AGNIESZKA PILICHOWSKA[1]

CYFROWA INFANTYLIZACJA – JAK NADUŻYWANIE URZĄDZEŃ EKRANOWYCH ZAMIENIA DOROSŁYCH W DZIECI

1.Wprowadzenie. 2. Powrót do przeszłości. 3. Całe życie w lunaparku. 4. Żelkowo–balonowy gust. 5. Clickbaitowe baśnie. 6. Clickbaitowa gra w „a kuku". 7. Prowadzeni za rękę. 8. Hikikomori. 9. Dorośli są nudni — to dobrze.

Abstrakt

Wśród uzależnień behawioralnych na plan pierwszy wysuwają się dziś uzależnienia od urządzeń ekranowych i Internetu. Ich rozmaite formy niosą poważne a rzadko dostrzegane zagrożenia związane z regresem cech mieszczących się w kategorii psychospołecznej dojrzałości. Cyfrowa infantylizacja, czyli zjawisko cofania się dorosłych pod wpływem nadmiarowego zanurzenia w świecie ekranowej elektroniki do etapu upodobań, nawyków, stylu funkcjonowania kojarzonych z okresem dzieciństwa, jest coraz wyraźniej obserwowalna i niesie niepokojące konsekwencje. Narastający deficyt umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami realnego życia, utrata kompetencji znamionujących dojrzałość, takich jak autonomia, samoświadomość, zdolność planowania, uważność, wytrwałość, odpowiedzialność, generują problemy w zakresie zdrowia psychicznego i poprawnego wypełniania ról społecznych przez osoby dorosłe.

[1] Doktor nauk humanistycznych, psycholog, pedagog, wykłada w Collegium Verum w Warszawie, e–mail: agnieszka.pilichowska.cv@gmail.com

Jednym z ważnych filarów psychoprofilaktyki skupionej wokół zjawiska cyfrowej infantylizacji powinna być zmiana dotycząca społeczno–kulturowego postrzegania zarządzania czasem i aktywnościami, polegająca na odejściu od afirmacji postawy nieustannej aktywności i zaangażowania. Ograniczenie presji na hiperaktywność i dowartościowanie celowego, świadomego i możliwie częstego zawieszania działań na rzecz momentów wyciszenia, refleksji, uważności, koncentracji na rzeczywistości „tu i teraz" to jedno z praktycznych remediów na niebezpieczne zjawisko cyfrowej infantylizacji.

Słowa klucze*: uzależnienia behawioralne, PUI, FOMO, hikikomori, cyfrowa demencja, cyfrowa infantylizacja, wewnątrzsterowność/zewnątrzsterowność, psychoprofilaktyka.*

1. Wprowadzenie

W ostatnich czasach środowiska badawcze skupione wokół tematyki związanej z uzależnieniami behawioralnymi coraz chętniej operują pojęciem „cyfrowej demencji", po raz pierwszy użytym przez południowokoreańskich lekarzy na określenie zestawu symptomów chorobowych będących skutkiem niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych. Pojęcie to wyrosło na gruncie rozważań nad tym, jak zacieśniający się związek współczesnego człowieka z urządzeniami ekranowymi, głównie z rozmaitymi wcieleniami telefonów, upośledza jego percepcję oraz zdolności poznawcze [2]. Psychologowie, pedagodzy, socjologowie, a także specjaliści w zakresie fizjologii mózgu posługujący się kategorią „cyfrowej demencji" odwołują się, świadomie bądź nie, do leksykalnych skojarzeń, które implikują geriatryzujący charakter zmian wywoływanych przez uzależnienie ekranowe. Wydaje się jednak zasadne zwrócenie uwagi na inny, równie wyraźny kierunek, w jakim zmierzają następstwa nadużywania „ekranów". Przy założeniu, że problem dotyczy dorosłych, chodzi tu o głęboki regres lub niewykształcenie się u tychże umiejętności i cech znamio-

[2] Zob. M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Gdańsk 2013.

nujących dojrzałość psychiczno–emocjonalną. Zjawisko to, szersze niż pojęcie „cyfrowej demencji", nazwać można cyfrową infantylizacją.

2. Powrót do przeszłości

Filmowo–literacki motyw komediowy, w którym odpowiedzialny, logiczny, panujący nad wyzwaniami rzeczywistości dorosły na skutek nadnaturalnych wydarzeń przeobraża się w naiwne dziecko, może się dziś wydawać nieco mniej zabawny, gdy przyglądamy się osobom pełnoletnim w aspekcie ich relacji z urządzeniami ekranowymi. Nader często zamiast świadomych i czujnych, odpowiedzialnych i zdolnych dawać wsparcie, i przewodnictwo osób dojrzałych widzimy bowiem ludzi pogrążonych w cyfrowym śnie: nieświadomych, nieuważnych, niezdolnych do przytomnego i celowego prowadzenia siebie, a tym bardziej swoich podopiecznych. Widzimy duże dzieci: pogrążone w dopaminozależnym klikaniu, pochłaniające bezkrytycznie puste kalorie fejkowych informacji, rozmawiające z wymyślonym przyjacielem–botem oraz dające się prowadzić algorytmom, niekiedy wprost pod koła samochodów, ponieważ, wpatrzone w ekran, nie zauważyły zmiany świateł. Ci ludzie to ofiary różnych form uzależnień ekranowych, zazwyczaj mieszczących się w zakresie charakterystyki PUI[3].

Rozwinięcie, które kryje się za skrótem PUI, to „Problemowe Używanie Internetu", będące częścią szerszego spektrum uzależnień, obejmującego także uzależnienie od gier, popularnych komunikatorów i innych ofert wirtualnego świata[4]. Nie jest odkryciem wymagającym szerokich badań statystycznych, a zjawiskiem powszechnie dostrzegalnym, fakt, że coraz więcej osób dorosłych nie radzi sobie z życiowymi wyzwaniami i z własnym nastrojem z powodu nadużywania „ekranów". Zjawisko to łączy się nie tylko z osłabieniem sprawności intelektualnych, lecz także zmienia osobowość w kierunku bezradności operowania w realnym świecie, mającej wiele wspólnego z niedojrzałością psychospołeczną.

Zapamiętałym internetowym surferom czy graczom w miarę narastania uzależnienia coraz trudniej wszak prowadzić życie na miarę ludzi dorosłych. Rozproszeni nadmiarem bodźców, mają coraz większe problemy z koncentra-

[3] A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technikom*, tłum. A. Gomola, Kraków 2018, s. 21–73.

[4] Tamże, s. 247–250.

cją na złożonych abstrakcjach, a więc i z refleksją na temat własnych wartości, wyznaczaniem celów, formułowaniem planów. Nie potrafią też wyjść z kolorowego świata natychmiastowych gratyfikacji do szarej prozy samodyscypliny. Uzależniony od ekranów dorosły nie tylko zresztą sabotuje własne możliwości rozwojowe. Traci również — lub nigdy ich nie wykształca — ważne umiejętności społeczne [5]. Często zatrzymuje się bowiem na etapie dziecięcej nieśmiałości, u dorosłych klasyfikowanej jako fobia społeczna. Nie odnajduje się w rzeczywistości sklepów, urzędów, szkół, firm, nie potrafi nawiązywać znajomości, zwłaszcza o charakterze romantycznym (sieciowa społeczność *inceli* [6]). Wyraźnie widać więc, że w czasach inwazji ekranów obok cyfrowej demencji ogromnym zagrożeniem jest również cyfrowa infantylizacja.

3. Całe życie w lunaparku

Decyzja o spędzaniu czasu z aktywnym smartfonem wydaje się być coraz częstszym wyborem współczesnych dorosłych. Wybór ten postrzegany jest jako konieczność, wszak na przestrzeni ostatniego ćwierćwiecza skutecznie wygenerowano w konsumentach potrzebę posiadania elektronicznych urządzeń ekranowych i niemalże stałego bycia online, co często nabiera charakteru FOMO (*Fear of Missing Out*) [7]. Po długich epokach nieznających symbiotycznego związku człowieka z telefonem opatrzonym w liczne aplikacje, upowszechnia się mniemanie, że spędzenie dłuższego czasu *offline* jest przedsięwzięciem nieodpowiedzialnym, ryzykownym i, ogólnie rzecz biorąc, konotowanym negatywnie. Zaprzecza bowiem wymogowi stałej dostępności, równie świeżo ukutemu, konotowanemu dla odmiany pozytywnie.

Bycie „online", „w kontakcie", ciągła łączność, aktywność i dyspozycyjność to częsty, niekiedy nieoficjalny, ale świadczący o zaangażowaniu, warunek związany z pracą zawodową, który rozlewa się także na coraz bardziej niknącą prywatność. Nie jest dziś niczym zaskakującym fakt, że nauczyciele, handlowcy

---

5 C. Saarni, *Społeczny kontekst rozwoju emocjonalnego*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J. M. Haviland–Jones, tłum. M. Kacmajor, Gdańsk 2005, s. 392–408.

6 Zob. A. Herzyk, P. Wieczorkiewicz, *Przegryw, Mężczyźni w pułapce gniewu i samotności*, Warszawa 2023.

7 Zob. M. Poser, *FOMO — Fear of Missing Out*, Amerang 2018.

czy przedstawiciele innych profesji związanych z pracą z ludźmi otrzymują w teoretycznie prywatnym czasie, takim jak noce, święta czy weekendy, wiadomości zawodowe wymagające szybkiej reakcji. Ludzie uznają bowiem ciągłą dostępność innych osób za normę [8]. Z owym zaburzającym *work–life balance* uzusem dzielnie walczą niektóre firmy, wprowadzając prawo do bycia wylogowanym, niemniej sama konieczność odwoływania się tu do odgórnych regulacji świadczy o rozmiarze i o powszechności problemu. Bycie „on" głęboko bowiem wrosło w mentalność użytkowników sieci, a wygenerowana sztucznie potrzeba zyskała rangę niemal podstawowej.

Na imperatywie stałej, aktywnej gotowości do wymiany sieciowych informacji traci też, na co warto zwrócić uwagę, sfera pozazawodowa. I ona systematycznie kolonizowana jest przez wymóg nieustannej otwartości, szczegółowości oraz dostępności. Niezwykle popularna rodzinnie i towarzysko aktywność na portalach społecznościowych, skupionych wokół profili, oznacza w miarę regularne raportowanie bieżących wydarzeń, upublicznione komentowanie ich, oraz zwielokrotnia możliwości dość wnikliwego wzajemnego monitoringu. W ekstremalnych przypadkach, a jednak coraz mniej niebywałych, o czym świadczy całkiem prężna sprzedaż takich usług, monitoring sieciowy osób prywatnych przez inne prywatne osoby wykorzystuje lokalizacje, śledzenia, podsłuchy. Bez szczególnego trudu można wszak zdalnie lokalizować wybranego posiadacza aktywnego smartfona albo wysłuchać bez wiedzy uczestników rozmowy posiadacza aktywnego smartwatcha. Mimo teoretycznie skutecznych zabezpieczeń, za sprawą sieci drastycznie zawęża się więc sfera prywatności i intymności, kojarzona tradycyjnie ze światem dorosłych, którym wolno mieć tajemnice, niepoddawane publicznemu oglądowi. Dorośli użytkownicy sieci coraz bardziej przechodzą więc w status niesamodzielnych dzieci, na które wolno, a nawet trzeba, regularnie spoglądać i wiedzieć o nich, w miarę możliwości, wszystko.

Większości entuzjastów bycia „on" wydaje się jednak nie przeszkadzać abdykacja z prerogatyw wieku, gdy za cenę utraty prywatności nabywają stały udział w pełnym bodźców świecie sieci. Oferta nieustannej zabawy pod okiem

[8] Por. M. Kapica, *Prawo do bycia odłączonym to warunek zdrowego środowiska pracy*, www.cyfroweobywatelstwo.pl, https://cyfroweobywatelstwo.pl/author/marta/, [stan z dn. 23.11.2023], *versus*: *Prawo pracowników do bycia offline to zagrożenie dla zatrudnienia*, https://forsal.pl/praca/artykuly/8075449,prawo–pracownikow–do–bycia–offline–to–zagrozenie–dla–zatrudnienia.html, [stan z dn.27.11.2023].

„Wielkiego Brata" wydaje się wielu pociągać, zważywszy na liczbę ochoczo publikowanych prywatnych zdjęć czy detalicznych szczegółów na temat spożytych w danym dniu kalorii, pokonanych dystansów, obejrzanych seriali lub poziomów osiągniętych w grach. Liczne funkcje urządzeń ekranowych, z których użytkownicy wydatnie i nałogowo korzystają, są wszak, obiektywnie rzecz biorąc, doskonale zbędne. Niepożyteczne, niekonieczne, czasochłonne i absorbujące, zagrażające naruszeniami prywatności, niewiele dają, a zabierają wiele cennych zasobów. Odwołują się przy tym do upodobań o charakterze narcystycznym, kompulsywnym oraz plotkarsko–sensacyjnym, co nie pomaga w kształtowaniu dojrzałości psychoemocjonalnej. Jeśli zaś chodzi o walor socjalizacyjny — bywają przeciw skuteczne w budowaniu głębokich relacji. Zastępując realne kontakty i tworząc sztucznie wypreparowany obraz użytkowników, mnożą źródła konfliktów i rywalizacji oraz wywierają presję, która męczy i staje się przeciwieństwem atmosfery bliskości i zaufania. Czemu więc aż tak bardzo wciągają współczesnych dorosłych?

Trudno, w ramach szukania odpowiedzi, nie zatrzymać się właśnie na pojęciu dorosłości, czyli psychospołecznej i emocjonalnej dojrzałości. Tej właśnie wydaje się brakować tam, gdzie podstawowym sposobem funkcjonowania staje się korzystanie z urządzeń ekranowych i zasobów sieci, nacechowane brakiem refleksji, świadomości i przewidywania konsekwencji. Nieustanne bycie „on" i domaganie się atencji dla wydarzeń z życia, takich jak spożycie posiłku, kąpiel, zabawa z domowym pupilem — to typowa postawa dziecka, które chce się bawić i odbierać „polubienia" oraz przykuwać uwagę otoczenia. Dziecięca w charakterze jest też pogoń za płynącą z obecności w sieci przyjemnością, o którą nie trzeba się cierpliwie starać [9]. Kolorowe prezenty od sieciowego Mikołaja skutecznie jednak wabią tych, którzy z ufnością malców przyjmują oferowane przez obcych słodycze, wierząc, że nic złego w związku z tym nie może się stać. Czy to jest ufność, czy naiwność? Odpowiedź niosą statystyki potwierdzające, że bezrefleksyjna, nadmiarowa obecność w sieci prowadzi do uzależnienia. Staje się ono udziałem coraz większej liczby dorosłych — to zjawisko uznane i dostrzegane, lecz zazwyczaj wypierane, maskowane i negowane, gdy dotyczy osoby pełnoletniej, której nikt postronny nie jest w stanie zmusić do diagnozy

[9] Zob. A. Birch, T. Malim, *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*, tłum. M. Olejnik, Warszawa 1998.

i leczenia. Pionierskie badania nad nadużywaniem urządzeń ekranowych przez osoby dorosłe w Polsce podjęła w ostatnim czasie Fundacja Orange. Statystyki z nich wynikające alarmują: 85,7% osób dorosłych nie ma kontroli nad czasem spędzanym z aktywnym urządzeniem ekranowym, 78,1 % aprobuje pojawiające się w dowolnym czasie sygnały powiadomień, 75% dorosłych spożywając posiłki i 79,7% wykonując czynności wymagające skupienia jak praca czy uczenie się ma telefon w zasięgu wzroku, 90,7% badanych dorosłych używa go przed snem, a 81,9% zasypia z telefonem leżącym przy łóżku lub w łóżku [10]. „Ekrany" w sposób niezdrowy i zagrażający sprawnemu funkcjonowaniu przywiązują więc ogromną większość pełnoletnich użytkowników. Pogrążeni w zabawie, pozbawieni czasu na wątpliwości, psychiczny dyskomfort i nudę dorośli, w coraz większej liczbie nałogowo sięgają po wirtualną rozrywkę, realizując typowe dziecięce marzenie, by móc całe życie spędzać w lunaparku.

4. Żelkowo–balonowy gust

Lunapark sieci wabi grą barw i świateł, zgiełkiem pełnym ekscytacji i ofertą intensywnych wrażeń. Wabi dziś zarówno dzieci, jak dorosłych, którzy, jak zauważa Tarzycjusz Baliński w studium antropologicznym *Człowiek do zrobienia. Jak kultura tworzy człowieka*, zlewają się w jedną kategorię konsumpcyjnej młodości, zaczynają myśleć podobnie, objawiają podobne gusta, kupują te same usługi i produkty, przejawiają te same potrzeby [11]. Nie są to, co warto dodać, *en masse* potrzeby oryginalne, ku zaspokojeniu których prowadziłyby internautów dbające o ich rozwój, troskliwe algorytmy. Sieć proponuje raczej wysoko sprzedawalne, popularne produkty, choć, naturalnie, w opisach oferowane one będą jako dyskretne i zindywidualizowane odpowiedzi na preferencje konkretnego użytkownika. W rzeczywistości gros internetowego marketingu stanowią rekla-

[10] Zob. *Jak używamy urządzeń ekranowych — wyniki pierwszego badania higieny cyfrowej*, raport Fundacji Orange — badanie przeprowadzone metodą CAWI na grupie 1067 respondentów, reprezentatywnej dla osób powyżej 18 r. ż. Mieszkających w Polsce i używających Internetu, [w:] www.fundacjaorange.pl, https://fundacja.orange.pl/strefa–wiedzy/post/jak–uzywamy–urzadzen–ekranowych–wyniki–pierwszego–badania–higieny–cyfrowej, [stan z dn. 13.03.2023].

[11] Zob. T. Buliński, *Człowiek do zrobienia. Jak kultura tworzy człowieka: studium antropologiczne*, Poznań 2002.

my generujące nowe potrzeby, reklamy nad obecne i ocierające się o kategorię kiczu, a więc przeładowane kolorem, ruchem, atakujące hałasem. Estetyka oferowanych produktów i contentów oparta jest zazwyczaj na prostych zasadach, wynikających z ustaleń psychologii ewolucyjnej i badań behawioralnych. Za atrakcyjne uważa się rzeczy o transparentnych, intensywnych barwach, twarze i sylwetki o idealnej symetrii i o zestawie charakterystycznych cech (*vide* — popularność Photoshopa czy też influencerek reprezentujących niemal identyczny typ urody), dźwięki o wyraźnym rytmie i nieskomplikowanej linii melodycznej. Są to tzw. superbodźce, które skutecznie przyciągają uwagę adresata, o, jak widać, dość dziecięcym guście [12]. W estetyce sieci trudno za to szukać cenionej przez wielu dorosłych monochromatyczności, niespiesznej refleksji oraz stonowania. Superbodźce najskuteczniej przecież wabią konsumenta i stymulują — aż po permanentny stan przebodźcowania.

Rzecz jest o tyle nowa i niepokojąca, że, w odróżnieniu od przerabianego od dziesięcioleci przestymulowania telewizyjnego, przebodźcowanie nadużywaniem mobilnych urządzeń ekranowych ma charakter w miarę ciągły. O ile zwykły telewidz nie ma łatwości spędzania czasu niemal stale przed odbiornikiem, bo musiałby w tym celu nie wychodzić z domu, o tyle współczesny użytkownik przenośnych „ekranów" swe źródło stymulacji zwykle ma non–stop przy sobie. Nieustannie więc może dryfować po zasobach sieci, sycąc potrzebę przeżyć jej produktami i rozsmakowując się w treściach o estetyce baloników i pożywności żelków. Tenże stymulujący emocjonalnie „cukier" ewidentnie uzależnia i sprawia, że infantylna zabawa w sieci coraz bardziej zastępuje wielu dorosłym świadome, wieloaspektowe życie [13].

5. Clickbaitowe baśnie

Jednymi z najbardziej skutecznych sieciowych pułapek na uwagę i czas dorosłych odbiorców są znane skądinąd, bo z telewizji i z brukowej prasy, opowieści o charakterze „historii z życia wziętej". Co znamienne, nie są już one wpisane w ofertę mediów plotkarsko–sensacyjnych, albo adresowane do młodzieży przez

[12] Zob. T. Szlendak, T. Kozłowski, *Gust godzien dziecięcia*, [w:] T. Szlendak, T. Kozłowski, *Naga małpa przed telewizorem. Popkultura w świetle psychologii ewolucyjnej*, Warszawa 2008, s.103–118.

[13] Zob. T. Szlendak, T. Kozłowski, *Umysł w stanie wrzenia*, [w:] tamże, s. 310–319.

równie młodych youtuberów, lecz pojawiają się w zasobach portali z założenia informacyjnych, aspirujących do poważnych analiz tudzież ambitnego dziennikarstwa dla dorosłych. Onet, Interia, Wirtualna Polska, pomiędzy wiadomościami gospodarczymi czy komentarzami politycznymi publikują opisy prywatnych przeżyć „zwyczajnych czytelników". Oferowane są one odbiorcom w formie skrótowych i wyrazistych, w zamierzeniu chwytliwych tytułów, w które ci mogą kliknąć i otworzyć pełną treść. Są to dobrze skądś znane, bo wielokroć słyszane opowieści, skupione wokół miłości, małżeństwa, zdrady, dzieci, pieniędzy, występku i kary. Zazwyczaj, zgodnie z baśniową konwencją właściwą takim przekazom, finalizuje je spektakularny tryumf dobra nad złem. Tak dzieje się chociażby w publikowanym ostatnio przez Onet obszernym artykule „Mąż odszedł do młodszej", gdzie opisywany mąż, który opuścił żonę dla innej kobiety, popada w kłopoty związane z perspektywą ojcostwa, więc skruszony przeprasza i pragnie powrotu [14]. Jak łatwo się domyślić, absolucji nie otrzymuje, wszak w baśniach zło musi być bezwzględnie ukarane i myśliwy nie może puścić wolno zbrodniczego wilka. Taka jest logika opowieści ufundowanych na baśniowym konwenansie — wypraktykowanym od stuleci sposobie na utrzymanie uwagi odbiorcy.

Osobną kategorią często odnajdywanych na internetowych portalach „kotwic", zdolnych przez długi czas utrzymać uwagę czytelnika, są też tzw. *Listy do redakcji*. Z obfitości, treści i stylu tychże można by wnioskować, że mnóstwo ludzi fascynuje się obecnie epistolografią. Co więcej, ci niedostrzegalni postronnym, a jakże liczni hobbyści, opisami swych przeżyć chętnie darzą zwłaszcza portal onet.pl. Czy jest to prawda, czy kolejna z clickbaitowych etykiet mających zwielokrotnić zaciekawienie czytelnika, wabionego tym razem poufnością „listu" — pozostawmy tajemnicy dziennikarskiej kuchni. Przyjrzyjmy się tymczasem treściom, które faktyczni lub rzekomi epistolografowie odkrywają światu za pośrednictwem „informacyjnego" Internetu dla dorosłych… a odkryjemy tam to samo, co w przytaczanym wcześniej przykładzie. Publikowane w ostatnich dniach zwierzenia pani Diany — „Było wesele z pompą, a potem rozwód z przytupem" [15],

[14] A. Frydrychiewicz, *Mąż odszedł do młodszej*, [w:] www. onet.pl, https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/dlaczego–mezowie–zdradzaja–swoje–zony–wiedzialam–od–razu–ze–kogos–ma/kgq1f2d, [stan z dn. 29.11.2023].

[15] List pani Diany: *Było wesele z pompą, a potem rozwód z przytupem*, www.onet.pl, https://dziecko.co.pl/bylo–wesele–z–pompa–a–potem–rozwod–z–przytupem–tak–zostalam–samotna–matka–list–6542898.html, [stan z dn. 29.11.2023].

pani Eweliny — „Zdradził, a potem chciał wrócić" [16], Pani Malwiny — „Dziś dziękuję, że mnie zdradziłeś" [17], to wersje tej samej historii o zacnej kobiecie, która doznała zawodu ze strony występnego męża lub narzeczonego, w efekcie czego jej los uległ znaczącej poprawie, a on poniósł porażkę. Na tle tych opowieści prawdziwym powiewem świeżości jest list zza grobu lub przynajmniej takie wrażenie mający sprawiać: „Moje dzieci biją się nad moim grobem o spadek" [18]. Tu autorka, kryjąca się pod skromną nazwą „czytelniczki" (jak się okazuje, jednak osoba żyjąca), opisuje, dla odmiany, niewdzięczne dzieci, które trwonią pieniądze i w związku z tym nie zostaną uwzględnione w testamencie. Wszak, jak przy okazji opowieści o innym grobie wykłada genialny wieszcz, „nie ma zbrodni, bez kary" [19].

Dorośli użytkownicy sieci są spragnieni bajek, dlatego tak chętnie klikają w coraz śmielej im oferowane para–informacyjne opowieści najeżone sensacjami, epatujące strachami, targające emocjami, a przede wszystkim: przykuwające uwagę i mnożące spędzany w sieci czas. O ile czytelnicy sensacyjnej prasy mieli szansę spędzać przy niej ograniczoną ilość czasu, podobnie telewidzowie–amatorzy „życiowych" programów, o tyle wielbiciele podobnych treści w wydaniu internetowym mogą za nimi podążać niemal nieustannie, zarzucani nie kończącymi się propozycjami z ekranu mobilnego urządzenia. Pełnoletnim odbiorcom wydaje się nie wadzić fakt, że w ten sposób tracą cenny zasób, zaś świat ich informacji systematycznie anektują zawiłe i niewiarygodne treści, przez które trzeba brnąć, by znaleźć choć okruch konkretu. Rosnąca popularność słabo maskowanej fikcji w tzw. poważnych portalach świadczy o zmieniających się upodobaniach dorosłych odbiorców, coraz mniej nastawionych na „krótko i na temat", coraz chętniej zatapiających się w świecie baśniowych emocji i wzruszeń.

---

[16] List pani Eweliny: *Zdradził, a potem chciał wrócić*, www.onet.pl, https://kobieta.onet.pl/zwiazek/zdradzil–mnie–a–potem–chcial–wrocic–najlepsza–zemsta–swiata–list/vt9gbl1, [stan z dn. 1. 11. 2023].

[17] List pani Malwiny: *Dziś dziękuję, że mnie zdradziłeś*, www.onet.pl, https://kobieta.onet.pl/zwiazek/rok–temu–moj–swiat–sie–zawalil–dzis–dziekuje–ze–mnie–zdradzales–list/eeywfkt, [stan z dn. 17. 12. 2023].

[18] List czytelniczki: *Moje dzieci biją się nad moim grobem o spadek*, www.onet.pl, https://kobieta.onet.pl/zwiazek/dzieci–bija–sie–nad–moim–grobem–o–spadek–nie–dostana–ani–grosza/3r-8s68j, [stan z dn. 23.11.2023].

[19] Adam Mickiewicz, *Lilie*, [w]: tenże, *Dzieła poetyckie*, opr. T. Pini, Nowogródek 1933, s. 16–17.

6. Clickbaitowa gra w „a kuku"

Obok mrożących krew w żyłach raportów o kłótniach i zdradach, wysoką klikalność mają także artykuły, których byt opiera się na zasadzie dziecięcej gry w „a kuku". Każdy chyba kojarzy tę nieskomplikowaną zabawę, polegająca na tym, że dorosły pojawia się przed dzieckiem w aurze tajemnicy, np. zakrywa rękami twarz, chowa się za zasłonę i wydaje niepokojące odgłosy, a dziecko, powodowane zaciekawieniem, dąży do odsłonięcia zakrytej twarzy, zagląda za zasłonę — wtedy rozbawiony dorosły pokazuje się dziecku we własnej osobie i mówi dowcipnie „a kuku". Suspens polega tu na tym, że wcale go nie ma. Jest tylko wywołane sztucznie zaciekawienie, przewidywalny gest dziecka i banalna informacja. Inaczej mówiąc: Z wielkiej chmury mały deszcz. Takie są właśnie liczne clickbaitowe artykuły. Za sprawą starannie wypreparowanych skrótowych tytułów, w które można kliknąć, by otworzyć całość tekstu, epatują czytelnika tajemnicą, kuszą niezwykłą wiedzą, którą tenże posiądzie po kliknięciu i odkryciu tego, co zakryte. Po kliknięciu objawia się zaś coś, w czym nie ma żadnej nowości, sensacji. Bo też i nie o prawdy tajemne tu szło, lecz o miłe reklamodawcom kliknięcie. I nie o sensację, lecz o wiadomość o ciężarze gatunkowym babcinego „a kuku".

Tym sposobem anonsowany na Onecie *Koktajl Mołotowa dla twoich płuc* okazuje się… powietrzem. Zimą w rozgrzanych mieszkaniach warto zastosować oczyszczacz powietrza — taki przekaz kryje się właśnie za tchnącym grozą tytułem [20]. Z kolei pobrzmiewająca sensacją zapowiedź *Artur Baranowski przerwał milczenie*, wbrew sugestiom, nie dotyczy heroiczne pielęgnowanego i nagle ujawnionego przez uczestnika popularnego quizu sekretu, lecz faktu, że popsuł mu się samochód [21]. *Szok w pociągu Intercity. Po słowach konduktora opuścili skład* — nie niesie bardziej szokującej informacji niż ta, że w pociągach Intercity za bilet kupowany u konduktora trzeba wnieść dodatkową opłatę, toteż pewni podróżni, gdy się o tym dowiedzieli, pojechali pociągiem regionalnym [22]. Nawet

[20] *Koktajl Mołotowa dla twoich płuc*, www.onet.pl https://kobieta.onet.pl/jak–dziala–oczyszczacz–powietrza/qpg6p16, [stan z dn. 23.10.2023].

[21] *Artur Baranowski przerwał milczenie*, www.onet.pl, https://plejada.pl/newsy/artur–baranowski–przerwal–milczenie–odniosl–sie–do–plotek/y0krhnf, [stan z dn. 27.11.2023].

[22] *Szok w pociągu Intercity. Po słowach konduktora opuścili skład*, www.wp.pl, https://www.o2.pl/biznes/szok–w–pociagu–intercity–pod–lodzia–po–slowach–konduktora–opuscili–sklad–6968403311381376a, [stan z dn. 29.11.2023].

Bestia ze wschodu, która, zdaniem portalu gazeta.pl., idzie ku nam i oznacza *Ostatni moment,* po bliższym rozpoznaniu okazuje się układem barycznym zwiastującym pierwszy śnieg i przymrozki, a koniec października, czyli czas ukazania się tekstu, to świetny moment na zaplanowanie zakupów zimowej odzieży[23].

Orężni przeciw *Bestii* w czapki i szaliki, wciągając w płuca *Koktajl Mołotowa*, szukamy zatem trudnej odpowiedzi na pytanie, czemu dorośli wciąż nabierają się na znane sztuczki. Czemu ciągle klikają w sensacyjne zapowiedzi, za którymi, jak mogą się domyślić, nie kryje się nic? Czy z czasem nie wyrabiają w sobie detektorów clickbaitowych pożeraczy czasu? A może po prostu, niczym dzieci, klikają w fake–newsy, bo lubią prostą, z lekka kompulsywną, nie obciążającą intelektualnie zabawę w odkrywanie dawno odkrytych i banalnych prawd?

7. Prowadzeni za rękę

Warto wziąć pod uwagę fakt, że dorośli uzależniający się od obecności w sieci zdają się czerpać satysfakcję z jednej jeszcze, typowej sytuacji lubianej przez młodsze dzieci, a mianowicie z faktu bycia prowadzonym. Trudno dziś nie zdawać sobie sprawy, że nad obecnością w sieci konkretnych użytkowników czuwają algorytmy, które sterują przebiegiem ich aktywności. To one podsuwają nieprzypadkowo wybrane reklamy, proponują treści, zachęcają do klikania w tę, a nie inną zawartość. Algorytmy prowadzą do określonego mentalnego habitatu i nie prowokują odbiorcy do eksperymentów z inną „informacyjną bańką".

Teoretycznie dorosły powinien pragnąć autonomii w decydowaniu o sobie i w eksplorowaniu świata[24], świata sieci także. Tymczasem wydaje się, że dryfowanie pod wpływem algorytmicznych prądów nie niepokoi samych dryfujących. Co więcej, nie razi ich także prowadzenie mające posmak przymusu, takie, jak choćby w przypadku Facebooka/Mety, który zamyka możliwość swobodnego oglądania starszych postów użytkownikom nie dość intensywnie przyłączającym znajomych. „Dołącz znajomych, aby zobaczyć więcej" — instruuje opornych portal, uzurpując sobie niejako prawo do dyktowania dorosłym ludziom liczby

[23] Alicja Czarnecka, *Idzie bestia ze wschodu. Ostatni moment…*, www.gazeta.pl, https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,30330473,idzie–bestia–ze–wschodu–jest–data–fali–mrozow–ostatni–moment.html, [stan z dn. 23.10.2023].

[24] Zob. E. H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Warszawa 2000.

znajomych, jaką mają mieć. A jednak praktyka ta jest przez użytkowników tolerowana i nie wzbudza masowych protestów, tak jak wiele podobnych. Ograniczające autonomię oraz horyzonty, lecz dające poczucie bezpieczeństwa i przynależności posłuszne podążanie za sieciowym przewodnikiem niejeden dorosły przedkłada nad świadome poszukiwania i nawigowanie — nie tylko w sieci, lecz także i w realnym życiu. Sieć zresztą systematycznie przejmuje jego moce sprawcze, czyli aktywności, uwagę i czas.

Pogrążeni w konsumpcji sieciowej oferty, dorośli nie zauważają, że spędzając w ten sposób większość życia tracą kompetencje przydatne w realnym świecie. Coraz częściej mają więc problemy ze spostrzegawczością i uwagą, koncentracją zadaniową, radzeniem sobie z przeszkodami i dystraktorami, z realizacją skomplikowanych zadań, wymagających wytrwałości, odporności na porażki i stres, z ponoszeniem odpowiedzialności oraz odraczaniem gratyfikacji. Nie rozwijają się także w sferze umiejętności budowania relacji, pozyskiwania samoświadomości i samokontroli, mają trudności z planowaniem, wyznaczaniem celów i ich realizowaniem. Kapitulując wobec wyzwań, ale też rezygnując z przywilejów dorosłości, przechodzą niepostrzeżenie w status dziecka spędzającego mnóstwo czasu na podsuwanych mu, zewnętrznie powtarzalnych, prostych czynnościach, bezsprzecznie ważnych rozwojowo dla malucha, ale z całą pewnością nie przynoszących wyzwań adekwatnych do etapu dorosłości [25].

Przykładem niebezpieczeństw płynących z takiego regresu może być analizowany przez media *casus* mamy z USA, która, jak wielu dzisiejszych rodziców, opiekowała się dzieckiem rozmawiając przez telefon, korzystając z Internetu i wysyłając zdjęcia. Zaniepokojony tym nawykiem ojciec niemowlęcia udał się za najbliższymi do supermarketu, i, niezauważony, wyjął dziecko z wózka i na jego miejscu położył pomarańczę. Zamiana długo nie została odkryta — dopiero chęć zrobienia fotografii dziecku i przesłania jej sprawiła, że mama zauważyła brak niemowlęcia w wózku [26]. Abstrahując od etycznej strony przytaczanego przykładu, dowodzi on jako nawiązanie do sytuacji typowej, jak bardzo dzisiejsi dorośli opuszczają rzeczywistość na rzecz obecności w świecie wirtualnym. I jak bardzo stają się w związku z tym zagubieni, narażeni i bezradni.

[25] Zob. A. Birch, T. Malim, *Psychologia rozwojowa w zarysie*, dz. cyt.

[26] A. Wiśniewska, *Chwile grozy w sklepie. Zamiast dziecka znalazła w wózku pomarańczę i wino*, www.wp.pl, https://parenting.pl/chwile–grozy–w–sklepie–zamiast–dziecka–znalazla–w–wozku–pomarancze–i–wino [stan z dn. 22.11.2023].

Zapatrzeni w telefony opiekunowie zapominają o swych podopiecznych, kierowcy powodują wypadki, piesi wchodzą pomiędzy jadące samochody. Wydaje się, że pogrążeni w wirtualnym śnie dorośli sami dziś coraz częściej potrzebują czujnego, odpowiedzialnego, opiekuńczego rodzica, by ten ich prowadził.

8. Hikikomori

Jeśli kogoś na jego kształt upatrują w swoim smartfonie tudzież ogólnie wypatrują w aktywnych ekranach, to niewątpliwie ich ufność zostanie nagrodzona. Otrzymają chętnego przewodnika, rzecz jednak w tym, że dysfunkcyjnego. Nie będzie on ich prowadził ku rozwojowi i samodzielności, lecz zrobi wszystko, by utrzymać ich w zależności dziecka. Sprzedawcom internetowych treści nie zależy wszak, by ich odbiorcy dorastali i odchodzili silni, kompetentni i świadomi w rzeczywisty świat. Chodzi o coś dokładnie przeciwnego: aby klienci nigdy ich nie opuszczali i pozostawali wierni ich ofercie, spędzając przy niej jak najwięcej czasu. To nie *novum*, ani też nie spiskowa teoria wszechświata — to zwykłe, stare prawo marketingu. Klient ma być przywiązany do produktu i inwestować weń możliwie najwięcej zasobów [27]. Twórcy internetowych ofert, a bardziej jeszcze ich sprzedawcy, chętnie zastąpią więc użytkownikom realne wyzwania światem bajkowo barwnych wirtualnych przeżyć, z którego nieprzyjemnie się oddalać, gdyż tu, w przeciwieństwie do realu, są szybkie gratyfikacje, a wyższe *levele* stanowią pociągający zamiennik rozwoju i samospełnienia.

Skończonym, ale tragicznym efektem takich inklinacji są dziś ofiary hikikomori, czyli dorośli, którzy postanowili zamknąć się w swoich dziecięcych pokojach i spędzać tam czas na aktywnościach w świecie wirtualnym, ignorując wyzwania dorosłości. Metrykalnie pełnoletni, na ogół pozostają na utrzymaniu rodziców, nie ucząc się, nie pracując, nie wychodząc z domu, z rzadka opuszczając pokój. Ze względu na niemożność oderwania się od elektronicznych urządzeń ekranowych osoby te popadają w poważne zaniedbania higieniczne, nie panują też nad estetyką pomieszczenia, w którym przebywają, żywią się w sposób chaotyczny, nieregularny, nie zażywają ruchu, nie odwiedzają lekarzy, nie mają

[27] T. Szlendak, *Linn o marketingowym walcowaniu narybku*, [w:] tenże, *Leniwe maskotki, rekiny na smyczy. W co kultura konsumpcyjna przemieniła mężczyzn i kobiety*, Warszawa 2005, s. 38–44.

bezpośrednich relacji z ludźmi. Ta skrajna forma uzależnienia ekranowego jest niebezpieczną, śmiertelną chorobą [28]. U jej podłoża leży zaś znamienny fakt, że nadmierne obcowanie z sieciowymi urządzeniami ekranowymi zawróciło część osób z drogi dorosłości i skazało na alienację w dziecięcych pokojach.

9. Dorośli są nudni — to dobrze

Analizując zjawisko cyfrowej infantylizacji i opisując wielość jego dostrzegalnych wcieleń, warto pokusić się także o szukanie jego etiologii. Określeniu właściwych kierunków profilaktyki posłużyłoby wszak najlepiej odnalezienie przyczyn niepokojącego zjawiska. Domyślając się przynajmniej niektórych z nich, można sugerować sposoby ograniczania ich wpływu na użytkowników urządzeń sieciowych.

Poszukiwania może rozpocząć postawienie pytania, dlaczego w ogóle ludzie uzależniają się od obecności w świecie aktywnych „ekranów"? Odpowiedź będzie tu prosta, dawno znana. Jak w każdym uzależnieniu, w tym przypadku o charakterze behawioralnym, ogromną rolę odgrywa biochemia organizmu, nastawionego na jak największe przepływy „szczęściodajnych" neurotransmiterów. Układ nagrody, pozytywnie pobudzony umiejętnie wysyłanymi przez sieć „strzałami dopaminy", generuje ekscytujące „dzianie się" i satysfakcję [29]. Można jednak postawić kolejne pytanie: Dlaczego dorosły wybiera taką destrukcyjną drogę? Teoretycznie, będąc osobą po w miarę długim etapie zdobywania doświadczeń i edukacji, powinien mieć świadomość chroniącą go od zatracania się w chorobliwej zabawie. I tu właśnie powstaje kolejne pytanie, na ile, w przypadku uzależnień ekranowych, dorosły świadomie wybiera, a na ile „jest wybierany" przez sprawny, bazujący na wysokospecjalistycznej wiedzy przemysł, jakim jest Internet. Na ile użytkownik sieci w sposób przemyślany decyduje, że przez kilka, kilkanaście godzin dziennie będzie korzystał z aktywnych „ekranów", a na ile skłania go ku temu niekontrolowany nawyk [30], powstały za sprawą podsuwanych mu zewnętrznie „kotwic" na jego uwagę i czas?

Wydaje się, że do sytuacji uzależnienia ekranowego zwykle dochodzi właśnie na skutek niedostrzeżonego w porę przekroczenia delikatnych granic pomię-

[28] A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technikom*, dz. cyt., s. 247–250.

[29] H. Gasiul, *Teorie emocji i motywacji*, Warszawa 2007, s. 333–334

[30] Tamże, s. 81, 104–111.

dzy zdrowym użytkowaniem a destrukcyjnym nadużywaniem. Zwyczajność, niezbędność, czyli pozorna niewinność korzystania ze smartfonów oraz innych aktywnych „ekranów" sprawiają, że trudno tu dostrzec „cienką, czerwoną linię", której nie wolno przekraczać. Trudno też zidentyfikować zagrożenie w pragnieniu sieciowej zabawy, pozornie również niewinnym. Zewsząd wszak słyszy się przekaz, że stan ekscytującej aktywności jest normą, do której każdy powinien dążyć, przy czym jednym z najbardziej przykrych dyskomfortów jest nuda. Lepiej zatem klikać w kolorowy obrazek albo bezsensowny *lead*, niż się nudzić. Utrwalony społecznie negatywny stosunek do bierności w wyciszeniu bodźców, czyli nudy, jawi się więc jako ważna przyczyna współczesnej epidemii nadużywania „ekranów". Zapewne nie jedyna, ale warta specjalnej uwagi.

Popularne w świecie Zachodu przekonanie, że człowiek nie powinien się nudzić, bo nuda jest szkodliwa, o ile nie wręcz niemoralna, wyraża się na wiele sposobów. W Polsce mamy, chociażby wśród tzw. „potocznych mądrości", znane powiedzenie: „inteligentni ludzie nigdy się nie nudzą", tudzież dydaktyczne historyjki potępiające nudzącego się na tapczanie „lenia". Działanie, bycie zaabsorbowanym i zajętym, czyli współczesne bycie „on" to pożądany tryb funkcjonowania członka dynamicznego społeczeństwa Zachodu, nastawionego na nieustanne dążenie i progres. Leniwe kontemplowanie, ustawanie w biegu i bierne wystawianie się na strumienie przypadkowych wrażeń płynących ze świata, czyli bycie „slow" [31] i „offline", jawi się jako rodzaj współczesnej dekadencji. Ten, kto lubi się nudzić i ma wysoką tolerancję na brak intensywnych bodźców, to buntownik i kłopotliwie niezależny typ, *ergo*: raczej fatalny nabywca–konsument [32].

Czyżby więc niezależność była siostrą nudy? A może raczej jej córką, czyli swoistą pochodną? Jeśli założyć prawdziwość tej genealogii, oznaczałoby to, że droga do unikania narastających w lawinowym tempie uzależnień ekranowych wiedzie przez umiejętność życia w towarzystwie nudy, która rodzi się w świecie wyciszenia oraz powolności [33]. Przez budowanie z nudą serdecznej

---

[31] Zob. C. Honore, *Pochwała powolności*, tłum. Krzysztof Umiński, Warszawa 2011.

[32] Zob. T. Szlendak, *Leniwe maskotki, rekiny na smyczy. W co kultura konsumpcyjna przemieniła mężczyzn i kobiety*, Warszawa 2005

[33] K. Szubański, *Psycholog (dr Marta Kucharska, UŁ): nuda jest nam bardzo potrzebna, bo wyzwala kreatywność*, www.naukawpolsce.pl, https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C30522%2Cpsycholog–nuda–jest–nam–bardzo–potrzebna–bo–wyzwala–kreatywnosc.html, [stan z dn. 10. 08.2018].

relacji. Tudzież odczarowania kategorii nudy z niesłusznie negatywnych konotacji. Bo czym naprawdę owa nuda jest?

Nuda to rezerwuar rzadko uświadamianych zasobów. Jest zaproszeniem do refleksji i autorefleksji. Początkiem świadomej, przemyślanej, planowanej zmiany. Punktem wyjściowym rozeznania istotnych spraw oraz przyczyną zajmowania się istotnymi sprawami. Zdolnością do systematycznego „ogarniania prozy". Zdrowym, bo zgodnym z naturą, emocjonalnym *constans*, z lekkimi odchyleniami. Nuda to wyraz dojrzałości, polegającej między innymi na nieprzyzywaniu przy lada okazji zewnętrznego animatora („Mamo, nudzę się!"), tylko na samodzielnym organizowaniu sobie czasu. To wewnątrzsterowność[34], samokontrola oraz droga sprawczości, możliwa do przebycia dzięki odporności na poczucie dyskomfortu, cierpliwości, czekaniu, odraczaniu gratyfikacji. Jednym z ważnych remediów na narastający problem uzależnień ekranowych wydaje się być zatem przewartościowanie pojęcia nudy. Nie powinno ono uchodzić za pejoratywne, bo jest niezbywalnym elementem funkcjonowania człowieka dojrzałego psychicznie i emocjonalnie. Nuda to jego czas na własne przemyślenia i chwila w blokach startowych ku samodzielnie wyznaczonym celom. W kręgu tego pojęcia mieszczą się cenne wartości, takie jak rozwaga, samodyscyplina, planowanie, wnioskowanie, panowanie nad swoim czasem i innymi zasobami. Paradoksalnie — to nuda właśnie, jako puste pole do wypełnienia kreatywną treścią, tworzy ludzi interesujących, dojrzałych, mających coś ważnego do zaoferowania: samodzielnych twórców, solidnych budowniczych, odpowiedzialnych opiekunów. Nietolerancja nudy infantylizuje i w przypadku coraz bardziej powszechnych uzależnień ekranowych zamyka ludzi w ograniczonej relacji człowiek–ekran, zamiast otwierać na relację człowiek — świat.

Nuda, rozumiana jako stan wyciszenia bodźców, podobnie jak rozsądnie dawkowane okresy stymulacji, jest wartościowa i niezbędna. Aby odzyskać utracony dar jej obecności, trzeba przywołać na pomoc zbyt pochopnie przez zbyt licznych odrzucone cechy dojrzałości. Będzie to zdroworozsądkowe opuszczanie sieciowego lunaparku, pełnego wciągających igraszek i baśni, na rzecz szarych i monotonnych niekiedy realiów. Będzie to zmiana gustu na bardziej otwarty na „piano" oraz monochromatyczność. Będzie niełatwa zgoda na uświadomione sobie swojego niezbyt na ogół gratyfikowanego położenia w świecie

[34] Zob. D. Riesman, *Samotny tłum*, tłum. J. Strzelecki, Kraków 2011.

offline. Będzie to zwłaszcza rezygnacja z bycia prowadzonym i budowanie w sobie wewnątrzsterowności. Będą to też: ambicja kreowania własnych pomysłów i planów. Świadomość, wola, sprawczość, uważność i odpowiedzialność. Aprobata dla rzeczy toczących się mało frapująco i powoli. Dla niedoskonałych wizerunków i poczucia niezadowolenia oraz niezaspokojenia, oraz dla szeregu innych monotonnych zdarzeń, zastępujących wirtualne fajerwerki superbodźców. Wydaje się, że ciernista droga odzyskanej nudy to jedno z najskuteczniejszych wyjść z cyfrowej infantylizacji. Jak mawiali klasycy: *Per aspera ad astra* — by nie skończyć w pułapce *per astra ad aspera*.

Bibliografia

Alter A., *Uzależnienia 2.0: dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technikom*, tłum. A. Gomola, Kraków 2018.

Birch A., Malim T., *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*, tłum. M. Olejnik, Warszawa 1998.

Buliński T., *Człowiek do zrobienia. Jak kultura tworzy człowieka: studium antropologiczne,* Poznań 2002.

Erikson E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Warszawa 2000.

Franken R. E., *Psychologia motywacji*, tłum. M. Przylipiak, Gdańsk 2005.

Gasiul H., *Teorie emocji i motywacji*, Warszawa 2007.

Herzyk A., Wieczorkiewicz P., *Przegryw: Mężczyźni w pułapce gniewu i samotności*, Warszawa 2023.

Mickiewicz A., *Lilie*, [w]: tenże, *Dzieła poetyckie*, opr. T. Pini, Nowogródek 1933.

Natura emocji. Podstawowe zagadnienia, red. P. Ekman, R. J. Davidson, tłum. B. Wojciszke, Gdańsk 1998.

Honore C., *Pochwała powolności*, tłum. K. Umiński, Warszawa 2011.

Poser M., *FOMO — Fear of Missing Out*, Amerang 2018.

Psychologia emocji, red. M. Lewis, J. M. Haviland–Jones, tłum. M. Kacmajor, Gdańsk 2005.

Riesman D., *Samotny tłum,* tłum. J. Strzelecki, Kraków 2011.

Spitzer M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Gdańsk 2013.

Szlendak T., *Leniwe maskotki, rekiny na smyczy. W co kultura konsumpcyjna przemieniła mężczyzn i kobiety*, Warszawa 2005.

Szlendak T., Kozłowski T., *Naga małpa przed telewizorem. Popkultura w świetle psychologii ewolucyjne*j, Warszawa 2008.

Netografia:

Artur Baranowski przerwał milczenie, www.onet.pl, https://plejada.pl/newsy/artur–baranowski–przerwal–milczenie–odniosl–sie–do–plotek/y0krhnf, [stan na dz. 27.11.2023].

Alicja Czarnecka, *Idzie bestia ze wschodu*. *Ostatni moment…*, www.gazeta.pl, https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,30330473,idzie–bestia–ze–wschodu–jest–data–fali–mrozow–ostatni–moment.html, [stan na dz. 23.10.2023].

Anna Frydrychiewicz, *Mąż odszedł do młodszej*, www.onet.pl; https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/dlaczego–mezowie–zdradzaja–swoje–zony–wiedzialam–od–razu–ze–kogos–ma/kgq1f2d, [stan na dz. 29.11.2023].

Jak używamy urządzeń ekranowych — wyniki pierwszego badania higieny cyfrowej, www.fundacja.orange.pl, https://fundacja.orange.pl/strefa–wiedzy/post/jak–uzywamy–urzadzen–ekranowych–wyniki–pierwszego–badania–higieny–cyfrowej, [stan na dz. 13.03.2023].

Marta Kapica, *Prawo do bycia odłączonym to warunek zdrowego środowiska pracy*, www.cyfroweobywatelstwo.pl, https://cyfroweobywatelstwo.pl/author/marta/ [stan na dz. 23.11.2023].

Koktajl Mołotowa dla twoich płuc, www.onet.pl, https://kobieta.onet.pl/jak–dziala–oczyszczacz–powietrza/qpg6p16 [stan na dz. 23.10.2023].

List Czytelniczki*, Moje dzieci biją się nad moim grobem o spadek, www*.onet.pl, https://kobieta.onet.pl/zwiazek/dzieci–bija–sie–nad–moim–grobem–o–spadek–nie–dostana–ani–grosza/3r8s68j, [stan na dz. 23.11.2023].

List pani Diany, *Było wesele z pompą, a potem rozwód z przytupem*, www.onet.pl, https://dziecko.co.pl/bylo–wesele–z–pompa–a–potem–rozwod–z–przytupem–tak–zostalam–samotna–matka–list–6542898.html, [stan na dz. 29.11.2023].

List pani Eweliny, *Zdradził, a potem chciał wrócić*, www.onet.pl, https://kobieta.onet.pl/zwiazek/zdradzil–mnie–a–potem–chcial–wrocic–najlepsza–zemsta–swiata–list/vt9gbl1 [stan na dz. 1. 11.2023].

List pani Malwiny, *Dziś dziękuję, że mnie zdradziłeś*, www.onet.pl https://kobieta.onet.pl/zwiazek/rok–temu–moj–swiat–sie–zawalil–dzis–dziekuje–ze–mnie–zdradzales–list/eeywfkt, [stan na dz. 17. 12. 2023].

Prawo pracowników do bycia offline to zagrożenie dla zatrudnienia, www.forsa.pl, https://forsal.pl/praca/artykuly/8075449,prawo–pracownikow–do–bycia–offline–to–zagrozenie–dla–zatrudnienia.html, [stan na dz. 24. 01.2022].

Szok w pociągu Intercity. Po słowach konduktora opuścili skład, www.wp.pl, https://www.o2.pl/biznes/szok–w–pociagu–intercity–pod–lodzia–po–slowach–konduktora–opuscili–sklad–6968403311381376a [stan na dz. 29.11.2023].

Kamil Szubański, *Psycholog (dr Marta Kucharska, UŁ): nuda jest nam bardzo potrzebna, bo wyzwala kreatywność*, www.naukawpolsce.pl, https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C30522%2Cpsycholog–nuda–jest–nam–bardzo–potrzebna–bo–wyzwala–kreatywnosc.html, [stan na dz. 10. 08.2018].

Agnieszka Wiśniewska, *Chwile grozy w sklepie. Zamiast dziecka znalazła w wózku pomarańczę i wino,* www.wp.pl, https://parenting.pl/chwile–grozy–w–sklepie–zamiast–dziecka–znalazla–w–wozku–pomarancze–i–wino [stan na dz. 22.11.2023].

DIGITAL INFANTILIZATION — HOW OVERUSE OF SCREEN DEVICES TURNS ADULTS INTO CHILDREN

Summary

Addictions to screens and the Internet currently dominate among behavioral addictions. They threaten addicted people with a regression of their mental and social maturity. Digital infantilization is the return of adults to the stage of preferences, habits, and the style of functioning typical to the period of childhood. Its consequences include a lack of ability to cope with reality, loss of competencies such as autonomy, self–awareness, planning, mindfulness, perseverance, and responsibility, as well as problems with mental health and the proper fulfillment of social roles.

Psychoprophylaxis related to digital infantilization should generate a change in social norms of time and activity management. It is necessary to move away from the affirmation of constant activity and commitment and to appreciate the state of silence, reflection, attentiveness, and concentration on the reality „here and now".

Keywords*: behavioral addictions, PUI, FOMO, hikikomori, digital dementia, digital infantilization, inner–direction/other–direction, psychoprophylaxis.*