KATEDRA INFORMATOLOGII i BIBLIOLOGII
Uniwersytet Łódzki

ACTA UNIVERSITATIS LODZIENSIS
FOLIA LIBRORUM 1 (42), 2026
ISSN 0860-7435

COPE
Member since 2021
JM15487

Mateusz Pasek
Uniwersytet Jagielloński
Szkoła Doktorska Nauk Społecznych
e-mail: mateusz.pasek@doctoral.uj.edu.pl
https://orcid.org/0000-0002-8404-2341

„To nie jest książka o smartfonach" Recenzja książki Magdaleny Hodalskiej i Łukasza Buksy pt. *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności* (Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego; Nowy Targ: Wydawnictwo ToC, 2025)

DOI: https://doi.org/10.18778/0860-7435.42.07

Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności: przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych (Hodalska & Buksa, 2025) to być może pierwsza monografia naukowa polskich naukowców tak kompleksowo i interdyscyplinarnie podejmująca temat obecności inteligentnych telefonów komórkowych w życiu codziennym człowieka. Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa, dostrzegając ewidentne zagrożenia ery cyfrowej, takie jak uzależnienie od technologii (np. fonoholizm), ryzyko samotności lub izolacji czy negatywny wpływ ekranów na jakość snu, starają się przedstawić stan faktyczny nawyków użytkowników smartfonów. W tym celu prezentują dogłębny przegląd literatury oraz dane empiryczne uzyskane w ramach projektu #HumanePhone, którego jednym z założeń było przeprowadzenie badania ankietowego na dużej próbie respondentów (1555 badanych z Polski) dotyczącego przeglądania telefonu.

© by the Author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland.
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC BY-NC-ND 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
Funding information: Not applicable.
Conflicts of interests: None.
Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.
Received: 28.12.2025. Verified: 12.01.2026. Accepted: 15.01.2026.

Choć monografia skupia się na wynikach dotyczących polskich respondentów, warto zwrócić uwagę, że w ramach projektu o odpowiedzi poproszono również mieszkańców Chin, Australii, Filipin oraz Stanów Zjednoczonych, co pozwoliło na sformułowanie prostego, acz ważnego wniosku – szerokość geograficzna nie ma wpływu na występowanie badanych nawyków; zachowania przedstawicieli różnych narodów w badanej materii są podobne.

Omawiana książka składa się z piętnastu rozdziałów, co już samo w sobie daje pewne wyobrażenie tego, jak dokładnej analizy dokonali autorzy na łamach swojej monografii. Każdy z rozdziałów odpowiada jednej dziedzinie życia, która pozostaje pod wpływem nowych technologii, i opatrzony został przyciągającym uwagę tytułem. Sama lektura wspomnianych tytułów, takich jak „Phono sapiens. Mózg jak popcorn i krótsza koncentracja" czy „Scrolling to nowe cardio. Smartfon na siłowni" zdaje się zdradzać stylistykę książki, która stara się balansować między językiem naukowym a popularnonaukowym, co czyni ją nie tylko wartościową lekturą dla naukowców, ale również dla wszystkich osób zainteresowanych wpływem smartfonów na człowieka. To ewidentna zaleta publikacji, gdyż omawiana tematyka z pewnością dotyczy każdego człowieka, i nie jest zarezerwowana wyłącznie dla społeczności naukowej. Warto jednak zaznaczyć, że ta sztafeta sformułowań naukowych i zdań bardziej potocznych może stanowić pewnego rodzaju przeszkodę w odbiorze dla czytelnika oczekującego większej jednoznaczności gatunkowej, aczkolwiek w żaden sposób nie wpływa na naukowe walory dzieła.

Nie sposób przywołać treść każdego z nieraz dowcipnie nazwanych rozdziałów, jednak warto pochylić się nad tymi z nich, które swoją formą i tematyką wymykają się znanym już polskiej nauce ujęciom omawianych zagadnień. Bez wątpienia takim rozdziałem jest pierwszy z merytorycznych rozdziałów książki nazwany „Ludzie z pochyloną głową". W odróżnieniu od przeważającej większości tekstów naukowych dotyczących obecności nowych technologii w życiu codziennym, które skupiają się na ich wpływie na zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne człowieka, Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa swój wywód rozpoczynają przedstawieniem obaw o zdrowie fizyczne (które przecież również powinno znajdować się w kręgu zainteresowań badaczy społecznych). Cytując literaturę medyczną, opisują syndrom nazywany SMS-ową szyją (ang. *text neck*), będący rodzajem specyficznego bólu szyi, wynikającego z pochylania się nad ekranami urządzeń cyfrowych. Uwaga badaczy skierowana zostaje również na wzrok człowieka – w kontekście jednostki chorobowej nazywanej Cyfrowym Zmęczeniem Wzroku (ang. *Digital Eye Strain*). Badacze przedstawiają sposoby radzenia sobie z dokuczliwymi objawami związanymi z nadmierną ekspozycją oczu na ekrany. W dalszej części rozdziału zdemistyfikowana zostaje kolejna część ciała, która podlega wpływowi nowych technologii

– kciuk. „Bieg kciuka" po telefonie zostaje przyrównany do codziennego maratonu, który przyczynia się do przeciążenia stawów. Powołując się na chińskich neurochirurgów i ortopedów, badacze zauważają, że na rozwój dolegliwości wpływają m.in. rozmiar telefonu czy wielkość ręki, która go trzyma.

Innym rozdziałem z pewnością stanowiącym nowatorskie ujęcie badanej tematyki jest rozdział zatytułowany „Toilet scrolling. Smartfon w łazience", który w zgrabny sposób zwraca uwagę na użycie smartfona w nowych kontekstach społecznych. Jak się okazuje, smartfon stał się urządzeniem, które towarzyszy większości Polaków (i innych nacji) w trakcie wykonywania codziennych czynności higienicznych, m.in. w trakcie mycia zębów oraz relaksu w wannie. Autorzy monografii zwracają uwagę na zagrożenia wynikające z korzystania z urządzeń w ten sposób, związane z osadzaniem się bakterii na powierzchni telefonu, co prowadzić może m.in. do rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych. Ponownie swoje rozważania obudowują obszernym przeglądem literatury medycznej, oraz – co najważniejsze – prezentacją wyników badań empirycznych realizowanych w ramach projektu #HumanePhone.

Formuła przedstawiania odpowiedzi respondentów jest podobna w każdym z rozdziałów, w którym pojawiają się wyniki badania ankietowego, tj. w rozdziałach 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. Najpierw przedstawiana jest ogólna tendencja w badanej grupie, a następnie odpowiedzi rozkładane są na czynniki pierwsze zgodnie z danymi demograficznymi i społeczno-ekonomicznymi. Na koniec odpowiedzi zostają przedstawione w kontekście przynależności respondentów do odpowiednich grup wiekowych, co dobrze współgra z wiodącym w naukach o mediach cyfrowych dyskursem pokoleniowym. Prezentowane dane pełnią funkcję sankcjonującą głębsze pochylenie się nad przedstawianymi problemami – pokazują, że w książce nie są prezentowane wyłącznie rozważania akademickie, ale ważne aspekty codzienności każdego człowieka żyjącego w erze cyfrowej. Tym sposobem dowiadujemy się np., że ponad połowa mężczyzn z pokolenia Millenialsów sprawdza zawartość telefonu czekając na czerwonym świetle (rozdział „Distracted driving – smartfon za kierownicą"). Jest to szczególnie cenna informacja, gdy uświadomimy sobie, że – jak dowiadujemy się we wspomnianym rozdziale – według danych policji co czwarty wypadek w Polsce może być spowodowany korzystaniem przez kierowcę z telefonu w trackie jazdy. Prezentowane dane z badań ankietowych pozwalają zobaczyć rzeczy takimi, jakimi są – bez domysłów o skali opisywanych zjawisk.

Rozdziałem zasługującym na szczególną uwagę jest również rozdział „Nienasyceni. Smartfon przy jedzeniu". Użycie smartfona w kontekście spożywania posiłku zostaje w nim omówione z wszechstronnej perspektywy, pokazując wieloaspektowe oddziaływanie inteligentnych telefonów komórkowych na życie ludzkie. Rozdział ten rozpoczyna się od opisu zjawiska *foodstagrammingu*

– pod pojęciem tym należy rozumieć robienie zdjęcia przygotowanego posiłku lub serwowanego w restauracji dania i umieszczanie go w mediach społecznościowych. Autorzy pochylają się nad ważnymi funkcjami społecznymi tego zachowania, takimi jak budowanie wspólnoty czy zwiększenie zaangażowania w doświadczanie przyjemności. Przedstawiają również fenomen *muckbangów*, czyli spożywania przed kamerą dużych ilości wysokoenergetycznych posiłków, prowadząc w tym samym czasie pogawędkę z widzami. Okazuje się, że oglądanie tego rodzaju treści pomaga zmniejszyć uczucie odizolowania wśród osób samotnych. W dalszej części rozdziału autorzy płynnie przechodzą od wpływu smartfonów na życie społeczne do opisu bezpośredniego wpływu obecności tego urządzenia na zachowania i zdrowie jednostki. Ostrzegają, że korzystanie ze smartfona w trakcie posiłku przyczynia się do spożywania tłustszych potraw i większego spożycia kalorii; wpływa również negatywnie na trawienie. Przyglądają się zjawisku „uważnego jedzenia", które zakłada maksymalizację skupienia na jedzeniu i odcięcie się od zewnętrznych bodźców, co stoi w opozycji do spożywania posiłków „przed ekranem". Wreszcie przechodzą do korzystania ze smartfona w trakcie przygotowania posiłku – zauważają, że smartfon zastąpił dziś m.in. książkę kucharską. Jednocześnie zwracają uwagę na zagrożenie związane obróbką produktów spożywczych przy jednoczesnym dotykaniu telefonu, związane z przeniesieniem bakterii z telefonu na żywność (i z żywności na telefon). Strategie stosowane przez użytkowników smartfonów celem minimalizacji ryzyka związanego z użyciem cyfrowych urządzeń podczas gotowania opisane zostały w intrygującym podrozdziale zatytułowanym „Łokciami, knykciami: strategie przewijania treści w telefonie podczas gotowania".

Warto zauważyć, że pomimo alarmującego tonu niektórych rozdziałów, narracja przybrana przez Hodalską i Buksę w żaden sposób nie sprawia wrażenia moralizatorskiej lub krytykującej społeczeństwo. Choć zwracają oni uwagę na istotne problemy związane z obecnością cyfrowych technologii w życiu człowieka (co jest zgodne z rolą badaczy społecznych), zaznaczają, że sami są „winni" opisywanych w książce nie zawsze korzystnych zachowań. Monografia zdecydowanie nie ma charakteru fatalistycznego lamentu, który czasami przyjmują publikacje o podobnej tematyce, a raczej w atmosferze zaciekawienia stara się dotrzeć do najbardziej ludzkich aspektów cyfrowych nawyków, wędrując z człowiekiem w tak intymne miejsca jak kuchnia czy toaleta. Można odnieść wrażenie, że autorzy kierują się sentencją Terencjusza „Nic co ludzkie nie jest mi obce", co zresztą idealnie wpisuje się w nazwę projektu #HumanePhone, która przed telefonem stawia człowieka. Ten duch humanizmu, widoczny już w pierwszych słowach książki („To nie jest książka o smartfonach. To książka o ludziach korzystających ze smartfonów od świtu do nocy") jest być może tak samo istotnym walorem *Przewiniętych*…, jak jej niewątpliwa

innowacyjność naukowa. Stąd też, raz jeszcze, warto zaznaczyć, że książkę tę z całą pewnością polecić można nie tylko badaczom nawyków cyfrowych, ale każdemu człowiekowi przeżywającemu swoją codzienność w erze cyfrowej – a więc ze smartfonem w ręku.

Bibliografia

Hodalska, Magdalena & Buksa, Łukasz (2025). *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności: przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*. Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego; Nowy Targ: Wydawnictwo ToC.

"This is not a book about smartphones". Review of *Scrolled Down. The Smartphone in Polish Everyday Life* by Magdalena Hodalska and Łukasz Buksa

ABSTRACT: The review examines *Scrolled Down: The Smartphone in Polish Everyday Life* by Magdalena Hodalska & Łukasz Buksa, one of the first Polish monographs to comprehensively explore smartphone use in everyday life. The author argues that the book's main contribution lies in its human-centered perspective, focusing on people's everyday practices rather than technology itself. Drawing on an extensive literature review and findings from the #HumanePhone project, the authors of the monograph analyze smartphone use in various contexts, including health, eating, driving, hygiene, and social interactions. The review highlights the book's interdisciplinary approach, empirical grounding, accessible style, and balanced discussion of both the opportunities and risks associated with smartphone use. It concludes that the monograph is a valuable contribution to media and communication studies and an important resource for both researchers and general readers.

KEYWORDS: smartphone, phone, multitasking, media, habit