

Weronika Przecherska¹

Mniej w dobie Internetu? Jak nowe technologie katalizują praktyki minimalistyczne

W dobie rozwoju nowych technologii kształtują się, nowe – uznawane nadal za niszowe – style życia i postawy konsumenckie. Przedmiotem analizy niniejszego artykułu jest minimalizm rozumiany jako ograniczenie konsumpcji i skupienie na rozwoju duchowym (Klug 2018). Choć minimalistyczny styl życia od zawsze stanowił ideologiczną podstawę kultur i religii (Gregg 1936), to właśnie w dobie Internetu – dzięki smartfonizacji i ekonomii współdzielenia – jego popularność systematycznie rośnie. Trend ten widoczny jest również w Polsce. W ramach badań własnych zidentyfikowano cele, do których realizacji polskie minimalistki wykorzystują nowe technologie. Badanie wpisów blogowych opublikowanych przez minimalistki w latach 2016–2018 przeprowadzono za pomocą analizy treści. Pozwoliło ono wyróżnić następujące procesy sprzyjające pielęgnowaniu i propagowaniu praktyk minimalistycznych: dematerializację przedmiotów, cyfrowy nomadyzm, zwiększone możliwości wyboru kariery zawodowej dzięki postępowi technologicznemu, nieograniczony dostęp do treści i narzędzi ich kreowania oraz zmęczenie nowymi technologiami.

Słowa kluczowe: minimalizm, nowe technologie, dematerializacja, cyfrowy nomadyzm

Less in the Internet Age? How New Technologies Catalyse Minimalist Practices

In the age of developing new technologies, new – and still considered niche – lifestyles and consumer attitudes emerge. The subject of this paper's analysis is minimalism understood as the limitation of consumption and focus on spiritual development (Klug 2018). Although a minimalist lifestyle has ever since constituted ideological foundations of various cultures and religions (Gregg 1936), it is in the age of the Internet, thanks to the 'smartphonization' and sharing economy, that its popularity systematically grows. This trend is visible in Poland, as well. The study identifies ways in which minimalists use new technologies. Blog posts published by minimalists in the years 2016–2018 were

¹ Instytut Socjologii, Uniwersytet Warszawski; wprzecherska@gmail.com.

examined using content analysis. It enabled the identification of the following processes which support fostering and promoting minimalist practices: dematerialization of objects, digital nomadism, increased opportunities to select a career path thanks to the technological progress, unlimited access to content and tools to create it, and fatigue with new technologies.

Key words: minimalism, new technologies, dematerialization, digital nomadism

Wstęp

Zapoczątkowany w latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia dynamiczny rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych nadał – podobnie jak rewolucja przemysłowa XVIII w. – nowy wymiar relacjom społecznym i ekonomicznym (Castells 2007). Stopniowo, choć przede wszystkim w społeczeństwach charakteryzujących się wysokim standardem życia, zaczęły kształtować się nowe postawy i wartości. Postawę materialistyczną zaczęła zastępować potrzeba samorealizacji (Inglehart 1988; por. Klug 2018). Spadkowi znaczenia przedmiotów towarzyszył wzrost znaczenia relacji i sieci społecznych, a granice między tym co realne a tym co wirtualne, między człowiekiem a maszyną przestały być wyraźne (Floridi 2015). Kierunki interakcji międzyludzkich zaczęły wykraczać poza hierarchiczne struktury i przestały być przewidywalne (Castells 2007). Nieograniczone możliwości komunikowania się zwiększyły mobilność jednostek, a technologia stała się nieodłącznym elementem codzienności (Klug 2018). Zdaniem niektórych analityków w dobie nadmiaru informacji deficytową walutą stała się uwaga (Goldhaber 1994; Lanham 1997 za: Mika 2016).

W dobie przemian technologicznych i wartości zaczęły się kształtować nowe – choć nadal niszowe – style życia i postawy konsumenckie, takie jak kokoniarstwo (*cocooning*), powolne życie (*slow living*), neo-nomadizm (*Neo-nomadismus*) oraz minimalizm (Klug 2018). Mają one pomóc jednostce zwiększyć poczucie bezpieczeństwa (kokoniarstwo), umożliwić nieograniczoną mobilność przy jednoczesnym podłączeniu do sieci (neo-nomadizm) oraz ułatwić życie zgodne z wyznawanymi wartościami (powolne życie, minimalizm) (Klug 2018). Wymienione style życia – nierzadko współwystępujące – umożliwiają pracę zdalną oraz konsumpcję produktów i usług. Ich wspólnym mianownikiem jest dostęp do technologii. Przedmiotem artykułu jest minimalizm rozumiany jako dobrowolne ograniczanie dóbr materialnych oraz skupienie na rozwoju duchowym (Klug 2018). Kluczowym analizowanym w artykule aspektem są sposoby ograniczania konsumpcji i prowadzenia minimalistycznego stylu życia w dobie cyfryzacji – innymi słowy, za najważniejszy katalizator zmian w stylu życia zostały uznane nowe

technologie. W artykule zdefiniowano minimalizm oraz scharakteryzowano jego wyznaczniki. Część teoretyczna stała się punktem wyjścia dla badania blogosfery polskich promoterek minimalizmu.

Minimalizm – aspekty teoretyczne i przyczyny

Współcześnie pojęcie minimalizmu jest używane wymiennie z terminami takimi jak ograniczanie się (*downshifting*), proste życie (*simple living*) oraz dobrowolna prostota (*voluntary simplicity*) (Alexander 2011). I choć rezygnacja z potrzeb materialnych i skupienie na rozwoju duchowym stanowiły filar filozofii stoickiej, buddyzmu i chrześcijaństwa (Gregg 1936), to właśnie pojęcie dobrowolnej prostoty (*voluntary simplicity*) zostało zdefiniowane jako pierwsze w latach trzydziestych ubiegłego wieku przez filozofa społecznego i ucznia Gandhiego – Gregga (Elgin 2006). W opublikowanej w 1936 r. *The Value of Voluntary Simplicity* Gregg tłumaczy pojęcie dobrowolnej prostoty jako sposób organizowania życia zewnętrznego (ograniczenie kupowanych przedmiotów) oraz wewnętrznego (szczerłość, uczciwość i określenie priorytetów) (Gregg 1936). Definicja ta stanowi punkt wyjścia współczesnych badaczy m.in. Alexandra (2011), Elgina (2006) czy Klug (2018).

Dobrowolna prostota oznacza obniżenie poziomu życia przez ograniczanie liczby konsumowanych dóbr przy jednoczesnym podniesieniu poziomu zaangażowania w obszarach aktywności rodzinnej i społecznej (Alexander 2011). Minimalizm nie jest jednak równoznaczny z ubóstwem, rezygnacją z rozwoju i technologicznego postępu oraz piękna i estetyki (Elgin 2006). Jego wyznacznikami są natomiast sposób spędzania wolnego czasu (budowanie relacji, uprawianie hobby), stosunek do środowiska naturalnego (świadomość ograniczonych zasobów, ekologiczne pochodzenie produktów) oraz zarządzania przestrzenią mieszkalną (ograniczanie i redukowanie liczby przedmiotów) (Elgin 2006). Minimalizm nie jest więc wymuszoną przez czynniki zewnętrzne (np. niskie zarobki czy utratę pracy) rezygnacją z posiadania rzeczy materialnych, lecz strategią eliminowania niepotrzebnych przedmiotów, wydarzeń oraz relacji. Zakres i sposoby upraszczania życia są sprawą indywidualną i zależą od sytuacji społecznej oraz dotychczasowych doświadczeń jednostki (Gregg 1936).

Kluczowym założeniem minimalizmu jest dobrowolne ograniczenie liczby dóbr i relacji oraz priorytetów w celu poprawy jakości życia (Gregg 1936). W dostępnej literaturze minimalizm jest jednak wpisywany w trendy konsumenckie zakładające redukcję nabywanych dóbr, wynikającą nie tylko z chęci zmiany trybu życia. Przykładowo, w polskich analizach do opisu praktyk ograniczania się używane jest również pojęcie dekonsumpcji. Wśród przyczyn tego zjawiska uwzględniane są zaś czynniki psychologiczne, światopoglądowe oraz – w przeciwieństwie

do opisanych powyżej definicji – również ekonomiczne (Szul 2012). Zdaniem Szul ruch dobrowolnej prostoty zakładający ograniczenie posiadanych przedmiotów wpisuje się w szerszy ruch dekonsumpcji, której jednym z głównych wyznaczników jest konsumencka odpowiedzialność (Szul 2012). Ograniczanie konsumpcji współwystępuje z rozwijającymi się, nowymi strategiami konsumenckimi. Przykładowo, Woś, Rachocka i Kasperek-Hoppe (2011) podkreślają, że konsumpcję przedmiotów zastępuje nabywanie dóbr niematerialnych, np. usług. W publikacjach bardziej aktualnych wykorzystywane jest pojęcie minimalizmu. Według Kramarczyk (2015) minimalizm to – zyskująca na popularności także w Polsce – celowa, ograniczająca konsumpcję strategia pozwalająca zredukować liczbę godzin pracy, ograniczyć zadłużenie oraz poświęcić czas życia prywatnemu. Dopierała (2017) wskazuje, że praktyki minimalistyczne współwystępują z wysoką świadomością ekologiczną, skupieniem na rozwoju duchowym oraz dbaniem o jakość spożywanych posiłków.

Należy zauważyć, że definicje i przyczyny ograniczania konsumpcji są zróżnicowane – wśród badaczy nie ma zgodności co do powodów podejmowania tego stylu życia. Jednak już definicja Gregga – do którego odnoszą się badacze dobrowolnej prostoty i minimalizmu – pozostawia przestrzeń do interpretacji: „To, co rozumiemy przez dobrowolną prostotę nie jest surowe czy nudne. Prostota jest względną sprawą, zależną od klimatu, zwyczajów, kultury czy charakteru jednostki”² (Gregg 1936, rodz. I, akapit 3). Polscy badacze tacy jak Dopierała (2017), Szul (2012) oraz Woś, Rachocka i Kasperek-Hoppe (2011) akcentują ekonomiczne przyczyny ograniczania konsumpcji. W publikacjach zagranicznych autorów, takich jak Alexander (2011), Elgin (2006) czy Klug (2018), za kluczowe uznaje się czynniki zakładające zmęczenie konsumpcją czy potrzebę realizowania się w innych dziedzinach życia (np. pielęgnowaniu relacji rodzinnych). Zdaniem autorki sprzeczności te mogą wynikać ze wspomnianych już wcześniej w tekście różnic kulturowych i w poziomie rozwoju społeczeństw (por. Inglehart 1988; por. Klug 2018). Wytlumaczeniem spajającym te powody może być jednak interpretacja Krajewskiego (2013) zakładająca, że praktykowanie minimalizmu podyktowane jest chęcią uproszczenia i poczucia – choć pozornej – kontroli nad otaczającą jednostkę rzeczywistością. Jak diagnozuje badacz:

Nie trzeba udowadniać, że doświadczenie złożoności świata nie jest tylko udziałem filozofów, naukowców i badaczy życia społecznego (...). To raczej doświadczenie powszechne, towarzyszące nam na co dzień, którego stałymi elementami są niepewność, świadomość współzależności wszystkiego, co istnieje, poczucie, iż nie jesteśmy zdatni do określania tego, co zdarzy się nawet w najbliższej przyszłości,

² Tłum. własne. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie cytaty z zagranicznych źródeł w tłumaczeniu autorki tekstu.

gęstość relacji społecznych, nieumiejętność rozpoznawania wzorów rządzących światem, postrzeganie go jako chaotycznego i nieprzejrzystego itd. (Krajewski 2013: 38).

Minimalizm – przyczyny kształtowania się trendu

Badający zachowania konsumenckie Zalega (2013) uważa ograniczanie się za jeden z trendów rozwijających się u progu XXI w. Minimalizm nadal jest jednak uważany za niszowy, a jego skala nie została zbadana (Brzoska 2014). Wśród źródeł minimalizmu Zalega (2013) wymienia m.in. czynniki społeczne, kulturowe, demograficzne, technologiczne oraz – podobnie jak wspomniani w poprzednich rozdziałach badacze – ekonomiczne. Za kluczowe powody ograniczania konsumpcji, oprócz omówionych w dalszej części tekstu zmian technologicznych, autorka uznaje konieczność przystosowania się do pokryzysowych warunków ekonomicznych, świadomość wpływu konsumpcji na jakość życia i środowisko oraz zmieniające się oznaki i symbole statusu. Ograniczenie konsumpcji stanowi odpowiedź na coraz bardziej niepewną kondycję finansową jednostek (Woś, Rachocka, Kasperek-Hoppe 2011). Jej przyczyną jest m.in. kryzys z 2008 r., którego skutkami było ograniczenie zasobów oraz konieczność bardziej ostrożnego nimi zarządzania (Dopierała 2017). Należy zauważyć, że Polskę kryzys gospodarczy dotknął w ograniczonym zakresie (Zalega 2012). Jak wskazuje Zalega (2012), sytuacja Polski była lepsza niż w krajach bałtyckich, na Węgrzech, w Słowenii oraz większości państw o wyższym wskaźniku produkcji przemysłowej. Pomimo tych ograniczonych konsekwencji globalnego kryzysu finansowego, nastawienie Polaków do konsumpcji nie pozostało bez zmian. Jak wskazuje Zalega (2012) – powołując się na badania Zagórskiego (2009) – w lutym 2009 o 30% więcej badanych niż w listopadzie 2008 było zdania, że doświadczyli skutków globalnego kryzysu finansowego. Z badań wynika również, że ekonomiczna depresja wpłynęła na sposób konsumpcji w Polsce, skutkując m.in. rezygnacją z dużych wydatków oraz niechęcią do zaciągania długofalowych zobowiązań finansowych takich jak kredyty (Zagórski 2009 za: Zalega 2012). Tym samym pod znakiem zapytania stanął przedkryzysowy styl życia, który – jak stwierdza Bauman (2004) – charakteryzował się w krajach zachodnich konsumpcją na kredyt oraz szybką realizacją pragnień o charakterze materialnym. Niemożność sprostania społecznym i konsumpcyjnym wymaganiom dotyczyła przede wszystkim ludzi młodych, rozpoczynających życie zawodowe i rodzinne. Ich sytuację opisano metaforycznie: „(...) duża część tego pokolenia faktycznie wypadła, lub sądzi, że wypadła, z rozpędzonego pojazdu, i to raz na zawsze (...)” (Bauman 2004: 30).

Przyczyną ograniczania konsumpcji jest jednak nie tylko konieczność, ale również wzrost świadomości konsumenckiej (Woś, Rachocka, Kasperek-Hoppe 2011). Rośnie wiedza o sposobach produkcji, sprzedaży oraz promocji produktów, a także przeświadczenie o negatywnym wpływie nadmiernego konsumowania na jakość i styl życia (Welzer 2016). W dobie nadmiaru konsumpcja traci swój czar, a przedmioty miejsce przypisane im w społecznej świadomości. Kupowanie zostaje odarte z kreowanych sztucznie przez reklamę możliwości zmiany życia konsumenta lub realizacji jego pragnień (Baudrillard 2006). Jednocześnie do rozwoju ruchu minimalistycznego przyczynia się wzrost świadomości ekologicznej (Elgin 2006). Jak pokazują badania, praktykujący minimalizm dbają o to, by nie marnotrawić żywności, wybierać produkty ekologiczne lub wytwarzane lokalnie (Kramarczyk 2015).

W dobie nadmiaru zmieniają się jednak również zainteresowania konsumentów. Ze względu na nieograniczoną dostępność znaczenie tracą – będące dotychczas wyznacznikami statusu – przedmioty materialne (Domański 2012). Dematerializacja przedmiotów pozwala na nieograniczoną konsumpcję, na którą jednostka nie ma czasu (Rosa 2011 za Welzer 2016). Z tego powodu w postmaterialnej fazie konsumpcji rośnie znaczenie fizycznej i psychicznej kondycji, wiedzy oraz doświadczeń (Woś, Rachocka, Kasperek-Hoppe 2011). Jednocześnie w dobie nadmiaru oznakami dobrobytu stają się spokój, czyste powietrze i woda, a także czas wolny (Baudrillard 2006).

Głównym omawianym w artykule katalizatorem praktyk minimalistycznych jest rozwój nowych technologii. Punktem wyjścia dla analizy jest definicja określająca nowe technologie jako:

(...) zestaw wydajnych technik, które umożliwiają znaczną poprawę (mierzoną w kategoriach wydajności lub oszczędności w kosztach) w stosunku do efektów osiąganych przez dotychczasową technologię wykorzystywaną do określonego procesu w danym kontekście historycznym. Z definicji wynika więc, że określenie nowe – ze względu na kolejne zmiany wprowadzane w obszarze technologii – jest stale redefiniowane. W momencie pisania tego tekstu, współczesne nowe technologie, które są największym przedmiotem zainteresowania socjologów to technologie informacyjno-komunikacyjne oparte o mikroelektronikę (...) (Scott, Marshall 2014: 513–514).

W celu uproszczenia i wpisania pojęcia w polski kontekst autorka odwołuje się do definicji klasyfikującej jako nowe technologie głównie technologie informacyjno-komunikacyjne oraz Internet (Juchniewicz 2016). Za kluczową – z perspektywy niniejszej analizy – nową technologię uznaje się smartfon, czyli wielofunkcyjny przedmiot umożliwiający, dzięki dostępowi do Internetu, komunikację i zdobywanie informacji (Vincent, Haddon 2018). Należy jednak zauważyć, że

rozbudowane funkcjonalności inteligentnych telefonów komórkowych oraz częstotliwość korzystania z nich nie są jednak równoznaczne z utrwaleniem się przekonań o ich kulturowej roli. Jak stwierdza Greenfield:

Używamy go [telefonu komórkowego – W.P.] tak często, że nie dostrzegamy tego wyraźnie; pojawił się w naszych życiach w sposób tak nagły i całkowity, że skala i siła zmian, które spowodował w dużej mierze zniknęły ze społecznej świadomości (2018: 29–30).

Spółeczny potencjał smartfonów – jako stałych elementów codzienności i katalizatorów zmian – jest przedmiotem zainteresowania nauki (Vincent, Haddon 2018). Jednym z analizowanych aspektów są – związane z pojawieniem się smartfonów – procesy dematerializacji (por. Greenfield 2018). Dematerializacja polega na przekształcaniu – dzięki technologiom – fizycznych obiektów i narzędzi (np. płyt, pieniędzy w postaci gotówki, drukowanych książek czy zdjęć) na zero-jedynkowy system przepływu technologii (Van Campenhout *et al.* 2013). Dzięki wykorzystaniu mikroprocesorów narzędzia technologiczne kumulują w sobie funkcjonalności, stając się coraz mniejsze i stopniowo zastępując fizyczne obiekty (Van Campenhout *et al.* 2013). Procesy dematerializacji działają na zasadzie domina. Przykładowo, digitalizacja utworów muzycznych oznacza brak zapotrzebowania na przedmioty służące do ich przechowywania, np. półki (Van Campenhout *et al.* 2013)³.

Należy zaznaczyć, że dematerializacją interesują się nie tylko projektanci przestrzeni. Temat przekształcania fizycznych przedmiotów w rozwiązania cyfrowe – przede wszystkim z powodów ekologicznych – jest również analizowany przez międzynarodowe podmioty takie jak Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju 2009). Staje się on również przedmiotem debaty publicznej – jest poruszany w artykułach prasowych (por. Barnatt 2013) oraz podczas branżowych konferencji (por. konferencja IT@BANK 2016, Związek Banków Polskich).

Dematerializacja jest elementem zmiany społecznej, do której opisania badaczka trendów Meeker (2012) użyła określenia „lekka generacja” (*asset light generation*)⁴. Przedstawiciele lekkiej generacji nie ograniczają przedmioty, potrzebują oni jedynie telefonu komórkowego oraz dostępu do konta bankowego (Meeker

³ Badacze zwracają jednak uwagę, że jednocześnie digitalizacja idzie w parze z większym zainteresowaniem rozwiązaniami analogowymi – takimi jak płyty winylowe (Bartmanski, Woodward 2018). Określając płyty winylowe mianem „ponownie narodzonego celebryckiego dobra” (Bartmanski, Woodward 2018: 175), autorzy tłumaczą ich popularność m.in. znaczeniem rytuału związanego z słuchaniem muzyki, którego – w przeciwieństwie do płyt winylowych – nie gwarantują rozwiązania cyfrowe (Bartmanski, Woodward 2018).

⁴ Pojęcie w tłum. własnym.

2012). Dzięki Internetowi mogą korzystać z usług, wypożyczać sprzęty oraz mieć stały dostęp do wiedzy i rozrywki (Meeker 2012). Znaczenie dla lekkiej generacji ma jedynie – niezależny od miejsca i czasu – dostęp do dóbr nie zaś same dobra (Meeker 2012). W przeciwieństwie do swoich poprzedników (określanych mianem *asset heavy generation* – ciężkiej generacji)⁵ przedstawiciele lekkiej generacji mniej czasu przeznaczają na obowiązki, zamawiając przez Internet potrzebne usługi. Tym samym ograniczają liczbę posiadanych sprzętów i zyskują czas prywatny (Meeker 2012). Nawet jeśli nie identyfikują się z minimalizmem jako stylem życia, przedstawiciele lekkiej generacji redukują liczbę nabywanych usług, produktów i sprzętów. Sundararajan (2016) stwierdza, że opisane przez Meeker trendy są kluczem do zrozumienia ekonomicznych i społecznych zmian, które określą w nadchodzących dekadach kształt gospodarki. W niniejszej pracy – tłumacząc jak nowe technologie katalizują praktyki minimalistyczne – autorka odnosi się do dwóch obszarów aktywności jednostki: konsumpcji oraz pracy.

Budowane za pomocą cyfrowych narzędzi społeczne sieci sprzyjają rozwojowi modeli gospodarczych, takich jak ekonomia współdzielenia (*sharing economy*) (Sundararajan 2016). Dotychczas gospodarka opierała się na produkcji przedmiotów, które później nabywali klienci. W dobie ekonomii współdzielenia sprzedawany jest dostęp do produktów, które wcale nie muszą być kupowane (Evans, Schmalensee 2016). Z ekonomicznego punktu widzenia kluczowe w społeczeństwie sieci są bowiem, niemające charakteru materialnego, wiedza i dostęp do informacji (Parker, Van Alstyne, Choudary 2016). Co więcej, dzięki rozwojowi technologii i specjalnych aplikacji każdy może również zostać usługodawcą lub usługobiorcą – odpowiednio – zlecając lub wykonując np. proste prace domowe. W Polsce ekonomia współdzielenia nadal odgrywa niewielkie znaczenie w strukturze gospodarki – w rankingu mierzącym jej wielkość *Timbro Sharing Economy Index* Polska uplasowała się na 92 miejscu na 213 analizowanych krajów (*Timbro Sharing Economy Index* 2018). Globalny potencjał ekonomii współdzielenia będzie jednak w najbliższej dekadzie wzrastał. Według danych firmy konsultingowej PwC w 2013 r. przychody ze sprzedaży w kluczowych sektorach ekonomii współdzielenia wyniosły 15 miliardów dolarów. Przewiduje się, że do 2025 r. będzie to odpowiednio 335 miliardów dolarów (PwC 2015). Istotą działania współczesnych firm staje się łączenie mających zapotrzebowanie na informację, usługę oraz produkt z tymi, którzy będą mogli tę potrzebę zrealizować (Evans, Schmalensee 2016). Punktem wyjścia dla tego nowego, opartego na strukturze sieci systemu, jest zaufanie (Sundararajan 2016). W dobie ekonomii współdzielenia granica pomiędzy online i offline staje się coraz bardziej niewidoczna – online można znaleźć przedmioty i usługi potrzebne w świecie rzeczywistym (Evans, Schmalensee

⁵ Pojęcie w tłum. własnym.

2016). Tym samym sprzęty tracą swoje miejsce nie tylko w przestrzeni, ale również w hierarchii wartości jednostki. Brak konieczności posiadania produktu nie jest jednak równoznaczny z brakiem zapotrzebowania na niego. Technologia zmienia jedynie sposób nabywania i korzystania z rzeczy i sprzętów (Tiwana 2014). Ekonomia współdzielenia sprzyja jednak zasadom wyznawanym przez minimalistów – ograniczeniu liczby przedmiotów posiadanych na własność oraz skupieniu na użytkowym aspekcie przedmiotów (Dopierała 2017). W kontekście tym wymienia się również dbałość o środowisko (Dopierała 2017). Należy jednak zaznaczyć, że ekologiczne skutki ekonomii współdzielenia nadal są przedmiotem badań. Przykładowo, Skjelvik, Erlandsen i Haavardsholm (2017) w raporcie poświęconym krajom nordyckim *Environmental Impacts and Potential of the Sharing Economy* stwierdzają, że pozytywny wpływ ekonomii współdzielenia na środowisko nie jest jeszcze oczywisty⁶.

Nowe technologie zacierają granice pomiędzy obowiązkami zawodowymi a czasem wolnym pracowników, nierzadko ingerując w ten ostatni⁷. Jednak – niwelując znaczenie miejsca dla wykonywanej pracy – rozwiązania cyfrowe pozwalają również łączyć obowiązki zawodowe z innymi aktywnościami (np. podróżowaniem) i dają większą elastyczność wykonywanej pracy. Taki styl życia określa się mianem cyfrowego nomadyzmu lub neo-nomadyzmu (Hatalska 2017; Klug 2018). Kryterium decyzji o wyborze miejsca pracy jest dla cyfrowych nomadów dostęp do Internetu, umożliwiającego korzystanie z usług i dóbr. Jednocześnie konsumują oni w sposób bardzo racjonalny, promując tym samym nowe modele gospodarcze, takie jak opisywana ekonomia współdzielenia (Bartosik-Purgat 2018). Jak pokazuje raport Hatalskiej (2017), w życiu cyfrowych nomadów przedmioty materialne nie pełnią kluczowej funkcji. Hatalska (2017) przeprowadziła badanie ilościowe na próbie ważonej 1022 polskich i 98 anglojęzycznych internautów. Uzupełnieniem badania było 35 wywiadów jakościowych. Z badań wynika, że jedynie 18% cyfrowych nomadów uważa posiadanie rzeczy albo pieniędzy za istotne w życiu; 83% z nich za najważniejszą uznaje wolność (Hatalska 2017). Cyfrowi nomadzi nie przywiązują wagi do posiadanych rzeczy – z wyjątkiem technologii, które są dla nich narzędziami pracy, komunikacji i rozrywki (Hatalska 2017). Redukowanie liczby posiadanych rzeczy podyktowane jest również względami praktycznymi, takimi jak ograniczenia na lotniskach (Hatalska 2017). Cyfrowy nomadyzm nie musi być jednak równoznaczny z przemieszczaniem się na

⁶ Przykładowo, badacze wskazują, że rozwiązania ekonomii współdzielenia w zakresie transportu przyczyniają się do ochrony środowiska, m.in. redukując emisję dwutlenku węgla, czy ograniczając hałas (Skjelvik, Erlandsen, Haavardsholm 2017). Wskazują jednak i na takie obszary ekonomii współdzielenia (np. usługi), których wpływ na ochronę środowiska może być znaczenie mniejszy (Skjelvik, Erlandsen, Haavardsholm 2017).

⁷ By zapobiec temu zjawisku, Francja wprowadziła rozwiązanie dające pracownikowi prawo do bycia offline poza godzinami pracy. Przepisy weszły w życie w 2017 r. (Beck 2017).

dalekie dystanse. Współczesnym nomadą można być również pracując w obrębie jednego miasta – odległość jest bowiem drugorzędna wobec możliwości korzystania z sieci (Nomads at last 2008). Cyfrowy nomadyzm nie musi również oznaczać ograniczonej konsumpcji – jednak bardzo często z nią współwystępuje. Cyfrowi nomadzi przywiązują bowiem dużą wagę do czasu wolnego oraz kondycji fizycznej. Są mobilni i otwarci na nowe możliwości (Bartosik-Purgat 2018). I choć ten styl życia uznawany jest jeszcze za niszowy, przewiduje się, że – dzięki rozwojowi nowych technologii – będzie zyskiwał na znaczeniu (Nomads at last 2008). Dostępne dane dotyczące skali zjawiska cyfrowego nomadyzmu są sprzeczne. Trendy na rynku pracy (m.in. rosnące znacznie pracy w charakterze wolnego strzelca i zdalne wykonywanie obowiązków) sprawią jednak, że w najbliższej dekadzie popularność cyfrowego nomadyzmu wzrośnie. Przykładowo, według danych z raportu *Freelancing in America: 2017* (Freelancers Union, Upwork 2017) 57,3 milionów Amerykanów pracowało w 2017 r. jako wolni strzelcy. W tym samym raporcie przewiduje się, że – jeśli trend się utrzyma – do 2027 r. większość amerykańskich pracowników będzie wykonywała taki typ pracy (Freelancers Union, Upwork 2017). Z kolei w badaniu dotyczącym pracy zdalnej *The Workplace Revolution: Reaching the Tipping Point* przeprowadzonym przez International Workplace Group widać rosnące zapotrzebowanie na pracę zdalną. Wśród 18 tysięcy pracowników z 96 krajów 70% przyznało, że pracowało poza biurem przez pewien czas w tygodniu; 53% badanych pracowało zaś w ten sposób przez połowę lub więcej niż połowę tygodnia (International Workplace Group 2018).

Nowe technologie, dając możliwość dzielenia się poglądami oraz obserwowania codzienności innych, pozwalają również na szybszy dostęp do informacji o nowych, alternatywnych stylach życia i – tym samym – umożliwiają promocję minimalizmu i ograniczania konsumpcji. W społeczeństwie sieci – za pomocą technologicznej infrastruktury – jednostki organizują się i komunikują w sposób niehierarchiczny oraz pozwalający na budowanie relacji o charakterze społecznym i ekonomicznym (Barney 2008). W dobie Internetu orędownikami praktyk minimalistycznych stają się m.in. opiniotwórczy blogerzy. W budowanych dziś na podstawie sieci komunikacyjnych społeczeństwach jednostki mają możliwość kształtowania społecznej zmiany, rozpowszechniając nowe treści i wpływając na media tradycyjne (Castells 2013). Publikując, mogą zaś wpływać na wybory konsumenckie.

Powyższy obraz relacji człowieka z technologią byłby jednak niepełny bez wątku zmęczenia rozwiązaniami cyfryzacyjnymi. Jak stwierdza Toffler (2007), nadmiar źródeł informacji i kanałów komunikacji oraz zadań podnosi tempo codzienności i nie pozostaje bez wpływu na kondycję psychiczną społeczeństw. Tym samym wyzwaniem staje się nadmiar bodźców, które – jak diagnozują współcześni badacze – mogą skutkować problemami z pamięcią i ograniczonymi możliwościami skupienia

się (The Online Manifesto 2015). W epoce nadmiaru konieczne jest wykształcenie strategii, które pozwolą przystosować się do nowej rzeczywistości (Toffler 2007). Minimalizm, zakładający ograniczenie dóbr materialnych oraz niematerialnych, takich jak wiedza i dostęp do informacji, staje się więc sposobem na obronę systemu nerwowego przed rosnącą liczbą bodźców oraz możliwościami potencjalnej konsumpcji. Ograniczanie się jest tym samym – wykorzystywaną już w przeszłości – strategią przetrwania (Gregg 1936; Toynbee 1946).

Metoda badania

Badanie miało na celu sprawdzenie, w jaki sposób blogerzy samokreślający się mianem minimalistów korzystają z nowych technologii, żeby pielęgnować wybrany styl życia. W ramach badania zostały postawione dwa pytania:

- z jakich rozwiązań z zakresu nowych technologii korzystają minimaliści?
- do jakich celów minimaliści wykorzystują nowe technologie?

Punktem wyjścia do przeprowadzania badania była analiza polskojęzycznej blogosfery minimalistów. Na tym etapie badania zidentyfikowano 17 blogów poświęconych minimalizmowi jako stylowi życia. Wśród 17 zidentyfikowanych blogów 15 było prowadzonych przez kobiety, autorami dwóch byli mężczyźni. Jeden z blogów prowadzonych przez mężczyznę – *Droga do prostego życia* – poświęcony był tematyce chrześcijańskiego minimalizmu. Twórca i opiekun bloga udostępniał również łamy bloga innym minimalistom i minimalistkom („O mnie”, akapit 1). Dysproporcja pomiędzy liczbą blogów prowadzonych przez mężczyznę i kobiety oraz zawężona tematyka jednego z blogów prowadzonych przez mężczyznę skłoniła autorkę badania do analizowania jedynie blogów prowadzonych przez kobiety. Należy jednak zaznaczyć, że badanie ma charakter wstępny i determinanta płci nie jest kluczowym przedmiotem zainteresowania w ramach analizy. Badanie ma charakter jakościowy, a jego najważniejszym celem jest ilustracja trendu.

Do kolejnego etapu zostały wybrane trzy blogi: *Prosty blog – po słonecznej stronie życia*, *Simplicite – Katarzyna Kędzińska o sztuce prostego życia* oraz *Simplife – Natalia Knopek o jodze i zdrowym życiu*. Jednym z punktów odniesienia przy wyborze blogów była metodologia przyjęta w badaniu *Trzy dyskursy miłośne*, w ramach którego arbitralny wybór tekstów został dokonany na podstawie „szerokiego rozpoznania badawczego” dotyczącego analizowanej tematyki (Gduła 2009: 10). Prowadzące blogi to kobiety wykonujące wolne zawody (tłumaczka, prawniczka oraz nauczycielka jogi). Autorka wybrała powyższe blogi na podstawie deklaracji tożsamościowych składanych przez blogerki oraz poruszanej przez nie tematyki – promowania idei minimalizmu w życiu codziennym. *Prosty blog* Anny Mularczyk-Meyer jest poświęcony tematyce minimalizmu i prowadzeniu

przez autorkę tego stylu życia (Mularczyk-Meyer b.r., „O mnie”, 3 akapit). Autorka bloga *Simplicite explicite* definiuje się jako minimalistka (Kędzierska, b.r., „Katarzyna Kędzierska”, 1 akapit). Natalia Knopek prowadząca blog *Simplife* uznaje minimalizm za stały element swojej codzienności (Knopek 2015, „O początkach. Czym jest dla mnie minimalizm”, 2 akapit).

Badanie zostało przeprowadzone metodą analizy treści, służącej do opisanie zmian o charakterze kulturowym (Nachmias, Nachmias 2001). Analiza treści jest uznaną przez badaczy metodą wykorzystywaną szczególnie do analizy materiałów publikowanych w mediach (Silverman 2008). Ze względu na duże zróżnicowanie materiału oraz powtarzanie się treści (np. odwołania do poprzednich wpisów) zastosowano w badaniu podejście nieustrukturyzowane, zakładające kilkakrotne uważne przeczytanie tekstów oraz wyodrębnienie najistotniejszych tematów mogących stanowić odpowiedź na zadane w ramach analizy pytania badawcze dotyczące charakteru kulturowej zmiany (Peräkylä 2009). W pierwszym etapie badania zostały przeanalizowane wpisy blogowe publikowane na ww. blogach w latach 2016–2018. Do drugiego etapu badania wybrano 262 wpisy, zawierające odniesienia do nowych technologii wykorzystywanych przez autorki analizowanych blogów. Należy zaznaczyć, że informacje zawarte we wpisach sponsorowanych, powstających we współpracy z markami komercyjnymi, nie zostały uwzględnione we wnioskach badania.

Nowe technologie w służbie minimalizmu

Pierwsze zadane w badaniu pytanie dotyczyło rozwiązań z zakresu nowych technologii, z których korzystają autorki analizowanych blogów. Pytanie to było punktem wyjścia dla kluczowej części badania dotyczącej celów, do których minimalistki wykorzystują wybrane technologie. Najważniejsze z punktu widzenia analizy technologie zostały podzielone na opisane poniżej kategorie:

- wykorzystywane sprzęty: komputer stacjonarny/laptop, telefon komórkowy, czytnik książek,
- blog oraz narzędzia służące do obsługi bloga: aplikacje mobilne pozwalające prowadzić bloga np. przy pomocy smartfona, banki zdjęć i grafik, aplikacje i programy służące do graficznej obróbki zdjęć,
- technologie służące do dzielenia się treściami, propagowania wybranego stylu życia oraz podtrzymywania kontaktu z czytelnikami: poczta elektroniczna, newsletter, YouTube, media społecznościowe (Facebook, Twitter, Instagram) oraz media efemeryczne (Snapchat),
- sklepy internetowe: księgarnie internetowe, sklepy z żywnością, samodzielnie budowane przez blogerki sklepy internetowe,

- internetowe portale ogłoszeniowe i platformy oferujące różnorodne usługi: portale z ogłoszeniami mieszkaniowymi, internetowe studia jogi, bazy nauczycieli języków obcych, platformy crowdfundingowe,
- portale ułatwiające lub umożliwiające podróżowanie oraz przemieszczanie się: Airbnb, BlaBlaCar, Booking.com, HostelBookers, Trivago,
- technologie usprawniające organizację czasu pracy oraz czasu wolnego: elektroniczne kalendarze z automatycznymi powiadomieniami, listy zadań oraz analizowanych nawyków w wersji elektronicznej,
- technologie umożliwiające wypożyczenie, wymianę, wyprzedaż lub kupno rzeczy: aukcje internetowe, grupy na Facebooku, portale takie jak OLX, Vinted, Allegro, wypożyczalnie sukienek,
- technologie ułatwiające minimalizowanie liczby posiadanych przedmiotów materialnych: elektroniczne wersje dokumentów (skanowanie dokumentów, e-faktury), bankowość elektroniczna,
- technologie umożliwiające popularyzację i pogłębianie wiedzy na temat wybranego stylu życia oraz wykorzystywane do celów rozrywkowych: e-booki, mini poradniki w wersji elektronicznej, treści dostępne tylko w sieci (np. blogi innych przedstawicieli blogosfery), kursy online, webinaria, szkolenia, audiobooki, gry interaktywne, grupy dyskusyjne, fora internetowe, platformy będące przeglądem blogów (Bloglovin'), nagrania (podcasty) i rozwiązania cyfrowe służące do odsłuchiwania nagrań (np. SoundCloud), Netflix, audiobooki oraz elektroniczne wersje tradycyjnych tytułów prasowych.

Zamierzeniem badaczki było również zidentyfikowanie celów, do których realizacji minimalistki wykorzystują wybrane technologie. W toku analizy wyróżniono następujące obszary: dematerializacja przedmiotów w dobie nowych technologii, cyfrowy nomadyzm, technologia jako źródło wolności zawodowej i osobistej, promocja minimalizmu w przestrzeni internetowej oraz zmęczenie nowymi technologiami.

Dematerializacja w dobie nowych technologii

Kluczowym, zidentyfikowanym w badaniu trendem jest – dokonująca się za pomocą nowych technologii – dematerializacja przedmiotów. Minimalistki, chcąc ograniczyć liczbę posiadanych w formie fizycznej rzeczy (przede wszystkim książek, płyt CD i DVD), digitalizują je lub nabywają w wersji cyfrowej. Procesy dematerializacji obejmują wówczas jednak nie tylko przenoszone do przestrzeni cyfrowej treści. Digitalizacja przyczynia się bowiem również do redukcji bagażu osobistego oraz przestrzeni i sprzętów niezbędnych dotychczas do składowania przedmiotów w wersji materialnej:

Tym, co obecnie najmocniej motywuje mnie do upraszczania, jest potrzeba lekkości. I fizycznej, i mentalnej. Od zawartości kieszeni i torebki, przez kuchenne szafki, walizkę w podróży, na bagażu wspomnień kończąc. (...) Tam, gdzie to możliwe, korzystam z rozwiązań cyfrowych, dlatego pozbyliśmy się niemal wszystkich płyt DVD i CD oraz większości papierowych książek. Dlatego też korzystamy z różnych urządzeń elektronicznych (Mularczyk-Meyer 2018, „Potrzeba lekkości”, akapit 1–3).

Dematerializacji sprzyja również sposób konsumpcji wiedzy i rozrywki. W dobie Internetu użytkownik może kupować wybrane elementy produktów, nie musząc posiadać ich w całości na własność. Konsument może zdecydować się na kupno jednego utworu muzycznego, rezygnując jednocześnie z konieczności nabywania całej płyty. W analizowanych materiałach minimalistki zwracają uwagę, że taki cyfrowy, wybiórczy sposób konsumpcji pozwala na większą dowolność w dokonywaniu wyborów zakupowych i – tym samym – umożliwia ograniczanie liczby posiadanych przedmiotów:

Kupuję mało z kilku względów. (...) Jeśli już zdarza mi się kupić upatrzone pozycje, to z reguły jako ebooki. (...) Kiedyś kupowałam więcej płyt CD, teraz nie kupuję wcale. Rzadko kiedy jest tak, że podobają mi się wszystkie utwory na danej płycie. Jeszcze parę lat temu nie było wyboru, nawet dla jednej piosenki trzeba było kupić całą płytę. Teraz kupuję bardzo wybiórczo – raczej ściągam pojedyncze piosenki na telefon, a w domu i samochodzie mam głośniki, z którymi mogę się połączyć przez bluetooth. Dodatkowe sprzęty i płyty nie są mi potrzebne (Kędzierska 2016, „Ponad 20 rzeczy, których nie kupuję...”, akapit 5–6).

Z analizowanego materiału wynika, że do wirtualnej rzeczywistości przenoszone są nie tylko przedmioty, ale również pieniądze. W dobie rozwoju cyfrowych technologii minimalistki – chcąc uprościć codzienne obowiązki – rezygnują z gotówki oraz dowodów zapłaty w postaci wydrukowanych dokumentów. Płatności dokonywane są online, za pomocą kart płatniczych lub telefonów. Tym samym pieniądze tracą swój materialny charakter i nabywają jedynie wirtualnego wymiaru:

Zrezygnowałam też z wszelkich drukowanych wyciągów, potwierdzeń itp., a wszystko mam dostępne online po zalogowaniu się do kont. Relatywnie rzadko zdarza mi się też wypłacać pieniądze z bankomatu – z reguły płacę kartą (...) lub wypłacam większą kwotę w gotówce raz na długi czas (Kędzierska 2017, „Jak długo przechowywać dokumenty?”, akapit 7).

Charakterystycznym elementem badania jest również wykorzystywanie przez minimalistów takich trendów jak – możliwa dzięki nowym technologiom – miniaturyzacja przedmiotów oraz wielofunkcyjność smartfonów. Minimalistki

rezygnują z posiadanych dotychczas przedmiotów użytkowych (np. aparatów fotograficznych), zastępując je telefonami komórkowymi o coraz mniejszych gabarytach i zróżnicowanych funkcjach. Dzięki takim rozwiązaniom mogą ograniczać liczbę posiadanych rzeczy, nie rezygnując jednocześnie z aktywności związanych np. z pisaniem bloga:

Wróciłam na chwilę, przepakowuję się właśnie i jutro ruszam znów w drogę. (...) Tym razem nawet nie zabierałam mojego aparatu, chociaż jest niewielki. Wystarczy mi telefon komórkowy, którym cykam zdjęcia, gdy coś mnie szczególnie zafrapuje, zachwyci lub rozbawi (Mularczyk-Meyer 2016, „Migawki z Andaluzji”, akapit 1).

Jak wynika z analizowanych materiałów, minimalistki nie ograniczają się jedynie do porządkowania rzeczywistości zewnętrznej – potrzeba ta dotyczy również przestrzeni wirtualnych. We wpisach blogowych promują upraszczanie i dobrą organizację materiałów dostępnych w przestrzeni cyfrowej. Wykorzystując nowe technologie, minimalistki mają jednak jednocześnie świadomość przemijalności i ulotności zdigitalizowanych zasobów. Wiedza o postępie technicznym sprawia, że autorki blogów deklarują potrzebę posiadania cennych ze względów emocjonalnych przedmiotów – np. zdjęć – także w formie materialnej:

(...) Zrób porządek na komputerze. To jeden z tych bałaganów, którego nie widać, więc często staramy się go ukryć i zignorować. Zupełnie niepotrzebnie, ponieważ przez to sami sobie utrudniamy życie – zabałaganiony komputer działa wolniej, a i my sami tracimy wiele czasu na znalezienie potrzebnych nam dokumentów. Ponadto podczas przeglądania folderów ze zdjęciami – może warto byłoby zastanowić się nad wydrukowaniem niektórych z nich i stworzeniem sobie takiego materialnego albumu? (Knopek 2016, „Jak przetrwać listopad...”, akapit 6).

Cyfrowy nomadyzm

Digitalizując i ograniczając liczbę posiadanych przedmiotów, minimalistki mają większe możliwości pielęgnowania wybranego stylu życia, zakładającego m.in. łącznie pracy i podróży. Nie zabierając ze sobą rzeczy w postaci materialnej (np. książek), mogą pozwolić sobie na większą mobilność. Ten wątek przechowywania cyfrowych treści w przestrzeni wirtualnej w trakcie podróżowania jest charakterystyczny dla analizowanych materiałów:

Ja mam swoje w wersji ebookowej, bo to **znacznie ułatwia przechowywanie**. I oczywiście przemieszczanie się – ostatnio znów dużo jeździmy (zaczęło się warsztatowe tournée po całej Polsce ;)) i **zabieranie ze sobą całej biblioteki byłoby kłopotliwe** (Knopek 2017, „Jak umilić sobie długie listopadowe wieczory?”, akapit 8).

Digitalizacja jest jednym z powodów zacierania się granic pomiędzy podróżowaniem a wykonywaniem zawodowych obowiązków. Z badania wynika, że minimalistki nie są przeciwne łączeniu tych dwóch obszarów życia – niezbędny jest im jedynie wówczas dostęp do Internetu. Warto zauważyć, że podróże nie są przez nich traktowane jako ucieczka od codzienności, lecz źródło inspiracji do wykonywania obowiązków zawodowych:

Piszę dzisiaj do Was, siedząc w autobusie toczącym się z Kordoby do Granady, w Andaluzji, krętą drogą przez gaje oliwne i przykurzone, rozgrzane upałem miasteczka. Nie zapowiadałam wcześniej wyjazdu, bo nie byłam pewna, czy uda mi się zrealizować plan blogowania mobilnego (Mularczyk-Meyer 2016, „Miesiąc wakacji”, akapit 1).

Dla minimalistek mobilność wiąże się również z możliwością wyboru lokalizacji wykonywanych obowiązków. Nowe technologie pozwalają im na dywersyfikację przestrzeni służących do pracy i tym samym rezygnację z codziennej rutyny polegającej na przebywaniu w jednym miejscu w wyznaczonych odgórnie godzinach:

Pracując w domu, mogę przynajmniej robić sobie przerwy wtedy, gdy mi to odpowiada. Albo zabrać ze sobą komputer na wieś. Albo do parku, do ogrodu, do kawiarni, gdybym potrzebowała odmiany (Mularczyk-Meyer 2017, „Zanim nazwiesz prezesa idiotą”, akapit 5).

Możliwość przemieszczania się i pracy w różnych lokalizacjach (np. pobliskim parku, kawiarni czy azjatyckiej plaży) stanowi dla minimalistek model życia, do którego aspirują. W jednym z analizowanych blogów do opisanie takiego stylu pracy zawodowej, autorka używa pojęcia cyfrowego nomadizmu:

Kolejny krok to zostać cyfrowym nomadą. To mój plan, moje marzenie. W dużym skrócie cyfrowy nomada to ktoś, kto może pracować niezależnie od lokalizacji. Ktoś, kto zmienia miejsce zamieszkania w zależności od upodobań i aktualnych potrzeb. Nie dlatego, żeby pracować na plaży pod palmą (...), ale ponieważ może. Jest wolny (Kędzierska 2017, „O byciu zawodowym ukośnikiem...”, akapit 7).

Technologia jako źródło wolności zawodowej i osobistej

W analizowanym materiale nowe technologie postrzegane są jako źródło wolności, także tej rozumianej jako możliwość wykonywania wolnego zawodu. Minimalistki wyrażają przekonanie, że samodzielnie decydując o obowiązkach, mogą pielęgnować wybrany styl życia, polegający na ograniczeniu konsumpcji

i zaangażowaniu w życie rodzinne. Praca na własny rachunek – będąc źródłem osobistej wolności – pozwala im również zredukować stres oraz liczbę godzin poświęcanych obowiązkom zawodowym:

Pomyślałam, że oprócz minicyklu o szczęściu równolegle poopowiadam Wam trochę o tym, jak wygląda życie osoby pracującej na własny rachunek, bo często o to pytaacie. Dzięki internetowi i możliwościom pracy zdalnej coraz więcej osób może brać pod uwagę takie rozwiązanie. A jest ono na pewno bardzo kuszące. Obiecuje wolność, niezależność. Więcej czasu wolnego, mniej stresu. Brak szefa nad sobą, brak konieczności dzielenia miejsca pracy z ludźmi, których obecność nie zawsze jest nam miła (Mularczyk-Meyer 2017, „Zanim nazwiesz prezesa idiotą”, akapit 2).

Praca zarobkowa nie jest przez minimalistki traktowana jako obowiązek, lecz element stylu życia. Kreując – dzięki nowym technologiom – indywidualną ścieżkę zawodową, minimalistki realizują się i zarabiają na aktywnościach w wybranych przez siebie obszarach. Możliwość twórczego rozwoju jest dla nich wskaźnikiem poziomu jakości życia i stanowi powód do satysfakcji:

Wyjeżdżając do Włoch, obiecałam sobie tydzień bez bloga. Bez wpisów, bez maili, bez komentarzy. Jedynie Instagram i krótkie posty na Facebooku, bo niektórymi rzeczami chciałam dzielić się na bieżąco. (...) Dziś zasiadłam przed komputerem z nieskrywaną radością. Nie jakbym z urlopu wróciła do szarej rzeczywistości. Bardziej jakby nadszedł wreszcie czas, na który długo czekałam (Knopek 2017, „I kocham tę swoją codzienność...”, akapit 8).

W badanym materiale charakterystyczny jest również wątek równowagi pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym. Minimalistki wyraźnie rozgraniczają czas poświęcany na obowiązki zawodowe oraz pozostałe aktywności życiowe – nawet jeśli granice te określone są jedynie poprzez włączenie lub wyłączenie komputera. Z perspektywy blogerek praca na własny rachunek może – dzięki nowym technologiom – mieć bardziej elastyczny charakter i pozwala zredukować stres. Praca – choć jest pasją – nie dominuje nad pozostałymi obszarami życia, takimi jak odpoczynek czy czas poświęcany rodzinie:

(...) Po wyjściu z pracy, w moim przypadku jako wolnego strzelca – symbolicznym wyłączeniu komputera, nie myśli się o niej, nie rozmawia, nie pozwala, by telefon czy służbowe e-maile zakłócały odpoczynek. To tylko narzędzie do zarabiania pieniędzy, nie treść życia (Mularczyk-Meyer 2016, „Jakość codzienności...”, akapit 16).

Promocja minimalizmu w przestrzeni internetowej

Przestrzeń internetowa służy minimalistkom nie tylko do pracy, lecz również promocji wybranego przez nich stylu życia. W analizowanych materiałach widać, że minimalistki są świadome wpływu, który mogą wywierać na swoich czytelnikach. Dając praktyczne rady i odnosząc się do osobistych doświadczeń wiedzą, że mogą kształtować postawy życiowe i wpływać na wybory konsumenckie obserwujących ich aktywności internautów:

(...) Będę dzielić się z Wami swoimi obserwacjami i doświadczeniem, przechodząc przez poszczególne obszary przestrzeni mieszkalnej czy grupy przedmiotów. Będę pisać o praktycznych sposobach na przedwiosenne ogarnięcie siebie i otoczenia. O przedwiosennych porządkach i pozbywaniu się niepotrzebnych rzeczy (Mularczyk-Meyer 2018, „Minimalizm na przedwiośniu”, akapit 5).

Minimalistki, pogłębiając wiedzę np. poprzez lekturę zagranicznej prasy i książek, starają się definiować trendy w zakresie konsumpcji i gospodarki. Dla analizowanego materiału charakterystyczna jest – deklarowana przez blogerki – chęć poznawania nowych sposobów na ograniczanie posiadanych przedmiotów i dzielenia się tymi pomysłami z czytelnikami:

Chciałabym też w tym roku skupić się na kilku tematach, które uważam za interesujące. Po pierwsze, sharing economy, czyli ekonomia współdzielenia, czyli mój osobisty projekt pod hashtagiem *#dostępzamiastposiadania*. Mam zamiar bliżej przyjrzeć się tej tematyce na blogu, pierwsze przymiarki zaliczyłam już w zeszłym roku, chociażby w tekście o wypożyczalni sukienek. (...) Mocno interesuje mnie ta tematyka i z pewnością odpryski tej fascynacji zawitają na blogu (Kędzierska 2017, „Porażki i sukcesy w 2017...”, akapit 17).

Technologia umożliwia minimalistkom również budowanie społeczności wokół tematów, które są im bliskie. Internet, pozwalając nawiązać kontakt z osobami o podobnych poglądach i przekonaniach – ogranicza tym samym poczucie alienacji:

Bloga założyłam głównie dla siebie, bo chciałam mieć swoje miejsce w sieci. Chciałam, żeby skupiło się wokół niego wiele osób o podobnych poglądach i zainteresowaniach (Knopek 2018, „3 urodziny bloga...”, akapit 3).

Zmęczenie nowymi technologiami

Nowe technologie umożliwiają minimalistkom prowadzenie i propagowanie wybranego stylu życia, zakładającego lepszą organizację codzienności oraz skupienie na duchowości i twórczym rozwoju. Technologie, dając nieograniczony dostęp do wiedzy i rozrywki, stają się jednak również źródłem przemęczenia. W analizowanym materiale charakterystyczne jest poczucie przesytu nowymi technologiami. Wyraźnie zarysowuje się również wątek systematycznego ograniczania ilości czasu poświęcanego nowym technologiom:

Podobnie jak wiele znanych mi osób, miałam moment, w którym pomyślałam, żeby się zupełnie wypisać. Wiecie, usunąć konta i wylogować się do życia, jak to się ładnie mówi. Po chwili zastanowienia stwierdziłam jednak, że problem z posiadaniem kont na portalach społecznościowych jest, w gruncie rzeczy, podobny do posiadania telewizora. Nie sam fakt posiadania, ale sposób korzystania stanowi kłopot (Kędzierska 2017, „Moje ulubione konta na Instagramie”, akapit 2).

Strategią radzenia sobie z nadmiarem informacji i bodźców jest dla minimalistek – określana również mianem cyfrowego detoksu – czasowa rezygnacja z mediów elektronicznych. Jednym z rekomendowanych przez minimalistki sposobów na odpoczynek jest zastąpienie wielofunkcyjnego telefonu komórkowego tradycyjnymi, coraz rzadziej używanymi sprzętami:

(...) Spędź cały dzień offline. Tu chyba zbyt wiele nie trzeba tłumaczyć. Wiele osób pracuje przy komputerze, najlepsza więc pewnie okaże się sobota lub niedziela. (...) Pamiętaj, muzykę można puszczać również ze zwykłego radia, rozkład jazdy autobusów sprawdzić na przystanku, a zdjęcie zrobić aparatem, NIE smartphonem. Serio, nie szukaj wymówki na to, by sięgnąć po elektronikę (Knopek 2016, „Wiosenne wyzwanie...”, akapit 4).

Należy zauważyć, że w analizowanych materiałach telefon komórkowy zdaje się pełnić kluczową funkcję w codzienności minimalistek. Przede wszystkim służy on do budowania relacji pomiędzy użytkownikiem a światem zewnętrznym. Jest również wykorzystywany do pracy i rozrywki. Wyłącznie telefonu lub niezabranie go ze sobą traktowane jest przez minimalistki jako szansa na odcięcie się od rzeczywistości i odpoczynek:

Świadomość potrzeby harmonii jest już częścią mnie. Czuję, gdy chcę i mogę więcej, a kiedy potrzebuję się zatrzymać. Nawet w intensywnym czasie szukam tych momentów spokoju i odpoczynku na co dzień. Wystarczą drobiazgi. Na spacer z psem nie zabieram telefonu, wyłączam się i wyciszam (Kędzierska 2016, „Życ wolno, żyć szybko...”, akapit 5).

Podsumowanie

Wnioski zawarte w badaniu uzupełniają się z teorią przedstawioną w pierwszej części artykułu. W dobie rozwoju nowych technologii kształtują się – nadal jeszcze niszowe – style życia i postawy konsumenckie, takie jak minimalizm czy nomadyzm (Klug 2018). Jednocześnie na znaczeniu stopniowo traci orientacja na kwestie materialne, a zaczynają ją zastępować potrzeby wyższego rzędu, takie jak chęć samorealizacji (Inglehart 1988; por. Klug 2018). Warto zauważyć, że – choć teorie wymienionych powyżej badaczy były skutkiem obserwacji społeczeństw zachodnich – podobne tendencje można już zaobserwować w Polsce. Charakterystyczna jest relatywnie wysoka popularność minimalizmu i upraszczania życia w przestrzeni polskojęzycznego Internetu – w ramach badania zidentyfikowano kilkanaście blogów poświęconych tej tematyce. Wyraźna jest również relacja pomiędzy wyborem minimalizmu jako stylu życia oraz korzystaniem z rozwiązań z zakresu nowych technologii – świadczy o tym choćby liczba wybranych do badania artykułów. Przeprowadzając badanie, autorka wyselekcjonowała 262 takie teksty. W analizowanym materiale wyraźnie widać, że technologia – ze szczególnym uwzględnieniem smartfonów – wtapia się w tło codzienności (Greenfield 2018). I choć jest niezauważana, wpływa na kulturową zmianę (Vincent, Haddon 2018).

Nowe technologie określają wybory życiowe i charakter wykonywanej pracy oraz kształtują postawy konsumenckie. Przede wszystkim jednak – jak stwierdzono w części teoretycznej – technologia zaciera granice pomiędzy rzeczywistością a światem cyfrowym (Floridi 2015). Umożliwia to dematerializacja polegająca na zamianie – dzięki rozwiązaniom cyfrowym – przedmiotów materialnych w wirtualne (Van Campenhout *et al.* 2013). Procesy dematerializacji ułatwiają minimalistom życie zgodne z zasadami dobrowolnej prostoty. Korzystając z cyfrowych rozwiązań, minimaliści mogą bowiem rezygnować z przedmiotów o charakterze materialnym. Utylizując i przenosząc rzeczy do świata cyfrowego, stwarzają – dosłownie i w przenośni – przestrzeń dla wybranego stylu życia.

Wyniki badania pokazują również, że granice pomiędzy tym co rzeczywiste i cyfrowe nie są jedynymi, które w dobie nowych technologii przestają być wyraźne. Cyfryzacja zaciera również granice pomiędzy pracą i podróżowaniem. Dla przedstawicieli lekkiej generacji brak przedmiotów nie jest ograniczeniem – znaczenie ma jedynie posiadanie smartfona oraz dostępu do wirtualnej gotówki (Meeker 2012). W analizowanym materiale widać, że także dla polskich minimalistek charakterystyczna jest potrzeba lekkości i nieprzywiązywania się do rzeczy materialnych. Digitalizacja stanowi zaś jeden ze sposobów na realizację tego celu.

Nowe technologie – wpływając również na media tradycyjne – umożliwiają kształtowanie nowej społecznej rzeczywistości (Castells 2013). Publikowane

w Internecie treści mogą zaś wpływać na wybory konsumenckie. Wątek ten jest wyraźny we wpisach blogowych – minimalistki promują wyznawane przez siebie wartości oraz podejmują próby budowania społeczności składających się z osób wyznających takie same wartości i zasady. Jednocześnie jednak technologia – choćby przez nadmiar informacji i związane z nim tempo życia – męczy i rozdrażnia (Gregg 1936). Minimalistki, choć dostrzegają potencjał cyfryzacji i digitalizacji, ograniczają – podobnie jak w przypadku przedmiotów materialnych – korzystanie z jej narzędzi.

Literatura

- Alexander S., 2011, *The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life Beyond Consumer Culture*, The International Journal of Environmental, Cultural, Economic & Social Sustainability, no. 7(3).
- Barnatt C., 2013, *Dematerialising the future: what role can technology and consumers play?*, The Guardian, 5.06.2013, <https://www.theguardian.com/sustainable-business/dematerialising-future-technology-consumers> (dostęp: 4.10.2018).
- Barney D., 2008, *Społeczeństwo sieci*, tłum. M. Fronia, Warszawa: Wydawnictwo Sic!
- Baudrillard J., 2006, *Społeczeństwo konsumpcyjne. Jego mity i struktury*, tłum. S. Królak, Warszawa: Wydawnictwo Sic!
- Bartmanski D., Woodward I., 2018, *Vinyl record: a cultural icon*, Consumption Markets & Culture, no. 21: 2, 171–177, DOI: 10.1080/10253866.2016.1212709.
- Bartosik-Purgat M., 2018, *Digital Nomads – Enterpreneurs or New Life Style?*, Przedsiębiorczość i Zarządzanie, t. 19, z. 2, cz. 1, Uwarunkowania internacjonalizacji przedsiębiorstw w dobie gospodarki przedsiębiorczej.
- Bauman Z., 2004, *Życie na przemiał*, tłum. T. Kunz, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Van Campenhout L.D.E., Frens J.W., Overbeeke C.J., Standaert A., Peremans H., 2013, *Physical interaction in a dematerialized world*, International Journal of Design, no. 7(1).
- Beck K., 2017, *France's battle against an 'always-on' work culture*, BBC, 8.05.2017, <http://www.bbc.com/capital/story/20170507-frances-battle-against-always-on-work-culture> (dostęp: 5.10.2018).
- Brzoska M., 2014, *Wenig ist genug*, Die Zeit 20.03.2014, <https://www.zeit.de/2014/13/minimalismus> (dostęp: 5.10.2018).
- Castells M., 2007, *Społeczeństwo sieci*, tłum. M. Marody *et al.*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Castells M., 2013, *Władza komunikacji*, tłum. J. Jedliński, P. Tomanek, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Domański H., 2012, *Prestiż*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Dopierała R., 2017, *Minimalism – a new mode of consumption?*, Przegląd Socjologiczny, t. LXVI (4).
- Droga do prostego życia, b.r., *O mnie*, https://wystarczy-mniej.blogspot.com/p/o-mnie_25.html (dostęp: 5.10.2018).

- Elgin D., 2006, *Voluntary Simplicity and the New Global Challenge* [w:] N. Haenn, R.R. Wilk (eds.), *The environment in anthropology: A reader in ecology, culture, and sustainable living*, New York: New York University Press.
- Evans D., Schmalensee R., 2016, *Matchmakers. The New Economics of Multisided Platforms*, Boston (MA): Harvard Business Review Press.
- Floridi L., 2015, *Introduction* [w:] L. Floridi (ed.), *The Onlife Manifesto. Being Human in a Hyperconnected Era*, Heidelberg: Springer International Publishing.
- Floridi L. (ed.), 2015, *The Onlife Manifesto. Being Human in a Hyperconnected Era*, Heidelberg: Springer International Publishing.
- Frankfort-Nachmias C., Nachmias D., 2001, *Metody badawcze w naukach społecznych*, tłum. E. Hornowska, Poznań: Zysk i S-ka.
- Freelancers Union, Upwork, 2017, *Freelancing in America. An independent, annual study commissioned by Freelancers Union & Upwork*, <https://s3.amazonaws.com/fuwt-prod-storage/content/FreelancingInAmericaReport-2017.pdf> (dostęp: 2.10.2018).
- Gdula M., 2009, *Trzy dyskursy miłosne*, Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Greenfield A., 2018, *Radical technologies: The design of everyday life*, Nowy Jork: Verso.
- Gregg R.B., 1936, *The Value of Voluntary Simplicity*, Wallingford (PA): Pendle Hill Publications.
- Hatalska N., 2017, *Wędrowcy. Raport o współczesnych nomadach*, Infuture Hatalska Foresight Institute, <https://tinyurl.com/ycbvk4k9> (dostęp: 20.09.2018).
- Inglehart R., 1988, *Cultural change in advanced industrial societies: Postmaterialist values and their consequences*, International Review of Sociology, series 1, no. 2(3).
- International Workplace Group, 2018, *The Workspace Revolution: Reaching the Tipping Point*, <https://tinyurl.com/yc5ea8wa> (dostęp: 1.10.2018).
- Juchniewicz N., 2016, *Nowe technologie a nowa kultura organizacyjna: Wyobrażenia społeczna i uprzedmiotowione relacje społeczne*, Organizacja i Zarządzanie: Kwartalnik Naukowy, nr 4(36).
- Kędzierska K., b.r., *Simplicite*, <https://simplicite.pl/katarzyna-kedzierska/> (dostęp: 5.10.2018).
- Kędzierska K., 2016, *Ponad 20 rzeczy, których nie kupuję (lub kupuję mało)* [w:] *Simplicite*, 20.07.2016, <https://simplicite.pl/ponad-20-rzeczy-ktorych-kupuje-lub-kupuje-malo/> (dostęp: 13.09.2018).
- Kędzierska K., 2016, *Życ wolno, żyć szybko. Czym jest dla mnie slow life?* [w:] *Simplicite*, 13.05.2016, <https://simplicite.pl/zyc-wolno-zyc-szybko-czym-dla-slow-life/> (dostęp: 12.08.2018).
- Kędzierska K., 2017, *Jak długo przechowywać dokumenty?* [w:] *Simplicite*, 26.03.2017, <https://simplicite.pl/jak-dlugo-przechowywac-dokumenty/> (dostęp: 10.08.2018).
- Kędzierska K., 2017, *Moje ulubione konta na Instagramie* [w:] *Simplicite*, 23.04.2017, <https://simplicite.pl/moje-ulubione-konta-na-instagramie/> (dostęp: 10.08.2018).
- Kędzierska K., 2017, *O byciu zawodowym ukośnikiem i moim wielkim marzeniu* [w:] *Simplicite*, 21.07.2017, <https://simplicite.pl/o-byciu-zawodowym-ukosnikiem-moim-wielkim-marzeniu/> (dostęp: 13.09.2018).
- Kędzierska K., 2018, *Porażki i sukcesy w 2017 plus blogowe plany na 2018* [w:] *Simplicite*, 31.12.2017, <https://simplicite.pl/porazki-sukcesy-2017-roku-plus-blogowe-plany-2018/> (dostęp: 13.09.2018).

- Klug K., 2018, *Vom Nischentrend zum Lebensstil: Der Einfluss des Lebensgeföhls auf das Konsumentenverhalten*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Knopek N., 2015, *O początkach. Czym jest dla mnie minimalizm* [w:] *Simplifite*, 21.01.2015, <https://simplife.pl/2015/01/21/1-o-poczatkach/> (dostęp: 5.10.2018).
- Knopek N., 2016, *Jak przetrwać listopad – 12 ciekawych pomysłów na umilenie jesieni* [w:] *Simplifite*, 9.11.2016, <https://simplife.pl/2016/11/09/jak-przetrwac-listopad/> (dostęp: 7.09.2018).
- Knopek N., 2016, *Wiosenne wyzwanie Simplifite z nagrodami :) #3* [w:] *Simplifite*, 15.03.2016, <https://simplife.pl/2016/03/15/wiosenne-wyzwanie-simplife-z-nagrodami-3/> (dostęp: 10.09.2018).
- Knopek, N., 2017, *I kocham tę swoją codzienność jak nic innego* [w:] *Simplifite*, 13.06.2017, <https://simplife.pl/2017/06/13/kocham-swoja-codziennosc-nic-innego/> (dostęp: 10.09.2018).
- Knopek N., 2017, *Jak umilić sobie długie listopadowe wieczory?* [w:] *Simplifite*, 17.11.2017, <https://simplife.pl/2017/11/17/co-robic-w-listopadzie/> (dostęp: 10.09.2018).
- Knopek N., 2018, 3. *urodziny bloga, zniżka na książki i ankieta* [w:] *Simplifite*, 21.01.2018, <https://simplife.pl/2018/01/21/3-urodziny-bloga-znizka-ankieta/> (dostęp: 9.09.2018).
- Krajewski M., 2013, *Przeciwzłożoność. Polityki prostoty*, *Studia Socjologiczne*, nr 4(211).
- Kramarczyk J., 2015, *Mieć czy być? Minimalizm jako przykład świadomej konsumpcji w świetle badań własnych*, *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Konsumpcja jako forma komunikacji społecznej. Nowe paradygmaty i konteksty badawcze*, nr 414.
- Meeker M., 2012, *Internet trends @Stanford – Bases*, Kleiner Perkins Caufield & Byers (KPCB), http://kpcbweb2.s3.amazonaws.com/files/62/KPCB_2012_Internet_Trends_Update_Stanford_120312_FINAL.pdf?1354832703 (dostęp: 9.09.2018).
- Mika B., 2016, *Ekonomia uwagi – gospodarczy fundament społeczeństwa informacyjnego widziany oczami sceptyka*, *Przegląd Socjologiczny*, nr 3(45).
- Mularczyk-Meyer A., 2016, *Jakość codzienności – konkurs* [w:] *Prosty blog*, 20.07.2016, http://www.prostyblog.com/2016/07/jakosc-codziennosci-konkurs_77.html (dostęp: 19.09.2018).
- Mularczyk-Meyer A., 2016, *Miesiąc wakacji* [w:] *Prosty blog*, 26.09.2016, <http://www.prostyblog.com/2016/09/> (dostęp: 19.09.2018).
- Mularczyk-Meyer A., 2016, *Migawki z Andaluzji* [w:] *Prosty blog*, 10.01.2016, <http://www.prostyblog.com/2016/10/migawki-z-andaluzji.html> (dostęp: 17.09.2018).
- Mularczyk-Meyer A., b.r., *O mnie* [w:] *Prosty blog*, <http://www.prostyblog.com/p/o-mnie.html> (dostęp: 20.09.2018).
- Mularczyk-Meyer A., 2017, *Zanim nazwiesz prezesa idiotą* [w:] *Prosty blog*, 5.02.2017, <http://www.prostyblog.com/2017/02/zanim-nazwiesz-prezesa-idiota.html> (dostęp: 15.09.2018).
- Mularczyk-Meyer A., 2018, *Minimalizm na przedwiosniu* [w:] *Prosty blog*, 3.03.2018, <http://www.prostyblog.com/2018/03/minimalizm-na-przedwiosniu.html> (dostęp: 20.09.2018).
- Mularczyk-Meyer A., 2018, *Potrzeba lekkości* [w:] *Prosty blog*, 31.03.2018, <http://www.prostyblog.com/2018/03/potrzeba-lekkosci.html> (dostęp: 20.09.2018).

- Nomads at last.*, 2008, *The Economist*, 10.04.2008, <https://www.economist.com/special-report/2008/04/10/nomads-at-last> (dostęp: 10.09.2018).
- Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju, 2009, *Measuring the Relationship between ICT and the Environment*, <http://www.oecd.org/sti/43539507.pdf> (dostęp: 5.10.2018).
- Parker G., Van Alstyne M., Choudary S.P., 2016, *Platform Revolution. How Networked Markets Are Transforming The Economy – And How To Make Them Work for You*, New York: W.W. Norton & Company.
- Peräkylä A., 2009, *Analiza rozmów i tekstów* [w:] N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- PwC, 2015, *Sharing or paring? Growth of the sharing economy*, <https://www.pwc.com/hu/en/kiadvanyok/assets/pdf/sharing-economy-en.pdf> (dostęp: 5.10.2018).
- Scott J., Marshall G. (eds.), 2014, *A dictionary of sociology*, New York: Oxford University Press.
- Silverman D., 2008, *Interpretacja danych jakościowych. Metody analizy rozmowy, tekstu i interakcji*, tłum. M. Głowacka-Grajper, J. Ostrowska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Skjelvik J.M., Erlandsen A.M., Haavardsholm O., 2017, *Environmental impacts and potential of the sharing economy*, Nordic Co-operation. DOI: <http://dx.doi.org/10.6027/TN2017-554>, <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1145502/FULLTEXT01.pdf> (dostęp: 3.10.2018).
- Sundararajan A., 2016, *The Sharing Economy. The End of Employment and the Rise of Crowd-Based Capitalism*, Cambridge (MA): The MIT Press.
- Szul E., 2012, *Dekonsumpcja – moda czy sposób na kryzys*, *Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy*, nr 24.
- Timbro, 2018, *Timbro Sharing Economy Index*, https://timbro.se/app/uploads/2018/07/tsei-version-17_web.pdf (dostęp: 2.10.2018).
- Tiwana A., 2014, *Platform Ecosystems. Aligning Architecture, Governance, and Strategy*, Waltham (MA): Elsevier.
- Toffler A., 2007, *Szok przyszłości*, tłum. W. Osiatyński, E. Grabczak-Ryszka, E. Woydyłło, Przeźmierowo: Kurpisz S.A.
- Toynbee A., 1946, *A study of history*, New York: Oxford University Press.
- Vincent J., Haddon L., 2018, *Introducing smartphone cultures* [w:] J. Vincent, L. Haddon (eds.), *Smartphone cultures*, London: Routledge.
- Welzer H., 2016, *Samodzielne myślenie*, tłum. V. Grotowicz, Słupsk: Dobra Literatura.
- Woś J., Rachocka J., Kasperek-Hoppe M., 2011, *Zachowania konsumentów – teoria i praktyka*, Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.
- Zalega T., 2013, *Nowe Trendy i makrotrendy w zachowaniach konsumenckich gospodarstw domowych w XXI wieku*, *Konsumpcja i Rozwój*, nr 2(5).
- Zalega T., 2012, *Konsumpcja dóbr trwałego użytku i zachowania przystosowawcze wśród polskich elit ekonomicznych w warunkach kryzysu*, *Nierówności społeczne a wzrost gospodarczy*, nr 24.
- Związek Banków Polskich, 2016, *IT@BANK 2016*, <https://zbp.pl/wydarzenia/archiwum/wydarzenia/2016/listopad/it-bank-2016> (dostęp: 3.10.2018).