

MAKSYM JABŁOŃSKI

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

POWRÓT DO DUMBPHONE'ÓW JAKO FORMA UCIECZKI PRZED FOMO I UZALEŻNIENIAMI OD SOCIAL MEDIÓW NA PODSTAWIE WYBRANYCH FILMÓW NA YOUTUBE

1. Wprowadzenie. 2. Ramy teoretyczne. 3. Efekty korzystania z dumbphone'ów na podstawie wybranych filmów na YouTube. 4. Wyniki badań zawartości mediów. 5. Popularność dumbphone'ów wśród młodzieży. 6. Codzienne nawyki w używaniu smartfona. 7. Popularność i skuteczność metody dumbphone's. 8. Podsumowanie wyników i wnioski z badań

Słowa kluczowe: dumbphon, FOMO, uzależnienie od mediów społecznościowych, detoks cyfrowy, technologie cyfrowe, młodzież a technologia, analiza zawartości mediów

1. WPROWADZENIE

Współczesny rozwój technologii cyfrowych, a zwłaszcza mediów społecznościowych, sprzyja wzrostowi uzależnień technologicznych oraz występowaniu syndromu FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęku przed pominięciem istotnych informacji lub wydarzeń. Ciągła potrzeba bycia na bieżąco, kompulsywne sprawdzanie powiadomień oraz silne uzależnienie od interakcji online mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne, powodując stres, obniżenie nastroju i trudności z koncentracją.

W odpowiedzi na te problemy pojawił się trend dumbphone'ów – prostych telefonów komórkowych o ograniczonej funkcjonalności, pozbawionych dostępu do Internetu i aplikacji społecznościowych. Zyskują one na popularności jako narzędzie technologicznego detoksu, umożliwiając redukcję bodźców cyfrowych, ograniczenie kompulsywnego korzystania z mediów oraz odzyskanie kontroli nad własnym czasem. Dumbphone'y wpisują się w ideę minimalizmu technologicznego, promując bardziej świadome korzystanie z technologii i zmniejszając jej negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie ludzi. Celem niniejszej pracy jest określenie i scharakteryzowanie, w jaki sposób korzystanie z *dumbphone'ów* może korzystnie wpływać na osoby zmagające się z FOMO oraz uzależnieniem od mediów społecznościowych. Cel badawczy można ująć w formie następujących pytań: Czy korzystanie z tzw. *dumbphone'ów* pomaga osobom zmagającym się z FOMO i uzależnieniem

od mediów społecznościowych w utrzymaniu zdrowia psychicznego i równowagi cyfrowej? Jeśli tak, to w jakim stopniu? Jakie są motywacje osób decydujących się na korzystanie z *dumbphone'a*? Jakie odczucia towarzyszą im podczas technologicznego detoksu? Na ile popularna jest metoda korzystania z *dumbphone'ów* wśród młodzieży? Czy użytkownicy uważają, że korzystają z technologii w sposób świadomy? Czy poszukują metod radzenia sobie z negatywnymi skutkami jej nadmiernego użycia? Zjawisko uzależnień technologicznych oraz syndrom FOMO są przedmiotem licznych badań, przede wszystkim w dziedzinie psychologii, zwłaszcza w kontekście wpływu technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne. Problematyka ta została opisana w licznych pracach naukowych, koncentrujących się na mechanizmach uzależnień behawioralnych oraz ich konsekwencjach. Wśród badaczy zajmujących się tym zagadnieniem szczególnie istotne są prace Marka Griffithsa, który analizuje mechanizmy uzależnień od Internetu i mediów społecznościowych, oraz Manfreda Spitzera, badającego negatywny wpływ cyfryzacji na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne. Badania te wskazują na istotne zagrożenia, wynikające z nadmiernego korzystania z nowych technologii, w tym na pogorszenie samopoczucia, zaburzenia koncentracji oraz obniżenie jakości relacji międzyludzkich.

W przeciwieństwie do uzależnień technologicznych i FOMO, zagadnienie *dumbphone'ów* wciąż pozostaje niewystarczająco zbadane w literaturze naukowej. Jako relatywnie nowy trend, minimalizm technologiczny oraz jego potencjalne korzyści, dopiero zaczynają być badane. Istnieje niewiele prac poświęconych wpływowi korzystania z *dumbphone'ów* na zdrowie psychiczne i zachowania użytkowników, co sprawia, że temat ten wymaga dalszej eksploracji. Niniejsza praca wpisuje się w tę lukę badawczą, podejmując próbę określenia, czy stosowanie *dumbphone'ów* może wpływać na ograniczanie syndromu FOMO oraz uzależnień technologicznych.

Podstawowym materiałem badawczym niniejszej pracy są wybrane materiały audiowizualne z platformy YouTube, na której korzystanie z *dumbphone'ów* stało się elementem popularnych trendów i wyzwań (ang. *challenges*). Twórcy przez określony czas posługują się tymi urządzeniami, analizując wpływ technologicznego detoksu oraz dzieląc się swoimi doświadczeniami. Dodatkowo w badaniu zastosowano metodę sondażową z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety, obejmującej dwie części, łącznie 21 pytań. Badanie przeprowadzono wśród 56 studentów Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, w wieku od 19 do 26 lat oraz starszych. Metodami badawczymi użytymi w tej pracy była metoda analizy zawartości mediów oraz metoda sondażowa z wykorzystaniem narzędzi: klucza kategoryzacyjnego oraz kwestionariusza ankiety – składającego się z 21 pytań ukierunkowanych na poznanie nawyków technologicznych oraz doświadczeń związanych z wykorzystywaniem *dumbphone'ów*. Artykuł został podzielony na trzy części. W pierwszej części przedstawiono teoretyczne podstawy zjawiska FOMO oraz uzależnień technologicznych, a także omówiono *dumbphone'y* jako potencjalną metodę ich ograniczania. Druga część zawiera wyniki analizy zawartości skutków korzystania z *dumbphone'ów* na podstawie wybranych filmów na platformie YouTube. W trzeciej części zaprezentowano wyniki badania, dotyczącego popularności *dumbphone'ów* wśród młodzieży.

2. RAMY TEORETYCZNE

FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) to lęk przed tym, że coś nas ominie¹. Termin ten po raz pierwszy zdefiniował Dan Herman w połowie lat 90. XX w. Badacz określił FOMO jako lęk przed niewykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości, których jednostka może doświadczyć w swoim życiu, lub obawę przed wyczerpaniem tych szans². Najbardziej powszechna jest natomiast definicja Andrew K. Przybylskiego, rozumiana jako lęk przed nieuczestniczeniem w satysfakcjonujących wydarzeniach, których potencjalnie doświadczają inni. Obawę charakteryzuje potrzeba nieustannego śledzenia poczynąń otoczenia³. Przytoczona charakterystyka pochodzi z jednego z najważniejszych tekstów dotyczących zjawiska FOMO, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out*. W artykule potwierdzono związek między siecią (zwłaszcza mediami społecznościowymi) a FOMO, oraz opracowano skalę pozwalającą na oszacowanie własnego *sfomowania*. Niedługo po publikacji tekstu, FOMO zaczęto badać w pracach naukowych i popularnonaukowych w kontekście uzależnień, technologii oraz motywacji⁴. Suzana Flores zilustrowała FOMO na przykładzie automatu do gier, w którym „czasem się wygrywa, a czasem przegrywa”⁵. Użytkownik staje się graczem, korzystającym z maszyny, którą jest strumień aktualności danej witryny. Gdy gracz opuści stanowisko automatu, następna osoba może przyjść i przejąć jego wygraną. Analogiczna sytuacja występuje w social mediach: czasem pojawia się jakaś interesująca aktualizacja, a czasem nie, natomiast rezygnacja z odświeżania wiąże się z lękiem wywołanym ryzykiem przegapienia informacji. Takie zjawisko nazywane jest przez psychologów *wzmocnieniem nieregularnym*. Korzystanie z social mediów dostarcza przyływu niespodziewanych emocji, podobnie jak w przypadku hazardu. Już samo oczekiwanie na otrzymanie powiadomienia może być silnie uzależniające⁶.

Andrew K. Przybylski, opierając się na teoriach samostanowienia Richarda Ryana i Edwarda Deciego, zwrócił uwagę, że uczestnictwo w mediach społecznościowych odpowiada spełnieniu trzech głównych potrzeb psychologicznych odpowiedzialnych za samoregulację, takich jak: *kompetencja* – zdolność do skutecznego działania na świecie; *autonomia* – autorstwo lub osobista inicjatywa; *pokrewieństwo* – bliskość lub połączenie z innymi⁷. Niski poziom zaspokojenia podstawowych potrzeb wpływa na FOMO i korzystanie z mediów społecznościowych na dwa sposoby. Po pierwsze, osoby z niezaspokojonymi potrzebami szukają tam kontaktu społecznego i wsparcia. Po drugie, ich deficyty mogą zwiększać wrażliwość na strach przed

¹ M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Warszawa 2016, 26.

² M. Popiołek, *Czy można żyć bez Facebooka? Rola serwisów społecznościowych w sieciowym społeczeństwie informacyjnym*, Kraków 2018, 130.

³ A.K. Przybylski, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, *Computers in Human Behavior* 29.4 (2013), 1841.

⁴ A. Jupowicz-Ginalska, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem-raport z badań*, Warszawa 2018, 4.

⁵ S.E. Flores, *Sfęjsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, Warszawa 2017, 206.

⁶ Tamże.

⁷ A.K. Przybylski, dz.cyt., 1841.

utrata, co łączy zaspokojenie potrzeb z nadmierną aktywnością w mediach społecznościowych. Strach przed utratą działa więc jako pośrednik w tym związku⁸. Social media dodatkowo cechuje duża wydajność pozyskiwania informacji przy niedużym wkładzie własnym. Zjawisko *Fear of Missing Out* (FOMO) można podzielić na specyficzne rodzaje odczuwanego lęku. Przykładowego podziału dokonali badacze w 2020 r., aby lepiej scharakteryzować to zjawisko oraz dostosować do poszczególnych jego form jak najskuteczniejsze środki zaradcze⁹. Wyróżnia się: lęk przed utratą zdolności do bycia popularnym, lęk przed utratą umiejętności bycia interesującym, lęk przed utratą umiejętności uzyskania odpowiedniej interpretacji, lęk przed przegapieniem cennych informacji, lęk przed przegapieniem informacji ze względu na ich dużą liczbę, lęk przed brakiem terminowej interakcji, lęk przed utratą zdolności do utrzymania obserwujących, lęk przed utratą poczucia przynależności¹⁰. Wyróżnia się również podział FOMO na dwa typy, z czego jeden wywołuje lęk, a drugi zazdrość¹¹. FOMO niewątpliwie wpływa na czas i intensywność, z jaką korzystamy z Internetu, mediów społecznościowych i smartfonów, czego dowodzą badania¹². To aż trzy koherentne przestrzenie, które mają wysoki potencjał uzależniający. Badacz Mark Griffiths, w kontekście uzależnienia od Internetu, zaproponował pojęcie technicznego uzależnienia, rozumianego jako *niechemiczna behawioralna zależność*, w której kluczową rolę odgrywa interakcja człowieka z maszyną. Czynniki uzależnienia to między innymi nadużywanie i objawy absencyjne¹³. W kontekście uzależnienia rozróżnia się problematyczne korzystanie i uzależnienie. Problematyczne korzystanie występuje, gdy zachowania stają się zauważalne, ale nie są jeszcze patologiczne, podczas gdy uzależnienie wiąże się z wyraźnymi, szkodliwymi działaniami, które wpływają na jednostkę i jej otoczenie¹⁴.

Aby otrzymać powiadomienie, zazwyczaj musimy być połączeni z Internetem. 93,9% nastolatków najczęściej korzysta z Internetu za pomocą smartfona¹⁵. Dla wielu osób już samo bycie offline powoduje lęk i stres¹⁶. Tymczasem dostęp do sieci wiąże się z korzystaniem z mediów społecznościowych, które często są głównym źródłem uzależnienia. Suzane Flores za uzależnienie od Facebooka wskazała trzy główne czynniki: FOMO, meldowanie się w różnych lokalizacjach oraz udostępnianie zdjęć. Zwróciła uwagę, że umożliwiają to przede wszystkim urządzenia mobilne, które dodatkowo zwiększają ryzyko uzależnienia¹⁷. Osoba zagrożona uzależnieniem

⁸ Tamże, 1842.

⁹ A. Alutaybi, D. Al-Thani, J. McAlaney, R. Ali, *Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method*, International journal of environmental research and public health 17.17 (2020), 1–2.

¹⁰ Tamże, 3–4.

¹¹ J. Lee, *Dealing with FOMO through emotional design*, Espoo 2021, 31.

¹² A. Jupowicz-Ginalska, dz.cyt., 19.

¹³ M. Griffiths, *Technological addictions*, Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc, February (1995), 14–15.

¹⁴ M. Spitzer, dz.cyt., 115.

¹⁵ M. Zając, *Nastolatki 3.0-nowy raport NASK*, „e-mentor” 78.1 (2019), 60.

¹⁶ A. Jupowicz-Ginalska, dz.cyt., 31.

¹⁷ S.E. Flores, dz.cyt., 207.

od smartfona i social mediów najczęściej odnajduje zaspokojenie potrzeb, które sprawiają jej trudność w realnym świecie, w kontakcie bezpośrednim¹⁸.

Pojęcie uzależnienia od sieci społecznościowych nie jest zjawiskiem niezależnym. Rozumiane jest jako kategoria uzależnienia od Internetu ze względu na fakt, iż social media są aplikacjami działającymi właśnie w tej przestrzeni¹⁹. Badacz Mark Griffiths zwrócił uwagę, że zjawisko uzależnienia od Internetu nie dotyczy samej sieci, a tego, co się w niej znajduje²⁰. Socjonomia internetowa polega na ograniczeniu kontaktu z innymi jedynie do Internetu, co skutkuje zaburzeniem relacji interpersonalnych w realnym życiu. Osoba uzależniona spędza większość czasu na tworzeniu swojego profilu online i przeglądaniu kont innych. Kolejnym typem uzależnienia od Internetu, powiązaniem z social mediami, jest *information addiction*. Uzależnienie polega na nadmiernym poszukiwaniu, zbieraniu i analizowaniu informacji znalezionych w Internecie²¹.

Mark Griffiths, analizując uzależnienie od Internetu, wyróżnił sześć kluczowych czynników, które definiują zjawisko: *wyrzystość*, *modyfikacja nastroju*, *tolerancja*, *objawy odstawienia*, *konflikt* oraz *nawrót*. Kryteria wskazują, że uzależnienie przejawia się w postaci nadmiernej aktywności, która staje się centralnym elementem życia osoby uzależnionej. Jednostka zaczyna traktować przestrzeń Internetu jako sposób na poprawę samopoczucia, a z czasem musi zwiększać intensywność swoich działań, aby osiągać te same efekty. Absencja w Internecie u osoby uzależnionej powoduje nieprzyjemne skutki emocjonalne i fizyczne. Problem prowadzi do konfliktów związanych ze sferą relacji i obowiązków. Nawrót to silna chęć powrotu do wcześniejszych zachowań, występuje u osób, które postanowiły na jakiś czas, zaniechać czynności kompulsywnych²².

Uzależnienie od smartfona przypomina inne uzależnienia behawioralne, takie jak hazard. Przyjemność związana z tymi czynami zwiększa ich częstotliwość, co prowadzi do obniżenia jakości życia i utraty kontroli. Procesy mózgowe związane z tym uzależnieniem są podobne do tych, które występują w uzależnieniach od substancji. Ponadto uzależnienie często współwystępuje z objawami depresji i lęków, w tym FOMO²³. Sama świadomość posiadania przy sobie smartfona sprawia, że rozprasza on naszą uwagę, co udowodnił w swoich badaniach Adrian F. Ward. Może mieć to znacząco negatywny wpływ na koncentrację i wykonywanie zadań²⁴. Uzależnieniu sprzyja przede wszystkim liczba wywołujących bodźców i emocji.

FOMO prowadzi do działania kompulsywnego, którym może być na przykład ciągle sprawdzanie konta w mediach społecznościowych lub poczucie obowiązku relacjonowania swojego życia. Zachowanie kompulsywne natomiast jest związane

¹⁸ M. Spitzer, dz.cyt., 173.

¹⁹ A. Tutgun-Ünal, L. Deniz, *Development of the social media addiction scale*, AJIT-e: Academic Journal of Information Technology 6.21 (2015), 52.

²⁰ M. Griffiths, *Internet addiction: Fact or fiction*, The Psychologist 12.5 (1999), 4.

²¹ P.T. Nowakowski, *Uzależnienie od mediów*, Cywilizacja 28 (2009), 149–150.

²² M. Griffiths, *Internet...*, dz.cyt., 1–2.

²³ Tamże.

²⁴ A.F. Ward, *Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity*, Journal of the Association for Consumer Research 2.2 (2017), 146.

z uzależnieniem, ponieważ jest działaniem uporczywym, zależnym od zachowania lub substancji. FOMO wiąże się z objawami uzależnienia od zachowania, głównie poprzez: nadużywanie social mediów, objawy odstawienia, konflikt z innymi priorytetami oraz modyfikacją nastroju²⁵. Ponad połowa badanych z wysokim FOMO deklaruje, że korzysta z social mediów dłużej niż planuje. Aż 36% zadeklarowało, że już teraz ma problem z uzależnieniem²⁶. W kontekście uzależnienia od Internetu już w 1999 r. zwrócono uwagę na mechanizm błędnego koła, w którym jednostka w wyniku korzystania z sieci odczuwa poczucie osamotnienia i izolacji, przez co stara się korzystać jeszcze intensywniej, np. z social mediów, aby poprawić swój stan, co niewątpliwie pogłębia uzależnienie²⁷.

Jakie są metody radzenia sobie z FOMO i uzależnieniami? W 2020 r. grupa badaczy postanowiła poszukać sposobu na pomoc osobom dotkniętym *Fear of Missing Out* i uzależnieniami wraz z rozwijającym się zjawiskiem²⁸. Stworzono metodę nazwaną *FoMO Reduction Method* (FoMO-R), która została oparta na modelu trans-teoretycznym, składającym się z czterech etapów: przygotowania, planowania, działania i przeglądu²⁹. FoMO-R polega na wykorzystaniu specjalnie zaprojektowanych broszur pomocniczych, które mają rozwinąć świadomość jednostki i dostosować odpowiednie środki zaradcze³⁰. Sklasyfikowano również zależność między rodzajem lęku a kontekstem sytuacyjnym. Jednym ze sposobów na radzenie sobie z FOMO jest *self-talk*. Sprzeciw wobec pokusie wymawiany na głos, np.: w formie komunikatu: *nie muszę sprawdzać aktualizacji na Instagramie*, zwiększa poczucie kontroli i podbudowuje samocenę³¹. Pomocne może okazać się tworzenie *checklist*, szczególnie w przypadku lęku przed przegapieniem ze względu na natłok obowiązków. Dzięki tej metodzie, osoba ma pewność, że wszystko, co zaplanowała, zostało wykonane. Z kolei listy priorytetów pomagają w zarządzaniu sobą w czasie i oczekiwaniach, także uświadamiają, jaki rodzaj informacji jest dla jednostki najważniejszy, od kogo chce otrzymywać aktualizację, z czego powinna zrezygnować, aby zniwelować odczuwane FOMO. Istnieją również rozwiązania techniczne, takie jak: korzystanie z filtrów do klasyfikacji informacji i wiadomości, modyfikacja statusu (np. offline, zajęty) czy zarządzanie ustawieniami powiadomień³². Analiza porównawcza doświadczeń FOMO przed i po zastosowaniu FoMO-R wskazuje na znaczną poprawę w radzeniu sobie z problemem³³. W 2021 r. na skutek zaobserwowanego trendu do wycofywania się z przestrzeni internetowej, rezygnacji z technologii, usług i posiadania kont w mediach społecznościowych zebrano i zbadano techniki, które sprzyjają temu procesowi. Metody skupiają się na celu niekorzystania ze smartfona jako obiektu pokusy,

²⁵ A. Alutaybi, D. Al-Thani, J. McAlaney, R. Ali, dz.cyt., 4–5.

²⁶ A. Jupowicz-Ginalska, dz.cyt., 32–33.

²⁷ M.E. Pratarelli, B.L. Browne, K. Johnson, *The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach*, Behavior Research Methods, Instruments, & Computers 31.2 (1999), 310.

²⁸ A. Alutaybi, D. Al-Thani, J. McAlaney, R. Ali, dz.cyt., 1.

²⁹ Tamże, 6.

³⁰ Tamże, 8.

³¹ Tamże, 6–7.

³² Tamże, 3.

³³ Tamże, 18–19.

łączącego użytkownika z przestrzenią Internetu³⁴. Jednym ze sposobów jest założenie na urządzenie mobilne gumki do włosów. Technika stworzona przez Brada Soroka ma stanowić wizualny i namacalny powód do zastanowienia, czy użytkownik używa smartfona w konkretnym celu, czy jest to jedynie działanie kompulsywne, któremu należy się przeciwstawić. Kolejną praktyką jest podejmowanie prób dystansowania się od smartfona poprzez wykluczanie go z przestrzeni zmysłowej (wzrokowej, słuchowej, dotykowej). Świadomość posiadania urządzenia, czucie wibracji w kieszeni, słyszenie dźwięku powiadomień czy widzenie telefonu leżącego w pobliżu prowadzi do pokusy sprawdzania aktualizacji. W związku z tym, sposobem może być stworzenie dedykowanego miejsca do ukrywania smartfona, np. w pudełku czy skrzynce. Technika wykorzystywana może być także grupowo w przypadku wspólnych spotkań z innymi. Istnieje możliwość zakupienia specjalistycznych skrzynek do detoksu z funkcjami, takimi jak zamek czasowy. Funkcją, którą można ustawić w urządzeniu, jest długi kod dostępu, którego wpisywanie może zniechęcać do odblokowywania telefonu³⁵. W 2023 r. u studentów jednego z uniwersytetów zaobserwowano trudności w utrzymaniu koncentracji podczas zajęć, które były wynikiem ciągłej potrzeby monitorowania social mediów³⁶. Na podstawie przeprowadzonych badań wykazano, że większość osób uważa, że zmaga się z uzależnieniem³⁷. Badacze w celu pomocy zdecydowali się zastosować metodę grupowej terapii rzeczywistości, opartą na modelu WDEP (*Willingness, Doing, Evaluation, Planning*)³⁸. Technika realizowana jest za pomocą sesji grupowych moderowanych przez mentora. Spotkania mają na celu rozwój samoświadomości uczestników, którzy dzielą się swoimi myślami i emocjami związanymi z uzależnieniem. Następnie wyrażają gotowość do zmiany swojego zachowania, koncentrując się na ograniczeniu korzystania z social mediów. W trakcie sesji członkowie grupy wymieniają się doświadczeniami i dokonują samooceny. Mentor wyjaśnia emocjonalne uwarunkowania zachowań oraz wspiera motywację do kontynuowania procesu zmiany. Kolejny etap terapii obejmuje opracowanie planu działania, uwzględniającego dotychczasowe doświadczenia i cele uczestników. Na ostatnim spotkaniu mentor dokonuje podsumowania postępów terapeutycznych, przypominając uczestnikom o wcześniejszych zobowiązaniach i ustalonych planach³⁹. Cechą terapii grupowej jest nawiązywanie relacji, które sprzyjają poczuciu przynależności, akceptacji oraz lojalności wobec grupy. Takie interakcje mogą prowadzić do trwałych zmian w zachowaniach uczestników, wyrażających się w długoterminowej poprawie ich funkcjonowania⁴⁰.

³⁴ A. Krischkovsky, V. Fuchsberger, M. Tscheligi, *Making un-use: When humans disengage with technology*, Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems 623 (2021), 1–2.

³⁵ A. Krischkovsky, V. Fuchsberger, M. Tscheligi, dz.cyt., 4.

³⁶ M.E. Mooy, M. Natalia, J. Taneo, *The Effectiveness of Reality Group Counseling in Reducing Social Media Dependency*, Bulletin of Counseling and Psychotherapy 5 (2023), 279–280.

³⁷ Tamże, 281.

³⁸ Tamże, 286.

³⁹ Tamże, 283–284.

⁴⁰ J.S. Chun, H.S. Shim, S. Kim, *A meta-analysis of treatment interventions for Internet addiction among Korean adolescents*, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 20.4 (2017), 229–230.

W 2016 r. koreańscy badacze zbadali potencjał metody prowadzenia dziennika codziennego korzystania ze smartfona w domu (*home-based daily journal of smartphone use*). HDJ-S został opracowany przez Tae Young Choia i zespół badawczy Uniwersytetu Katolickiego w Daegu, opiera się na terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). W dzienniku zapisuje się: czas korzystania ze smartfona dziennie, treści używanych, zapisywanych, wyszukiwanych w smartfonie oraz lokalizacje, w których korzystano ze smartfona. Dodatkowo każdej z kategorii towarzyszy rubryka na dokonanie refleksyjnej samooceny, w której użytkownik ewaluuje, czy korzystał z urządzenia w sposób właściwy. Kolejnym aspektem, który można zastosować w technice (głównie w przypadku młodzieży), jest zaangażowanie rodziców. Użytkownik HDJ-S może omówić swój problem, spostrzeżenia i doświadczane emocje z rodzicami, którzy stają się mediatorem i wsparciem osoby podczas terapii⁴¹. Może to wpłynąć pozytywnie na więzi rodzinne oraz motywację do rozpoczęcia wspólnych aktywności, które zastąpią czas dotychczasowo spędzany na użytkowaniu smartfona. Zaletą prowadzenia dziennika jest przede wszystkim zrozumienie problemu, poprzez zobrazowanie różnych czynników. Użytkownik może się dowiedzieć, np. w jakich okolicznościach korzysta z urządzenia najczęściej, co pozwoli mu na konkretne i świadome przekształcenie własnych nawyków. Uczestnictwo w HDJ-S może przyczynić się do zmian w zachowaniu, przez zwiększenie świadomości samokontroli i rozwoju umiejętności krytycznego myślenia. Wyniki badania wskazują na skuteczność tej metody⁴².

W kontekście uzależnienia od smartfonów wyróżnia się wiele aplikacji, które mogą pomagać osobom dotkniętym tym problemem. Pierwszą z nich jest AppDetox, program umożliwia samodzielne stworzenie reguł do ograniczenia korzystania z urządzenia. Przykładowo, użytkownik może korzystać z aplikacji tylko o określonych godzinach z odliczaniem czasu lub ograniczyć swój dostęp całkowicie w określonych porach dnia. Kolejnym przykładem jest NUGU (*No use is good use*), wyjątkową cechą programu jest czynnik interwencji grupowej i wsparcia społecznego. Użytkownicy aplikacji mogą tworzyć grupy, które wspólnie dążą do określonego celu lub ze sobą rywalizują. Program obejmuje monitorowanie korzystania z urządzenia, ustalanie zadań czy technikę *social learning*. Dostępne są również bardziej złożone systemy ICT, które zostały zaprojektowane w celu dostarczenia obiektywnej oceny oraz interwencji. Przykładem jest tzw. System zarządzania uzależnieniem od smartfona (SAMS), który integruje procedury monitorowania, transmisji danych, archiwizacji, analizy oraz mechanizmów feedbackowych⁴³. Pozytywny wpływ mogą mieć również aplikacje rozwijające uważność, co potwierdza badanie z 2018 r., w którym przez 8 tygodni stosowano program z 9 zadaniami, takimi jak: skanowanie ciała, uważne oddychanie i chodzenie⁴⁴. Badania z 2017 r. wskazują, że aplikacje

⁴¹ H. Lee, M.J. Seo, T.Y. Choi, *The effect of home-based daily journal writing in Korean adolescents with smartphone addiction*, Journal of Korean Medical Science 31.5 (2016), 766.

⁴² Tamże, 767.

⁴³ C.H. Ting, Y.Y. Chen, *Smartphone addiction*, w: *Adolescent addiction*, red. C.A. Essau, P.H. Delfabbro, Kota Samarahan 2020, 230–231.

⁴⁴ C.L. Ke, C. Shih-Tsung, *Applied mindfulness smartphone app helps mitigating smartphone addiction*, European Neuropsychopharmacology 29.1 (2019), 530–531.

typu self-help mogą skutecznie pomagać w regulowaniu zaangażowania w social media oraz uzależnienia od smartfonów⁴⁵.

Przemysław Makles zwraca uwagę, że najważniejszym krokiem w walce z uzależnieniem jest rozpoznanie i przyznanie się do doświadczanego problemu⁴⁶. Jednym ze sposobów radzenia sobie przez osoby uzależnione od mediów społecznościowych i smartfonów jest metoda zmniejszania atrakcyjności tych urządzeń. Można ją wykorzystać chociażby poprzez ustawienie czarno-białego ekranu. Ten rodzaj behawioralnej terapii może redukować odczuwaną przyjemność z użytkowania ze względu na eliminację bodźca koloru. Kolejnym sposobem jest selekcja i ograniczenie się do pozostawienia na pulpicie jedynie najważniejszych aplikacji. Nadmiar ikon na ekranie może powodować intuicyjne sprawdzanie platform i poszukiwanie na nich interakcji, które w efekcie prowadzą do zbyt dużego natłoku informacji. Badacz zwraca uwagę, że może mieć to negatywne konsekwencje w postaci: obniżenia efektywności, trudności w podejmowaniu decyzji oraz przeciążenia umysłowego. Warto wyeliminować dostęp do urządzenia po dniu pracy przez wyłączenie go i pozostawienie w oddzielnym pokoju, szczególnie w nocy, tak aby nie rozpraszać i nie zaburzać cyklu snu i regeneracji. Ze względu na fakt, że wykorzystujemy media, gdy odczuwamy nudę, pomocne może okazać się poświęcenie uwagi i czasu na hobby, życie towarzyskie, czytanie książek, aktywność fizyczną lub kulturową. Kluczowe w walce z nałogiem są determinacja i silna motywacja⁴⁷.

Dumbphone'y są to telefony komórkowe, które poprzedzały erę smartfonów. Charakteryzują je: klawiatura z dziewięcioma klawiszami (T9), brak dotykowego ekranu oraz bardzo mała pojemność danych mobilnych. Funkcje typowe dla smartfonów, takie jak nowoczesne komunikatory, aplikacje czy przeglądarka internetowa są na tych urządzeniach słabo rozwinięte, korzystanie z nich jest niewygodne i nieatrakcyjne⁴⁸. Urządzenia te mają zatem o wiele niższą tendencję do rozpraszania użytkownika, co okazało się korzystne dla osób pragnących cyfrowego odłączenia, tak zwanego *digital detox*⁴⁹. Termin ten związany jest z szerszym pojęciem: *digital minimalism*. Jest to ograniczanie, kontrolowanie i filtrowanie przepływu informacji w komunikacji online, w celu optymalizacji korzystania z technologii. Powodem może być odczucie negatywnego oddziaływania mediów na sferę psychiczną⁵⁰.

Minimalizm cyfrowy (ang. *digital minimalism*) można podzielić na trzy typy: *digital diet*, *digital detox* oraz *media asceticism*. *Digital diet* to ograniczenie

⁴⁵ B. Swar, T. Hameed, *Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction and distraction: Moderating role of self-help mobile apps-based interventions in the youth*, International Conference on Health Informatics SCITEPRESS 6 (2017), 139–144.

⁴⁶ P. Makles, *Uzależnienie od Internetu – wyzwania i strategie radzenia sobie z cyfrową zależnością*, Pedagogika. Studia i Rozprawy 32 (2023), 212.

⁴⁷ Tamże, 213–214.

⁴⁸ A. Rothschild, J. Lindqvist, *Swapping 5G for 3G: Motivations, Experiences, and Implications of Contemporary Dumbphone Adoption*, Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction 8 (2024), 33.

⁴⁹ Tamże, 2.

⁵⁰ M. Skivko, E. Korneeva, M. Kolmykova, *Digital minimalism as a leading limitation of media communications in the heyday of digital culture*, 6th International Conference on Social, Economic, and Academic Leadership 441 (2020), 61.

konsumpcji mediów przez ograniczony czas, w celu osiągnięcia lepszych, bardziej jakościowych wyników w określonych działaniach⁵¹. Nie oznacza rezygnacji z danego urządzenia. *Digital detox* jest to rezygnacja z wybranych urządzeń lub mediów na określony indywidualnie okres. Charakterystycznym czynnikiem zjawiska jest dostrzeżenie negatywnych aspektów ciągłego połączenia i chęć oporu. Trend nawiązuje również do nostalgii za przeszłością, w której ludzie mieli więcej czasu, bardziej wyraźnie zdefiniowaną przestrzeń i mniej stresujący styl życia⁵². *Media ascetism* jest to całkowita rezygnacja z użytkowania urządzeń cyfrowych. Zakłada krytyczne podejście do korzystania z mediów i krytyczną postawę wobec konsumpcyjnego społeczeństwa w ogóle. Może być włączony w zbiór specyficznych praktyk behawioralnych, przede wszystkim związanych z koncepcją zdrowego stylu życia⁵³. Korzystanie z dumbphone'ów jest przykładem *digital detox*. Skutkiem detoksykacji może być JOMO (*Joy of Missing Out*). Termin stanowi przeciwieństwo FOMO i oznacza czerpanie radości z bycia poza światem wirtualnym⁵⁴. Hasło zostało stworzone w 2012 r. przez Anila Dasha CEO marki Glitch. Następnie spopularyzowane przez Christine Crook, autorkę książki *The Joy of Missing Out*. Crook wskazuje, że JOMO to świadoma próba odłączenia się od Internetu w celu czerpania satysfakcji z otaczającej nas rzeczywistości. Styl życia JOMO, wiąże się z nawiązywaniem relacji w prawdziwym świecie oraz skupieniem się na sobie i własnych emocjach, bez martwienia się o to, co robią inni. JOMO daje możliwość mówienia „nie” w odniesieniu do technologii oraz tworzy nową przestrzeń otwartą na doświadczenia⁵⁵.

Dumbphony są coraz częściej opisywane w popularnych mediach jako metoda na zmniejszenie lub ograniczenie cyfrowego rozproszenia. Trend ten często uwzględnia się jako propozycję pomocy dla młodzieży w unikaniu mediów społecznościowych⁵⁶. Jego popularności sprzyja rosnąca świadomość rodziców wobec sieciowych zagrożeń. Również oni sięgają po dumbphony, aby móc być bardziej obecnym w życiu rodzinnym⁵⁷. *Brakuje nam samokontroli, aby się odzwyczaić, więc pragniemy urządzeń, które aktywnie zapobiegają nam wciągania się w nie* [tłum. własne] – pisze Kyle Chayka, autor „The New Yorker”. Użytkownicy archaicznego telefonu komórkowego zwracają uwagę na znaczącą redukcję czasu poświęconego urządzeniu, co dzieje się za sprawą wykorzystywania go

⁵¹ Tamże, 63.

⁵² T. Syvertsen, G. Enli, *Digital detox: Resisting media and regaining authentic life*, ICA May 26.17 (2019), 1.

⁵³ M. Skivko, E. Korneeva, M. Kolmykova, dz.cyt., 64–65.

⁵⁴ kris, *JOMO zamiast FOMO. Ministerstwo radzi, jak odpocząć od Internetu*, <https://tvn24.pl/biznes/tech/co-to-jest-jomo-jak-radzic-sobie-z-fomo-wskazowki-ministerstwa-cyfryzacji-st4582972> (dostęp: 31.12.2024).

⁵⁵ J.G. Aurel, J. Grashyla, S. Paramita, *FoMO and JoMO phenomenon of active millennial Instagram users at 2020 in Jakarta*, International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities 570 (2021), 724.

⁵⁶ A. Rothschild, J. Lindqvist, dz.cyt., 2.

⁵⁷ E. Vardy, *Adults and teens turn to 'dumbphones' to cut screen time*, <https://www.bbc.com/news/articles/c7227njm45eo> (dostęp: 09.06.2024).

jedynie, gdy zajdzie taka konieczność. Respondenci mówią również o zaniechaniu działań kompulsywnych⁵⁸.

Prace w dziedzinie badań nad cyfrowym odłączeniem i analizy zjawiska detoksu cyfrowego skupiają się również na modyfikacji i ograniczeniu funkcji smartfona do przekształcenia go w dumbphone'a. Są to tak zwane metody łac. *in-situ* (na miejscu), opierające się na moderacji i technikach refleksji nad sobą i używaniem telefonów⁵⁹. Jednak według niektórych respondentów, sama już forma smartfona ma dla nich potencjał rozpraszający. Urządzenie opisywali jako „głodnego potwora pragnącego uwagi”. Inni zauważają, że aplikacje, mające na przykład ograniczyć czas przed ekranem, można bezproblemowo wyłączyć. Zmodyfikowany smartfon również łatwo przywrócić do podstawowych funkcji, które mogą kusić użytkownika⁶⁰. Omawiane korzystanie z dumbphone'a jest przykładem zbioru prac o aktywnej rezygnacji (lub całkowitym odrzuceniu) smartfonów. W tej dziedzinie przedstawia się dwie alternatywne drogi działania: obniżenie do dumbphone'a (lub odmowa aktualizacji do smartfona) lub całkowitą odmową posiadania telefonu komórkowego⁶¹.

Dzisiejszy świat coraz bardziej technologicznie monopolizuje usługi. Kupowanie biletów na wydarzenia kulturowe, podróżowanie, poczta czy bankowość zdają się bezpowrotnie ukierunkowywać na użytkowników smartfonów⁶². Wykorzystywanie dumbphone'ów może wiązać się zatem z utrudnieniami i doświadczeniem przymusowego cyfrowego odłączenia, które prowadzi do niemożności uczestnictwa w aktywnościach wymagających funkcji smartfona⁶³. Negatywne doświadczenia z korzystania z dumbphone's wyróżnili respondenci w badaniu z 2024 r. Doznania wahały się od poważnych do irytujących. Jeden z respondentów po nocnym wypisie ze szpitala zdał sobie sprawę, że metro zostało zamknięte, zamówienie takśówki bez aplikacji okazało się wyzwaniem, mężczyzna musiał chodzić po okolicy z osłabionym organizmem, co zagrażało jego zdrowiu. Inne doświadczenie, określone jako irytujące, opisuje problem z brakiem dostępu do aplikacji umożliwiającej otwarcie drzwi do kompleksu mieszkaniowego⁶⁴.

Korzystanie ze smartfona staje się również coraz częściej nieodłącznym elementem w wykonywaniu zawodu. Dostęp do poczty elektronicznej czy powiadomień w przypadku pilnych sytuacji staje się ograniczony dla użytkowników dumbphone's⁶⁵. Frustrującym problemem uczestników badania jest niemożność uczestnictwa w czatach grupowych (często wykorzystywanych w pracy), odbieranie zdjęć i linków internetowych. Respondenci wskazują, że często muszą przypominać swoim znajomym o fakcie korzystania z nietypowego urządzenia, a prośby

⁵⁸ K. Chayka, *The dumbphone boom is real*, <https://www.newyorker.com/culture/infinite-scroll/the-dumbphone-boom-is-real> (dostęp: 10.04.2024).

⁵⁹ A. Rothschild, J. Lindqvist, dz.cyt., 6.

⁶⁰ K. Chayka, *The dumbphone boom is real*, <https://www.newyorker.com/culture/infinite-scroll/the-dumbphone-boom-is-real> (dostęp: 10.04.2024).

⁶¹ A. Rothschild, J. Lindqvist, dz.cyt., 6.

⁶² Tamże, 24.

⁶³ Tamże, 2.

⁶⁴ Tamże, 18.

⁶⁵ Tamże.

o spersonalizowany sposób kontaktu są źródłem poczucia winy⁶⁶. Badacze wyróżniają pojęcie *offloadingu*, które w przypadku trendu, objawia się poprzez wykorzystywanie dodatkowych urządzeń lub wsparcie innych osób. Respondenci mówią o korzystaniu z odtwarzaczy muzycznych, GPS i aparatów fotograficznych. Niektórzy w koniecznych sytuacjach wykorzystują smartfona swoich bliskich, inni są zobligowani do posiadania dodatkowego, własnego, aby odebrać receptę lub skorzystać z bankowości⁶⁷.

Pomimo możliwego napotkania trudności podczas detoksu, twórcy badania potwierdzają działanie dumbphone's jako narzędzia do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego⁶⁸. Urządzenie ma między innymi potencjał obronnego odciągania uwagi od korzystania ze smartfona. Respondenci zmagali się z problemami, takimi jak: *doomscrolling* (kompulsywne przeglądanie mediów), poczucie fizycznego i psychicznego obciążenia, rozproszenie i brak czasu dla bliskich⁶⁹. Jeden z uczestników badania relacjonuje, że przez brak aparatu w dumbphone'ie przestał czuć przymus do robienia zdjęć, a brak ciągłego połączenia pozwolił mu na pełniejsze doświadczanie czasu spędzonego z synem. Pomimo iż wydaje się, że zniknięcie z sieci odbiera możliwość nawiązywania wielu nowych kontaktów, wypowiedzi respondentów zdają się temu zaprzeczać. Dowiadujemy się bowiem o sytuacjach nawiązywania spontanicznych dialogów w komunikacji miejskiej czy na spacerze z psem, do których wcześniej nie dochodziło ze względu na zajęcie smartfonem⁷⁰.

Dumbphone przyniósł pozytywne rezultaty osobom zmagającym się z FOMO. Jeden z respondentów, przez rezygnację ze smartfona, przestał czuć poczucie przytłoczenia natłokiem informacji. Korzystanie z dumbphone'a zmobilizowało go do wybrania jednego konkretnego źródła wiadomości, które uważa za wiarygodne⁷¹. Uczestnicy badania zwracali uwagę, że poczucie FOMO, związane z przepływem informacji na social mediach, zniknęło w zakresie od tygodnia do dwóch. Respondenci opowiadali o pozytywnych skutkach rezygnacji z komunikatorów internetowych. Dla wielu osób rzadszy kontakt z innymi zyskał na jakości. Zamiast wysyłania memów, przesyłają i odbierają rzeczywiście istotne informacje. W kontekście czatu grupowego na aplikacji WhatsApp, jeden z ankietowanych zdał sobie sprawę ze złudnego poczucia połączenia, które uzależniał od korzystania z programu, a które nie zmieniło się po przejściu na dumbphone'a. Utracone relacje w wyniku braku dostępu do smartfona, uczestnicy oceniali obojętnie, stwierdzając, że najwyraźniej nie były one istotne⁷². Co ciekawe, osoby, wykorzystujące dumbphone'y, odczuwały przynależność do grupy innych użytkowników tego urządzenia⁷³.

Dumbphone'y mają cechy, które mogą pomóc w walce z uzależnieniami technologicznymi i FOMO. Przede wszystkim eliminują nieustanny dostęp do przestrzeni

⁶⁶ Tamże, 20.

⁶⁷ Tamże, 22.

⁶⁸ Tamże, 1.

⁶⁹ Tamże, 12.

⁷⁰ Tamże, 19.

⁷¹ Tamże.

⁷² Tamże, 21.

⁷³ Tamże, 3.

internetowej i social mediów, przez co użytkownik wyzbywa się działań kompulsywnych. Brak dostępu do technologii smartfona eliminuje bodźce, takie jak powiadomienia z aplikacji⁷⁴. Zmienia również sposób postrzegania i doświadczania rzeczywistości przez wyzbycie się poczucia obowiązku relacjonowania życia. Korzystanie z dumbphone'a często motywuje użytkowników do podejmowania realnych aktywności i wartościowej selekcji⁷⁵. Trend jest jednak stosunkowo nowy, nie istnieje więc wiele badań w tej dziedzinie. Dumbphone'y mają zarówno potencjał do wywołania JOMO (*Joy of Missing Out*), jak i pogłębienia FOMO, przez brak dostępu do informacji i ograniczony kontakt ze światem⁷⁶. Przyszłe badania będą miały na celu zbadanie skutków wykorzystywania dumbphone'ów w dłuższej perspektywie czasowej⁷⁷. Warto zauważyć, że decyzje o zmianie smartfona na dumbphone'a powinno poprzedzać dostrzeżenie problemu i silną chęć zmiany połączoną z motywacją.

3. EFEKTY KORZYSTANIA Z DUMBPHONE'ÓW NA PODSTAWIE WYBRANYCH FILMÓW NA YOUTUBIE

Głównym celem niniejszych badań jest określenie i scharakteryzowanie, w jaki sposób korzystanie z dumbphone'ów może przyczynić się do pomocy osobom zmagającym się z FOMO i uzależnieniami od mediów społecznościowych. Przedstawiony cel badawczy można przedstawić w formie następujących pytań:

- Jakie są powody, dla których osoby decydują się na korzystanie z dumbphone'a?
- Co odczuwają osoby podczas technologicznego detoksu?
- Jakie aspekty technologiczne dumbphone'ów użytkownicy uważają za pomocne?
- Czy korzystanie z dumbphone'ów jest pomocne w redukcji FOMO i uzależnień technologicznych?
- Jak długo osoby są w stanie wytrzymać bez smartfonów, wykorzystując dumbphone'y?

Podjęta w pracy problematyka badawcza pozwala sformułować następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1

Korzystanie z dumbphone'a prowadzi do zwiększenia efektywności zarządzania czasem i poprawy jakości życia psychicznego w kontekście redukcji korzystania z social mediów.

Hipoteza 2

Osoby korzystające z dumbphone'ów zapominają o dotychczasowej potrzebie sprawdzania powiadomień, aktualizacji w mediach czy relacjonowania swojego życia w przestrzeni internetowej.

⁷⁴ Tamże, 12.

⁷⁵ Tamże, 19.

⁷⁶ Tamże, 29.

⁷⁷ Tamże, 28.

Hipoteza 3

Użytkownicy dumbphone'ów podejmują różne aktywności fizyczne i hobby w ramach czasu, który dotychczas wykorzystali na obecność w mediach.

W celu przeprowadzenia badania wybrano metodę analizy zawartości mediów. Polega ona na szczegółowym, systematycznym i możliwie obiektywnym badaniu treści oraz form przekazów medialnych tak, aby uchwycić społeczną rzeczywistość. Metoda obejmuje zebranie i porównanie danych empirycznych, na których podstawie badacz formułuje rzetelne wnioski⁷⁸. Naukowa analiza powinna opierać się na zaplanowanym i racjonalnym schemacie, w którym treść wybierana jest z jawnymi oraz konsekwentnie stosowanymi regułami⁷⁹.

Materiał badawczy stanowią wybrane filmy na portalu YouTube, w których twórcy podejmują wyzwanie zamienienia smartfona na dumbphone'a przez określony czas. Do badania wybrano losowo trzy filmy z portalu Youtube, o długości od 7 do 12 minut, w których twórcy podejmują się eksperymentu korzystania z dumbphone'ów przez: tydzień, miesiąc oraz rok. Na potrzeby przeprowadzenia analizy zawartości skonstruowano klucz kategorizacyjny, składający się z następujących kategorii analitycznych:

Kategoria 1

Powody, dla których osoba postanowiła podjąć się wyzwania zmiany smartfona na dumbphone'a

Kategoria 2

Przebieg eksperymentu (doświadczenia)

Kategoria 3

Wnioski oraz podjęte zmiany po zakończeniu eksperymentu

Pierwszy taki film powstał w 2016 r. na kanale Erica Griffin. Autorka wraz z innym twórcą Michealem Fisherem korzystali z dumbphone'ów przez tydzień. Griffin jako powód przystąpienia do challenge, podała chęć sprawdzenia tego, jak będzie się czuć. W części ukazującej rezultaty wyzwania wskazała, iż uświadomiła sobie, że jest uzależniona od otrzymywania natychmiastowej satysfakcji, dostępu do informacji i sieci kontaktów. Miała poczucie obowiązku bycia online przez swój zawód oraz kontakt z innymi, doświadczała również FOMO, co według niej sprawiało, że nie byłaby w stanie zrezygnować ze smartfona na dłużej. Wskazała, że najprawdopodobniej z podobnymi problemami zmaga się również młode pokolenie, co zostało ukazane za pomocą zdjęcia, na którym grupa ludzi w nastoletnim wieku wpatrzona była w ekrany smartfonów. Challenge był dla niej uciążliwy, urządzenie nie spełniło oczekiwań.

Micheal Fisher nie oznajmił powodów, dla których zdecydował się podjąć wyzwanie, ani o uświadomionych problemach. Korzystanie z dumbphone'a było dla niego satysfakcjonujące ze względu na nostalgię przestarzałej technologii, natomiast

⁷⁸ S. Michalczyk, *Uwagi o analizie zawartości mediów*, *Rocznik Prasoznawczy* 3 (2009), 95–97.

⁷⁹ J. Idzik, R. Klepka, *O analizie zawartości, czyli jak badać medialne obrazy świata?*, w: *Medialne obrazy świata*, red. A. Kędroń, Kraków 2019, 14–15.

na pewno nie zdecydowałby się do niej wrócić na stałe. Idea materiału różni się jednak od tych, które powstają dziś. Celem stworzenia filmu nie było raczej odnalezienie środka pomocy problemom, jakie wywołuje smartfon i nieustanne bycie online, ale sprawdzenie czy funkcje i technologia dumbphone'a jest w stanie sprostać współczesności. Możemy tu wywnioskować na podstawie podsumowania, w którym Erica oznajmia, że technologia użyteczna jest tylko wtedy, gdy wybieramy tę, która jest nowoczesna. Uzupełnia, zwracając się do widza, że jeśli jesteś użytkownikiem smartfona, to powrót do dumbphone'a jest nieopłacalny. Analogicznie Fisher wskazuje, że większość dzisiejszych społeczności zbudowanych jest na przeświadczeniu, że jesteśmy zawsze połączeni i nie jesteśmy w stanie sprostać dumbphone'om. Oprócz tego twórcy nie wykluczyli korzystania z aplikacji mobilnych, próbowali robić to w niekonwencjonalny sposób za pomocą swoich futurephone'ów (nowoczesne dumbphone'y, które mają dostęp do aplikacji, ale korzystanie z ich funkcji jest ograniczone i uciążliwe). Znamienna jest również tematyka kanałów obu autorów, która skupia się wokół testowania najnowszych rozwiązań technologicznych i gloryfikacji postępu dziedziny⁸⁰.

Materiał opublikowany na kanale Erica Griffin stanowił inicjację trendu, który zyskał na znaczeniu i jest obecnie nadal popularny. Na platformie YouTube twórcy publikują filmy, dokumentujące ich doświadczenia związane z okresową rezygnacją z korzystania ze smartfonów, które zamieniają na dumbphone'y. Wyzwanie wpisuje się w szeroko pojęty detoks technologiczny, który polega na systematycznym ograniczeniu użycia technologii mobilnych oraz aplikacji, w szczególności mediów społecznościowych. Uczestnicy tego procesu często wskazują jako motywację dostrzegany u siebie problem nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem, przeładowania informacyjnego, kompulsywnego działania (np. *doom scrolling*), FOMO czy uzależnienia.

4. WYNIKI BADAŃ ZAWARTOŚCI MEDIÓW

Film *Using a flip phone for a week* został opublikowany 19 listopada 2023 r. na YouTube na kanale Serafina Gargiulo. Autorka wykorzystywała przez tydzień flipphone'a (rodzaj dumbphone'a z charakterystyczną klapką). Materiał rozpoczyna się sceną, w której do zamykanej na klucz skrzynki zostaje włożony smartfon oraz smartwatch. Następnie zamknięty kontener zostaje schowany pod łóżko, po czym od razu zaczynają wydobywać się z niego dźwięki dzwonka oraz wibracje. Zostaje więc dodatkowo przysłonięty narzut łóżka. Następuje krótkie cięcie, po którym widzimy bohaterkę korzystającą z dumbphone'a, a scenie towarzyszy dźwięk nagranej poczty głosowej, w której słychać zdanie: *Sorry that I couldn't get to the phone im currently using my flip phone for a little bit so reach me there if you need me* (Przepraszam, że nie mogłem odebrać telefonu – obecnie korzystam przez jakiś czas z mojego telefonu z klapką, więc jeśli mnie potrzebujesz, skontaktuj się ze mną tam)⁸¹.

⁸⁰ E. Griffin, *Flip Phone Challenge: COMPLETE! (Feat. Micheal Fisher)*, 11.09.2016, <https://www.youtube.com/watch?v=SCZLad2Ni0U> (dostęp: 31.12.2024).

⁸¹ S. Gargiulo, *using a flip phone for a week*, 19.11.2023, https://www.youtube.com/watch?v=3jEc73R_SBc (dostęp: 31.12.2024).

Tak zainscenizowany fragment można zinterpretować jako odcięcie się od bodźców, które zdają się wyjątkowo uciążliwe i trudne do odseparowania, co zostaje ukazane przez dodatkowe narzucenie kołdry na schowane już przedmioty. Treść poczty głosowej wskazuje na ograniczenie możliwości kontaktu tylko do flipphone'a. Przez minimalistyczne funkcje urządzenia można zatem zrozumieć, że wiadomość najprawdopodobniej sformułowana jest do osób, które próbowałyby kontaktować się przez social media, jednak przez poddanie się eksperymentowi będzie to niemożliwe⁸².

Autorka miała dumbphone'a od kilku miesięcy i korzystała z niego sporadycznie w niektórych sytuacjach. Po czasie z ciekawości postanowiła sprawdzić, jak będzie wyglądało korzystanie z urządzenia przez tydzień. Mówiąc o powodach detoksu, wskazuje, że nie chce, aby ludzie lub inne czynniki mogły kontrolować, jak czuje się sama ze sobą. Uważa, że świat wewnętrzny (związany z myślą, ciałem i stanem emocjonalnym) znacząco wpływa na to, jak człowiek postrzega otaczającą go rzeczywistość, dlatego też za cel postawiła sobie zadbanie o tę przestrzeń przez detoks od smartfona i social mediów. Twórczyni przywołuje również fragment cytatu audio, w którym kanadyjski autor Bob Proctor oznajmia, że w momencie, w którym świat zewnętrzny przejmie kontrolę nad jednostką, będzie ona zgubiona⁸³.

Początkowo w materiale eksperyment zostaje ukazany poprzez przygotowanie, w którym bohaterka przenosi kilka najważniejszych kontaktów na dumbphone'a; planuje (najprawdopodobniej) w formie fizycznej tygodniowe treningi, które dotychczas były zapisane w dedykowanej aplikacji, blokuje na laptopie dostęp do social mediów (na wyświetlaczu widzimy m.in. YouTube, Instagram, Facebook, TikTok) oraz innych programów, które mogłyby być rozpraszające. Wysyła również prośbę do swojej przyjaciółki, aby ta kontynuowała za Serafinę Snapchat streaks⁸⁴. Ostatnią czynnością poczynioną w przygotowaniach jest ustawienie elektronicznego zegara, który będzie zastępował funkcje smartfona, takie jak budzik i możliwość sprawdzenia czasu po przebudzeniu. Następnie po cięciu pojawia się napis *embracing the silence* („zanurzenie się w ciszy”)⁸⁵.

Autorka zwraca uwagę, że pierwsze co zauważyła podczas detoksu, nie była sama obecność dumbphone'a, ale absencja smartfona. W materiale pojawiają się sceny, w których bohaterka spaceruje pośród natury i wykonuje codzienne czynności (mycie, gotowanie itp.). Symultanicznie opowiada, że ma wrażenie, iż niemal zawsze słucha muzyki lub podcastów, szczególnie rano, zatem brak dostępu do tej funkcji sprawił, że *zanurzyła się w ciszy*. Następnie melodia z tła materiału zostaje wyciszona, a widz słyszy oryginalną ścieżkę towarzyszącą czynnościom (dźwięk samochodów w korku, dźwięk odkurzacza, dźwięk ciszy)⁸⁶.

Czasochłonność pisania na klawiaturze numerycznej sprawiła, że bohaterka bardziej intencjonalnie dobierała osoby, z którymi chce się kontaktować. Dodatkowo

⁸² Tamże.

⁸³ Tamże.

⁸⁴ Tamże; funkcja aplikacji Snapchat, polegająca na prowadzeniu statystyki liczby dni, w których użytkownik wysłał innemu przynajmniej jedno zdjęcie w ciągu 24h.

⁸⁵ Tamże.

⁸⁶ Tamże.

wspomina, że przez taki sposób pisania tekst nabrał na znaczeniu (przez bardziej świadomy dobór słów), zaczęła stosować więcej skrótów niż dotychczas. Dzwonienie za pomocą dumbphone'a sprawiało autorce radość, najprawdopodobniej przez formę urządzenia z klapką, które jak żartobliwie opowiada wzbudzało w niej skojarzenia spotkań biznesowych. Jako ulubioną funkcję dumbphone'a wymienia robienie zdjęć, które również przyniosło jej wiele satysfakcji. Funkcją, której dumbphone nie miał, a do której Serafina była przyzwyczajona, był GPS. Rozwiązaniem stało się zapisywanie trasy na kartce po wcześniejszym sprawdzeniu mapy w komputerze. Według autorki, brak GPS przyczynił się do rozwinięcia świadomości przestrzennej, orientacji i lepszego poznania lokalnych tras. Podczas omawianego wątku pojawia się scena w samochodzie, Serafina wspomina w niej o zauważonym zachowaniu, w którym z przyzwyczajenia na próżno chciała podpiąć swój telefon kablem do komputera samochodu⁸⁷.

Podczas detoksu od smartfona pojawiły się niespodziewane problemy, takie jak: logowanie do szkolnego konta wymagało weryfikacji dwuetapowej, pobranie pliku wymagało zeskanowania kodu QR, odebranie paczki z lokalnego punktu wymagało kodu wysłanego na smartfona. Natomiast fakt potrzeby odnalezienia rozwiązań w tych sytuacjach wywołał u autorki satysfakcję⁸⁸.

Serafina zwróciła uwagę na wzmożoną produktywność wywołaną brakiem smartfona, co wydaje jej się oczywiste, o czym świadczą słowa *I know it's kind of obvious* („wiem, że to dość oczywiste”)⁸⁹. W innej krótkiej scenie oznajmia widzowi, że jest godzina 19.00 i nie została przez cały dzień rozproszona przez telefon ani social media. Mówiąc o sieciach społecznościowych, wskazuje na łatwość zaangażowania się w życie innych, co może prowadzić do zaniedbania własnego stanu. Serafina oznajmia, że lubi wiedzieć, co robią inni, ale uważa również, że nie należy przesadnie się w to angażować. Nie odczuwa złych emocji do social mediów, ale zależy jej na podejmowaniu przemyślanych i intencjonalnych działań w swoim życiu. Symultanicznie ukazywane są sceny, w których autorka korzysta ze smartfona (doomscrolluje social media, pisze na urządzeniu). Autorka oznajmia, że w przeszłości zdarzało się jej już usuwać social media na jakiś czas, więc spodziewała się, że nie będzie to dla niej najtrudniejsza część detoksu. Najwięcej trudności sprawiał jej brak dostępu do muzyki. Podczas montażu filmów nie spodziewała się, że będzie stanowić to dla niej tak znaczącą różnicę. Serafina wyznaje, że czuje lekkość związaną z małą liczbą otrzymywanych wiadomości, które czasami bywały dla niej rozprasające, pomimo że lubi kontaktować się z innymi⁹⁰.

Korzystanie z dumbphone'a pomogło autorce doświadczać momentów bardziej świadomie i zwiększyło jej poczucie obecności. Według niej stało się to za sprawą zniknięcia rozpraszaczy, takich jak: social media, informacje w sieci oraz powiadomienia o wiadomościach i połączeniach. Serafina miała również poczucie,

⁸⁷ S. Gargiulo, *using a flip phone for a week*, 19.11.2023, https://www.youtube.com/watch?v=3jEc73R_SBc (dostęp: 31.12.2024).

⁸⁸ Tamże.

⁸⁹ Tamże.

⁹⁰ Tamże.

że ma więcej czasu, co pozwoliło jej na zarządzanie nim w bardziej intencjonalny sposób. Pierwsze dni bez smartfona nie miały dla autorki w ogóle negatywnego wymiaru. Przypisuje to swojemu rozwiniętemu światu wewnętrznemu, dzięki któremu jest w stanie spędzać w satysfakcjonujący sposób czas sama ze sobą. Oznajmia natomiast, że jest to związane z jej obecną sytuacją życiową i w przypadku, w którym wykonywałaby wyzwanie w czasach liceum, najprawdopodobniej doświadczałaby FOMO i musiałaby zrezygnować z eksperymentu. Pojawiały się sytuacje, w których odczuwała chęć skorzystania ze smartfona, o czym przypominał jej np. zapamiętany rytm dnia, w którym po obiedzie zawsze sprawdzała aktualizację na social mediach. Serafina oznajmia, że w przebiegu eksperymentu wspierał ją fakt, iż była ciągle zajęta różnymi czynnościami, takimi jak zdalny staż. Powróciła dodatkowo do nawyku czytania książek, który zaniedbała. Miała więcej czasu na myślenie, co jednak przybrało formy nadmiaru i okazało się mieć negatywne znamiona. Serafina wspomina, że popadła w lekki obłęd przez ograniczony kontakt z innymi, do którego dodatkowo przyczynił się wakacyjny wyjazd jej współlokatorów. Dumbphone sprawił więc, że zamknęła się w *own little bubble* („własnej bańce”)⁹¹.

Serafinie udało się sukcesywnie ukończyć wyzwanie. Podsumowując, oznajmia, że jest w dobrym stanie psychicznym. Następnie pojawia się scena, w której wyjmuje z zamkniętej skrzyni swojego smartfona i sprawdza, co ją ominęło. Autorka oznajmia, że wyzwanie było dla niej satysfakcjonujące i planuje w przyszłości podobne aktywności, które zaangażują ją w korzystanie z dumbphone’a. Wskazuje natomiast, że korzystanie z urządzenia na co dzień jest nie zrównoważone. Po wyzwaniu wdrożyła do swojego życia kilka zmian w kontekście korzystania ze smartfona. Pozostawiła przy swoim łóżku zegar elektroniczny tak, aby nie korzystać ze smartfona po przebudzeniu, ograniczyła czas na korzystanie ze smartfona podczas dnia, szczególnie o poranku, gdzie przez pierwsze 3 godziny dnia stara się wykonywać produktywne czynności. Nie używa również smartfona po godzinie 21.00. Te zmiany okazały się dla niej rewolucyjne, natomiast oznajmia, że nie stanowią one rygoru, a jedynie pomocne nawyki, które stara się implementować. Serafina pozostała przy wykorzystywaniu dumbphone’a w niektórych sytuacjach, takich jak: spacerowanie w górach czy wyjście na plażę, gdzie chce w pełni odczuwać chwilę. Inną zmianą jest pozostawianie wylogowaną z aplikacji Instagram podczas tygodnia i sprawdzanie go dopiero w niedziele. Zauważyła również, że przez doświadczenie z dumbphone’em zaczęła o wiele więcej dzwonić. Na koniec materiału Serafina formułuje radę, aby widzieć następnym razem, gdy będzie korzystał z social mediów lub wysyłał wiadomość tekstową, zastanowił się, dlaczego to robi. Wskazuje istotę podejmowania świadomych działań w kontekście technologii, nad czym sama nieustannie stara się pracować⁹².

Film *I used a dumb phone for 30 days* został opublikowany na platformie YouTube na kanale Karla Holt 29 stycznia 2021 r. Autorka wykorzystywała dumbphone’a

⁹¹ S. Gargiulo, *using a flip phone for a week*, 19.11.2023, https://www.youtube.com/watch?v=3jEc73R_SBc (dostęp: 31.12.2024).

⁹² S. Gargiulo, *using a flip phone for a week*, 19.11.2023, https://www.youtube.com/watch?v=3jEc73R_SBc (dostęp: 31.12.2024).

przez 30 dni. Materiał stanowi podsumowanie wyzwania, w którym nie pojawiają się dzienne aktualizacje. Autorka tłumaczy, że jest to spowodowane faktem, iż do tworzenia materiałów wykorzystuje smartfona, który podczas nagrywania poszczególnych scen mógłby ją rozpraszać. Nagranie składa się zatem głównie ze statycznej sceny, w którym bohaterka opowiada o swoich doświadczeniach, siedząc naprzeciwko kamery. Pojawiają się jednak, krótkie ujęcia, tabele i fotografie, które urozmaica ją obraz i zgłębiają poszczególne wątki⁹³.

Materiał rozpoczyna się krótką sceną, w której autorka włącza swojego dumbphone'a. Powód, dla którego Karla zdecydowała się podjąć wyzwania, zostaje wprowadzony przez przytoczenie tła historycznego. Autorka zadaje sobie żartobliwie autonomiczne pytanie, dlaczego wybrała akurat tak szczególny okres. Symultanicznie pojawiają się zdjęcia pochodzące z tygodnika „TIME”, które przywołują wydarzenia, takie jak: pandemia Covid-19, śmierć koszykarza Kobego Bryanta, protesty Black Lives Matter, pożary w Stanach Zjednoczonych. Widz może zinterpretować to jako paradoks, w którym aktywnie relacjonowane wydarzenia w mediach, budziły u wielu wzmogłą chęć ich śledzenia i bycia na bieżąco. Samo zalecenie pozostania w domach wiązało się dla wielu osób ze wzmogłą aktywnością w Internecie, ze względu ograniczone możliwości aktywności. Karla zdecydowała podjąć się wyzwania ze względu na dostrzeżenie znacząco zwiększonego czasu korzystania ze smartfona. Wzrosło z 2 godzin (które autorka ocenia jako bezpieczny czas) do 12 godzin (co autorka ewaluuje jako niezdrowe). Jako przyczynę wskazuje przeniesienie toku nauczania stacjonarnego na zdalne. Stwierdziła, że jest w stanie zmienić ten aspekt swojego życia na krótki czas i zobaczyć, co się stanie⁹⁴.

Jako metody wykorzystane podczas wyzwania, wskazuje za pomocą stworzonej grafiki: zmianę telefonu, możliwość korzystania z aplikacji Spotify przez godzinę dziennie podczas treningu fizycznego, korzystanie z aplikacji WhatsApp do pracy online. Widz nie dowiaduje się natomiast czy do dwóch wskazanych aplikacji używany był smartfon czy inne urządzenie⁹⁵. Mówiąc o przebiegu doświadczenia, autorka wymieniła oglądanie seriali na platformie Netflix jako popularną aktywność w czasie pandemii. Wspomina natomiast, że szybko doświadczyła w tej kwestii monotonii i wyczerpała dostępną zawartość. Zaczęła więc poświęcać swój czas innym aktywnościom, do których należało m.in. gra na gitarze i nauka nowych melodii. Powróciła również do nawyku czytania książek dla rozrywki, czego doświadczała wcześniej w dzieciństwie. W jej obecnej pozycji życiowej czytała głównie treści związane ze szkołą i pracą. Karla zaczęła również śledzić informacje w prasie, korzystając z subskrypcji papierowego wydania „The New York Times” oraz „The Economist”. Do tej pory nie zwracała uwagi na wydarzenia, chyba że zyskiwały one rozgłos, który sprawiał, że stawały się tematem rozmów z innymi. Aplikacje newsowe (na ekranie pojawia się grafika przykładowej aplikacji z animacją scrollowania) wywoływały u autorki negatywne emocje oraz nie miała na nie

⁹³ K. Holt, *I used a dumb phone for 30 days*, 29.01.2021, <https://www.youtube.com/watch?v=USCeQ2xTx7c&t=9s> (dostęp: 31.12.2024).

⁹⁴ Tamże.

⁹⁵ Tamże.

czasu. Nawyk pozostał u niej po zakończeniu wyzwania, natomiast sprostowuje, że nie czyta pełnej zawartości wydań, mając na względzie własną szczerość, najprawdopodobniej zrezygnuje z subskrypcji w najbliższym czasie⁹⁶. Na potrzeby opisanego doświadczenia z dumbphone'em Karla formułuje dwa typy skupienia, z czego jeden nazywa *sprint*, a drugi *endurance*. Pierwszy z wymienionych rozumie jako szybkie pełne skupienie na jednej rzeczy z tendencją do aktywnego zmieniania obiektu zainteresowania w krótkim czasie. Jako przykład ćwiczenia *sprintu* przywołuje korzystanie z technologii smartfona i komputera. *Endurance* rozumie jako pełne zaangażowanie i skupienie na jednej rzeczy bez zmieniania obiektu. Karla oznajmia, że rozwinięty *sprint* nie jest pomocny w aktywnościach typu *endurance* i tak samo w odwrotnej sytuacji. Autorka uważa, że ma dobrze rozwinięty *sprint* (gdy to oznajmia na ekranie ukazuje się animacja scrollowania aplikacji Pinterest) i że zależało jej na wzmocnieniu typu skupienia *endurance*, który pomógłby jej w nauce oraz w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Przez brak dostępu do smartfona, który umożliwiał jej multi-tasking, udało jej się to osiągnąć. Zauważyła, że podczas detoksu była w stanie przez dłuższy czas czytać podręczniki oraz książki wnikliwie, analizując treść. Przyczyniło się to również do większego zainteresowania poszczególnymi dziedzinami i chęcią głębszej eksploracji⁹⁷. Karla podczas miesiąca z dumbphone'em czuła większe zaangażowanie w swoją pracę, naukę oraz relację z innymi. Wspomina, że była w stanie wytworzyć głębszą więź ze swoją rodziną oraz znajomymi, co uważa za wartościowe. Symultanicznie pojawia się natomiast ujęcie, w którym autorka rozmawia z kimś poprzez czat wideo na smartfonie, a na biurku stoi otwarty laptop. Miała poczucie większego zrelaksowania wraz z odłączeniem od Internetu, co pozwoliło jej skupić się na teraźniejszości życia. Przyczyniło się to również do lepszego zarządzania zadaniami, które wykonywała pojedynczo bez przytłoczenia nadchodzącymi, o których przypominały jej powiadomienia smartfona. Karla przez eksperyment poznała lepiej siebie i zrozumiała, jaki wpływ technologia może wywierać na jednostkę. Nauczyła się, że nie trzeba być online, aby wykonywać dane czynności w określonym terminie. Tłumaczy to przykładem lęku przed nieuczestniczeniem w edukacyjnej aplikacji Canvas, która służyła jej między innymi do pozyskiwania informacji na temat terminów prac domowych oraz testów. W ramach rozwiązywania zapisywała terminy w papierowym kalendarzu, co jak wspomina pomogło jej lepiej zarządzać czasem niż w przypadku gdy oczekiwała na powiadomienie z aplikacji Canvas o zbliżającym się terminie. Uważa, że poleganie na narzędziu technologicznym wpływa negatywnie na świadomość tego, co i kiedy trzeba wykonać, a brak smartfona pozwolił jej lepiej zarządzać sytuacją⁹⁸. Po eksperymencie Karla zmodyfikowała ustawienia powiadomień *push* w swoim smartfonie. Wskazuje, że przed eksperymentem otrzymywała powiadomienia z aplikacji, takich jak: ESPN czy „The New York Times”, co uważa obecnie za zbędne.

⁹⁶ K. Holt, *I used a dumb phone for 30 days*, 29.01.2021, <https://www.youtube.com/watch?v=USCeQ2xTx7c&t=9s> (dostęp: 31.12.2024).

⁹⁷ Tamże.

⁹⁸ K. Holt, *I used a dumb phone for 30 days*, 29.01.2021, <https://www.youtube.com/watch?v=USCeQ2xTx7c&t=9s> (dostęp: 31.12.2024).

Dźwięk powiadomienia ma dla niej rozpraszający charakter, który motywuje ją do sprawdzenia danej informacji. Powiadomienia ograniczyła zatem jedynie do wiadomości tekstowych (w tym WhatsApp), aplikacji bankowej i połączeń telefonicznych. Wskazuje, że może przyczynić się to do zmniejszenia czasu spędzonego na korzystaniu ze smartfona, ponieważ najczęściej po urządzenie sięga po usłyszeniu danego dźwięku. Autorka usunęła ze swojego smartfona zbędne aplikacje, za które uważała: wszystkie social media, programy, do których ma dostęp na laptopie, aplikacje Gmail. Oznajmia, że na urządzeniu ma aktualnie jedynie aplikacje systemowe oraz program Quizlet i Forest (pozostawiła je ze względu na zauważoną zmniejszoną efektywność po usunięciu). Dostęp do wyszukiwarki internetowej został utrudniony przez ukrycie ikony w urządzeniu. Karla wiąże to z systemem tworzenia barier fizycznych, które mają na celu pomóc jej w korzystaniu z urządzenia w sposób rzeczowy i intencjonalny niezwiązany z rozrywką. Dzięki temu autorka nie traci wolnego czasu, który może poświęcić na hobby, w których spełnia potrzebę rozrywki⁹⁹. Według Karli problem nadużywania technologii związany jest głównie z podejściem użytkownika oraz brakiem tworzenia barier z urządzeniem. Dumbphone pozwala na dokonanie nagłej gruntownej zmiany, polegającej na odłączeniu jednostki od środowiska przestrzeni internetowej. Korzystanie z urządzenia pomogło Karli lepiej uświadomić sobie nawyki oraz podjąć działania w kontekście ich modyfikacji. Nie uważa, natomiast żeby zmiana na dumbphone'a była konieczna w celu uzyskania podobnych rezultatów. Poleca metodę dumbphone'a, jednak zwraca uwagę, że wdrożenie zmian, o których wspominała wcześniej, może okazać się wystarczające. Autorka planuje pozostać przy korzystaniu ze smartfona z wdrożonymi modyfikacjami. Ma jej to pomóc w uniknięciu powrotu do starych zachowań, takich jak: kompulsywne poszukiwanie i zatracanie się w treściach internetowych, a także ustanowić zdrowsze nawyki z telefonem. Karla chce, aby jej smartfon był narzędziem, a nie czynnikiem rozpraszającym uwagę¹⁰⁰.

Film *I used a flip phone for 1 year: here's what i learned* został opublikowany na platformie YouTube na kanale Ashton Womack 30 września 2022 r. Film stanowi podsumowanie doświadczenia korzystania z dumbphone'a przez rok. Na profilu pojawiały się wcześniej aktualizacje dotyczące poszczególnych okresów detoksu. Nagranie składa się głównie ze statycznego ujęcia w jednej scenografii, w której autorka wypowiada się naprzeciw kamery. W niektórych momentach pojawiają się krótkie wstawki, pogłębiające wizualnie omawiane aspekty. Materiał rozpoczyna się od słów: *It can't be done you can't live without your smartphone* (dosł.: „Nie da się tego zrobić – nie możesz żyć bez swojego smartfona”) ¹⁰¹. Następnie pojawia się sprostowanie, w którym autorka tłumaczy, że tak myślała rok temu, kiedy zaczynała eksperyment korzystania z dumbphone'a, ale udało jej się udowodnić, że to nieprawda. Symultanicznie na ekranie widzimy wyciszony fragment archiwalnego nagrania

⁹⁹ K. Holt, *I used a dumb phone for 30 days*, 29.01.2021, <https://www.youtube.com/watch?v=USCeQ2xTx7c&t=9s> (dostęp: 31.12.2024).

¹⁰⁰ Tamże.

¹⁰¹ A. Womack, *i used a flip phone for 1 year: here's what i learned*, 30.09.2022, <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8&t=5s> (dostęp: 31.12.2024).

z 14 sierpnia 2021 r. (data została dołączona do obrazu), w którym Ashton wypo-
wiada się do kamery. Kolejne ujęcie na moście, obrazuje moment fotografowania
panoramy miasta za pomocą dumbphone'a. Fragmenty wprowadzają intro, które
stanowi klamrę do rozpoczęcia właściwej części materiału¹⁰². Powodem, dla które-
go Ashton zdecydowała się korzystać z dumbphone'a, było zaniepokojenie ideą, że
człowiek nie jest w stanie egzystować bez określonego urządzenia elektronicznego.
Mając 29 lat, czuła, że nie ma doświadczenia bycia dorosłą osobą bez smartfona,
w przeciwieństwie do poprzednich pokoleń jej rodziny. Nie wiedziała, w jaki sposób
doświadczać codzienności bez udogodnień funkcjonalności smartfona. Podjęta pró-
ba roku bez smartfona oznaczała dla niej brak dostępu do: jakościowej kamery, od-
twarzacza muzyki, aplikacji maila oraz social mediów, funkcji GPS¹⁰³. Korzystanie
z dumbphone'a wywołało u Ashton poczucie nostalgii związanej z dorastaniem w la-
tach 90., kiedy większość osób w tym czasie korzystało z podobnych urządzeń lub
nie posiadało żadnych. Była zaskoczona, że może ponownie doświadczyć pozytyw-
nych (subiektywnie) aspektów owego okresu. Wspomina, że podczas eksperymen-
tu umiała znacznie bardziej skupić się na pracy i wykonywać działania w bardziej
intencjonalny sposób. Symultanicznie pojawia się scena, w której autorka pracuje na
laptopie. Przestała scrollować social media i portale newsowe, ponieważ jej dumb-
phone nie miał do nich dostępu. Zyskała przez to czas na wykonywanie kreatywnych
hobby oraz zaczęła doświadczać nudy. Zadaje pytanie skierowane do widza, czy
zdarzyło mu się kiedykolwiek doświadczać nudy, będąc dorosłym. Ashton udziela
odpowiedzi, że jej nie, do momentu rozpoczęcia eksperymentu. Tłumaczy jednak, że
nuda jest dla niej równoznaczna z kreatywnością. Autorka na skutek detoksu, czuje
się bardziej pewna siebie, szczególnie jako kierowca. W związku z brakiem dostępu
do GPS, rozwinęła świadomość przestrzenną, udoskonalila orientację w terenie oraz
nauczyła się docierać do miejsc, bazując na pamięci. Oznajmia, że czasami brak
GPS stawiał ją w sytuacjach wyzwania (przez co rozumie np. pytanie niezna-
jomych o drogę), co przyczyniło się do ogólnego rozwoju jej pewności siebie. Ashton
spędzała więcej czasu na zewnątrz. Odczuwana monotonia wywoływała potrzebę
aktywności fizycznej i stała się motywacją do wychodzenia na spacer. Wskazuje,
że przyczyniło się to do ogólnej poprawy samopoczucia¹⁰⁴. Autorka oznajmia, że
podczas korzystania z dumbphone'a zaczęła nawiązywać lepsze relacje z ludźmi za-
równo przez samo urządzenie, jak i w kontakcie bezpośrednim. Stało się to na skutek
utrudnionej możliwości wysyłania wiadomości i komunikacji przez social media,
co motywowało Ashton do wykonywania połączeń telefonicznych. Była również
bardziej otwarta na spotkania z innymi oraz uczestniczenie we wspólnych aktywno-
ściach. Autorka wskazuje, że przez eksperyment była w stanie doceniać ludzi i ich
doświadczenia ponad przedmioty. Wiąże to z definicją minimalizmu, jednocześnie
określając swoją osobowość owym hasłem. W swojej codzienności stara się inten-
cjonalnie dobierać przedmioty, które wnosi do domu. Lepsze zrozumienie pojęcia

¹⁰² Tamże.

¹⁰³ Tamże.

¹⁰⁴ A. Womack, *i used a flip phone for 1 year. here's what i learned*, 30.09.2022, <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8&t=5s> (dostęp: 31.12.2024).

minimalizmu umożliwił jej eksperyment z dumbphone'em, który przyczynił się do bardziej intencjonalnego korzystania z technologii. Ashton twierdzi, że zarówno przedmioty, jak i technologia, zajmują nie tylko przestrzeń fizyczną, lecz również przestrzeń mentalną. Dla bohaterki wyzbycie się przedmiotów (rozumianych również jako technologia), które rozpraszają i nie są istotne, skutkowało odnalezieniem przestrzeni dla bardziej wartościowych doświadczeń i rzeczy¹⁰⁵. Podczas eksperymentu autorka odczuwała poczucie braku związanego z możliwością łatwości wysyłania wiadomości tekstowych i przesyłania oraz dzielenia się zdjęciami. Wspomina również o tęsknocie za doświadczeniem dotyku względem ekranu smartfona. Uczucie pustki wywoływał również fakt braku dostępu do muzyki, szczególnie w samochodzie i podczas spacerów. Wskazuje, że znalezienia zamiennika w tej kwestii nie jest łatwe¹⁰⁶.

W ramach podsumowania eksperymentu z dumbphone'em, Ashton wymienia 3 najważniejsze wnioski. Po pierwsze, detoks technologiczny pozwolił jej stworzyć przestrzeń do refleksji nad zmianami, które chciałaby wprowadzić w swoim życiu, a następnie umożliwił podjęcie działań w celu ich realizacji. Brak rozpraszcza w postaci smartfona oznaczał benefit uzyskania wolnego czasu, który Ashton spożytkowała na osiąganie celów zawodowych i prywatnych. Symultanicznie pojawia się scena, w której pracuje na komputerze oraz pokazuje do kamery kolorowy wzór na tkaninie¹⁰⁷. Jako drugi wniosek wymienia czas na hobby i kreatywność, przy czym wspomina, że tworzyła podczas eksperymentu więcej niż konsumowała. Tu pojawia się fragment, w którym maluje farbą na kartce. Zgłębia wątek, wskazując na widziany w przeszłości tekst na aplikacji Pinterest, wyrażony zdaniem: *create more than you consume* („twórz więcej niż konsumujesz”). Uznała wtedy cytat za intrygujący, natomiast tłumaczy, że na tamten moment zdecydowanie więcej konsumowała treści niż tworzyła. Doprecyzowuje również, że pojęcia „twórczość” używa jako ogólnik, który może być rozumiany przez: tworzenie treści biznesowych; tworzenie przedmiotów, które stają się prezentami dla innych; podejmowanie się projektów DIY w domu. Osiągnięcie celu wyrażonego w cytacie, który udało jej się zrealizować przez ostatni rok eksperymentu, uważa za niezwykle doświadczenie, do którego poniekąd od zawsze dążyła¹⁰⁸. Za trzeci wniosek Ashton uznała, że smartfon jest niczym więcej niż drogim udogodnieniem i przywilejem. Dawniej postrzegała urządzenie jako konieczność, ale rok bez smartfona uświadomił jej, że to nie prawda. Doprecyzowuje, że nazwanie smartfona udogodnieniem i przywilejem to również *double-edged sword* („miecz obosieczny”), ze względu na gromadzone w urządzeniu dane, które są wykorzystywane przeciwko jednostce przez różne firmy. Wskazuje, że użytkownik często nie ma pojęcia, jakie informacje są gromadzone i w jaki sposób wykorzystywane. Oznajmia, że smartfon jest przywilejem i posiadanie go jest korzystne, natomiast na rzecz funkcjonalności istnieją również wyrzeczenia. Ashton starała się poznać ich treść. Wspomina, że zdarzył się czas,

¹⁰⁵ Tamże.

¹⁰⁶ Tamże.

¹⁰⁷ Tamże.

¹⁰⁸ Tamże.

w którym korzystała ze smartfona, będąc świadoma zagrożeń, jak i okres, kiedy korzystała z dumbphone'a, unikając problemów inwigilacji, ale ostatecznie uważa, że każdy powinien korzystać z technologii zgodnie z własnymi potrzebami tak, aby robić to w sposób intencjonalny. Takie działanie odpowiada dla autorki definicji *digital minimalismu*¹⁰⁹. Ashton zamierza dalej wykorzystywać urządzenia technologiczne w sposób świadomy i zamierzony, przy czym wskazuje, że na poszczególnych etapach jej życia może objawiać się to na różne sposoby. Jako następny punkt, autorka planuje powrót do smartfona, z uwzględnieniem swojego rocznego doświadczenia i nabytej wiedzy. Zauważyła, że większość funkcji smartfona nie stanowi źródła rozproszenia w kontekście jej celów, a niektóre z nich mogą wspierać ich realizację¹¹⁰.

Na podstawie analizy wybranych materiałów badawczych można stwierdzić, że korzystanie z dumbphone'ów prowadzi do szeregu pozytywnych efektów. Choć nie można jednoznacznie stwierdzić, czy autorki nagrań doświadczają klinicznego uzależnienia od technologii, wskazują one na negatywny wpływ nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych. Ich doświadczenia sugerują podobieństwo do objawów uzależnienia, co wskazuje, że dumbphone'y mogą wspomagać ograniczanie nadmiernej aktywności online. Niezależnie od czasu wykorzystywania dumbphone'a wszyscy uczestnicy eksperymentu zauważyli poprawę samopoczucia, większą równowagę psychiczną oraz wzrost produktywności. Zyskali więcej czasu na angażowanie się w nowe hobby, takie jak np. czytanie książek. Korzystanie z dumbphone'a sprzyjało intensywniejszemu doświadczaniu rzeczywistości i ograniczało kompulsywne nawyki, jak sprawdzanie mediów społecznościowych. W przypadku tygodnia i roku wskazano trudność związaną z brakiem GPS-u, co przyczyniło się jednak w obydwu przypadkach do pozytywnego efektu nabycia nowych umiejętności i świadomości w kontekście prowadzenia samochodu. Problematiczne były także sytuacje wymagające dostępu do smartfona, np. w kontaktach z instytucjami (wskazane szczególnie podczas tygodnia). Dumbphone niezależnie od czasu wykorzystywania sprzyjał nawiązywaniu głębszych relacji interpersonalnych i ułatwiał odseparowanie się od świata online, co prowadziło do większej introspekcji. W przypadku tygodnia i roku wskazano na trudność wysyłania wiadomości tekstowych, co motywowało do wykonywania większej liczby połączeń telefonicznych. Wszyscy badani wskazali poczucie lepszego poznania siebie, zidentyfikowali swoje niekorzystne nawyki i podjęli się ich zmiany. Choć żadna z osób nie zdecydowała się na całkowitą rezygnację ze smartfona, wprowadziły one ograniczenia w korzystaniu z technologii, świadomie kontrolując własne nawyki. Dumbphone może stanowić skuteczne narzędzie w ograniczaniu uzależnienia od technologii, redukując aktywność online i sprzyjając bardziej produktywnym działaniom. Nie można jednak jednoznacznie ocenić jego wpływu na zjawisko FOMO, gdyż ten aspekt nie został szerzej omówiony w analizowanych materiałach.

¹⁰⁹ Tamże.

¹¹⁰ Tamże.

5. POPULARNOŚĆ DUMBPHONE'ÓW WŚRÓD MŁODZIEŻY

Głównym celem badań zaprezentowanych w tej części artykułu jest określenie i scharakteryzowanie, w jaki sposób korzystanie z dumbphone'ów może przyczynić się do pomocy osobom zmagającym się z FOMO i uzależnieniami od social mediów. Celem szczegółowym badania jest zidentyfikowanie popularności metody korzystania z dumbphone'ów wśród młodzieży oraz nawyków dotyczących korzystania z technologii. Wyniki uzyskano na podstawie opinii studentów Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie (UKSW). Sformułowany cel można przedstawić za pomocą następujących pytań badawczych:

- Na ile metoda korzystania z dumbphone'ów jest popularna wśród studentów Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie?
- Czy studenci uważają, że korzystają z technologii w sposób świadomy?
- Czy studenci UKSW poszukują metod na radzenie sobie z negatywnymi skutkami technologii?
- Co badani studenci uważają o metodzie korzystania z dumbphone'ów?
- Czy metoda korzystania z dumbphone okazała się pomocna w przypadku doświadczanych negatywnych skutków nowoczesnej technologii?

Podjęta w badaniu problematyka pozwala sformułować następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1

Metoda korzystania z dumbphone'ów jest jeszcze mało popularna w Polsce.

Hipoteza 2

Młodzież nie dokonuje świadomych decyzji w związku z korzystaniem z technologii.

Hipoteza 3

Metoda korzystania z dumbphone'ów okazuje się pomocna w walce z negatywnymi skutkami technologii.

Badania zrealizowano za pomocą metody sondażowej oraz techniki CAWI. Metoda sondażowa jest powszechnie stosowaną metodą badawczą, wykorzystywaną w naukach społecznych, w tym w naukach o komunikacji społecznej i mediach. Polega ona na systematycznym gromadzeniu danych od określonej grupy respondentów za pomocą standaryzowanych narzędzi, takich jak kwestionariusz ankiety. Jej głównym celem jest pozyskanie informacji dotyczących opinii, postaw, zachowań oraz charakterystyki demograficznej badanej populacji. Standaryzacja pytań umożliwia nie tylko porównywanie uzyskanych odpowiedzi, lecz także przeprowadzanie analiz statystycznych, co pozwala na formułowanie rzetelnych wniosków badawczych. Metoda ta odgrywa kluczową rolę w analizie opinii publicznej, dostarczając cennych danych na temat poglądów społecznych w odniesieniu do różnorodnych zagadnień. Rola badacza w tej metodzie sprowadza się do opracowania kwestionariusza, doboru respondentów, dystrybucji

ankiet i ustalenia zasad ich zwrotu. Kluczowe znaczenie ma jakość kwestionariusza ankiety, która wpływa na wiarygodność danych¹¹¹.

CAWI (*Computer-Assisted Web Interviewing*) to technika badawcza polegająca na samodzielnym wypełnianiu przez respondentów ankiet udostępnionych online. Metoda ta umożliwia efektywne gromadzenie danych, jednak jej zastosowanie ogranicza się do osób z dostępem do Internetu¹¹².

Na potrzeby badań wybrano metodę sondażową przy użyciu narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz ankiety. Umożliwiła ona pozyskanie adekwatnej ilości danych od respondentów, co przyczyniło się do usprawnienia procesu analizy wyników. Kwestionariusz ankiety składał się z 2 części i 21 pytań. Pierwsza część miała na celu określenie nawyków oraz doświadczanych problemów związanych z korzystaniem ze smartfonów. W drugiej części skupiono się na trendzie metody korzystania z dumbphone'ów. W ankiecie kwestionariusza wykorzystano zarówno pytania zamknięte, jak i otwarte, co pozwoliło na zebranie informacji na temat znajomości i efektów metody dumbphone's oraz na ocenę wpływu i własnych zachowań w kontekście technologii. W kwestionariuszu zastosowano podział populacji ze względu na wiek i płeć¹¹³. Badanie z wykorzystaniem metody sondażowej przeprowadzono wśród studentów Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie w pierwszej połowie marca 2025 r. Kwestionariusz został rozesłany metodą CAWI, drogą prywatną przez platformę Messenger oraz Facebook. Ankieta została przeprowadzona wśród 56 studentów w wieku 19–26 lat lub powyżej. Kwestionariusz został skonstruowany z uwzględnieniem podziału respondentów na cztery grupy wiekowe: 1) 19–20 lat, 2) 20–22 lata, 3) 23–26 lat oraz 4) powyżej 26 lat. Na potrzeby badania opracowano elektroniczną wersję ankiety za pomocą formularza Google, a następnie udostępniono studentom link do jej wypełnienia¹¹⁴. Próba badawcza została dobrana w sposób losowy spośród studentów Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, a badanie miało charakter eksploracyjny w zakresie analizy metody korzystania z dumbphone'ów, stanowiąc tym samym wstępną fazę procesu badawczego, która może stanowić podstawę do kontynuacji badań na próbie reprezentatywnej. Wyniki przeprowadzonego badania zostaną poddane analizie statystycznej, co umożliwi identyfikację nawyków technologicznych oraz znajomości i skuteczności metody dumbphone's. Otrzymane dane zostaną zaprezentowane za pomocą wykresów kołowych oraz słupkowych, a następnie poddane szczegółowej interpretacji.

¹¹¹ Z. Witaszek, *Miejsce i rola sondaży w badaniu opinii społecznej*, Zeszyty Naukowe Akademii Marynarki Wojennej nr 4 (171) (2007), 146–149.

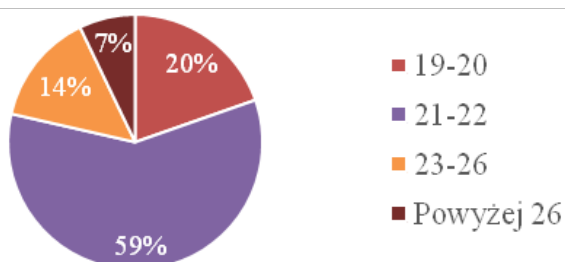
¹¹² S. Malinowski, *Ku nowoczesności: CAWI jako metoda badawcza w naukach o obronności: wybrane zagadnienia*, Studia Bezpieczeństwa Narodowego 2.3 (2012), 406.

¹¹³ Treść kwestionariusza ankiety jest dostępna w Aneksie.

¹¹⁴ Link do ankiety: <https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=MIRXEhVFFkiBY8coEDW5sXuAXmO26wxGpELM68eKdG1UQ1BXMjNUOEciNzBTRFA4Nk44TVEyMTBBMS4u&sharetoken=uOjZ5kDpuPfpf8IYVAgu> (data dostępu: 21.03.2025).

Procentowy rozkład odpowiedzi dotyczących wieku uczestników został zobrażony na wykresie 1.

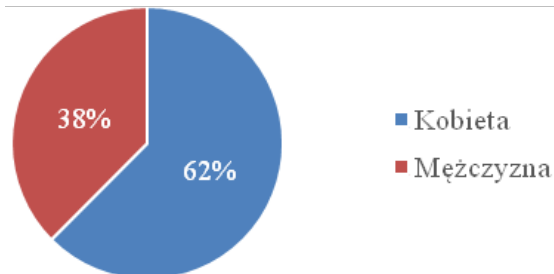
Wykres 1. Wiek uczestników (N=56)



Źródło: Badanie własne

Analiza zgromadzonych danych wskazuje, że ponad połowę ankietowanych stanowiły osoby w wieku od 21 do 22 lat. Najmniej liczną grupę tworzyły osoby powyżej 26 roku życia. Na kolejnym wykresie przedstawiono wartości procentowe pytania o płeć respondentów.

Wykres 2. Płeć (N=56)



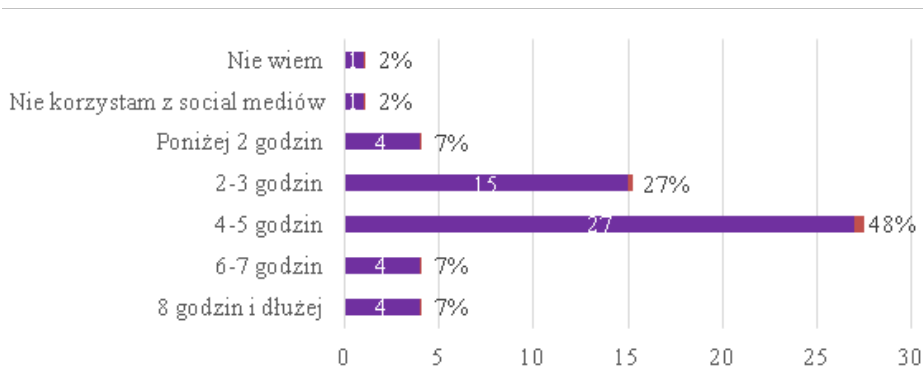
Źródło: Badanie własne

Na podstawie otrzymanych danych można zauważyć, iż 62% ogółu respondentów stanowiły kobiety, natomiast mężczyźni – 38%.

6. CODZIENNE NAWYKI W UŻYWANIU SMARTFONA

Na wykresie 3 ukazano wartości procentowe pytania o średni czas spędzany dziennie na korzystaniu z social mediów.

Wykres 3. Średni czas spędzany dziennie w social mediach (N=56)

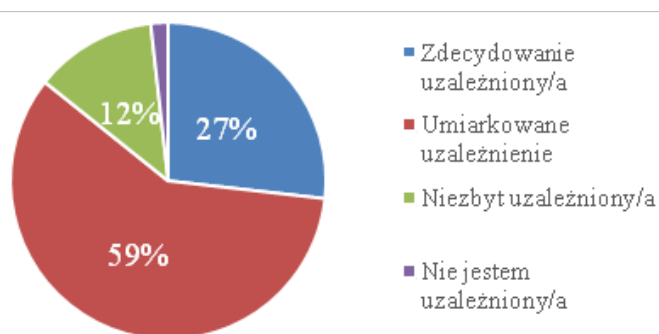


Źródło: Badanie własne

Na podstawie analizy zgromadzonych danych wskazano, że najwięcej badanych korzysta z social mediów w przedziale czasowym od 4 do 5 godzin. Zarówno osoby spędzające w mediach społecznościowych ponad 8 godzin dziennie, jak i te korzystające z nich przez mniej niż 2 godziny, stanowią 7% respondentów. Natomiast 2% badanych zadeklarowało całkowity brak aktywności w social mediach.

Na wykresie 4 ukazano procentowy rozkład oceny poziomu uzależnienia respondentów od smartfona i social mediów.

Wykres 4. Ocena poziomu uzależnienia od smartfona i social mediów (N=56)



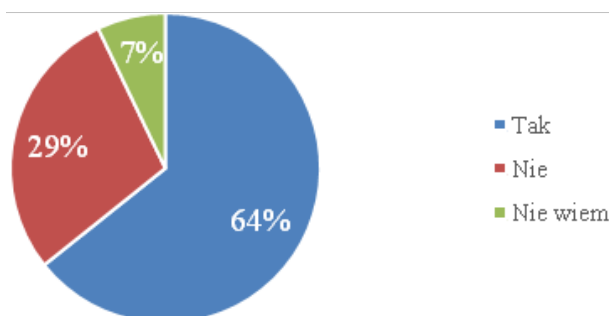
Źródło: Badanie własne

Największa grupa respondentów oceniła poziom swojego uzależnienia od smartfona i social mediów jako umiarkowany. Mimo że łącznie 14% badanych

deklaruje codzienne korzystanie z social mediów przez co najmniej 6 godzin, a aż 27% uznaje się za zdecydowanie uzależnionych. Z kolei 13% badanych wskazuje na niski poziom uzależnienia, najmniejszy odsetek, wynoszący zaledwie 2%, całkowicie zaprzecza występowaniu uzależnienia.

Na wykresie 5 ukazano wyniki procentowe poszukiwania metod ograniczania korzystania ze smartfona i social mediów.

Wykres 5. Poszukiwanie metod ograniczenia korzystania ze smartfona i social mediów (N=56)

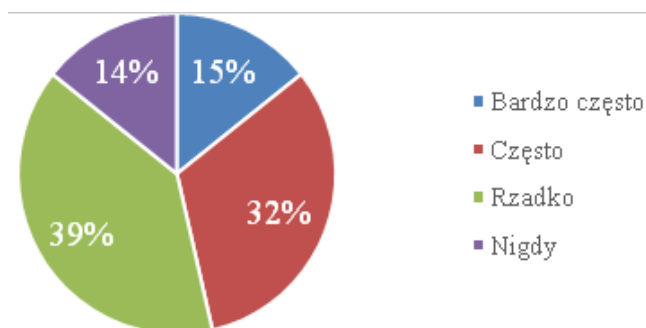


Źródło: Badanie własne

Analiza uzyskanych danych wskazuje, że ponad połowa respondentów podejmowała próby znalezienia metod na ograniczanie korzystania ze smartfona i social mediów. Z kolei 29% badanych nie podejmowało takich działań, a 4% nie jest pewna.

Na wykresie 6 ukazano procentowy rozkład częstotliwości odczuwania FOMO wywołanego przez social media.

Wykres 6. Częstotliwość odczuwania FOMO wywołanego przez social media (N=56)



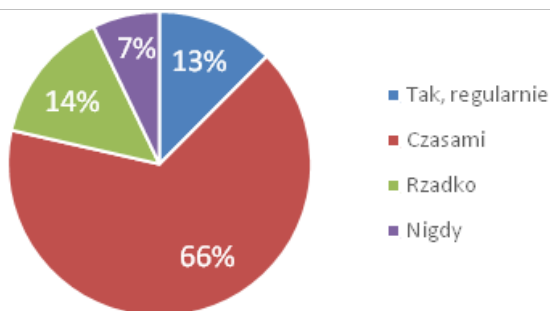
Źródło: Badanie własne

Social media wywołują FOMO rzadko u 39% respondentów. Dla 32% aktywność w social mediach często wiąże się z odczuwaniem FOMO. Zarówno odpowiedź

„nigdy”, jak i „bardzo często” uzyskały po 14% wskazań, co oznacza, że równie duża grupa badanych wcale nie odczuwa przez social media FOMO, jak i doświadcza go w znaczącym stopniu.

Na wykresie 7 ukazano wartości procentowe podejmowania świadomych decyzji dotyczących ograniczania czasu spędzanego w Internecie.

Wykres 7. Świadome decyzje dotyczących ograniczenia czasu spędzanego w Internecie (N=56)



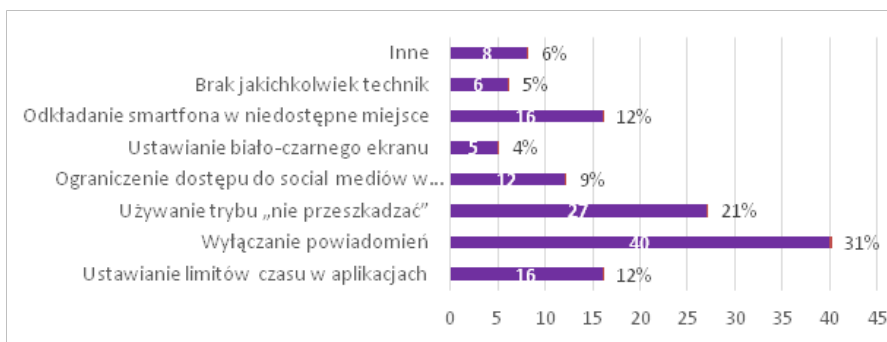
Źródło: Badanie własne

Ponad połowa ankietowanych, 66%, czasami podejmuje świadome decyzje dotyczące ograniczania czasu spędzanego w Internecie lub social mediach. Najmniej, bo 4%, nigdy nie podejmuje świadomych decyzji w tej kwestii. 13% robi to regularnie, a 14% rzadko.

Jedno z rozbudowanych pytań ankiety zawierało zestaw 6 popularnych technik na unikanie nadmiernego korzystania z technologii. Ankietowani studenci mieli za zadanie zaznaczyć te formy, z których korzystają.

Na wykresie 8 przedstawiono wartości procentowe technik stosowanych w celu unikania nadmiernego korzystania z technologii.

Wykres 8. Techniki stosowane w celu unikania nadmiernego korzystania z technologii (N=56)

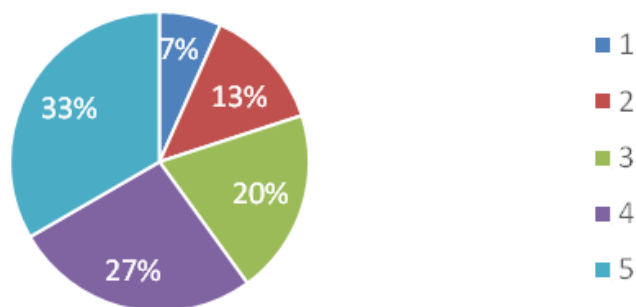


Źródło: Badanie własne

Najpopularniejszą metodą wśród respondentów, 31%, było wyłączenie powiadomień w urządzeniu. Drugą popularną metodą, 21%, było ustawianie trybu „nie przeszkadzać”. Najmniej ankietowanych korzysta w swoim urządzeniu z ustawiania białego-czarnego ekranu. 6% studentów korzysta z innych metod niż wymienione, wśród nich wskazano: usuwanie aplikacji, zajmowanie się innymi angażującymi czynnościami, czy interakcja jedynie z ważnymi powiadomieniami. 84% ankietowanych wykorzystuje więcej technik niż jedna.

Na wykresie 9 przedstawiono procentowy rozkład oceny wpływu social mediów na własne życie, gdzie 1 oznaczał bardzo negatywny wpływ, a 5 bardzo pozytywny.

Wykres 9. Ocena wpływu social mediów na własne życie (N=56)

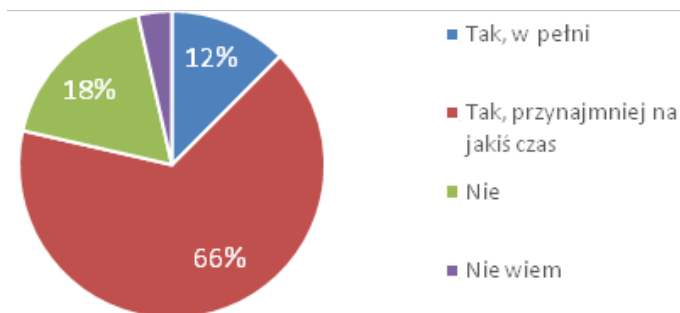


Źródło: Badanie własne

Na podstawie otrzymanych danych można zauważyć, że ponad 60% ankietowanych ocenia wpływ social mediów na swoje życie neutralnie (3 w skali 1–5). Pozytywnie (4 i 5) ocenia je łącznie 19% badanych, natomiast negatywny wpływ (1 i 2) dostrzega 15% badanych. Na podstawie dominacji odpowiedzi neutralnych można wnioskować ambiwalentne postrzeganie social mediów w codziennym życiu.

Na wykresie 10 ukazano wartości procentowe rozważań na temat rezygnacji z technologii lub jej poszczególnych funkcji w wyniku przytłoczenia.

Wykres 10. Rozważania na temat rezygnacji z technologii lub jej funkcji w wyniku przytłoczenia (N=56)

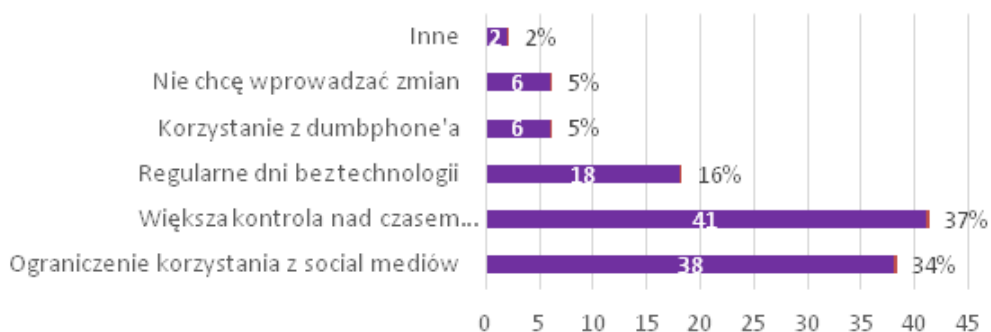


Źródło: Badanie własne

Największa grupa ankietowanych (66%) rozważała tymczasową rezygnację z technologii lub jej funkcji z powodu przytłoczenia, a 13% badanych całkowicie brało pod uwagę taką decyzję. Natomiast 18% uczestników nie miało takich myśli, a 4% nie potrafiło jednoznacznie określić swojego stanowiska.

Na wykresie 11 przedstawiono rozkład procentowy pytania o plany podjęcia zmian w kontekście zredukowania czasu spędzonego w smartfonie.

Wykres 11. Plany zmian w kontekście zredukowania czasu spędzonego w smartfonie (N=56)



Źródło: Badanie własne

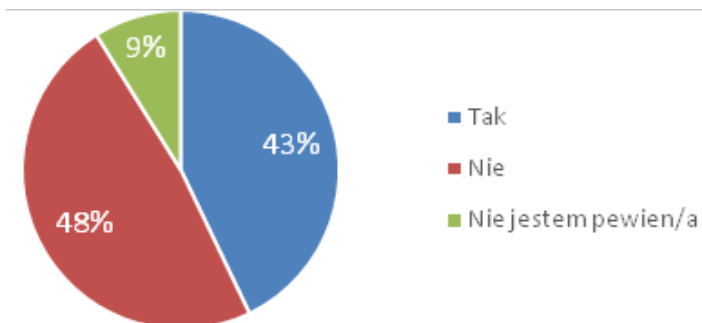
Na widocznym wykresie można zauważyć, że najwięcej ankietowanych, 34%, planuje zwiększyć kontrolę nad czasem spędzonym online oraz ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych. Regularne dni bez technologii zadeklarowało 16% respondentów, a zmianę na dumbphone'a rozważa 5%. Taki sam odsetek badanych (5%) nie planuje wprowadzać żadnych zmian, natomiast 2% wskazało inne rozwiązania. Wśród nich pojawiła się chęć przeprowadzenia się do miejsca, w którym Internet nie odgrywa istotnej roli w codzienności oraz poświęcenie czasu na angażujące hobby.

7. POPULARNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ METODY DUMBPHONE'S

Druga część kwestionariusza została poświęcona analizie trendu korzystania z dumbphone'ów jako strategii przeciwdziałania FOMO oraz uzależnieniom technologicznym. Celem pytań było określenie popularności tej metody, jej skuteczności w praktycznym zastosowaniu oraz ogólnych opinii respondentów na jej temat.

Na wykresie 12 ukazano wartości procentowe pytania o znajomość trendu korzystania z dumbphone'ów.

Wykres 12. Znajomość trendu korzystania z dumbphone'ów (N=56)

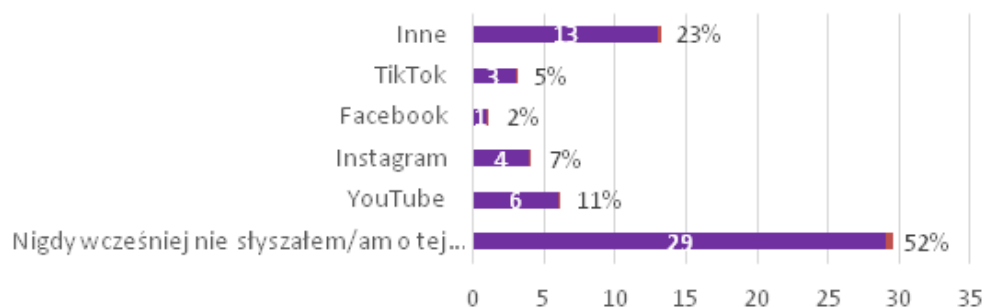


Źródło: Badanie własne

W uzyskanych wartościach można zauważyć, że 48% badanych nigdy nie słyszało o trendzie korzystania z dumbphone'ów w ramach ograniczenia korzystania ze smartfona. 43% respondentów słyszało o metodzie, a 9% nie jest w stanie udzielić jednoznacznej odpowiedzi.

Na wykresie 13 ukazano wartości procentowe dla platform, na których poznano metodę korzystania z dumbphone'ów.

Wykres 13. Platformy, na których poznano metodę dumbphone'ów (N=56)

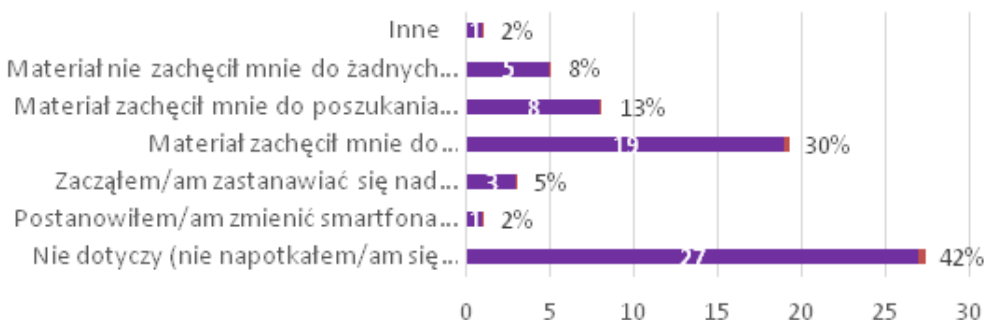


Źródło: Badanie własne

Na podstawie otrzymanych danych można zauważyć, że ponad połowa ankietowanych (52%) nigdy wcześniej nie słyszała o trendzie korzystania z dumbphone'ów. 11% respondentów poznało metodę za pośrednictwem platformy YouTube, a 5% TikTok. Facebook (2%) miał najmniejszy wpływ na popularyzację trendu wśród badanych. Spośród 23% respondentów, którzy wskazali inne źródła, 14% dowiedziało się o trendzie od znajomych, w tym osób, które już stosowały tę metodę. Pozostałe pojedyncze odpowiedzi obejmowały źródła, takie jak: portal hejto.pl, obserwacje w przestrzeni publicznej, a także indywidualne refleksje na temat zmiany smartfona na dumbphone'a, mimo wcześniejszego braku świadomości istnienia tego trendu.

Na wykresie 14 przedstawiono rozkład procentowy pytania o refleksje po poznaniu trendu dumbphone's.

Wykres 14. Refleksje po poznaniu trendu dumbphone's (N=56)

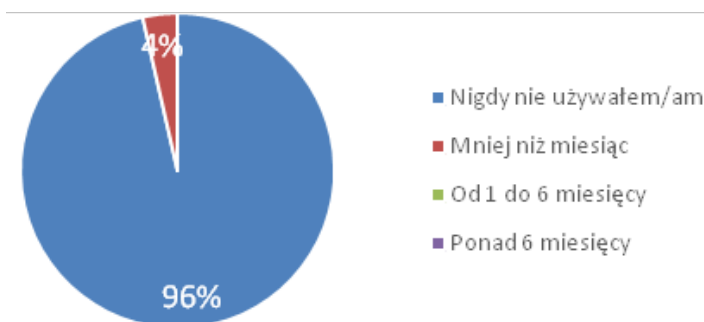


Źródło: Badanie własne

Z otrzymanych danych wynika, że 42% respondentów nie miało wcześniejszej styczności z tą metodą, choć w poprzednim pytaniu odsetek ten wynosił 52%. Różnica ta może sugerować, że poznanie trendu na skutek ankiety skłonił część uczestników do refleksji nad tym zagadnieniem. Wśród osób, które zapoznały się z metodą, 30% zadeklarowało, że skłoniła ich ona do refleksji nad własnymi nawykami technologicznymi, a 13% poszukiwało alternatywnych sposobów ograniczenia korzystania ze smartfona. Niewielki odsetek badanych (5%) rozważał zmianę smartfona na dumbphone'a, a 2% faktycznie dokonało takiej zmiany. Jednocześnie 8% uczestników nie odczuło wpływu tej koncepcji na swoje podejście do technologii, a 2% zaznaczyło inną refleksję, którą była chęć spopularyzowania trendu w kontekście czerpania korzyści majątkowej.

Na wykresie 15 ukazano wartości procentowe pytania o czas korzystania z metody dumbphone's.

Wykres 15. Czas korzystania z metody dumbphone's (N=56)

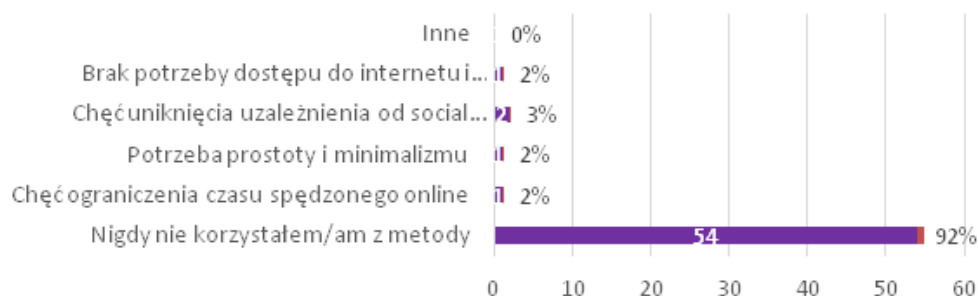


Źródło: Badanie własne

Zdecydowana większość respondentów, 96%, przyznała, że nigdy nie używała dumbphone'a jako pomocniczej metody, 4% ankietowanych wykorzystywało metodę (lub korzysta z metody) przez mniej niż miesiąc.

Na wykresie 16 przedstawiono wartości procentowe pytania o przyczyny rozpoczęcia korzystania z metody dumbphone's.

Wykres 16. Przyczyny rozpoczęcia korzystania z metody dumbphone's (N=56)

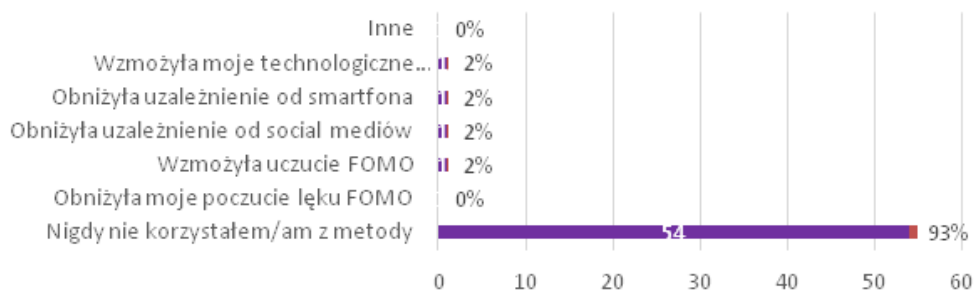


Źródło: Badanie własne

Otrzymane dane wskazują, że liczba respondentów, którzy nigdy nie wykorzystywali metody, nie zmienia się natomiast na skutek możliwości wielokrotności wyboru odpowiedzi (również w kolejnych pytaniach) współczynnik będzie nieznacznie się zmieniał. Wśród osób, które zdecydowały się na korzystanie z tej metody, 3% wskazało chęć uniknięcia uzależnienia od mediów społecznościowych. Natomiast po 2% respondentów jako motywację podało potrzebę prostoty i minimalizmu, ograniczenie czasu spędzanego online oraz brak potrzeby dostępu do Internetu i aplikacji w telefonie.

Na wykresie 17 ukazano rozkład procentowy skutków wykorzystywania metody dumbphone's.

Wykres 17. Skutki wykorzystywania metody dumbphone's (N=56)

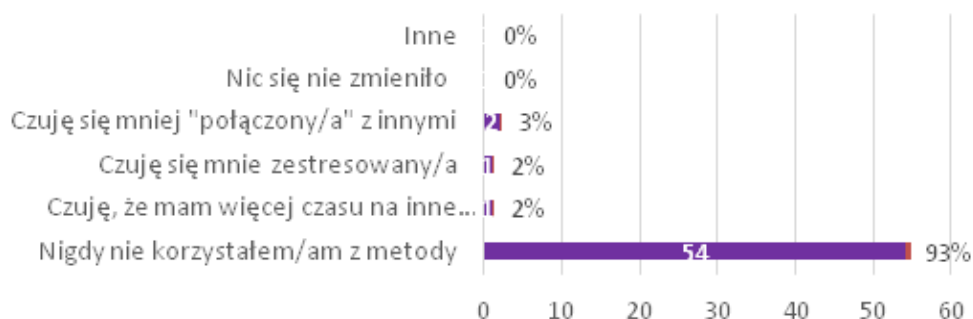


Źródło: Badanie własne

Największy odsetek badanych wciąż wskazuje, że nigdy nie wykorzystywali metody. Wśród osób mających doświadczenie z metodą, wskazano zarówno negatywne, jak i pozytywne skutki. Odpowiedzi, które uzyskały 2% to: wzmożenie uczucia FOMO, wzmożenie technologicznego uzależnienia po powrocie do smartfona, obniżenie uzależnienia od smartfona i obniżenie uzależnienia od social mediów.

Na wykresie 18 przedstawiono wartości procentowe pytania o dostrzeżone zmiany w codzienności podczas korzystania z metody.

Wykres 18. Dostrzeżone zmiany w codzienności podczas korzystania z metody (N=56)

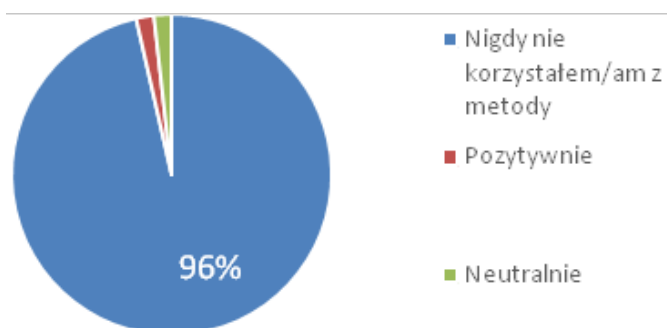


Źródło: Badanie własne

Zdecydowana mniejszość grupy respondentów (3%), którą stanowią osoby, które korzystały z dumbphone'a wskazały, że podczas detoksu czuły się mniej połączone z innymi. 2% badanych wskazało natomiast, że doświadczało niższego poziomu stresu oraz miało więcej czasu na inne aktywności.

Na wykresie 19 przedstawiono rozkład procentowy pytania o ocenę wpływu używania dumbphone'a na relacje interpersonalne.

Wykres 19. Ocena wpływu używania dumbphone'a na relacje interpersonalne (N=56)



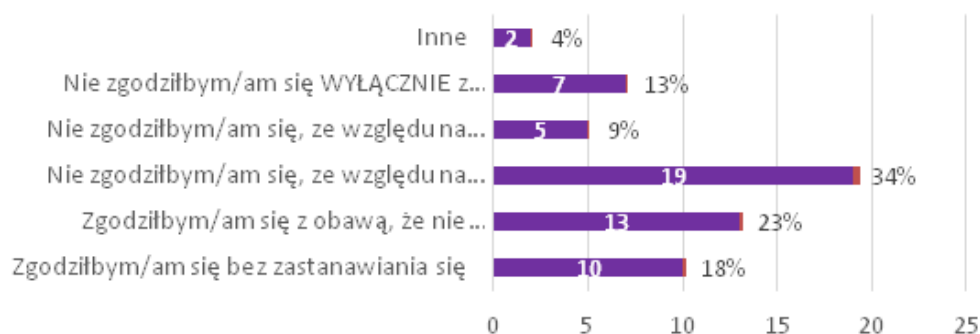
Źródło: Badanie własne

Na podstawie otrzymanych danych można zauważyć, że korzystanie z dumbphone'a miało neutralny wpływ na relacje interpersonalne, 2%, bądź pozytywny 2%. Grupa respondentów stosujących tę metodę, jest jednak zbyt mała, aby formułować jednoznaczne wnioski. Wyniki sugerują przede wszystkim, że metoda ta pozostaje mało popularna.

Kolejne rozbudowane pytanie ankiety dotyczyło reakcji respondentów na hipotetyczną sytuację, w której zaproponowano by im zamianę smartfona na dumbphone'a na jeden tydzień, bez możliwości korzystania ze smartfona, w celu ograniczenia negatywnych skutków technologii. Studenci mogli wybrać jedną z pięciu dostępnych odpowiedzi lub sformułować własną.

Na wykresie 20 ukazano wartości procentowe dla reakcji na propozycje korzystania z dumbphone'a.

Wykres 20. Reakcja na propozycje korzystania z dumbphone'a (N=56)

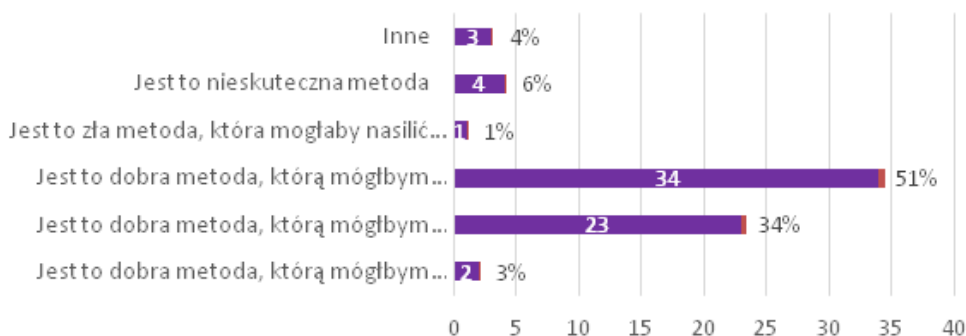


Źródło: Badanie własne

W uzyskanych wartościach można dostrzec, że 34% respondentów nie zgodziłoby się na udział w eksperymencie ze względu na brak dostępu do kluczowych funkcji smartfona, takich jak GPS, aplikacja bankowa czy aparat fotograficzny. 23% wyraziło gotowość do podjęcia wyzwania, jednak z obawą, że nie wytrzymają tygodnia, a 18% zadeklarowało, że zgodziłoby się bez wahania. 13% odmówiłoby udziału wyłącznie z powodów zawodowych lub edukacyjnych, wymagających stałego dostępu do środków komunikacji. Natomiast 9% nie widzi potrzeby uczestniczenia w eksperymencie, a 4% udzieliło innych, indywidualnych odpowiedzi. Wśród odpowiedzi *Inne* wskazano: akceptację eksperymentu po dłuższym zastanowieniu oraz odmowę ze względu zarówno na brak potrzebnych funkcji, jaki i potrzebę określonej formy kontaktu z przyczyn szkolnych.

Na wykresie 21 przedstawiono wartości procentowe oceny metody korzystania z dumbphone'a w kontekście jej potencjalnego wypróbowania przez respondentów.

Wykres 21. Ocena metody w kontekście jej potencjonalnego wypróbowania (N=56)



Źródło: Badanie własne

Ponad połowa respondentów, (51%), uznaje metodę korzystania z dumbphone'a za skuteczną w kontekście okresowego ograniczenia technologii, umożliwiającą poświęcenie większej ilości czasu na inne aktywności oraz głębsze doświadczanie rzeczywistości. 34% badanych dostrzega jej potencjał w redukcji FOMO oraz ograniczeniu uzależnienia od mediów społecznościowych. Niewielki odsetek respondentów uważa metodę za nieskuteczną (6%), a jedynie 3% deklaruje gotowość do jej stosowania na stałe. 1% badanych obawia się, że mogłaby ona nasilić FOMO i uzależnienie od social mediów, natomiast 4% respondentów udzieliło innych odpowiedzi, wśród których pojawiły się opinie o braku stanowiska w tej kwestii, przekonanie, że metoda może być skuteczna dla innych, lecz dana osoba nie chce się ograniczać, oraz wskazanie, że alternatywne aktywności, takie jak: sport czy spacer z psem, skutecznie redukują czas spędzany na smartfonie, eliminując potrzebę stosowania tej metody.

8. PODSUMOWANIE WYNIKÓW I WNIOSKI Z BADAŃ

Na podstawie przeprowadzonego badania sondażowego można stwierdzić, że trend korzystania z dumbphone'ów jest dość dobrze znany wśród studentów, jednak stosunkowo niewielki odsetek respondentów zdecydował się na wypróbowanie tej metody. Większość uczestników badania podejmuje świadome działania, mające na celu ograniczenie korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych, stosując w tym zakresie różnorodne strategie. Znaczna część badanych rozważała rezygnację z technologii lub jej wybranych funkcji, a także dostrzega u siebie pewien stopień uzależnienia oraz objawy FOMO. Jednocześnie większość respondentów deklaruje chęć dalszej pracy nad ograniczaniem czasu spędzanego z nowoczesnymi technologiami. Wśród respondentów panuje przekonanie, że korzystanie z dumbphone'a może przynieść korzyści, takie jak zwiększenie ilości wolnego czasu, głębsze doświadczanie rzeczywistości oraz redukcję negatywnych skutków związanych z użytkowaniem technologii, takich jak: uzależnienia i FOMO. Prawie połowa badanych byłaby skłonna

wypróbować metodę dumbphone'a, jednak większość wskazuje na brak istotnych funkcji lub konieczność utrzymywania określonych form kontaktu, wynikających z przynależności do instytucji akademickich i zawodowych. Respondenci, którzy mieli doświadczenie z metodą, ocenili ją ambiwalentnie – dostrzegali zarówno jej potencjał w redukcji uzależnienia od technologii, jak i możliwość nasilania FOMO. Głównymi motywacjami do podjęcia tego eksperymentu były chęć uniknięcia nadmiernego angażowania się w social media, potrzeba minimalizmu oraz redukcja czasu spędzanego online. Osoby, które stosowały metodę, zauważyły zwiększenie ilości czasu na inne aktywności, jednak jednocześnie odczuwały mniejsze poczucie połączenia z innymi ludźmi. Ze względu na ograniczoną liczbę respondentów, którzy faktycznie skorzystali z tej metody, sformułowane wnioski mają charakter poglądowy i wymagają dalszych, bardziej szczegółowych badań w tym obszarze.

BIBLIOGRAFIA

Źródła

- Womack A., *i used a flip phone for 1 year. here's what i learned*, 30.09.2022, <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8&t=5s> (dostęp: 31.12.2024).
 Holt K., *I used a dumb phone for 30 days*, 29.01.2021, <https://www.youtube.com/watch?v=USCe-Q2xTx7c&t=9s> (dostęp: 31.12.2024).
 Gargiulo S., *using a flip phone for a week*, 19.11.2023, https://www.youtube.com/watch?v=3jEc73R_SBc (dostęp: 31.12.2024).
Raport z badań sondażowych pt. Popularność i skuteczność metody dumbphone's (2025), archiwium autora.

Literatura przedmiotu

- Alutaybi A., Al-Thani D., McAlaney J., Ali R., *Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method*, „International journal of environmental research and public health” 17.17 (2020), 1–28.
 Aurel J.G., Grashyla J., Paramita S., *FoMO and JoMO phenomenon of active millennial Instagram users at 2020 in Jakarta*, International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (2021), 722–729.
 Chayka K., *The dumbphone boom is real*, <https://www.newyorker.com/culture/infinite-scroll/the-dumbphone-boom-is-real> (dostęp: 10.04.2024).
 Chun J.S., Shim H.S., Kim S., *A meta-analysis of treatment interventions for Internet addiction among Korean adolescents*, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 20.4 (2017), 225–231.
 Flores S.E., *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, Warszawa 2017.
 Griffiths M., *Internet addiction: Fact or fiction?*, The Psychologist (1999), 1–5.
 Griffiths M., *Technological addictions*, w: *Clinical psychology forum*, Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc (1995), 14–19.
 J. Lee, *Dealing with FOMO through emotional design*, Espoo 2021.
 Jong-Un, Kim, *A reality therapy group counseling program as an Internet addiction recovery method for college students in Korea*, International Journal of Reality Therapy 26.2 (2007), 3–9.
 Jupowicz-Ginalska A., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018.
 Ke C.L., Shih-Tsung C., *Applied mindfulness smartphone app helps mitigating smartphone addiction*, European Neuropsychopharmacology 29.1 (2019), 530–531.

- kris, *JOMO zamiast FOMO. Ministerstwo radzi, jak odpocząć od Internetu*, <https://tvn24.pl/biznes/tech/co-to-jest-jomo-jak-radzic-sobie-z-fomo-wskazowki-ministerstwa-cyfryzacji-st4582972> (dostęp: 31.12.2024).
- Krischkovsky A., Fuchsberger V., Tscheligi M., *Making un-use: When humans disengage with technology*, Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (2021), 1–10.
- Lee H., Seo M.J., Choi T.Y., *The effect of home-based daily journal writing in Korean adolescents with smartphone addiction*, Journal of Korean medical science 31.5 (2016), 764–769.
- Makles P., *Uzależnienie od Internetu–wyzwania i strategie radzenia sobie z cyfrową zależnością*, Pedagogika. Studia i Rozprawy 32 (2023), 205–217.
- Mooy M.E., Natalia M., Taneo J., *The Effectiveness of Reality Group Counseling in Reducing Social Media Dependency*, Bulletin of Counseling and Psychotherapy 5, 3 (2023), 279–289.
- Nowakowski P.T., *Uzależnienie od mediów*, Cywilizacja 28 (2009), 149–157.
- Popiołek M., *Czy można żyć bez facebooka: rola serwisów społecznościowych w sieciowym społeczeństwie informacyjnym*, Kraków 2018.
- Pratarelli M.E., Browne B.L., Johnson K., *The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach*, Behavior Research Methods, Instruments, & Computers 31.2 (1999), 305–314.
- Przybylski A.K., *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, Computers in Human Behavior 29.4 (2013), 1841–1848.
- Rothschild A., Lindqvist J., *Swapping 5G for 3G: Motivations, Experiences, and Implications of Contemporary Dumbphone Adoption*, Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction 8.CSCW1 (2024), 1–40.
- Skivko M., Korneeva E., Kolmykova M., *Digital minimalism as a leading limitation of media communications in the heyday of digital culture*, 6th International Conference on Social, economic, and academic leadership (2020), 61–67.
- Spitzer M., *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Warszawa 2016.
- Swar B., Hameed T., *Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction and distraction: Moderating role of self-help mobile apps-based interventions in the youth*. International Conference on Health Informatics, SCITEPRESS 6 (2017), 139–146.
- Syvertsen T., Enli G., *Digital detox: Resisting media and regaining authentic life*, ICA May (2018), 1–27.
- Ting C.H., Chen Y.Y., *Smartphone addiction*, w: *Adolescent addiction*, red. C.A Essau, P.H Delfabbro, Kota Smarahan 2020, 215–240.
- Tutgun-Ünal A., Deniz L., *Development of the social media addiction scale*, AJIT-e: Academic Journal of Information Technology 6.21 (2015), 51–70.
- Vardy E., *Adults and teens turn to 'dumbphones' to cut screen time*, <https://www.bbc.com/news/articles/c7227njm45eo> (dostęp 09.06.2024).
- Ward A.F., *Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity*, Journal of the Association for Consumer Research 2.2 (2017), 140–154.
- Zając M., *Nastolatki 3.0-nowy raport NASK*, e-mentor 78.1 (2019), 60–61.

Literatura pomocnicza

- Christensen T.M., Gray N.D., *The application of reality therapy and choice theory in relationship counseling, an interview with Robert Wubbolding*, The Family Journal 10.2 (2002), 244–248.
- Idzik J., Klepka R., *O analizie zawartości, czyli jak badać medialne obrazy świata?*, w: *Medialne obrazy świata*, red. A. Kędroń, Kraków 2019, 11–31.
- Malinowski S., *Ku nowoczesności: CAWI jako metoda badawcza w naukach o obronności: wybrane zagadnienia*, Studia Bezpieczeństwa Narodowego 2.3 (2012), 403–409.
- Michałczyk S., *Uwagi o analizie zawartości mediów*, Rocznik Prasoznawczy 3 (2009), 95–109.
- Witaszek Z., *Miejsce i rola sondaży w badaniu opinii społecznej*, Zeszyty Naukowe Akademii Marynarki Wojennej 4 (2007), 141–162.

Spis rysunków i tabel

- Wykres 1. Wiek uczestników
- Wykres 2. Płeć
- Wykres 3. Średni czas spędzany dziennie w social mediach
- Wykres 4. Ocena poziomu uzależnienia od smartfona i social mediów
- Wykres 5. Poszukiwanie metod ograniczenia korzystania ze smartfona i social mediów
- Wykres 6. Częstotliwość odczuwania FOMO wywołanego przez social media
- Wykres 7. Świadome decyzje dotyczących ograniczenia czasu spędzanego w internecie
- Wykres 8. Techniki stosowane w celu unikania nadmiernego korzystania z technologii
- Wykres 9. Ocena wpływu social mediów na własne życie
- Wykres 10. Rozważania na temat rezygnacji z technologii lub jej funkcji w wyniku przytłoczenia
- Wykres 11. Plany zmian w kontekście zredukowania czasu spędzonego w smartfonie
- Wykres 12. Znajomość trendu korzystania z dumbphone'ów
- Wykres 13. Platformy, na których poznano metodę dumbphone'ów
- Wykres 14. Refleksje po poznaniu trendu dumbphone's
- Wykres 15. Czas korzystania z metody dumbphone's
- Wykres 16. Przyczyny rozpoczęcia korzystania z metody dumbphone's
- Wykres 17. Skutki wykorzystywania metody dumbphone's
- Wykres 18. Dostrzeżone zmiany w codzienności podczas korzystania z metody
- Wykres 19. Ocena wpływu używania dumbphone'a na relacje interpersonalne
- Wykres 20. Reakcja na prozopozycje korzystania z dumbphone'a
- Wykres 21. Ocena metody w kontekście jej potencjonalnego wypróbowania

* * *

A N E K S

POPULARNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ METODY DUMBPHONE'S

Szanowni Państwo,

jestem studentem III roku Dziennikarstwa i komunikacji społecznej na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Niniejsza ankieta ma na celu zbadanie popularności korzystania z dumbphone'ów (prostych telefonów komórkowych z klawiaturą numeryczną, poprzedzających erę smartfonów). Badanie obejmuje ocenę, czy rezygnacja ze smartfonów na rzecz dumbphone'ów może być skuteczną metodą dla osób zmagających się z FOMO (lękiem przed przegapieniem informacji w sieci lub nieuczestniczeniem w aktywności internetowej) oraz uzależnieniem od mediów społecznościowych. Ankieta ma również na celu analizę, na ile użytkownicy nowoczesnych technologii, w tym smartfonów, świadomie korzystają ze swoich urządzeń.

Ankieta jest anonimowa, a uzyskane wyniki posłużą wyłącznie do celów naukowych. Wypełnienie jej zajmie około 5 minut. Bardzo dziękuję za poświęcony czas i szczerą odpowiedź!

Zapraszam do udziału w badaniu.

PYTANIA

1. Wiek

- 19–20
- 21–22
- 23–26

Powyżej 26

2. Płeć

- Kobieta
- Mężczyzna

3. Ile czasu dziennie spędzasz na korzystaniu z social mediów?

- 8 godzin i dłużej
- 6–7 godzin
- 4–5 godzin
- 2–3 godziny
- Poniżej 2 godzin
- Nie korzystam z social mediów
- Nie wiem

4. Jak oceniasz swój poziom uzależnienia od smartfona i social mediów?

- Zdecydowanie uzależniony/a
- Umiarkowane uzależnienie
- Niezbyt uzależniony/a
- Nie jestem uzależniony/a

5. Czy kiedykolwiek poszukiwałeś/aś metod na ograniczenie korzystania ze smartfona i social mediów?

- Tak
- Nie
- Nie wiem

6. Jak często social media wywołują u Ciebie uczucie FOMO (lęk przed przegapieniem informacji lub lęk związany z nieuczestniczeniem w aktywnościach internetowych)?

- Bardzo często
- Często
- Rzadko
- Nigdy

7. Czy podejmujesz świadome decyzje, dotyczące ograniczania czasu spędzanego w Internecie lub na social mediach?

- Tak, regularnie
- Czasami
- Rzadko
- Nigdy

8. Jakie techniki stosujesz, aby unikać nadmiernego korzystania z technologii? (Zaznacz wszystkie, które pasują)

- Ustawianie limitów czasu w aplikacjach
- Wyłączanie powiadomień
- Używanie trybu „nie przeszkadzać”
- Ograniczenie dostępu do social mediów w godzinach nocnych
- Ustawianie białego-czarnego ekranu
- Odkładanie smartfona w niedostępne miejsce
- Brak jakichkolwiek technik

9. Jak oceniasz wpływ social mediów na Twoje życie w skali od 1 do 5 (gdzie 1 to bardzo negatywny wpływ, a 5 to bardzo pozytywny)?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś/aś się nad zrezygnowaniem z korzystania z technologii lub jej poszczególnych funkcji w wyniku przytłoczenia?

- Tak, w pełni
- Tak, przynajmniej na jakiś czas
- Nie
- Nie wiem

11. Jakie zmiany w przyszłości chciałbyś/chciałabyś wprowadzić, aby zredukować czas spędzany w smartfonie? (Zaznacz wszystkie, które pasują)

- Ograniczenie korzystania z social mediów
- Większa kontrola nad czasem spędzanym online

- Regularne dni bez technologii
- Korzystanie z dumbphone'a
- Nie chcę wprowadzać zmian

12. Czy kiedykolwiek słyszałeś/aś o trendzie korzystania z dumbphone'a (telefonu komórkowego z klawiaturą numeryczną poprzedzającego erę smartfonów) w ramach ograniczenia korzystania ze smartfona?

- Tak
- Nie
- Nie jestem pewien/a

13. Na jakiej platformie dowiedziałeś/aś się o trendzie korzystania z dumbphone'a?

- Nigdy wcześniej nie słyszałem/am o tej metodzie
- YouTube
- Instagram
- Facebook
- TikTok

**14. Co się stało, gdy zapoznałeś/aś się z trendem korzystania z dumbphone'ów?
(Zaznacz wszystkie, które pasują)**

- Nie dotyczy (nie napotkałem/am się dotychczas z tą metodą)
- Postanowiłem/am zmienić smartfona na dumbphone'a
- Zacząłem/am zastanawiać się nad zmianą smartfona na dumbphone'a
- Materiał zachęcił mnie do zastanowienia się nad moimi technologicznymi nawykami
- Materiał zachęcił mnie do poszukania innej formy metody ograniczenia korzystania ze smartfona
- Materiał nie zachęcił mnie do żadnych zmian ani przemysłów

15. Jak długo używasz lub używałeś/aś dumbphone'a jako pomocniczej metody?

- Nigdy nie używałem/am
- Mniej niż miesiąc
- Od 1 do 6 miesięcy
- Ponad 6 miesięcy

**16. Co skłoniło Cię do wyboru metody dumbphone'a?
(Zaznacz wszystkie, które pasują)**

- Nigdy nie korzystałem z metody
- Chęć ograniczenia czasu spędzonego online
- Potrzeba prostoty i minimalizmu
- Chęć uniknięcia uzależnienia od social mediów
- Brak potrzeby dostępu do Internetu i aplikacji w telefonie

17. Metoda korzystania z dumbphone'a (Zaznacz wszystkie, które pasują)

- Nigdy nie korzystałem/am z metody
- Obniżyła moje poczucie lęku FOMO
- Wzmożyła uczucie FOMO
- Obniżyła uzależnienie od social mediów
- Obniżyła uzależnienie od smartfona
- Wzmożyła moje technologiczne uzależnienie po powrocie do smartfona

18. Jak zmieniło się Twoje życie codzienne po rozpoczęciu korzystania z dumbphone'a? (Zaznacz wszystkie, które pasują)

- Nigdy nie korzystałem/am z metody
- Czuję, że mam więcej czasu na inne czynności
- Czuję się mniej zestresowany/a
- Czuję się mniej „połączony/a” z innymi
- Nic się nie zmieniło

19. Jak oceniasz wpływ używania dumbphone'a na Twoje relacje interpersonalne (np. przyjaciele, rodzina)?

- Nigdy nie korzystałem z tej metody
- Bardzo pozytywnie
- Pozytywnie
- Neutralnie
- Negatywnie

20. Gdyby zaproponowano Ci eksperyment zmiany smartfona na dumbphone'a na tydzień (bez możliwości korzystania ze smartfona) w celu próby obniżenia negatywnych skutków technologii:

- Zgodziłbym/am się bez zastanawiania się
- Zgodziłbym/am się z obawą, że nie wytrzymam tygodnia
- Nie zgodziłbym się, ze względu na brak dostępu do potrzebnych mi funkcji w dumbphonie (np. GPS, aplikacja bankowa, aparat fotograficzny, odtwarzacz muzyczny)
- Nie zgodziłbym się, ze względu na brak poczucia potrzeby uczestniczenia w eksperymencie
- Nie zgodziłbym się WYŁĄCZNIE z przyczyn zawodowych/szkolnych (potrzeba ciągłego dostępu do określonych środków komunikacji w związku z instytucją)

21. Co myślisz o metodzie korzystania z dumbphone'a, gdybyś sam/a miał/a spróbować metody? (Zaznacz wszystkie, które pasują)

- Jest to dobra metoda, którą mógłbym stosować na stałe
- Jest to dobra metoda, którą mógłbym zastosować okresowo, aby pomogła mi zmniejszyć FOMO i stopień uzależnienia od social mediów
- Jest to dobra metoda, którą mógłbym stosować okresowo, aby pomogła mi zyskać więcej czasu na inne aktywności i sprawić, że silniej doświadczalbym rzeczywistości
- Jest to zła metoda, która mogłaby nasilić moje FOMO oraz uzależnienie od social mediów
- Jest to nieskuteczna metoda

RETURNING TO DUMBPHONES AS A STRATEGY FOR COPING WITH FOMO AND SOCIAL MEDIA ADDICTION A STUDY BASED ON SELECTED YOUTUBE CONTENT

Summary

The aim of the article was to determine how the use of dumbphones can serve as an effective strategy for managing FOMO and reducing dependency on social media. Two research methods were applied: media content analysis based on three selected YouTube videos documenting digital detoxes using dumbphones, and a survey method using a questionnaire conducted among students of Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw. The findings indicate that using dumbphones contributes to improved concentration, better well-being, and more frequent engagement in offline activities. Although this approach is not yet widely adopted, it shows clear potential for promoting digital balance.

Key words: dumbphone, FOMO, social media addiction, digital detox, digital technologies, youth and technology, media content analysis

Nota o Autorze

Maksym JABŁOŃSKI – absolwent studiów licencjackich na kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.
Kontakt e-mail: maksymjablonski11@gmail.com