

FONOHOLIZM – ZAGROŻENIE WSPÓŁCZESNEJ MŁODZIEŻY

Abstract

Phonoholism - the threat of modern youth

The aim of the article is to present the most important facts about teenagers' addiction to mobile phones on the basis of chosen subject literature. The article also presents and describes the research data. The aim of the research was the attempt to describe the chosen aspects of the phenomenon that is the use of mobile phones by teenagers. The research was carried out from May 9 to May 13, 2022 on a group of 80 students. All of the students were from a secondary school. For the purposes of the research, the diagnostic survey method was used and the tool was an original questionnaire. In the light of the obtained results, today's youth use mobile phones in an irresponsible way and they are unaware of threat arising from abusing the mobile phones. Following the results obtained from the research, introducing the media literacy in schools should be conceptualized.

Keywords: mobile phone, phonoholism, infoholic dependence, digital media, addiction

Streszczenie

Celem badawczym artykułu jest zaprezentowanie najważniejszych treści dotyczących uzależnienia młodzieży od telefonu komórkowego na podstawie wybranej literatury przedmiotu oraz prezentacja i opisanie wyników badań własnych. Celem badań była próba opisanego wybranych aspektów zjawiska, jakim jest używanie przez młodzież telefonów komórkowych. Badania przeprowadzono w dniach od 9 do 13 maja 2022 roku w grupie liczącej 80 uczniów szkoły ponadpodstawowej. W celu przeprowadzenia badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, do którego stosownie wybrano technikę ankiety z narzędziem badawczym – kwestionariuszem ankiety. Wnioski z badań wskazują, że z niepokojem należy patrzeć na sposób, w jaki współczesna młodzież korzysta z telefonów komórkowych. W następstwie uzyskanych wyników z badań należy rozważyć wprowadzenie edukacji medialnej w szkołach.

Słowa kluczowe: telefon komórkowy, fonoholizm, uzależnienie infoholiczne, media cyfrowe, uzależnienie

Wstęp

Dyskutując o uzależnieniach, bardzo często przywołujemy na myśl uzależnienia od alkoholu, nikotyny, narkotyków, hazardu czy mniej popularne – od lekarstw, pracy, zakupów, operacji plastycznych itd. Każdy z nas, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny, może stać się niewolnikiem jakiejś substancji lub czynności.

Tymczasem, w związku z rozwojem technologii cyfrowej, coraz więcej osób ma dostęp do różnorodnych narzędzi cyberprzestrzeni. Jednym z takich narzędzi jest telefon komórkowy, który w ostatnich latach zawładnął naszym życiem. Początkowo urządzenie to służyło nam wyłącznie do wykonywania połączeń telefonicznych, które nie należały do najtańszych. Z czasem telefony komórkowe zmieniły się w smartfony, czyli inteligentne telefony z połączeniem wi-fi, które dzięki rozbudowanej specyfikacji technicznej można porównać do komputerów.

Dzisiaj możemy już otwarcie mówić o dominacji tego urządzenia w prawie wszystkich dziedzinach życia zarówno indywidualnego, jak i społecznego [Jędrzejko, Taper, 2010]. Problem ten definiowany jest przez specjalistów jako fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonu komórkowego. Według ogólnopolskiego raportu z badań pt. POZ@ SIECIĄ przeprowadzonych w latach 2015–2016 wśród 22 086 młodych osób między 12. a 18. rokiem życia wynika, że ponad jedna trzecia młodzieży nie wyobraża sobie prawidłowego codziennego funkcjonowania bez telefonu komórkowego [Dębski, 2017]. Cesare Guerreschi [2010] dostrzega, że samo posiadanie telefonu komórkowego daje poczucie wolności, niezależności oraz bezpieczeństwa, można go używać wszędzie i w każdej chwili.

Uzależnienie infoholiczne – ujęcie definicyjne

Uzależnienie od telefonu komórkowego jest zjawiskiem dość nowym, dlatego w literaturze spotykamy się z różnorodnością definicji. Fonoholizm to inaczej uzależnienie od telefonu komórkowego, a osoby uzależnione to fonoholicy. Problem diagnozowany jest najczęściej u osób urodzonych po 1995 roku, należących do pokolenia sieci lub szklanych ekranów i często określanymi mianem pokolenia *always on*¹. Ewelina Olszewska [2013: 16–26] interpretuje uzależnienie od telefonu komórkowego jako „niezdolność do społecznego funkcjonowania bez bezpośredniego kontaktu z nowymi narzędziami telekomunikacyjnymi”. Według Stanisława Kozaka [2011: 103] fonoholizm to „specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszącym zawężeniu 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*”. Irena Pospiszyl [2008]

¹ <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy> [dostęp: 12.05.2022].

stwierdziła, że jest to uzależnienie od elektronicznych środków przekazu, natomiast Bohdan Woronowicz [2009] zalicza fonoholizm do uzależnień od nowych technologii. Wojciech Staszewski [2007] z kolei podaje, że fonoholizm różni się od innych uzależnień (np. alkoholu, papierosów, narkotyków) tym, że jest mniej widoczny.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego

Kiedy możemy już mówić o zdiagnozowanym fonoholizmie? Maciej Dębski [2017] wskazuje na trzy grupy zachowań, które należy w sposób szczególny obserwować w celu postawienia poprawnej diagnozy, a należą do nich: zachowania użytkowników, odczucia psychiczne towarzyszące używaniu telefonu komórkowego lub jego nieużywaniu oraz negatywne skutki z tym związane.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego przejawiające się w zachowaniu to według Dębskiego:

- nierozstawianie się ze swoim telefonem nawet na chwilę,
- systematyczne sprawdzanie wiadomości oraz połączeń telefonicznych,
- odbieranie połączeń telefonicznych w trakcie ważnych spotkań,
- odbieranie połączeń telefonicznych w trakcie lekcji lub wychodzenie z zajęć lekcyjnych w celu odebrania połączenia lub oddzwonienia,
- nagminne robienie selfie i dzielenie się nimi w sieci,
- korzystanie z telefonu w sytuacjach niebezpiecznych, np. podczas prowadzenia pojazdów,
- ukrywanie swojego nałogu związanego z nadużywaniem telefonu przed innymi,
- wykonywanie przeróżnych czynności z telefonem w ręku².

Dębski opisuje też stany psychiczne wskazujące na uzależnienie od telefonu.

Są to:

- odczuwanie potrzeby ciągłego korzystania z telefonu,
- ciągła chęć przesyłania wiadomości,
- niepokój i rozdrażnienie związane z brakiem dostępu do telefonu lub internetu,
- poczucie dyskomfortu w sytuacji, kiedy korzystanie z telefonu jest zabronione,
- silna chęć bycia on-line i śledzenia wydarzeń,
- niepokój z powodu odcięcia od głównego nurtu informacji,
- odczuwanie negatywnych emocji w związku z trudnościami połączenia się z internetem lub z jego brakiem³.

² <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy> [dostęp: 12.05.2022].

³ Tamże.

Opisane powyżej zachowania oraz stany psychiczne w przekonaniu Dębskiego prowadzą do takich negatywnych skutków, jak:

- obojętność na obowiązki szkolne, zawodowe, rodzinne lub na dotychczasowe zainteresowania na rzecz korzystania z telefonu,
- zaniedbanie dotychczasowych relacji z innymi,
- nadmierne korzystanie z telefonu pomimo świadomości szkodliwych następstw,
- problemy z koncentracją, np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,
- nieumiejętność zarządzania własnym czasem wolnym,
- brak spędzania wolnego czasu w sposób aktywny,
- izolowanie się od innych osób oraz zamykanie się w świecie wirtualnym,
- przemęczenie organizmu⁴.

Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

Badania wykazują, że fonoholizm nie jest uzależnieniem homogenicznym i może przybierać różne formy. Kozak [2013] w swoich rozważaniach na temat patologii fonoholizmu wymienia: uzależnienie od SMS-ów, uzależnienie od nowych modeli telefonów, graczy oraz SWT.

Uzależnieni od SMS-ów, jak sama nazwa wskazuje, to osoby, które odczuwają silną potrzebę pisania oraz odbierania wiadomości tekstowych. Uzależnieni od nowych modeli telefonów to ci, którzy ciągle kupują najnowsze modele telefonów, co wiąże się nierzadko z wydatkiem dużych sum pieniężnych. Gracze to osoby uzależnione, które poświęcają wiele godzin na różnorakie gry w telefonie. Z kolei osoby uzależnione od syndromu wyłączzonego telefonu (SWT) boją się wyłączyć telefon, a w sytuacji rozładowania telefonu lub jego braku odczuwają silne poirytowanie często określane mianem „głodu fonoholicznego”.

Konsekwencje uzależnienia od telefonu komórkowego

Według Guerreschiego [2005] brak możliwości skorzystania z telefonu komórkowego wywołuje u fonoholików rozdrażnienie, rozkojarzenie i niemożność skupienia się na wykonywanym zadaniu. Skrócony czas skupienia odbija się negatywnie na procesie edukacyjnym. Kazimierz Krzysztofek i Marek S. Szczeptański [2002: 221] podają, że „pokolenia wychowane na mediach wizualnych mają inną strukturę percepcji (...), skrócony zakres skupienia (...), a 45 minut dla ucznia to w większości czas stracony”. Wybitny naukowiec Paul Levinson [2006] wskazuje, że telefon komórkowy, ale także pozostałe media, przyczyniają się w znacznym stopniu do ograniczenia naszej wolności. Osoby cierpiące na fonoholizm często doznają stanu alienacji, który skutecznie ogranicza lub nawet

⁴ <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy> [dostęp: 12.05.2022].

niszczy relacje międzyludzkie; osoby takie samotnie spędzają czas, oczywiście nie rozstając się z telefonem, co z kolei bardzo często prowadzi do stanów depresyjnych. Olszewska [2013] zwraca również uwagę na takie objawy fonoholizmu, jak bezsenność, bóle głowy, zespół cieśni nadgarstka, zmęczenie oczu, brak zainteresowań, zubożenie języka przez ciągłe wysyłanie SMS-ów; osoby takie często mają też problemy finansowe spowodowane wysokimi rachunkami telefonicznymi.

Uzależnienie od telefonu komórkowego w świetle badań własnych

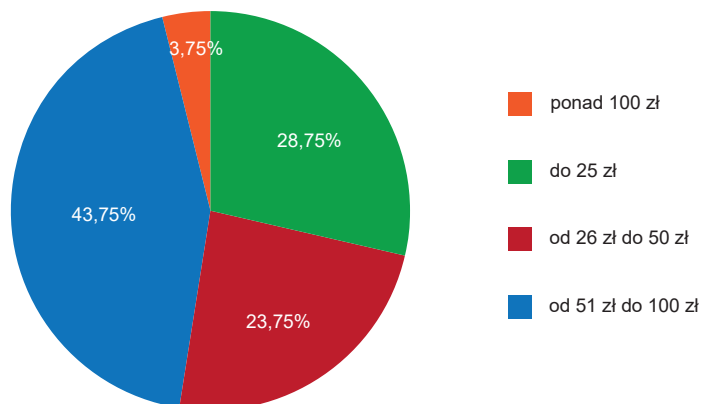
Metodologia badań

Badanie zostało przeprowadzone w dniach od 9 maja do 13 maja 2022 roku w jednej ze szkół ponadpodstawowych w Sanoku (województwo podkarpackie) i miało na celu przyjrzenie się wybranym aspektom zjawiska, jakim jest używanie przez młodzież smartfonów. W badaniu posłużyłem się kwestionariuszem ankiety, a badana grupa (80 respondentów) składała się z 40 losowo wybranych uczniów i 40 uczennic w wieku od 15 do 19 lat. Ankieta zawierała pytania związane z używaniem przez respondentów telefonów komórkowych, wśród których znalazły się pytania dotyczące ilości posiadanych telefonów komórkowych, kosztów ponoszonych za użytkowanie telefonów, sposobu i celu kontaktowania się przez telefon, ilości przeprowadzanych dziennie rozmów i wysyłanych wiadomości, czasu spędzonego na użytkowaniu telefonu komórkowego oraz tego, w jakim innym celu, oprócz rozmów telefonicznych i wysyłania wiadomości, wykorzystywany jest telefon. W ankiecie znalazły się również pytania dotyczące częstotliwości korzystania przez młodzież z telefonów komórkowych w szkole zarówno na przerwach, jak i na lekcjach. Ponadto uczniowie zostali również zapytani o swoje odczucia emocjonalne w sytuacji, kiedy z różnych przyczyn nie mają możliwości korzystania z telefonu komórkowego.

Skale użyte do pomiaru wybranych czynników zostały dobrane adekwatnie do poruszanych w pytaniach treści.

Wyniki

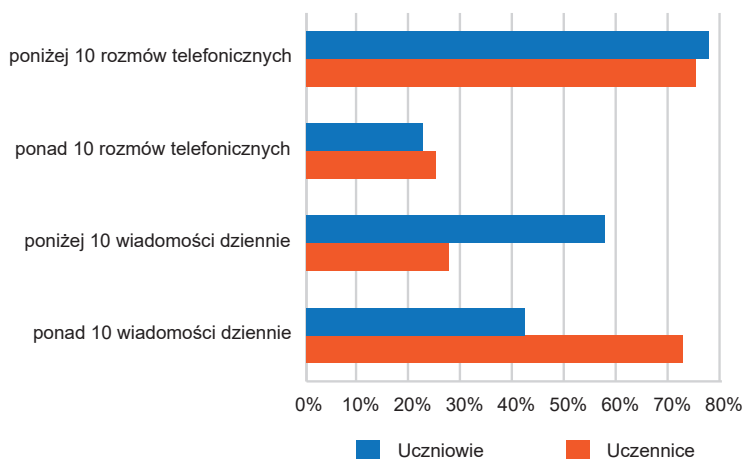
Badania wykazują, iż większość badanych, tj. 63 osoby (78,75%), posiada tylko jeden telefon, 16 osób (20%) posiada dwa telefony, a tylko 1 osoba (1,25%) przyznała się do posiadania trzech telefonów komórkowych. Koszty, jakie ponoszą uczniowie na usługi telefonii komórkowej w skali miesiąca, są zróżnicowane. Zdecydowana większość uczniów (35 osób, 43,75%) wydaje przeciętnie od 51 do 100 zł, 23 osoby (28,75%) wydają do 25 zł, a 19 osób (23,75%) przeznaczają na ten cel od 26 do 50 zł. Tylko 3 osoby (3,75%) wśród badanych wydają ponad 100 zł (rys. 1).



Rysunek 1. Miesięczne wydatki uczniów na usługi telefonii komórkowej

Źródło: opracowanie własne.

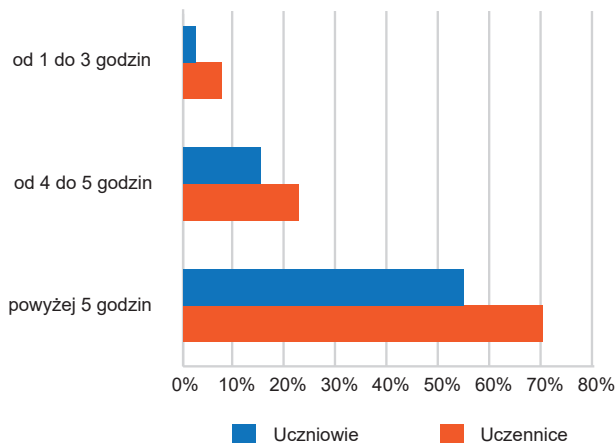
Na pytanie zawarte w kwestionariuszu ankiety: „W jakim celu najczęściej używasz telefonu komórkowego?”, zdecydowana większość (78 osób, 97,5%) wskazała na kontakty z rodzicami i przyjaciółmi, a tylko 2 osoby (2,5%) najczęściej używają swojego smartfonu w celach rozrywkowych. Do kontaktu z rodzicami czy przyjaciółmi najczęściej wybieraną formą są SMS-y – wskazało ją 44 ankietowanych, tj. 55%, 36 (45%) ankietowanych wskazało na połączenie telefoniczne. Zaskakujący jest fakt, że to uczennice częściej dzwonią i wysyłają więcej SMS-ów w ciągu dnia aniżeli uczniowie. 29 dziewcząt (72,5%) spośród 40 badanych wysłała ponad 10 SMS-ów dziennie, a pozostałe 11 (27,5%) wysłała do 10 SMS-ów. Wśród grupy 40 chłopców tylko 17 (42,5%) wysłała więcej niż 10 SMS-ów codziennie, pozostałe 23 osoby (57,5%) wysyłają do 10 SMS-ów. Jeśli chodzi o rozmowy telefoniczne, to różnica między dziewczynami a chłopcami jest już zdecydowanie mniejsza; 10 uczennic (25%) wykonuje powyżej 10 połączeń dziennie, a pozostałe 30 osób (75%) do 10 połączeń dziennie. Duże podobieństwo można zauważyć wśród badanych chłopców; 9 z nich (22,5%) wykonuje ponad 10 połączeń każdego dnia, a 31 osób (77,5%) poniżej 10 połączeń (rys. 2).



Rysunek 2. Odsetek osób rozmawiających przez telefon i wysyłających SMS-y

Źródło: opracowanie własne.

Niepokoić może ilość czasu spędzanego przez uczniów z telefonem każdego dnia. Aż 51 (63,75%) wszystkich badanych uczniów korzysta powyżej 5 godzin z telefonu komórkowego, 19 osób (23,75%) korzysta z niego od 4 do 5 godzin, 9 osób (11,25%) od 1 do 3 godzin, a zaledwie 1 osoba (1,25%) korzysta z telefonu do godziny dziennie. Badania wykazują, że to znowu dziewczęta zajmują niechlubne czołowe miejsce. 28 dziewczyn (tj. 70%) z 40 badanych korzysta powyżej 5 godzin z telefonu komórkowego, 9 (22,5%) dziewczyn od 4 do 5 godzin, a 3 (7,5%) od 1 do 3 godzin. Jeśli chodzi o chłopców, to 23 (57,5%) korzysta z tekefonu powyżej 5 godzin, 10 osób (25%) od 4 do 5 godzin, 6 (15%) od 1 do 3 godzin i 1 osoba (2,5%) korzysta do godziny dziennie (rys. 3).



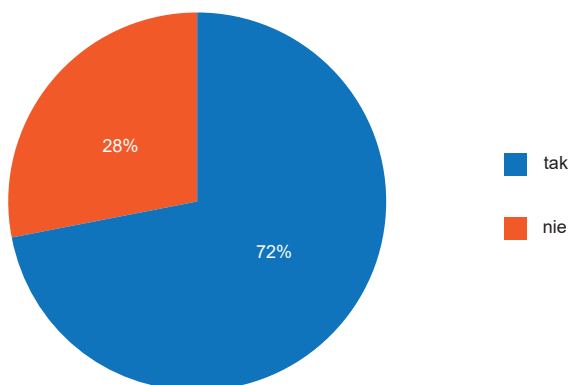
Rysunek 3. Czas przeznaczony na korzystanie z telefonów komórkowych

Źródło: opracowanie własne.

Na pytanie: „Ile aplikacji społecznościowych posiadasz w swoim telefonie?” zdecydowana większość badanych (75 osób, 93,75%) wskazała na posiadanie 3 lub więcej aplikacji, a pozostałe 5 (6,25%) na 1 lub 2 aplikacje.

Tylko 8 osób (10%) wyłącza telefon na noc, a pozostałe 72 osoby (90%) nigdy go nie wyłączają. Zaskakujący jest jednak fakt, że większość ankietowanych (46 osób, 57,5%) nie odczuwa niepokoju czy zdenerwowania, gdy ich telefon jest wyłączony, 23 osoby (28,75%) tylko czasami odczuwają niepokój z tym związany, a 11 osób (13,75%) odczuwa niepokój i zdenerwowanie. Przed snem 70 uczniów (tj. 87,5%) przegląda media społecznościowe, 8 badanych (10%) pisze SMS-y z przyjaciółmi, a zaledwie 2 osoby (2,5%) czytają książkę lub czasopismo.

Z przeprowadzonych badań wynika również, że telefony komórkowe towarzyszą uczniom także w szkole – korzystają oni z nich zarówno na lekcji, jak i podczas przerw. Taka aktywność często prowadzi do tego, że wielu uczniów nie poświęca dostatecznej uwagi zajęciom, jest rozkojarzonych, co z kolei skutkuje słabym opanowaniem materiału lub jego niezrozumieniem. Jako pedagog stwierdzam, że telefony są poważnym utrudnieniem w prowadzeniu lekcji, a wielu z nas szuka jak najlepszych metod pozwalających zapanować nad plagą telefonów i przyciągnąć uwagę uczniów. Na pytanie zadane w kwestionariuszu ankiety: „Czy zdarza Ci się odebrać telefon w trakcie lekcji?”, aż 52 ankietowanych (65%) odpowiedziało pozytywnie, pozostałych 28 (35%) ankietowanych stwierdziło, że nigdy im się to nie zdarzyło (rys. 4).



Rysunek 4. Odpowiedzi na pytanie: „Czy zdarza Ci się odebrać telefon w trakcie lekcji?”

Źródło: opracowanie własne.

Wszyscy uczniowie (80 osób, tj. 100%) korzystają z telefonu podczas przerw, wysyłając SMS-y, dzwoniąc czy przeglądając media społecznościowe. Na pytanie: „Czy zdarza Ci się korzystać z telefonu podczas lekcji w innych celach niż edukacyjnych?” 69 ankietowanych (86,25%) wskazało odpowiedź pozytywną, a pozostałe 11 ankietowanych (13,75%) odpowiedź negatywną.

Uśmiech na twarzach uczniów wywołało pytanie: „Czy zdarza Ci się wyciągnąć telefon w celu sprawdzenia godziny, a po chwili uświadamiasz sobie, że spójrzałeś(aś) tylko na to, czy nie masz żadnych wiadomości?”. Zdecydowana większość, bo 60 osób (75%), odpowiedziała twierdząco, natomiast 20 osobom (25%) nigdy się to nie zdarzyło.

Przeprowadzane badania pozwoliły również wykazać, jak uczniowie reagują w sytuacji, kiedy zdarzy im się zapomnieć telefonu. 51 z nich (tj. 63,75%) wraca do domu po telefon, nawet gdyby miało to skutkować spóźnieniem się na zajęcia lekcyjne czy inne ważne wydarzenia, 2 osoby (2,5%) odczuwają mocne poirytowanie, 16 badanych (20%) odczuwa zaledwie lekkie poirytowanie, a 11 osobom (tj. 13,75%) brak telefonu nie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu. Dla 27 uczennic (67,5%) i 16 uczniów (40%) życie bez telefonu byłoby koszmarem, a dla 13 uczennic (32,5%) i 24 uczniów (60%) życie byłoby prostsze.

Wnioski

Telefon komórkowy stał się dzisiaj nierozłącznym elementem życia zarówno dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Z jednej strony właściwe korzystanie z niego może przynieść wiele korzyści i udogodnień w codziennym funkcjonowaniu,

z drugiej jednak nadmierne i niewłaściwe jego wykorzystanie może prowadzić do fonoholizmu, czyli do uzależnienia od telefonu komórkowego. Z analizy badań wynika, że znikoma grupa ankietowanych adolescentów zdaje sobie sprawę ze swojego uzależnienia.

Czerpiąc z wieloletniego doświadczenia pracy pedagoga, uważam, że jest to problem, któremu niedostatecznie dużo poświęca się uwagi, nie szuka się skutecznych rozwiązań, w jaki sposób nauczyć dzieci i młodzież rozsądnego korzystania z telefonów komórkowych, oraz nie uświadamia się ich skutecznie o szkodliwych skutkach, jakie za sobą niesie nadużywanie i nieumiejętne posługiwanie się smartfonem.

Na podstawie badań własnych wnioskuję, że telefon komórkowy stał się *kompanem* młodych ludzi, towarzyszy im każdego dnia od rana do wieczora – w obowiązkach domowych, w szkole, podczas spotkań towarzyskich, często bywa narzędziem, które wykorzystywane jest do uatrakcyjnienia czasu wolnego, w końcu stał się nocnym stróżem, który czuwa nad śpiącym, znajdując się często pod poduszką lub nie dalej jak w zasięgu ręki. Fonoholizm nie jest przypisany do płci; każda z nich odnajduje swój obszar, w którym jest „on-line”.

Uważam, że dobrym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie do szkół edukacji medialnej, czyli kształtowanie umiejętności świadomego, selektywnego, krytycznego, a przede wszystkim odpowiedzialnego korzystania ze środków masowego przekazu, w tym z telefonu komórkowego. Edukacją medialną winni być objęci również rodzice, których znaczna część życia przypadła na „erę telefonii komórkowej” i którzy, częstokroć źle pojmując troskę i opiekę, sami przyczyniają się do tego, że ich dzieci „zobligowane” są do ciągłego kontaktu z nimi właśnie poprzez telefony komórkowe.

Bibliografia

- Dębski M. (2017), *Nalógowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań – skrót*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia.
- Guerreschi C. (2005), *Nowe uzależnienia*, przeł. A. Wieczorek-Niebielska, Salwator, Kraków. <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy> [dostęp: 12.05.2022].
- Jędrzejko M., Taper A. (2010), *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Pedagogium, Warszawa.
- Kozak S. (2011), *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Difin, Warszawa.
- Kozak S. (2013), *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Difin, Warszawa.
- Krzysztofek K., Szczepański M. (2002), *Zrozumieć rozwój. Od społeczeństw tradycyjnych do informacyjnych*, Uniwersytet Śląski, Katowice.
- Levinson P. (2006), *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, przeł. H. Jankowska, MUZA SA, Warszawa.

- Olszewska E. (2013), *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu”, 4, 16–27.
- Pospiszyl I. (2008), *Patologie społeczne*, PWN, Warszawa.
- Staszewski W. (2007), *Dzieci z bilingu*, „Wysokie Obcasy” [dodatek do „Gazety Wyborczej”], 19 lutego, 32–37.
- Woronowicz B. (2009), *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań.