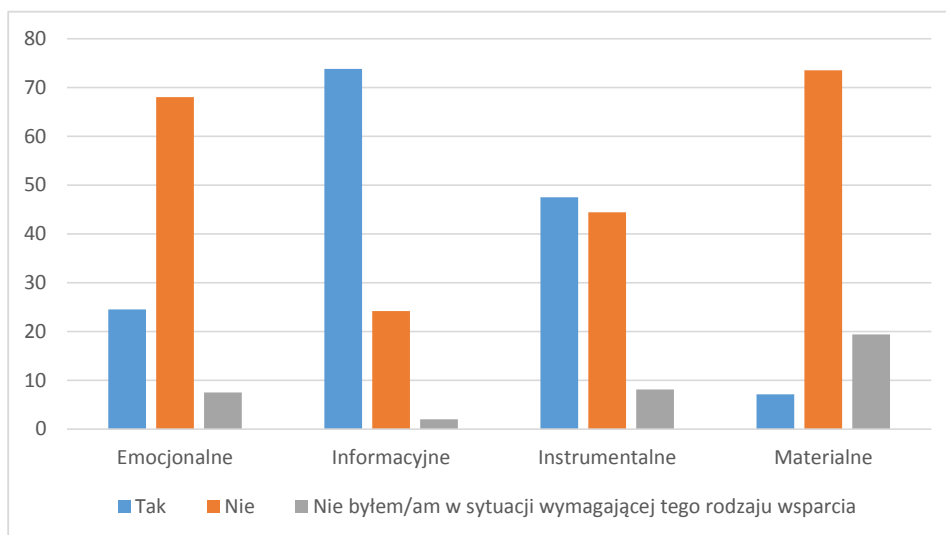
Źródło: opracowanie własne.

Jednym z postawionych celów badawczych było określenie rodzaju poszukiwanego i otrzymanego wsparcia przez osoby o orientacji homoseksualnej. Najwięcej respondentów (74,8%) poszukiwało w internecie wsparcia informacyjnego, czyli informacji, które pomogłyby im zrozumieć sytuację, w jakiej się znaleźli. Na drugim miejscu (47,5%) znalazło się wsparcie instrumentalne – konkretne porady, sposoby postępowania. Mniejsza liczba badanych (29,9%) poszukiwała wsparcia emocjonalnego – okazania empatii, życzliwości, zrozumienia. Najmniej respondentów (9,1%) liczyło na wsparcie materialne.



Rysunek 2. Poszukiwanie wsparcia w internecie w zależności od jego rodzaju (%)

Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 3. Wsparcie otrzymane w internecie w zależności od jego rodzaju (%)

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań ukazały możliwość otrzymania przez osoby o orientacji homoseksualnej różnego rodzaju wsparcia. Otrzymanie w internecie wsparcia informacyjnego zadeklarowało 73,8% badanych, wsparcia instrumentalnego – 47,5%,



wsparcia emocjonalnego – 24,5%, a wsparcia materialnego – 7,1%. Wyniki odzwierciedlają więc otrzymanie wsparcia w przestrzeni wirtualnej, jakiego badani poszukiwali.

## DYSKUSJA I WNIOSKI KOŃCOWE

W zależności od sytuacji wywołującej potrzebę wsparcia oraz możliwości otrzymania pomocy jednostka ma możliwość wyboru osoby wspierającej spośród członków związanych z nią więziami społecznymi lub osób z zewnątrz. Wirtualne wsparcie społeczne daje szansę na znalezienie osób przeżywających podobną sytuację problemową, mających podobne doświadczenia czy przeżycia emocjonalne. Zaletą wirtualnego wsparcia jest możliwość zachowania anonimowości, skupienia się wyłącznie na problemie, a także brak narażania się na ocenę ze strony najbliższych, brak wzajemnych zobowiązań i bezpośredniego kontaktu, które mogą ułatwiać wyrażanie myśli i opis sytuacji problemowej. Choć respondenci w zdecydowanej większości nie korzystali z wirtualnych grup wsparcia, opisując swoją sytuację problemową, to jednak są przekonani, że internet może być przestrzenią zarówno do poszukiwania, jak i do otrzymania wsparcia.

Osoby o orientacji homoseksualnej częściej poszukują w internecie informacji w przypadku trudności i kryzysów, niż zwracają się o wsparcie do rodziny, specjalistów i współpracowników.

Badani korzystają z internetowego wsparcia najczęściej w sytuacjach problemów zdrowotnych, rozpadu związku oraz problemów natury psychicznej (np. depresji). Głównym rodzajem wsparcia, jakiego poszukują i jakie otrzymują, jest wsparcie informacyjne. Internet służy więc do wyszukiwania informacji, które pomagają im zrozumieć sytuację, w jakiej się znaleźli. Osoby o orientacji homoseksualnej poszukują i otrzymują w przestrzeni wirtualnej również wsparcia instrumentalnego. Rządziej natomiast liczą na wsparcie emocjonalne, a praktycznie w ogóle – na wsparcie materialne. Wynika to z faktu, że osobami najczęściej udzielającymi wsparcia emocjonalnego osobom o orientacji homoseksualnej są przyjaciele, partner/partnerka oraz mama, a wsparcia materialnego dostarcza przede wszystkim rodzina.

Internetowe wsparcie nie zastępuje przyjaciół, rodziny partnera/partnerki, ale jest to możliwość poszukiwania i otrzymania pomocy z jeszcze jednego źródła. Dla osoby zmagającej się z trudnościami może odegrać ważną rolę w procesie wychodzenia z kryzysu. Osoby o orientacji homoseksualnej ze względu na postawy społeczne, stereotypy, możliwe trudności samoakceptacji i akceptacji społecznej narażone są na większy stres i problemy zdrowotne. Nie każda z tych osób posiada wsparcie ze strony najbliższych – rodziny. Internet może być przestrzenią wymiany informacji, znalezienia osób będących w podobnej sytuacji, poszukiwania zrozumienia, motywacji. Fora internetowe i profile zrzeszające osoby LGBT pozwalają na znalezienie „swojej” grupy, w której mogą czuć się akceptowani.

Nie zawsze jest to możliwe w małych miejscowościach. Poczucie anonimowości w przestrzeni wirtualnej może sprzyjać budowaniu poczucia własnej tożsamości seksualnej i zrozumieniu samego siebie.

## BIBLIOGRAFIA

- Aouli, B. (2008). *Pomoc psychologiczna online*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski.
- Babbie, E. (2004). *Podstawy badań społecznych*. Warszawa: PWN.
- Badura-Madej, W. (1999). Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej. W: W. Badura-Madej (red.), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych* (s. 15–31). Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Creswell, J.W. (2013). *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Długolecka, A. (2005). Kształtowanie się tożsamości homoseksualnej. W: K. Slany, B. Kowalska, M. Śmietana (red.), *Homoseksualizm. Perspektywa interdyscyplinarna* (s. 54–74). Kraków: Wydawnictwo Nomos.
- Elmer, E.M., Tilburg, T. von, Fokkema, T. (2022). Minority Stress and Loneliness in a Global Sample of Sexual Minority Adults: The Roles of Social Anxiety, Social Inhibition, and Community Involvement. *Archives of Sexual Behavior*, 51, 2269–2298. DOI: 10.1007/s10508-021-02132-3
- Graczyk, M., Leśniak, W.K., Łabuś-Centek, M., Dzierżanowski, T. (2021). Sytuacja osób nieheteronormatywnych (LGBT+) w opiece paliatywnej. *Medycyna Paliatywna*, 13(1), 1–8. DOI: 10.5114/pm.2021.104218
- Greenglass, E. (2012). Różnice wynikające z ról płciowych, wsparcie społeczne i radzenie sobie ze stresem. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 138–151). Warszawa: PWN.
- Hamer, H. (1994). *Demon nietolerancji. Nie musisz stać się prześladowcą ani ofiarą*. Warszawa: WSiP.
- Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
- Iniewicz, G. (2015). *Stres mniejszościowy u osób biseksualnych i homoseksualnych. W poszukiwaniu czynników ryzyka i czynników chroniących*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Iniewicz, G., Grabski, B., Mijas, M. (2012). Zdrowie psychiczne osób homoseksualnych i biseksualnych – rola stresu mniejszościowego. *Psychiatria Polska*, 44(4), 649–663.
- Knoll, N., Schwarzer, R. (2012). „Prawdziwych przyjaciół...”. Wsparcie społeczne, stres, choroba i śmierć. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 29–48). Warszawa: PWN.
- Kotlarska-Michalska, A. (2018). Znane i nieznanne przejawy wykluczenia jednostkowego i społecznego. W: J. Rajewska de Mezer (red.), *Wykluczenie – wymiar jednostkowy i społeczny. Profilaktyka i wsparcie* (s. 19–37). Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Kowalczyk, R., Rodzinka, M., Krzysztanek, M. (2016). *Zdrowie LGBT. Przewodnik dla kadry medycznej*. Warszawa: Kampania Przeciw Homofobii.
- Lew-Starowicz, Z. (1999). Styl życia seksualnego a zdrowie. W: J.B. Karski (red.), *Promocja zdrowia* (s. 338–348). Warszawa: Wydawnictwo Ignis.
- Lew-Starowicz, Z., Lew-Starowicz, M. (2014). *Homoseksualizm*. Warszawa: PZWL.
- Lew-Starowicz, Z., Lew-Starowicz, M., Dulko, S. (2005). Homoseksualizm. W: K. Slany, B. Kowalska, M. Śmietana (red.), *Homoseksualizm. Perspektywa interdyscyplinarna* (s. 39–53). Kraków: Wydawnictwo Nomos.

- Łobocki, M. (2011). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Majka-Rostek, D. (2005). Konstruowanie i odkrywanie kultury gejowsko-lesbijskiej. W: K. Slany, B. Kowalska, M. Śmietana (red.), *Homoseksualizm. Perspektywa interdyscyplinarna* (s. 131–142). Kraków: Wydawnictwo Nomos.
- Maszke, A.W. (2004). *Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Meyer, I.H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. DOI: 10.1037/0033-2909.129.5.674
- Otrębska-Popiołek, K. (1991). *Człowiek w sytuacji pomocy. Psychologiczna problematyka przyjmowania i udzielania pomocy*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Sandfort, T.G.M., Melendez, R.M., Diaz, R.M. (2007). Gender Nonconformity, Homophobia, and Mental Distress in Latino Gay and Bisexual Men. *Journal of Sex Research*, 44(2), 181–189. DOI: 10.1080/00224490701263819
- Sęk, H. (1997). Rola wsparcia społecznego w sytuacji kryzysu. W: D. Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch (red.), *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej* (s. 143–158). Kraków: ALL.
- Sęk, H. (1998). Wybrane zagadnienia psychoprofilaktyki. W: H. Sęk (red.), *Spoleczna psychologia kliniczna* (s. 472–503). Warszawa: PWN.
- Sęk, H., Cieślak, R. (2012). Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 11–28). Warszawa: PWN.
- Singh, A., Dandona, A., Sharma, V., Zaidi, S.Z.H. (2022). Minority Stress in Emotion Suppression and Mental Distress among Sexual and Gender Minorities: A Systematic Review. *Annals of Neurosciences*, 1–16. DOI: 10.1177/09727531221120356
- Słońska, Z., Misiuna, M. (1993). *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*. Warszawa: Agencja Promo-Lider.
- Szluz, B. (2006). Wokół pojęcia pomocy i wsparcia społecznego. W: Z. Frączek, B. Szluz (red.), *Koncepcje pomocy człowiekowi w teorii i praktyce* (s. 123–131). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Szmigielska, B. (2008). Rola Internetu w biegu ludzkiego życia. W: B. Szmigielska (red.), *Cale życie w Sieci* (s. 7–15). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Szpunar, M. (2004). Społeczności wirtualne jako nowy typ społeczności – eksplikacja socjologiczna. *Studia Socjologiczne*, 173(2), 95–135.
- Świder, M., Winiewski, M. (red.). (2017). *Sytuacja społeczna osób LGBTa w Polsce. Raport za lata 2015–2016*. Warszawa: Wydawnictwo Kampania Przeciw Homofobii.
- Walasek-Jarosz, B. (2010). Tok realizacji badań oraz opracowanie wyników. W: S. Palka (red.), *Podstawy metodologii badań w pedagogice* (s. 177–199). Gdańsk: GWP.
- Wallace, P. (2003). *Psychologia Internetu*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Walter, N. (2016). *Internetowe wsparcie społeczne. Studium socjopedagogiczne*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Wilczek-Rużyczka, E., Frenedo, D. (2021). Stres i radzenie sobie ze stresem mniejszościowym w środowisku osób homoseksualnych i biseksualnych. W: M. Majczyzna (red.), *Rozświetlenia. Wyzwania psychologiczne w czasie przełomu*. Cz. 1: *Stres i jakość życia* (s. 81–112). Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.
- Woynarowska, B. (2007). Edukacja zdrowotna – podstawy teoretyczne i metodyczne. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki* (s. 16–270). Warszawa: PWN.
- Wrześniewski, K., Włodarczyk, D. (2012). Rola wsparcia społecznego w leczeniu i rehabilitacji osób po zawale serca. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 170–189). Warszawa: PWN.

- Wycisk, J. (2018). Homofobia jako źródło zagrożeń dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w szkole. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(1), 96–113.
- Wysocka-Pleczyk, M. (1997). Psychologiczna problematyka grup samopomocy na przykładzie Klubów „Amazonki”. W: D. Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch (red.), *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej* (s. 173–184). Kraków: ALL.

### ABSTRACT

Crisis situations that require social support are an inseparable element of life. Due to the functioning stereotypes and social attitudes, the need for it may increase in people who are “different”. The conducted research included 108 people of homosexual orientation, who constitute a minority in our society. The research was carried out using the proprietary questionnaire, and its purpose was to determine the search for and receipt of support on the Internet, taking into account various situations that may require social support and its types. In order to collect the research material, the snowball method was used. The results of the research show that the Internet is a source of seeking support by homosexual people, especially in the case of health problems, relationship breakdown and mental problems (including depression). They seek and at the same time declare to receive, above all, information support in the virtual space.

**Keywords:** social support; Internet; homosexual orientation; crisis situations