

Jarosław Kinal

Uniwersytet Rzeszowski

ORCID 0000-0002-2810-7307

**Przewinięci w cyfrowej rzeczywistości. O codziennych praktykach smartfonowych Polaków [Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa: *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, Uniwersytet Jagielloński & Wydawnictwo ToC, Kraków 2025, ss. 384. ISBN: 978-83-66492-32-5]**

**M**onografia autorstwa Magdaleny Hodalskiej i Łukasza Buksy stanowi wyjątkowy głos w toczącej się debacie nad kondycją współczesnego społeczeństwa zanurzonego w mediacyjnym ekosystemie urządzeń mobilnych. Publikacja prezentuje wyniki badań ankietowych, przeprowadzonych w Polsce w pierwszym kwartale 2024 roku w ramach międzynarodowego projektu *#HumanePhone*. Badaniem objęto 1555 respondentów reprezentujących różnorodne grupy wiekowe i społeczne. Autorzy analizują w książce kontekstualne użycie smartfonu w codziennych sytuacjach, ze szczególnym uwzględnieniem momentów sięgania po urządzenie w sposób mechaniczny, bez jasno określonego celu komunikacyjnego.

Struktura książki zbudowana jest tematycznie, wokół konkretnych aktywności życia codziennego i ich powiązań ze smartfonem. Obejmuje ona takie obszary, jak: zdrowie fizyczne („pochylona głowa”, zmęczone oczy), neurologia i koncentracja („popcorn brain”, multitasking), funkcjonowanie społeczne (relacje rodzinne, *phubbing*, FOMO), aktywność zawodowa i edukacyjna, sen, jedzenie, aktywność fizyczna, a także zachowania ryzykowne (scrollowanie w ruchu ulicznym, podczas prowadzenia pojazdu). Każdy z tematów odniesiono do światowej literatury naukowej oraz zilustrowano wynikami badań empirycznych.

Autorzy w omawianej pracy koncentrują się na sytuacjach, w których sięgamy po smartfon odruchowo, bez konkretnego celu, aby „przeglądać” treści online – czyli scrollować ekran w chwilach nudy, przerwy od pracy lub w czasie wykonywania rutynowych czynności. We Wstępie wyjaśniają założenia projektu i specyfikę badań, podkreślając, że smartfon stał się nieodłącznym towarzyszem człowieka – od świtu do nocy – w przeróżnych kontekstach życia codziennego. Następnie przedstawiają strukturę próby badawczej (m.in. zróżnicowanie pokoleniowe respondentów) i metodologię pomiaru cyfrowych nawyków.

Kolejne rozdziały monografii odpowiadają poszczególnym aspektom korzystania ze smartfonu oraz konkretnym sytuacjom dnia codziennego. Rozdział „Ludzie z pochyloną głową” opisuje fizjologiczne skutki ciągłego korzystania z telefonów, takie jak zespół pochylonej szyi („smartfonowa szyja”), przemęczone oczy, bóle karku i tzw. „smartfonowy kciuk”. Autorzy przywołują wyniki badań medycznych, ukazujące wpływ przygarbionej postawy przy ekranie na kręgosłup i mięśnie szyi, oraz omawiają, jak długotrwałe wpatrywanie się w mały ekran męczy wzrok.

Rozdział trzeci, zatytułowany „Przewijanie”, przenosi ciężar analizy na aspekty psychologiczne. Ukazane mechanizmy neurologiczne stojące za nawykiem niekończącego się scrollowania treści; wyjaśniono działanie układu nagrody w mózgu i zjawisko ciągłego poszukiwania nowych bodźców online (efekt „coś nowego” i „być może”), które sprawia, że odruchowo przewijamy kolejne wiadomości czy posty. W tej części opisano też modne terminy, które pojawiły się zwłaszcza w okresie pandemii: *doom-scrolling*, *kindness-scrolling* czy *binge-scrolling*, oznaczające różne odmiany kompulsywnego przeglądania informacji w sieci. Rozdział zawiera również krótki rys historyczny smartfonu, w którym nakreślona została ewolucja telefonów komórkowych od ciekawostki technologicznej do wszechobecnego urządzenia osobistego.

Kolejne rozdziały badają wpływ smartfonów na naszą koncentrację, pamięć i funkcjonowanie poznawcze. W jednym z nich, pt. „Phono Sapiens. Mózg jak popcorn...”, autorzy omawiają zjawisko tzw. *popcorn brain* – czyli przebodźcowanego mózgu przyzwyczajonego do ciągłej stymulacji cyfrowej – oraz problem skracającej się zdolności skupienia uwagi (*shortening attention span*). Przytaczają najnowsze wyniki badań neurobiologicznych ukazujące zmiany w strukturze mózgu pod wpływem stałego korzystania z multimediów oraz trudności w powracaniu do głębszej koncentracji.

Rozdział „Smartfonowy multitasking” dotyczy wielozadaniowości medialnej – równoczesnego korzystania z telefonu przy wykonywaniu innych czynności. Autorzy prezentują w nim wyniki swoich badań, z których wynika, że blisko 7 na 10 badanych osób regularnie przegląda smartfon podczas pracy, wykładu lub zajęć szkolnych. Dyskutują konsekwencje takiego dzielenia uwagi, odwołując się do badań potwierdzających spadek efektywności uczenia się i zapamiętywania w obecności telefonu (np. eksperymenty porównujące studentów notujących odręcznie z tymi, którzy używają laptopa lub mają telefon przy sobie). W tej części znalazły się również wyniki dotyczące przenikania smartfonu do sfery edukacji i lektury – np. połowa respondentów przyznała, że zdarza im się przerywać czytanie książki, by zajrzeć do telefonu.

Następne rozdziały podejmują problem uzależnienia od smartfonu i zachowań ryzykownych. Rozdział „Fonoholizm” opisuje symptomy uzależnienia behawioralnego od telefonu – trudności z kontrolowaniem czasu używania, lęk przed brakiem

dostępu do urządzenia itp. Rozdział ósmy „Distracted driving – smartfon za kierownicą” i rozdział „Smartfonowe zombie na chodnikach” poświęcono kwestii bezpieczeństwa: Hodalska i Buksa referują statystyki i wyniki własnych badań dotyczących korzystania z telefonu podczas prowadzenia samochodu oraz podczas chodzenia. Okazuje się, że znaczna część kierowców (zwłaszcza młodszych) przegląda telefon choćby stojąc na światłach, a wielu pieszych przyznaje, że przez zapatrzenie w ekran narazili się kiedyś na niebezpieczeństwo (takiej sytuacji doświadczyło w sumie 279 badanych, co stanowi ok. 18% próby). Obraz „pochylonych zombie” na ulicach jest więc potwierdzony danymi – autorzy analizują skalę zjawiska i przypominają kampanie społeczne oraz przepisy prawne mające ograniczać ten problem.

Z kolei rozdział „Połączeni, oddaleni – smartfon w relacjach” dotyczy społecznych i relacyjnych aspektów używania smartfonów. Hodalska i Buksa pokazują, jak wszechobecny telefon zmienia komunikację w rodzinie, wśród przyjaciół i partnerów. Opisują zjawisko FOMO (lęku przed pominięciem czegoś ważnego) oraz szczegółowo analizują fenomen *phubbingu*, czyli ignorowania bliskich poprzez skupianie uwagi na telefonie. Rozdział przedstawia różne odmiany *phubbingu*: partnerski, rodzicielski, szkolny czy nawet „boss phubbing” w miejscu pracy. Autorzy omawiają konsekwencje takiego zachowania dla relacji – od poczucia osamotnienia po konflikty – i wskazują, że smartfon bywa paradoksalnie narzędziem zarówno łączenia ludzi (ciągła łączność), jak i ich oddalania, gdy zaburza bezpośrednią interakcję.

Dalej publikacja skupia się na ukazaniu wpływu smartfonu na higienę życia codziennego. Rozdział „Niewyspani? Smartfon w łóżku” opisuje, jak nocne korzystanie ze smartfonu wpływa na sen i regenerację. Autorzy podają, że aż 90% badanych zasypia ze smartfonem leżącym obok łóżka, co koresponduje z alarmującymi danymi o powszechnym niewyspaniu. Przytaczają badania dotyczące emisji niebieskiego światła z ekranów hamującego wydzielanie melatoniny, omawiają zjawisko skracania snu przez nocne scrollowanie oraz porównują efekty czytania e-booka vs tradycyjnej książki przed snem. Rozdział „Nienasyceń. Smartfon przy jedzeniu” przenosi uwagę do kuchni i jadalni – porusza temat robienia zdjęć jedzenia (*foodstagramming*), oglądania mukbangów, a także zwyczaju korzystania z telefonu podczas posiłków. Z badań autorów wynika, że co drugi badany Polak używa telefonu w trakcie przygotowywania posiłku, a znaczna część robi to także podczas samego jedzenia. Omawiane są implikacje zdrowotne (np. rozproszenie uwagi sprzyjające przejadaniu się) oraz kulturowe (telefon jako stały „gość” przy stole). Rozdział „Toilet scrolling. Smartfon w łazience” dotyczy nawyków korzystania z telefonu w toalecie – dowiadujemy się, że 7 na 10 Polaków zabiera smartfon do łazienki. Autorzy, z humorem ale i powagą, opisują to uniwersalne zjawisko (znane anegdoty o czytaniu etykiet, gdy brak telefonu) i wskazują na zagrożenia sanitarne: smartfon jest jednym z najbrudniejszych przedmiotów w naszym otoczeniu.

Kolejny rozdział pt. „Wieloeckranowość. Smartfon podczas serialu” omawia coraz powszechniejszy multiscreening, czyli korzystanie z kilku ekranów naraz (np. oglądanie serialu na telewizorze równolegle ze scrollowaniem telefonu). Autorzy prezentują najnowsze dane o skali tego zjawiska i nowych trendach, takich jak *speed-watching* (przyspieszone oglądanie) oraz pokazują, jak szczególnie młode pokolenia dzielą uwagę między telewizor a smartfon. Autorzy poruszają również problem obecności telefonu podczas aktywności fizycznej.

W rozdziale „Scrolling to nowe cardio. Smartfon na siłowni” przedstawiono zarówno pozytywne aspekty korzystania z tego urządzenia przy ćwiczeniach (np. smartfon jako motywator, źródło muzyki czy treningów online), jak i negatywne skutki – rozproszenie uwagi mogące obniżyć efektywność treningu czy zwiększyć ryzyko kontuzji. Autorzy przytaczają dane z własnych badań w Polsce o skali używania telefonu na siłowni oraz kończą praktycznymi poradami, jak zminimalizować niekorzystny wpływ smartfonu podczas ćwiczeń (np. ograniczenie powiadomień).

Monografię zamyka podsumowanie, w którym autorzy raz jeszcze akcentują główne wnioski i spostrzeżenia. Zwracają uwagę, że odkąd smartfon zaczął być permanentnie obecny w naszym życiu, zmieniło się nasze postrzeganie czasu, przestrzeni i informacji – wiele czynności wykonujemy teraz w towarzystwie telefonu, który stał się przedłużeniem nas samych. Podkreślono też, że smartfonowe nawyki nie muszą być niezdrowe – kluczem jest świadomość i umiarkowanie. Autorzy nie demonizują technologii, lecz pokazują jej dwojaką naturę: *Przewinięci* to książka o ludziach, którzy przewijanie treści w telefonie wplekli w rytm swej codzienności. Całość została logicznie ułożona zgodnie z cyklem dnia i aktywnościami typowego użytkownika smartfonu – od rana (porannego sięgania po telefon), poprzez pracę, naukę, rozrywkę i relacje, aż po wieczór (zasypianie z telefonem). Taka struktura, wsparta krótkimi, tematycznymi rozdziałami, sprawia, że książka jest spójna, a zarazem pozwala czytelnikowi łatwo odnieść omawiane zjawiska do własnej codzienności.

Recenzowana publikacja prezentuje wysoki poziom merytoryczny i analityczny. Na szczególną uwagę zasługuje kompleksowość ujęcia tematu. Autorzy nie ograniczają się do jednego aspektu korzystania ze smartfonu, lecz ujmują zjawisko w perspektywie interdyscyplinarnej: socjologicznej, medioznawczej, psychologicznej, kulturowej i zdrowotnej. Empiryczna baza danych jest obszerna i dobrze udokumentowana, a jej analiza trafna i wieloaspektowa. Metodologia badań została dobrana adekwatnie do celów poznawczych. Szeroka i zdywersyfikowana demograficznie próba badawcza pozwala na wyciąganie uogólnionych wniosków. Autorzy umiejętnie konfrontują wyniki badań własnych z dorobkiem międzynarodowych badań nad mediami cyfrowymi (m.in. z zakresu fonoholizmu, *attention economy*, *digital wellbeing*).

Wyjątkowym atutem pracy jest styl naukowy, zbliżony do popularyzatorskiego lub popularnonaukowego, co nadaje pracy komunikatywności, nie ujmując jej precyzji pojęciowej, wiarygodności naukowej i merytorycznej rzetelności. Układ rozdziałów odpowiada rytmowi dnia i porządkowi aktywności użytkownika smartfonu, co sprzyja logicznej strukturze i łatwej orientacji w treści. Liczne odniesienia do realiów życia codziennego, metafory, humorystyczne obserwacje czy nawiązania do kultury popularnej czynią książkę przystępną i interesującą dla szerokiego grona czytelników. Równocześnie, rzetelna bibliografia oraz systematyka w prezentacji danych sytuują pracę w nurcie współczesnych studiów komunikowania cyfrowego. Jedyńm mankamentem może być powierzchowne potraktowanie niektórych zjawisk (np. fonoholizmu) wynikające z szerokiego zakresu tematycznego całości.

Monografia adresowana jest zarówno do środowisk naukowych (medioznawcy, socjologowie, psychologowie, pedagodzy, badacze komunikacji i zdrowia publicznego), jak i do szerokiego kręgu odbiorców spoza akademii: edukatorów, rodziców, nauczycieli, decydentów polityki edukacyjnej i zdrowotnej. Ze względu na przystępną formę i aktualność problematyki, publikacja może pełnić funkcję zarówno materiału dydaktycznego, jak i podstawy dla projektów profilaktycznych w zakresie higieny cyfrowej.

Książka Magdaleny Hodalskiej i Łukasza Buksy wnosi istotny wkład w rozpoznanie polskiej wersji globalnych trendów digitalizacji codzienności. Jej empiryczna podbudowa, jasno sformułowane wnioski i umiarkowany, wyważony ton czynią z niej ważny głos w refleksji nad społecznymi skutkami mediatyzacji. Publikacja zasługuje na szeroką recepcję i z całą pewnością spełnia kryteria do cytowania oraz wykorzystywania w badaniach naukowych nad współczesnym komunikowaniem medialnym.

**Jarosław Kinal** – doktor nauk społecznych w dyscyplinie socjologia, zatrudniony w Instytucie Historii Uniwersytetu Rzeszowskiego. Autor, współautor i redaktor – według bazy Expertus – 99 publikacji naukowych: monografii, artykułów naukowych, sprawozdań i recenzji, w tym kilkunastu indeksowanych w bazach Scopus i Web of Science. Członek redakcji i recenzent wiodących czasopism naukowych w kraju i za granicą. Członek zespołów projektowych realizowanych w ramach programów „Szlakami niepodległej”, „Doskonała Nauka”, „Rozwój Czasopism Naukowych”, „Wsparcie Czasopism Naukowych”, „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”, „Interreg”, „Nauka dla Społeczeństwa” oraz „Narodowy Program Rozwoju Humanistyki”. Odbýwał staże naukowe w wiodących jednostkach naukowych w kraju, m.in. na Uniwersytecie Jagiellońskim (2022), oraz na świecie, m.in. na Uniwersytecie Bolońskim (2016), na Uniwersytecie Komeńskiego w Bratysławie (2018) oraz na Uniwersytecie Wiedeńskim (2017). Email: jkinal@ur.edu.pl.