

Zuzanna Głazek
Wydział Psychologii

Powrót do *physical media*: Chwilowy trend czy rzeczywista chęć życia bez smartfona?

Żyjemy w czasach, w których „wszystko” można zrobić za pomocą telefonu. Gdy mamy ochotę posłuchać muzyki, sprawdzić lokalizację, uchwycić ulotną chwilę na zdjęciu, obejrzeć nasz ulubiony film, czy znaleźć odpowiedź na nurtujące nas pytanie — każda czynności jest dostępna na wyciągnięcie ręki dzięki wielofunkcyjności dzisiejszego smartfona. To niewielkie urządzenie w przeciągu swojego prawie trzydziestoletniego już żywota przeszło dynamiczną ewolucję. Początkowo posiadało mały ekran i równie niewielką klawiaturę, służyło jedynie do wykonywania połączeń telefonicznych, wysyłania krótkich wiadomości tekstowych czy odczytywania poczty elektronicznej. Wraz z rozwojem technologicznym, rosnącą konkurencją na rynku i zmieniającym się internetem, smartfon przekształcił się w ekran dotykowy, który stał się przenośnym odtwarzaczem formatów MP3 oraz MP4, narzędziem komunikacyjnym, e-bookiem, nawigacją, aparatem fotograficznym oraz komputerem. Z biegiem lat urządzenie to stało się dla wielu z nas nieodłącznym elementem życia codziennego, wpływając na sposób, w jaki się komunikujemy, pracujemy czy spędzamy czas wolny.

Dla części osób z pokolenia „Z” (ang. *Generation Z* lub *Gen Z*) — ludzi urodzonych w latach 1997-2012 — oraz młodszych generacji, smartfon jest elementem od zawsze istniejącym w ich rzeczywistości. W przeciwieństwie do starszych pokoleń nie mieli oni okazji doświadczyć świata sprzed Web 2.0 — internetu opartego na stałej interakcji między użytkownikami — co sprawia, że nie wyobrażają sobie życia bez dostępu do telefonu i sieci. Jednak w ostatnich latach coraz więcej młodych osób zaczyna dostrzegać negatywny wpływ telefonu oraz mediów społecznościowych, na ich życie. Ciągła obecność online, uzależnienie od bodźców w postaci ciągłych powiadomień, oraz algorytmy, które chcą jak najdłużej zatrzymać naszą uwagę, prowadzą do rozproszenia, zmęczenia psychicznego oraz poczucia utraty kontroli nad własnym czasem. Rosnąca świadomość na temat tego problemu wśród młodzieży doprowadza do potrzeby refleksji nad relacją człowieka z technologią.

W odpowiedzi na chęć zdystansowania się od mediów społecznościowych wiele osób podejmuje próbę ograniczenia roli smartfona w codziennym życiu „rozbijając” go na najbardziej potrzebne i podstawowe funkcje. Zamiast jednego wielofunkcyjnego urządzenia, coraz chętniej sięgają po tzw. *physical media*. Powracają do tworzenia prywatnych bibliotek płyt CD i winylowych, oglądania filmów na DVD lub chodzenia do kina, korzystania z odtwarzaczy MP3, walkmanów (przenośnych odtwarzaczy kaset magnetofonowych), robienia zdjęć analogowymi aparatami oraz użytkowania telefonów stacjonarnych. Dla części użytkowników wybór ten wiąże się z nostalgią za prostszym „analogowym” — choć w rzeczywistości równie cyfrowym — czasem, wolniejszym tempem życia, namacalnością nośników oraz rytuałami towarzyszącymi z użytkowania *physical media*, takich jak przeglądanie okładek albumów, wkładanie płyty do odtwarzacza czy kolekcjonowania wydrukowanych zdjęć z kliszy.

Powrót do użytkowania *physical media* nie jest jedynie wyrazem nostalgii za „prostszymi czasami”. Coraz częściej wynika on z próby zmniejszenia uzależnienia od mediów społecznościowych. Korzystanie z różnorodnych nośników danych pozwala użytkownikom na bardziej świadome obcowanie z kulturą, bez algorytmicznej presji i ciągłych rozprośnień. Dla wielu młodych osób jest to sposób na odzyskanie kontroli nad własną uwagą i czasem oraz archiwizacją kultury poza internetowym obiegiem treści.

Dynamiczny rozwój smartfona sprawił, że jedno urządzenie przejęło funkcje wielu starszych technologii, znacznie zmieniając sposób, w jaki korzystamy z mediów i informacji. Choć dla młodych pokoleń telefon jest naturalnym elementem codzienności, rosnąca świadomość na temat wpływu użytkowania go na koncentrację, zdrowie psychiczne i relacje z czasem prowadzi do potrzeby refleksji nad jego zależnością. Powrót do physical media — zarówno motywowany nostalgią, jak i świadomą próbą zmian — jawi się nie jako chwilowy trend, lecz realna potrzeba życia mniej zdominowanego przez smartfona, opartego na kontroli nad własną koncentracją, czasem i sposobem dalszego uczestnictwa w kulturze.