

**Julia Bielówka**

Uniwersytet Rzeszowski

**SMARTFONIZACJA:  
CHARAKTERYSTYKA,  
MOŻLIWOŚCI I ZAGROŻENIA**

**Wprowadzenie**

Smartfonizacja to termin, który od kilku lat funkcjonuje w języku polskim<sup>1</sup>. Odzwierciedla rewolucję technologiczną, która zmieniła ludzkie życie w niemal każdym aspekcie. Smartfony, czyli zaawansowane telefony komórkowe, stały się nieodłącznym narzędziem codziennego funkcjonowania dużej części społeczeństwa na całym świecie. Zdolność tych urządzeń do wykonywania szerokiej gamy zadań, jak przeglądanie Internetu, komunikacja, zarządzanie finansami, przechowywanie danych czy rozrywka, sprawia, że stały się one niezastąpione w życiu społecznym, zawodowym i osobistym. W niniejszym tekście podjęto temat smartfonizacji, przyglądając się zarówno jej charakterystyce, jak i możliwościom, jakie niesie ze sobą dla społeczeństwa. Ponadto warto skupić się również na zagrożeniach, które wynikają z tak powszechnego używania smartfonów. Smartfonizacja społeczeństwa wiąże się z coraz częściej występującym problemem społecznym, jakim jest niekontrolowane użytkowanie urządzeń mobilnych. Wpływ rozwoju technologii na społeczeństwo jest zjawiskiem niezaprzeczalnym, a zrozumienie tej problematyki staje się kluczowe.

---

<sup>1</sup> P. Piławski, *Smartfonizacja*, <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/smartfonizacja.html?pdf=1> [dostęp: 26.06.2023].

## Charakterystyka smartfonizacji

Telefonia komórkowa zaczęła się rozwijać w latach osiemdziesiątych dwudziestego wieku, gdy rozpoczęto prace nad ogólnodostępnym systemem cyfrowym. Natomiast samo urządzenie zostało skonstruowane przez amerykańskiego inżyniera Martina Coopera w 1976 r. Telefon komórkowy ważył wówczas około kilograma, a rozmiarem dorównywał cegle i służył głównie do prowadzenia rozmów<sup>2</sup>. W Polsce możliwość wykonywania takich połączeń pojawiła się dopiero w 1992 r. Pierwsze telefony komórkowe były wówczas określane nazywami „cegła” lub „kaloryfer”, z uwagi na ich rozmiar i wagę<sup>3</sup>. Z upływem czasu właściwości te ulegały zmianom. Pierwszy tego typu telefon, który został wyprodukowany przez firmę Ericsson, wyglądem przypominał dużych rozmiarów torbę podróżną i ważył 40 kilogramów, natomiast następne modele były coraz mniejsze, aż do rozmiaru zbliżonego do paczki papierosów<sup>4</sup>. W wyniku postępującej miniaturyzacji pod koniec dekady powstał projekt telefonu, który miał być bardziej poręczny i mógł mieścić się w kieszeni<sup>5</sup>.

Pojęcia takie jak „telefon komórkowy” i „smartfon” mogą być używane zamiennie, choć przedmioty te różnią się między innymi wyglądem i zastosowaniem<sup>6</sup>. Według Michała Wiśniewskiego „telefon komórkowy to telefon bezprzewodowy działający w zasięgu stacji nadawczo-odbiorczej, pozwalający na prowadzenie rozmowy osobie przemieszczającej się z miejsca na miejsce”<sup>7</sup>. Innym rodzajem telefonu jest smartfon, jest to „urządzenie, będące połączeniem telefonu komórkowego i miniaturowego komputera”<sup>8</sup>. Z raportu „Perspektywy rozwojowe MOBILE ONLINE W POLSCE 2015” wynika, że wówczas zaczęła wzrastać świadomość użytkowników na temat urządzenia, którym dysponują, gdyż rok wcześniej 36% badanych nie wiedziało, że jest w posiadaniu smartfona. Odsetek ten drastycznie zmalał pod koniec 2014 r. i wynosił już jedynie 24%<sup>9</sup>.

---

<sup>2</sup> E. Olszewska, *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanistycznej w Brzegu” 2013, nr 4, s. 16–27.

<sup>3</sup> *Ibidem*.

<sup>4</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Warszawa 2013, s. 70–76.

<sup>5</sup> M. Wiśniewski, *Zabójcze aplikacje. Jak smartfony zmieniły nasz świat*, Wołowiec 2021, s. 27.

<sup>6</sup> P. Pajor, *Problemy użytkownika, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2021, nr 4, s. 281–292.

<sup>7</sup> M. Wiśniewski, *Zabójcze aplikacje...*, s. 7.

<sup>8</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, s. 73.

<sup>9</sup> Iab Polska, Google, *Perspektywy rozwojowe. Mobile Online w Polsce 2015*, 2016. [https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Book\\_Raport\\_mobile\\_2015.pdf](https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Book_Raport_mobile_2015.pdf) [dostęp: 3.02.2023].

Smartfon, oprócz możliwości standardowego porozumiewania się przy pomocy połączeń i wysyłania SMS-ów, pozwala również na komunikację mailową<sup>10</sup>. Urządzenie wyposażone jest w duży ekran dotykowy oraz wirtualną klawiaturę umożliwiającą łatwiejsze redagowanie wiadomości tekstowych<sup>11</sup>. Wprowadzone zostały także inne dodatkowe funkcje, takie jak zdolność do instalowania aplikacji, dostęp do Internetu i przeglądarki internetowej, aparat fotograficzny i kamera wideo<sup>12</sup>.

Urządzenia mobilne są nieodłącznymi akcesoriami współczesnego człowieka<sup>13</sup>. Według Andrzeja Augustynka najnowsze modele telefonów

stają się przenośnymi komputerami, odtwarzaczami muzycznymi, dyktafonami, odbiornikami radiowymi, urządzeniami do nawigacji samochodowej i logowania się w sieć Internetu, notatnikami, kalendarzami, aparatami fotograficznymi i kamerami cyfrowymi<sup>14</sup>.

Nowe zaawansowane możliwości, jakie zaczęły dawać kamery wbudowane w urządzenie, przyczyniły się do spadku liczby osób używających aparatów fotograficznych. Zjawisko to jest wynikiem znaczącego wzrostu rozdzielczości i jakości zdjęć wykonywanych przy pomocy smartfona<sup>15</sup>. Kolejnym atrybutem tych urządzeń był wzrost pojemności pamięci, który umożliwiał archiwizację dużych plików obrazowych, co również łączy się z postępującym rozwojem funkcjonalnym smartfonów, gdyż w telefonach komórkowych opcja ta była w zasadzie niedostępna<sup>16</sup>.

Urządzenia te są przede wszystkim prywatne, mobilne oraz poręczne. Mają spełniać indywidualne potrzeby i wymagania użytkownika. Smartfony są konstruowane w taki sposób, aby były proste w obsłudze oraz łatwe do przenoszenia i uchwycenia podczas wykonywania różnorodnych czynności. Posiadacze telefonów komórkowych mogą kontaktować się między sobą oraz korzystać z urządzenia niezależnie od usytuowania geograficznego<sup>17</sup>, o dowolnej porze i bez względu na okoliczności<sup>18</sup>. Ponadto obecnie media mobilne, czyli w szczególności smartfony, są cyfrowe i bazują na Internecie, co sprawia, że stają się

---

<sup>10</sup> E. Musiał, *Smartfonizacja edukacji – szanse i bariery*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 3(25), s. 233–238.

<sup>11</sup> G. Penkowska (red.), *Smartfon – Uniwersalne medium początku XX wieku*, Gdańsk 2018, s. 7–24.

<sup>12</sup> E. Musiał, *Smartfonizacja edukacji...*, s. 233–238.

<sup>13</sup> A. Augustynek, *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Warszawa 2011, s. 92.

<sup>14</sup> *Ibidem*, s. 92.

<sup>15</sup> G. Penkowska (red.), *Smartfon...*, s. 7–24.

<sup>16</sup> *Ibidem*.

<sup>17</sup> K. Kopecka-Piech, *Technologie pierwszego kontaktu. Smartfonizacja życia codziennego młodych użytkowników*, „Studia i Perspektywy Medioznawcze” 2019, nr 1, s. 137–149.

<sup>18</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020 – w poszukiwaniu tożsamości. Raport*, Warszawa 2021, s. 62.

multimedialnymi technologiami umożliwiającymi zarówno komunikację międzyludzką, jak i tę między ludźmi i danymi<sup>19</sup>.

W ostatnich latach obserwuje się znaczny rozwój oraz wzrost popularności zjawiska określanego mianem smartfonizacji. Użytkownicy smartfonów stają się coraz licniejszą grupą, stąd można wnioskować, iż zjawisko to rozprzestrzenia się w zawrotnym tempie<sup>20</sup>. „Smartfonizacja, czyli penetracja smartfonów (liczba użytkowników inteligentnych telefonów w społeczeństwie)” stale wzrasta<sup>21</sup>. Urządzenie jest powszechnie wykorzystywane „w życiu: prywatnym, zawodowym, społecznym czy rodzinnym”<sup>22</sup>. Inteligentny telefon znajduje swoje zastosowanie w wielu dziedzinach życia<sup>23</sup>. Wskazuje na to szereg badań przedstawiających znaczący rozwój technologii mobilnych<sup>24</sup>.

Według definicji podanych przez *Wielki słownik języka polskiego* pojęcie smartfonizacji ma więcej niż jedno znaczenie. Smartfonizacja urządzeń dotyczy wprowadzania do smartfona nowych funkcji, którymi niegdyś wyróżniały się komputery stacjonarne. Z kolei w przestrzeni socjologicznej istnieje pojęcie smartfonizacji ludzi, które określa systematyczne użytkowanie mobilnego urządzenia oraz jest utożsamiane z uzależnieniem<sup>25</sup>.

W dzisiejszych czasach technologie informacyjne i komunikacyjne stały się powszechne. Urządzenia z nich korzystające są używane niemal na każdej płaszczyźnie aktywności człowieka<sup>26</sup>. Współczesne społeczeństwo funkcjonuje w e-świecie, czyli przestrzeni, w której przeplatają się dwa światy: wirtualny i rzeczywisty<sup>27</sup>. „Instytucje publiczne, podmioty gospodarcze i wszelkie organizacje coraz częściej wykorzystują nowe możliwości technologii informacyjno-komunikacyjnych, oferując produkty i usługi dla obywateli on-line”<sup>28</sup>. Terminy w tej dziedzinie stworzyły specyficzną typologię odpowiadającą działaniom

---

<sup>19</sup> K. Kopecka-Piech, *Technologie pierwszego kontaktu...*, s. 137–149.

<sup>20</sup> P. Jagielska, *Zjawisko smartfonizacji w Polsce*, „Studenckie Czasopismo Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu” 2016, nr 2, <https://czasopismo.wsb.torun.pl/index.php/CNSW/SB/article/view/28/14> [dostęp: 3.02.2023].

<sup>21</sup> E. Umańska, *Smartfon jako designerski gadżet*, „Kognitywistyka i Media w Edukacji” 2016, nr 2, s. 20.

<sup>22</sup> G. Penkowska (red.), *Smartfon...*, s. 19.

<sup>23</sup> L. Delińska, S. Badowska, *From habitual to compulsive behaviour. 360 degrees around smartphone among the generation Y – empirical study*, „Przegląd Organizacji” 2019, nr 12, s. 26–45.

<sup>24</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020...*, s. 61–72.

<sup>25</sup> *Wielki słownik języka polskiego*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/106695/smartfonizacja> [dostęp: 03.02.2023].

<sup>26</sup> E. Musiał, *Smartfonizacja edukacji...*, s. 233–238.

<sup>27</sup> M. Rabka, *Internet XXI wieku – pułapka zagrożeń dla dzieci, młodzieży i osób starszych w dobie pandemii Covid-19*, „Współczesne Problemy Zarządzania” 2020, t. 8, nr 1(16), s. 67–81.

<sup>28</sup> *Ibidem*, s. 76.

wykonywanym w danym zakresie oraz oferowanym usługom. Owymi pojęciami są: e-edukacja, e-zdrowie, e-handel, e-administracja, e-bankowość, e-biznes<sup>29</sup>. Za tak dużym sukcesem smartfonów stoi poszerzenie ich funkcjonalności oraz znaczący postęp związany z dostępem do bezprzewodowego Internetu<sup>30</sup>.

## Korzyści związane ze smartfonizacją

Zjawisko smartfonizacji wiąże się z wieloma pozytywnymi aspektami, do których można zaliczyć między innymi dostęp do informacji, tworzenie sieci społecznościowych, zastosowanie w edukacji, medycynie i komunikacji oraz wiele innych<sup>31</sup>. Jeśli chodzi o kulturowo-społeczny wymiar zjawiska, użytkowanie smartfonów skutkuje zwiększoną mobilnością społeczeństwa, utrzymywaniem stałego kontaktu z rodziną czy znajomymi. Ponadto urządzenie oferuje stały dostęp do Internetu i możliwość dokonywania płatności<sup>32</sup>.

Dla niemalże 68% nastolatków telefon mobilny stanowi niezbędne narzędzie służące do wyszukiwania informacji<sup>33</sup>. Pozytywnym aspektem Internetu jest szeroki dostęp do wiedzy w każdym obszarze życia<sup>34</sup>. Niegdyś wyszukiwanie informacji odbywało się wyłącznie przy użyciu komputera znajdującego się w odpowiedniej lokalizacji<sup>35</sup>. Obecnie szybkie korzystanie z owych zasobów jest możliwe dzięki posiadaniu tabletu czy smartfona połączonych z siecią. Rozwój technologii umożliwił niemalże natychmiastowy dostęp do różnorodnych treści<sup>36</sup>.

Wynajdywanie informacji towarzyszy ludziom nieustannie, stanowiąc nieodłączny element ich życia. Może to ułatwiać zarówno pracę, naukę, jak i codzienne funkcjonowanie<sup>37</sup>. Z badania CBOS dotyczącego używanych funkcji smartfona i telefonu komórkowego wynika, że 63% respondentów przegląda strony internetowe, np. portale informacyjne. 81% z nich stanowiły osoby posiadające smartfon,

---

<sup>29</sup> *Ibidem*.

<sup>30</sup> G. Penkowska (red.), *Smartfon...*, s. 7–24.

<sup>31</sup> M. Dębski, M. Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia 2019, s. 5.

<sup>32</sup> I. Czerska, *Pokolenie head down jako konsekwencja smartfonizacji społeczeństwa*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu”, Wrocław 2016, nr 459, s. 214–221.

<sup>33</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, s. 70–97

<sup>34</sup> M. Dębski, M. Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi...*, s. 38.

<sup>35</sup> C.H. Kumah, *Smartphone information behaviour: a study of the use of smartphones in searching and evaluating online information for everyday life and for academic purposes*, Montreal 2020, s. 5, <https://escholarship.mcgill.ca/downloads/76537561j> [dostęp: 6.02.2023].

<sup>36</sup> M. Dębski, M. Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi...*, s. 53.

<sup>37</sup> C.H. Kumah, *Smartphone...*, s. 5.

a zaledwie 3% to grupa dysponująca telefonem komórkowym. Wynik ten zajmuje czwartą pozycję na liście najczęściej wykonywanych czynności, co sugeruje, że gadżet ten w dużym stopniu ułatwia przegląd aktualności ze świata, dotarcie do nurtujących kwestii lub po prostu sprawdzenie jakiegoś zagadnienia w Internecie<sup>38</sup>. Zakładając, że fundamentalnymi źródłami informacji młodych osób są aplikacje typu *Facebook*, *Messenger*, *Snapchat*, *Instagram*, *TikTok* (80%), można stwierdzić, iż treści zamieszczane przez innych użytkowników w witrynie internetowej stanowią również owe źródło wiedzy<sup>39</sup>.

Relacje rówieśnicze młodych osób nadal opierają się głównie na bezpośrednich spotkaniach twarzą w twarz, ale współcześnie ważnym elementem komunikacji staje się również kontakt w sieci. Za pośrednictwem mediów społecznościowych, platform i programów typu *Teams*, *Skype* czy *Zoom* można w łatwy i szybki sposób spotkać się z osobami znajdującymi się nawet w dużej odległości<sup>40</sup>. Warto mieć na uwadze to, że kontakt w sieci nie jest w stanie w pełni zastąpić bezpośrednich relacji międzyludzkich, lecz w przypadku fizycznego dystansu może złagodzić takie stany jak osamotnienie lub samotność<sup>41</sup>. Zajęcia, na które młodzież poświęca najwięcej czasu w świecie wirtualnym, to używanie portali społecznościowych oraz komunikacja ze znajomymi, rodziną czy partnerami<sup>42</sup>. Uczestnictwo w wydarzeniach sportowych online, nowoczesne formaty e-sportu zrzeszające liczną grupę widzów i uczestników sięgającą nieraz miliona osób, nie należą do rzadkości. Słuchanie muzyki z sieci w pojedynkę lub grupowo też stało się już standardem<sup>43</sup>. Często nawet spotkaniom w świecie realnym towarzyszy przesyłanie wiadomości tekstowych czy gifów<sup>44</sup>. Ponadto działanie w mediach społecznościowych zrzesza osoby o takich samych zainteresowaniach i umożliwia dzielenie się efektami swojej pracy. Dzięki różnorodnym aplikacjom i programom istnieje możliwość poszerzania grona znajomych oraz wspólnego rozwijania pasji<sup>45</sup>. W niektórych przypadkach zawieranie znajomości w Internecie jest jedyną formą kontaktu z innymi. Takie zachowanie uwidacznia się przede wszystkim wśród osób samotnych, nieśmiałych oraz o niskiej samoocenie<sup>46</sup>.

---

<sup>38</sup> CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony? Komunikat z badań*, 2021, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K\\_116\\_21.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_116_21.PDF) [dostęp: 3.02.2023].

<sup>39</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020...*, s. 67.

<sup>40</sup> *Ibidem*.

<sup>41</sup> M. Dębski, M. Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi...*, s. 54.

<sup>42</sup> *Ibidem*.

<sup>43</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020...*, s. 64.

<sup>44</sup> *Ibidem*.

<sup>45</sup> M. Dębski, M. Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi...*, s. 54.

<sup>46</sup> *Ibidem*.

Smartfonizacja znacząco wpłynęła na zmniejszenie zainteresowania młodzieży korzystaniem z tradycyjnych form nauki. Obecnie osoby młode preferują pozyskiwanie informacji w Internecie przy użyciu smartfonów. Dzięki szerokiemu dostępowi do literatury w postaci elektronicznej ta forma zdobywania wiedzy zyskuje na popularności. Studenci i uczniowie, pragnąc zaoszczędzić czas, częściej sięgają po swoje urządzenie mobilne aniżeli po książkę w formie papierowej. W Internecie wyszukują darmowe e-booki, szeroko dostępne teksty naukowe lub strony internetowe zawierające odpowiedzi na nurtujące kwestie. W wyniku tego wypożyczenie książki w formie papierowej z biblioteki często schodzi na drugi plan<sup>47</sup>.

Podczas pandemii COVID-19, gdy nastąpiła potrzeba edukacji zdalnej, szkoła i uczelnia w pewnym stopniu zostały przeniesione w świat wirtualny<sup>48</sup>. Jak wynika z raportu *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, dla znacznej części uczniów nauka odbywała się przy pomocy smartfona. Dla 62% z nich inteligentny telefon był głównym przyrządem służącym do udziału w lekcjach zdalnych<sup>49</sup>.

W wielu szkołach nadal zabrania się używania telefonów, choć istnieją placówki, w których dozwolone jest korzystanie z urządzeń elektronicznych w celach edukacyjnych. Za zgodą pedagoga uczeń może podczas zajęć dydaktycznych znaleźć informacje potrzebne do wykonania zadania<sup>50</sup>. Wszegłobecnie występującą opinią jest twierdzenie, że smartfony stanowią dla młodzieży głównie źródło rozrywki oraz urządzenie do komunikacji<sup>51</sup>. „Zadaniem współczesnej edukacji jest pokazanie młodzieży edukacyjnych możliwości urządzeń mobilnych”<sup>52</sup>.

Wynikiem rozwoju nowoczesnych technologii jest wprowadzanie innowacyjnych metod nauki w procesie edukacji. We współczesnym świecie posługiwanie się urządzeniami mobilnymi w celu przyswajania wiedzy jest powszechnie występującym zjawiskiem. Używanie różnorodnych aplikacji i platform edukacyjnych oraz programów, których zadaniem jest usprawnianie nauki, może skutkować zwiększeniem się stopnia zainteresowania danymi przedmiotami<sup>53</sup>.

Zastosowanie smartfona w edukacji może obejmować następujące obszary: dostęp do zasobów wiedzy – w formie prezentacji, tekstów naukowych, słowników,

---

<sup>47</sup> P. Jagielska, *Zjawisko smartfonizacji...*

<sup>48</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020...*, s. 65.

<sup>49</sup> A. Buchner, M. Wierzbicka, Centrum Cyfrowe, Spółdzielnia Otwartej Edukacji, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, 2020, [https://centrumcyfrowe.pl/wpcontent/uploads/sites/16/2020/11/Raport\\_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf](https://centrumcyfrowe.pl/wpcontent/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf) [dostęp: 3.02.2023].

<sup>50</sup> E. Musiał, *Smartfonizacja edukacji...*, s. 233–238.

<sup>51</sup> K. Warzecha, *Smartfon w edukacji i komunikacji młodzieży gimnazjalnej a zagrożenie foholizmem*, „Ekonomiczne Problemy Usług” 2016, nr 123, s. 345–357.

<sup>52</sup> *Ibidem*, s. 346.

<sup>53</sup> M. Dębski, M. Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi...*, s. 54.

encyklopedii oraz materiałów w różnych formach; komunikację – za pośrednictwem portali społecznościowych, korespondencji elektronicznej i innych; narzędzia – ułatwiające naukę, takie jak notatniki, czytniki oraz kalkulatory; aplikacje umożliwiające planowanie, do których należy między innymi kalendarz<sup>54</sup>.

„Systemy opieki zdrowotnej oraz cała sfera świadczenia usług medycznych także tworzą obszar, w którym z powodzeniem mogą być stosowane technologie informacyjne i komunikacyjne”<sup>55</sup>. Wykorzystywanie technologii mobilnych w opiece zdrowotnej ma służyć poprawieniu efektywności jej funkcjonowania oraz umożliwia łatwy i szybki dostęp do różnorodnych usług medycznych<sup>56</sup>. Przewodnym narzędziem e-zdrowia jest elektroniczna dokumentacja medyczna, która obejmuje między innymi wystawianie e-recept oraz e-skierowań, ale można wyróżnić też inne, takie jak wymianę informacji medycznej na linii lekarz–pacjent, telezdrowie oraz personalną dokumentację medyczną pacjenta<sup>57</sup>.

„Bezprecedensowe rozpowszechnienie technologii mobilnych oraz postępy w ich innowacyjnych zastosowaniach w celu realizacji priorytetów zdrowotnych przekształciły się w nową dziedzinę e-zdrowia znaną jako m-zdrowie”<sup>58</sup>. Mobilne zdrowie, czyli inaczej „m-zdrowie”, uwzględnia działania w zakresie medycyny i zdrowia publicznego z wykorzystaniem urządzeń mobilnych, na które składają się między innymi telefony komórkowe<sup>59</sup>. „M-zdrowie jest nową, coraz szybciej rozwijającą się dziedziną, która zaczyna mieć znaczenie w przemianach opieki zdrowotnej, a może podnieść jej jakość i wydajność”<sup>60</sup>. Dzieje się tak głównie ze względu na znaczne rozpowszechnienie smartfonów<sup>61</sup>. Narzędzia m-zdrowia bazują na rozmaitych technologiach. Fundamentalnymi i szczególnie popularnymi rozwiązaniami technicznymi w tym obszarze są monitory aktywności, smartfony, tablety oraz inteligentne zegarki<sup>62</sup>. Jednym z zadań m-zdrowia

---

<sup>54</sup> E. Musiał, *Smartfonizacja edukacji...*, s. 233–238.

<sup>55</sup> M. Czerwińska, *Postawy wobec e-zdrowia i opinie na jego temat w grupie studentów kierunku zdrowie publiczne*, „Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych” 2013, nr 29, s. 539.

<sup>56</sup> WHO Global Observatory for eHealth, *mHealth: new horizons for health through mobile technologies: second global survey on eHealth*, 2011, [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44607/9789241564250\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44607/9789241564250_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [3.02.2023].

<sup>57</sup> B. Michalak, M. Karlińska, W. Glinkowski, *Potencjał nowych usług e-zdrowia dla mieszkańców inteligentnych miast w świetle aktualnej sytuacji prawnej*, „Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych” 2016, nr 42, s. 299–311.

<sup>58</sup> WHO Global Observatory for eHealth, *mHealth: new horizons...*, s. 5.

<sup>59</sup> M. Bujnowska-Fedak, M. Tomczak, D. Pokorna-Kałwak, *Zastosowanie nowoczesnych technologii mobilnych w opiece zdrowotnej wyzwaniem dla XXI wieku*, „Puls Uczelni” 2016, nr 10(2), s. 37–43.

<sup>60</sup> *Ibidem*, 38.

<sup>61</sup> *Ibidem*.

<sup>62</sup> *Ibidem*.



jest gromadzenie danych medycznych dotyczących stylu życia, fizjologii, codziennych nawyków oraz aktywności fizycznej, jak również danych odnoszących się do czynników środowiskowych. Zbieranie owych informacji jest możliwe dzięki aplikacjom mobilnym, czujnikom oraz za sprawą funkcji magazynowania danych w „chmurze”. Standardowe aplikacje tego typu mają na celu udzielanie informacji oraz motywowanie do działania, na przykład poprzez przypomnienie o wzięciu lekarstw bądź porady dotyczące sposobów wykonywania ćwiczeń lub odżywiania<sup>63</sup>.

### Konsekwencje związane z niekontrolowanym używaniem smartfonów

Z każdym rokiem wzrasta liczba użytkowników smartfonów – inteligentnych urządzeń, które posiadają zdecydowanie więcej funkcji niż telefony komórkowe. Poza innowacyjnymi możliwościami, jakie oferują, gadzety te są w wyższym stopniu absorbujące, a niekiedy uzależniające, dlatego coraz częściej zwraca się uwagę na negatywne konsekwencje nadmiernego używania owych akcesoriów<sup>64</sup>. Telefony komórkowe przynoszą wiele korzyści, ale użytkowane w nieodpowiedni sposób mogą stać się zagrożeniem zarówno dla dzieci i młodzieży, jak również dla osób dorosłych i seniorów, których ten problem dotyka coraz częściej<sup>65</sup>. Korzystanie z nowoczesnych technologii cyfrowych niesie za sobą szereg zagrożeń, na które składają się problemy zdrowotne zarówno fizyczne, jak i psychiczne oraz trudności w nawiązywaniu relacji społecznych. Ponadto oprócz konsekwencji indywidualnych jednostki obsesyjnie używające smartfona mogą stać się zagrożeniem również dla innych<sup>66</sup>.

Pokolenie *head down* to określenie charakteryzujące osoby korzystające ze smartfona, które mają spuszoną głowę oraz wzrok utkwiony w ekranie urządzenia. Do tych użytkowników zaliczają się głównie uczniowie oraz studenci, choć, ogólnie rzecz biorąc, każda osoba korzystająca z inteligentnego telefonu codziennie tworzy owe pokolenie. Należą one do generacji, która swobodnie i z łatwością posługuje się przenośnym urządzeniem, surfuje w sieci oraz używa różnorodnych aplikacji. Obecnie widok młodych ludzi stojących w grupie, ale nie komunikujących

---

<sup>63</sup> *Ibidem.*

<sup>64</sup> CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony?...*

<sup>65</sup> E. Dziubak, *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, nr 579(4), s. 20–29.

<sup>66</sup> R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021, s. 118–137.

się ze sobą mową werbalną, *face-to-face*, tylko przy pomocy smartfonów, nie jest zjawiskiem wyjątkowym, lecz raczej często spotykanym. Z jednej strony smartfony umożliwiają nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów, lecz w rzeczywistości utrudniają dzieciom i młodzieży budowanie relacji. Zamykają się oni w wyimaginowanym świecie, przez co mają problemy z zawieraniem znajomości w realu<sup>67</sup>. „Zaciera się różnica między tym, co wirtualne, a tym, co rzeczywiste”<sup>68</sup>.

W zestawieniu z komputerem stacjonarnym i laptopem posługiwanie się przenośnym sprzętem elektronicznym wyposażonym w ekran dotykowy, czyli smartfonem oraz tabletem, jest łatwiejsze, gdyż urządzenia te charakteryzują się możliwością użytkowania w każdym miejscu, w którym obecnie znajduje się właściciel. Sprzyjające warunki pozwalające na eksploatację inteligentnego telefonu we wszelkich lokalizacjach łączą się z regularnym narażaniem układu mięśniowo-szkieletowego na działanie w nieprzystępnych dla niego okolicznościach, różniących się od pracy przy biurku, podczas której przyjmuje się pozycję siedzącą<sup>69</sup>. Rezultatem systematycznego zginania szyi i głowy jest ból występujący w tym obrębie. Ponadto użytkownicy mogą odczuwać dyskomfort oraz utrudnienia w funkcjonowaniu innych części ciała i narządów, do których należą „wzrok, stawy skroniowo-żuchwowe, ramiona, przedramiona, dłonie, kciuk, miednica, kończyny dolne”<sup>70</sup>. Intensywne korzystanie ze smartfona, zwłaszcza w pozycji stojącej, sprzyja występowaniu zaokrąglonych ramion. Wynika to ze zwiększonego stopnia wygięcia odcinka szyjnego oraz lędźwiowego kręgosłupa<sup>71</sup>. W związku ze wzrostem poziomu zainteresowania tym zagadnieniem przez naukowców, powstało określenie: „szyja tekstowa”, które ma definiować „zespół objawów, takich jak: ból szyi, stawów ramiennych, odcinka szyjnego i lędźwiowego, chronicznych bólów głowy oraz dyskiinezy łopatki”<sup>72</sup>.

Znaczący wzrost korzystania z inteligentnych urządzeń mobilnych ma wpływ na występowanie zaburzeń psychicznych, społecznych oraz behawioralnych, które uwidaczniają się między innymi poprzez destabilizację jakości snu lub depresję<sup>73</sup>. Z badania przeprowadzonego w ośmiu krajach wynika, że ponad 75% respondentów poniżej 30. roku życia, idąc spać, bierze ze sobą telefon komórkowy do łóżka. Urządzenie emituje światło niebieskie, które powoduje zakłócenia rytmu

---

<sup>67</sup> I. Czarska, *Pokolenie head down...*, s. 214–221.

<sup>68</sup> *Ibidem*, s. 215.

<sup>69</sup> J. Zabłocka, W. Kułak, *Wpływ użytkowania elektronicznych urządzeń przenośnych (smartfon, tablet) na funkcje kręgosłupa i obręczy barkowej [w:] Holistyczny wymiar współczesnej medycyny*, red. E. Krajewska-Kułak, C. Łukaszuk, J. Lewko, W. Kułak, Białystok 2020, s. 320–328.

<sup>70</sup> *Ibidem*, s. 321.

<sup>71</sup> *Ibidem*.

<sup>72</sup> *Ibidem*.

<sup>73</sup> *Ibidem*.

dobowego. Co więcej, według naukowców szkodliwymi dla zdrowia skutkami intensywnego użytkowania mobilnych telefonów są takie dolegliwości jak bóle i zawroty głowy oraz problemy ze wzrokiem<sup>74</sup>.

Według specjalistów u niektórych użytkowników występują zachowania zbliżone do tych, jakie okazują osoby nadużywające substancji psychoaktywnych. Obecnie ten rodzaj zaburzeń behawioralnych jest uznawany przez środowisko medyczne za uzależnienie<sup>75</sup>. Nałogowe korzystanie ze smartfonów objawia się nieustającą potrzebą posiadania urządzenia przy sobie, co skutkuje dostępnością użytkownika o każdej porze. Takie osoby nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez urządzenia, które stanowi ważny element ich życia. Są z nim ściśle związani i odczuwają lęk, gdy nie mają możliwości skorzystania z telefonu<sup>76</sup>.

„Generacje X, Y, Z, wynikające z tzw. segmentacji pokoleniowej, jak i generacja C tworzą pokolenie *head down*”<sup>77</sup>. Osoby należące do danej grupy wyróżniają się poszczególnymi cechami, doświadczeniami oraz poglądami. Mimo zróżnicowania międzypokoleniowego, będącego następstwem dynamicznych zmian we współczesnym świecie, łączy je jedna wspólna cecha charakteryzująca osoby tworzące generację od X do Z, a mianowicie korzystanie ze smartfona. Potrzeba bycia w nieustannym połączeniu z siecią (*plugged-in*) definiuje pokolenie C, które jest przywiązane do swojego urządzenia i odczuwa niepokój, gdy nie ma go przy sobie<sup>78</sup>. Wirtualna rzeczywistość, w której kształtuje się pokolenie *head down*, jest wynikiem ogólnoswiatowej technicyzacji oraz informatyzacji ludzkiej egzystencji<sup>79</sup>.

Za sprawą osiągnięć dokonanych w technologii inteligentnych urządzeń mobilnych użytkownicy mają obecnie możliwość korzystania z wielu usług, do których należą między innymi gry, wysyłanie wiadomości, zdjęć czy filmów wideo oraz portale społecznościowe. Bogata oferta, jaką oferują smartfony, może przyczynić się do nadużywania urządzeń i stania się *smombie*<sup>80</sup>. Pojęcie to zostało wprowadzone do obiegu w 2015 r. Powstało na bazie słów *smartphone* i *zombie* i określa osobę, która przez wzrok utkwiony w ekranie smartfona nie utrzymuje kontaktu z rzeczywistością<sup>81</sup>. Do typów użytkowników pochłoniętych

---

<sup>74</sup> R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia...*, s. 118–137.

<sup>75</sup> J. Zabłocka, W. Kułak, *Wpływ użytkowania...*, s. 320–328.

<sup>76</sup> M. Dębski (red.), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia 2016, s. 25.

<sup>77</sup> I. Czerska, *Pokolenie head down...*, s. 219.

<sup>78</sup> *Ibidem*.

<sup>79</sup> *Ibidem*.

<sup>80</sup> H. Goh, W. Kim, J. Han, K. Han, Y. Noh, *Smombie Forecaster: Alerting Smartphone Users About Potential Hazards in Their Surroundings*, „IEEE Access” 2020, nr 8, s. 153183–153191.

<sup>81</sup> M. Motyka, *Pokolenie smombów: charakterystyka i typologia*, „Przestrzeń Społeczna” 2018, nr 1, s. 169–200.

swoimi urządzeniami mobilnymi wliczają się *smomby*-kierowcy, *smomby*-piesi, *smomby*-cykliści, *smomby*-gracze, *smomby*-reporterzy, sakralne *smomby* oraz pozostałe kategorie<sup>82</sup>. Takie osoby nie tylko stanowią zagrożenie dla siebie i innych, ale również często lekceważą zasady dobrych manier lub nie wyrażają empatii w stosunku do pozostałych, obojętnie podchodząc do tragedii mających miejsce bezpośrednio w ich otoczeniu<sup>83</sup>.

*Smombi* w dużej mierze przyczyniają się i stają się uczestnikami tragicznych incydentów bądź wypadków drogowych. Dla takich osób korzystanie z inteligentnych telefonów podczas jednoczesnego wykonywania innych czynności nie stanowi problemu. Do takowych sytuacji można zaliczyć między innymi przemieszczanie się w miejscach publicznych, przechodzenie przez przejście dla pieszych, kierowanie pojazdem, robienie zakupów, uczestnictwo we mszy, przebywanie w teatrze lub kinie, spotkania z rodziną lub znajomymi w klubach, restauracjach i lokalach różnego rodzaju oraz poruszanie się w placówkach szkolnych<sup>84</sup>. „Wykonywanie kilku czynności wymagających równoczesnej aktywności w świecie wirtualnym (np. udziału w internetowej dyskusji) i poruszanie się w świecie realnym (np. uczestnictwo w ruchu drogowym) może stwarzać zagrożenie zarówno dla smombów, jak i pozostałych osób z ich otoczenia”<sup>85</sup>. Wynikające z tego rozkojarzenie smombów może skutkować niedzieleniem pomocy w nagłych wypadkach lub nieodpowiednim zachowaniem podczas sytuacji dziejących się w ich otoczeniu. *Smombi* nie potrafią odpowiednio dostosować się do okoliczności, w jakich się znajdują, są bierni wobec otoczenia i zdarzeń. Podczas wypadków, kradzieży czy innych sytuacji wymagających natychmiastowego działania *smombi* nie udzielają pomocy poszkodowanym, lecz są jedynie biernymi obserwatorami rejestrującymi sytuację za pomocą smartfona<sup>86</sup>.

Kolejne zagrożenie stanowi „syndrom FOMO (*fear of missing out*), czyli lęk przed byciem pominiętym”<sup>87</sup> lub inaczej strach przed przeoczeniem informacji<sup>88</sup>. „Jest on definiowany jako wszechobecna obawa, że inni mogą doświadczać satysfakcjonujących zdarzeń, które omijają tę osobę”<sup>89</sup>. Problem ten często występuje wśród jednostek nadużywających mediów społecznościowych<sup>90</sup>.

---

<sup>82</sup> *Ibidem*.

<sup>83</sup> *Ibidem*.

<sup>84</sup> *Ibidem*.

<sup>85</sup> M. Motyka, *Pokolenie smombów...*, s. 174.

<sup>86</sup> *Ibidem*.

<sup>87</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020...*, s. 39.

<sup>88</sup> M. Dębski (red.), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Nalogowe korzystanie...*, s. 19.

<sup>89</sup> A. Pindych, E. Probiez, *Smartfonizacja społeczeństwa oraz fonoholizm. Między uzależnieniem a normą* [w:] *Humanistyka i nauki społeczne. Doświadczenia, konteksty, wyzwania*, t. 2, red. K. Pujer, Wrocław 2018, s. 102.

<sup>90</sup> M. Dębski (red.), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Nalogowe korzystanie...*, s. 19.

Równoległe z rozwojem i sukcesem technologii, dzięki której użytkownicy mają poczucie nieustannej obecności znajomych i przyjaciół oraz możliwość bycia na bieżąco, pojawiła się obawa wypadnięcia z obiegu<sup>91</sup>. Osoby, których dotyczy ten problem, oprócz ciągłego monitorowania wiadomości, powiadomień i newsów często odczuwają potrzebę upubliczniania w mediach społecznościowych szczegółów ze swojego życia. Zazwyczaj są to drobne sytuacje, jak spotkanie ze znajomymi, wyjazd czy posiłek zamówiony w nowym lokalu. Dzielenie się zdjęciami ma na celu zaspokojenie potrzeby pochwalenia się, a przy tym, poczucie ekscytacji związane z ilością polubień i komentarzy zamieszczonych pod postem<sup>92</sup>.

FOMO może świadczyć o niezaspokojonych potrzebach psychologicznych jednostki. Osoby z takimi deficytami wyrażają skłonności do uporczywego wyszukiwania najnowszych aktualności i dążenia do znalezienia sposobu na udzielenie się w mediach społecznościowych, niezależnie od okoliczności. Często odbywa się to w niesprzyjających warunkach i w sytuacjach wymagających skupienia, dlatego nieuwaga i surfowanie w sieci mogą doprowadzić do potencjalnie groźnych sytuacji, niekiedy zagrażających życiu. Trafnym przykładem jest użytkowanie smartfona chociażby podczas prowadzenia pojazdu, jakim może być samochód, rower lub inny środek transportu<sup>93</sup>.

Nadmierne korzystanie z nowych technologii przez nastolatków, a także młodych dorosłych może wprowadzić negatywne zmiany w ich funkcjonowaniu psychospołecznym oraz doprowadzić do zaburzeń zdrowia psychicznego. Syndrom FOMO jest bezpośrednio związany z czasem, który użytkownicy przeznaczają na eksploatowanie mediów elektronicznych. Osoby zmagające się z syndromem FOMO częściej wykazują symptomy depresji, cechują się zmianami fizycznymi spowodowanymi nadmiernym korzystaniem z mediów, mają obniżone parametry pamięci, źle oceniają swoje ogólne samopoczucie oraz sprawność fizyczną. Ponadto tacy użytkownicy są w większym stopniu narażeni na nadużywanie substancji psychoaktywnych, co jest wynikiem treści zamieszczanych w sieci, na których prezentowane są wydarzenia rozrywkowe, gdzie pojawia się między innymi alkohol<sup>94</sup>.

Konsekwencjami nadmiernego używania smartfonów oraz nieuważnego funkcjonowania w sieci, szczególnie przez dzieci i młodzież, może być cyberprzemoc (w języku angielskim *cyberbullying*) oraz inne formy agresji, chociażby takie jak kontakty z nieodpowiednimi treściami czy niebezpieczne kontakty

---

<sup>91</sup> M. Witkowska, *Fomo i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2019, s. 7.

<sup>92</sup> M. Dębski (red.), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Nalogowe korzystanie...*, s. 19.

<sup>93</sup> A. Pindych, E. Probiez, *Smartfonizacja społeczeństwa...*, s. 95–106.

<sup>94</sup> Ł. Tomczyk, *FOMO (Fear Of Missing Out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 3, s. 139–150.

w Internecie<sup>95</sup>. Szymon Wójcik cyberprzemoc definiuje jako „przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych (internetu i telefonów komórkowych)”<sup>96</sup>. Termin ten określa formę przemocy skierowanej w stronę osoby lub grupy społecznej przy użyciu najnowszej technologii<sup>97</sup>. Do najczęściej występujących form cyberprzemocy zalicza się: „nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów z użyciem sieci oraz podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli”<sup>98</sup>. Niemniej jednak nie powinno się używać tego pojęcia jedynie w celu określenia przemocy w Internecie, gdyż może do niej dojść również za sprawą telefonów komórkowych, drogą SMS-ową bądź telefoniczną<sup>99</sup>.

Z badań przeprowadzonych w latach 2015–2016 wynika, że wówczas co piąty uczeń doświadczył najróżniejszych form cyberprzemocy. Wskutek rozpowszechnionej mobilności nowoczesnych urządzeń różnorodne działania mające na celu wyrządzenie komuś krzywdy w świecie wirtualnym są możliwe do wykonania w krótkim czasie i występują z dużą częstotliwością<sup>100</sup>. Osoby młode stają się ofiarami cyberprzemocy w wyniku świadomego działania bądź nieświadomego postępowania będącego następstwem braku wiedzy na ten temat lub na skutek wątpliwości dotyczących granicy między żartami a zachowaniami przemocowymi. Badania potwierdziły, że część nastolatków nie jest świadoma negatywnych skutków wynikających z zamieszczania własnych zdjęć na portalach społecznościowych. Ponadto osoby młode deklarowały, że inni dostarczają im materiały o charakterze erotycznym oraz że oni sami są nadawcami takich treści. Więcej niż połowa osób badanych potwierdziła, że są w posiadaniu materiałów, którymi nie powinni dzielić się z innymi<sup>101</sup>. Urządzenia mobilne są niejednokrotnie używane do dopuszczania się przemocy względem innych użytkowników z uwagi na anonimowość w sieci<sup>102</sup>.

„Jedną z form przemocowej aktywności w sieci są zjawiska patotreści i udział w nich”<sup>103</sup>. Powszechnym nurtem, z jakim mają styczność osoby przeglądające treści w Internecie, jest „podglądactwo”. Badania porównawcze wskazują, że

---

<sup>95</sup> Fundacja Dzieci Niczyje, *Raport: Bezpieczeństwo dzieci korzystających z Internetu*, 2008, <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/wp-content/uploads/2015/09/raport-bezpieczenstwo-dzieci-korzystajacych-z-internetu.pdf> [3.02.2023].

<sup>96</sup> S. Wójcik, *Zagrożenia dzieci i młodzieży w internecie*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2017, nr 16/1, s. 278.

<sup>97</sup> M. Dębski (red.), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Natłogowe korzystanie...*, s. 17.

<sup>98</sup> *Ibidem*.

<sup>99</sup> *Ibidem*.

<sup>100</sup> *Ibidem*.

<sup>101</sup> *Ibidem*.

<sup>102</sup> *Ibidem*.

<sup>103</sup> M. Boni (red.), *Młodzi 2020...*, s. 66.

Polska na tle innych krajów charakteryzuje się nim w szczególnym stopniu. Według badań 15% użytkowników Internetu, składających się głównie z młodych osób, do których należą nawet dzieci nieprzekraczające 10. roku życia, mają dostęp do tych treści. Najczęściej występującą postacią patotreści, do której codziennie docierają młodzi użytkownicy, są filmiki. Autorka zaznaczyła, że 28% osób obserwuje tego rodzaju przekazy raz lub dwa razy w ciągu tygodnia oraz że milion użytkowników biernie przygląda się stronom informacyjnym zawierającym treści o takim charakterze. Nie wskazuje się jednoznacznej przyczyny popularności „podglądactwa”, choć może ona wynikać z chęci rozładowania emocji, wewnętrznych spięć lub zaspokojenia potrzeb psychologicznych<sup>104</sup>.

## Przegląd dotychczasowych danych

Badanie CBOS, które dotyczyło używania telefonów komórkowych, zostało przeprowadzone po raz pierwszy w 1997 r. Wynikało z niego, że zaledwie 2% gospodarstw domowych było w posiadaniu tych urządzeń. Z upływem lat ich popularność znacząco wzrastała, aż stały się bardziej powszechne od telefonów stacjonarnych<sup>105</sup>. „W 2007 roku po raz pierwszy odsetek gospodarstw domowych, w których przynajmniej jedna osoba posiadała telefon komórkowy (78%), był wyższy od odsetka domów wyposażonych w telefon stacjonarny (71%)”<sup>106</sup>. W następnych latach zaobserwowano spadek liczby posiadaczy telefonów stacjonarnych oraz wzrost ilości gospodarstw domowych zaopatrzonych w przynajmniej jeden telefon komórkowy. Odsetek osób posiadających urządzenia mobilne w 2017 r. wynosił już 95%<sup>107</sup>. 70% osób biorących udział w badaniu w 2021 r. wskazało korzystanie wyłącznie ze smartfona, 21% z klasycznego telefonu komórkowego, z kolei z obu narzędzi 4% badanych. Wybór mobilnego urządzenia jest w znacznym stopniu uzależniony od wieku konsumenta. Smartfony częściej nabywają ludzie młodzi, natomiast standardowe telefony komórkowe preferują seniorzy<sup>108</sup>. Obecnie w posiadaniu smartfonów jest 75,8% polskiego społeczeństwa<sup>109</sup>.

Telefony komórkowe i smartfony są najczęściej używane do rozmów oraz komunikacji za pomocą SMS-ów, co stanowi kolejno 99% oraz 84% odpowiedzi

---

<sup>104</sup> *Ibidem*.

<sup>105</sup> CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony?*...

<sup>106</sup> *Ibidem*, s. 1.

<sup>107</sup> *Ibidem*.

<sup>108</sup> *Ibidem*.

<sup>109</sup> 75,8 proc. Polaków korzysta ze smartfona, a z tabletu 12,3 proc., 2022, <https://www.gov.pl/web/krrit/758-proc-polakow-korzysta-ze-smartfona-z-tabletu-123-proc> [dostęp: 3.02.2023].

respondentów<sup>110</sup>. Aby bardziej szczegółowo zbadać cel i sposób wykorzystywania smartfonów, przeprowadzono 625 tysięcy wywiadów, z których wynika, że nastąpił wzrost różnorodności działań wykonywanych za sprawą urządzenia<sup>111</sup>. „Do najpopularniejszych aktywności wykonywanych za pomocą smartfonów według badanych należy: poszukiwanie informacji, oglądanie klipów wideo, organizowanie i zarządzanie sprawami życiowymi: notatnik, telefony, budzenie, robienie zdjęć i filmików, słuchanie muzyki, granie w gry, sprawdzanie prognozy pogody, odczytywanie i wysyłanie wiadomości mailowych i tym podobne”<sup>112</sup>. Jak widać, urządzenie nie służy wyłącznie do spraw organizacyjnych, ale jego zadaniem jest również dostarczanie rozrywki<sup>113</sup>.

Media cyfrowe współcześnie stanowią nieodłączną część środowiska rozwojowego dziecka. Obserwacje i badania wskazują, że dzieci od najmłodszych lat są zaznajamiane z obsługą smartfona, tabletu lub innych urządzeń mobilnych, a przy tym jednocześnie z funkcjonowaniem w świecie wirtualnym<sup>114</sup>. „Jak wynika z badań »Smart Kids, Dzieci w mobilnym świecie« poświęconych sposobom, w jakie młode pokolenie wkracza w świat cyfrowych technologii, przeprowadzonych przez *Mobile Institute* we współpracy z firmą *Camocode* w okresie od grudnia 2015 roku do lutego 2016 na próbie 714 rodziców, wiek inicjacji mobilnej jest bardzo wczesny”<sup>115</sup>. Aż 38% respondentów potwierdziło korzystanie z gadżetów elektronicznych przez swoje jednoroczne dziecko, 61% – przez dwuletnie oraz 80% – przez trzyletnie. Powyższe badania wskazują na wzrost skali posługiwania się technologiami mobilnymi przez dzieci w początkowych latach życia<sup>116</sup>. Skutkuje to zarówno wzrostem poziomu kompetencji cyfrowych, jak i wysokimi oczekiwaniami względem szkoły i edukacji<sup>117</sup>.

## Wnioski

Smartfonizacja jest powszechnym zjawiskiem społecznym, które ma istotny wpływ na codzienne funkcjonowanie wielu ludzi. Coraz większa liczba osób używa smartfonów i wykorzystuje je w różnych sferach swojego życia. Urządzenia

---

<sup>110</sup> G. Penkowska (red.), *Smartfon...*, s. 7–24.

<sup>111</sup> *Ibidem*.

<sup>112</sup> *Ibidem*, s. 15.

<sup>113</sup> CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony?...*

<sup>114</sup> A. Bąk, *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2015, nr 14(3), s. 55–82.

<sup>115</sup> G. Penkowska (red.), *Smartfon...*, s. 52.

<sup>116</sup> *Ibidem*.

<sup>117</sup> *Ibidem*.



te oferują wiele korzyści i możliwości, takich jak łatwy dostęp do informacji, komunikacja, rozrywka, organizacja czasu czy wykonywanie różnorodnych zadań. Są one wszechstronnymi i wygodnymi narzędziami ułatwiającymi codzienne funkcjonowanie. Jednak niekontrolowane użytkowanie smartfonów może prowadzić do negatywnych konsekwencji. Zbyt duża zależność od tych urządzeń może wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne, prowadzić do izolacji społecznej, zaburzeń snu, wypadków czy uzależnień. Ważne jest zrozumienie uwarunkowań i definicji smartfonizacji, aby móc świadomie korzystać z tych urządzeń i minimalizować ich negatywne skutki.

Badania pokazują wyraźny wzrost używania smartfonów w społeczeństwie, co sugeruje, że smartfonizacja jest trendem nieodwracalnym. Istotne jest więc promowanie umiejętnego i odpowiedzialnego korzystania z tych urządzeń oraz podejmowanie działań mających na celu minimalizację zagrożeń związanych z ich nadmiernym używaniem.

Podsumowując, smartfonizacja jest zjawiskiem nieodłącznie związanym ze współczesnym społeczeństwem. Posługiwanie się smartfonami niesie ze sobą wiele korzyści, ale także potencjalne zagrożenia. Ważne jest zrozumienie tych aspektów oraz podejmowanie świadomych decyzji w celu uzyskiwania jak największych korzyści płynących z użytkowania smartfonów i minimalizacji jego negatywnych skutków. Świadome i odpowiedzialne korzystanie z tych urządzeń może przyczynić się do równowagi między korzyściami a zagrożeniami wynikającymi ze smartfonizacji społeczeństwa.

## Bibliografia

- Augustynek A., *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Difin, Warszawa 2011.
- Bąk A., *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2015, nr 14(3), s. 55–82.
- Boni M. (red.), *Młodzi 2020 – w poszukiwaniu tożsamości. Raport*, Fundacja im. Stefana Batorego, Warszawa 2021.
- Bujnowska-Fedak M., Tomczak M., Pokorna-Kałwak D., *Zastosowanie nowoczesnych technologii mobilnych w opiece zdrowotnej wyzwaniem dla XXI wieku*, „Puls Uczelni” 2016, nr 10(2), s. 37–43.
- Czerska I., *Pokolenie head down jako konsekwencja smartfonizacji społeczeństwa*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu” 2016, nr 459, s. 214–221.
- Czerwińska M., *Postawy wobec e-zdrowia i opinie na jego temat w grupie studentów kierunku zdrowie publiczne*, „Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych” 2013, nr 29, s. 539–551.
- Delińska L., Badowska S., *From habitual to compulsive behaviour. 360 degrees around smartphone among the generation Y – empirical study*, „Przegląd Organizacji” 2019, nr 12, s. 26–45.

- Dębski M., Bigaj M., Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdynia 2019.
- Dębski M. (red.), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, *Nalogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia 2016.
- Dziubak E., *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, nr 579(4), s. 20–29.
- Goh H., Kim W., Han J., Han K., Noh Y., *Smombie Forecaster: Alerting Smartphone Users About Potential Hazards in Their Surroundings*, „IEEE Access” 2020, nr 8, s. 153183–153191.
- Kopecka-Piech K., *Technologie pierwszego kontaktu. Smartfonizacja życia codziennego młodych użytkowników*, „Studia i Perspektywy Medioznawcze” 2019, nr 1, s. 137–149.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Difin, Warszawa 2013.
- Michalak B., Karlińska M., Glinkowski W., *Potencjał nowych usług e-zdrowia dla mieszkańców inteligentnych miast w świetle aktualnej sytuacji prawnej*, „Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych” 2016, nr 42, s. 299–311.
- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Difin, Warszawa 2021.
- Motyka M., *Pokolenie smombów: charakterystyka i typologia*, „Przestrzeń Społeczna” 2018, nr 1, s. 169–200.
- Musiał E., *Smartfonizacja edukacji – szanse i bariery*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 3(25), s. 233–238.
- Olszewska E., *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanistycznej w Brzegu” 2013, nr 4, s. 16–27.
- Pajor P., *Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2021, nr 4, s. 281–292.
- Penkowska G. (red.), *Smartfon – Uniwersalne medium początku XX wieku*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk 2018.
- Pindych A., Probiez E., *Smartfonizacja społeczeństwa oraz fonoholizm. Między uzależnieniem a normą [w:] Humanistyka i nauki społeczne. Doświadczenia, konteksty, wyzwania*, t. 2, red. K. Pujer, Wydawnictwo Naukowe Exante, Wrocław 2018, s. 95–106.
- Rabka M., *Internet XXI wieku – pułapka zagrożeń dla dzieci, młodzieży i osób starszych w dobie pandemii Covid-19*, „Współczesne Problemy Zarządzania” 2020, t. 8, nr 1(16), s. 67–81.
- Tomczyk Ł., *FOMO (Fear Of Missing Out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 3, s. 139–150.
- Umańska E., *Smartfon jako designerski gadżet*, „Kognitywistyka i Media w Edukacji” 2016, nr 2, s. 19–27.
- Warzecha K., *Smartfon w edukacji i komunikacji młodzieży gimnazjalnej a zagrożenie fonoholizmem*, „Ekonomiczne Problemy Usług” 2016, nr 123, s. 345–357.
- Wiśniewski M., *Zabójcze aplikacje. Jak smartfony zmieniły nasz świat*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2021.
- Witkowska M., *Fomo i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2019, NASK Państwowy Instytut Badawczy.
- Wójcik S., *Zagrożenia dzieci i młodzieży w internecie*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2017, nr 16/1, s. 270–287.

Zabłocka J., Kułak W., *Wpływ użytkowania elektronicznych urządzeń przenośnych (smartfon, tablet) na funkcje kręgosłupa i obręczy barkowej* [w:] *Holistyczny wymiar współczesnej medycyny*, red. E. Krajewska-Kułak, C. Łukaszuk, J. Lewko, W. Kułak, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok 2020, s. 320–328.

## Netografia

- Buchner A., Wierzbicka M., Centrum Cyfrowe, Spółdzielnia Otwartej Edukacji, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, 2020, [https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport\\_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf](https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf) [dostęp: 3.02.2023].
- CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony? Komunikat z badań*, 2021, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K\\_116\\_21.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_116_21.PDF) [dostęp: 3.02.2023].
- Fundacja Dzieci Niczyje, *Raport: Bezpieczeństwo dzieci korzystających z Internetu*, 2008, <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/wp-content/uploads/2015/09/raport-bezpieczenstwo-dzieci-korzystajacych-z-internetu.pdf> [dostęp: 3.02.2023].
- Iab Polska, Google, *Perspektywy rozwojowe. Mobile Online w Polsce 2015*, 2016, [https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Book\\_Raport\\_mobile\\_2015.pdf](https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Book_Raport_mobile_2015.pdf) [dostęp: 3.02.2023].
- Jagielska P., *Zjawisko smartfonizacji w Polsce*, „Studenckie Czasopismo Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu” 2016, nr 2, <https://czasopismo.wsb.torun.pl/index.php/CNSWSB/article/view/28/14> [dostęp: 3.02.2023].
- Kumah C.H., *Smartphone information behaviour: a study of the use of smartphones in searching and evaluating online information for everyday life and for academic purposes*, 2020, <https://escholarship.mcgill.ca/downloads/76537561j> [dostęp: 6.02.2023].
- Pilawski P., *Smartfonizacja*, <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/smartfonizacja.html?pdf=1> [dostęp: 26.06.2023].
- WHO Global Observatory for eHealth, *mHealth: new horizons for health through mobile technologies: second global survey on eHealth*, 2011, [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44607/9789241564250\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44607/9789241564250_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [dostęp: 3.02.2023].
- Wielki słownik języka polskiego*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/106695/smartfonizacja> [dostęp: 3.02.2023].
- 75,8 proc. Polaków korzysta ze smartfona, a z tabletu 12,3 proc.*, 2022, <https://www.gov.pl/web/krrit/758-proc-polakow-korzysta-ze-smartfona-a-z-tabletu-123-proc> [dostęp: 3.02.2023].

## SMARTPHONIZATION: CHARACTERISTICS, OPPORTUNITIES AND THREATS

### Abstract

The aim of the article was to present the phenomenon of smartphonization, focusing on the general characteristics, opportunities and risks associated with the uncontrolled use of mobile devices. The text includes the conditions of the phenomenon of smartphonization and definitions of smartphonization. Then, the benefits of using smartphones were presented. The next part of the text focuses on the consequences that may result from excessive use of these devices, posing a threat to many users. Finally, a review of research on the smartphonization of the society was made, which showed a clear increase in the popularity and universality of the use of smartphones.

**Keywords:** smartphonization, smartphone, benefits, consequences, threats

# SMARTFONIZACJA: CHARAKTERYSTYKA, MOŻLIWOŚCI I ZAGROŻENIA

## Streszczenie

Celem artykułu jest przybliżenie zjawiska smartfonizacji poprzez ogólną charakterystykę możliwości i zagrożeń związanych z niekontrolowanym użytkowaniem urządzeń mobilnych. W tekście zostały uwzględnione uwarunkowania zjawiska smartfonizacji oraz jej definicje. Następnie zaprezentowano korzyści wynikające z używania smartfonów. W kolejnej części tekstu skupiono się na konsekwencjach, które mogą wynikać z nadmiernego korzystania z tych urządzeń i stanowić zagrożenie dla wielu użytkowników. Na koniec dokonano przeglądu badań dotyczących smartfonizacji społeczeństwa, które wykazały wyraźny wzrost popularności i powszechności wykorzystywania urządzeń mobilnych.

**Słowa kluczowe:** smartfonizacja, smartfon, korzyści, konsekwencje, zagrożenia