

# **FONOHOLIZM JAKO WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIE**

## **Spis treści**

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp.....</b>                                                                 | <b>3</b>   |
| <b>I. Zjawisko fonoholizmu – podstawy teoretyczne .....</b>                       | <b>5</b>   |
| <b>II. Rozwój telefonii komórkowej na przestrzeni lat.....</b>                    | <b>5</b>   |
| <b>III. Charakterystyka zjawiska fonoholizmu</b>                                  | <b>9</b>   |
| <b>IV. Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego .....</b>                       | <b>14</b>  |
| <b>V. Przyczyny występowania zjawiska fonoholizmu .....</b>                       | <b>21</b>  |
| <b>VI. Skutki uzależnienia od telefonu komórkowego.....</b>                       | <b>25</b>  |
| <b>VII. Zapobieganie występowania zjawiska fonoholizmu w rodzinach i szkołach</b> | <b>31</b>  |
| <b>Zakończenie .....</b>                                                          | <b>35</b>  |
| <b>Bibliografia</b>                                                               | <b>337</b> |

## Wstęp

Fonoholizm czyli uzależnienie od telefonu komórkowego, to zjawisko, którego problematykę we współczesnym świecie porusza coraz więcej publikacji naukowych. Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci oraz młodzieży i negatywnie wpływa na ich prawidłowe funkcjonowanie, zarówno w środowisku szkolnym jak i rodzinnym.

W wyniku ogromnego postępu technologicznego w naszym społeczeństwie telefon komórkowy posiada już praktycznie każdy. Według badań przeprowadzonych przez MOBILITY (Magazyn Mobilnych Technologii) w Polsce już w 2011 roku liczba telefonów komórkowych była większa niż liczba mieszkańców naszego kraju<sup>1</sup>. Urządzenie to cieszy się popularnością nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie, ponieważ we współczesnych czasach nikt sobie nie wyobraża funkcjonowania bez telefonu komórkowego. Zgodnie z aktualnymi prognozami, podawanymi przez firmę badawczą eMarketer do końca roku 2019 osób korzystających z komórek na świecie będzie już ponad 5 miliardów<sup>2</sup>. Jak można więc łatwo zauważyć posiadanie telefonu komórkowego staje się coraz bardziej popularne.

Zdecydowałem się na analizę zjawiska fonoholizmu, ponieważ jak wynika z powyższych badań liczba osób posiadających telefon komórkowy stale wzrasta. W telefon mobilny dzieci i młodzież wyposażane są już od najmłodszych lat. Bardzo często otrzymują go od swoich rodziców, którzy chcą w ten sposób mieć z dzieckiem stały kontakt. Jednak w dzisiejszych czasach urządzenie to nie służy młodym ludziom wyłącznie do komunikacji, ale stanowi dla nich także bardzo ważne źródło rozrywki. Od momentu wyposażenia urządzeń mobilnych w nowoczesne aplikacje oraz w stały dostęp do Internetu w naszym społeczeństwie można zauważyć dzieci oraz nastolatków, którzy nie rozstają się ze swoim telefonem. Dlatego też w pracy tej podjąłem próbę analizy problemu uzależnienia od telefonu komórkowego. Zawarłem w niej informacje teoretyczne o zjawisku fonoholizmu, dzięki którym będzie można skutecznie przeciwdziałać temu zagrożeniu wśród młodzieży.

---

<sup>1</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Wydawnictwo DIFIN, Warszawa 2013, s. 7.

<sup>2</sup> P. Kreft, *Do 2019 roku liczba użytkowników telefonów komórkowych przekroczy... 5 mld!*, <http://www.komputerswiat.pl/nawosci/sprzet/2013/40/do-2019-roku-liczba-uzytkownikow-telefonow-komorkowych-przekroczy-5-mld.aspx>, wydruk z dnia 26.05.2018.

Praca ta ma charakter teoretyczny, moim celem jest poznanie zjawiska fonoholizmu, występującego wśród młodzieży oraz określenie wynikających z niego zagrożeń.

Analizując literaturę przedmiotu można stwierdzić, iż problem uzależnień behawioralnych jest mniej powszechny niż uzależnienia od środków chemicznych bądź substancji psychoaktywnych i dlatego też ilość dostępnych badań naukowych w Polsce na ten temat jest mała. Jednym z nielicznych jest badanie pt. *„Młodzież a telefony komórkowe”* przeprowadzone w 2012 r. przez TNS OBOP (Ośrodek Badania Opinii Publicznej), w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm”. Badania wykazały, iż spora część naszego społeczeństwa jest od komórek uzależniona. Młodzi ludzie korzystają z telefonów komórkowych niezależnie od pory dnia i miejsca – w szkole, w domu, w trakcie czasu wolnego. Bardzo często też rozmawiają o swoich telefonach mobilnych i są na bieżąco z nowościami<sup>3</sup>. Wyniki tych badań w swojej publikacji naukowej potwierdza także Stanisław Kozak. Jego książka pt. *„Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego”*<sup>4</sup> była jedną z kluczowych publikacji, do których odwoływałem się omawiając zjawisko fonoholizmu.

Praca ta składa się z siedmiu rozdziałów. W pierwszym z nich omówiłem problematykę zjawiska fonoholizmu. Analizę tego zagadnienia rozpocząłem od przedstawienia historii rozwoju telefonii komórkowej na przestrzeni lat. W kolejnym rozdziale scharakteryzowałem zjawisko fonoholizmu oraz omówiłem specyficzne objawy tego uzależnienia. Następnie przedstawiłem rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego i każdy z nich scharakteryzowałem odnosząc się do zgromadzonych wyników badań naukowych.

W kolejnym rozdziale określiłem przyczyny występowania zjawiska fonoholizmu, a następnie zwróciłem uwagę na negatywne skutki nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego a zwłaszcza wpływu na funkcjonowanie dzieci i młodzieży. W ostatnim rozdziale omówiłem działania profilaktyczne, zalecane dla rodziców i nauczycieli, w celu zapobiegania występowania fonoholizmu u dzieci i młodzieży.

Uważam, że problem nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego staje się coraz bardziej popularny w naszym społeczeństwie, dlatego też zasługuje on na szczególną

<sup>3</sup>

Por. P. Ilka, *Jednokomórkowcy*, „Sygnał” 2015, nr 3 (027), s. 7.

<sup>4</sup>

S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt.

uwagę nauczycieli oraz rodziców. Mają oni decydujący wpływ na młode pokolenie w okresie dorastania i są w stanie uchronić ich przed zagrożeniem jakim jest fonoholizm.

## **I. Zjawisko fonoholizmu – podstawy teoretyczne**

W dzisiejszym społeczeństwie media odgrywają znaczącą rolę i są istotnym elementem ludzkiego życia. Z jednej strony stanowią źródło informacji, potrzebnych do właściwego funkcjonowania zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym, a z drugiej strony przyczyniają się do tego, że stajemy się ich niewolnikami. Problem ten dotyczy szczególnie dzieci i młodzieży, którzy z nowości technologicznych korzystają najczęściej już od najmłodszych lat, a prawdopodobnie nie mają świadomości tego, jakie to może mieć negatywne skutki dla ich prawidłowego rozwoju.

Telefon komórkowy obok Internetu to niewątpliwie jedno z najczęstszych mediów, od których można się uzależnić. Na skutek coraz większej popularności tego urządzenia pojawiły się nowe formy zachowań ludzi oraz nowe sposoby komunikowania się, które mają wpływ na życie społeczne. Początkowo problem uzależnienia od telefonu komórkowego nie wydawał się aż tak poważny, jednak z upływem lat staje się on bardziej popularny nie tylko na świecie, ale także w Polsce i stanowi coraz to większe zagrożenie szczególnie dla młodego pokolenia<sup>5</sup>.

## **II. Rozwój telefonii komórkowej na przestrzeni lat**

Telefon komórkowy zwany potocznie komórką to urządzenie działające w oparciu o telefonię komórkową. Nazwa ta wywodzi się od bezprzewodowego sposobu przekazywania sygnału. Operator telekomunikacyjny funkcjonuje na pewnej przestrzeni, która z kolei jest podzielona na obszary zwane komórkami. W każdej z nich znajduje się przekaźnik radiowy, którym zarządza centrala i jego zadaniem jest przekazywanie sygnału od i do telefonu będącego w tym czasie na terenie danej komórki. Centrala identyfikuje komórkę, w której znajduje się dany telefon, a następnie przerzuca rozmowy pomiędzy komórkami oraz łączy je z kablową infrastrukturą telefoniczną<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 77.

<sup>6</sup> Por. S. Juszczak, *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 185.

Krajem, który w roku 1971 jako pierwszy na świecie uruchomił komercyjną linię mobilnej telefonii była Finlandia<sup>7</sup>. W bardzo krótkim czasie od tego wydarzenia operatorzy komórkowi rozszerzyli swoją działalność na pozostałe kraje świata, w tym również Polskę, gdzie ostatecznie powszechna dziś „komórka” dotarła na początku lat 90. XX wieku<sup>8</sup>. Pierwsza komórka została wyprodukowana przez firmę Ericsson i ważyła ona aż 40 kg, a wyglądem przypominała dużą torbę podróżną<sup>9</sup>. Pomysł wyprodukowania mniejszych komórek, z których każda będzie miała własny przekaźnik oraz zdolność do przekazywania połączeń podczas gdy użytkownik telefonu się przemieszcza, narodził się pod koniec lat 40. XX wieku w amerykańskich laboratoriach Bell<sup>10</sup>. Ostatecznie firma ta zajęła się jednak produkcją telefonów samochodowych. 3 kwietnia 1973 roku po raz pierwszy Motorola wprowadziła telefon komórkowy, a dyrektor działu badań i rozwoju w tej firmie wykonał pierwsze publiczne połączenie przez telefon komórkowy. Początkowe modele produkowane przez tą firmę nie były jednak zbyt wygodne do noszenia ich przy sobie. Miały kształt sztabek złota, ważyły prawie 1kg i ich cena była bardzo duża<sup>11</sup>. W 1983 roku telefony komórkowe produkowane przez firmę Motorola zostały dopuszczone na rynek, a ich wartość cenowa wynosiła około 4 tysiące dolarów. Pomimo wysokiej ceny telefony te cieszyły się dużym zainteresowaniem, gdyż w latach 1983 – 1984 zostały one zakupione przez około 120 tysięcy osób na świecie. W roku 1992 nadano pierwszą wiadomość tekstową SMS. W tym czasie jeszcze niewielka liczba osób podejrzewała, że telefony komórkowe tak bardzo zrewolucjonizują świat<sup>12</sup>. W 2007 roku już 99,5% ludności kraju było w zasięgu telefonii komórkowej, a w Polsce liczba aktywnych kart SIM była wyższa niż liczba obywateli naszego kraju. Kolejny rok został nazwany rokiem rekordowym, gdyż operatorzy komórkowi na inwestycję w infrastrukturę wydali 3, 84 mld zł. Obecnie zdecydowanie na świecie panuje era smartfona, który był w 2011 roku już co trzecim sprzedawanym w Polsce telefonem komórkowym. Jest to urządzenie, będące jednocześnie telefonem komórkowym

---

<sup>7</sup> Por. I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, w: *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania. Tom 2*, red. M. Plopa, Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2007, s. 473.

<sup>8</sup> Por. B. Hoffmann, *Foonoholizm*, „Remedium” 2013, nr 7-8, s. 5.

<sup>9</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 75.

<sup>10</sup> Por. R. Ling, J. Donner, *Komórka. Komunikacja mobilna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 59.

<sup>11</sup> Por. P. Levinson, *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA SA, Warszawa 2006, s. 55.

<sup>12</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 75-76.

i komputerem<sup>13</sup>. Według aktualnych statystyk w Polsce liczba produkowanych telefonów komórkowych przewyższa liczbę mieszkańców naszego kraju, tak więc wielu z nas posiada więcej niż jeden aparat komórkowy<sup>14</sup>.

W wyniku naśladownictwa powstawały coraz to nowsze firmy komórkowe, które wprowadzały na rynek telefony komórkowe posiadające nowoczesne funkcje i rozwiązania ergonomiczne. Pierwsze telefony niczym nie przypominały współczesnych komórek, były ciężkie, duże i wymagały częstego ładowania. Postrzegano je wtedy raczej jako dobro luksusowe, dziś jednak są przedmiotami ogólnie dostępnymi. Jest to skutek olbrzymiej konkurencji na rynku różnych operatorów komórkowych, którzy w celu pozyskania klienta obniżają koszty połączeń telefonicznych oraz ceny samych aparatów komórkowych. Kolejnym etapem rozwoju mobilnej telefonii była niska cena komórek wyposażonych w liczne funkcje, jak np.: dostęp do Internetu, kolorowy duży ekran, odtwarzacz MP3, aparat fotograficzny. Następnie zostały wprowadzone korzystne pakiety dla użytkowników telefonów, czyli pakiety SMS-ów, możliwość bezpłatnych rozmów, niski abonament lub jego brak<sup>15</sup>. Początkowym założeniem korzystania z tego typu urządzenia była możliwość komunikacji w każdym miejscu i w dowolnej chwili. Pod wpływem wyżej wymienionych udoskonaleń, podstawowa funkcja dotycząca rozmowy nie stanowiła już żadnej atrakcji, wręcz przeciwnie. Nowoczesne telefony to mikrokomputery posiadające system operacyjny i różnego rodzaju aplikacje. Umożliwiają one korzystanie z Internetu, poczty elektronicznej, podstawowych aplikacji biurowych itp. Stanowią interesującą zabawkę multimedialną, z której korzystają już coraz młodszy użytkownicy.

Dzieci najczęściej stają się posiadaczami telefonów komórkowych z dwóch powodów. Pierwszą przyczyną jest to, że bez własnego aparatu komórkowego obawiają się wyizolowania ze społeczeństwa klasy i braku akceptacji ze strony rówieśników. Drugim powodem jest fakt, że rodzice chcą posiadać stałą kontrolę nad swoim dzieckiem, dlatego też dość duża liczba rodziców kupuje własnym dzieciom telefony komórkowe. Często więc zdarza się, że pierwszoklasista, który po raz pierwszy idzie do szkoły, w swoim tornistrze obok przyborów szkolnych ma telefon komórkowy. Działanie to ma mieć na celu zwiększenie kontroli rodzica nad dzieckiem w czasie jego nieobecności w domu, ale przyczynia się ono

---

<sup>13</sup> Por. tamże, s. 72-76.

<sup>14</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, „Charaktery” 2012, nr 4, s. 83.

<sup>15</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 70-71.

też do tego, że obecnie w Polsce już połowa dzieci w wieku od 8 – 12 lat posiada własny telefon komórkowy<sup>16</sup>.

W roku 2012 posiadanie przynajmniej jednej komórki deklarowało 88% badanych, rozmowy telefoniczne wykonywało ponad 90% respondentów, a z wysyłania wiadomości SMS-owych korzystało ponad 80% Polaków. Pomimo tego, że to współczesne urządzenie komunikacyjne jest popularne we wszystkich grupach społecznych na całym świecie, to najczęściej ich użytkownikami są ludzie do 35 roku życia. 90% z nich posiada telefon komórkowy, 82% wykonuje połączenie komórkowe, a 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y<sup>17</sup>. Według badań Jamesa Robertsa ze School of Business Baylor w stanie Teksas młodzi ludzie w wieku od 18 do 29 lat wysyłają na dobę średnio 109,5 wiadomości SMS bądź MMS, otrzymują również zwrotnie około 113 wiadomości i około 60 razy na dobę sprawdzają stan swojego telefonu<sup>18</sup>. Według danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej w Polsce w roku 2013 telefonia komórkowa stała się najbardziej popularną usługą telekomunikacyjną<sup>19</sup>.

Większość firm produkujących telefony komórkowe podaje, że dzięki tym urządzeniom człowiek coraz bardziej staje się niezależny. Problem jednak ma zupełnie inne podłoże, ponieważ współczesne aparaty komórkowe wyposażone w bogate aplikacje powodują, że to właśnie człowiek staje się zależny od tego „magicznego” przedmiotu. Wielość funkcji telefonu komórkowego wskazuje zarówno na jego użyteczność jak i uciążliwość. Jednym zapewnia on poczucie wolności, bezpieczeństwa i niezależności, ponieważ w każdej chwili mogą go użyć, dla pozostałych może być on przyczyną zniewolenia, która przez zagranicznych psychologów i pedagogów nazywana jest także „obsesją telefonowania”<sup>20</sup>. Zjawisko to staje się coraz bardziej powszechne również w naszym polskim społeczeństwie informacyjnym. Jeszcze kilka lat wstecz komórka była dla wielu osób urządzeniem świadczącym o ich zamożności bądź prestiżu, dlatego też posiadali ją głównie przedstawiciele wybranych zawodów społecznych. Obecnie jednak telefon komórkowy jest przedmiotem pragnień nie tylko ludzi dorosłych, ale przede wszystkim dzieci

---

<sup>16</sup> Por. R. Olczak, *Medioholizm – problem przyszłości czy teraźniejszość?* „Wychowanie na co dzień” 2009, nr 10/11, s. 11-12.

<sup>17</sup> Por. B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 5.

<sup>18</sup> Por. tamże, s. 5.

<sup>19</sup> Por. tamże.

<sup>20</sup> Por. I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, art. cyt., s. 473-474.

i młodzieży i może on stanowić dla nich zagrożenie, mające podłoże społeczne jak i psychiczne<sup>21</sup>.

### III. Charakterystyka zjawiska fonoholizmu

Większość ludzi chcąc nadążyć za współczesnym postępem technologii i cywilizacji stara się jak najwcześniej przyswoić sobie umiejętności posługiwania się nowoczesnymi narzędziami służącymi do komunikacji oraz odnaleźć się w e-świecie, znanym obecnie jako świat cyfryzacji i informatyzacji. To podążanie za nowoczesnością ma obecnie dla ludzi ogromne znaczenie i nie dotyczy tylko ludzi dorosłych, ale przede wszystkim cieszy się dużą popularnością w środowisku dzieci i młodzieży. Niewątpliwie właśnie ta grupa wiekowa jest najbardziej narażona na jego szkodliwe oddziaływanie. Powszechnym widokiem staje się obraz kulkolatka z telefonem komórkowym przy uchu, który w dzisiejszych czasach nie jest już imitacją zabawki. Niestety w naszym środowisku zarysowuje się bardzo widocznie problem uzależnienia od telefonu komórkowego i jest to coraz częstszy temat poruszany w dyskusjach psychologów i pedagogów<sup>22</sup>.

Problem uzależnienia od telefonu komórkowego określa się mianem **fonoholizmu**. Po raz pierwszy pojęcie to pojawiło się w Chinach i nazwano je tam: *mobile phone dependence syndrome*. Kraj ten wówczas jako pierwszy zdiagnozował i zaczął mówić o tej, nowej formie uzależnienia<sup>23</sup>. Pojęcie fonoholizmu jest zamiennie stosowane z określeniem „nomofobia”, które zostało utworzone ze skrótu od *no mobile phone*, a oznacza strach przed brakiem telefonu komórkowego<sup>24</sup>. Zjawisko to nie figuruje jeszcze w oficjalnej klasyfikacji chorób, aczkolwiek niewątpliwie jest zaliczane do zwiększającej się liczby –izmów, które zagrażają

---

<sup>21</sup> Por. S. Juszczak, *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, dz. cyt., s. 193.

<sup>22</sup> Por. W. Wiaderek, *Ratunku, brak zasięgu!*, „Głos Nauczycielski” 2012, nr 15, s. 15.

<sup>23</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 77, 80.

<sup>24</sup> Tamże, s. 98.

kondycji psychicznej, fizycznej i emocjonalnej współczesnego człowieka<sup>25</sup>. Badania przeprowadzone przez OnePoll w Polsce wskazują, że najbardziej narażeni na uzależnienie się od telefonu komórkowego są przedstawiciele młodego pokolenia. Objawy choroby występują już u 77% młodzieży znajdujących się w wieku od 18 do 24 lat oraz u 64% osób w wieku od 25 do 34 lat<sup>26</sup>.

Według literatury przedmiotu zjawisko to polega na: „niekontrolowanym przymusie ciągłego korzystania z aparatu komórkowego i „bycia w kontakcie” oraz odczuwaniu niepokoju, frustracji oraz reagowaniu agresją w sytuacjach, gdy jest to niemożliwe (rozładowana lub zepsuta komórka, brak zasięgu itp.)”<sup>27</sup>. Stanisław Kozak podaje następującą definicję tego zjawiska: „Uzależnienie – fonoholizm, jest to specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszącym zawężaniu się wachlarza umiejętności radzenia sobie w życiu wraz z pojawiającym się przymusem korzystania z telefonu komórkowego pomimo negatywnych konsekwencji wcześniejszego ulegania »robienia czegoś lub myślenia o czymś«”<sup>28</sup>.

Fonoholizm należy do tak zwanych uzależnień niesubstancjalnych, czyli uzależnień od popędów i nawyków. To zaburzenie charakteryzuje się powtarzalnością przez pacjenta działań, które są podejmowane przez niego zazwyczaj bez wyraźnej i racjonalnej motywacji, oraz przeważnie szkodzą nie tylko jemu, ale i innym osobom. Zachowanie to najczęściej jest określane przez osobę uzależnioną jako impuls do działania, nad którym sam nie jest w stanie zapanować, dlatego też ta nieprawidłowość jest rozpatrywana również w kategoriach zaburzonej kontroli zachowań impulsywnych<sup>29</sup>. Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego zaliczane jest do uzależnień behawioralnych (ponieważ staje się dla człowieka czynnością nałogową, wokół której koncentruje on swoje myśli) oraz do uzależnień emocjonalnych (człowiek jest tak przywiązany do tego przedmiotu, że traci on nad tym kontrolę)<sup>30</sup>. Taka osoba, uzależniona psychicznie od określonej czynności przestaje być osobą „wolną”, traci ona swoją niezależność, autonomię i dystans do samego siebie oraz do innych

---

<sup>25</sup> W. Wiaderek, *Gdy brak zasięgu*, „Problemy Opiekuńczo - Wychowawcze” 2012, nr 15, s. 49.

<sup>26</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 98.

<sup>27</sup> A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014, s. 60.

<sup>28</sup> M. Goetz, *Mam komórkę więc jestem*, „Głos Nauczycielski” 2013, nr 40, s. 18.

<sup>29</sup> Por. B. Hoffmann, *Fonoholizm*, art. cyt., s. 6.

<sup>30</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać...*, czyli magia telefonu komórkowego – cz. I, art. cyt., s. 475.

osób. Zjawisko fonoholizmu zwane także uzależnieniem pozachemicznym powoduje, że człowiek uzależniony mimo szkód, które są następstwem nałogu (np. choroba, wysokie rachunki telefoniczne) nie jest w stanie się od niego oderwać, co jest skutkiem osłabienia jego własnej woli. Warto również zwrócić uwagę na to, że nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego nie jest problemem tylko i wyłącznie osoby uzależnionej, ale także osób, które ją otaczają lub spędzają z nią czas. W ten sposób są oni uczestnikami nałogu i mogą również odczuwać jego negatywne konsekwencje (rodzina, przyjaciele, rówieśnicy)<sup>31</sup>.

We współczesnym świecie telefon stanowi naturalny element rzeczywistości i często już od trzeciego roku życia młode pokolenie uczy się świata poprzez komputer czy telefon komórkowy. Wyróżnia się w naszym społeczeństwie trzy grupy ryzyka osób podatnych na uzależnienie się od telefonu komórkowego. Wśród ludzi najbardziej narażonych są dzieci i młodzież. Ich rozwój psychiczny jest jeszcze nieukształtowany, łatwo ulegają wpływom i modom, a także często w swoim życiu kierują się emocjami. Jednostki należące do tej grupy rówieśniczej zdecydowanie szybko opanowują wprowadzane na rynek „gadżety”, a ich zainteresowania często dotyczą nowinek technologicznych, stąd też zagrożenie występowania fonoholizmu wśród tych osób jest bardzo duże. Co trzeci nastolatek (36%) według badań społecznych nie potrafi sobie wyobrazić dnia bez telefonu komórkowego. Ponad dwie trzecie badanej młodzieży (68%) twierdzi, że komórka jest kluczowym źródłem rozrywki i dzięki niej mają oni możliwość utrzymywania kontaktów towarzyskich. A zatem ich nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego może przyczynić się do tego, że ich życie zostanie całkowicie zdeterminowane przez to urządzenie<sup>32</sup>. Druga grupa ryzyka to mężczyźni w wieku od 40 do 45 lat, którzy prowadzą bardzo aktywne życie zawodowe. Telefon komórkowy służy im do stałego kontaktu ze światem, pracownikami oraz bliskimi. Często zdarza się tak, że właśnie kontakt telefoniczny z rodziną jest jedyną formą relacji jaka ich łączy. Ostatnią grupę osób podatnych na fonoholizm stanowią ludzie cierpiący z powodu samotności lub niemający czasu bądź chęci na kontakty społeczne. W ten sposób telefon staje się dla nich zamiennikiem, dzięki któremu mają szanse na utrzymywanie jakichkolwiek relacji z innymi ludźmi. Poprzez rozmowy telefoniczne próbują oni niwelować swoje deficyty w sferze społecznej. Jeżeli przyczyną samotności u takich osób jest niska samoocena lub niskie poczucie własnej wartości to komórka może stanowić jedyne źródło, dzięki któremu zainteresowanie tą osobą będzie większe oraz na utrzymywanie bezpiecznych relacji zgodnie z założeniami takiej osoby. W tej grupie korzystanie z telefonu może bardzo często

<sup>31</sup>

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 78.

<sup>32</sup>

Por. tamże, s. 94-95.

przerodzić się w uzależnienie, np. poprzez codzienne korzystanie z aplikacji Facebooka zainstalowanej w telefonie komórkowym<sup>33</sup>.

Ten mobilny środek komunikacji jest już jednym z elementów stylu życia każdego człowieka, stanowi pierwszoplanowe źródło rozrywki i odgrywa duże znaczenie w utrzymywaniu i podtrzymywaniu kontaktów międzyludzkich. Życie towarzyskie zaczyna tracić na wartości przez to, że zostało ono zdeterminowane przez telefony komórkowe. We współczesnym świecie liczy się szybkość kontaktu i skrótowość, którą zapewnia nam pisanie krótkich i treściwych wiadomości SMS lub MMS. Większość ludzi nie ma świadomości tego, że w wyniku nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego jest już uzależniona, a co gorsza wielu rodziców nie ma świadomości tego, jak często ich dzieci użytkują telefony komórkowe<sup>34</sup>. W Polsce i na świecie notowana jest już coraz większa liczba osób uzależnionych od telefonu komórkowego i zajmują się nimi terapeuci od uzależnień. „Komórkowcy” są poddawani terapiom, która przebiega dokładnie tak samo, jak w przypadku pracy z osobami, które nałogowo palą, są zakupoholikami bądź alkoholikami<sup>35</sup>.

Pierwszym z sześciu charakterystycznych objawów uzależnienia jest silna potrzeba korzystania z telefonu. Osoba uzależniona bardzo często dzwoni do swoich bliskich czy też znajomych bez konkretnego powodu. Treść rozmowy nie jest dla niej ważna, istotne jest to, że zostaje ona przeprowadzona. Tego typu zachowanie objawia się również wykonywaniem połączeń do samego siebie lub do losowo wybranych osób, a działanie to ma charakter odruchu. Uzależniony odczuwa zazwyczaj przymus korzystania z telefonu komórkowego szczególnie w momencie, gdy jest to niemożliwe, np. rozładuje się bateria<sup>36</sup>. Na skutek takiego zachowania fonoholicy przywiązują dużą wagę do posiadania przy sobie telefonu komórkowego i nie odkładania go ani na chwilę. Stanowi on dla nich najważniejsze narzędzie do kontaktowania się z innymi ludźmi<sup>37</sup>.

W sytuacji, gdy korzystanie z telefonu komórkowego jest niemożliwe, a łączność z rówieśnikami utrudniona, wówczas młody człowiek odczuwa głęboki dyskomfort, który przejawia się niepokojem, złym nastrojem, rozdrażnieniem, złością a nawet atakami paniki<sup>38</sup>. U fonoholika może wtedy wystąpić nadmierne pobudzenie psychoruchowe, poczucie

---

<sup>33</sup> Por. tamże, s. 95.

<sup>34</sup> Por. tamże.

<sup>35</sup> Por. T. Szlendak, *Wielkie halo*, „Charaktery” 2007, nr 5, s. 34.

<sup>36</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 83.

<sup>37</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 80.

<sup>38</sup> Por. W. Wiaderek, *Ratunku, brak zasięgu!*, art. cyt., s. 15.

rozbitcia, problemy z koncentracją oraz dolegliwości somatyczne<sup>39</sup>. Objawy te, czyli na przykład ból głowy, nerwowość, kłopoty ze snem ustępują wraz z powrotem możliwości korzystania z telefonu komórkowego<sup>40</sup>.

Trzecim symptomem fonoholizmu jest przeznaczanie coraz większej ilości czasu i pieniędzy na korzystanie z telefonu. Komórka takiej osoby jest cały czas włączona i zawsze znajduje się w zasięgu jej wzroku. Nerwowo nasłuchuje ona, wszelkich otaczających ją dźwięków, ponieważ ma świadomość, że może to być sygnał nadchodzącego połączenia lub przychodzących SMS-ów<sup>41</sup>. W efekcie może prowadzić to do zaburzenia podstawowych funkcji biologicznych (sen, odżywianie się), ponieważ uzależniony będzie powstrzymywał się od zasypiania, aby w tym czasie kontrolować przychodzące wiadomości<sup>42</sup>. Wykonywanie tak dużej ilości połączeń oraz pisanie SMS-ów przyczynia się do wzrostu kosztów użytkowania telefonu komórkowego, co pomimo licznych ofert operatorów komórkowych może doprowadzić do kłopotów finansowych<sup>43</sup>.

Kolejnym objawem uzależnienia jest nieustanne używanie telefonu komórkowego w ciągu dnia. Nie chodzi tu tylko o wysyłanie SMS-ów bądź prowadzenie rozmów telefonicznych, ale także o granie w gry, korzystanie z Internetu, robienie zdjęć, słuchanie muzyki itp.<sup>44</sup> Osoba uzależniona odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z innymi, co w środowisku młodych przejawia się nawet kontrolowaniem swoich rówieśników (np. chłopak nieustannie dzwoni lub SMS-uje do swojej dziewczyny, a w przypadku braku odpowiedzi z jej strony doznaje ataku zazdrości i złości)<sup>45</sup>. Fonoholikowi coraz trudniej w ciągu całego dnia znaleźć czas na wykonywanie innych czynności, co również objawia się kłopotami w nauce lub w pracy, ponieważ osoba uzależniona nie tylko ma problem ze skupieniem uwagi nad wykonywanymi czynnościami, ale przede wszystkim z wygospodarowaniem czasu na przygotowanie się do zajęć w szkole, czy wykonaniem innych obowiązków<sup>46</sup>.

---

<sup>39</sup> Por. W. Wiaderek, *Gdy brak zasięgu*, art. cyt., s. 49.

<sup>40</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 83.

<sup>41</sup> Por. tamże, s. 83.

<sup>42</sup> Por. A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci*, dz. cyt., s. 60.

<sup>43</sup> Por. W. Wiaderek, *Gdy brak zasięgu*, art. cyt., s. 49.

<sup>44</sup> Por. W. Wiaderek, *Ratunku, brak zasięgu!*, art. cyt., s. 15.

<sup>45</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 80.

<sup>46</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 83.

W konsekwencji tych postępowań u osoby nadmiernie korzystającej z telefonu komórkowego pojawia się subiektywne odczuwanie trudności w kontrolowaniu używania tego gadżetu. Pomimo podejmowania przez niego prób ograniczenia, a nawet zaprzestania posługiwania się komórką i tak po pewnym czasie zachowanie to pojawia się ponownie, bardzo często nawet z większą intensywnością. Przejściowe okresy, które pojawiają się wtedy, gdy fonoholik próbuje zapanować nad swoim uzależnieniem, dają mu tylko złudzenie, dokładnie identyczne jak w przypadku osób uzależnionych od alkoholu bądź narkotyków, że jest on w stanie poradzić sobie sam z problemem, z którym się boryka. Po okresie, który stanowił dla uzależnionego chwilowy sukces, przychodzi jednak ponownie moment klęski, w efekcie czego następuje utrata kontroli nad wykonywaniem połączeń telefonicznych i wysyłaniem wiadomości tekstowych SMS. Mechanizm ten również dotyczy trudności kontrolowania środków finansowych jakie osoba uzależniona przeznaczająca na rachunki telefoniczne<sup>47</sup>.

Stadium końcowe świadczące o całkowitym uzależnieniu od telefonu komórkowego to kontynuowanie swojego postępowania pomimo szkodliwych następstw. Brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, problemy w nauce, wysokie rachunki telefoniczne oraz utrata własnych zainteresowań w normalnych okolicznościach dla wielu osób byłaby przyczyną do zaniechania wykonywania połączeń i wysyłania SMS-ów. W przypadku fonoholizmu taka zmiana się nie dokonuje. Pomimo kłopotów dotychczasowe zachowania są kontynuowane przez nałogowca. W niewielu przypadkach zdarza się, że osoba uzależniona ma świadomość szkód jakie wynikają z jej niewłaściwego zachowania, jednak nie przyczynia się to do jakichkolwiek zmian w jej postępowaniu. Często, aby zmniejszyć swoją świadomość fonoholik usprawiedliwia się przed samym sobą i szuka argumentów, dzięki którym powrót do jego dotychczasowych nawyków będzie koniecznością<sup>48</sup>.

Objawy występujące u osoby uzależnionej od telefonu komórkowego pojawiają się stopniowo i są bardzo charakterystyczne, dlatego ważne jest, aby nie zostały one zlekceważone przez właściwe osoby, czyli najczęściej przez rodzica bądź nauczyciela. Wczesne wykrycie występowania u dziecka bądź nastolatka zjawiska fonoholizmu lub przynajmniej stwierdzenie, że korzysta ono nadmiernie z telefonu komórkowego, może przyczynić się do tego, że działania podejmowane przez specjalistów, czy też terapeutów pomogą mu zwalczyć problem uzależnienia. Niewątpliwie istotne jest również informowanie

---

<sup>47</sup>

Por. tamże, s. 83-84.

<sup>48</sup>

Por. tamże, s. 83.

młodych ludzi o tym, jakie konsekwencje w ich życiu i zdrowiu może wywoływać nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego.

#### IV. Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

Fonoholizm jest stosunkowo nowym zjawiskiem, ponieważ sam telefon komórkowy funkcjonuje na rynku od niedawna. Objawia się on podobnie jak inne uzależnienia, lecz często jest lekceważony i niezauważany, gdyż telefon mamy wszyscy i korzystamy z niego niemal codziennie, co dla otaczających nas ludzi nie jest niczym dziwnym.

Nadmierne korzystanie z tego środka komunikacji może skutkować wycofaniem się ze świata zewnętrznego osoby uzależnionej. Będzie ona coraz bardziej unikała kontaktów bezpośrednich na rzecz spędzania czasu samotnie. W ten sposób chcąc mniej dotkliwie odczuwać swoją samotność, zacznie jeszcze bardziej intensywnie korzystać z telefonu komórkowego – wysyłając SMS-y czy grając w gry<sup>49</sup>. Moment, w którym zwykłe korzystanie z telefonu komórkowego przeradza się w fonoholizm jest trudny do zaobserwowania. Wskazówką może być tutaj ilość czasu, jaką konkretna osoba poświęca na SMS-owanie, rozmowy telefoniczne, granie w gry, czy też korzystanie z wszelkich aplikacji w jakie wyposażony jest aparat. Szczególnym sygnałem ostrzegawczym jest moment, kiedy potencjalny fonoholik zaczyna reagować agresywnie oraz odczuwa niepokój i strach, gdy nie może odebrać połączeń lub napisać SMS-a<sup>50</sup>. Nomofobia obok innych uzależnień czy to od pracowania, Internetu, gier hazardowych stanowi nowy złożony problem, zwłaszcza że do grona jej „ofiary” zalicza się coraz to młodsze osoby<sup>51</sup>.

Fonoholizm może przyjmować dwie formy: niespecyficzną i specyficzną. Forma niespecyficzna polega na patologicznym korzystaniu z wybranych aplikacji w jakie wyposażony jest nasz telefon komórkowy. Natomiast do formy specyficznej zaliczamy kilka rodzajów uzależnień<sup>52</sup>:

- Uzależnienie od długich i częstych rozmów,
- Uzależnienie od SMS-ów,

---

<sup>49</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 95-96.

<sup>50</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 85.

<sup>51</sup> B. Hoffmann, *Fonoholizm*, art. cyt., s. 6.

<sup>52</sup> A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci*, dz. cyt., s. 60.

- Zespół kciuka,
- Uzależnienie od nowych modeli telefonów,
- Komórkowi ekshibicjoniści<sup>53</sup>,
- Filmowcy,
- Esteci<sup>54</sup>,
- SWT,
- HPVS<sup>55</sup>,

Osoby uzależnione od długich i częstych rozmów odczuwają nieustający przymus dzwonienia, a rozmowy jedynie na krótki czas stanowią dla nich zaspokojenie i pozwalają na rozładowanie napięcia wewnętrznego, które im towarzyszy. Najczęściej wyszukują oni dużą ilość powodów, dla których wykonanie połączenia telefonicznego jest rzeczą niezbędną i właśnie w ten sposób zazwyczaj usprawiedliwiają oni przed sobą swoje zachowanie<sup>56</sup>. Według badań przeprowadzonych w kwietniu 2006 roku, w których uczestniczyło 223 uczniów drugich klas gimnazjów zadzwonienie telefonu lub zasygnalizowanie drganiami, że ktoś próbuje się z nimi skontaktować wywołuje u nich natychmiastowe reakcje bez względu na sytuację w której się znajdują w danej chwili. Najczęściej pierwszym działaniem aż 90% badanych, było sprawdzenie na wyświetlaczu aparatu kto dzwoni, a następnie aż w 46,6% ogółu wykonanie natychmiastowej odpowiedzi, pomimo faktu że w danym momencie uczestniczą w lekcji szkolnej. Tylko 9,9% uczniów twierdzi, że nigdy nie sprawdza połączeń<sup>57</sup>. Według przeprowadzonych w Polsce badań rynku medialnego w 2006 roku nasze społeczeństwo w stosunku do krajów całego świata rozmawiało przez telefon komórkowy najmniej. Polacy poświęcali dziennie na tą czynność średnio 15 minut, więc porównując to z Amerykanami, u których ilość ta była cztery razy większa, było to stosunkowo niedużo<sup>58</sup>. Jednak w ciągu następnych dziesięciu lat nastąpił intensywny rozwój telefonii komórkowej w Polsce a przede wszystkim połączenia telefoniczne stały się tańsze. To sprawiło, że zwiększył się zakres użytkowania popularnej „komórki”.

<sup>53</sup> Por. B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 6-7.

<sup>54</sup> J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 2007, s. 424-425.

<sup>55</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Foonoholik*, art. cyt., s. 85.

<sup>56</sup> Por. B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 6.

<sup>57</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać...*, czyli magia telefonu komórkowego – cz. I, art. cyt., s. 478.

<sup>58</sup> Por. R. Sulima, *Telefon komórkowy – busola codzienności*, w: *Gadżety popkultury: społeczne życie przedmiotów*, red. W. Godzic, M. Żakowski, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. 211.

Drugi rodzaj uzależnienia to nadmierne wysyłanie SMS-ów. Osoby znajdujące się w tej grupie uzależnień, odczuwają stały przymus wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych. Charakterystycznym objawem występującym u takich nałogowców był odcisk na kciuku i bardzo zużyta klawiatura telefonu komórkowego. Obecnie jednak większość osób korzysta z telefonów dotykowych bez klawiszy. Zazwyczaj uzależnieni od wysyłania SMS-ów posługują się systemem szybkiego pisania T9<sup>59</sup>. Ich nastrój jest przeważnie uzależniony od ilości otrzymanych w danym dniu SMS-ów, których liczba wynosi już nawet kilkaset w ciągu doby<sup>60</sup>. Bardzo często zdarza się, że wysyłają oni SMS-y do osób znajdujących się obok<sup>61</sup>. Z przeprowadzonych sondaży w 2007 roku, wynika że większość polskiej młodzieży (89%) w wieku od 15 do 29 lat wysyła SMS-y<sup>62</sup>, a według badań Klaudii Kubińskiej przeprowadzonych na 100 osobowej grupie uczniów klas trzecich gimnazjum, duża grupa badanych wysyła dziennie powyżej 36 esemesów<sup>63</sup>. Zgodnie z wynikami badań z roku 2006 w których uczestniczyło 223 gimnazjalistów, aż 61% młodzieży stwierdza, że w trakcie lekcji odczytuje wiadomość SMS i na nią odpisuje, a 20,2% uczniów wskazało, że wykonuje tą czynność często, ale nie zawsze. Tylko 17,9% badanych deklaruje, że nie czyta otrzymanych wiadomości tekstowych w trakcie lekcji<sup>64</sup>.

„Zespół kciuka” to choroba niedokrwienia kciuka, które jest spowodowane ciągłym pisanie wiadomości SMS-owych<sup>65</sup>. Do roku 2004 w Stanach Zjednoczonych zarejestrowano 11 tysięcy przypadków charakteryzowanych jako „zespół kciuka”<sup>66</sup>. Warto natomiast zaznaczyć że według badań przeprowadzonych w 2007 roku przez firmę Ericsson Polacy byli na świecie rekordzistami w wysyłaniu SMS-ów<sup>67</sup>, a na jednego Polaka przypadało średnio 6 wysłanych SMS-ów w ciągu jednego dnia<sup>68</sup>.

<sup>59</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, tłum. A. Wieczorek-Niebielska, Wydawnictwo Salvator, Kraków 2006, s. 210-211.

<sup>60</sup> Por. B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 6.

<sup>61</sup> Por. J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, dz. cyt., s. 424.

<sup>62</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, art. cyt., s. 476.

<sup>63</sup> K. Kubińska, *Fonoholizm gimnazjalistów?*, „Problemy Opiekuńczo - Wychowawcze” 2010, nr10, s. 46.

<sup>64</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, art. cyt., s. 477

<sup>65</sup> Por. B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 7.

<sup>66</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, art. cyt., s. 475.

<sup>67</sup> Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, w: *Nowe oblicza uzależnień*,

Osoba uzależniona od nowych modeli telefonów bardzo często nabywa je, by stać się posiadaczem jak najmodniejszego i wyposażonego w wiele najnowocześniejszych funkcji aparatu komórkowego. Wyjątkowo dużo swojego czasu poświęca na śledzenie udoskonaleń, które pojawiają się na rynku telefonii komórkowej, a na nowe, mobilne środki komunikacji wydaje bardzo duże sumy<sup>69</sup>. Statystyki podają, że osoba cierpiąca na ten rodzaj uzależnienia zazwyczaj około raz na pięć miesięcy zakupuje nowy telefon komórkowy, ale często decyzja ta jest zależna od grupy społecznej, do której dana jednostka należy<sup>70</sup>.

Komórkowi ekshibicjoniści to osoby, które przywiązują bardzo dużą wagę do ceny, koloru i stylistyki aparatu, który posiadają lub muszą posiadać. W momencie, kiedy wykonują połączenie telefoniczne robią to w taki sposób, aby inni doskonale mogli to zauważyć. Często komunikując się przez telefon komórkowy mówią bardzo głośno lub też pozwalają, aby ich urządzenie za nim je odbiorą, długo i głośno dzwoniło<sup>71</sup>. Zdarza się również, że przebywając w miejscach publicznych dzwonią sami do siebie i udają, że prowadzą właśnie rozmowę telefoniczną<sup>72</sup>.

Filmowcy to osoby, które posiadają nieodpartą chęć robienia zdjęć i nagrywania filmów telefonem komórkowym. W każdym momencie są gotowi, aby utrwalić jakieś wydarzenie, które ma miejsce w ich otoczeniu i zazwyczaj bardzo manifestują tą czynność<sup>73</sup>.

Esteci to z kolei osoby uzależnione od nieustannego zmieniania tapet i dzwonek w swoim telefonie komórkowym. Posiadają oni dużą satysfakcję w momencie, kiedy ich nowa tapeta lub dzwonek przyjmuje postać bardziej oryginalnej<sup>74</sup>.

SWT czyli „syndrom wyłączonego telefonu”, to jeden z najczęstszych rodzajów uzależnienia od telefonu komórkowego. Polega on na tym, że osoby na niego cierpiące panicznie boją się wyłączyć telefon nawet na krótki okres czasu. W sytuacjach gdy nastąpi utrata zasięgu, rozładowanie telefonu lub pozostawienie go w domu, przeżywają stan bardzo

---

red. E. Łuczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2009, s. 166.

<sup>68</sup> Por. M. Przybysz-Zaremba, *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku*, w: *Nowe media a media tradycyjne*, red. M. Jeziński, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 100.

<sup>69</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 94.

<sup>70</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt., s. 211.

<sup>71</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, art. cyt., s. 476.

<sup>72</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt., s. 211.

<sup>73</sup> Por. J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, dz. cyt., s. 424.

<sup>74</sup> Por. tamże, s. 425.

podobny to tego, który odczuwają osoby uzależnione od narkotyków, po ich odstawieniu<sup>75</sup>. Wyniki badań „Młodzież a telefony komórkowe”, przeprowadzonych w marcu 2011 roku przez TNS OBOP (Ośrodek Badania Opinii Publicznej), świadczą o skali tego problemu. Wskazują one, że co trzeci nastolatek nie jest w stanie wyobrazić sobie dnia bez telefonu i odczuwałby lęk, w sytuacji gdy zapomniałby go zabrać z domu. Do utrzymywania kontaktów towarzyskich telefonu komórkowego używa aż 68% badanych, 28% młodych korzysta z telefonu w kinie, 60% uczniów podczas lekcji, a 18% z nich posługuje się nim podczas klasówek i sprawdzianów. W trakcie uroczystości religijnych korzystanie z telefonów komórkowych wskazało aż 8% badanych<sup>76</sup>. Osoby cierpiące na SWT nie wyłączają telefonu komórkowego na noc, notorycznie sprawdzają czy znajduje się on w zasięgu wzroku, do tego stopnia, że zabierają to urządzenie ze sobą nawet do łazienki. Często noszą przy sobie zapasową baterię, ponieważ wizja rozładowanego telefonu wywołuje u nich panikę i lęk<sup>77</sup>. Ciągłe korzystanie z telefonu komórkowego przyczynia się do tego, że osoba uzależniona nie jest w stanie wyłączyć go nawet w nocy, często w takich sytuacjach zajmuje on miejsce na łóżku, albo umieszczany jest pod poduszką. Ponad połowa uczniów badanych przez Klaudię Kubińską nigdy nie wyłącza telefonu komórkowego na noc i trzyma go na szafce nocnej lub właśnie na łóżku. Wyłączenie telefonu na noc wskazała tylko co piąta osoba. Zaskakujące są również wyniki wskazujące na użytkowanie telefonów komórkowych w łazience, ponieważ odpowiedź tą zaznaczyło aż 68% badanych osób. Według autorki badań ankietowani, którzy nawet w tym miejscu korzystają z komórki, zaliczają się do grona osób już uzależnionych od tego mobilnego gadżetu<sup>78</sup>.

HPVS (*Human Phantom Vibration Syndrome*) czyli „syndrom fantomowych wibracji”, to jeden z najnowszych odkrytych przez naukowców rodzaj uzależnienia od telefonu komórkowego. Jego występowanie zostało zauważone nie tylko u fonoholików, ale także u osób które używają telefonu komórkowego z umiarem. Badacze odkryli, że osoby, które w danej chwili nie korzystają z komórki, odczuwają jego wibracje. Jak twierdzą, może to być spowodowane tym, że z nadmiarem posługujemy się naszym mobilnym środkiem komunikacji i jesteśmy uzależnieni od potrzeby posiadania stałego dostępu do informacji. Syndrom HPVS jest również tłumaczony tym, że większość ludzi posiada wrodzoną tendencję do naśladownictwa. W związku więc z tą sytuacją patrząc na osobę, która w danej

---

75

Por. B. Hoffmann, *Fonoholizm*, art. cyt., s. 6.

76

W. Wiaderek, *Gdy brak zasięgu*, art. cyt., s. 49-50.

77

Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 85.

78

Por. K. Kubińska, *Fonoholizm gimnazjalistów?*, art. cyt., s. 46.

chwili odbiera telefon lub pisze wiadomość tekstową SMS, sami automatycznie sprawdzamy własny telefon komórkowy, aby upewnić się czy na pewno nikt do nas nie dzwonił lub nie napisał SMS-a<sup>79</sup>.

Ponadto wyróżnia się dwa typy fonoholizmu: uzależnienie od gier (polega ono na tym, że osoba uzależniona utożsamia swój telefon komórkowy z konsolą do gier) oraz uzależnienie od korzystania z Internetu (ma miejsce w sytuacji, gdy uzależniony ma dostęp do Internetu za pośrednictwem telefonu komórkowego)<sup>80</sup>. We współczesnym świecie każdy nowoczesny telefon komórkowy czy też smartfon wśród swoich aplikacji i funkcji posiada różnego rodzaju gry, a także bezpośredni dostęp do Internetu, w tym także i do portali społecznościowych, które w grupie młodych ludzi są szczególnie popularne.

Stosunkowo rzadko w środowisku młodzieżowym zauważa się tak zwanych „graczy” czyli osoby, które szczególnie interesują się grami, w jakie wyposażony jest ich telefon komórkowy. Uzależnieni poświęcają zbyt dużo czasu tej rozrywce i nie przestają grać, aż nie przejdą kolejnego etapu bądź nie pobiją kolejnego rekordu<sup>81</sup>. Szczególnie niebezpieczne dla młodych ludzi są tego rodzaju gry komórkowe, które wymagają codziennej aktywności.

Natomiast zdecydowanie bardziej powszechne wśród młodzieży jest uzależnienie od Internetu właśnie za pośrednictwem telefonu komórkowego. Już w roku 2006 Paul Levinson wnioskował, że z perspektywą kolejnych lat Internet będzie nieodzownym dodatkiem telefonu komórkowego<sup>82</sup>. Od omawianych przez niego kwestii upłynęło już ponad 13 lat i obecni naukowcy twierdzą, że miał on rację, ponieważ dla coraz większej liczby internautów w Polsce, ale także i na świecie mobilny Internet (użytkowany za pośrednictwem telefonu komórkowego) stał się równoważną możliwością dostępu do sieci<sup>83</sup>.

Warto więc zwrócić uwagę na szczególnie niebezpieczną formę korzystania z sieci, często właśnie z wykorzystaniem telefonu komórkowego, która nazywana jest *sextingiem*. Pojęcie to jest połączeniem dwóch słów: *sex* (seks) oraz *texting* (wysyłanie smsów, obrazków). Oznacza to przesyłanie fotografii o treściach pornograficznych oraz zdjęć sugerujących czynności lub treści seksualne, na których widnieją konkretne osoby (zazwyczaj roznegliżowane). Młodzi ludzie bardzo często przesyłają wyżej wymienione treści

---

<sup>79</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 85.

<sup>80</sup> B. Hoffmann, *Fonoholizm*, art. cyt., s. 6.

<sup>81</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt., s. 212.

<sup>82</sup> Por. P. Levinson, *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, dz. cyt., s. 26.

<sup>83</sup> H. Tomaszewska, *Młodzież, rówieśnicy i nowe media*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2012, s. 239.

dobrowolnie swoim znajomym, dziewczynie czy chłopakowi z którą/którym chodzą, nierzadko też osobom przypadkowo poznanym przez Internet. W ten sposób nie zdają oni sobie sprawy z tego, że zdjęcia te mogą zostać wykorzystane niezgodnie z ich pierwotnym przeznaczeniem (umieszczone w Internecie bez zgody osoby zainteresowanej bądź wykorzystywane do szantażu lub ośmieszenia)<sup>84</sup>. Według badań przeprowadzonych w roku 2007 na temat użytkowania telefonu komórkowego, z grupy ankietowanych, aż 40% przyznało, że widziało filmy video o treściach pornograficznych oraz nagrania wykonane telefonem komórkowym zawierające np. sceny przemocy dla zabawy, a co gorsza wśród tych osób aż 25% to dzieci w wieku od 12 do 13 lat<sup>85</sup>.

Wśród wyżej wymienionych rodzajów uzależnień od telefonu komórkowego, najpopularniejsze w gronie młodych ludzi jeszcze do niedawna były dwa pierwsze czyli uzależnienie od długich i ciągłych rozmów telefonicznych oraz uzależnienie od wysyłania wiadomości tekstowych SMS. Według badań przeprowadzonych przez Hannę Tomaszewską w 2012 roku na grupie licealistów telefon komórkowy był dla nich przede wszystkim środkiem komunikacji. Badane osoby rzadko wskazywały w swoich odpowiedziach na poza komunikacyjne zastosowanie aparatu komórkowego czyli na przykład: robienie zdjęć, łączenie się z Internetem, czy granie w gry za jego pośrednictwem. W przeprowadzonych badaniach młodzież na pytanie o zastosowanie tego mobilnego gadżetu przede wszystkim wskazywała na wysyłanie SMS-ów oraz prowadzenie rozmów, a dopiero zapytana o dodatkowe funkcje telefonu, zaczynała się nad nimi zastanawiać<sup>86</sup>. Obecnie jednak można zauważyć, że coraz większa liczba młodych ludzi nałogowo korzysta z telefonu komórkowego, ponieważ za jego pośrednictwem ma stały i bezpośredni dostęp do Internetu w tym także do popularnych we współczesnym świecie portali społecznościowych. W związku z tym niejednokrotnie zjawisko fonoholizmu jest łączone z uzależnieniem od Internetu<sup>87</sup>.

Należy zwrócić szczególną uwagę na ilość czasu jaką młodzi ludzie poświęcają na korzystanie z telefonu komórkowego, ponieważ w konsekwencji mogą oni zastąpić swój realny kontakt z rówieśnikami, kontaktem jedynie utrzymywanym przez telefon komórkowy.

---

<sup>84</sup> A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci*, dz. cyt., s. 53-54.

<sup>85</sup> Por. J. Holtkamp, *Co ogłupia nasze dzieci? Nowe media jako wyzwanie dla rodziców*, tłum. L. Mohort-Kopaczyńska, Wydawnictwo Salvator, Kraków 2011, s. 68.

<sup>86</sup> Por. H. Tomaszewska, *Młodzież, rówieśnicy i nowe media*, dz. cyt., s. 239.

<sup>87</sup> Por. P. Ilska, *Jednokomórkowcy*, art. cyt., s. 9.

Może nastąpić również utrata własnych zainteresowań oraz aktywności, a intensywne korzystanie z telefonu komórkowego (szczególnie wysyłanie SMS-ów, rozmowy telefoniczne, korzystanie z Internetu oraz granie w gry) prawdopodobnie doprowadzi do tego, że młody człowiek zrezygnuje z uczestnictwa w życiu realnym i całkowicie zostanie pochłonięty przez wirtualną rzeczywistość<sup>88</sup>.

## V. Przyczyny występowania zjawiska fonoholizmu

Przyczyn występowania zjawiska fonoholizmu jest bardzo dużo, a to że dana osoba już jest uzależniona od telefonu komórkowego lub dopiero będzie, zależy przede wszystkim od: sposobu przeżywania przez nią emocji, wpływu otoczenia, w którym najczęściej przebywa, realizacji jej zainteresowań oraz wypełniania wolnego czasu. Oczywiście jest to, że jedne osoby szybciej popadają w nałogi drugie mniej, ale bardzo często uwarunkowane jest to indywidualnymi cechami jednostki<sup>89</sup>.

Psycholog z zespołu psychoterapeutów SPERO zajmujący się uzależnieniami psychicznymi Marcin Czarnocki uważa, że uzależnienie od telefonu komórkowego stanowi zagrożenie przede wszystkim dla dzieci i młodzieży, którzy dopiero rozpoczynają i uczą się komunikować z ludźmi. O tym w jakim stopniu uzależnimy się od aparatu komórkowego decyduje przede wszystkim aspekt ilościowy (czyli ilość czasu i sposób posługiwania się telefonem) oraz aspekt jakościowy (czyli jakość informacji, które uzyskujemy za pomocą telefonu komórkowego)<sup>90</sup>. Należy jednak zwrócić uwagę również na to, że nie tylko młode pokolenie jest narażone na uzależnienie się od telefonu komórkowego, ale również wszyscy, ponieważ według aktualnego raportu Banku Światowego około 75% populacji ma już dostęp do telefonu komórkowego a liczba aktualnych subskrypcji (usługi, które za określoną opłatą, otrzymujemy na nasz telefon komórkowy, np. aplikacje, dzwonki, obrazki<sup>91</sup>) przekroczyła już 6 miliardów. Warto zaznaczyć, że w roku 2000 liczba ta wynosiła 1 miliard, a więc w ciągu

<sup>88</sup>

Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 84.

<sup>89</sup>

Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art. cyt., s. 163.

<sup>90</sup>

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 98.

<sup>91</sup>

Ł. Szewczyk, *SMSy: Jak rozsądnie korzystać z usług subskrypcyjnych?*

<http://media2.pl/>

telekomunikacja/105337-SMSy-Jak-rozsadnie-korzystac-z-uslug-subskrypcyjnych.html, wydruk z dnia 15.10.2015.

ostatniej dekady liczba ta wzrosła niewyobrażalnie<sup>92</sup>. Niewątpliwie pierwszą przyczyną uzależnienia od telefonu komórkowego będzie więc łatwość dostępu do tego urządzenia oraz popularność jego posiadania, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Raport z Badań Rynku Telekomunikacyjnego z 2015 roku zwraca uwagę na to, że aż 92% Polaków korzysta z telefonu komórkowego<sup>93</sup>. Coraz więcej ludzi więc staje się zależnych od tego „urządzenia technicznego dłoni”, dlatego też słusznie problem fonoholizmu jest coraz częściej poruszany przez psychologów i pedagogów, ponieważ od tego, aby w sposób patologiczny korzystać z telefonu komórkowego dzieli każdego z nas tylko mały krok<sup>94</sup>.

Posługiwanie się telefonem komórkowym w sposób patologiczny bardzo często może być też spowodowane kulturą grupy społecznej, do której fonoholik należy bądź z którą spędza on znaczną część czasu w ciągu dnia. Problem ten widoczny jest zwłaszcza wśród nastolatków, gdzie posiadanie określonego modelu telefonu oraz korzystanie ze wszystkich aplikacji w jakie jest wyposażony, stanowi często kluczowy argument dołączenia do kręgu znajomych<sup>95</sup>. Brak posiadania telefonu komórkowego jest wśród młodzieży przeważnie powodem do wyśmiewania, na skutek czego taka osoba zostaje wyizolowana z klasowego środowiska<sup>96</sup>.

Niewątpliwie moda, która we współczesnym świecie kreuje wiele zachowań młodych ludzi jest też przyczyną ich uzależnienia się od tego mobilnego środka komunikacji. Dzieci i młodzież korzystają z niego dosłownie wszędzie, nie zważając nawet na porę dnia. Są już tak przyzwyczajeni do użytkowania telefonu, że ich postępowania mają charakter nawykowy, chociażby nieustanne spoglądanie na zegar, w celu sprawdzenia aktualnej godziny. Dzieciom gadżet ten bardzo często zastępuje pluszowego misia, zdarza się również, że ściągają oni zdjęcia, filmy czy też tapety często niedostosowane do ich poziomu wiekowego<sup>97</sup>.

Jedną z ważniejszych przyczyn występowania zjawiska fonoholizmu jest osamotnienie. Młodzi ludzie poprzez wysyłanie SMS-ów oraz prowadzenie rozmów telefonicznych budują swoje kontakty interpersonalne. W ten sposób mają poczucie

---

<sup>92</sup> P. Kreft, *Ile procent populacji ma dostęp do telefonu komórkowego? (infografika)*, <http://www.komputerswiat.pl/nawosci/sprzet/2012/29/ile-procent-populacji-ma-dostep-do-telefonu-komorkowego-infografika.aspx>, wydruk z dnia 11.10.2015.

<sup>93</sup> Por. *Raport z Badań Rynku Telekomunikacyjnego*, <http://www.uke.gov.pl/wyniki-badania-konsumentenckiego-17516>, wydruk z dnia 10.02.2016.

<sup>94</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 98.

<sup>95</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 85.

<sup>96</sup> Por. R. Olczak, *Medioholizm – problem przyszłości czy teraźniejszość?*, art. cyt., s. 12.

<sup>97</sup> Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art. cyt., s. 163.

znajdowania się blisko innych osób i nie czują się aż tak samotni. Na skutek tego pojawia się u nich deficyt emocjonalny, ponieważ przez podtrzymywanie takich kontaktów trudno o jakąkolwiek bliskość emocjonalną. Dla jednych osób może to być oczywiście wadą, ale dla tych, którzy czują się skrępowani bliskością z innymi, jest to sytuacja zapewniająca poczucie bezpiecznego dystansu. Aczkolwiek korzystając z telefonu komórkowego w tym celu, tracą oni dużą część komunikatów niewerbalnych, które są podstawowym elementem budowania treści rozmowy<sup>98</sup>.

Kolejnym powodem może być też chęć posiadania przez rodziców kontroli nad dzieckiem, w wyniku czego wyposażają oni swoje pociechy w to urządzenie już coraz wcześniej. Jest to bardzo często nie tylko element kontrolny, ale także atrybut ambicji wielu rodziców, ponieważ według nich nie wypada nie posiadać telefonu komórkowego<sup>99</sup>. Podczas debaty pt. Rodzin@ i e-świat organizowanej 28 maja 2015 roku przez Katedrę Nauk o Rodzinie Akademii Ignatianum w Krakowie i Katolickie Stowarzyszenie „Civitas Christiana”, prelegenci: dr Anna Błasiak i dr Michał Legan OSPPE jednogłośnie stwierdzili, że dziecko między 2 a 3 rokiem życia nie powinno mieć dostępu do współczesnych mediów. Co więcej, stwierdzili, że umożliwiając mu taki kontakt przed 5 rokiem życia rodzic przyczynia się do zatracenia przez dziecko wyobraźni. Oczywiście przekazywanie między sobą informacji za pomocą tego urządzenia w relacji rodzic-dziecko jest bardzo ważne, zwłaszcza jeśli wiadomość ta ma charakter troski o jego bezpieczeństwo. Aczkolwiek należy mieć w tym umiar, ponieważ często taka forma kontaktu nie świadczy o autentycznym zainteresowaniu się problemami dziecka, lecz jest zazwyczaj usprawiedliwieniem dla rodziców, którzy pochłonięci pracą i obowiązkami nie mają wystarczającej ilości czasu dla swoich pociech. Warto więc zastąpić wiadomość przekazaną SMS-em bezpośrednią rozmową z dzieckiem<sup>100</sup>.

Przyczyną występowania zjawiska fonoholizmu może być również nuda i monotonia. Zauważalne jest to zarówno w środowisku rodzinnym, gdzie młodzi ludzie korzystają nadmiernie z telefonu komórkowego, ponieważ nie mają pomysłu na wykorzystanie swojego wolnego czasu w inny sposób, jak również w środowisku szkolnym, gdzie młodzież podczas nudnych lekcji używa komórki dla „zabicia czasu”. Uczniowie często zafascynowani funkcjami jakie posiada ich telefon komórkowy, zapominają że powinni skupić swoją uwagę

---

<sup>98</sup> Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 85.

<sup>99</sup> Por. J. Michalski, *Wychowanie przez telefon komórkowy*, „Nowa szkoła” 2005, nr 8, s. 24.

<sup>100</sup> Por. tamże.

na lekcji, która właśnie trwa<sup>101</sup>. Według badań przeprowadzonych przez Irenę Sorokosz w 2006 roku na 223 gimnazjalistach takie zachowanie przejawia 54,2% badanej populacji. Najczęściej korzystają oni z telefonu komórkowego na lekcji religii (40,4%), następnie na języku polskim (17,5%), dalej na matematyce (16,1%) oraz na zajęciach z wychowania fizycznego (15,4%)<sup>102</sup>.

Niemalą wpływ na rozwój tego typu uzależnienia ma kulturowe przyzwolenie na nieskrępowane używanie telefonu komórkowego w każdych okolicznościach. Zjawisko to zauważalne jest dosłownie wszędzie, bardzo często poruszając się publicznymi środkami komunikacji ludzie uczestniczą w rozmowie telefonicznej innych osób, którzy nie zważają na swoich współpodróżnych. Na przestrzeni publicznej rozmawiają o sprawach osobistych, często bardzo intymnych. Marek Hyla w swoim artykule opisuje sytuacje, które świadczą o tym, że wiele ludzi nie ma świadomości tego, kiedy powinni zachować umiar w korzystaniu ze swojego telefonu komórkowego, ponieważ wywołuje to dyskomfort u osób przebywających w ich otoczeniu. Znaczna ilość obywateli naszego społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy z tego, że są sytuacje w których odebranie telefonu jest naprawdę nieestosowne<sup>103</sup>. Zachowanie takie zauważalne jest również wśród studentów uczelni wyższych, którzy korzystają z telefonów komórkowych podczas prowadzenia zajęć<sup>104</sup>. Z badań przeprowadzonych przez Iwonę Kijowską w 2007 roku na 292 studentach II roku wynika, że tylko 6 osób nie zabiera telefonu komórkowego ze sobą na zajęcia, 21 badanych swoje telefony na zajęciach ma włączone, 15 całkowicie wyłączonych, a 251 studentów swój telefon pozostawia wyciszony. Z grona ankietowanych 272 osoby mają więc informację o otrzymaniu SMS-a lub ewentualnej próbie kontaktu telefonicznego, a zatem odrywają się od przebiegu zajęć, często aby odpowiedzieć na otrzymaną wiadomość<sup>105</sup>.

Warto zaznaczyć również, że osoby uzależnione od telefonu komórkowego bardzo często posiadają kompleksy, dlatego poprzez częste korzystanie z telefonu komórkowego (zazwyczaj w sposób upokorowany), chcą zwrócić uwagę na to, że w gronie innych osób są

---

<sup>101</sup> Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art. cyt., s. 163.

<sup>102</sup> I. Sorokosz, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, art. cyt., s. 477-481.

<sup>103</sup> Por. M. Hyla, *Komórka...*, „Edukacja i Dialog” 2009, nr 11-12, s. 39.

<sup>104</sup> Por. W. Wiaderek, *Gdy brak zasięgu*, art. cyt., s. 49.

<sup>105</sup> Por. I. Kijowska, *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. II*, w: *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania. Tom 2*, red. M. Plopa, Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2007, s. 486-487.

szanowane i cieszą się zainteresowaniem. Takie zachowanie jest coraz częściej zauważalne wśród młodzieży, której wydaje się, że w ten sposób wywoła zazdrość i szacunek u innych<sup>106</sup>.

Wyżej wymienione przyczyny mogą spowodować, że dziecko czy też nastolatek uzależni się od telefonu komórkowego. Nauczycielom i rodzicom może być jednak trudno ocenić czy ich dziecko/wychowanek jest już uzależniony od komórki czy jeszcze nie, gdyż wiele czynności wykonywanych na tym urządzeniu może on robić w ukryciu. Dla większości dorosłych nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego jest zjawiskiem obcym, natomiast dla młodego pokolenia komunikowanie się przez Internet bądź SMS-y jest rzeczą normalną. Ostateczną diagnozę uzależnienia oczywiście należy pozostawić specjalistom, natomiast warto zwrócić uwagę na pewne symptomy, które pojawiając się u dzieci i młodzieży mogą świadczyć o występowaniu u nich zjawiska fonoholizmu<sup>107</sup>.

## VI. Skutki uzależnienia od telefonu komórkowego

Konsekwencje wynikające z uzależnienia od telefonu komórkowego nie są jednakowe dla wszystkich osób, które mogą być uznawane za fonoholików. Korzystanie w sposób niewłaściwy z tego mobilnego środka komunikacji pociąga za sobą szereg negatywnych skutków, które albo oddziałują w zły sposób na zdrowie osoby uzależnionej, albo zaburzają jej prawidłowe funkcjonowanie.

Wśród skutków, które mają negatywny wpływ na zdrowie fonoholika, wymieniamy promieniowanie elektromagnetyczne emitowane przez telefony komórkowe oraz wpływ hałasu na uszkodzenie słuchu (np. podczas zbyt głośnego słuchania muzyki przez słuchawki)<sup>108</sup>.

Oddziaływanie promieniowania na organizm człowieka stanowi już od kilkunastu lat przedmiot badań dla wielu specjalistów. Pomimo tego, że stopień emitowania przez telefony komórkowe pól elektromagnetycznych jest niemal identyczny jak w przypadku suszarki do włosów czy też kuchenki mikrofalowej, to wśród wyżej wymienionych urządzeń stanowi on

<sup>106</sup>

Por. M. Przybysz-Zaremba, *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku*, art. cyt., s.101-102.

<sup>107</sup>

Por. M. Goetze, *Klikam, więc jestem*, „Głos Nauczycielski” 2014, nr 11, s. 11.

<sup>108</sup>

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 155-156.

największe zagrożenie dla zdrowia człowieka, zwłaszcza dziecka, bądź nastolatka<sup>109</sup>. Według przeprowadzonych badań promieniowanie emitowane przez telefon komórkowy przyczynia się do zmian przepływu krwi w mózgu. Prowadzenie długotrwałych rozmów może mieć bardzo duży wpływ na rozwój nowotworów mózgu, a w szczególności glejaków i oponiaków. Według Lenarta Hardella (szwedzki onkolog) osoby, które przed 20 rokiem życia rozpoczęły już zbyt intensywne korzystanie z telefonu komórkowego są pięciokrotnie częściej narażone na występowanie u nich glejaka czy też nowotworu nerwu przedsionkowo-ślimakowego<sup>110</sup>. Ponadto przez naukowców został odkryty związek pomiędzy promieniowaniem emitowanym przez komórki, a zmianami w strukturach oka, cewkach nerkowych, komórkach mięśnia sercowego, a także sugerują oni większą podatność osób nadmiernie korzystających z telefonów komórkowych na rozwój nowotworów ślinianek. Zauważalny jest także i sygnalizowany niekorzystny wpływ promieniowania na układ hormonalny oraz na męską płodność, co może się objawiać gorszą jakością nasienia i mniejszą żywotnością plemników<sup>111</sup>. Oczywiście w dalszym ciągu są to wyniki badań, które wymagają długoletniej weryfikacji, ale wyraźnie wskazują na konieczność zachowania ostrożności przy zbyt intensywnym korzystaniu z telefonów komórkowych<sup>112</sup>.

Ponadto szkodliwym czynnikiem wynikającym z nadużywania telefonu komórkowego jest zagrożenie uszkodzenia słuchu, które może być spowodowane głośnym słuchaniem muzyki przez słuchawki lub prowadzeniem zbyt długich rozmów telefonicznych. Bodziec słuchowy, który dobiega z telefonu komórkowego może być szkodliwy dla zdrowia, zwłaszcza jeśli jego parametry fizyczne (natężenie, czas trwania, zawartość informacji) są zbyt duże. W efekcie taki bodziec, zwany inaczej hałasem może przyczynić się do występowania u osoby przejawiającej takie zachowanie urazu akustycznego, którego jednym z poważniejszych skutków jest mechaniczne uszkodzenie błony bębenkowej<sup>113</sup>.

Pozostałe skutki to takie, które zazwyczaj wpływają niekorzystnie na prawidłowe funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie, co dotyczy zarówno dzieci, młodzieży jak i osób dorosłych. W tej grupie konsekwencji wynikających z nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego, specjaliści wymieniają między innymi: problemy dydaktyczne, zanikanie

---

<sup>109</sup> Por. tamże, s. 161-162.

<sup>110</sup> Por. B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2009, s. 520-521.

<sup>111</sup> Por. tamże, s. 520-521.

<sup>112</sup> Por. M. Przybysz-Zaremba, *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku*, art. cyt., s. 103.

<sup>113</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 156-157.

u ludzi wartości językowych, łatwość wyrządzania krzywdy drugiej osobie przy możliwości zachowania anonimowości, tworzenie nagrań lub filmów rozpowszechniających przemoc wśród młodzieży oraz zwiększoną częstotliwość wypadków drogowych.

Najważniejszą konsekwencją dydaktyczną jest rozproszenie uwagi ucznia w trakcie nauki, bądź podczas odrabiania zadań domowych na skutek nieustannego obcowania z telefonem komórkowym<sup>114</sup>. Problem ten połączony jest ze zjawiskiem określanym jako: „syndrom bycia w dwóch miejscach na raz”. Dotyczy to zwłaszcza osób, które nie potrafią nawet na moment wyłączyć swojego telefonu komórkowego, co skutkuje tym, że nie mogą przestawić się tylko na uczestnictwo w zajęciach. Takie zachowanie automatycznie przygotowuje ich organizm do pełnej gotowości na odbiór dodatkowych sygnałów, do których zaliczany może być na przykład sygnał otrzymania wiadomości SMS lub próba połączenia telefonicznego. Wielu więc uczniów jest bardziej zaangażowanych w oczekiwanie na otrzymanie wiadomości niż w czynności, które odbywają się na lekcji<sup>115</sup>.

Zanikanie podstawowych wartości języka wynika przede wszystkim z braku kontaktów interpersonalnych. W języku, którym posługują się osoby korzystające z telefonu komórkowego, dominują slogany, skróty oraz emotikony. Pisząc wiadomości SMS mają oni raczej na względzie przekazanie krótkiej i szybkiej informacji, a niekoniecznie dbałość o czystość i precyzyjność języka<sup>116</sup>. Na skutek tego, kontakt takich osób oparty jest wyłącznie na informacji, a nie na budowaniu głębszych wypowiedzi. Przyczynia się on również do pogłębiania u dziecka błędów ortograficznych, stylistycznych i interpunkcyjnych. Zdarza się także, że taka forma kontaktu powoduje nieporozumienia pomiędzy ludźmi, ponieważ kontekst wypowiedzi jest różnie rozumiany przez nadawcę i odbiorcę informacji<sup>117</sup>. W ten sposób pomiędzy ludźmi kształtuje się „bycie razem” na odległość. Charakterystyczne dla tej formy kontaktu jest prowadzenie trudnych rozmów nie osobiście, lecz z wykorzystaniem telefonu komórkowego. Łatwiej na niezręczne tematy rozmawiać przez komórkę i rozłączyć się w dogodnym dla siebie momencie, niż zrobić to osobiście, patrząc drugiej osobie w oczy.

---

<sup>114</sup>  
cyt., s. 166.

<sup>115</sup>  
<sup>116</sup>  
cyt., s. 164.

<sup>117</sup>

Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art.

B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 7.

Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art.

B. Hoffmann, *Foonoholizm*, art. cyt., s. 6.

W ten sposób można uniknąć niespodziewanej reakcji rozmówcy, na którą bardzo często nie jest się przygotowanym<sup>118</sup>.

Komórka stała się źródłem wielu problemów, ale bardzo niepokojące jest to, że coraz częściej młodzi ludzie wykorzystują ją do wyrządzania krzywdy drugiemu człowiekowi. Urządzenie to daje im takie możliwości przede wszystkim dlatego, że zapewnia anonimowość oraz ma wbudowane aparaty fotograficzne, które pozwalają im na nagranie filmu lub zrobienie zdjęcia z ukrycia, ponieważ nie rzucają się one tak bardzo w oczy innym osobom. Z badań przeprowadzonych przez Klaudję Kubińską wynika, że co piąty badany został zraniony przez drugą osobę z wykorzystaniem telefonu komórkowego. W tej grupie największą ilość stanowiły osoby wyzywane bądź wyśmiewane poprzez anonimowe wiadomości SMS lub połączenia telefoniczne. Pozostali badani wskazywali na takie formy skrzywdzenia przy pomocy komórki jak: robienie zdjęć bez ich zgody lub wiadomości tekstowe o podtekstach seksualnych. Takie zachowanie doświadczane ze strony drugiego człowieka najczęściej wywołuje u młodych ludzi wybuch agresji<sup>119</sup>.

Ponadto coraz częściej w naszym środowisku spotykamy się z tym, że dzieci stają się ofiarami nagrań wykonywanych przez telefon komórkowy po kryjomu. Takie zachowania znalazły już swoje określenia w Wielkiej Brytanii jako: *mobile bullying* lub *happy-slapping*. W naszym kraju spotykamy się coraz częściej z przejawami takiego zachowania, jednak nie zostały one precyzyjnie sformułowane. *Mobile bullying* są to nagrania video lub zdjęcia wykonane koledze lub koleżance w niezręcznej sytuacji. Często młodzież tworzy takie filmy samodzielnie, inspirując się nagraniami rozpowszechnionymi w Internecie, do których dostęp we współczesnych czasach jest bardzo łatwy. Zazwyczaj podejmują takie działania, aby udowodnić swoją odwagę, a także podkreślić, że są sprawcami, a nie ofiarami tej sytuacji, co w społeczeństwie rówieśników świadczy o sile i ma wzbudzać uznanie innych<sup>120</sup>. *Happy-slapping* z kolei to nagranie przedstawiające celową bijatykę młodych osób, która bardzo często jest prowokowana świadomie. Najczęściej wśród młodzieży celem stworzenia takiego filmu jest żart, aczkolwiek nie są oni świadomi, że w ten sposób wzbudzają między sobą przemoc. Według badań przeprowadzonych w 2007 roku już 29% młodych ludzi przyznało, że byli oni świadkami nagrywania przez telefon komórkowy prowokowanych bójek. Takie

---

<sup>118</sup> Por. A. Andrzejewska, *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży od mediów cyfrowych*, w: *Cyberświat: możliwości i zagrożenia*, red. J. Bednarek, A. Andrzejewska, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2009, s. 227.

<sup>119</sup> Por. K. Kubińska, *Fonoholizm gimnazjalistów?*, art. cyt., s. 47-48.

<sup>120</sup> Por. J. Holtkamp, *Co ogłupia nasze dzieci? Nowe media jako wyzwanie dla rodziców*, dz. cyt., s. 69.

zachowania występujące wśród młodych ludzi mogą mieć dwa bardzo poważne skutki i ponosić je będzie zarówno sprawca jak i ofiara. Po pierwsze rozpowszechnianie takich nagrań stanowi zachętę dla młodzieży do tworzenia zdjęć lub filmów osobiście co w efekcie może prowadzić do rywalizacji między rówieśnikami w robieniu coraz to bardziej okrutniejszych i brutalnych nagrań. W ten sposób liczba sprawców przemocy dokonywanej przez telefon komórkowy będzie z każdym dniem wzrastać. Natomiast ofiary tego okrucieństwa będą milczeć ze strachu, ich wrażliwość zostanie zniszczona, a przede wszystkim w wyniku powstawania poważnych lęków mogą nabawić się nerwic, czy innych konsekwencji oddziałujących negatywnie na ich stan zdrowia psychicznego<sup>121</sup>.

Ostatnim już skutkiem nadużywania telefonu komórkowego jest zwiększona liczba wypadków samochodowych spowodowanych rozmawianiem przez komórkę w trakcie jazdy. W 2012 roku w Polsce miało miejsce 36 tysięcy 505 takich zdarzeń drogowych na skutek czego śmierć poniosło aż 3520 osób. Wielu kierowców nie zdaje sobie sprawy, że prowadząc równocześnie samochód i rozmowę telefoniczną nie są w stanie kontrolować samochodu. Należy również zwrócić uwagę na to, że w niespodziewanych sytuacjach jakie często mają miejsce na drogach ich reakcja jest opóźniona<sup>122</sup>. Wydawać by się mogło, że problem ten dotyczy tylko i wyłącznie osób, które posiadają prawo jazdy i tylko oni powinni być informowani o stopniu zagrożenia jakie wynika z korzystania z telefonu. Niestety problem ten dotyczy również dzieci i młodzieży, która poruszając się po ulicy prowadzi rozmowy telefoniczne lub pisze wiadomości SMS. Nie zważając na swoje bezpieczeństwo często przechodzi przez jezdnię i zajęta swoim mobilnym gadżetem zostaje potrącona przez nadjeżdżający samochód. Wielokrotnie do takiego zdarzenia może doprowadzić również korzystanie z aplikacji telefonu komórkowego przy pomocy słuchawek, wówczas dźwięki nadchodzące z otoczenia są przez młodego człowieka niesłyszane, w tym także nadjeżdżającego samochodu, co może doprowadzić nawet do śmierci na skutek odniesionych obrażeń.

Ponadto warto zaznaczyć również występowanie konsekwencji społecznych wśród uzależnionych (osamotnienie, zamiana kontaktów interpersonalnych kontaktami wirtualnymi). Początkowo takie zachowanie zaliczane jest do przyczyn występowania zjawiska fonoholizmu, dopiero pod wpływem braku ich niwelowania przez osobę uzależnioną stają się jego negatywnym skutkiem, dlatego też zostały one omówione we wcześniejszych rozdziałach.

---

<sup>121</sup>

Por. tamże, s. 70-71.

<sup>122</sup>

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 164-165.

Cesare Guerreschi zalicza fonoholizm do uzależnień behawioralnych a więc u osób nadmiernie korzystających z telefonu komórkowego wskazuje jeszcze na występowanie następujących skutków: zaburzenie snu i odżywiania, brak własnych zainteresowań, zmienność emocjonalną, nadużywanie leków oraz innych środków odurzających, konflikty w relacji z innymi oraz w wyniku zbyt dużych rachunków telefonicznych poważne problemy finansowe. Autor podkreśla, że aby zapobiec występowaniu wyżej wymienionych zaburzeń, należy jak najwcześniej u osób zagrożonych podejmować działania profilaktyczne, których efekt będzie oczywiście zależał od postawy i współpracy osoby zagrożonej<sup>123</sup>.

## **VII. Zapobieganie występowania zjawiska fonoholizmu w rodzinach i szkołach**

Fonoholizm jest to zjawisko rozpoznawane stosunkowo od niedawna, dlatego też metody jego leczenia bądź zapobiegania są jeszcze ciągle analizowane i udoskonalane przez naukowców i badaczy. Niewątpliwie jednak najbardziej zagrożone uzależnieniem od telefonu komórkowego są dzieci i młodzież, a więc to właśnie ich powinno się szczególnie uświadamiać o niebezpieczeństwach związanych z tym zjawiskiem. Znaczny wpływ na młodego człowieka mają dwa podstawowe środowiska wychowawcze, a więc: rodzina i szkoła. Dlatego też, działania profilaktyczne z młodymi ludźmi powinny być prowadzone przede wszystkim przez nauczycieli i rodziców.

Najważniejszym środowiskiem wychowawczym dziecka jest rodzina i to właśnie tutaj powinny być podejmowane pierwsze działania zapobiegające uzależnieniu się dziecka od telefonu komórkowego. Przede wszystkim rodzic powinien rozpocząć od własnej edukacji dotyczącej uzależnienia. Może mieć ona formę kontaktu bezpośredniego ze specjalistami w tej dziedzinie lub poprzez skorzystanie z fachowej literatury, która wyposaży go w wiadomości dotyczące przyczyn i skutków fonoholizmu. Warto zaznaczyć również, że dzięki temu, rodzic uzyska informację, kiedy najlepiej kupić dziecku pierwszy telefon komórkowy oraz będzie miał świadomość, że należy zwrócić uwagę dziecka na to, że to urządzenie ma mu służyć przede wszystkim do kontaktu z rodziną<sup>124</sup>.

<sup>123</sup>

Por. M. Przybysz-Zaremba, *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku*, art. cyt., s. 104.

<sup>124</sup>

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 228.

W momencie gdy rodzic posiada już odpowiednią wiedzę, powinien przeprowadzić z dzieckiem rozmowę na temat zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego. Przede wszystkim musi on zwrócić uwagę dziecka na negatywne skutki emitowanego przez komórki promieniowania. Warto więc wskazać mu właściwe postępowanie, które zwiększy jego bezpieczeństwo, np. w trakcie rozmowy nie powinien on trzymać aparatu bliżej niż 2-3 cm od ucha, następnie ważne jest, aby przekładał aparat z jednego ucha na drugie zwłaszcza podczas dłuższej rozmowy oraz w momencie gdy telefon ma słaby zasięg. Należy również szczególnie uczulić dziecko na pozostawianie telefonu podczas snu daleko od głowy oraz na to, aby nie nosił telefonu w kieszeni. W momencie gdy telefon musi mieć przy sobie, powinien trzymać go tak, aby klawiatura była odwrócona od ciała<sup>125</sup>. Rodzic musi również zwrócić dziecku uwagę na zagrożenia związane z przemocą i pornografią jaka może się szerzyć w jego środowisku rówieśniczym. Warto więc wskazać dziecku co z punktu prawnego nie jest akceptowane i należy go uświadomić, że za rozsyłanie wśród kolegów i koleżanek zdjęć pornograficznych oraz filmów wykonanych telefonem komórkowym, które przedstawiają bójki może ponieść bardzo poważne konsekwencje<sup>126</sup>.

Ponadto rodzic może, a nawet powinien ograniczyć swojemu dziecku środki finansowe przeznaczone na korzystanie z telefonu komórkowego. Bardzo często, zwłaszcza gdy telefon objęty jest umową, rachunki za swoje dziecko płaci właśnie rodzic, bądź w przypadku telefonu na kartę, daje mu określone środki na uzupełnienie konta telefonicznego. Rodzice powinni więc ustalić z dzieckiem kwotę, jaka stanowi jego miesięczne doładowanie lub wykupić mu limit rozmów na kartę. W ten sposób nie tylko będą kontrolować wydatki swojej pociechy, ale także nauczą go organizacji dostępnych limitów, tak aby posiadane środki wystarczyły mu na miesięczne korzystanie z telefonu<sup>127</sup>.

Ważne również w wychowywaniu przez rodziców jest organizowanie dziecku wolnego czasu, w ten sposób będzie ono miało ograniczony dostęp do źródła uzależnienia. Warto rozwijać dziecięce zainteresowania i zachęcać młodych do udziału w różnych formach aktywności. Oczywiście wymaga to znacznego zaangażowania rodziców i dostosowania swoich obowiązków do potrzeb dziecka<sup>128</sup>. Jednak w ten sposób dziecko będzie miało większe możliwości na zawieranie bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami, zwłaszcza że

---

<sup>125</sup> Por. B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, dz. cyt., s. 521.

<sup>126</sup> Por. J. Holtkamp, *Co ogłupia nasze dzieci? Nowe media jako wyzwanie dla rodziców*, dz. cyt., s. 73.

<sup>127</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 227-228.

<sup>128</sup> Por. tamże, s. 228.

podtrzymywanie koleżeństwa czy też przyjaźni jest trwalsze jeśli młodzi ludzie rozmawiają ze sobą osobiście, a nie kontaktują się poprzez SMS –y lub rozmowy telefoniczne.

Wszystkie powyższe zasady powinny opierać się szczególnie na tym, że rodzic musi swoim postępowaniem sam dawać przykład dziecku. Młodej osobie łatwiej jest zastosować się do określonych reguł, jeśli widzi, że dane zachowanie jest prezentowane przez wszystkich członków środowiska, w którym spędza dużą ilość czasu, a nie dotyczy to tylko jej. Oczywiście nie trzeba podkreślać, że aby działania rodzica przyniosły pożądane skutki musi on ściśle współpracować ze szkołą, do której uczęszcza jego dziecko<sup>129</sup>. Dlatego też bardzo ważne jest, aby oba te środowiska kształtowały u dziecka tak zwaną netykietę, czyli zasady kulturalnego korzystania z telefonu komórkowego<sup>130</sup>.

Rodzice jak i nauczyciele powinni uświadamiać ucznia, że w miejscach publicznych należy korzystać z telefonów komórkowych tylko i wyłącznie jeśli jest to naprawdę konieczne. Przede wszystkim trzeba zwracać uwagę dzieci i młodzieży na to, że w takich miejscach jak kościół, biblioteka czy też przychodnia lekarska telefon komórkowy powinien być wyłączony. Ewentualnie można pozwolić dziecku tylko na wyciszenie komórki, ale wówczas trzeba podkreślić, że odpowiadać na nieodebrane połączenia bądź otrzymane SMS-y powinien on dopiero po wyjściu z pomieszczenia. Ponadto należy uczulić dziecko na ciche prowadzenie rozmów w publicznych środkach komunikacji. Ważne jest również uświadomienie dzieci, aby nie robiły zdjęć lub filmów osobom, które na to nie wyrażają zgody. Przestrzeganie podstawowych zasad kultury przyczyni się również do tego, że młodzież będzie rzadziej i z rozsądkiem korzystała z telefonu komórkowego, w ten sposób zagrożenie, że się uzależni będzie również mniejsze<sup>131</sup>.

Najważniejszym zadaniem szkoły, które powinna stosować w ramach działań profilaktycznych jest statutowy zakaz używania telefonów komórkowych na lekcjach. Zakaz ten został wprowadzony przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w 2007 roku, aby niwelować problem, pojawiający się coraz częściej w środowisku szkolnym<sup>132</sup>. Jednak w naszym kraju występują dwa rodzaje szkół. Pierwsza z nich stosuje się do zaleceń MEN i wymaga, aby telefon w trakcie zajęć był wyłączony. Rozwiązanie to bardzo często prowadzi do frustracji uczniów i wywołuje wśród nich napięcie, dlatego też znaczna część uczniów

---

<sup>129</sup> Por. tamże, s. 228-229.

<sup>130</sup> Por. tamże, s. 227-229.

<sup>131</sup> Por. T. Kozłowski, *Telefoniczny savoir vivre po wakacjach*, [http://www.uwagafonoholizm.pl/do\\_pobrania.html](http://www.uwagafonoholizm.pl/do_pobrania.html), wydruk z dnia 22.10.2015.

<sup>132</sup> Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art. cyt., s. 164.

pomimo zakazu posiada telefon w szkole<sup>133</sup>. Najczęściej jest on wyciszony i trzymany w plecaku, ale podczas nieuwagi nauczyciela wielu młodych ludzi korzysta z niego w trakcie lekcji<sup>134</sup>. Drugi rodzaj szkół to takie, w których dominuje „ucywilizowanie” smartfonów. Nauczyciele pracujący w takiej placówce wychodzą z założenia, że i tak nie są w stanie powstrzymać swoich podopiecznych od korzystania z telefonów komórkowych na lekcjach, dlatego też zgadzają się na ich używanie. Zdecydowanie ta grupa nauczycieli cieszy się większym uznaniem wśród uczniów, ale zasada ta budzi wiele wątpliwości. Zdaniem kadry wychowawców dzieci w tego typu placówkach używają telefonów komórkowych w celach edukacyjnych. Jednak dziecko może deklarować wychowawcy, że szuka czegoś na przykład w Wikipedii, a w rzeczywistości będzie wykonywać na swojej komórce zupełnie inne czynności<sup>135</sup>. Co więcej, w wielu szkołach jest bezprzewodowy Internet do którego dzieci i młodzież mają łatwy dostęp. Placówka dając takie możliwości uczniom bardzo często nieświadomie kieruje ich w stronę uzależnienia, ponieważ mając bezpłatny dostęp do Internetu w szkole, młodzież jeszcze więcej czasu i uwagi poświęca na korzystanie z telefonu komórkowego<sup>136</sup>. Konsekwentny zakaz używania telefonów w szkole wydaje się być najlepszym rozwiązaniem chroniącym dzieci i młodzież przed ewentualnym uzależnieniem. W ten sposób młodzi ludzie nauczą się kontrolować swoje emocje jakie wywołują w nich nowe media oraz będą radzili sobie z umiejętnością jaką jest cierpliwe oczekiwanie<sup>137</sup>.

Ponadto warto w szkołach organizować dla uczniów lekcje wychowawcze lub warsztaty z pedagogiem na temat uzależnienia od telefonu komórkowego. W trakcie tego typu zajęć należy przede wszystkim uświadamiać dzieci i młodzież o negatywnych skutkach fonoholizmu. Można również przeprowadzać anonimowe testy, które pokażą stopień uzależnienia od telefonów komórkowych uczniów w danej placówce<sup>138</sup>. Bardzo dobrą pomocą dla nauczyciela czy wychowawcy może być strona internetowa: <http://www.uwagafonoholizm.pl/>, która zawiera wartościowe materiały na przykład: scenariusze lekcji oraz testy dotyczące uzależnienia od telefonu komórkowego.

W ramach działań profilaktycznych nauczyciel może również zachęcać uczniów do podejmowania samodzielnych prób radzenia sobie z uzależnieniem od telefonu

---

133

Por. M. Goetze, *Klikam, więc jestem*, art. cyt., s. 11.

134

Por. E. Jakubowska, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, art.

cyt., s. 164.

135

Por. M. Goetze, *Klikam, więc jestem*, art. cyt., s. 11.

136

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 229-230.

137

Por. M. Goetze, *Klikam, więc jestem*, art. cyt., s. 11.

138

Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, dz. cyt., s. 229-230.

komórkowego. Młodzież powinna dla własnego dobra rzadziej z niego korzystać. Warto zachęcać ich do podejmowania prób pozostawiania swoich mobilnych gadżetów w domach oraz by starali się zwalczyć w sobie niepokój jaki się u nich pojawi w momencie zamknięcia za sobą drzwi. Można również poddać uczniom pomysł celowego umieszczania telefonu poza zasięgiem swojego wzroku. W ten sposób będą mogli oni sami sprawdzić jakie emocje im towarzyszą, gdy ich komórka znajduje się daleko od nich<sup>139</sup>.

Bardzo dobrym pomysłem jest również organizacja w szkole Dnia bez Telefonu Komórkowego. Dzień ten z inicjatywy internautów jest obchodzony na całym świecie w dniu 15 lipca. W związku z tym, że w naszym kraju w tym czasie jest okres wakacyjny, można w kalendarzu uroczystości szkolnych wyznaczyć inną datę na przeprowadzenie tego typu akcji. W Polsce współorganizatorem tego pomysłu jest Kampania Społeczna: „Uwaga! Fonoholizm”<sup>140</sup>. Każda placówka może zgłosić chęć udziału w akcji poprzez kontakt z koordynatorem, wówczas w szkole przez cały dzień prowadzone są przez specjalistów różnego rodzaju działania (zabawy, pogadanki, prezentacje multimedialne) mające na celu uświadamianie uczniów o konsekwencjach nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych<sup>141</sup>.

W momencie gdy działania podejmowane zarówno przez nauczycieli jak i rodziców nie przynoszą zamierzonych efektów, świadczy to już o bardzo poważnym stopniu uzależnienia dziecka. Wówczas należy skorzystać z pomocy specjalistów i skierować swojego wychowanka na odpowiednią terapię. Działania podejmowane w ramach leczenia fonoholizmu są jednakowe dla wszystkich uzależnień behawioralnych, ich celem jest praca nad problemem, który jest przyczyną uzależnienia. W ramach zajęć terapeutycznych uzależniony uczy się stopniowo zmniejszać zakres korzystania z telefonu komórkowego (wyłączanie telefonu na określony czas). Tego typu ćwiczenia są podejmowane, aż do momentu, gdy wyłączony telefon nie będzie już wywoływać u fonoholika niepokoju<sup>142</sup>.

Warto jednak podkreślić, że uzależnienie od telefonu komórkowego jest równie niebezpieczne jak inne współczesne nałogi. Dlatego też podejmując działania profilaktyczne i terapeutyczne zmierzające do niwelowania problemu fonoholizmu, należy tak jak

<sup>139</sup>

Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt., s. 214-215.

<sup>140</sup>

Por. M. Figurska, *Haloooo... tu Fonoholik*, art. cyt., s. 83.

<sup>141</sup>

Por. *Oficjalna strona Kampanii społecznej „Uwaga! Fonoholizm”*, <http://www.uwagafonoholizm.pl/>, wydruk z dnia 22.10.2015.

<sup>142</sup>

Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, dz. cyt., s. 215.

w przypadku innych form wychodzenia z nałogu, kierować się przede wszystkim konsekwencją i stanowczością<sup>143</sup>.

W związku z dynamicznym rozwojem technologii i cywilizacji na świecie wzrasta liczba osób posiadających telefony komórkowe przy jednoczesnym obniżeniu średniego wieku ich użytkowników. W naszym społeczeństwie problem uzależnienia od telefonu komórkowego staje się więc coraz bardziej popularny, zwłaszcza wśród młodych ludzi, którzy najbardziej są podatni na uzależnienie się od urządzeń mobilnych<sup>144</sup>. Zjawisko fonoholizmu wymaga więc dalszych badań i analiz, ponieważ poznanie współczesnej esemesowej generacji, będzie miało kluczowy wpływ na to jakie będzie w przyszłości nasze społeczeństwo<sup>145</sup>.

## Zakończenie

Analiza literatury naukowej oraz własne obserwacje umożliwiły mi uzyskanie informacji na temat coraz bardziej popularnego w naszym środowisku problemu, jakim jest fonoholizm. Wiadomości te w sposób szczególny mogą okazać się ważne zarówno dla rodziców jak i nauczycieli wychowujących dzieci i młodzież, ponieważ młode pokolenie to grupa, która najbardziej jest narażona na niebezpieczeństwa związane z uzależnieniem od telefonu komórkowego.

Celem pracy było poznanie zjawiska fonoholizmu występującego wśród młodzieży oraz określenie wynikających z niego zagrożeń. Cel został zrealizowany. Z własnych obserwacji i przeanalizowanych wyników badań wynika, że w środowisku młodych ludzi problem nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego staje się coraz bardziej powszechny i jest dla nich dużym zagrożeniem. Przede wszystkim trzeba stwierdzić, że dzieci i młodzież na korzystanie z urządzeń mobilnych poświęcają bardzo dużo czasu i rzadko w tym czasie kontrolowani są przez rodziców. Ponadto używają oni telefonów

---

<sup>143</sup> Por. A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci*, dz. cyt., s. 61.

<sup>144</sup> Por. *Fonoholizm – nowe uzależnienie nastolatków*, <http://tech.wp.pl/kat,1009781,title,Fonoholizm-nowe-uzaleznienie-nastolatkow,wid,13546251,wiadomosc.html?ticaid=117292>, wydruk z dnia 12.01.2016.

<sup>145</sup> Por. M. Przybysz-Zaremba, *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku*, art. cyt., s.104

komórkowych we wszystkich możliwych sytuacjach, nie zwracając uwagi na miejsce, w którym aktualnie się znajdują. W efekcie takich działań przyzwyczajają się do swoich komórek w tak dużym stopniu, że mają poczucie, iż bez telefonu nie są w stanie właściwie funkcjonować. Telefon komórkowy staje się więc gadżetem młodych ludzi, który zastępuje im wszystkie inne urządzenia technologiczne i wypełnia ich wolny czas, a także przyczynia się do tego, że zaniedbują przez to swoje obowiązki. Młodzi ludzie w dzisiejszych czasach nie tylko komunikują się poprzez SMS-y, ale także mając dostęp do Internetu wysyłają sobie wiadomości przez aplikację Messenger zainstalowaną w telefonie komórkowym albo kontaktują się za pośrednictwem portali społecznościowych. Wirtualny świat także zachęca młodzież do wielu innych niebezpiecznych zachowań, jak przemoc czy też przekazywanie sobie treści pornograficznych.

W Polsce większość młodych ludzi posiada już telefon komórkowy, a przeprowadzane badania potwierdzają, iż im starsi uczniowie, tym bardziej odważniej korzystają oni ze swoich komórek. Gadżet ten jednak staje się coraz bardziej popularny wśród dzieci uczęszczających do szkół podstawowych. Nie ma wątpliwości, że także dla tych młodych ludzi jest to urządzenie, które w znacznym stopniu sprawia, że życie jest łatwiejsze. Jednak zdarza się, że nie mają oni świadomości, iż ich nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego stało się już uzależnieniem, które stanowi bardzo duże zagrożenie dla ich zdrowia.

Rodzice i nauczyciele powinni więc wyposażać dzieci i młodzież w informacje dotyczące właściwego korzystania z telefonu komórkowego, ponieważ od patologicznego używania tego urządzenia może dzielić tylko mały krok. Istotne dla rozwoju dziecka może okazać się podejmowanie przez rodziców i nauczycieli jak najwcześniejszych działań profilaktycznych oraz zwracanie uwagi dzieci i młodzieży na negatywne skutki jakie mogą wynikać z nadmiernego korzystania przez nich z telefonu komórkowego.

Artykuły naukowe oraz pozycje książkowe, które przeczytałem, stanowiły dla mnie istotne źródło informacji na temat zjawiska fonoholizmu oraz pozwoliły mi problem uzależnienia od telefonu komórkowego poznać jeszcze dogłębniej. Podczas pracy przyświecał mi także cel praktyczny, chciałem opracować i przybliżyć problem. Moje opracowanie może być przydatne dla rodziców i nauczycieli. Może dostarczyć im informacji dzięki którym łatwiej będą mogli ocenić, czy ich dziecko bądź uczeń przejawia charakterystyczne dla osoby uzależnionej zachowania. Odpowiednio wcześniej podjęte działania profilaktyczne przez środowisko szkolne, przy współpracy z rodziną, są w stanie uchronić młodych ludzi przed uzależnieniem.

Mam nadzieję, że zawarta w tej pracy wiedza teoretyczna będzie wskazówką dla osób zainteresowanych fonoholizmem oraz jego konsekwencjami, jakie może wywołać w życiu młodych ludzi i pomoże skutecznie przeciwdziałać temu zagrożeniu.

## **Bibliografia**

### **A. Opracowania**

Andrzejewska A., *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży od mediów cyfrowych*, w: *Cyberświat: możliwości i zagrożenia*, red. Bednarek J., Andrzejewska A., Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2009, s. 217-242.

*Cyberświat: możliwości i zagrożenia*, red. Bednarek J., Andrzejewska A., Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2009.

*Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania. Tom 2*, red. Płopa M., Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2007.

Figurska M., *Haloooo... tu Fonoholik*, „Charaktery” 2012, nr 4, s. 82-85.

*Gadżety popkultury: społeczne życie przedmiotów*, red. Godzic W., Żakowski M., Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

Goetz M., *Klikam, więc jestem*, „Głos Nauczycielski” 2014, nr 11, s. 11.

Goetz M., *Mam komórkę więc jestem*, „Głos Nauczycielski” 2013, nr 40, s. 18.

- Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, tłum. Wieczorek-Niebielska A., Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.
- Hoffman B., *Foonoholizm*, „Remedium” 2013, nr 7-8, s.5-7.
- Holtkamp J., *Co ogłupia nasze dzieci? Nowe media jako wyzwanie dla rodziców*, tłum. Mohort-Kopaczyńska L., Wydawnictwo Salwator, Kraków 2011.
- Hyla M., *Komórka...*, „Edukacja i Dialog” 2009, nr 11-12, s. 38-39.
- Ilska P., *Jednokomórkowcy*, „Sygnał” 2015, nr 3 (027), 7-10.
- Jakubowska E., *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, w: *Nowe oblicza uzależnień*, red. E. Łuczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2009, s. 161-167.
- Juszczak S., *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- Kijowska I., *Odrzucić, odebrać, odpisać...*, czyli magia telefonu komórkowego – cz. II, w: *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania. Tom 2*, red. Płopa M., Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2007, s. 485-497.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Wydawnictwo DIFIN, Warszawa 2013.
- Kozłowski T., *Telefoniczny savoir vivre po wakacjach*, [http://www.uwagafonoholizm.pl/do\\_pobrania.html](http://www.uwagafonoholizm.pl/do_pobrania.html), wydruk z dnia 22.10.2015.
- Kreft P., *Do 2019 roku liczba użytkowników telefonów komórkowych przekroczy... 5 mld!*, <http://www.komputerswiat.pl/nawosci/sprzet/2013/40/do-2019-roku-liczba-uzytkownikow-telefonow-komorkowych-przekroczy-5-mld.aspx>, wydruk z dnia 26.05.2018.
- Kreft P., *Ile procent populacji ma dostęp do telefonu komórkowego? (infografika)*, <http://www.komputerswiat.pl/nawosci/sprzet/2012/29/ile-procent-populacji-ma-dostep-do-telefonu-komorkowego-infografika.aspx>, wydruk z dnia 11.10.2015.
- Kubińska K., *Fonoholizm gimnazjalistów?*, „Problemy Opiekuńczo - Wychowawcze” 2010, nr 10, s. 45-49.
- Levinson P., *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2006.
- Ling R., Donner J., *Komórka. Komunikacja mobilna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2000.

- Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2001.
- Mastalski J., *Samotność globalnego nastolatka*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 2007.
- Maszkę A., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2008.
- Michalski J., *Wychowanie przez telefon komórkowy*, „Nowa szkoła” 2005, nr 8, s. 24.
- Nowe media a media tradycyjne*, red. Jeziński M., Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009.
- Nowe oblicza uzależnień*, red. Łuczak E., Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2009.
- Ogonowska A., *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014.
- Olczak R., *Medioholizm – problem przyszłości czy teraźniejszość?* „Wychowanie na co dzień” 2009, nr 10/11, s. 9-12.
- Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 2010.
- Przybysz-Zaremba M., *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku*, w: *Nowe media a media tradycyjne*, red. Jeziński M., Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s.99-104.
- Sorokosz I., *Odrzucić, odebrać, odpisać..., czyli magia telefonu komórkowego – cz. I*, w: *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania. Tom 2*, red. Płopa M., Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2007, s. 473-484.
- Sulima R., *Telefon komórkowy – busola codzienności*, w: *Gadżety popkultur: społeczne życie przedmiotów*, red. Godzic W., Żakowski M., Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. 199-213.
- Szlendak T., *Wielkie halo*, „Charaktery” 2007, nr 5, s. 34-35.
- Tomaszewska H., *Młodzież, rówieśnicy i nowe media*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2012.
- Wiaderek W., *Gdy brak zasięgu...*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2012, nr 15, s. 49-50.
- Wiaderek W., *Ratunku, brak zasięgu!*, „Głos Nauczycielski” 2012, nr 15, s. 15.

Woronowicz B., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2009.

## **B. Literatura uzupełniająca**

*Fonoholizm – nowe uzależnienie nastolatków*, <http://tech.wp.pl/kat,1009781,title,Fonoholizm-nowe-uzaleznienie-nastolatkow,wid,13546251,wiadomosc.html?ticaid=117292>, wydruk z dnia 12.01.2016.

*Oficjalna strona Kampanii społecznej „Uwaga! Fonoholizm”*, <http://www.uwagafonoholizm.pl/>, wydruk z dnia 22.10.2015.

*Raport z Badań Rynku Telekomunikacyjnego*, <http://www.uke.gov.pl/wyniki-badania-konsumenckiego-17516>, wydruk z dnia 10.02.2016.

Szewczyk Ł., *SMSy: Jak rozsądnie korzystać z usług subskrypcyjnych?* <http://media2.pl/telekomunikacja/105337-SMSy-Jak-rozsadnie-korzystac-z-uslug-subskrypcyjnych.html>, wydruk z dnia 15.10.2015.