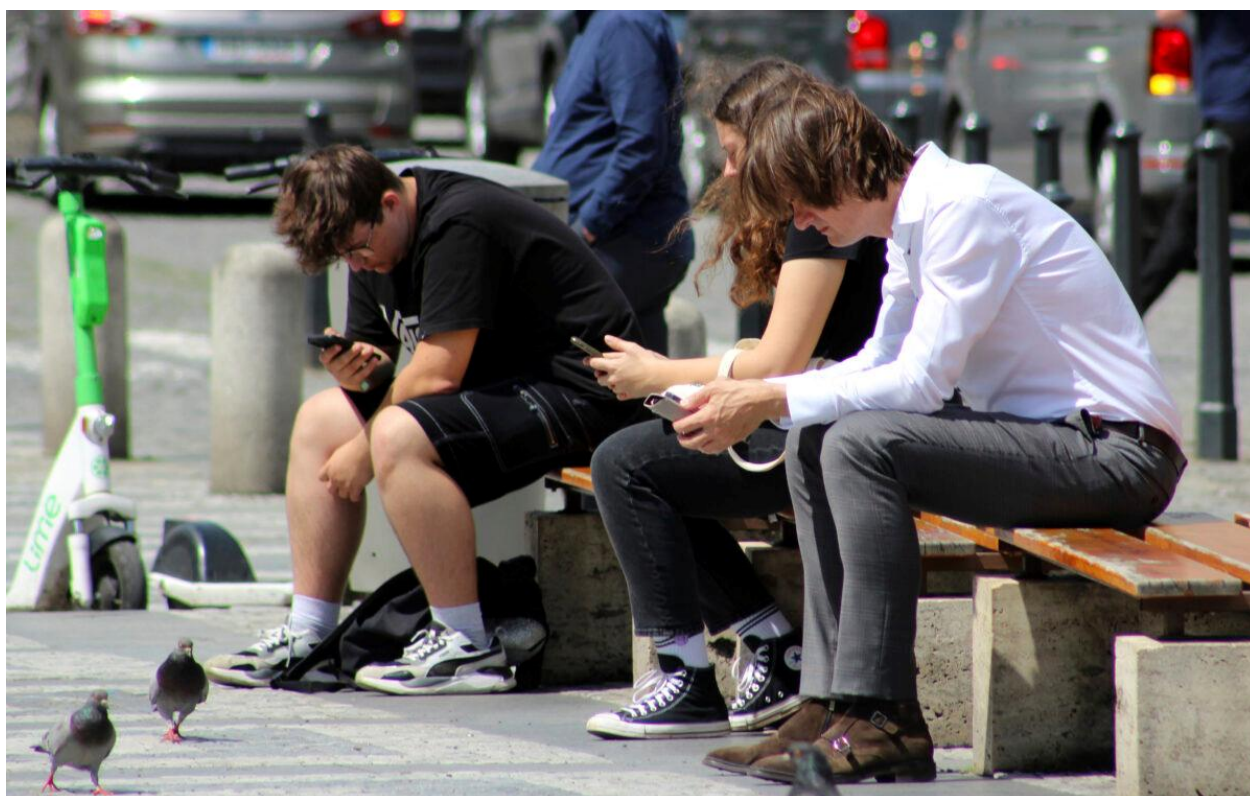


Alarmujące nowe badanie wykazało, że smartfony niszczą nasze mózgi z niespotykaną dotąd szybkością

[Colby Hall](#) 9 sierpnia 2025, 10:00



(CTK za pośrednictwem AP Images)

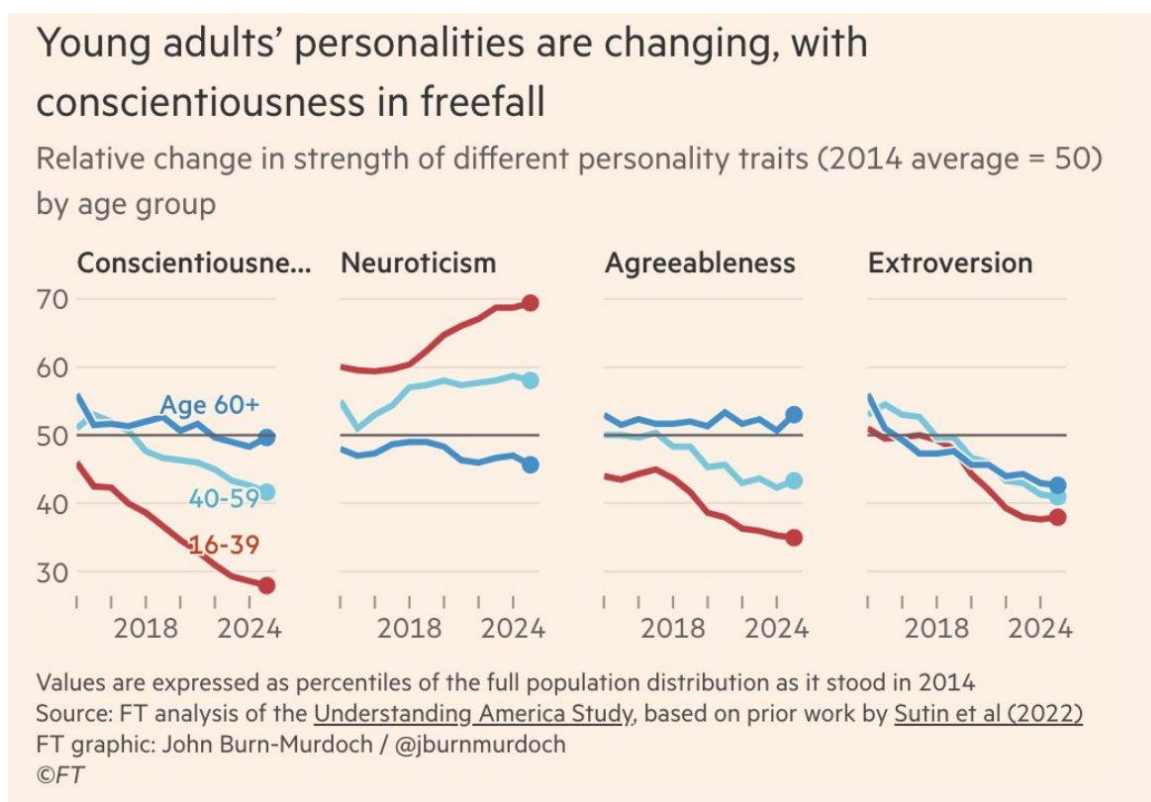
Każdy rodzic dziecka uzależnionego od TikToka lub Instagrama zna obawy, że rujną mu one mózg. Jestem w pewnym wieku, w którym regularnie słyszałem to zdanie od taty, gdy każdego letniego popołudnia siadałem, by obejrzeć powtórki „*Wyspy Gilligana*”, „*Rodziny Branych*” i „*Rodziny Partridge’ów*”. To była złota era powtórek.

Ale to, co kiedyś było przesadą, stało się nauką, a wyniki są więcej niż alarmujące. Powszechne uzależnienie od smartfonów aktywnie rujnuje nasze mózgi – zwłaszcza Pokolenia Z – i to w tempie, które powinno absolutnie wszystkich przerazić.

Financial Times niedawno [opublikował](#) druzgocącą analizę zmian osobowości Amerykanów, wykorzystując dane z badania [Understanding America Study](#), a jej wyniki powinny Cię zaszokować.

W ciągu niecałej dekady sumienność – cecha najściślej związana z odpowiedzialnością, dotrzymywaniem słowa i samokontrolą – załamała się wśród młodych dorosłych. W przypadku osób w wieku od 16 do 39 lat nie jest to stopniowa erozja, lecz spadek do szacunkowego poziomu poniżej 30 procent. Tymczasem osoby starsze (które nie są uzależnione od smartfonów) pozostają zasadniczo niezmienione.

Niedawno w sieci pojawiła się grafika z tego wpisu:



Artykuł w FT hojnie podsumowuje ustalenia, [pisząc](#) :

Chociaż pełne wyjaśnienie tych zmian wymaga dogłębnych badań, a na ich powstanie wpływa wiele czynników, prawdopodobnymi winowajcami wydają się smartfony i serwisy streamingowe. Pojawienie się wszechobecnych i niezwykle angażujących mediów cyfrowych doprowadziło do gwałtownego wzrostu rozproszenia uwagi, a także sprawiło, że łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej jest zaniechać planowania lub je porzucić. Sama wygoda świata online sprawia, że zobowiązania w życiu realnym wydają się chaotyczne i wymagające wysiłku. Wzrost czasu spędzanego online i związany z tym spadek interakcji twarzą w twarz sprzyjają zachowaniom takim jak „ghosting”.

Inne wykresy w artykule pokazują, że problem deficytów uwagi nie ogranicza się tylko do: głębsze przywiązanie do świata cyfrowego, a nie do świata realnego, również ewoluuje w alarmującym tempie, podobnie jak gwałtowny spadek zaufania i ekstrawersji. Jeśli potrzebujesz dowodu na to, wystarczy pójść do dowolnego parku publicznego i zobaczyć, jak zdecydowana większość ludzi wpatruje się w swoje telefony.

Powiem wam, dlaczego to nie jest tylko niepokojące – to kwestia cywilizacyjna.

Żyjemy w czasach [rewolucji](#) większej niż wynalezienie prasy drukarskiej. To *nie* przesada. Kiedy w XV wieku pojawiła się prasa Gutenberga, przebudowała świat, czyniąc wiedzę skalowalną. Minęły wieki, zanim ta transformacja objęła każdy zakątek ludzkiego społeczeństwa. Smartfon dokonał czegoś podobnego – tyle że porusza się z prędkością światła i w przeciwnym kierunku.

W niecałe 15 lat przywiązaliśmy miliardy mózgów do stale aktywnego, nieskończenie stymulującego „metaświata” – hybrydy szerszego ekosystemu cyfrowego, opartego na sztucznej inteligencji źródła informacji, które podpowiada to, co powszechnie wiadomo, oraz platform mediów społecznościowych, które zniekształcają rzeczywistość, promując najgłośniejszy i najbardziej autopromocyjny wycinek ludzkości. To nie narzędzie do cichej refleksji; to behawioralny automat do gry, który leży w twojej dłoni.

A ceną jest uwaga. Nie tylko uwaga oparta na zasadzie „czasami się rozpraszam”, ale głębokie, trwałe skupienie, którego wymaga sumienność. Umiejętność odraczania gratyfikacji, opierania się impulsom i trzymania się kursu jest zastępowana przez uzależnienie od nowości, akceptacji i stymulacji. Im bardziej sobie folgujemy, tym mniej potrafimy się oprzeć – a spadająca czerwona linia wykresu dla młodych dorosłych dokładnie pokazuje, dokąd prowadzi ta droga.

Tempo tej zmiany powinno nas przerażać. Prasa drukarska zmieniła umiejętność czytania i pisanie, religię i politykę, ale robiła to przez wieki, pozwalając instytucjom i kulturom na adaptację. Smartfon zmienił poznanie, normy społeczne i zdrowie psychiczne w ciągu zaledwie dekad – bez żadnej znaczącej adaptacji. Nie mieliśmy stulecia na zbudowanie barier ochronnych; dostaliśmy powiadomienie push. Przyszli historycy prawdopodobnie będą postrzegać to jako erę, w której ludzie zamieniali się w zombie – zakładając oczywiście, że będą w przyszłości historycy nieuzależnieni od swoich telefonów.

Czy jest za późno? Może. Dżin jest już tak wyjęty z butelki, że prowadzi własny kanał na TikToku i ma problemy z koncentracją.

Regulacja? Nie wstrzymuj oddechu. Systemy motywacyjne Doliny Krzemowej są zbyt mocno powiązane ze wskaźnikami zaangażowania – a zaangażowanie, tak jak jest obecnie definiowane, opiera się na utrzymywaniu rozproszenia, niepokoju i chęci powrotu po więcej.

Każdy, kto twierdzi, że istnieje szybkie rozwiązanie, sprzedaje olej z węża. Timery w aplikacjach, ekrany w odcieniach szarości, „cyfrowe detoksy” – to tylko plastry na ranę postrzałową. Głębsza prawda jest taka, że smartfony, jako portal do cyfrowej metasfery, zmieniły sposób myślenia, odczuwania i relacji całego pokolenia ze światem. Nie ma przycisku „cofnij”.

Ale jest jedno miejsce, od którego należy zacząć: rozpoznanie.

Musimy przyznać, że stworzyliśmy gospodarkę opartą na uwadze, której najcenniejszym surowcem jest ludzka koncentracja, i spalamy ją jak tanie paliwo. Dopóki tego nie przyznamy, nie ma nadziei na spowolnienie tego procesu – a tym bardziej na jego odwrócenie.

Rozważmy lata 2010. tak, jak patrzymy na początek ery przemysłowej: skok technologiczny, który przyniósł dobrobyt, owszem, ale także zanieczyszczenie, wyzysk i upadek dawnych sposobów życia. Tyle że tym razem zanieczyszczenie jest w naszych umysłach. I choć ruchy na rzecz ochrony środowiska pomogły oczyścić nasze rzeki, jeziora i oceany, podejrzewam, że wkrótce będziemy musieli rozważyć podobną receptę na naszą zbiorową degradację umysłu.

Colby Hall jest redaktorem założycielem Mediaite.com. Jest także nagrodzonym Peabody Award producentem telewizyjnym programów narracyjnych non-fiction, a także świetnym tancerzem i miłośnikiem grillowanych mięs.