

Aktualne problemy opieki i wychowania

DOI: 10.5604/01.3001.0011.7277

CYBERWYPALENIE. SYRENI ŚPIEW WŚRÓD CYFROWYCH POKUS

SYLWIA GALANCIAK, MAREK SIWICKI

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

*We mnie ujrzyś powolne ognia dogasanie,
Żar, który swoją młodość, grę płomieni żwawą,
Obrócił w popiół — własne śmiertelne posłanie,
Gdzie skona, tym strawiony, co było mu strawą.*

Szekspir, sonet 73, przeł. S. Barańczak

Non stop jesteśmy *online*. Jesteśmy w sieci. Jesteśmy nią o władnięci. Dajemy się z dziecinną naiwnością uwieść syrenim śpiewom znad meandrów cyfrowych pokus, by przegrzać się do cna emocjami. I – nie wiedząc kiedy – popaść w **cyberwypalenie**. W coraz większym stopniu przenosimy swoje życie do Internetu, w jego przestrzeni pracujemy, budujemy relacje społeczne, załatwiamy codzienne sprawy, szukamy pasji. Jakże często nie towarzyszy temu jednak pogłębiona refleksja na temat sposobu, w jaki ta przestrzeń na nas oddziałuje. Slavoj Žižek (2011, s. 24) upomina, że „Często mówimy o czymś, zamiast robić, jednak czasami robimy rozmaite rzeczy, by uniknąć myślenia i rozmawiania o nich”. Na refleksję nie ma przecież czasu ani chęci – w usieciowionym życiu trzeba wciąż gnać naprzód w poszukiwaniu nowych przekazów i kontaktów, nie ustawać w zapale tworzenia tekstów, obrazów, dźwięków. Niesieni ekstazą ko-

munikowania, proroczo zapowiedzianą przez Jeana Baudrillarda (1988) jeszcze w latach 80. XX wieku, nie chcemy myśleć i mówić o cenie, jaką być może przyjdzie nam zapłacić. Bywa ona jednak dramatycznie wysoka, stąd alarmujący ton tej pedagogicznej refleksji nad cyberwypaleniem – nowym, lecz coraz częściej spotykanym zjawiskiem związanym z przeciążeniem informacyjno-komunikacyjnym.

Non stop online

Internet, w którym bez ustanku tak wiele się dzieje, pogłębia w nas poczucie, że ciągle coś nas omija, bo nie dajemy rady być we wszystkich miejscach naraz. Wrażenie to samo w sobie nie jest oczywiście czymś nowym i dotyczy także świata realnego, ale sieć pozostawia ogromne ilości śladów dokumentujących to, co nas ominęło – zdjęcia, zapisy rozmów na forach czy portalach społecznościowych – co znacznie potęguje po-

czucie utraty szansy (na co?). Zjawisko to, określane przez psychologów i badaczy Internetu jako FoMO (z ang. *Fear of Missing Out*), oznacza lęk przed przegapieniem czegoś, nienadążaniem za biegiem wydarzeń. Wiąże się ono z kompulsywnym przeglądaniem portali informacyjnych i społecznościowych, nieustannym śledzeniem dyskusji na czatach, sprawdzaniem co chwilę poczty elektronicznej czy potrzebą natychmiastowego poznania treści otrzymywanych SMS-ów, maili, powiadomień. Niemożność podjęcia tych działań natychmiast, tu i teraz, skutkuje dużym stresem, mogącym być symptomem uzależnienia (por. Przybylski i in., 2013; Turkle, 2013). Zjawisko FoMO jest szczególnie niebezpieczne dla młodych ludzi, którzy uczą się tworzenia relacji społecznych, budują swoją pozycję w grupie, niezwykle emocjonalnie reagują na bodźce płynące z otoczenia.

Lęk przed odrzuceniem, wypadnięciem poza bieg wydarzeń sprawia, że nastolatki (a coraz częściej także młodszy) starają się być non stop *online*, podpięci do sieci poprzez smartfony. Na lekcjach, przerwach, przejściach dla pieszych, spotkaniach towarzyskich czy zakupach grają, oglądają filmy, słuchają muzyki i podtrzymują kontakty towarzyskie, ale też uczą się, pogłębiają zainteresowania i poznają świat (z lepszych i gorszych stron). Badania przeprowadzone w roku 2014 przez NASK (1235 uczniów z 50 szkół) pokazują, że średni wiek inicjacji internetowej wynosi dla polskich dzieci 9 lat i 7 miesięcy. Około 30% badanych nastolatków pozostaje *online* cały czas, niezależnie od miejsca pobytu, 93,4% codziennie korzysta z Internetu w domu. Internet służy nastolatkom do budowania wizerunku czy zaspokajania potrzeby akceptacji (NASK, 2017). Dorośli czynią podobnie. Zdarza się im robić to nawet podczas prowadzenia samochodu. Dlatego policja w jednym z tygodni czerwca tego roku przeprowadziła akcję społeczną „Łapki na kierownicę”. Przestrzegano, że przestawiając podczas jazdy nawigację,

pisząc SMS-a, odbierając połączenia, trzymając telefon w ręku, kierowca naraża się na 5 punktów karnych i 200 złotych mandatu.

Konieczność bycia w ciągłym pogotowiu, obsługiwanie wielu wątków konwersacyjnych równocześnie oraz wykonywanie w tym czasie innych zadań skutkuje przewlekłym zmęczeniem. W cyfrowym życiu brak także czasu na samotność, która staje się czymś niepożądanym i wręcz niemożliwym. Jak pisze Sherry Turkle, profesor socjologii z Massachusetts Institute of Technology, „Poczucie pewnej izolacji uważano niegdyś za nieodłączną część procesu dojrzewania, która pozwalała nam na wypracowanie repertuaru zasobów wewnętrznych. Teraz jednak sieć daje nam możliwość «obejścia» tego etapu w rozwoju. Nastolatki nie chcą się rozstawać ze swoimi telefonami, bo dzięki nim zawsze mogą «kogoś znaleźć»” (Turkle, 2013, s. 300). Młodzi ludzie chłoną komunikaty, które burzą ostatnie chwile samotności i nie dają spokoju, niezbędnego, by wsłuchać się we własne myśli. Nie znaczy to, że nie czują się samotni – ich samotność rodzi się, gdy czują się niedostrzegani. To samotność w tłumie, pojawiająca się wtedy, gdy zawodzą strategie zwrócenia na siebie uwagi cyfrowej publiczności (Borowicz, 2016).

W nieznanym odpoczynku świecie Internetu nasze działania nigdy nie są wystarczające w stosunku do tego, czego sami od siebie oczekujemy i czego oczekują inni. Człowiek od początków cywilizacji stawiał siebie w centrum wydarzeń, w ten sposób uzasadniając wyjątkowość swojego plemienia, rodu, a przez to i siebie samego. *Axis mundi* – oś świata, wyznaczana na środku każdej wioski poprzez wbicie tam pała, słupa totemicznego, czy stawianie chat wokół największego w okolicy drzewa, do dziś organizuje przestrzeń społeczną w kulturach tradycyjnych (Eliade, 1994). Bycie w centrum w niewielkich społecznościach nie było trudne, wymagało tylko kilku symbolicznych gestów. Dziś także chcemy być w sercu wydarzeń, bo to daje nie tyl-

ko poczucie ważności, ale i bezpieczeństwa – wszczepianą przez tysiące lat kulturową pewność, że w razie zagrożenia nie zostaniemy sami. Tymczasem w rzeczywistości Internetu mamy małe szanse powodzenia, tam ciągle ktoś nam udowadnia, że centrum jest poza nami. Pragniemy utworzyć je wokół siebie – rozpoczyna się rywalizacja o polubienia na Facebooku czy Instagramie. Staramy się przykuć uwagę innych internautów coraz odważniejszymi zdjęciami, kontrowersyjnymi wypowiedziami, przekraczaniem barier, łamaniem tabu, które staje się celem samym w sobie. Aktywna obecność w sieci zamienia się w nieustanną autokreację i autopromocję.

Celebryci ze szkolnej ławki

Bycie non stop *online*, samo w sobie trudne do udźwignięcia, w przypadku młodych ludzi aktywnie korzystających z mediów społecznościowych jest zatem dodatkowo nieustannym funkcjonowaniem w przestrzeni publicznej, poddawaniem się permanentnej ocenie ze strony obserwujących oraz obserwowaniem, a także komentowaniem innych, również podlegającym ocenie. W mediach społecznościowych każdy musi ciągle kreować własny wizerunek (najlepiej świadczący o sukcesie i popularności) i poddawać się ocenie publiczności, w pewnym sensie każdy jest więc celebrytą. Presja otoczenia potrafi być ogromna: trzeba publikować jak najwięcej postów, by utrzymać się w sieci znajomych, nie zniknąć z cyfrowej wspólnoty, ale równocześnie należy kontrolować jak to, co się publikuje, wpłynię na opinię otoczenia. Przy obszernej sieci kontaktów bywa to bardzo męczące, a kontrola nad własnymi wypowiedziami w różnych miejscach – niezwykle stresująca.

Młodzi ludzie, którzy dali się zapędzić w pułapkę cyfrowej autokreacji, stają zatem zupełnie sami przed zadaniem, z jakim postacie medialne często radzą sobie dopiero zatrudniając sztaby specjalistów od kreowania wizerunku. By spełnić choć w minimalnym

stopniu wszystkie oczekiwania — rodziny, szkoły, znajomych (także tych wirtualnych) – komunikują się w sposób coraz bardziej skrócony, powierzchowny. „Wyrażamy siebie w urywanych, zdawkowych komunikatach, za to piszemy dużo i nierzadko nasze wiadomości docierają do wielu ludzi. Dostajemy zatem coraz więcej odpowiedzi – materiał jest tak obszerny, że czujemy się wyczerpani na samą myśl o kontaktach, które nie miały formy pisemnej” (Turkle, 2013, s. 257). Błędne koło się zamyka, kolejne wypowiedzi rodzą konieczność tworzenia następnych w jeszcze większej liczbie, a nieustanna obecność *online* zaczyna przypominać ciągłe wystawianie się na widok publiczny. Zanika przestrzeń, w której można pozwolić sobie na odrobinę odpoczynku i prywatności.

Nieustanny pośpiech, w jaki wędzka młodych internautów konieczność podtrzymywania ogromnej liczby wirtualnych relacji, wymusza ewolucję modelu korzystania z medium, które dotąd niemal monopolistycznie służyło pielęgnowaniu kontaktów. Niegdyś telefon od przyjaciela był powodem do radości: „Super, że dzwonisz, właśnie o tobie myślałem”. Dziś jest nieco inaczej – telefon to wybijanie z rytmu. Nie ma czasu na koleżeńskie pogawędki. To przeszkadzanie, bo przecież wszyscy jesteśmy wciąż czymś zaabsorbowani i nie w smak nam przerywanie czegokolwiek. Luksusem staje się możliwość spokojnej rozmowy przez telefon, komfort sytuacji, w której interlokutor poświęca się całkowicie nam, nie zajmując się równocześnie np. sprawdzaniem poczty w Internecie. Czas, kiedy telefon terkoczący w przedpokoju był wydarzeniem i każdy domownik chciał odebrać pierwszy, odchodzi w przeszłość.

Pułapką, jaką zastawia na nas w sieci nasz własny umysł, jest łatwość nawiązywania w niej kontaktu z ogromną liczbą ludzi. Jak twierdzą ewolucjoniści, ludzki mózg jest przystosowany do budowania relacji z innymi, gdyż od tysięcy lat zwiększały one szanse na przeżycie w pełnym

niebezpieczeństw świecie. Tymczasem dziś, jak podkreśla biolog i neurodydaktyk Marek Kaczmarzyk (2017), żyjąc w kulturze nadmiaru, mamy wokół siebie także nadmiar ludzi, z których wielu pozostaje zupełnie nieistotnych z punktu widzenia naszych osobistych interesów. Większość tych nieistotnych osób znajdujemy w sieci i robimy z nich osoby mniej lub bardziej ważne. Śledzimy ich konta na portalach, oglądamy zdjęcia i wypowiadamy się na ich temat. One odwzajemniają się tym samym, co także stanowi istotny element autokreacji (rywalizacja o to, kto ważny towarzysz lub sławny śledzi profil itp.). Instynktownie umieszczamy zatem tych ludzi w orbicie naszych społecznych zainteresowań, próbując podtrzymać kontakt. Wymaga to ogromnego wysiłku, a przy dużej liczbie wirtualnych znajomych skazane jest na porażkę. Liczba Dunbara wynosi bowiem nie więcej niż 150.

W latach 90. XX wieku Robin Dunbar (1992), brytyjski antropolog i psycholog ewolucyjny, na podstawie badań nad objętością kory mózgowej naczelnymi określił liczbę relacji społecznych, jakie człowiek jest w stanie podtrzymać w sposób rzeczywisty (tzn. wiemy, kim są dane osoby i jak są powiązane z innymi naszymi znajomymi). Według niego liczba ta wynosi 148, z możliwym niewielkim wychyleniem w obie strony, i obejmuje wszystkie kontakty – zarówno realne, jak i wirtualne. Przy większej liczbie znajomych trudno mówić o budowaniu relacji – część z nich (np. z mediów społecznościowych) to już nie znajomi, ale po prostu publiczność. O nią również trzeba dbać, przez co Internet staje się kolejną ważną przestrzenią kreowania spektaklu w teatrze naszego życia codziennego (Goffman, 2000). Komentarze internautów to nic innego, jak „głaski” – nazwane tak przez psychologa Erica Berne’a (2000) bodźce płynące z otoczenia społecznego, których obecność warunkuje właściwy rozwój i funkcjonowanie jednostki. Człowiek potrzebuje owych „głasków”, więc w procesie wymiany musi je także rozdawać,

licząc na wzajemność publiczności. W sieci liczba osób, o kontakty z którymi próbujemy dbać, bywa ogromna. Dostarczanie bodźców tak dużej publiczności mężczy, ale nasz mózg, niedostosowany do nowej, cyfrowej rzeczywistości, nie pozwala nam bezkarnie porzucać zbudowanych już relacji – instynktownie wciąż przywiązujemy do nich dużą wagę. Ludzki umysł rodem z plejstocenu ciągle, na wszystkich frontach, podejmuje grę o przetrwanie. Tymczasem w zdigitalizowanym, zglobalizowanym świecie to właśnie gry, które uruchamiamy, pochłaniają nas i zasypują niczym lawina. Gra o przetrwanie w cyfrowym wydaniu paradoksalnie sama generuje zagrożenie.

Przeciążenie informacyjne

Ewolucyjnie przystosowani jesteśmy nie tylko do budowania relacji społecznych zawsze, gdy jest na to szansa, ale przede wszystkim do gromadzenia wszelkich informacji. Nasze mózgi kształtowały się w czasach niedoboru informacyjnego, przy czym dotyczy to zarówno informacji na temat innych członków stada, o czym była mowa wcześniej, jak i wszelkich danych, które mogły zwiększyć szanse osobnika na przetrwanie (Dunbar, 1992). Ewolucyjnie promowani byli ci, którzy skutecznie gromadzili wiedzę. Dziś nasze umysły działają tak, jak działały miliony lat temu, gdy danych do przetworzenia było niewiele, tymczasem ilość danych w Internecie przyrasta w tempie ok. 40% rocznie.

Jak szacują analitycy rynku Big Data, już w 2014 r. generowano w dwa dni tak duże ilości danych, jak te, które ludzkość wytworzyła w ciągu całej swej historii aż po rok 2003. Internet nigdy nie śpi: w ciągu każdej sekundy internauci pobierają ok. 800 aplikacji, wrzucają ponad 2700 zdjęć na Instagram, 51 tys. razy wyszukują coś w Google. Przekłada się to na przyrost danych rzędu 30 GB na sekundę (<http://www.antyradio.pl/Technologia/Internet/>

Jak-wyglada-sekunda-w-internecie-7625). To liczby, które trudno ogarnąć wyobraźnią, tymczasem z ich rzeczywistością zderzamy się codziennie w sieci. Ten przyrost jest w dodatku geometryczny – w 1992 r. na świecie powstawało ok. 100 GB danych dziennie, w 1997 r. wygenerowanie 100 GB zajmowało nam już tylko godzinę, w 2002 r. była to sekunda, zaś w 2018 r. przewiduje się przyrost danych rzędu 50 000 GB na sekundę (<https://www.forbes.pl/technologie/jak-wiele-danych-produkujemy-kazdego-dnia/4mn4w69>). Dzisiejszy człowiek jest przeciętnie bombardowany około 34 gigabajtami danych dziennie – są to dane słowne, tekstowe, obrazkowe – co stanowi „równowartość” ok. 100 tys. słów (<http://www.focus.pl/artukul/mozg-przeladowany-jak-wplywaja-na-nas-gigabajty-danych-ktore-pochlamiamy-kazdego-dnia>). To prawdziwa eksplozja komunikacyjna, wywołująca potężne chmury trującego, informacyjnego smogu. Pochłanianie takich ilości danych, z których większość to informacyjne śmieci, zaczyna przerastać możliwości ludzkiego mózgu, dostosowanego w toku ewolucji do gromadzenia wszelkich informacji jako potencjalnie zwiększających szansę przetrwania. Tymczasem tu i ówdzie słychać, że każdy przekaźnik informacji to tylko narzędzie – bierne w swej naturze – więc zawsze można go odstawić, wyłączyć. Panujemy wszak nad swoimi reakcjami i nic nie jest w stanie nas olśnić i zaabsorbować. Jesteśmy pełni nieposkromionej pychy (Carr, 2010, s. 11), jak osoby uzależnione od alkoholu, które po mistrzowsku racjonalizują swoje postępowanie twierdząc, że mają „mocną głowę” i zawsze mogą przestać pić.

Mit wielozadaniowości

Jednym z największych mitów społeczeństwa informacyjnego jest ten, który mówi o dostosowywaniu się młodych ludzi do funkcjonowania w trybie wielozadaniowym. Istotnie, godzenie tak wielu aktywności, ja-

kie podejmują naraz dzisiejsze nastolatki, wymaga działania w trybie wielozadaniowym. Jak dowodzą biolodzy, nie może się to jednak odbywać bez utraty jakości działania oraz bez stresu wynikającego z konieczności kontrolowania wielu sfer równocześnie. Poziom ludzkiej wielozadaniowości jest w znacznym stopniu uzależniony od pojemności roboczej mózgu człowieka – ta zaś jest w znacznym stopniu ograniczona. Może zawierać ok. 7 (+2) elementów jednocześnie. Jeśli działamy na kilku frontach równocześnie, funkcjonujemy słabiej, gdyż musimy tę niewielką pamięć operacyjną dodatkowo podzielić (zob. Orzechowski i in., 2009). Jeżeli na dodatek, ze względu na natłok bodźców i konieczność działania w pośpiechu, mamy mało czasu na przetwarzanie, musimy wybrać strategię: albo będziemy robić wszystko, ale niedokładnie, albo wybieramy, czym się zając i robimy to dobrze, zaś reszty wcale. Trzeciej drogi nie ma. Dziś funkcjonowanie w dwóch równoległych rzeczywistościach wymusza na uczestnikach sceny komunikacyjnej coraz częstsze korzystanie z wariantu pierwszego. Nasz mózg wyewoluował przecież w taki sposób, by nie ignorować impulsów z otoczenia i dbać o relacje społeczne.

Nakładanie się na siebie zadań, presja ich szybkiego wykonania – wszystko to rodzi stres, opisywany przez psychologów jako efekt zaistnienia sytuacji trudnych, w których występuje rozbieżność pomiędzy zadaniami lub potrzebami człowieka a możliwościami wykonania tychże zadań lub zaspokojenia domagających się tego potrzeb (Chodkiewicz, 2005). Warto zwrócić także uwagę na teorię zachowania zasobów Stevena E. Hobfolla (*Conservation of Resources Theory* – COR). Autor twierdzi, że zachowaniem człowieka kieruje chęć utrzymania, ochrony i pomnażania własnych zasobów (przedmiotów, cech, sytuacji). Źródłem stresu jest w tej sytuacji zakłócenie równowagi w wymianie zasobów między jednostką a otoczeniem (Hobfoll, 2006). Takim zakłóceniem równowagi może być np.

niemożność wywiązania się przez jednostkę ze wszystkich zadań (zawodowych, rodzinnych, społecznych), jakie przed sobą stawia (lub jakie przed nią postawiono), nadmierne obciążenie, poczucie porażki, mimo wdrożenia wielozadaniowego trybu działania.

Krótkotrwałe stres jest zdobyczą ewolucyjną, mobilizującą organizm w sytuacji nagłego zagrożenia. Stres przewlekły, tak dobrze znany współczesności, staje się problemem. Organizm wciąż pozostaje w pogotowiu, ograniczając funkcje, które nie są konieczne do przeżycia. Podnosi się poziom cukru we krwi, słabną mięśnie, na skutek nadreaktywności układu tętniczego pojawia się nadciśnienie, w szybszym tempie obumierają neurony. Organizm się nie regeneruje, gdyż nie może rozpraszać sił i uwagi na sprawy drugorzędne. Tłumione są procesy trawienne, reprodukcyjne, osłabia się układ odpornościowy (Spitzer, 2016, s. 151–152). W społeczeństwie sieci stres wynika w znacznym stopniu z poczucia braku kontroli nad sytuacją. Zalew informacji, konieczność bycia *online*, namnożenie kont, które trzeba obserwować i bytów, z którymi trzeba się komunikować, wyzwalają poczucie bezradności. Konsekwencje mogą być bardzo poważne – wieloletnie badanie podłużne na próbie 1618 uczniów (Lam, Penn) pokazało dwuipółkrotny wzrost ryzyka wystąpienia depresji u osób między 13. a 18. r.ż. intensywnie korzystających z Internetu (Spitzer, 2016, s. 177).

Dlaczego więc nie wyplątujemy się z pułapki wielozadaniowości? Trafnie diagnozuje to Sherry Turkle, pisząc: „Wielozadaniowcom dobrze wychodzi jedynie wielozadaniowość, ale nie uzyskują dobrych wyników w żadnym z zadań, których wykonania się podejmują [...]. Niemniej robienie kilku rzeczy naraz poprawia nam samopoczucie, ponieważ ciało nagradza je wydzielaniem substancji chemicznych w mózgu, które wywołują wielozadaniową euforię. [...] Owo odurzenie oszukuje nas, pod jego wpływem zaczynamy myśleć, że jesteśmy szczególnie wydajni. Pragniemy go doświadczać, chcemy zatem coraz wię-

cej czynności wykonywać jednocześnie. Zakochaliśmy się w tym, co ułatwił nam postęp techniczny. Ciała chętnie wzięły udział w tym spisku” (Turkle, 2013, s. 205).

Cyberwypalenie

Według Ayali M. Pines i Elliota Aronsona „[...] wypalenie jest stanem fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania powodowanego przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążające pod względem emocjonalnym” (Pines, Aronson, 2010, s. 35). Co charakterystyczne, jak podkreślają badacze, osoby, które na początku swojej kariery zawodowej lub innego rodzaju aktywności nie miały wobec niej dużych oczekiwań i silnej motywacji, najczęściej doświadczają tylko stresu, ale nie wypalenia zawodowego. Stresu i zmęczenia doświadczają zatem wszyscy, zaś wypalenie zawodowe występuje tylko u tych, którzy oczekiwali, że praca będzie stanowić sens ich życia (Maslach, Leiter, 2011). Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska wypalenia u pracownika jest więc silnie skorelowane z jego wstępnymi oczekiwaniami, nadziejami, entuzjazmem.

Dotychczas zajmowano się zjawiskiem wypalenia jedynie w kontekście pracy zawodowej, traktując je jako kategorię odnoszącą się wyłącznie do osób dorosłych. Niemiecki psychiatra Michael Schulte-Markwort pisze jednak o **wypaleniu dziecięcym** (Schulte-Markwort, 2017, s. 30 i nast.), wynikającym z presji, jaką wywieramy na dzieci w związku z oczekiwaniami wobec ich osiągnięć szkolnych, pogoni za sukcesem. Lekarz identyfikuje u nastoletnich pacjentów syndrom wypalenia na podstawie następujących objawów, typowych dla wypalenia zawodowego dorosłych: wyczerpanie przewlekłym stresem, dolegliwości psychosomatyczne, takie jak ból brzucha, głowy, pleców; nocne zgrzytanie zębami; objawy depresji z wyczerpania (obniżony nastrój, apatia, utrata zainteresowań, obniżona koncentracja

i uwaga, obniżone poczucie własnej wartości i pewności siebie, zaburzenia snu i apetytu, poczucie winy, pesymizm, pogorszenie nastroju, myśli samobójcze, samookaleczenia). Za tę sytuację odpowiadają jednak według Schulte-Markworta nie tylko błędy wynikające z nakładania na dzieci nadmiernych obciążeń edukacyjnych, lecz także nieustanna obecność nastolatków w mediach społecznościowych. Psychiatra nie poświęca tej kwestii wiele uwagi, ale podsumowuje swoje rozważania trafną konstatacją: „Szybkie tempo sieci i potężna presja grupy rówieśniczej, by nie wysiadać, zwiększają prędkość biegni, po której biegną nasze dzieci – aż do momentu, w którym już dalej nie mogą” (tamże, s. 230). Nieustanny przymus bycia widzianym (produkowania atrakcji, dbania o uwagę publiczności, pokazywania i bycia pokazywanym), przy równoczesnym przeciążeniu informacyjnym i komunikacyjnym oraz konieczność bezkonfliktowego godzenia życia szkolnego i rodzinnego z tym, które toczy się w sieci – wszystko to stanowi istną mieszaninę wybuchową.

Dzieci, wchodząc do Internetu, mają wielkie nadzieje i mało doświadczenia. Cyberprzestrzeń jawi się przecież jako wielki, nieograniczony przestrzenią plac zabaw, miejsce towarzyskich spotkań, budowania relacji, poszukiwania nieodkrytych łądów. Im większe zaś nadzieje, tym większe zmęczenie i rozczarowanie, gdy okazuje się, że cyfrowego świata nie sposób kontrolować, za to on z łatwością przejmując kontrolę nad naszym życiem. Cyberwypalenie, wynikające z niemożności poradzenia sobie z bezmiarem danych i wielowymiarowością sieci, staje się poważnym problemem społecznym, w znacznym stopniu dotyczącym jej

najmłodszych użytkowników. W związku z tym powinno stać się ważnym przedmiotem współczesnej refleksji pedagogicznej.

Podsumowanie

Prezentowany artykuł ma charakter wprowadzenia do dyskusji na temat nowego zjawiska związanego z obecnością człowieka w złożonej przestrzeni Internetu. Problem wypalenia dzieci i cyberwypalenia wydaje się kwestią bardzo poważną, domagającą się pogłębionych studiów. Pisząc o zagrożeniach i uderzając w ton alarmistyczny, trzeba jednak pamiętać, że funkcjonowanie ludzi, także tych najmłodszych, w cyberprzestrzeni jest zjawiskiem wielowymiarowym. Cyberwypalenie, podobnie jak uzależnienie od Internetu czy gier komputerowych i inne cyfrowe niebezpieczeństwa, nie stanowi zagrożenia dla wszystkich w jednakowym zakresie. Nastolatki, pokolenie prawdziwych cyfrowych tubylców, coraz lepiej wykorzystują potencjał nowych technologii, ucząc się także, jak dbać o równowagę w budowaniu relacji społecznych w świecie realnym i wirtualnym. Zyskują dystans do pokus cyfrowego świata, szukając wartości w tym rzeczywistym. Najnowsze badania pokazują, że do łask adolescentów wracają relacje rodzinne, tożsamość narodowa, model silnych więzi przyjaźni w mniejszym gronie (Borowicz, 2016). Młodzi ludzie mają coraz mniej złudzeń co do cudowności mediów społecznościowych, realistycznie podchodzą do ich potencjału, coraz sprawniej go wykorzystując. Nie oznacza to jednak, że problem rozwiąże się sam. Nawet gdyby tak się miało stać, konsekwencje są zbyt poważne, by czekać beczynnianie.

Bibliografia

- Baudrillard, J. (1988). *The ecstasy of Communication*. New York: Semiotext(e).
- Berne, E. (2000). *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: WN PWN.
- Borowicz, A. (2016). Może i gapy, ale klasy premium. Rozmowa z Anną Marią Szutowicz. *Gazeta Wyborcza/Magazyn Świąteczny*, 24–26 grudnia 2016, 21.

- Carr, N. (2010). *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Chodkiewicz, J. (2005). *Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*. Łódź: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna.
- Cieśla, J. (2017). Nasto-dziadki. *Polityka*, 30 (3120), 26–28.
- Dunbar, R.I.M. (1992). Neocortex size as a constraint on group size in primates. *Journal of Human Evolution*, 22(6), 469–493. DOI: [https://doi.org/10.1016/0047-2484\(92\)90081-J](https://doi.org/10.1016/0047-2484(92)90081-J).
- Eliade, M. (1994). *Mity, sny i misteria*. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Ginott, H.G. (1998). *Między rodzicami a dziećmi*. Poznań: Media Rodzina.
- Goffman, E. (2000). *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP.
- Kaczmarzyk, M. (2017). *Szkoła neuronów. O nastolatkach, kompromisach i wychowaniu*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Krzystanik, K.L., Mucha, D., Zięba, H., Marszałek, A. (2014). *Wyzwania ekstremalne. Granice wytrzymałości człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Medyk.
- Maslach, C., Leiter, M.P. (2011). *Prawda o wypaleniu zawodowym*. Warszawa: WN PWN.
- NASK. (2017). *Nastolatki 3.0. Raport z badania*. Warszawa: NASK.
- Orzechowski, J., Piotrowski K.T., Balas, R., Stettner, Z. (2009). *Pamięć robocza*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Pines, A.M., Aronson, E., (2010). Wypalenie – w perspektywie egzystencjalnej. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: WN PWN.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Schulte-Markwort, M. (2017). *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Spitzer, M. (2016). *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i nasze dzieci*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Szyłło, A. (2016). Inna fabryka gap. *Gazeta Wyborcza/Magazyn Świąteczny*, 3–4 grudnia, 18–19.
- Turkle, S. (2013). *Samotni razem. Dlaczego oczekujemy więcej od zdobywcy techniki, a mniej od siebie nawzajem*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Žižek, S. (2011). *Od tragedii do farsy, czyli jak historia się powtarza*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.

Netografia

- <http://www.antyradio.pl/Technologia/Internet/Jak-wyglada-sekunda-w-internecie-7625> (dostęp: 9.11.2017).
- <http://www.focus.pl/artykul/mozg-przeladowany-jak-wplywaja-na-nas-gigabajty-danych-ktore-pochlamiamy-kazdego-dnia> (dostęp: 9.11.2017).
- <https://www.forbes.pl/technologie/jak-wiele-danych-produkujemy-kazdego-dnia/4mn4w69> (dostęp: 9.11.2017).

CYBER BURNOUT. A SIREN SONG AMONG DIGITAL TEMPTATIONS

Abstract

We are increasingly moving our lives to the Internet, working in the Internet space, building social relationships, doing errands or seeking our passions there. However, we rarely ponder on how that space affects us. We are online all the time. We are on the web. We are possessed by the web. We become cyber burned-out. So far, the phenomenon of burnout has been studied only in a work-related context and treated as a category that refers to adults only. However, it is beginning to apply to children as well – physicians diagnose child burnout that results from the pressure children are placed under to meet expectations relating to their academic performance and the pursuit of success.

Key words: the web, cyber burnout, child burnout, multitasking, pursuit of success, exhaustion