DOI: 10.51480/compress.2025.9-1.1087

Monika Urbańczyk
UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
monika.urbanczyk25@interia.pl

Obraz (nad)używania inteligentnych telefonów przez ludzi w opiniach ekspertów na tle statystyk oraz wyników badań międzynarodowych i polskich zespołów badawczych. *Przewinięci…* jako wieloaspektowy opis kondycji współczesnych *Phono Sapiens*

The picture of (over)use of inteligent telephones by people in the opinions of experts at the background of statistics and the results of international and polish research teams. 'Przewinięci…' as a multifaceted description of the condition of contemporary Phono Sapiens

MAGDALENA HODALSKA, ŁUKASZ BUKSA (2025), *PRZEWINIĘCI. SMARTFON W POLSKIEJ CODZIENNOŚCI. PRZEGLĄDANIE TELEFONU W ŚWIETLE BADAŃ EMPIRYCZNYCH*, NOWY TARG: WYDAWNICTWO TOC, KRAKÓW: INSTYTUT DZIENNIKARSTWA, MEDIÓW I KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO W KRAKOWIE, SS. 378.

Urbańczyk, M. (2026), Obraz (nad)używania inteligentnych telefonów przez ludzi w opiniach ekspertów na tle statystyk oraz wyników badań międzynarodowych i polskich zespołów badawczych. *Przewinięci…* jako wieloaspektowy opis kondycji współczesnych *Phono Sapiens*, ***com.press,*** 9(1), s. 100–107. DOI: 10.51480/compress.2026.9-1.1087 www.compress.edu.pl

We współczesnym świecie telefony komórkowe towarzyszą ludziom niemal w każdej chwili dnia, a niemałej części osób – nawet nocą. To z nimi gotujemy, chodzimy do szkoły i do pracy, na siłownię, na spacer z psem, a nawet… do toalety. Dzięki zainstalowanym aplikacjom i dostępnym funkcjonalnościom smartfony pełnią wiele funkcji w naszej codzienności: pomagają nam w podróży, umożliwiają korzystanie z treści audiowizualnych i usług bankowych, towarzyszą w komunikacji z innymi. A to jedynie niektóre przejawy polskiej (i nie tylko) cyfrowej codzienności, zapośredniczonej przez technologie cyfrowe i wszechobecne (mniejsze i większe) ekrany, którą w recenzowanej monografii opisują prof. Magdalena Hodalska i dr Łukasz Buksa. Szeroki wachlarz udogodnień technologicznych wiąże się również z negatywnymi konsekwencjami nadmiernego

korzystania ze smartfonów. Obejmują one zarówno problemy zdrowotne, takie jak zmęczenie oczu, bóle głowy, dyskomfort szyi czy obolałe od skrolowania palce, jak i konsekwencje psychologiczne i społeczne, m.in. trudności z koncentracją, poczucie osamotnienia czy problemy z nawiązywaniem i podtrzymywaniem relacji międzyludzkich. Problematyka ta stanowi również jeden z obszarów analiz podejmowanych przez Autorów.

Omawiana publikacja składa się z piętnastu rozdziałów oraz wstępu i podsumowania, w których jej Autorzy zaprezentowali kolejno:

- wprowadzenie do podejmowanej problematyki, założenia i cele projektu #Human*e*Phone oraz skróconą rekapitulację zawartości poszczególnych rozdziałów (*Wstęp*),
- metodologię badań własnych (*Rozdział 1*),
- zagadnienia związane m.in. z przyczynami, skutkami oraz sposobami zapobiegania negatywnym konsekwencjom nieodpowiednich nawyków w korzystaniu z telefonów (*Rozdział 2*),
- psychologiczne motywacje, skłaniające ludzi do przewijania treści wyświetlających się na ekranach ich telefonów (*Rozdział 3*),
- historię smartfona, rozwój łączności, sieci telekomunikacyjnych, internetu, komputerów czy urządzeń przenośnych (*Rozdział 4*),
- kwestie oddziaływania przeglądania telefonu na kondycję ludzkiego mózgu (*Rozdział 5*), konsekwencji smartfonowego multitaskingu (*Rozdział 6*) i nadmiernego korzystania ze smartfonów prowadzącego do uzależnienia (*Rozdział 7*),
- aspekty i problemy związane z używaniem telefonów w samochodach (*Rozdział 8*), na chodnikach i na ścieżkach rowerowych, a także w trakcie spacerów z psem (*Rozdział 9*),
- rolę smartfonów w relacjach z innymi ludźmi, w związkach miłosnych, na sali wykładowej, w szkolnej ławce, w pracy czy w czasie połączenia wideo (*Rozdział 10*),
- zagadnienia obecności smartfonów w sypialni (*Rozdział 11*), łazience (*Rozdział 13*), w czasie gotowania i podczas jedzenia (*Rozdział 12*),
- zjawisko korzystania z wielu ekranów równocześnie i wykonywania wielu innych czynności w trakcie przeglądania zawartości telefonów (*Rozdział 14*),
- konsekwencje obsługiwania smartfonów podczas ćwiczeń fizycznych (*Rozdział 15*) oraz
- najważniejsze ustalenia i wnioski z badania pt. „Przeglądanie telefonu", ponowne skrótowe przywołanie problematyki poszczególnych rozdziałów, a także przyszłe cele projektu #Human*e*Phone (*Podsumowanie*).

W aspekcie formalnym – przejrzystości, logiczności i spójności prezentowanej publikacji – warto wskazać już na początku na istotne atuty spisu treści, jakimi są klarowna systematyzacja omawianych zagadnień oraz trafność sformułowania tytułów rozdziałów, wyraźnie wskazujących problematykę, która będzie poruszana w poszczególnych częściach tej monografii. Na uwagę w tym kontekście zasługuje również sposób przygotowania bibliografii, tradycyjnie zamieszczonej na końcu książki, w której wyszczególnione zostały wszystkie istotne publikacje stanowiące tło i konteksty dla prezentowanych zagadnień. Ponadto warto wskazać także na pewien formalny zabieg językowo-stylistyczny, przejawiający się w swobodnych oraz płynnych przejściach między zakończeniami i początkami kolejnych rozdziałów, co niewątpliwie ułatwia lekturę książki. Dla porządku dodajmy, że w oparciu o umieszczone na ostatniej stronie notatki informacyjne o Autorach tej publikacji, a jednocześnie o twórcach projektu #HumanePhone czytelnik monografii może w skrótowej formie poznać ich dorobek naukowy i badawczy, afiliacje, wykształcenie, doświadczenie oraz nie tylko zainteresowania badawcze, ale także te osobiste.

Pozostając przy kwestiach formalnych, należy zwrócić uwagę na przyjęte w książce (przyjazne odbiorcy) rozwiązanie związane z prezentacją wyników badań empirycznych. Wyróżnia go, na tle standardowych sposobów wizualizacji danych, skupienie się Autorów na jak najdokładniejszych opisach, przy ograniczonym wykorzystaniu tradycyjnie występujących elementów podsumowań i raportów z badań, jakimi są wykresy, tabele, ilustracje czy diagramy, które w monografii pojawiają się tylko w trzech rozdziałach.

Godna docenienia jest również staranność edytorska i redakcyjna, przejawiająca się w zastosowaniu podkreśleń najważniejszych statystyk i wniosków z badań w tekście głównym. Taki zabieg może okazać się pomocny w wyróżnieniu najistotniejszych informacji dotyczących omawianych zagadnień z perspektywy czytelników. Co więcej, zabiegiem ułatwiającym nawigowanie po zawartości kolejnych stron tej książki są dopiski, umieszczone przez Autorów zazwyczaj w nawiasach w tekście głównym, które wskazują na konkretny rozdział, w którym bardziej szczegółowo opisywane są różnorodne aspekty danego zagadnienia. Można odnieść wrażenie, że pojawiają się one niejako w funkcji linków odsyłających tych czytelników, którzy zechcą pogłębić swoją wiedzę na dany temat, do interesujących ich fragmentów.

Licząca 378 strony publikacja podejmuje szerokie spektrum zagadnień związanych z powszechnym korzystaniem ze smartfonów. Autorzy poszukują odpowiedzi na pytania o mechanizmy psychologiczne i neurobiologiczne leżące u podstaw częstego sięgania po telefon, trudności z koncentracją

uwagi oraz potrzeby niestannego śledzenia powiadomień i nowych treści. Analizują również konsekwencje korzystania z urządzeń mobilnych w sytuacjach wymagających szczególnej uwagi, takich jak prowadzenie pojazdu czy poruszanie się pieszo, a także wpływ smartfonów na relacje interpersonalne. Wśród podejmowanych problemów znajdują się także zjawisko ignorowania rozmówców na rzecz korzystania z telefonu, osłabienie bezpośrednich kontaktów międzyludzkich oraz zmiany w relacjach rodzinnych, obejmujące zarówno dorosłych, jak i dzieci i młodzież. Autorzy przyglądają się również roli neuroprzekaźników, takich jak dopamina i serotonina, w kształtowaniu zachowań związanych z korzystaniem ze smartfonów, a także zjawisku lęku przed pominięciem ważnych informacji lub wydarzeń (FOMO). Już samo zestawienie poruszanych zagadnień pozwala dostrzec szeroki zakres tematyczny publikacji i społeczną wagę podejmowanej problematyki. Opisane zjawiska dotyczą przecież doświadczeń bliskich niemal każdemu odbiorcy współczesnych mediów i technologii, dotyczą one naszej codzienności, naszego życia.

Niewątpliwym atutem monografii jest przedstawienie omawianych zagadnień, zwłaszcza tych dotyczących negatywnych aspektów korzystania z telefonów, w formie możliwych do zauważenia schematów: zjawisko → jego przyczyny → dane statystyczne pokazujące skalę problemu → propozycje działań zapobiegawczych jego negatywnym skutkom. Ważnym uzupełnienie tych rozważań są wskazówki ekspertów (np. psychologów, ortopedów, fizjoterapeutów, psychiatrów, neurologów) dotyczące właściwych zachowań i praktyk związanych z codziennym korzystaniem ze smartfonów. Przedstawione rekomendacje znajdują również oparcie w wynikach badań własnych Autorów i ustaleniach innych zespołów badawczych. Taki sposób prezentacji zagadnień może ułatwić czytelnikom zrozumienie specyficznych mechanizmów wyjaśniających złożoną naturę omawianych zagadnień i problemów.

Książka *Przewinięci…* w uporządkowany sposób łączy w sobie bogatą oraz wieloaspektową wiedzę teoretyczną i przekazuje ją zrozumiałym, przystępnym językiem. Opisane w literaturze przedmiotu zjawiska i procesy dotyczące korzystania ze smartfonów zostają w publikacji uzupełnione o najnowsze ustalenia badawcze, w tym wyniki początkowego etapu międzynarodowego projektu #Human*e*Phone, poświęconego nawykom użytkowników inteligentnych telefonów. Wśród wielu interesujących zagadnień Autorzy poświęcają szczególną uwagę wskazaniu szans i kierunków procesu przemiany smartfonów w urządzenia bardziej przyjazne człowiekowi i sprzyjające budowaniu relacji międzyludzkich. Walorem poznawczym publikacji jest zestawienie

wyników badania ankietowego online „Przeglądanie telefonu", zrealizowanego na próbie 1555 polskich użytkowników smartfonów reprezentujących różne pokolenia i miejsca zamieszkania, z rezultatami międzynarodowego projektu badawczego #Human*e*Phone, przeprowadzonego dotychczas w Chinach, na Filipinach, w Stanach Zjednoczonych i rozpoczynającego się w Australii. Docelowo projekt ma pozwolić na określenie skali i specyfiki korzystania z inteligentnych telefonów przez respondentów na całym świecie.

W nawiązaniu do badań własnych Autorów warto także zwrócić uwagę na zamieszczone w początkowej części książki opisy charakteryzujące poszczególne pokolenia osób biorących udział w badaniach polskich użytkowników smartfonów. Takie charakterystyki są nie tylko bardzo wartościowe poznawczo, ale stanowią istotne pogłębienie kontekstu dla metodologii badań autorskich. Co więcej, stają się one niejako wartością dodaną, tworząc cenny kontekst socjologiczny poszerzający zakres interpretacyjny obrazu praktyk korzystania z telefonów oraz innych urządzeń cyfrowych przez reprezentantów pokolenia seniorów, X, millenialsów, Y, Z i Alfa wśród Polek i Polaków.

Na uwagę i docenienie zasługuje nie tylko holistyczne ujęcie przez Autorów rozpoznanych dotąd aspektów codziennego używania smartfonów, ale również zaznaczenie obszarów jeszcze wymagających zbadania. Co więcej, praca poszerza także kontekstową wiedzę czytelników m.in. na temat przyczyn, skutków i metod zapobiegania negatywnym konsekwencjom (nad) używania naszych „niewielkich i wygodnych urządzeń mieszczących się w dłoni" (Hodalska, Buksa, 2025, s. 15). Warto więc podkreślić raz jeszcze istotny wkład Autorów w uporządkowanie i przedstawienie aktualnego stanu wiedzy naukowej na temat codziennych praktyk korzystania ze smartfonów oraz w poszerzenie pola badawczego. Przykładem tego wkładu są omówione na podstawie wyników badania „Przeglądanie telefonu" zjawiska phubbingu telefonicznego i video-call phubbingu[1], które dotychczas nie były przedmiotem zainteresowania naukowców w Polsce.

1 Phubbing (termin powstały z połączenia angielskich słów *phone* – telefon i *snubbing* – lekceważenie) oznacza zachowanie polegające na ignorowaniu rozmówcy na rzecz ciągłego sprawdzania telefonu. To sytuacja, w której zamiast słuchać i patrzeć na partnera lub znajomego, przeglądasz media społecznościowe, odpisujesz na wiadomości czy sprawdzasz powiadomienia. Video-call phubbing (lub phubbing wideo-rozmów) to sytuacja, w której podczas rozmowy wideo jedna ze stron nagle zaczyna ignorować drugą, rozpraszając się innymi aplikacjami, wiadomościami lub mediami społecznościowymi na ekranie. Jest to nowa, cyfrowa odsłona zjawiska polegającego na lekceważeniu kogoś na rzecz smartfona.

Kolejnym ważnym elementem omawianym w recenzowanej publikacji są dane statystyczne dotyczące codziennych praktyk korzystania ze smartfonów. Autorzy konfrontują je z wynikami ich autorskiego badania empirycznego, które przeprowadzali w Polsce od końca stycznia do końca marca 2024 roku. Rezultaty tego badania zostały wyróżnione w tekście za pomocą ramek – ten typ narracji sprawia, że Autorzy stają się dla czytelników niejako przewodnikami prowadzącymi przez ścieżki eksplorowania kolejnych wymiarów poruszanych w monografii zagadnień problemowych. Przytaczane przez badaczy opisy, dane statystyczne i wyniki badań empirycznych dotyczące (nad)używania inteligentnych telefonów w różnych sytuacjach codziennego życia, zarówno w Polsce, jak i na świecie, mogą skłonić czytelników do refleksji nad własnymi nawykami. Niektóre z nich mogą wręcz wywołać natychmiastową, mimowolną reakcję, na przykład odruch wyprostowania pleców w obawie przed skutkami tzw. smartfonowej szyi. Inne skłaniać mogą do zmiany codziennych przyzwyczajeń, tak by ograniczyć ryzyko negatywnych konsekwencji zdrowotnych związanych z nieprawidłowym korzystaniem ze smartfonów. Problematyce tej poświęcono m.in. rozdział pt. „Ludzie z pochyloną głową". Skala przemian społecznych wynikających z upowszechnienia smartfonów znajduje także odzwierciedlenie w omawianym przez Autorów określeniu *Phono Sapiens*, zaproponowanym przez koreańskiego badacza Choi Jaeboonga na opisanie człowieka, dla którego smartfon stał się podstawowym narzędziem pozyskiwania informacji i korzystania z usług (Choi, 2019).

Przeprowadzone dotychczas badania ilościowe pozwoliły Autorom na wstępne zdiagnozowanie i pokazanie skali problemu (nad)używania telefonów w codziennych sytuacjach życiowych. Z kolei planowane badania jakościowe, realizowane z wykorzystaniem wywiadów pogłębionych oraz grup fokusowych, mają umożliwić dokładniejsze poznanie uwarunkowań i konsekwencji nawyków cyfrowych uczestników, w tym ich związku ze sposobami zaspokajania deklarowanych potrzeb. Rezultaty z przyszłych badań przysłużą się zapewne również wypracowaniu skutecznych praktyk wpływających pozytywnie na kondycję zdrowotną, psychiczną czy na społeczne kontakty współczesnych użytkowników inteligentnych telefonów.

Podsumowując, *Przewinięci…* to książka, która w przystępny sposób przedstawia, poparte wynikami badań naukowych, przyczyny i konsekwencje (nad)używania smartfonów, a także sposoby zapobiegania negatywnym skutkom tego zjawiska. Monografia zawiera również rady ekspertów, które mogą pomóc ograniczyć negatywny wpływ korzystania ze smartfonów na opisywane aspekty codziennego życia ludzi. Lektura może skłonić przedstawicieli

różnych pokoleń czytelników do refleksji nad własnymi przyzwyczajeniami i rozpoznania niekorzystnych nawyków związanych z używaniem smartfonów. Przywołane dane ilościowe pozwalają odnieść opisywane zjawiska do własnych doświadczeń i ocenić, w jakim stopniu dotyczą one również indywidualnych praktyk korzystania z urządzeń mobilnych.

BIBLIOGRAFIA

Choi, J. B. (2019). *Phono Sapiens. A New Human Species Created by the Smartphone*. Seul: Sam & Parkers.

Hodalska, M., Buksa, Ł. (2025). *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*. Nowy Targ: Wydawnictwo ToC, Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ.