Aleksandra Pela

Polska
https://orcid.org/0009-0000-5697-9551
aleksandra.pela@o365.us.edu.pl

Forum Lingwistyczne
tom 15, nr 1 (2027)
ISSN 2450-2758 (wersja elektroniczna)

CC BY SA

DOI: http://doi.org/10.31261/FL.2027.15.1.02

zgłoszone: 31.01.2026
zaakceptowane: 9.04.2026
opublikowane: 3.11.2026

Cisza, która mówi
Współczesna komunikacja bez słów w kontaktach bezpośrednich oraz zapośredniczonych przez media

Silence that speaks:
Contemporary nonverbal communication in direct and media-mediated interactions

Abstract: The aim of this article is to analyze silence as a communicative phenomenon in both direct and media-mediated interactions. The study combines a review of findings from linguistic, psychological, sociological, and communication studies on silence and non-speaking with an analysis and interpretation of the results of a survey conducted among 200 respondents representing different generations. The results confirm the intentional and regulatory nature of silence, highlighting its multifaceted character. Participants did not distinguish between the Polish terms *cisza* and *milczenie* treating them as synonymous. Particular attention was devoted to the phenomenon of ghosting, understood as a communicative strategy characteristic of digitally mediated relationships, manifested in the sudden termination of contact without explanation. For the recipient, such behavior becomes a source of interpretive uncertainty. Ghosting has been identified as a new and, thus far, insufficiently studied form of silence in digital communication.

Key words: silence, interpersonal communication, ghosting, mediasphere

Abstrakt: Celem artykułu jest analiza ciszy jako zjawiska komunikacyjnego w relacjach bezpośrednich i zapośredniczonych przez media. Opracowanie łączy rekapitulację wyników badań językoznawczych, psychologicznych, socjologicznych i komunikologicznych dotyczących ciszy i milczenia z analizą i interpretacją wyników badania ankietowego przeprowadzonego wśród 200 respondentów, przedstawicieli różnych pokoleń. Wyniki badania potwierdzają intencjonalny i regulacyjny charakter ciszy, ujawniają jej wieloaspektowość. Badani nie rozróżniali słów *cisza* i *milczenie*, traktowali je jako tożsame. Szczególną uwagę zwrócono na zjawisko ghostingu, rozumianego jako strategia komunikacyjna charakterystyczna dla relacji zapośredniczonych przez media, przejawiająca się nagłym zerwaniem kontaktu bez podania przyczyny, co dla odbiorcy staje się źródłem niepewności interpretacyjnej. *Ghosting* został zidentyfikowany jako nowa, niewystarczająco dotąd zbadana forma milczenia w komunikacji cyfrowej.

Słowa klucze: cisza, milczenie, komunikacja interpersonalna, ghosting, mediosfera

Wstęp

Między słowami rozciąga się przestrzeń, która – choć pozornie pusta – może być gęsta od znaczeń, napięć i emocji. W obiegowej opinii cisza, często mylona z brakiem komunikacji, jest zjawiskiem, które wymyka się jednoznacznym definicjom.

Celami niniejszej pracy są poszukiwanie, opis oraz sfunkcjonalizowanie ciszy jako komunikatu w międzyludzkich relacjach bezpośrednich i zapośredniczonych. Zakładam, że cisza nie jest jedynie brakiem dźwięków lub przerwą w wypowiedzi, lecz zamierzonym działaniem nadawcy, pozwalającym na wyrażanie znaczeń, emocji i postaw. Analiza obejmuje zarówno materiał teoretyczny, jak i dane empiryczne, co pozwala na weryfikację postawionej hipotezy w dwóch odmiennych przestrzeniach komunikacyjnych.

Cisza może być rozumiana na wiele sposobów: jako brak mówienia, pauza, dystans, a także jako próba przekazania czegoś niewyrażalnego. Jak zauważa Agnieszka Janiak (2006), cisza nie jest bezpośrednim składnikiem aktu komunikacji w sensie strukturalnym, lecz świadomym i intencjonalnym warunkiem sprawnego przebiegu aktu. Autorka traktuje ciszę jako świadomy akt redukcji bodźców, mający na celu eliminację nadmiarowych impulsów sensorycznych – nie tylko słuchowych, lecz także wzrokowych czy dotykowych, które zakłócają poczucie wewnętrznej równowagi. W ujęciu tej badaczki cisza nabiera wymiaru autoterapeutycznego i harmonizującego, stanowi formę ochrony psychiki przed chaosem informacyjnym i nadmiarem wrażeń zmysłowych.

Na podstawie refleksji Janiak (2006) można stwierdzić, że cisza funkcjonuje również jako świadoma taktyka lub strategia percepcyjna, służąca nie tylko do autoregulacji, lecz także do realizacji innych celów. Może być wykorzystywana jako narzędzie ochrony psychiki i przywracania wewnętrznej równowagi, ale też jako sposób realizacji własnych planów i intencji, które mogą mieć różny charakter i różne motywacje. Cisza jest więc także aktywnym, świadomym znakiem, pełniącym funkcje zarówno ochronne, jak i taktyczne.

W komplementarnym ujęciu ciszy Jerzy Bralczyk (2020) formułuje refleksję o charakterze eseistycznym, wskazując, że mówienie o ciszy stanowi jednocześnie jej naruszenie; tak oto badacz uwypukla jej paradoksalny charakter. Cisza nie jest przerwą w komunikacji, lecz odgrywa ważną rolę jako przestrzeń obecności i refleksji. Z jednej strony może być doświadczana jako stan spokoju i wyciszenia, sprzyjający namysłowi i pogłębieniu relacji międzyludzkich. Z drugiej strony – na co zwraca uwagę językoznawca – bywa zarówno kojąca, jak i niepokojąca. Może przerażać, przytłaczać, ale i przynosić ukojenie. Funkcja ciszy w komunikacji jest nierozerwalnie związana z emocjami w konkretnej sytuacji oraz społecznie uwarunkowana.

W tym kontekście warto odwołać się do językoznawczej refleksji nad mówieniem jako działaniem, rozwijanej w ramach teorii aktów mowy. Zgodnie z tym podejściem komunikacja nie ogranicza się do realizacji aktu lokucyjnego, czyli wypowiedzenia określonej sekwencji słów, lecz obejmuje również wymiar illokucyjny, związany z funkcją i skutkiem działania językowego w interakcji (Topczewska, 2025, s. 62–64). Z perspektywy pragmatycznej brak realizacji aktu lokucyjnego nie musi zatem oznaczać braku działania komunikacyjnego. Cisza może bowiem (w określonych kontekstach) wywoływać skutki illokucyjne, które są rozpoznawalne i interpretowane na podstawie społecznie utrwalonych norm i oczekiwań komunikacyjnych, niezależnie od intencji nadawcy (s. 63–64). Warto nadmienić,

iż doświadczanie ciszy nie ma charakteru uniwersalnego, lecz podlega historycznym i kulturowym przemianom (zob. Corbin, 2019).

Pełniejsze ujęcie zjawiska ciszy wymaga odwołania się również do definicji ogólnych, gdyż odwzorowują one powszechne rozumienie leksemu *cisza* w społeczności etnicznej. W *Słowniku języka polskiego PWN* cisza określana jest m.in. jako: „stan, w którym nie rozlegają się żadne dźwięki", „brak reakcji na coś", „brak wiadomości o kimś" (SJP PWN, b.d.). Ujawnia to interesującą wieloznaczność tego pojęcia. Z jednej strony wskazuje na nierozerwalny związek ciszy z naturą, percepcją zmysłową, głównie słuchową, i jest to rozumienie osadzone w fizycznym wymiarze rzeczywistości. Z drugiej strony cisza może oznaczać brak reakcji, a więc sytuację, w której brak wolicjonalnej reakcji znakowej może sam w sobie nieść znaczenie, np. oznaczać sprzeciw, dystans, lekceważenie lub zawstydzenie. W pierwszej odsłonie cisza rozumiana jest sensorycznie (jako bodziec zmysłowy), w drugiej – jako działanie znakowe (akcja symboliczna). Zestawienie ujęcia słownikowego z refleksją naukową podjętą w ramach dwu dyscyplin – językoznawstwa oraz socjologii – pozwala więc lepiej uchwycić wieloaspektowość ciszy jako fenomenu komunikacyjnego.

Warto zauważyć, że w wielu kontekstach, zwłaszcza komunikacyjnych i społecznych, pojawia się również pojęcie milczenia. Choć w języku potocznym słowa te bywają stosowane zamiennie, z perspektywy semantycznej i funkcjonalnej różnice między nimi są istotne (Rokoszowa, 1994, s. 132–135). Aby bardziej wyostrzyć te różnice, należy przyjrzeć się definicjom *ciszy* i *milczenia* w świetle różnych dyscyplin naukowych: językoznawstwa, psychologii, socjologii, komunikologii. W każdej z nich terminy te są używane w odmiennym kontekście teoretycznym, co pozwala na pogłębioną analizę funkcji, znaczeń i relacji semantycznych obu pojęć.

Kontekst teoretyczny

Z perspektywy językoznawczej cisza może być uznana za hiperonim milczenia. W *Wielkim słowniku języka polskiego PAN* przy haśle *milczenie*, w znaczeniu „brak rozmów", jako hiperonim wskazana została „cisza" (Żmigrodzki, red., 2012, hasło *milczenie*, znaczenie 1: „brak rozmów"). Oznacza to, że zakres znaczeniowy ciszy jest szerszy niż zakres znaczeniowy milczenia. Milczenie natomiast stanowi jeden z wariantów ciszy, jej hiponim; zachodzi w obecności człowieka zdolnego do wypowiedzi, lecz celowo wstrzymującego komunikat. W ujęciu pragmatycznym może być również rozpatrywane jako meronim – część ciszy, zwłaszcza w sytuacjach interakcyjnych, gdy brak wypowiedzi niesie określone znaczenie.

W przeciwieństwie do ciszy, która nie musi być intencjonalna, może być niezależna od podmiotu i często odnosi się do stanu otoczenia, milczenie ma charakter intencjonalny, zakłada obecność świadomego podmiotu i pełni określone funkcje komunikacyjne, społeczne czy emocjonalne.

Różnicę między ciszą a milczeniem potwierdzają liczne przykłady z Narodowego Korpusu Języka Polskiego (Bańko i in., b.d. [NKJP]). W tekstach literackich i publicystycznych wielokrotnie pojawia się określenie ciszy jako bezdźwiękowego stanu otoczenia, który często jest niezależny od aktywności osób obecnych, np.: „potem zapadła cisza i nic się nie poruszyło ani nic nie zaszemrało"; „a gdy jesień przyjdzie, cisza w borze zalega"; „harmonia tej

architektury, dojrzały i bardzo ukośny blask jesiennego słońca, cisza w powietrzu" (NKJP). Takie użycia wskazują, że cisza jest postrzegana jako obiektywny stan środowiska, element pejzażu dźwiękowego, który nie wymaga udziału świadomego nadawcy ani szczególnej intencji.

Przykłady z Narodowego Korpusu Języka Polskiego ujawniają też specyfikę milczenia jako zjawiska nacechowanego intencjonalnością, która charakteryzuje człowieka: „wtargnęło parne powietrze. Zaraz włączę klimatyzację – przerwał milczenie"; „czekał, nic nie mówiąc i Ula czuła, jak to milczenie z każdą chwilą coraz silniej ciąży im obojgu"; „a zamiast tego wszystkiego było tylko milczenie Zenka" (NKJP). Przytoczone przykłady ukazują milczenie jako świadomy akt, który pełni funkcje komunikacyjne i emocjonalne, jest reakcją lub odpowiedzią w sytuacjach interakcyjnych. Milczenie może manifestować napięcie, niepokój lub zamysł, akt milczenia stanowi integralną część wymiany komunikacyjnej, nierzadko silniej wyraża przekaz niż słowa.

Co więcej, w korpusie odnaleźć można przykłady użycia pojęcia ciszy absolutnej, definiowanej jako całkowity brak dźwięków, który nie jest powiązany z działaniem człowieka ani jego intencją. Cisza absolutna ma charakter zjawiska naturalnego, występującego niezależnie od obecności świadomego podmiotu i stanowiącego ekstremalny wariant ciszy jako stanu środowiska. Nie istnieje natomiast pojęcie milczenia absolutnego – milczenie zawsze wymaga podmiotu, który podejmuje świadomą decyzję o powstrzymaniu się od komunikacji werbalnej.

Warto podkreślić, że w innych językach, np. angielskim, francuskim czy włoskim, jedna forma leksykalna obejmuje zarówno zjawisko ciszy, jak i milczenia (zob. angielski wyraz *silence*, francuski *le silence* – Diki, b.d.–b, czy włoski *silenzio* – Diki, b.d.–c). Różnica między ciszą i milczeniem zostaje wówczas zatarta na poziomie językowym, co może prowadzić do semantycznych uproszczeń w interpretacji.

W odróżnieniu od angielskiego, francuskiego czy włoskiego w języku niemieckim rozdzielono pojęcia ciszy i milczenia (zob. *die Stille*, *das Schweigen* – Diki, b.d.–a, b.d.–d). Podobne rozróżnienie występuje w językach słowiańskich, takich jak polski (*cisza*, *milczenie*) czy czeski (*ticho*, *mlčení* – Lingea, b.d.–a, b.d.–b), w których rozbicie leksykalne sugeruje odrębność ontologiczną pojęć (Janiak, 2006); milczenie jest tutaj tylko jedną z postaci ciszy (Zaborowski, 1999, s. 135), znakiem, który wymaga od odbiorcy szczególnej czujności interpretacyjnej.

W psychologii cisza jest interpretowana jako neutralny stan sensoryczny, sprzyjający autorefleksji, relaksowi lub kontemplacji. Bywa wykorzystywana w praktykach terapeutycznych, takich jak *mindfulness* czy psychoterapia poznawczo-behawioralna. Ponadto jest nieodłącznym aspektem języka, towarzyszy mu stale, będąc zarazem jego granicą i dopełnieniem. Cisza może być jednostronna – pochodzić od jednego z rozmówców, albo dwustronna – wówczas staje się wyrazem wspólnej obecności (Ablewicz, 2022, s. 40–42).

Zarówno w ujęciu empirycznym, jak i teoretycznym cisza jest zjawiskiem ambiwalentnym. Jej wpływ na relację może być konstruktywny, ale też destrukcyjny. W jednej sytuacji buduje, w innej – niszczy. Tę dwoistość najlepiej oddaje podział na ciszę pozytywną i ciszę negatywną. Milczenie wiązane jest bezpośrednio z postawą człowieka – to działanie intencjonalne, nacechowane emocjonalnie i komunikacyjnie, często występujące w sytuacjach napięcia interpersonalnego (Słaba i Holas, 2016). Może stanowić element strategii unikania,

biernego oporu, ale także przejaw biernej agresji. W skrajnych przypadkach milczenie przyjmuje formę przemocy psychicznej – mechanizmu manipulacyjnego polegającego na intencjonalnym wycofaniu się z komunikacji, mającego na celu wywarcie wpływu, wzbudzenie poczucia winy, napięcia lub podporządkowanie drugiej osoby. Zjawisko to określa się jako „karanie milczeniem" i może prowadzić do pogłębienia izolacji, obniżenia poczucia własnej wartości, a także do stanów lękowych czy depresyjnych (Schmidt, 2024). Nie należy jednak utożsamiać ciszy negatywnej z milczeniem. Choć może ono służyć wycofaniu się z kontaktu czy eskalacji napięcia, może także sprzyjać refleksji, ochronie własnych granic lub być formą okazania szacunku rozmówcy. Milczenie więc może być przejawem ciszy negatywnej, ale nie zawsze jest – nie każde milczenie ma bowiem charakter negatywny.

Pozytywna cisza to przestrzeń, w której dochodzi do autentycznego spotkania z drugim człowiekiem (Solecki, 2011, s. 30). Sprzyja empatii, wspólnemu przeżywaniu trudnych emocji, może być formą wsparcia, czasem obecności w chwili niemocy. W kontekście komunikacji partnerskiej jest to cisza sprzyjająca bliskości, intymności i zrozumieniu. Negatywna cisza przybiera inną postać. Może mieć charakter karzący, manipulacyjny, a nawet szantażu emocjonalnego. To tzw. cisza zagarniająca, w której milczący nie wyraża wprost swoich potrzeb, ale oczekuje, że partner się ich domyśli. To destabilizuje relację, wprowadza frustrację i poczucie niezrozumienia (Ablewicz, 2022, s. 41). Cisza może więc mieć charakter koncyliacyjny – być gestem wycofania się w celu ochrony relacji – ale też destrukcyjny, gdy jest stosowana jako forma biernej agresji lub manipulacji.

W socjologii pojęcia ciszy i milczenia nie zawsze są wyraźnie rozdzielane, analiza ich funkcji społecznych pozwala jednak uchwycić różnice między ciszą i milczeniem (Jaworski, 1993, s. 4). Cisza bywa postrzegana jako element struktury społecznej – przestrzeń sprzyjająca kontemplacji, przeżyciu wspólnotowemu czy symbolicznemu uporządkowaniu doświadczeń zbiorowych (Kłoskowska, 2007, s. 6–9). Wiąże się często z normatywnym aspektem kultury, gdyż może być wymagana, narzucona lub oczekiwana, np. w sytuacjach żałoby, pamięci zbiorowej. Jak podkreśla Alain Corbin (2019), „cisza nie tylko jest nieobecnością hałasu, ale i koniecznym warunkiem skupienia, wsłuchiwania się w siebie, medytacji, modlitwy, marzenia, twórczości" (s. 7). Doświadczenie ciszy nie ma jednak wyłącznie charakteru abstrakcyjnego, lecz jest ściśle związane z określonymi przestrzeniami kulturowymi. Corbin dowodzi, że „są miejsca uprzywilejowane, w których cisza narzuca swoją subtelną wszechobecność, miejsca jakby stworzone do tego, by ją usłyszeć" (s. 13). Do takich przestrzeni zalicza m.in. biblioteki, fortece, kościoły czy więzienia, a więc miejsca, w których cisza jest chroniona, a jej naruszenie odbiera się jako przekroczenie obowiązującej normy.

Milczenie, w odróżnieniu od ciszy, przyjmuje formę działania społecznego – jest komunikatem bez słów, który może pełnić funkcje oporu, wykluczenia, podporządkowania lub władzy (Melchior, 2004). Z perspektywy mikrospołecznej bywa strategią autoprezentacyjną – sposobem kontrolowania wrażenia wywieranego na innych poprzez celowe ograniczenie ekspresji (Goffman, 1963). Milczenie w interakcjach może zatem wzmacniać asymetrię społeczną, ale też stanowić subtelną formę protestu, negocjacji tożsamości lub wycofania się z reguł gry społecznej. W tym sensie milczenie zakłada obecność jednostki i jej intencję, podczas gdy cisza zdaje się funkcjonować jako tło społeczne, jest pozbawiona charakteru kierunkowego.

W kontekście teorii komunikacji cisza może być zarówno elementem interakcji werbalnej – gdy chodzi o świadome przemilczenie czegoś, co mogłoby zostać wypowiedziane – jak i formą interakcji niewerbalnej – gdy wyraża emocje, postawy czy intencje poza językiem. W ramach aktu mówienia (*parole*) cisza przybiera postać pauzy, która pełni istotne funkcje – delimitacyjną i rytmiczną (Handke, 1999, s. 84–86). To właśnie krótkie chwile przed wypowiedzią i po niej pozwalają na wyodrębnienie i zrozumienie komunikatu.

W komunikacji pisemnej analogiczną rolę odgrywa spacja, czyli graficzny odstęp oddzielający jednostki leksykalne, umożliwiający ich przyswojenie oraz skuteczny odbiór. Należy jednak zaznaczyć, że funkcja spacji nie ma charakteru uniwersalnego ani jednoznacznego systemowo. Z jednej strony spacja stanowi podstawowy mechanizm segmentacji tekstu, z drugiej rola tego odstępu bywa relatywizowana przez zmienność norm ortograficznych (np. w zakresie zapisu partykuły *nie* z różnymi częściami mowy) oraz przez istnienie języków, w których delimitacja graficzna ma odmienny charakter, jak w przypadku rozbudowanych złożeń w języku niemieckim.

Z perspektywy lingwistyki, w szczególności fonetyki i fonologii, pauza – graficznie oddawana w formie spacji – stanowi zjawisko złożone. W ujęciu segmentalnym może pełnić funkcję junktury, czyli wpływać na interpretację granic między jednostkami językowymi, a także funkcję dystynktywną, różnicującą znaczenia poprzez kontrasty długościowe (zob. opozycje typu *leki* – *lekki*, przy unikaniu artykulacji geminatowej). Jeszcze wyraźniej znaczenie pauzy ujawnia się na poziomie prozodycznym, gdzie analizie podlegają: długość pauz, ich dystrybucja w strukturze wypowiedzi, obecność tzw. wypełnień (*filled pauses*) oraz ich zróżnicowane funkcje pragmatyczne i interakcyjne (Śniatkowski, 2020). Pauza nie jest zatem jedynie brakiem dźwięku, lecz integralnym elementem struktury fonetycznej i komunikacyjnej wypowiedzi. W konsekwencji oddawanie pauzy za pomocą spacji nie ma charakteru prostego odwzorowania, lecz wymaga uwzględnienia systemowych i percepcyjnych uwarunkowań danego języka.

W ramach nauk o komunikacji również podejmowane są próby rozróżnienia ciszy i milczenia jako zjawisk o odmiennych funkcjach semiotycznych i komunikacyjnych. O ile cisza może mieć charakter akustyczny, niezwiązany bezpośrednio z intencją nadawcy, o tyle milczenie zakłada obecność intencji, kontekstu kulturowego i społecznego oraz domniemania, że komunikat powinien się pojawić, lecz z jakiegoś powodu został pominięty (Krzeszowski, 2000, s. 574).

Milczenie można zatem uznać za szczególny rodzaj ciszy; konstytutywnym elementem milczenia jest brak komunikatu w sytuacji, w której można się było go spodziewać. Jan Franciszek Jacko (2011) proponuje dodatkowe rozróżnienie w obrębie milczenia i wskazuje jego dwa zasadnicze typy. Pierwszy typ to szerokie ujęcie milczenia, obejmujące wszelkie formy, które nie pełnią funkcji komunikowania. Drugi to milczenie w sensie ścisłym, które występuje wówczas, gdy dochodzi do naruszenia reguł komunikacyjnych wynikających z kodu językowego lub kulturowego, np. gdy na zadane pytanie nie pojawi się odpowiedź lub gdy w trakcie wypowiedzi następuje nieprzewidziana pauza w miejscu, w którym obowiązujące konwencje komunikacyjne implikują konieczność kontynuacji wypowiedzi. W takich przypadkach brak komunikatu staje się znaczącym sygnałem – nieobecność wypowiedzi jest semantycznie relewantna (s. 294).

Zaistnienie milczenia – w przeciwieństwie do wystąpienia ciszy – wymaga obecności człowieka oraz sytuacji komunikacyjnej, która pozwala przypisać brakowi komunikatu

FL.2027.15.1.02 s. 7 z 17

określoną wartość znaczeniową: „milczenie jest tylko wtedy, gdy ktoś się spodziewa, że zostaną wypowiedziane jakieś słowa, lecz pozostają one niewypowiedziane" (Krzeszowski, 2000, s. 574). Milczenie może więc prowadzić do paradoksu znaczącej ciszy, wtedy staje się istotnym środkiem komunikacyjnym. Nie jest to jednak cisza rozumiana jako brak akustyczny, lecz jako brak komunikatu, który sam w sobie niesie informację. Milczenie może też współwystępować z mówieniem – chodzi o przekazywanie przez nadawcę innego komunikatu niż ten oczekiwany przez odbiorcę. Tego typu zjawiska podkreślają istotną rolę kodu kulturowego w kształtowaniu funkcji ciszy i milczenia (Krzeszowski, 2000).

Z perspektywy teorii relacji interpersonalnych cisza może być również rozumiana jako forma regulowania emocjonalnej bliskości i dystansu. Wyróżnia się na tle innych środków wyrazu właśnie swoją emocjonalnością, łączy ekspresję emocji z funkcją przekazywania znaczeń, dzięki czemu staje się szczególnie efektywnym i wielowymiarowym narzędziem interakcji społecznych.

W relacjach międzyludzkich cisza może zarówno zbliżać, jak i ranić. Nieprzypadkowo mówi się, że „cisza krzyczy", często wybrzmiewa głośniej niż jakiekolwiek słowa. W sytuacjach konfliktowych lub niepewnych cisza pełni też funkcję ochronną, gdyż pozwala osobie trwającej w ciszy uniknąć nadmiaru bodźców, a także chronić partnera przed skutkami impulsywnej wypowiedzi. Jednakże niejednoznaczność tej strategii sprawia, że cisza często staje się źródłem frustracji, nieporozumień lub nadinterpretacji. Jak wskazują badania nad komunikacją niewerbalną, im większe emocjonalne zaangażowanie stron, tym silniejszy potencjał znaczeniowy momentów ciszy (Knapp i in., 2013).

Badanie ankietowe

Złożoność zjawiska ciszy w relacjach interpersonalnych stała się impulsem do przeprowadzenia badań sondażowych, których celem było uzyskanie danych dotyczących osobistych doświadczeń ciszy w relacjach. Badanie zostało zrealizowane w formie ankiety internetowej. Wzięło w nim udział 200 osób: 110 kobiet i 90 mężczyzn. Stworzono dodatkowy podział respondentów według przynależności pokoleniowej, co pozwoliło uwzględnić wpływ różnic generacyjnych na sposób rozumienia i stosowania ciszy w relacjach. Podczas badania zebrano dane dotyczące subiektywnych odczuć oraz zachowań związanych z ciszą w codziennych interakcjach. Pytania ankiety skonstruowano tak, by możliwe było dokonanie zarówno ilościowej, jak i jakościowej oceny zjawiska. Zaplanowano sformułowanie oceny w ramach przebadanej grupy oraz w odniesieniu do zaprezentowanych we wstępie danych z badań naukowych na temat roli ciszy.

Najliczniejszą grupę ankietowanych stanowili przedstawiciele pokolenia Z oraz Alfa, czyli osoby do 27. roku życia (52% wszystkich uczestników badania). Kolejną pod względem liczebności grupę tworzyli respondenci w wieku od 27 do 42 lat, czyli reprezentanci tzw. pokolenia Y (milenialsów) (32%). Osoby w wieku 43–60 lat (pokolenie X) stanowiły 12% próby, natomiast powyżej 60. roku życia było tylko 4% uczestników (pokolenie Baby Boomers). Heterogeniczność grupy respondentów pozwoliła uchwycić różnice generacyjne i płciowe w postrzeganiu ciszy jako formy komunikacji, co ujawniło się podczas analizy odpowiedzi.

Kwestionariusz ankiety zawierał pytania zamknięte (wielokrotnego wyboru i ze skalami odpowiedzi), a w jednym z pytań umożliwiono respondentom wskazanie innej odpowiedzi niż zaproponowane w kafeterii. Pytania dotyczyły m.in.: sytuacji, w których pojawia się cisza, przyczyn milczenia, wpływu ciszy na relację, emocji związanych z ciszą oraz subiektywnego jej znaczenia w komunikacji (zob. załącznik *Kwestionariusz ankiety*).

Wyniki badań ilościowych

Analiza wyników badania ujawnia złożony i często ambiwalentny charakter ciszy w relacjach interpersonalnych. Większość badanych (82%) wskazała, że cisza pełni funkcję komunikacyjną wobec drugiej osoby, podkreślając tym samym komunikacyjny charakter ciszy w relacjach społecznych. Cisza nie jest zatem rozumiana wyłącznie jako brak wypowiedzi werbalnej, stanowi także alternatywną formę przekazu, mogącą zawierać intencję informacyjną, emocjonalną bądź regulacyjną.

Jednocześnie 90% badanych zadeklarowało, że zdarzyło im się celowo zamilknąć w trakcie kłótni lub konfliktu, co wskazuje na instrumentalne wykorzystywanie ciszy jako strategii zarządzania napięciem emocjonalnym, a także jako formy kontroli w sytuacji konfliktowej.

Interesujące są również dane dotyczące subiektywnej interpretacji ciszy. Aż 82% respondentów uznało, że cisza może być wyrazem szacunku wobec drugiej osoby, co może wskazywać na potencjalnie pozytywny wymiar milczenia, szczególnie w kontekście trudnych emocjonalnie sytuacji, w których słowo mogłoby pogłębić konflikt lub zranić partnera rozmowy.

Odpowiedzi na pytanie „Cisza częściej, w Twojej opinii, służy w relacjach jako…", ujawniły raczej negatywne skojarzenia i interpretacje. Najczęściej wskazywano, że cisza to sygnał braku zainteresowania (39%), następnie forma manipulacji (24%), a także narzędzie unikania konfliktu (23%). Tylko 9% respondentów odpowiedziało, że cisza częściej służy w relacjach jako gest empatii i zrozumienia. Tylko 5% ankietowanych, którzy skorzystali z kategorii *Inne* i samodzielnie sformułowali odpowiedź, wskazało, że interpretacja ciszy zależy od kontekstu i osoby. Ujawnia to rozbieżność pomiędzy deklaracją rozumienia ciszy (przykładowo jako aktu szacunku) a rzeczywistymi doświadczeniami uczestników badania. Cisza bywa interpretowana jako pasywno-agresywna forma komunikacji, wycofanie emocjonalne lub wręcz narzędzie dezinformowania i budowania napięcia w relacji.

Ponadto zdecydowana większość respondentów (80%) wskazała, że doświadcza dyskomfortu w sytuacji długiej ciszy, co może wynikać z trudności w interpretacji jej znaczenia oraz niepewności co do intencji drugiej osoby. Cisza staje się zatem nośnikiem napięcia i braku bezpieczeństwa komunikacyjnego, szczególnie w kontekście konfliktów i sytuacji wymagających wyjaśnienia.

Dodatkowo 68% badanych wyraziło przekonanie, że cisza osłabia relację z partnerem/partnerką, co może świadczyć o tym, że milczenie, szczególnie w sytuacjach konfliktowych, prowadzi do poczucia oddalenia, niezrozumienia oraz zerwania kanału komunikacyjnego. W takim ujęciu cisza staje się nie tylko znakiem emocjonalnego wycofania, lecz także elementem niszczącym relację, pogłębiającym dystans i alienację.

Wyniki analizy jakościowej

Zbadano również powiązania między odpowiedziami respondentów a ich przynależnością do grup wiekowych. Analiza odpowiedzi ankietowanych dostarczyła wiedzy, że młodsze pokolenia znacznie częściej interpretowały ciszę jako sygnał braku zainteresowania (ok. 55%) oraz formę manipulacji (ok. 30%), jednocześnie rzadziej wskazywały na ciszę jako gest empatii. Część ankietowanych ze starszych grup kojarzyła ciszę z brakiem zainteresowania (ok. 30%), natomiast ponad połowa (ok. 52%) traktowała ją jako wyraz szacunku i zrozumienia. Wyniki te wskazują na istotne różnice pokoleniowe w percepcji ciszy i podkreślają pozytywne nastawienie starszych generacji do milczenia w komunikacji interpersonalnej.

W dalszej części analizy zwrócono uwagę na deklarowane przez badanych odczuwanie dyskomfortu w sytuacji dłuższej ciszy oraz na jej wpływ na więź partnerską. W grupach najmłodszych (poniżej 27 lat i w wieku 27–42 lata) odsetek osób odczuwających dyskomfort był bardzo wysoki – odpowiedzi „zdecydowanie tak" lub „raczej tak" wskazało odpowiednio 83,5% i 77,3% badanych. Jeszcze wyższy był ów wskaźnik wśród osób w wieku 43–60 lat – wyniósł 91,7%, natomiast w grupie osób powyżej 60 lat – 100%. W całej badanej próbie jedynie 18% respondentów zadeklarowało brak dyskomfortu w sytuacji dłuższej ciszy (w tym 15% odpowiedziało „raczej nie", a 3% „zdecydowanie nie"). Uzyskane wyniki wskazują, że w relacjach partnerskich odczuwanie dyskomfortu podczas dłuższej ciszy jest zjawiskiem powszechnym i niemal uniwersalnym niezależnie od wieku badanych. Wysoki poziom odczuwanego dyskomfortu w sytuacji dłuższej ciszy wskazuje na jej istotny wpływ na regulację emocji i dynamikę relacji interpersonalnych, niezależnie od wieku. Otrzymane dane sugerują, że cisza, choć interpretowana różnie, stanowi powszechny czynnik stresogenny, który może utrudniać utrzymanie więzi partnerskich i ich rozwój.

Analiza odpowiedzi ankietowanych wskazała ponadto, że cisza ma wpływ na pogłębianie lub osłabianie więzi między obcymi sobie ludźmi. W grupach młodszych (poniżej 27 lat oraz w wieku 27–42 lat) dominowało przekonanie, że cisza osłabia kontakty (odpowiednio 66% i 71,3% badanych wskazało na jej negatywny wpływ). W grupie ankietowanych w wieku 43–60 lat podobnie – aż 75% uznało ciszę za czynnik osłabiający więź. Natomiast wśród osób powyżej 60 lat odsetek osób dostrzegających negatywne konsekwencje ciszy dla relacji był znacząco niższy (42,9%), a równocześnie odnotowano więcej odpowiedzi pozytywnych i neutralnych (po 28,6%).

Wyniki te sugerują, że cisza może mieć dwojaki wpływ na relację – zarówno osłabiać ją, jak i pogłębiać; przy czym wskazań na negatywny skutek ciszy w tym kontekście było więcej. Może to zależeć od indywidualnego doświadczenia respondentów, ich wychowania i kontekstu kulturowego. Młodsze pokolenia, wychowane w rzeczywistości szybkiej i natychmiastowej komunikacji, częściej postrzegają ciszę jako zagrożenie dla bliskości i porozumienia. Natomiast boomerzy, którzy zasadniczo konsumują media jednokierunkowe, częściej dostrzegają w ciszy wartość budowania zaufania, szacunku i głębszego zrozumienia.

Należy zaznaczyć, że przeprowadzone badanie nie pozwala na empiryczne potwierdzenie przedstawionego w części teoretycznej artykułu rozróżnienia ciszy i milczenia. W analizowanych odpowiedziach respondenci traktowali oba pojęcia synonimicznie, co wynikało również z konstrukcji kwestionariusza, w pytaniach ankiety stosowano bowiem terminy *cisza* i *milczenie* wymiennie. W konsekwencji uzyskane dane odzwierciedlają potoczne rozumienie

tych zjawisk, pozbawione wyraźnego rozróżnienia semantycznego, a nie ich systematyczne ujęcie zgodne z przyjętymi w literaturze definicjami.

Interpretacja wyników

Zebrany materiał empiryczny umożliwił skonfrontowanie ustaleń teoretycznych z rzeczywistym doświadczeniem ciszy w relacjach międzyludzkich. Odpowiedzi respondentów nie tylko potwierdzały funkcje ciszy/milczenia opisane w literaturze przedmiotu, lecz także ujawniły nowe aspekty znaczeniowe tych terminów, dotąd nieobecne w analizach naukowych. Przede wszystkim ankietowani potwierdzili teorie badawcze, że cisza uzupełnia lub zastępuje werbalny przekaz, może być formą regulacji emocji, kontroli napięcia lub służyć wyrażeniu treści trudnych do wypowiedzenia. Co istotne, badani przypisali ciszy również charakter intencjonalny, traktowali ją jak znak komunikacyjny, który może wyrażać zarówno empatię, jak i dystans, akceptację lub karę. Milczenie nie jest więc jedynie przerwą czy wycofaniem z dialogu, lecz działaniem celowym, które ma wywołać u odbiorcy określony efekt (Olearczyk, 2020).

Warto podkreślić, iż 82% respondentów uznało ciszę za formę komunikatu skierowanego do drugiej osoby, co potwierdza komunikacyjny status ciszy w relacjach interpersonalnych. Taki wynik koreluje z dotychczasowymi ustaleniami teoretycznymi (zob. Ephratt, 2008), które wskazują, że cisza może być nośnikiem znaczeń równie silnym jak wypowiedź werbalna.

Prawie wszyscy badani (90%) potwierdzili, że w trudnych sytuacjach konfliktowych celowo milczeli, traktując ciszę jako narzędzie kontrolowania napięcia i wpływania na rozwój rozmowy zgodnie z własnymi intencjami. Tego typu postawa może mieścić się w ramach tzw. taktycznego milczenia, które pełni funkcję zarówno ochronną, jak i wpływową, np. wywierania presji czy karania ciszą (*silent treatment*).

Za nowość w kontekście badania ciszy można uznać jej doświadczanie w komunikacji zapośredniczonej, szczególnie wśród przedstawicieli młodszych pokoleń. Brak odpowiedzi na wiadomość, opóźnienie reakcji, zaniechanie kontaktu – znane pod pojęciem *ghosting* – zostały przez respondentów określone jako forma symbolicznego odrzucenia. W ich interpretacji cisza staje się gestem unieważniającym relację, wyrazem lekceważenia lub demonstracją zniewagi komunikacyjnej.

To zjawisko nie zostało jeszcze wystarczająco dokładnie opisane w literaturze naukowej, jego obecność wskazuje jednak na zmianę kulturowych kodów interpretacyjnych ciszy. W świecie, w którym dominuje natychmiastowość i ciągłość reakcji, brak odpowiedzi nie jest neutralny, lecz bywa postrzegany jako działanie znaczące i często negatywnie nacechowane.

Wyniki badania odsłaniają istotne różnice pokoleniowe w interpretowaniu ciszy, które mogą wynikać z odmiennych kontekstów społeczno-kulturowych oraz różnych sposobów komunikacji charakterystycznych dla poszczególnych grup wiekowych. Młodsze pokolenia, wychowane w erze cyfrowej i doświadczające przeważnie komunikacji natychmiastowej, mogą postrzegać ciszę jako sygnał dystansu emocjonalnego lub braku zaangażowania, co wynika z przyzwyczajenia tej generacji do ciągłej wymiany informacji i szybkiej reakcji. Natomiast starsze pokolenia, które dorastały w innych warunkach społecznych, częściej

interpretują ciszę jako wyraz szacunku, refleksji lub empatii, co może być związane z większą tolerancją na milczenie w kontaktach interpersonalnych oraz innym podejściem do czasu i przestrzeni w komunikacji. Te różnice podkreślają konieczność uwzględniania kontekstu pokoleniowego w badaniach nad komunikacją, zwłaszcza w obszarze niewerbalnych form porozumiewania się.

Analiza przeprowadzonych badań pozwala nie tylko na ukazanie statystycznego obrazu zjawiska ciszy w relacjach interpersonalnych, lecz także na pogłębione zrozumienie jej funkcji, znaczeń i konsekwencji emocjonalno-relacyjnych. Na podstawie zebranych danych empirycznych oraz ich odniesienia do kontekstu teoretycznego możliwe jest sformułowanie kilku kluczowych wniosków dotyczących roli ciszy jako składnika komunikacji międzyludzkiej. Wnioski te wskazują na wielowymiarowy, często ambiwalentny charakter ciszy, jej świadome używanie jako strategii komunikacyjnej oraz znaczące różnice w interpretacji ciszy zależne od przynależności pokoleniowej.

Cisza w relacjach interpersonalnych jawi się jako autonomiczny akt komunikacyjny, który nie tylko towarzyszy mowie, lecz w określonych kontekstach może pełnić funkcje znaczeniowe porównywalne z funkcjami wypowiedzi werbalnej. Nie oznacza to jednak, że cisza może systemowo zastępować język jako podstawowy kod komunikacyjny. Jako zjawisko pozajęzykowe pozostaje wobec języka komplementarna – dopełnia go, ujawniając zwłaszcza te aspekty komunikacji, które wymykają się ekspresji werbalnej, takie jak modalność, emocjonalność czy napięcia interakcyjne. Operowanie ciszą zależy zatem od systemu językowego, w którym pozostaje ona wtórna i interpretacyjnie zakotwiczona.

Zdecydowana większość ankietowanych potwierdziła, że traktuje ciszę jako formę przekazu, co wskazuje na samodzielną wartość komunikacyjną ciszy. Taki sposób jej postrzegania koresponduje z ustaleniami teorii komunikacji, wedle których cisza w odpowiednim kontekście niesie znaczenie porównywalne do znaczenia wypowiedzi werbalnej. Cisza może więc pełnić funkcję komunikatywno-ekspresywno-fatyczną, sygnalizować m.in. brak zgody, dystans lub potrzebę refleksji (Jakobson, 1960). Znaczenie ciszy – podobnie zresztą jak komunikatu werbalnego oraz niewerbalnego – pozostaje zatem ściśle uzależnione od sytuacji, w jakiej cisza się pojawia, intencji nadawcy oraz percepcji odbiorcy.

Badanie ujawniło również, że cisza bywa stosowana świadomie jako strategia komunikacyjna, szczególnie w sytuacjach trudnych lub konfliktowych. W relacjach okazuje się więc nie tylko przejawem emocjonalnego wycofania, lecz także działaniem intencjonalnym, mającym wpływ na dynamikę interakcji. Tego rodzaju „taktyczne milczenie" bywa postrzegane ambiwalentnie – jako wyraz szacunku, ale i jako manipulacja czy kara.

Analiza zebranego materiału badawczego, osadzona w kontekście refleksji teoretycznej, pozwala dostrzec w ciszy zjawisko niezwykle złożone, głęboko zakorzenione w strukturze komunikacji interpersonalnej. Wyniki przeprowadzonego badania ankietowego wskazują, że cisza w relacjach powszechnie występuje jako forma wyrażania znaczeń, świadome narzędzie komunikacyjne, z którego respondenci korzystają w sposób intencjonalny i zależny od kontekstu emocjonalnego. Cisza przekracza ramy akustycznego milczenia, stając się elementem dialogu, być może nienazwanym, ale domagającym się interpretacji. Przestaje być neutralnym tłem wypowiedzi, a staje się aktywnym uczestnikiem wymiany znaczeń, zdolnym zarówno do zbliżania partnerów, jak i do pogłębiania dystansu między nimi.

Dyskusja wyników

Odpowiedzi ankietowanych pozwoliły na poszerzenie refleksji dotyczących ciszy o kwestię jej roli w komunikacji medialnej. Otóż w kontekście współczesnej komunikacji zapośredniczonej cisza nabiera nowych znaczeń i zyskuje nowe funkcje, co odzwierciedla jej aspekt epistemiczny i relacyjny. Brak informacji czy odpowiedzi lub świadome ignorowanie kogoś w środowisku internetowym, szczególnie w mediach społecznościowych czy komunikatorach (*ghosting*), może wywoływać silne emocje, takie jak napięcie, niepokój czy niepewność interpretacyjną. Wskazujące takie reakcje odpowiedzi ankietowanych kierują uwagę na rolę ciszy już nie tylko w bezpośredniej komunikacji wyłącznie werbalnej (np. w rozmowie telefonicznej), w komunikacji interpersonalnej rozszerzonej o inne systemy znaków (jak haptyka, mimika, gestyka, kinezyka), lecz także w komunikacji za pośrednictwem komunikatorów, wideokomunikatorów, listów elektronicznych.

Warto odnieść się w tym kontekście do mediów ekranowych, które w systemie masowym również uczestniczą w komunikacji, choć już nie wymiennej, lecz jednostronnej (takich jak telewizja, radio, media internetowe). Dopiero po uwzględnieniu wniosków dotyczących tych ostatnich mediów refleksje o roli ciszy w komunikacji będzie można uznać za dopełnione. Aby zrealizować ten postulat, badaniami objęto galenosferę jako jedną z przestrzeni mediosfery oraz dane ankietowanych odnoszące się do użytkowania mediów.

Temat ciszy w komunikacji medialnej zyskuje dodatkowy wymiar, gdy uwzględni się mediosferę człowieka, czyli jego środowisko medialno-pedagogiczne. Pojęcie mediosfery odnosi się do złożonego środowiska medialnego jednostki, obejmującego konkretne warstwy: ikonosferę (warstwę obrazu, będącą największym obszarem), logosferę (warstwę słów), sonosferę (warstwę dźwięków) i – najuboższą – galenosferę, czyli warstwę ciszy (Lepa, 2010). Media masowe tworzą złożony kolaż różnych systemów znakowych, które nie tylko się łączą, lecz także generują własne formy ekspresji. Przykładowo prasa, bazując na słowie pisanym, wytwarza dodatkową ikonosferę w postaci obrazów i infografik, natomiast telewizja, oparta na obrazie, tworzy również warstwy dźwiękowe i słowne (Loewe, 2018).

W strukturze mediosfery galenosfera jawi się jako warstwa wyjątkowo deficytowa – zarówno w naturalnym środowisku egzystencjalnym człowieka, jak i, co szczególnie istotne, w przestrzeni medialnej. W przekazach medialnych zostaje niemal całkowicie wyparta przez nadmiar bodźców wizualnych i jest systematycznie marginalizowana. Wynika to z dążenia nadawców do maksymalizacji atrakcyjności przekazu, chęci przyciągnięcia i utrzymania uwagi odbiorcy oraz wypełnienia każdej jednostki czasu treścią wizualną lub akustyczną. Mechanizmy te skutkują redukcją lub całkowitą eliminacją pauzy jako elementu kompozycyjnego przekazu, a tym samym zubożeniem jego potencjału poznawczego i emocjonalnego (Lepa, 2010).

Brak galenosfery w mediosferze ma konsekwencje wielowymiarowe. Po pierwsze, deficyt ciszy zakłóca naturalny rytm przetwarzania informacji. Jak zauważa Lepa (2009), cisza pełni funkcję regulacyjną – umożliwia odbiorcy uporządkowanie treści, zintegrowanie nowo nabytej wiedzy oraz wytworzenie indywidualnych interpretacji. W kulturze medialnej opartej na natychmiastowości przekazu procesy te ulegają skróceniu, co prowadzi do powierzchowności odbioru i osłabienia zdolności krytycznego myślenia. Po drugie, brak ciszy uniemożliwia odbiorcy pełne przeżycie procesu komunikacji, cisza bowiem – rozumiana jako integralny

element struktury przekazu – odgrywa aktywną rolę w nadawaniu mu sensu. W komunikacji jednostronnej, cechującej takie media jak telewizja, radio, media internetowe, cisza może służyć do budowania napięcia, wyrażania emocji czy wzmacniania przekazu argumentacyjnego. We współczesnej kulturze medialnej, zdominowanej nieustannym napływem bodźców, ten potencjał ciszy jest jednak często pomijany lub niedostatecznie wykorzystywany, co prowadzi do uproszczenia zarówno formy, jak i treści przekazu (Lepa, 2011). Cisza współcześnie traci swoje funkcje komunikacyjne i często bywa redukowana do chwilowego braku sygnału, który nie jest konsekwentnie wykorzystywany jako świadomy element przekazu. Nadawcy, prawdopodobnie w obawie przed utratą uwagi odbiorcy, wypełniają niemal każdą chwilę ciągłym strumieniem dźwięków i obrazów, co ogranicza przestrzeń na refleksję oraz indywidualną interpretację.

Równocześnie należy zwrócić uwagę na negatywne aspekty nadmiaru ciszy w komunikacji społecznościowej realizowanej za pośrednictwem mediów elektronicznych, takich jak komunikatory czy media społecznościowe (nowe nowe media). W komunikacji za pośrednictwem tych mediów cisza może przybrać formę ghostingu. Polega on na nagłym i całkowitym zerwaniu kontaktu bez wyjaśnienia, staje się powszechnym sposobem zakończenia lub zerwania relacji, zwłaszcza w środowisku internetowym. W swoich badaniach Tomasz Rydz (2022) wskazał, że *ghosting* jest powszechnie obecny w aplikacjach randkowych, takich jak Tinder, w których użytkownicy często stosują tę metodę jako sposób na zakończenie znajomości. Podobne zjawisko obserwuje się w należących do nowych mediów serwisach sprzedażowych (takich jak Allegro, OLX, Vinted). Na platformach brak odpowiedzi sprzedającego albo kupującego (w konwersacjach, które zostały już zainicjowane) w sprawie określonego ogłoszenia jest powodem, by odbiorca zdecydował o zakończeniu aukcji albo podaniu informacji, że jest ona nieaktualna. Cisza konotuje w tym przypadku fakt, że nie doszło do osiągnięcia celu komunikacyjnego (zawarcia transakcji). W przeprowadzonym autorskim badaniu ankietowym respondenci wskazywali na narastanie zjawiska ghostingu, które określali jako istotny problem współczesnej komunikacji. Podkreślali w ten sposób negatywny wymiar ciszy rozumianej jako świadome milczenie, które nie pełni funkcji konstruktywnej, lecz prowadzi do dezorientacji oraz wywołuje negatywne emocje.

Podsumowanie

Wnioski płynące z przeprowadzonych badań i przytoczonych refleksji teoretycznych są jednoznaczne: cisza może być komunikatem, służyć przekazaniu wielu treści zarówno poznawczych, jak i emocjonalno-psychospołecznych. Jej znaczenie w komunikacji międzyludzkiej zasługuje na znacznie większą uwagę niż ta, którą poświęcano ciszy dotychczas. W relacjach staje się ona językiem emocji, narzędziem negocjacji, bliskości i dystansu, a także formą budowania porozumienia.

W kontekście mediów cyfrowych i komunikacji zapośredniczonej cisza nabiera złożonych i ambiwalentnych znaczeń. Z jednej strony umożliwia integrację informacji oraz świadome zarządzanie relacjami interpersonalnymi. Z drugiej strony jednak nadużywanie lub celowe wykorzystanie ciszy jako sposobu unikania kontaktu, jak w przypadku ghostingu, ukazuje jej negatywne skutki. Nadmiar ciszy, rozumiany jako brak reakcji czy świadome

milczenie, sprzyja poczuciu dezorientacji, izolacji emocjonalnej oraz obniża jakość relacji interpersonalnych.

Wskazane byłoby rozwinięcie badań o wywiad jako komplementarną technikę badawczą, co pozwoliłoby na zastosowanie triangulacji metodologicznej oraz pogłębienie analizy badanych zjawisk, w szczególności w zakresie rekonstrukcji doświadczeń jednostkowych i sposobów nadawania ciszy znaczeń przez uczestników procesów komunikacyjnych. Potrzebne są dalsze badania interdyscyplinarne łączące perspektywy językoznawczą, psychologiczną, socjologiczną, komunikologiczną oraz medioznawczą. Traktowanie ciszy jako aktywnego komponentu komunikacyjnego otwiera nowe możliwości jej interpretacji i stanowi zaproszenie do dalszych, pogłębionych analiz.

Literatura

Ablewicz, K. (2022). Cisza w relacji. W: T. Olearczyk (red.), *Cisza. Refleksje nie tylko pedagogiczne* (s. 40–43). Oficyna Wydawnicza AFM Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/87913129-454f-4c10-85ee-725b767adb9b/content.

Bańko, M., Górski, R.L., Lewandowska-Tomaszczyk, B., Łaziński, M., Pęzik, P., Przepiórkowski, A. (b.d.). *Narodowy Korpus Języka Polskiego*. Pobrane 21 lipca 2025 r. z: https://nkjp.pl/ (NKJP).

Bralczyk, J. (2020). Głęboka cisza. *Wiedza i Życie*, *7*, 69–70.

Corbin, A. (2019). *Historia ciszy i milczenia. Od renesansu do naszych dni*. Przeł. K. Kot-Simon. Wydawnictwo Aletheia.

Diki. (b.d.–a). (Das) Schweigen. *Diki. Słownik niemieckiego*. Pobrane 12 czerwca 2025 r. z: https://www.diki.pl/slownik-niemieckiego?q=das+Schweigen.

Diki. (b.d.–b). (Le) silence. *Diki. Słownik francuskiego*. Pobrane 12 czerwca 2025 r. z: https://www.diki.pl/slownik-francuskiego?q=le+silence.

Diki. (b.d.–c). (Il) silenzio. *Diki. Słownik włoskiego*. Pobrane 11 czerwca 2025 r. z: https://www.diki.pl/slownik-wloskiego?q=silenzio.

Diki. (b.d.–d). (Die) Stille. *Diki. Słownik niemieckiego*. Pobrane 12 czerwca 2025 r. z: https://www.diki.pl/slownik-niemieckiego?q=die+Stille.

Ephratt, M. (2008). The functions of silence. *Journal of Pragmatics*, *40*(11), 1909–1938. https://doi.org/10.1016/j.pragma.2008.03.009.

Goffman, E. (1963). *Behavior in public places: Notes on the social organization of gatherings*. Free Press of Glencoe. https://archive.org/details/behaviorinpublic00goff.

Handke, K. (1999). *Między mową a milczeniem*. W: K. Handke (red.), *Semantyka milczenia. Zbiór studiów* (s. 9–16). Slawistyczny Ośrodek Wydawniczy.

Jacko, J.F. (2011). Paradoks znaczącej ciszy. W: A. Kwiatkowska (red.), *Przestrzenie kognitywnych poszukiwań* (s. 291–304). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. https://doi.org/10.18778/7525-669-7.22.

Jakobson, R. (1960). Poetyka w świetle językoznawstwa. *Pamiętnik Literacki*, *51*(2), 431–473.

Janiak, A. (2006). Komunikacyjna wartość ciszy. W: I. Kamińska-Szmaj, T. Piekot, M. Zaśko-Zielińska (red.), *Oblicza komunikacji. Perspektywy badań nad tekstem, dyskursem i komunikacją* (s. 199–208). Tertium.

Jaworski, A. (1993). *The power of silence: Social and pragmatic perspectives*. Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781483325460.

Kłoskowska, A. (2007). *Socjologia kultury* (wyd. 3). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Knapp, M.L., Hall, J.A., Horgan, T.G. (2013). *Nonverbal communication in human interaction*. 8th ed. Cengage Learning.

Krzeszowski, T. (2000). O nieprzetłumaczalności milczenia. W: W. Kubiński, O. Kubińska (red.), *Przekładając nieprzekładalne* (s. 573–579). Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Lepa, A. (2009). Funkcja ciszy w wychowaniu do mediów. *Łódzkie Studia Teologiczne*, *18*(1), 177–184.

Lepa, A. (2010). Mediosfera człowieka. *Łódzkie Studia Teologiczne*, *19*(1), 159–169.

Lepa, A. (2011). Pedagogika galenosfery człowieka. *Łódzkie Studia Teologiczne*, *20*(1), 155–167.

Lingea. (b.d.–a). Mlčení. *Lingea*. Pobrane 11 czerwca 2025 r. z: https://slowniki.lingea.pl/czesko-polski/Mlčení.

Lingea. (b.d.–b). Ticho. *Lingea*. Pobrane 11 czerwca 2025 r. z: https://slowniki.lingea.pl/czesko-polski/ticho.

Loewe, I. (2018). Od mediosfery do mediologii. W: I. Hofman, D. Kępa-Figura (red.), *Współczesne media: media multimodalne*, t. 1, *Zagadnienia ogólne i teoretyczne, multimodalność mediów drukowanych* (s. 21–33). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

Melchior, M. (2004). *Zagłada a tożsamość. Polscy Żydzi ocaleni „na aryjskich papierach". Analiza doświadczenia biograficznego*. Wydawnictwo IFiS PAN.

Olearczyk, T. (2020). Cisza w dialogu rodzinnym. *Roczniki Pedagogiczne*, *12*(4), 45–61. https://doi.org/10.18290/rped20124-4.

Rokoszowa, J. (1994). Milczenie jako fakt językowy. *Biuletyn Polskiego Towarzystwa Językoznawczego*, 28–47.

Rydz, T. (2022). *Ghosting jako nowa metoda komunikacji interpersonalnej w komunikatorach społecznościowych* [niepublikowana praca magisterska]. Uniwersytet Jagielloński.

Schmidt, A. (2024). Karanie milczeniem w relacjach – przyczyny i konsekwencje. *Harmonia. Poradnia zdrowia psychicznego. LuxMed*, 9 maja 2024 r. https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/karanie-milczeniem-w-relacjach-przyczyny-i-konsekwencje.

SJP PWN. (b.d.). Cisza. *Słownik języka polskiego PWN*. Pobrane 25 lipca 2025 r. z: https://sjp.pwn.pl/slowniki/cisza.html.

Słaba, D., Holas, P. (2016). W stronę *mindfulness*. *Humanistyka i Przyrodoznawstwo*, *22*, 379–384.

Solecki, R. (2011). Cisza jako nieodłączny aspekt dialogu człowieka w relacji z innym i sobą. *Debata Edukacyjna*, *4*, 29–33. http://hdl.handle.net/11716/1657.

Śniatkowski, S. (2020). Pauza i milczenie – ich miejsce i funkcje w zachowaniach komunikacyjnych. W: M. Wysocka, B. Kamińska, S. Milewski (red.), *Prozodia: przyswajanie, badanie, zaburzenia, terapia* (s. 123–134). Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Topczewska, U. (2025). Normatywne skutki milczenia w interakcjach językowych. *Res Rhetorica*, *12*(4), 62–75. https://doi.org/10.29107/rr2025.4.4.

Zaborowski, R. (1999). Milczenie u Homera. W: K. Handke (red.), *Semantyka milczenia. Zbiór studiów* (s. 135–167). Slawistyczny Ośrodek Wydawniczy.

Żmigrodzki, P. (red.). (2012). Milczenie. *Wielki słownik języka polskiego PAN*. https://wsjp.pl/haslo/podglad/18789/milczenie/2145610/brak-rozmow.

Załącznik

Kwestionariusz ankiety

1. Czy uważasz, że cisza może być formą komunikatu w relacji z drugą osobą?
a) zdecydowanie tak
b) raczej tak
c) raczej nie
d) zdecydowanie nie

2. Jak odbierasz ciszę w sytuacji konfliktu z drugą osobą?
a) jako sposób unikania konfliktu
b) jako formę manipulacji
c) jako próbę uspokojenia emocji
d) jako brak zainteresowania
e) trudno powiedzieć

3. Czy zdarzyło Ci się celowo zamilknąć podczas kłótni?
a) tak, często
b) czasami
c) rzadko
d) nigdy

4. Czy cisza między Tobą a partnerem/partnerką może być wyrazem bliskości?
a) zdecydowanie tak
b) raczej tak
c) raczej nie
d) zdecydowanie nie

5. Czy milczenie w związku może, Twoim zdaniem, być wyrazem szacunku dla drugiej osoby?
a) zdecydowanie tak
b) raczej tak
c) raczej nie
d) zdecydowanie nie

6. Czy odczuwasz dyskomfort, gdy w relacji pojawia się dłuższa cisza?
a) zdecydowanie tak
b) raczej tak
c) raczej nie
d) zdecydowanie nie

7. Czy uważasz, że kobiety i mężczyźni inaczej interpretują ciszę w komunikacji?
a) tak
b) nie
c) nie mam zdania

8. Cisza częściej, w Twojej opinii, służy w relacjach jako…
a) narzędzie unikania konfliktu
b) gest empatii i zrozumienia
c) sygnał braku zainteresowania
d) forma manipulacji
e) inne (jakie?.....)

9. Czy doświadczyłeś/doświadczyłaś sytuacji, w której cisza pozytywnie wpłynęła na relację (np. zapobiegła eskalacji konfliktu)?
a) tak
b) nie
c) trudno powiedzieć

10. Czy, w Twoim odczuciu, cisza częściej pogłębia czy osłabia więź między partnerami?
a) zdecydowanie pogłębia
b) raczej pogłębia
c) raczej osłabia
d) zdecydowanie osłabia
e) trudno powiedzieć

11. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Mowa jest srebrem, a milczenie złotem”?
a) zdecydowanie tak
b) raczej tak
c) raczej nie
d) zdecydowanie nie

Płeć
a) kobieta
b) mężczyzna
c) nie chcę podawać
d) inne (jakie?.....)

Wiek
a) poniżej 27
b) 27–42
c) 43–60
d) powyżej 60