

**Recenzja książki: Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa,
Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych, Kraków
2025, Wydawcy Instytut Dziennikarstwa, Mediów i
Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego,
Wydawnictwo ToC, Nowy Targ, ss. 375, ISBN 978-83-
66492-32-5, 978-83-965995-9-9**

Aleksandra Skrzypiec

Smartfon – rodzaj narzędzia łącznego w sobie funkcje komputera, aparatu, budzika, nawigacji, dyktafonu i wielu innych pokrewnych rozwiązań technologicznych, których działanie zostało zredukowane i zamknięte w jednym przenośnym urządzeniu. Szacunkowo w skali całego globu – 7,1 miliarda spośród populacji składającej się z około 8 miliardów osób posiada smartfony (s. 12). Uzasadnionym, wobec tego wydaje się zaryzykowanie stwierdzenia, iż korzystanie z telefonów komórkowych stanowi nieodłączny element codziennej rutyny większości spośród ich posiadaczy. Jak podają Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa we wstępie książki pt. *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*:

smartfon stał się częścią naszej codzienności. Leży przy talerzu i w łóżku, jest zabierany do łazienki i przeglądany w korku na czerwonym świetle. Sięgamy po niego podczas oglądania serialu, w trakcie spotkania i rozmowy. Patrzymy na mały ekran telefonu, czytając książki i ćwicząc. Podłączony do internetu telefon towarzyszy nam od rana do wieczora, w codziennych sytuacjach absorbując naszą uwagę. (s. 11)

Słowa te trafiają w sedno, obrazując prawdę o roli smartfonów we współczesnym świecie. Niewielkich rozmiarów urządzenia z dotykowymi wyświetlaczami stały się tak jak kiedyś telewizja oknem na świat – a nawet przedłużeniem ludzkich zmysłów. Użytkowanie telefonów komórkowych ukształtowało nową dynamikę komunikacji społecznej, w szczególności interakcji międzyludzkich, oddziałując przy tym na psycho-fizyczny dobrostan jednostek. Podobną refleksją zdają się dzielić z czytelnikiem Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa, którzy w kompleksowy – a przy tym niezwykle uważny i refleksyjny – sposób starają się przeprowadzić czytelnika przez jedynie z pozoru znane wszystkim nam – użytkownikom smartfonów – meandry korzystania z tych urządzeń.

Monografia *Przewinięci...* stanowi efekt prac badawczych prowadzonych w ramach międzynarodowego projektu #HumanePhone, którego celem jest zbadanie nawyków związanych z korzystaniem ze smartfonów w różnych kulturach (m.in. w Polsce, Chinach, Filipinach, Australii, Stanach Zjednoczonych). Recenzowana

książka prezentuje wyniki pochodzące z badania empirycznego pn. „Przeglądnie telefonu” – stanowiącego zarazem pierwszy etap prac, realizowanych w ramach projektu – przeprowadzonego w Polsce, w okresie 29.01.-29.03.2024 r., przy pomocy kwestionariusza ankiety. W badaniu wzięło łącznie udział 1555 respondentów, w tym 857 kobiet oraz 698 mężczyzn, zróżnicowanych pod względem wieku oraz miejsca zamieszkania.

Niezwykle istotnym i godnym podkreślenia jest fakt, iż autorzy w swojej monografii w centrum zainteresowania stawiają jednostkę, podejmując przy tym udaną próbę zmapowania codziennych nawyków użytkowników smartfonów w różnych przestrzeniach – takich jak m.in. kuchnia, łazienka, sypialnia, samochód, siłownia – w tym ich wzajemnych relacji, naznaczonych obecnością telefonów komórkowych oraz konsekwencji obejmujących, jak podają autorzy psychiczne, fizyczne, duchowe i społeczne aspekty korzystania z tych urządzeń (s. 190). Ustalenia istotne poznawczo z perspektywy nauki o komunikacji społecznej i mediach są również społecznie użyteczne i pomimo tematu, który może wywoływać u niektórych dyskomfort, rozważania zgodnie z zapewnieniami samych autorów nie wprawiają czytelnika w poczucie winy, lecz skłaniają do namysłu nad nawykami związanymi z korzystaniem z telefonów. Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa, w sposób metodyczny podejmują analizę niezwykle złożonych zagadnień – wypunktowanych poniżej – wskutek czego, monografię należy uznać za wysoce merytoryczne kompendium wiedzy na temat zachowań związanych z użytkowaniem smartfonów w codziennym życiu.

W pierwszym rozdziale autorzy przedstawiają szczegóły dotyczące realizacji badania pn. „Przeglądanie telefonu”, które miało zidentyfikować sytuacje, podczas których smartfon użytkowany jest bez wyraźnego powodu – do celów innych niż komunikacyjne (tj. dzwonienie, pisanie SMS-ów i maili, reagowanie na powiadomienia z platform społecznościowych). W rozdziale skupiono się na opisie metodologii przeprowadzonego badania i następnie zaprezentowano podstawowe statystyki opisowe w odniesieniu do wieku, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania respondentów. Uwzględniono również charakterystykę poszczególnych generacji (pokolenie seniorów, *Gen X*, *Gen Y*, pokolenie Z, pokolenie Alfa), których reprezentanci wzięli udział w badaniu

Kolejno Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa koncentrują się na zdrowotnych następstwach codziennego użytkowania telefonów komórkowych, uwzględniając przy tym somatyczne obciążenia w postaci pochylonej głowy, syndromu smartfonowej szyi, zmęczonych oczu oraz smartfonowego kciuka – wskazując przy tym na ich przyczyny, konsekwencje, a także zalecane przez specjalistów sposoby radzenia sobie z nimi.

W rozdziale trzecim autorzy wyjaśniają, czym jest *scrollowanie* – inaczej „przewijanie” – i dlaczego stało się ono czynnością wysoce absorbującą. Mechanizmów odpowiedzialnych za utrzymywanie uwagi posiadaczy smartfonów należy doszukiwać się zarówno w działaniu neuroprzekaźników – w tym układu nagrody znajdującym się mózgu człowieka – jak i rozwiązaniach wdrażanych przez twórców aplikacji mobilnych. Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa w kontekście drugich spośród wymienionych czynników, szczegółowo opisują strategię: *infinite scrolling* (nieskończone przewijanie), *like* („lubię to!”), *someone’s typing...* („ktoś pisze...”) oraz *notifications* (powiadomienia). Kolejno autorzy zwracają uwagę na znaczenie pandemii COVID-19 w odniesieniu do rozwoju oraz intensyfikacji nowych form „przewijania” takich jak: *doom-scrolling* – nadmierne przeglądanie treści smutnych i przynębia-

jących, *kindness-scrolling* – czytanie i udostępnianie informacji o aktach dobroci (zwłaszcza w dobie pandemii) oraz *binge-scrolling* – konsumpcja bardzo dużej liczby materiałów medialnych w bardzo krótkim czasie.

Rozdział czwarty monografii *Przewinięci...*, autorzy rozpoczynają od krótkiej wzmianki na temat prezentacji pierwszego Iphone'a przez Steve'a Jobsa i następnie przechodzą do opisu historii smartfonu. W rozdziale dokonano charakterystyki ery cyfrowej, w której trakcie przede wszystkim: (1) pojawiły się komputery osobiste, telefony satelitarne, telefony mobilne, tablety i inne urządzenia kompatybilne ze smartfonami (w tym narzędzia typu walkman oraz odtwarzacz CD, które wyszły z użytku), a także (2) upowszechniła się globalna sieć określana *world wide web*. W rozdziale czwartym autorzy zwracają również uwagę na przyszłość telefonów komórkowych, na którą należy patrzeć przez pryzmat dalszego rozwoju możliwego za sprawą sztucznej inteligencji, Internetu Rzeczy, technologii 5G, interfejsów, aplikacji oraz nowych funkcjonalności. W odniesieniu do tego wątku warto odnotować, iż punktem zwrotnym w kontekście zmiany dynamiki komunikowania stało się pojawienie takich aplikacji mobilnych jak WhatsApp, Facebook, Instagram, Snapchat oraz TikTok, na co autorzy zwracają uwagę.

Następnie Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa na gruncie przeprowadzonego przeglądu literatury przybliżają czytelnikowi konsekwencje kształtujących się od dwudziestu lat nawyków cyfrowych, oddziałujących na ludzki mózg – w tym zdolność koncentracji. Autorzy wymieniają i opisują zjawiska takie jak: (1) *popcorn brain*, metafora, którą David M. Levy określił rozproszoność myśli i fragmentaryczność uwagi, doskwierające użytkownikom smartfonów, (2) relokacja zdolności poznawczych na smartfony przejawiająca się poprzez konsumpcję informacji oraz materiałów medialnych, a także załatwianie codziennych spraw za ich pośrednictwem – co w konsekwencji doprowadziło do powstania cywilizacji *phono sapiens*, (3) przeciążenie informacjami, zwane również przebodźcowaniem, powstałym wskutek dynamicznego przyływu dużej liczby informacji z różnych źródeł, niejednokrotnie w tym samym czasie, (4) zmiany neuronalne obejmujące strukturę ludzkiego mózgu, zaobserwowane w szczególności w obszarach kory mózgowej, których przyczyną jest użytkowanie smartfonów i towarzysząca temu wielozadaniowość medialna, czyli korzystanie jednocześnie z różnych urządzeń, (5) zmiany w sposobach koncentracji powstałe w wyniku zachodzących przemian technologicznych.

W rozdziale szóstym autorzy skupiają się na zjawisku *multitasking* i przywołują w nim pojęcia *multitasking* medialnego oraz *multitasking* z telefonem. W drugim przypadku wielozadaniowość oznacza sytuacje z życia codziennego w trakcie których smartfon pełni funkcję medium towarzyszącego, obecnego podczas czynności takich, jak m.in. gotowanie, jedzenie, kąpiel, jazda samochodem, czy też spotkania towarzyskie. Nie bez znaczenia pozostaje to, jak na *multitasking* reaguje ludzki mózg, dlatego autorzy skupiają się w rozdziale również na tym aspekcie. Ponadto w niniejszej części Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa dzielą się z czytelnikami ustaleniami z przeprowadzonych badań empirycznych. Jak się okazuje zarówno 7 na 10 kobiet, jak i mężczyzn zagląda do telefonu w pracy, na wykładach i w szkole, z kolei prawie co druga osoba przerywa czytanie książki, aby sięgnąć po telefon (ss. 135, 139). Jednocześnie w szczegółowy sposób zaprezentowano, jak wyniki te rozkładają się w poszczególnych grupach wiekowych.

Rozdział siódmy został poświęcony problemowi fonoholizmu, w tym jego przyczynom, cechom oraz skutkom. Zjawisko to, jak określają autorzy stanowi jedną z

form behawioralnego uzależnienia prowadzącego „do negatywnych konsekwencji, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, wynikających z nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych” (s. 141). Fonoholizm, jak wskazują Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa ma charakter powszechny i międzynarodowy. Jest to uzależnienie od czynności – w tym przypadku niekontrolowanej potrzeby sięgania po telefon komórkowy. Przyczyną problemu może być nie samo urządzenie, lecz oferowane przez nie funkcjonalności w postaci m.in. połączenia z internetem, zapewniającym dostęp do mediów społecznościowych, gier, zakupów i aplikacji mobilnych. Autorzy zwracają tym samym uwagę na złożoność problemu i jak podają fonoholizm:

jest częścią spektrum uzależnień od internetu, które obejmuje różnorodne dysfunkcjonalne zachowania i oznacza zaangażowanie w określone działania online (np. gry online, hazard, media społecznościowe, strony internetowe związane z seksem) (s. 144).

Wśród przyczyn wymienianych przez autorów znajduje się również uzależnienie od technologii w odniesieniu do interakcji człowiek – maszyna, w trakcie której ze współczesnym, spersonalizowanym smartfonem kształtuje się *quazi*-emocjonalna relacja (s. 145). Twórcy monografii zwracają również uwagę na wskaźniki fonoholizmu, spośród których najwyższe odnotowuje się w Azji Południowo-Wschodniej, z kolei najniższe w Europie (s. 149).

Rozdział ósmy poświęcony jest zjawisku *distracted driving* – prowadzeniu samochodu, podczas którego koncentracja kierowcy zostaje zakłócona wskutek użytkowania smartfonu. Korzystanie z telefonu komórkowego w trakcie jazdy autem, jak wskazują autorzy stanowi jedno z wysoce niebezpiecznych zachowań na drogach, a źródła dekoncentracji mogą przybierać w tym przypadku fizyczny, wizualny, audialny oraz poznawczy charakter (s. 157). Magdalena Hodalska oraz Łukasz Buksa szczegółowo opisują dotychczasowy stan badań we wskazanym zakresie i kolejno przechodzą do prezentacji wyników własnych badań. Okazuje się, iż na 932 kierowców (488 kobiet i 444 mężczyzn), którzy wypełnili kwestionariusz, co piąta kobieta, a także jeden na trzech mężczyzn przegląda telefon stojąc na czerwonym świetle (s. 159). Autorzy przedstawiają kolejno rozkład odpowiedzi dla poszczególnych grup wiekowych kobiet i mężczyzn.

Kolejno, Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa skupiają się na pieszych, zapatrzonych w ekrany smartfonów – określanych *smartfonowymi zombie* lub *smombie*, narażającymi swoim zachowaniem siebie oraz innych uczestników ruchu. *Distracted walking*, czy też *walking while texting* to zjawiska, które w obydwóch przypadkach odnoszą się do sytuacji, podczas których piesi pochłonięci przeglądaniem smartfonów nie dostrzegają obiektów w swoim otoczeniu. Przez to przypadkowo w nie wchodzi, a ponadto schodzą z krawężnika na jezdnię, co stanowi przyczynę wypadków z ich udziałem, w tym potrącenia przez auta, tramwaje lub inne środki transportu. *Smombie* znajdują się w każdej grupie wiekowej. Dzieli się ich na *smombo-kierowców*, *smombo-cyklistów*, *smombo-graczy*, *sakralne-smomby*, *smombo-reporterów*. Z badań pn. „Przeglądanie telefonu” wynika, iż 31 proc. mężczyzn i 25 proc. kobiet sięga po telefon podczas spacerów z psem. Najczęściej robią to kobiety z pokolenia Z oraz seniorki, z kolei biorąc pod uwagę mężczyzn, są to reprezentanci młodszych pokoleń (ss. 171-172).

W rozdziale dziesiątym Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa koncentrują się na problematyce relacji międzyludzkich w kontekście użytkowania smartfonów. Swoje rozważania rozpoczynają od przedstawienia dotychczasowego stanu badań w zakresie oddziaływania obecności telefonów komórkowych zarówno na ocenę konwersacji prowadzonych przez dwie obce osoby, jak i na spotkania w gronie znajomych. W obydwóch przypadkach smartfon leżący na stole był przyczyną gorszych doświadczeń związanych z rozmową. Kolejno autorzy przybliżają czytelnikowi rozważania Sherry Turkle zawarte w książce *Samotni razem. Dlaczego oczekujemy więcej od zdobyczy techniki, a mniej od siebie nawzajem*, odnoszące się do zmian zachodzących na gruncie interakcji międzyludzkich za sprawą telefonów. Następnie Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa dzielą się wynikami przeprowadzonego badania, z którego wynika m.in., iż – 89% respondentów sięga po telefon w poczekalni u lekarza lub stojąc w kolejce, 86% przegląda go w środkach transportu publicznego, z kolei 83% nie nawiązuje w tego typu przestrzeniach publicznych rozmów z innymi osobami. Kolejno autorzy szczegółowo przyglądają się lękowi przed tym, co człowieka może ominąć, czyli zjawisku powszechnie znanemu jako FOMO (ang. *Fear of Missing Out*). Przytaczają oni tym samym różne konceptualizacje tego pojęcia – ukazując, w jaki sposób lęk ten się objawia. Następnie przechodzą do kompleksowej charakterystyki *pubbingu* określanego jako „lekceważenie kogoś w towarzystwie przez wpatrywanie się w telefon” (s. 194). Jak wskazują autorzy, istnieje kilka rodzajów *pubbingu*. Są nimi: (1) *partner pubbing* w relacjach romantycznych, (2) *parental phubbing* w relacji rodzice – dziecko, (3) *adolescent pubbing* – lekceważenie rodziców przez nastolatków, (4) *classroom phubbing* ze strony uczniów w klasie oraz studentów, (5) *boss pubbing* w relacjach pracowniczych, (6) *pubbing* telefoniczny podczas rozmów prowadzonych przez smartfon, (7) *video-call pubbing* występujący w trakcie wideorozmów. W odniesieniu do niektórych spośród wymienionych rodzajów lekceważenia, autorzy prezentują wyniki autorskich badań z uwzględnieniem zróżnicowania odpowiedzi ze względu na płeć oraz wiek. Tym samym Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa pokazują, jak wygląda *pubbing* w polskiej wersji (s. 214). Następnie autorzy pochylają się nad konsekwencjami lekceważenia przy pomocy smartfonu w kontekście relacji międzyludzkich i tym samym komunikacji społecznej.

W rozdziale jedenastym szeroko omówiono problematykę zasypiania oraz snu w odniesieniu do korzystania z telefonów komórkowych. Jak się okazuje, przeglądanie smartfonów stanowi element codziennej, wieczornej rutyny użytkowników znajdujących się w różnych rejonach świata. Przeglądanie telefonu to czynność wykonywana przed snem, zaraz po przebudzeniu, a nawet w środku nocy w przerwach podczas snu (s. 224). Z zaprezentowanego w książce przeglądu literatury wynika, iż z problemami związanymi ze snem zmagają się zarówno osoby dorosłe, jak i nastolatki. Nie bez znaczenia pozostaje, wobec tego fakt, iż dotykanie smartfonu około 2600 razy w ciągu dnia negatywnie oddziałuje na jakość snu, a użytkowanie urządzenia w nocy pogłębia bezsenność. Autorzy w opisywanym rozdziale wyjaśniają pojęcie, jakim jest *screen time*, inaczej czas spędzany przed ekranami telefonów, komputerów, tabletów i innych urządzeń. W rozdziale poruszono również inne ważne wątki dotyczące m.in. szkodliwego wpływu emisji światła niebieskiego oraz stresu, który dotyka młode osoby, popychając je do coraz dłuższego przeglądania telefonu przed snem – czynności, która jak się okazuje stanowi substytut prawdziwego odpoczynku, podczas którego nic nie trzeba robić (s. 241).

Z badania pn. „Przeglądanie telefonu” wynika, iż 87 proc. Polaków korzysta z telefonów przed zaśnięciem. Najczęściej są to kobiety oraz mężczyźni z najmłodszych grup wiekowych.

Kolejny rozdział został poświęcony cyfrowym nawykom zmieniającym sposoby spożywania posiłków. Najprawdopodobniej niewiele osób dziwią jeszcze sytuacje, kiedy smartfonowicze chcąc zrobić zdjęcia potrawom, powstrzymują swoich bliskich na moment od jedzenia. W mediach społecznościowych widnieją ponadto zdjęcia posiłków, które w istocie nie zostały nawet spożyte przez publikujących. Takie zachowania skłaniają restauracje w różnych zakątkach świata do podążania za cyfrową logiką i tym samym – do serwowania dań oraz napojów, wpisujących się swoim wyglądem w instagramową estetykę. Autorzy w rozdziale „Nienasyce-ni. Smartfon przy jedzeniu” wskazują również na popularne zjawiska w postaci: (1) *foodstagrammingu* – wspomnianego wcześniej wykonywania zdjęć posiłkom przed ich spożyciem oraz (2) *muckbangu* – koreańskiego trendu polegającego na spożywaniu bardzo dużej ilości jedzenia w trakcie transmisji na żywo. Kolejno autorzy zwracają uwagę na to, jak smartfony zmieniają zachowania żywieniowe wśród osób dorosłych oraz dzieci. W przypadku Polaków ponad połowa (58%) korzysta z urządzeń w trakcie spożywania posiłków i „prawie 9 na 10 Polaków dzieli z kimś kuchnię i dach nad głową, ale posiłki jada przy telefonie” (s. 257). Smartfon stał się jednocześnie częścią „rutynowych czynności związanych z gotowaniem” (s. 259), a telefony komórkowe obecne są nie tylko przy stole, ale także w kuchni podczas przygotowywania posiłków – pomimo faktu, iż stanowią większe skupisko bakterii niż deski sedesowe lub klamki (s. 258).

W rozdziale trzynastym autorzy koncentrują się na obecności smartfonów w łazience i na najczęściej podejmowanych – w tym miejscu – przy ich pomocy aktywnościach online. *Toilet scrolling*, którym określa się korzystanie z telefonu podczas pobytu w toalecie to nie jedyna czynność, której towarzyszy urządzenie. Smartfonowicze użytkują je również w trakcie mycia zębów oraz kąpieli w wannie. Autorzy zwracają uwagę, iż producenci zajmujący się wyposażaniem łazienek mają tego świadomość, dlatego dopasowują oferty do użytkowników smartfonów, a w swoich poradnikach radzą, jak bezpiecznie korzystać z nich w tej przestrzeni.

Kolejno autorzy pochylają się nad zjawiskiem *multiscreeningu* oznaczającego wielkoekranowość – inaczej użytkowanie w tym samym czasie kilku ekranów, z reguły telewizora i towarzyszącego mu urządzenia mobilnego (s. 281). Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa sięgają do pojęcia *zappingu*, czyli „skakania” po kanałach telewizyjnych w czasach, kiedy smartfony nie wpisywały się jeszcze tak jak dziś, w codzienną rutynę związaną z konsumpcją treści medialnych. Obecnie „prawie co drugi Polak patrzy na film i jednocześnie na własny telefon” (s. 286). Autorzy w rozdziale czternastym zwracają również uwagę na kwestie takie, jak: (1) oglądanie filmów za pośrednictwem smartfonów, które nie zawsze są dobrym wyborem, biorąc pod uwagę samo doświadczenie oglądania, (2) ekranowy *multitasking*, inaczej zapoznavanie się z poszatkowanymi fragmentami filmów, (3) wieloekranowość w odniesieniu do osób nastoletnich, a także (4) *speed-watching*, który w teorii jest sposobem na zaoszczędzenie czasu, z kolei w praktyce najczęściej umożliwia szybsze przejście do kolejnych odcinków serialu.

Ostatni rozdział został poświęcony obecności smartfonu na siłowni. Ukazano w nim zarówno zalety, jak i wady tego zjawiska. Rejestracja danych na temat codziennych aktywności fizycznych, śledzenie własnych postępów, przygotowywa-

nie treningów i planów żywieniowych to tylko niektóre z benefitów związanych z użytkowaniem telefonów komórkowych. Jednak po drugiej stronie tej samej monety znajdują się m.in. obniżenie koncentracji podczas ćwiczeń, spowolnione oczekiwanie na efekty podejmowanych wysiłków, a także zwiększone ryzyko kontuzji. Czynności takie jak słuchanie muzyki podczas treningów z całą pewnością mogą umilać ćwiczenia, z kolei reagowanie na pojawiające się powiadomienia – dekoncentrować. W związku z tym w rozdziale – oprócz przedstawienia wyników przeprowadzonych badań – zawarto przydatne porady, jak minimalizować negatywny wpływ obecności telefonów na uprawianą aktywność fizyczną.

W podsumowaniu autorzy Magdalena Hodalska i Łukasz Buksa ponownie podkreślają, jak istotną rolę odgrywają telefony komórkowe w codziennym życiu – i jak wskazują, korzystanie z nich nie ogranicza się jedynie do sfery gospodarstwa domowego. Smartfon odgrywa rolę medium towarzyszącego w samochodzie, komunikacji publicznej, restauracji, siłowni, pracy, szkole, sali wykładowej, kolejce do lekarza – z kolei z ukazanymi w książce sytuacjami zmagają się każdy posiadacz smartfonu. *Monografia Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych* angażuje i skłania czytelnika do przemyśleń bez wprawiania w poczucie winy lub wstydu. Należy wspomnieć o tym, iż autorzy zadbali nie tylko o rzetelne postawy teoretyczne, wnikliwy opis wyników przeprowadzonego badania – ale także o zawarcie praktycznych porad dotyczących tego, jak korzystać z telefonów komórkowych w sposób, który przyniesie odbiorcy więcej korzyści.

Należy stwierdzić, iż *Przewinięci...* to monografia, która zawiera bardzo bogaty przegląd badań opisanych na gruncie polskiej oraz zagranicznej literatury, odnoszących się do cyfrowych nawyków związanych z użytkowaniem smartfonów, w tym ich wielowymiarowych konsekwencji – złożonych dużo bardziej, niż mogłoby się wydawać. Wskazana problematyka została ukazana z niezwykle wszechstronnością, dokładnością i starannością, co uczyniło przeprowadzone analizy pogłębionymi – zachowującymi równocześnie wieloaspektową spójność. Z monografią powinni zapoznać się w szczególności badacze zainteresowani problematyką komunikacji cyfrowej, edukacji medialnej, nowych mediów, technologii komunikacyjnych, socjologii, psychologii oraz antropologii mediów. Ponadto recenzowana praca może okazać się przydatna dla osób zajmujących się badaniami nad interakcjami człowiek – interfejsy nowoczesnych urządzeń, osadzonymi w ramach takich koncepcji badawczych jak m.in. Human-Computer Interface, Computer-Mediated Communication, czy Human-Machine Interaction. W obliczu powyższych rozważań należy stwierdzić, iż przyszłe ustalenia poczynione w ramach projektu #HumanePhone zapowiadają się niezwykle interesująco, dlatego warto śledzić dalsze etapy realizacji prac w ramach tego projektu badawczego.