

**Olga Dąbrowska-Cendrowska**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

ORCID 0000-0002-7527-3789

**Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa, *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, Kraków 2025, 375 s., ISBN 978-83-66492-32-5**

Z wielkim zaciekawieniem i ogromną przyjemnością przeczytałam książkę autorstwa Magdaleny Hodalskiej i Łukasza Buksy pt. *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, której wydawcą był Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Przyznam, że nie mogłam się oderwać od lektury, gdyż opowiada ona o każdym z nas i o naszej codzienności z inteligentnymi urządzeniami. Jak piszą autorzy, to nie jest książka o urządzeniach, lecz o ludziach, którzy korzystają z nich od świtu do nocy – w drodze do pracy, podczas gotowania, podróży pociągiem, rodzinnego obiadu czy spaceru z psem. Pokazuje, jak naturalne stało się sięganie po telefon w każdej sytuacji, i skłania do refleksji nad kondycją naszej cyfrowej codzienności. Jestem przekonana, że celem autorów nie było wzbudzenie lęku, lecz zachęta do zatrzymania się i świadomego kształtowania własnych nawyków cyfrowych. Spójna struktura i bazowanie na wynikach badań mogą pomóc refleksyjnemu czytelnikowi zdystansować się wobec rutyny i ocenić jakość swojego kontaktu z nowymi technologiami.

Autorzy rozpoczęli opracowanie od omówienia wyników badań zrealizowanych w ramach projektu badawczego analizującego wpływ nowych technologii na relacje społeczne, codzienne funkcjonowanie oraz zdrowie psychiczne i fizyczne. Sondaż zatytułowany „Przeglądanie telefonu”, którego rezultaty przedstawiono w publikacji, został przeprowadzony w Polsce w okresie od 29 stycznia do 29 marca 2024 roku. W badaniu uczestniczyło 1555 osób, reprezentujących

różne grupy wiekowe, środowiska społeczno-kulturowe i regiony kraju. Badania stanowiły część międzynarodowego projektu #HumanePhone, którego celem było pogłębienie wiedzy o skutkach korzystania z technologii mobilnych oraz promowanie zasad cyfrowej higieny.

Bazując na wynikach badań własnych oraz badaczy reprezentujących różne specjalności, m.in.: fizjoterapeutów, ortopedów, dentystów, okulistów, psychiatrów, mikrobiologów, prawników, psychoterapeutów, socjologów i medioznawców, autorzy *Przewiniętych* pokazali, w jaki sposób smartfony wpływają na nasz stan zdrowia fizycznego i psychicznego oraz na tworzone przez nas relacje interpersonalne. Publikacja ma bez wątpienia charakter naukowy, jednak jej język, struktura i sposób prezentacji wyników badań sprawiły, że można ją kierować nie tylko do środowiska akademickiego, lecz także do szerokiego grona odbiorców – pojedynczych użytkowników, rodziców, nauczycieli, młodzieży oraz osób wpływających na kształtowanie opinii o społecznych, psychologicznych i fizycznych skutkach nadmiernego używania telefonu i internetu. To książka dla nas, użytkowników smartfonów, gdyż pokazuje to, co nas łączy, czyli m.in.: multitasking medialny, różnego typu scrolling, multiscreening i phubbing.

Jednym z kluczowych wątków omawianych w książce *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności* jest fizjologiczny i neurobiologiczny wpływ smartfona na człowieka. Autorzy szczegółowo opisują konsekwencje zdrowotne intensywnego korzystania z telefonu – od bólu karku i przemęczenia wzroku po zaburzenia koncentracji i przeciążenie kciuków. Omawiają także zjawiska takie jak *text neck*, *smartphone thumb* czy *Computer Vision Syndrome*, a także mechanizmy uzależniające, m.in. *infinite scrolling* i różne formy „praktyk przewijania”. Publikacja ukazuje, jak pandemia COVID-19 utrwaliła codzienne przywiązanie do smartfonów, czyniąc z nich nieodłączny element życia. Autorzy wskazują też na wpływ technologii na zdolności poznawcze, przeciążenie informacyjne oraz procesy delegowania funkcji umysłowych na urządzenia, co wpisuje się w szerszy kontekst przemian cywilizacyjnych.

W kolejnych rozdziałach książki poruszono tematy wielozadaniowości, fonoholizmu, jakości snu, higieny oraz bezpieczeństwa publicznego. Autorzy analizują zjawisko nieustannego przełączania uwagi i jego negatywny wpływ na koncentrację, emocje i relacje społeczne. Uwypuklili ryzyko korzystania z telefonu podczas prowadzenia pojazdu, określając ten problem mianem „smartfownego zombie”. Badania przytaczane w publikacji pokazują skalę uzależnienia od smartfona – również w codziennych czynnościach, jak jedzenie czy higiena. Książka napisana jest przystępnym, nowoczesnym językiem, łączy rzetelność naukową z atrakcyjną formą przekazu.

W moim przekonaniu publikacja *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności* zachęca do refleksji nad własnym stylem korzystania ze smartfona, skłaniając do bardziej świadomego i odpowiedzialnego podejścia do mediów. Stanowi nie tylko społeczną i medioznawczą analizę codziennego użytkowania telefonu, lecz także praktyczny przewodnik, wspierający rozwój kompetencji społecznych

i cyfrowych, kluczowych we współczesnej edukacji, wychowaniu i profilaktyce zdrowotnej. Jej szczególną wartością jest wymiar społeczny, który rzadko udaje się osiągnąć w publikacjach naukowych. Można bez obaw stwierdzić, że treści zawarte w książce mają charakter aplikacyjny. Mają potencjał stania się podstawą opracowania programów profilaktycznych, realizowanych w szkołach na takich przedmiotach jak: edukacja dla bezpieczeństwa lub/i edukacja zdrowotna oraz elementy edukacji medialnej, realizowanej w ramach różnych przedmiotów w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.

Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa, opisując codzienne nawyki respondentów, unikają obwiniania czytelnika. Zamiast tego, kiedy to możliwe, zwracają uwagę na pozytywne aspekty korzystania ze smartfona. Skupiają się na edukacji tłumacząc, jak aplikacje w inteligentnych telefonach aktywują układ nagrody w mózgu, co sprawia, że przeglądanie treści rekomendowanych przez algorytmy staje się łatwiejsze i bardziej uzależniające. Zrozumienie mechanizmów działania cyfrowych narzędzi oraz świadomość, w jakim stopniu problemy związane z używaniem smartfonów dotyczą ludzi reprezentujących różne generacje, pomaga pozbyć się poczucia „niedostosowania” i przekonania, że nie potrafimy radzić sobie z bodźcami. Podkreślają także możliwości zarządzania czasem i włączenia telefonu w nasze codzienne czynności w sposób, który sprawia, że chwile spędzone na przeglądaniu smartfona staną się chwilami odpoczynku – ważnymi, a nie szkodzącymi naszym relacjom, zdrowiu czy bezpieczeństwu.

Lektura książki *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności* skłoniła mnie do autorefleksji nad własnymi nawykami związanymi z korzystaniem ze smartfona oraz innych urządzeń cyfrowych. Analizując przedstawione w publikacji wyniki badań, wielokrotnie konfrontowałam je z własnymi doświadczeniami dostrzegając, jak głęboko technologia przeniknęła codzienne życie, często niepostrzeżenie kształtując zachowania, rytuały i sposoby komunikacji. Z tego względu uważam, że omawiana książka może być niezwykle wartościowa dla szerokiego grona odbiorców – nie tylko badaczy mediów czy pedagogów, lecz także każdego użytkownika smartfona. Publikacja ta stanowi bowiem znakomity punkt wyjścia do samopoznania i krytycznej refleksji nad własną obecnością w świecie cyfrowym. Autorzy nie moralizują, lecz inspirują do namysłu nad tym, jak kształtują się nasze relacje z technologią i w jaki sposób możemy je świadomie modyfikować. Uważna lektura książki może stać się impulsem do wprowadzania realnych zmian w codziennych praktykach medialnych – ograniczenia niekontrolowanego „scrollowania”, większego dystansu wobec bodźców informacyjnych czy budowania nawyków sprzyjających cyfrowej higienie. Z pełnym przekonaniem zachęcam zatem do zapoznania się z tą pozycją – nie tylko jako z publikacją naukową, lecz także jako z zaproszeniem do osobistej refleksji nad własnym funkcjonowaniem w epoce nieustannej łączności.

Data zgłoszenia tekstu: 26.10.2025

Data akceptacji tekstu: 30.10.2025

