

OLIMPIA GÓRSKA

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

## PHONO SAPIENS. JAK PRZESTALIŚMY UMIEĆ ŻYĆ BEZ SMARTFONA\*

Monografia autorstwa Magdaleny Hodalskiej i Łukasza Buksy zawiera refleksję naukową dotyczącą tematyki istotnej i aktualnej, a — co szczególnie warto odnotowania — odnoszącą się do większości z nas, niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania, zawodu czy wykształcenia. Niemal wszyscy bowiem korzystają ze smartfonów, które są obecne w ich życiu od przebudzenia do zaśnięcia, a często także w nocy. Stajemy się *phono sapiens*<sup>1</sup>.

Adres do korespondencji: ogorska@hotmail.com; ORCID: 0000-0001-5130-2170

\*Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa, *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ, Wydawnictwo ToC, Kraków–Nowy Targ 2025, stron 378 (numery cytowanych stron w tekście, w nawiasach).

<sup>1</sup>Metafora autorstwa koreańskiego profesora Choi Jae Boonga, autora książki *Phono Sapiens: A New Human Species Created by the Smartphone*, Sam & Parkers, Seul 2019.

Krakowscy medioznawcy słusznie zauważają, że współcześnie smartfon jest zazwyczaj trzymany przez użytkownika w ręce, a nie przy uchu, jak tradycyjny telefon, choć pierwotnie miał przede wszystkim pełnić jego funkcję. Przypisuje się mu wywołanie największej rewolucji komunikacyjno-informacyjnej w historii. Dziś to urządzenie potrafi więcej niż komputer przed dekadą czy dwiema. Ułatwia życie na każdym etapie, a jego używanie jest łatwe i przyjemne, choć wywołuje określone skutki i o nich właśnie traktuje monografia. Badacze są przekonani, że konsekwencje tego, jak smartfony zmieniły życie społeczne, rodzinne oraz zawodowe i jak nadal na nie wpływają, odczuwane są globalnie.

Zarysowując we wstępie oraz w rozdziale pierwszym cele i zakres metodologiczny pracy, Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa opisują badania empiryczne, które przeprowadzili w 2024 roku w ramach międzynarodowego projektu #HumanePhone<sup>2</sup>. Były to szeroko za-

<sup>2</sup>Projekt #HumanePhone został zainicjowany w 2024 roku na Uniwersytecie Jagiellońskim,

krojone badania ankietowe na 1555 respondentach — przedstawicielach kilku pokoleń Polaków. Autorzy nie ograniczają się do prezentacji uzyskanych rezultatów ilościowych i przywołują także szereg najnowszych i najbardziej znaczących polskich oraz zagranicznych opracowań naukowych oraz wyniki analiz dotyczących uwarunkowań scrollowania (przewijania treści). Koncentrując się na społecznych kontekstach i nawykach związanych ze smartfonami w polskiej codzienności, słusznie zauważają, że te nawyki oraz ich konsekwencje są podobne bez względu na szerokość geograficzną.

Nie ma wątpliwości, że o zakresie oraz rzetelności autorskiej kwerendy świadczy również ponad pięćdziesięciostronicowa bibliografia zawierająca odniesienia do literatury polskiej i zagranicznej, co zasługuje na podkreślenie i docenienie. Uwzględniła ona interdyscyplinarną perspektywę — medioznawczą, psychologiczną, kulturoznawczą i socjologiczną, a nawet medyczną, gdyż wartym odnotowania skutkiem nadużywania inteligentnych telefonów są następstwa fizyczne, wśród nich na przykład tzw. smarfonowa szyja.

Te zagadnienia stawiają przed specjalistami z wielu dyscyplin nowe, wieloaspektowe wyzwania. Hodalska i Buksa podjęli próbę systematycznej analizy zjawisk związanych z tym, w jaki sposób przedstawiciele różnych generacji, od najmłodszego pokolenia Alfa po seniorów 65+ korzystają ze smartfonów. Przedstawiają skalę tych zachowań w przestrzeniach publicznych (na jezdni, w pracy, w szkole, na siłowni), prywatnych (podczas spotkań rodzinnych czy spędzania czasu z dziećmi), a nawet intymnych (w sypialni czy w łazience). Uwzględniają także aspekt historyczny, czyli ewolucję,

---

obejmuje badania prowadzone — oprócz Polski — w Stanach Zjednoczonych, w Chinach, na Filipinach oraz w Australii. Jego celem jest poznanie i zrozumienie sposobów korzystania ze smartfonów ludzi w różnych miejscach świata, które są podobne bez względu na granice geograficzne czy kulturowe.

jaką przeszły inteligentne telefony w ostatnich dwóch dekadach, a zwłaszcza praktyki korzystania z nich. Poddają te zjawiska wnikliwej analizie, przywołując skutki zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Warto podkreślić, że monografia *Przewinąć* wypełnia lukę badawczą na rynku polskim, wpisując się w najbardziej aktualne debaty, jakie toczą się wśród przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych i nie tylko — w salach akademickich, w mediach, wśród ekspertów, psychologów, w szkołach. Są również przedmiotem dyskusji i sporów w wielu domach, gdzie zaznaczają się różnice pokoleniowe w sposobach i skali korzystania ze smartfonów.

Zagadnienie zostało opracowane kompleksowo. Monografia składa się z piętnastu rozdziałów. W drugim, zatytułowanym „Ludzie z pochyloną głową”, badacze zajmują się fizycznymi aspektami używania przez Polaków smartfonów, oferując praktyczne wskazówki, jak zapobiec uszkodzeniu kręgosłupa wynikającemu z charakterystycznej zgarbionej postawy użytkownika telefonu mobilnego. Można znaleźć wśród nich zalecenie stosowania przerw w przewijaniu treści oraz patrzenia na ekran w taki sposób, żeby smartfon, uniesiony wyżej, znalazł się na linii oczu, a także sugestię, aby umieszczać go w innym pomieszczeniu, gdy śpimy, a powiadomienia sprawdzać tylko w zaplanowanym czasie.

W kolejnym rozdziale, pt. „Przewijanie”, którego treść znajduje odzwierciedlenie w tytule książki, autorzy zwracają uwagę na psychologiczne i neurologiczne aspekty praktyk związanych ze smartfonami, wśród nich na funkcjonowanie „układu nagrody” w mózgu i zasady działania neuroprzekaźnika, jakim jest dopamina. To ona wpływa na nastrój osób otrzymujących „polubienia” prezentowanych przez nie treści oraz na poziom zadowolenia z sięgania po treści nowe, z oczekiwaniem i nadzieją na jeszcze większą przyjemność z poznania kolejnych. Autorzy wracają do czasu pandemii koronawirusa, która ze względu na ograniczenia przemieszczania się wywołała powszechny wzrost zainteresowania mediami cyfrowymi.

Rozdział czwarty zawiera podsumowanie historii smartfona od prezentacji pierwszego iPhone'a w 2007 roku przez Steve'a Jobbsa oraz wzrostu możliwości technologicznych warunkujących rozwój internetu i platform społecznościowych, z których korzystamy obecnie właśnie przede wszystkim za pośrednictwem smartfonów (rzadziej laptopów czy tabletek oraz komputerów stacjonarnych).

W kolejnym, piątym rozdziale badacze przytaczają ustalenia lekarzy, zwłaszcza psychiatrów, na temat tego, jak jak wielogodzinne zanurzenie w cyfrowej rzeczywistości wpływając na pracę mózgu człowieka, skazuje go na nieustanne przebodźcowanie, skraca zdolność do koncentracji, długotrwałego analitycznego myślenia. Powoduje nawet zmiany w strukturze mózgu, który niemal nieprzerwanie pozostaje w fazie „zalogowania” do sieci. Podczas pracy, nauki w szkole, w trakcie czytania książki — równoległe z tymi czynnościami albo przerywając je co chwilę — spoglądamy na ekran mobilnego telefonu. Rodzaje smartfonowego multitaskingu i mechanizmy nim rządzące oraz efekty, jakie może wywołać, opisane są w kolejnym rozdziale. Nie można było pominąć uzależnień od smartfonów, obserwowanych zwłaszcza (choć nie tylko) wśród młodych ludzi. Fonoholizm, któremu poświęcony jest rozdział siódmy monografii, został medycznie sklasyfikowany jako zaburzenie behawioralne.

W dalszych rozdziałach autorzy podejmują zagadnienia związane z tym, że smartfon stał się medium towarzyszącym współczesnemu człowiekowi w niemal wszystkich aktywnościach. Zauważają, że o ile radio, określane niegdyś mianem medium towarzyszącego, nie wymuszało skupienia na nim prawie bezustannej uwagi, o tyle smartfon z jego nieprzerwanym strumieniem treści i powiadomień można zapewne uznać za medium coraz bardziej dominujące. Można też rozważyć, czy nie dochodzi do stopniowej „zamiany miejsc” i czy inne działania człowieka nie stają się w niekiedy czymś drugoplanowym w stosunku do scrollowania po ekranie.

Badacze alarmują, że wielu kierowców trzyma telefon w ręce, gdy prowadzą samochód. Aspekty ich dekoncentracji (*distracted driving*), skutkującej rosnącą liczbą wypadków, opisują w rozdziale ósmym. Wiele zdarzeń drogowych dotyka także pieszych. „Smartfonowe zombie” to tytuł rozdziału dziewiątego, poświęconego osobom, które idąc chodnikiem czy przechodząc na drugą stronę jezdni tylko w niewielkim stopniu dostrzegają otoczenie — około pięciu procent — ponieważ ich wzrok utkwiony jest w ekranie. Alarmujące jest też niebezpieczeństwo stwarzane na drodze przez kierowców zaangażowanych w przeglądanie treści na urządzeniach mobilnych.

Rozdział dziesiąty książki zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ autorzy skupiają się na wpływie praktyk używania smartfona na relacje z ludźmi. Z jednej strony telefony mobilne ułatwiły połączenie z osobami znajdującymi się w oddaleniu, nawet w innych częściach świata, z drugiej radykalnie spłycają kontakty z osobami przebywającymi w bezpośredniej bliskości. O sile wpływu na człowieka tych niewielkich urządzeń świadczą badania przytoczone w tej części monografii. Wynika z nich, że sama obecność telefonu w pomieszczeniu (nawet poza zasięgiem wzroku, gdy znajduje się on na przykład w torebce) znacząco obniża zadowolenie z osobistej rozmowy z drugim człowiekiem. W efekcie powstaje zjawisko phubbingu (termin powstały połączenia angielskich słów *phone* i *snubbing* — ignorowanie), gdy podczas rozmowy z kimś użytkownik telefonu spoglądają na jego ekran, by odczytać powiadomienia. Coraz częstsze staje się wrażenie bycia lekceważonym w bezpośrednich kontaktach, pozbawionym należytej uwagi, nawet przez członków najbliższej rodziny. Osoby, które nie posiadają inteligentnego telefonu, będące w zdecydowanej mniejszości, doświadczają skutków korzystania z tych urządzeń przez innych, na skutek rozproszenia ich uwagi czy słabszej koncentracji na rozmowie.

Jeśli dodać do tego permanentne niewyspanie wynikające z nocnego scrollowania (temu

zjawisku poświęcony jest rozdział jedenasty), skupienie na ekranie podczas posiłków, także spożywanych w towarzystwie innych ludzi (szerszej opisane to zostało w rozdziale dwunastym), a nawet podczas korzystania z łazienki (rozdział trzynasty), to wyłania się obraz współczesnego człowieka, który telefon traktuje niemal jako część własnego ciała i przestaje umieć bez niego żyć. Podczas oglądania filmu czy nawet podczas rozmowy telefonicznej nawiązanej za pomocą danego urządzenia mobilnego sięga do treści platform społecznościowych, gdyż smartfon oferuje możliwość równoległego przewijania ich treści. Skutkuje to multiscreeningiem (rozdział czternasty), czyli próbą podzielenia uwagi między rozmówcę a strumień obrazów, ze szkodą dla samopoczucia rozmówcy.

Ostatni rozdział pracy dotyczy obecności smartfona w życiu osób podejmujących aktywność fizyczną. Widok rzędu osób ćwiczących na bieżni, z których niemal każda położyła przed sobą smartfon, spogląda nań i co chwilę po niego sięga, nie dziwi już raczej nikogo na siłowni. Istnieje wiele użytecznych aplikacji wspierających ruch (np. liczących kroki, spalane kalorie). Autorzy *Przewiniętych* radzą jednak, aby uporządkować korzystanie z mobilnych urządzeń w takcie uprawiania sportu, skupiając się na przykład na słuchaniu muzyki zamiast na sprawdzaniu wiadomości natychmiast po ich nadejściu.

Na marginesie można zauważyć, że opracowanie wzbogaciłoby na przykład opisanie roli smartfona w dokonywaniu zakupów przez współczesnych jego użytkowników. Urządzenie to znacznie ułatwiło wiele decyzji w tym zakresie, często bywa, że podejmowanych nader

szybko i w sposób nieprzemyślany. Jednak zagadnienia związane z operacjami finansowymi i mechanizmy psychologiczne związane z szybkimi zakupami w sieci (a także nadużycia i oszustwa dokonywane w tym obszarze) mogłyby wykraczać poza cele, jakie postawili przed sobą autorzy.

Znaczącym atutem wywodu autorów jest połączenie akademickiej rzetelności z przystępnym językiem. To powoduje, że książka może być przydatna zarówno dla badaczy i ekspertów z wielu dziedzin oraz studentów, jak i dla szerokiego grona odbiorców. Napisana językiem popularnonaukowym, prowadzi czytelnika przez kolejne zagadnienia, nie tracąc waloru akademickiego, a zarazem pozostaje zrozumiała i klarowna.

W podsumowaniu Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa podkreślają, że smartfonowe nawyki nie muszą być niezdrowe, a wiele z nich wynika z tego, co — jak to ujmują — znajduje się „wewnątrz nas”. Zaznaczają, że ich książka stanowi pierwszy krok do poznania nowych potrzeb i problemów stojących za współczesnymi cyfrowymi nawykami. Może przyczynić się do zrozumienia modelu korzystania z inteligentnego telefonu, a w konsekwencji do pozytywnego kształtowania relacji z innymi ludźmi. Obiecuje jest zapowiedź kontynuacji badań (tym razem jakościowych), przede wszystkim w postaci wywiadów pogłębionych i fokusowych. Otwiera to znaczący obszar dalszych dociekań i ustaleń, ponieważ można się bez wahania zgodzić z autorami, że każdy z piętnastu rozdziałów ich monografii może być tematem oddzielnej kwerendy. Nie ma wątpliwości, że z niecierpliwością warto czekać na wyniki takich badań.