

FONOHOLIZM I PROFILAKTYKA UZALEŻNIENIA OD SMARTFONA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Łukasz Buksa

 orcid.org/0000-0003-4309-2438

Wydział Nauk Społecznych

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

ABSTRACT

Phonoholism and Prevention of Smartphone Addiction in Children and Adolescents

In recent decades, the dissemination of access to the Internet and the popularisation of smartphones has seen the problem of their negative impact growing, especially on children and adolescents. Improper use of smartphones with mobile Internet access; round-the-clock access to games, social media, instant information; the ability to communicate with everyone anytime and anywhere; dozens of attractive applications – all these factors may lead to smartphone addiction called phonoholism. The article discusses this relatively new phenomenon. It is a critical analysis of the literature on the subject as well as a review of the latest research, attempting to organise the most important information on mobile phone addiction. By doing so, the paper indicates ways to recognise smartphone addiction in a child, in conjunction with preventive measures and assistance strategies that can help a family overcome it.

Keywords: phonoholism, smartphone addiction, family, therapy, help, prevention

Wprowadzenie

Revolucja cyfrowa, której kołem zamachowym było wynalezienie i upowszechnienie internetu, rozwój sprzętu komputerowego oraz technologii komórkowych (Debjani 2014, s. 107–111), przyniosła ze sobą niebywale dużo zdobyczy, prowadząc do powszechnej cyfryzacji i jej wpływu na wszystkie dziedziny życia. Jak każda rewolucja uruchomiła również procesy społeczne, powodując ewolucję *homo sapiens*, „koniec człowieka jakiego znamy” (Lewicki 2017), przemianę struktur społecznych (powstanie społeczeństwa informacyjnego, społeczeństwa sieci), a także wywierając wpływ na funkcjonowanie poznawcze i społeczne człowieka. Po latach zafascynowania

nowym medium, już pod koniec minionego stulecia, zaczęto dostrzegać negatywne skutki korzystania z sieci, dotyczące zdrowia, dobrostanu i funkcjonowania jednostek oraz szkody wywołane w strukturach i instytucjach społecznych (Griffiths 1995; Kraut et al. 1998; Quaglio, Millar 2020). Badacze uznali internet za medium silnie uzależniające, prowadzące do psychicznej zależności – *Internet addiction*, sieciaholizmu (*netaholism*) lub siecizależności (*netaddiction*) – kompulsywnego sprawdzania informacji, poczty czy nieposkromionej chęci surfowania (Griffiths 1995; Young 1996; Kandell 1998).

Początkowo uzależnienie to związane było z użytkowaniem komputera, jednak od 2000 roku zaczęto zwracać uwagę na rosnące uzależnienie od korzystania z telefonów komórkowych, przekształconych dość szybko w smartfony (Lopez-Fernandez et al. 2018, s. 88–99). To wciąż nowe zjawisko przybliży artykuł, który ma charakter przeglądowy. Krytyczna analiza najnowszej literatury przedmiotu pozwoliła zaprezentować obecny stany wiedzy oraz kierunki dyskusji naukowej na temat uzależnienia od smartfona, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, obserwowanego począwszy od *pokolenia Z*, tzw. pokolenia internetowego, a przybierającego w Polsce na sile w *pokoleniu Alpha* (Bąk 2015; Fundacja CBOS 2019). Oprócz teorii w artykule znaleźć można praktyczne wskazówki mogące pomóc w rozpoznawaniu symptomów fonoholizmu u dzieci oraz przegląd najważniejszych sposobów pomocy. Prezentowana tematyka jest o tyle aktualna, że problem uzależnienia od smartfona nadal „jest dostrzegany przez specjalistów, ale nie przez społeczeństwo” (Olszewska 2013, s. 17). Tymczasem, jak zauważa psychiatra Petros Levounis, współautor najnowszej książki pt. „Technological Addictions” (Levounis, Sherer 2022), „rozumienie, identyfikacja i leczenie tych uzależnień technologicznych stanie się istotnym aspektem opieki psychiatrycznej” (Levounis 2022).

Nowe uzależnienia: definicja i rodzaje

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), opracowaną przez Komitet Ekspertów w 1969 roku, uzależnienie (*dependence, addiction*) to stan psychiczny lub fizyczny, wynikający z interakcji pomiędzy organizmem a środkiem uzależniającym, charakteryzujący się zmianą zachowania oraz innymi reakcjami, do których należy konieczność/przymus ciągłego lub okresowego zażywania tego środka w celu doznania jego wpływu na psychikę, a niekiedy także po to, aby uniknąć przykrych objawów wynikających z jego braku (WHO 1969).

Do niedawna termin „uzależnienie” odnoszono przede wszystkim do niekontrolowanego używania substancji (*dependence*) – alkoholu, leków czy narkotyków – tymczasem APA, opracowujące od 1952 roku podręcznik statystyczno-diagnostyczny zaburzeń psychicznych (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM*), oprócz uzależnień od substancji wskazuje na uzależnienia behawioralne od czynności (*addiction*). W 2013 roku APA wskazało na „zaburzenia związane z gramami internetowymi” (APA 2013).

W najnowszej wersji podręcznika DSM-5-RT do podstawowych aspektów uzależnienia zaliczono zaburzenia kontroli (np. nieudane próby ograniczenia spożycia), pragnienie (np. silne zaabsorbowanie lub popęd, które prowadzą do zaangażowania behawioralnego), zaburzenie/upośledzenie relacji (np. zaniedbywanie innych dziedzin życia, rodziny, przyjaciół), ryzykowne/szkodliwe używanie (lekceważenie negatywnych skutków lub konsekwencji) oraz zachowania fizjologiczne (np. tolerancja, wycofanie).

Podobnie WHO, do wciąż aktualizowanej klasyfikacji ICD-11 (Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych w wersji 11), do katalogu zaburzeń spowodowanych zachowaniami uzależniającymi, dodało *gaming disorder* – zaburzenie związane z grami komputerowymi, wiążąc z nim notoryczne lub powtarzające się zachowania, zwiększające priorytet grania w takim stopniu, że gra ma pierwszeństwo przed innymi zainteresowaniami żywymi i codziennymi czynnościami, mimo negatywnych konsekwencji.

Obecnie uzależnienie definiuje się jako „nabyty, nawracający stan zaburzenia psychicznego i behawioralnego, charakteryzujący się okresową lub stałą zależnością od zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej albo wykonywania określonej czynności” (Encyklopedia PWN). Uzależnienie obejmuje procesy psychiczne, wegetatywne i somatyczne. Według G. Alana Marlatta uzależnienie behawioralne (*addictive behavior*) to

powtarzający się nawyk, który zwiększa ryzyko choroby i/lub związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych. Zachowania nałogowe są często subiektywnie odczuwane jako utrata kontroli – pojawiają się pomimo świadomych wysiłków zmierzających do ich powstrzymania lub ograniczenia. Typowa jest natychmiastowa krótkotrwała nagroda oraz późniejsze szkodliwe i długotrwałe następstwa. Próbom zmiany tych zachowań towarzyszy zazwyczaj wysoki współczynnik nawrotów” (Marlatt et al. 1988, s. 223–252).

Uzależnienie behawioralne objawia się potrzebą powtarzania zachowań, które pozwalają na zaspokojenie nałogu. Działa na psychikę tak, że osoba uzależniona nie jest w stanie o niczym innym myśleć, tylko o zaspokojeniu. Zaniedbuje obowiązki rodzinne i zawodowe, a także życie towarzyskie. Utrwalanie się uzależnienia skutkuje w końcu alienacją i cierpieniem (Guerreschi 2005, s. 19).

Do zaburzeń behawioralnych w XXI wieku, w erze „nowych uzależnień”, APA zalicza m.in. pracoholizm, zakupoholizm, uzależnienie od seksu, od ćwiczeń fizycznych, od diet, ale i przejadania się, od internetu, od użytkowania komputera, tabletu, smartfona, zwane często uzależnieniami „od ekranów” (Li, Luo 2022, s. 2). Liczba głównych uzależnień od wirtualnego świata, które winny budzić niepokój, dotyczy siedmiu zachowań: gry internetowej, hazard online, zakupy online, cyberseks, surfowanie po internecie, wysyłanie SMS-ów/e-maili i korzystanie z mediów społecznościowych (Levounis 2022; Levounis, Sherer 2022).

Nadmiar „nowych uzależnień” może mieć wiele przyczyn, ale główną z nich są zmiany cywilizacyjne, m.in. zbyt szybkie tempo życia. Jak pisze Bohdan

T. Woronowicz: „Patrząc na człowieka od strony biologicznej, okazuje się, że coraz większego znaczenia nabiera nieprawidłowe funkcjonowanie tzw. układu nagrody w mózgu, który wymaga dodatkowej stymulacji, aby podtrzymywać dobre samopoczucie” (Woronowicz 2001, s. 12). Konsumpcjonistycznie nastawiony człowiek współczesny szuka przyjemności i szybkiej gratyfikacji.

Dostępne w literaturze definicje uzależnienia koncentrują się na różnych jego aspektach. Ich wspólnym mianownikiem jest spostrzeżenie, że uzależnienie prowadzi do degradacji fizycznej i psychicznej, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie człowieka. Warto zwrócić uwagę, że w procesie uzależniania podwyższa się dawkę substancji szkodliwej. Organizm bowiem przyzwyczaja się do danej ilości używki i nie reaguje stanem upojenia. W związku z tym, aby go osiągnąć, człowiek uzależniony tę dawkę zwiększa (Woronowicz 2001, s. 15). Czynności, od których się uzależnia, początkowo sprawiają przyjemność, lecz po okresie przyzwyczajenia, z upływem czasu, stają się przymusowe i mają szkodliwy, destrukcyjny wpływ na codzienne życie i obowiązki – na naukę, pracę, relacje z rodziną, kolegami i przyjaciółmi, a nawet na samopoczucie i zdrowie. Uzależnienie należy więc traktować jako wydłużony w czasie proces – organizm przyjmuje kolejne dawki substancji, przestają mu wystarczać do osiągnięcia pożądanego stanu, zostają zwiększone i znów przestają wystarczać. Kiedy organizm na brak substancji uzależniającej reaguje bólem, rozbitciem psychicznym, a czasami nawet majakami, to znak, że uzależnienie przeszło w nałóg. O ile to pierwsze było procesem, o tyle nałóg należy pojmować jako stan (Zimbardo, Gerrig 2012, s. 213; Łosiak 2005, s. 303).

Uzależnienie powstaje w efekcie procesu uczenia się, powtarzania pewnych czynności i zachowań, które zapisują się w umyśle w postaci schematu. Gdy dana osoba zaczyna działać według tego schematu, czynności i zachowania utrwalają się (Wojciszke 2002, s. 276–277). Zygfryd Juczyński wymienia cztery parametry uzależnienia, które pomagają ocenić stopień jego zaawansowania:

- 1) siła – osłabia ją zaspokojenie potrzeby, którą jest przedmiot uzależnienia;
- 2) podstawowy charakter – przedmiot uzależnienia staje się priorytetowy. Przystają liczyć się wartości, które kiedyś były ważne dla osoby uzależnionej, np. uczciwość, wierność w związku, życie rodzinne, obowiązkowość, przyjaźń, lojalność;
- 3) automatyzm – człowiek uzależniony nie ma wpływu na swoje zachowanie. Rządzą nim mechanizmy psychologiczne oraz fizjologiczne, całkowicie podporządkowane uzależnieniu;
- 4) trwałość – uzależnienie trwa w czasie i przechodzi w nałóg. Tempo tego procesu jest indywidualne (Juczyński 2005, s. 58–59).

Uzależnienie od smartfona – plaga ery cyfrowej

Wprawdzie pierwsze smartfony pojawiły się na rynku w latach 90. XX wieku, jednak historia urządzenia, od którego uzależnienie jest przedmiotem tego artykułu, rozpoczęła się w pierwszej dekadzie XXI wieku, wraz z pojawieniem się w 2007 roku iPhone'a firmy Apple. To inteligentne, multimedialne urządzenie przenośne połączone z internetem, sprawne narzędzie cyberprzestrzeni, zaczęło pełnić funkcję telefonu komórkowego, platformy rozrywkowej i komunikatora internetowego (Jobs 2008, s. 1). Słusznie Grażyna Penkowska podkreśla walor uniwersalny medium, jakim stał się smartfon w XXI wieku, gdyż nie można mu odmówić wielokierunkowości i wielopoziomowości (Penkowska 2018).

W XXI wieku technologia cyfrowa w dynamicznym tempie zaczęła nadawać charakter rzeczywistości, jednocześnie odrywając ludzi od niej i proponując aktywność w cyberprzestrzeni. Technologia cyfrowa i nowe media zrodziły popyt na urządzenia cyfrowe. Ponieważ smartfon stał się jednym z najbardziej wszechobecnymi i elastycznymi urządzeniami technologicznymi naszych czasów, towarzyszy użytkownikom zawsze i wszędzie, jego użytkowanie wiąże się z ryzykiem uzależnienia.

Fonoholizm (Kozak 2013) w literaturze angielskojęzycznej początkowo był określany jako problematyczne używanie telefonu komórkowego, *problematic mobile phone use* (Griffiths 1995; Takao et al. 2009, s. 501–507); syndrom nadmiernej zależności od telefonu komórkowego, *mobile phone dependence syndrome*. Obecnie problem najczęściej definiowany jako uzależnienie od smartfona, *smartphone addiction* (Lin et al. 2016), z powodu swojej złożoności nie doczekał się jednoznacznej definicji.

To dość nowe, liczące zaledwie kilka dekad zjawisko charakteryzuje się: a) odmiennością objawów uzależnienia związanych z używaniem smartfonów; b) szeroką gamą nowych funkcji smartfona, od których można się uzależnić; oraz c) odmiennością różnych problematycznych skutków związanych z uzależnieniem od smartfona – badacze wskazują m.in. na impulsywność czy objawy odstawienne (Takao et al. 2009, s. 501–507).

W rozpoznaniu fonoholizmu trudne jest również to, że w przeciwieństwie do uzależnień materialnych (alkohol, narkotyki, hazard) uzależnienie od smartfona należy do uzależnień „ukrytych”, niezbyt szybko objawia się zauważalnymi oznakami lub symptomami, jak np. oznaki głodu u narkomana. Często bywa tak, że mimo uzależnienia od smartfona osoba uzależniona funkcjonuje w sposób społecznie akceptowalny (Lemon 2002, s. 44–49).

Jak wskazano wyżej, każde uzależnienie odnosi się do dwóch zachowań: 1) utraty kontroli; 2) pomimo niekorzystnych konsekwencji. Według badaczy z Chin (Lin et al. 2016), gdzie po raz pierwszy podjęto badania nad fonoholizmem, uzależnienie od smartfona składa się z czterech głównych komponentów:

- 1) obsesyjnego korzystania z telefonu, zachowań powtarzalnych, np. sprawdzania wiadomości, social mediów lub aktualizacji;
- 2) tolerancji lub dłuższego i bardziej intensywnego użytkowania smartfona;
- 3) poczucia osamotnienia, wzburzenia lub cierpienia w sytuacji pozbawienia telefonu;

- 4) destrukcyjnego wpływu na inne czynności życiowe i bezpośrednio na relacje społeczne (Lin et al. 2016; Moattari et al. 2017, s. 3).

Wyżej wymienione cztery elementy, które autorzy pracy pt. „Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction” (Lin et al. 2016) związali z fonoholizmem, w 2008 roku psychiatra Jerald J. Block wiązał z uzależnieniem od internetu (Block 2008, s. 306–307). Trudno dziś nie dostrzegać związku pomiędzy urządzeniami mobilnymi a siecią. Internet napędza uzależnienie od smartfonów, które przyczyniają się do popularyzacji i rozwoju sieci. Ponieważ nadmierne używanie smartfonów i uzależnienie od internetu nakładają się na siebie, podobne są też cechy tych dwóch rodzajów uzależnień (De-Sola Gutiérrez et al. 2016, s. 175).

Zdaniem Marka Griffithsa uzależnienie od smartfona nosi cechy uzależnienia behawioralnego i wśród jego komponentów wlicza on sześć zachowań: 1) zaabsorbowanie danej osoby określonym zachowaniem (korzystanie ze smartfona); 2) zachowanie mające na celu ucieczkę od rzeczywistości lub wywołanie uczucia euforii; 3) kontynuowanie zachowania, rozwijanie i tolerancję; 4) pojawienie się objawów odstawienia (uczucie niepokoju, depresji lub irytacji, obsesyjne myśli) i wyizolowania, gdy zachowanie jest zakazywane lub zakłócanie; 5) w konsekwencji ciągłego zachowania pojawiają się problemy interpersonalne; oraz 6) indywidualne doświadczenia nawracają wbrew woli (Griffiths 2005, s. 191–197).

Przegląd literatury pozwala stwierdzić, że fonoholizm, uzależnienie od smartfona to zaburzenie behawioralne – nie od substancji, lecz od czynności – polegające na kompulsywnym nadużywaniu urządzeń mobilnych; to jeden z rodzajów uzależnienia od technologii (elektronicznych), wśród których są m.in. gry i media społecznościowe, często dostępne za pośrednictwem smartfona. Nadmierne, obsesyjne wprost korzystanie ze smartfona służy człowiekowi do poprawienia sobie nastroju. W pewnym momencie staje się ono nieodpartą potrzebą (Takao et al. 2009, s. 503), „zjawiskiem, które samo się podsyca dzięki codziennym przyzwyczajeniom” (Guerreschi 2010, s. 207–210).

Skomunikowany z internetem mobilnym smartfon, oprócz funkcji przenośnego telefonu i wysyłania wiadomości tekstowych (SMS-ów), oferuje szereg możliwości, a ponadto – co ma szczególne znaczenie dla dzieci i młodzieży – pozwala korzystać z mediów społecznościowych, robić zdjęcia, tworzyć muzykę, słuchać i przesyłać utwory, obrazy i filmy, grać w gry online, mieć stały dostęp do informacji i osób niemalże na całym świecie. Ponieważ smartfon nie przestał być telefonem komórkowym, oba te pojęcia stosuje się do dzisiaj zamiennie, chociaż smartfon uzależnia w znacznie większym stopniu niż dawny telefon przenośny, prowadząc do jednego z największych uzależnień obecnego stulecia.

Rozpoznawanie fonoholizmu u dziecka

Zgodnie z rekomendacjami American Academy of Pediatrics z 2016 roku, dzieci w wieku do 18. miesiąca życia nie powinny mieć kontaktu z mediami ekranowymi (oprócz wideo), a w wieku od 18. do 24. miesięcy nie powinny korzystać z mediów samodzielnie. Tymczasem praktyka jest dalece odmienna od zaleceń lekarzy pediatrów (Fundacja CBOS 2019).

Uzależnienie od smartfona mogą rozpoznać osoby najbliższe dziecku: rodzice, rodzeństwo, domownicy, rówieśnicy, czyli ci, którzy spędzają z nim najwięcej czasu. Jeśli brakuje im umiejętności w tym zakresie, winni udać się do psychologów. Ci ostatni piszą, że często rodzice nie chcą się przyznać, że właśnie ich dziecko zmaga się z fonoholizmem i stosują mechanizm wyparcia (Olszewska 2013, s. 17).

Pierwszym objawem uzależnienia dziecka od smartfona jest wspomniany wyżej przymus korzystania z urządzenia – trudności związane z powstrzymaniem chęci korzystania ze smartfona, niepokój lub irytacja podczas braku dostępu do telefonu, brak kontroli nad czasem spędzonym ze smartfonem i korzystanie z niego mimo świadomości, że trwa ono zbyt długo.

Kolejnymi sygnałami mogą być objawy somatyczne – nieuzasadniony spadek wagi, powtarzające się bóle głowy i pleców, zaburzenia widzenia, zaburzenia snu, drastyczne ograniczenie relacji z innymi, pogorszenie wyników w nauce, brak zainteresowań i zła higiena osobista (La Cooperativa Sociale Controvento Onlus 2015).

Podręcznik APA (2013) DSM-5-RT proponuje 9 kryteriów diagnostycznych przydatnych psychologom w diagnozowaniu uzależnienia od internetu, które mają wiele cech wspólnych z uzależnieniem od smartfona. Należą do nich:

1. Objawy związane z portalami społecznościowymi lub grami wideo (stała komunikacja staje się główną czynnością życia codziennego).
2. Objawy odstawienne w przypadku utrudnionego dostępu do technologii cyfrowych (zazwyczaj opisywane jako drażliwość, niepokój, smutek).
3. Nieudane próby ograniczenia przez dziecko udziału w mediach społecznościowych lub grach internetowych.
4. Konieczność spędzania coraz większej ilości czasu na korzystaniu z mediów społecznościowych lub graniu w gry internetowe.
5. Utrata zainteresowania dotychczasowymi hobby i rozrywką, z wyjątkiem gier internetowych lub mediów społecznościowych.
6. Ciągłe i nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych, pomimo świadomości zbyt długiego przebywania online.
7. Oszukiwanie rodziny, przyjaciół lub innych osób co do ilości czasu spędzonego w mediach społecznościowych lub graniu w gry internetowe.
8. Wykorzystanie technologii cyfrowych do wyciszenia negatywnych emocji (zazwyczaj opisywanych jako poczucie winy, niepokój, beznadziejność lub inne).
9. Zaniedbanie przyjaźni lub utrata związku, możliwości edukacyjnych lub zawodowych z powodu nadmiernego uczestnictwa w mediach społecznościowych lub grach online (APA 2013, DSM-5-RT).

Warto zwrócić uwagę również na typologię stworzoną przez Luciano Di Gregorio, psychologa i psychoterapeutę z Mediolanu. Jego zdaniem, symptomem fonoholizmu może być np.:

- przywiązywanie wielkiej wagi do posiadania telefonu komórkowego;
- nieodkładanie telefonu ani na chwilę (życie z telefonem w ręce), stałe kontrolowanie treści;
- uważanie smartfona za najistotniejsze narzędzie codziennych kontaktów z innymi;
- odczuwanie głębokiego dyskomfortu w sytuacji jego braku, przejawiającego się złym nastrojem, niepokojem, a nawet atakiem paniki;
- stosowanie telefonu nie z konieczności, lecz pod wpływem czynników natury emocjonalnej i społecznej;
- używanie telefonu do sprawowania nieustannej kontroli nad innymi;
- odczuwanie przymusu nieustannego kontaktowania się z innymi;
- usprawiedliwienie swojego zachowania wygodą i poczuciem bezpieczeństwa;
- silna potrzeba przynależności do grupy i zdobycia jej uznania (w wielu przypadkach fonoholik cierpi na fobię społeczną lub obawia się samotności);
- do rzadkich objawów należą: smutek, nuda, odmowa podejmowania współżycia seksualnego i brak apetytu (Di Gregorio 2003).

Uzależnienie od smartfona objawia się tym, że dziecko uzależnione odcina się od rodziny i rówieśników, żeby jak najwięcej czasu spędzać z telefonem (Guerreschi 2005, s. 212–213). Świat wirtualny staje się dla niego niemalże tym samym co świat rzeczywisty – jeżeli nie ciekawszym i atrakcyjniejszym, dlatego dziecko rezygnuje z wychodzenia z domu, komunikacji bezpośredniej (twarzą w twarz), wspólnych wyjazdów, obcowania z przyrodą (Czerski 2012; Modrzyński 2021).

W przypadku dzieci i młodzieży pociąga to za sobą problemy psychiczne. Jak podaje najnowszy raport Sapien Labs, organizacji *non profit* zajmującej się od 2016 roku badaniem zmian zachodzących w ludzkim mózgu, u młodzieży spędzającej dużo czasu ze smartfonem (7–10 godzin w internecie) wraz ze wzrostem izolacji społecznej dochodzi do gwałtownego spadku zdrowia psychicznego (IANS 2022; Kardaras 2021).

Najnowsze badania, m.in. przeprowadzone w latach 2010–2020 w 34 krajach, dowodzą, że uzależnienie od smartfona wiąże się z obsesjami, niechcianymi myślami, utratą poczucia własnej wartości; fonoholizm jest również źródłem lęków i myśli samobójczych (IANS 2022). Ważne jest zatem, aby problem u dziecka lub młodego człowieka został jak najszybciej zdiagnozowany.

Profilaktyka domowa i szkolna

Członkowie rodziny mają tendencję do sprowadzania problemu uzależnienia do winy uzależnionego, oskarżając go o brak silnej woli, słabość charakteru itp., co nie pomaga w rozwiązaniu problemu, a przeciwnie – intensyfikuje go. Gdy w reakcji na uzależnienie dziecka rodzic posuwa się do przemocy fizycznej, dziecko zaczyna wówczas odczuwać konieczność zwiększenia „dawki” (narkotyku czy godzin spędzanych przed komputerem), żeby zagłuszyć w sobie poczucie winy oraz rozładować napięcie i ból (fizyczny i psychiczny), związane z agresją rodzica (Tyszka 1995, s. 78). Tymczasem najczęstszą przyczyną uzależnień – od smartfona, portali społecznościowych, gier online czy narkotyków – jest poczucie osamotnienia, brak zrozumienia, lęk, a czasami po prostu nuda, co potwierdza szereg badań (Jarczyńska 2015, s. 119–136). O dzieciach dotkniętych fonoholizmem i ich funkcjonowaniu w rodzinie pisałem więcej w monografii pt. „Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem” (Buksa 2022).

Przede wszystkim warto zapobiegać ryzyku uzależnienia, ustalając jasne zasady rodzinne. Zrozumiałe jest wyposażenie dziecka w smartfon w wieku szkolnym ze względów bezpieczeństwa (możliwość kontaktu z dzieckiem zawsze i wszędzie) i względów społecznych (nieposiadanie własnego telefonu naraża je na izolację od grupy rówieśniczej). Jednak zasadą w rodzinie powinno być życzliwe przeprowadzanie rozmów z dzieckiem o niebezpieczeństwie uzależnienia się od smartfona, czasowe ograniczenie kontaktu dziecka ze smartfonem oraz wyznaczenie czynności i miejsc, w których korzystanie z niego jest niedozwolone, np. wspólny posiłek, wyjście na spacer, odrabianie lekcji, odpoczynek nocny. Zasady te okażą się bezskuteczne, jeśli rodzice nie będą ich egzekwować i sami ich zachowywać. Dziecko szybko dostrzeże rodziców pochłoniętych smartfonem w trakcie spotkań rodzinnych.

Praktycznym rozwiązaniem jest również wykonanie kilku prostych czynności: wyłączenie w telefonie dziecka powiadomień, usunięcie czasochłonnych i bezużytecznych aplikacji, zdefiniowanie sytuacji stwarzających większe ryzyko, np. wielogodzinny brak rodziców w domu, ułatwiający dziecku niekontrolowane korzystanie z urządzenia.

Andrzej Baczyński i Michał Drożdż podkreślają rolę edukacji medialnej w środowisku rodzinnym. Zdaniem autorów jest to coś więcej niż kontrolowanie dziecka w sieci. Edukacja medialna rozumiana jest w ich publikacji jako właściwy styl komunikacji. Polega ona na tym, że rodzic w sposób świadomy kształtuje podejście dziecka do mediów i ich roli w życiu. Dziecko pozostawione samo sobie na tej płaszczyźnie nie będzie potrafiło nawiązać prawidłowej relacji z mediami (Baczyński, Drożdż 2012, s. 377–378).

Joanna Szymańska w swojej publikacji wymienia czynniki chroniące dzieci i młodzież przed fonoholizmem: 1) zainteresowanie nauką w szkole i ambicje z tym związane; 2) udział w wybranych zajęciach pozalekcyjnych, np. teatralnych, tanecznych, sportowych, związanych z jakąś grupą; 3) przynależność do grup albo organizacji zapewniających zdrowy rozwój emocjonalny i społeczny; 4) udział

w wolontariacie; 5) budowanie silnych więzi rodzinnych; 6) wychowanie w duchu szacunku dla wartości oraz 7) religijność (Szymańska 2012, s. 25–28).

Ważne, by do walki z fonoholizmem wśród dzieci i młodzieży włączyły się szkoły. Warto jeszcze zwrócić uwagę na to, że rodzice raczej nie mają okazji do obserwowania swojego dziecka w grupach społecznych, a przynajmniej nie na co dzień. To szkoła lepiej wie, jak funkcjonuje uczeń w środowisku pozarodzinnym. Szkoła nie wie natomiast, jak jej wychowanek zachowuje się w domu. Zestawienie tych informacji pozwala lepiej poznać dziecko (Chodakowska 2012, s. 14–21).

Regulamin większości szkół ogranicza uczniom możliwość korzystania z telefonów komórkowych, a w niektórych w ogóle całkowicie zakazuje (inna sprawa to wewnętrzne przestrzeganie reguł). W szkołach organizowane są pogadanki z psychologiem na temat ryzyka wpadnięcia w uzależnienie od telefonu komórkowego i internetu. Przy szkołach funkcjonują poradnie pedagogiczno-psychologiczne, do których nauczyciele mogą skierować swoich uczniów, u których podejrzewają, że wpadli w pułapkę uzależnienia (Rozporządzenie 2003).

Jeśli samoograniczenia i wpływ dorosłych są niewystarczające, dobrze jest skonsultować problem dziecka ze specjalistą od uzależnień lub skorzystać z grup wsparcia. Następnie można zastosować terapię behawioralną i pomóc dziecku zrozumieć źródło jego uzależnienia, zachęcić do pracy nad sobą i stopniowego pozbywania się nadmiernego i niebezpiecznego korzystania ze smartfona.

Przekonanie dziecka o tym, że cały czas jest kochane przez rodziców jest warunkiem *sine qua non* powodzenia terapii i wytrwania po niej w stanie wolnym od uzależnień (Pecyna 1998, s. 142). Jest to tym bardziej konieczne, że bez osobistego wkładu dziecka i starań żadna terapia poparta postawą rodziców nie przyniesie pożądanych rezultatów. Zwykle potrafi ono szybko się otworzyć, gdy zostanie zaspokojona jego potrzeba miłości i bliskości (Celebucka, Jarczyńska 2014, s. 78–79).

Bardzo dobre skutki przynosi wspólne z dzieckiem ustalenie planu wychodzenia z fonoholizmu. Należy w nim uwzględnić inne formy rozrywki i spędzania wolnego czasu. Dobrze jest przy tym planować wspólne aktywności, które będą pogłębiały więzi rodzinne (Morbitzer 2014, s. 120).

Autorka pracy „Dzieci i młodzież w sieci. Aspekt pedagogiczny” wymienia metody terapeutyczne, które rodzice mogą stosować wobec dziecka uzależnionego: 1) zauważanie i docenianie każdego, nawet najmniejszego sukcesu dziecka w walce z uzależnieniem; 2) dawanie dziecku przykładu: korzystanie tylko z podstawowej funkcji telefonu, jakim są konieczne rozmowy i SMS-y; 3) ustalenie, że w domu odkłada się telefon na czas: wspólnych rozmów; spożywania posiłków; wspólnych aktywności; 4) wypracowanie zasad dotyczących: czasu spędzanego przez dziecko z telefonem; celów i miejsc, w jakich z niego korzysta; 5) ustalenie – wspólnie z wszystkimi domownikami – zasad obowiązujących w domu, dotyczących używania telefonu (Pulak 2008, s. 18). Irena Pulak proponuje również, aby rodzice, już nie angażując dziecka, poszukiwali wiedzy na temat fonoholizmu i grup wsparcia skupiających osoby w takiej samej sytuacji, a w przypadku wątpliwości, nawiązali kontakt z psychologiem w celu uzyskania porady (Pulak 2008, s. 18).

Terapeuta musi zacząć swoją pracę z dzieckiem uzależnionym od poszukania prawdziwych przyczyn jego uzależnienia, bo żeby wyleczyć skutek, jakim jest fonoholizm, należy dotrzeć do jego przyczyny. Dlatego niezbędna jest współpraca z całą rodziną, tym bardziej że w przypadku uzależnienia jednego członka, cała rodzina jest współuzależniona.

Na stronie internetowej Poradni Narkotykowej (2013) przeczytać można, że najbardziej pożądanym początkiem terapii uzależnień jest poinformowanie przez specjalistę wszystkich osób nią objętych o: 1) celu terapii (wbrew pozorom często nie jest to wyjście z uzależnienia danej osoby – może się okazać, że przyczyny uzależnienia są głęboko ukryte, i to np. nie dziecko potrzebuje największej pomocy, tylko rodzice jako małżonkowie albo jako wypełniający rolę matki i/lub ojca); 2) założeniach przyjętych przez terapeutę; 3) formach oddziaływań terapeutycznych; 4) etapach terapii – i o tym, co się może wydarzać podczas każdego z nich.

Zakończenie

Całodobowy dostęp do internetu to jeden z wielu czynników, jakie przekształciły ludzkie zachowania i postawy, przyniosły zmiany w zakresie wartości i priorytetów, a zmiany te objęły właściwie wszystkie obszary życia: życie osobiste, rodzinne i społeczne. Negatywne skutki tych zmian szczególnie zauważalne są u dzieci, które w coraz młodszym wieku spędzają w mediach społecznościowych i w internecie wiele godzin dziennie, korzystając z wielozadaniowych smartfonów. Nadmierne korzystanie z mediów ekranowych coraz częściej prowadzi do fizycznych i psychicznych problemów u dzieci. Uzależnienie od telefonów nie daje zbyt szybko widocznych oznak. Muszą nastąpić poważne już skutki uzależnienia, żeby rodzice zorientowali się, że ich dziecko potrzebuje pomocy.

Fonoholizm stał się zjawiskiem powszechnym i międzynarodowym, ale zwiększona świadomość prowadzi do bardziej odpowiedzialnych działań. Profilaktykę dotyczącą właściwego używania telefonu komórkowego należy rozpocząć od rodziców, którzy są pierwszymi wychowawcami i powinni zdobywać wiedzę, jaką będą mogli przekazać swoim dzieciom. Ważną rolę w edukacji na temat uzależnienia dziecka odgrywają nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, którzy powinni nieustannie rozwijać swoje kompetencje w zakresie profilaktyki i terapii uzależnień. Uczenie młodego pokolenia właściwego użytkowania smartfonów należy rozpocząć od ukazania alternatywnych sposobów na spędzanie wolnego czasu, by nie wpaść w pułapkę życia w trybie online.

Warto również zadbać o stworzenie warunków zdobywania i rozwijania u młodych ludzi umiejętności intra- i interpersonalnych, aby ich relacje *face to face* w świecie rzeczywistym prawdziwie oferowały im to, czego nie znajdują w wirtualnych relacjach z osobami, których twarze ewentualnie widzą tylko na ekranach swoich telefonów.

Bibliografia

- American Academy of Pediatrics (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, vol. 138 (5) [https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591; 11.12.2022].
- APA (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington.
- Baczyński A., Drożdż M. (2012). *Dobro w mediach – z cienia do światła*. Tarnów.
- Bąk A. (2015). *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*. Warszawa.
- Block J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, vol. 165, s. 306–307.
- Bylok F. (2016). Meandry konsumpcji we współczesnym społeczeństwie: konsumpcjonizm versus dekonsumpcja. *Etyka w Życiu Gospodarczym*, nr 19 (1), s. 55–69.
- Buksa Ł. (2022). *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem*. Pelplin.
- Celebucka J., Jarczyńska J. (2014). Hazard wśród młodzieży – rozpoznanie, profilaktyka i terapia. W: J. Jarczyńska (red.). *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży: teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia* (s. 72–94). Bydgoszcz.
- Chodakowska M. (2012). Współodpowiedzialność rodziców i szkoły za wychowanie młodych pokoleń. W: J. Kirenko, T. Zubrzycka-Maciąg, D. Wosik-Kawala (red.). *Wychowawcza rola szkoły* (s. 14–21). Lublin.
- Czerski P. (2012). My, dzieci sieci. *Dziennik Bałtycki*, 13.02 [https://dziennikbaaltycki.pl/pisarz-piotr-czerski-my-dzieci-sieci/ar/506821; 28.04.2022].
- Debjani R. (2014). Cinema in the Age of Digital Revolution. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*, vol. 1, nr 4, s. 107–111.
- De-Sola Gutiérrez J., de Fonseca F.D., Rubio G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Front Psychiatry*, vol. 7.
- Di Gregorio L. (2003). *Psicopatologia del cellulare. Dipendenza e possesso del telefonino*. Milano. Encyklopedia PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN [https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/uzale-C5%BCnienie.html; 12.02.2021].
- Fundacja CBOS (2019). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących od hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019. Raport z badań*. Warszawa.
- Griffiths M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, vol. 76, s. 14–19.
- Griffiths M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, vol. 10, nr 4, s. 191–197.
- Guerreschi C. (2005). *Nowe uzależnienia*. Tłum. A. Wieczerek-Niebielska. Kraków.
- IANS (2022). *Smartphone use can hamper mental wellbeing in young adults* [https://www.thestatesman.com/lifestyle/health/hamper-mental-wellbeing-young1503071993.html/amp; 12.05.2022].
- Jarczyńska J. (2015). Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska. *Przegląd Pedagogiczny*, nr 1, s. 119–136.
- Jobs S. (2008). Steve Jobs speaks out [https://money.cnn.com/galleries/2008/fortune/0803/gallery.jobsqna.fortune/index.html; 11.12.2022].
- Juczyński Z. (2005). *Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli i rodziców*. Warszawa.

- Kardaras N. (2021). Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuję kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu. Tłum. A. Jarosz. Warszawa.
- Kandell J.J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, January, s. 11–17.
- Kozak S. (2013). Patologia fonoholizmu: przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego. Warszawa.
- Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukophadhyay T., Scherlis W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing? *American Psychologist*, vol. 53 (9), s. 1017–1031.
- La Cooperativa Sociale Controvento Onlus (2015). Come riconoscere la dipendenza da smart-phone? [<https://www.controventocatania.it/chi-siamo>; 12.03.2022].
- Lemon J. (2002). Can we call behaviors addictive? *Clinical Psychologist*, vol. 6 (2), s. 44–49.
- Levounis P. (2022). Special Report: Be Prepared to Address Technological Addictions in Psychiatric Practice. *Psychiatry online*, 1.02 [<https://doi.org/10.1176/appi.pn.2022.2.4>; 12.01.2023].
- Levounis P., Sherer J. (red.) (2022). Technological Addictions. Washington.
- Lewicki G. (2017). Internet. Koniec człowieka, jakiego znamy. *Rzeczypospolita. Plus Minus*, 2.04 [<https://www.rp.pl/plus-minus/art2812521-internet-koniec-czlowieka-jakiego-znamy>; 12.12.2022].
- Li H., Luo W. (2022). Addiction with Young Children's Screen Addiction: A Chain-Mediating Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, 12788 [<https://doi.org/10.3390/ijerph191912788>].
- Lin Y.H., Chiang C.L., Lin P.H., Chang L.R., Ko C.H. et al. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos One*, 15.11, vol. 11: e0163010.
- Lopez-Fernandez O., Männikkö N., Kääriäinen M., Griffiths M.D., Kuss D.J. (2018). Mobile gaming and problematic smartphone use: A comparative study between Belgium and Finland. *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 7 (1), s. 88–99.
- Łosiak W. (2005). Uzależnienie. W: J. Siuta (red.). Słownik psychologii. Kraków.
- Marlatt G.A., Baer J.S., Donovan D.M., Kivlahan D.R. (1988). Addictive behaviors: etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, vol. 39, s. 223–252.
- Moattari M., Moattari F., Kaka G. et al. (2017). Smartphone Addiction, Sleep Quality and Mechanism. *International Journal of Cognition and Behaviour*, vol. 1, nr 1, s. 1–7.
- Modrzyński R. (2021). Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu. Warszawa.
- Morbitzer J. (2014). O wychowaniu w świecie nowych mediów – zarys problematyki. *Labor et Educatio*, nr 2, s. 119–143.
- Olszewska E. (2013). Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa. *Zeszyty Naukowe WSOWL*, nr 4 (170), s. 16–27.
- Pecyna M. (1998). Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w świetle psychologii klinicznej. Warszawa.
- Penkowska G. (2018). Smartfon – uniwersalne medium początku XXI wieku. Gdańsk.
- Poradnia Narkotykowa (2013) [<https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/formy-pomocy-osobom-uzalezniomym-od-narkotykow>; 27.04.2022].
- Przygońska E. (2007). Zagrożenia rodziny XXI wieku [<http://www.publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=4006>; 29.04.2022].

- Pulak I. (2008). Dzieci i młodzież w sieci. Aspekt pedagogiczny. W: M. Kowalski (red.). Internet: między edukacją, bezpieczeństwem a zdrowiem (s. 16–33). Tychy.
- Quaglio G., Millar S., Scientific Foresight Unit (STOA) (2020). Potentially negative effects of internet use, European Parliament – May 2020.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 stycznia 2003 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, Dz.U. 2003 nr 11 poz. 114.
- Spitzer M. (2016). Cyberchoroby. Słupsk.
- Szymańska J. (2012). Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. Warszawa.
- Takao M., Takahashi S., Kitamura M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, October, vol. 12 (5), s. 501–507.
- Tyszka Z. (1995). Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa. W: T. Pilch, I. Lepalczyk (red.). Pedagogika społeczna. Warszawa.
- WHO (1969). Who Expert Committee on Drug Dependence. Sixteenth Report. Geneva.
- WHO, ICD-11 (2018). International Classification of Diseases 11th Revision, The global standard for diagnostic health information [<https://icd.who.int/en/>; 15.12.2022].
- Wojciszke B. (2002). Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej. Warszawa.
- Woronowicz B.T. (2001). Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu. Warszawa.
- Young K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 1, s. 237–244.
- Zimbaro Ph., Gerrig R. (2012). Psychologia i życie. Warszawa.

STRESZCZENIE

W ostatnich dekadach wraz z upowszechnieniem dostępu do internetu i popularyzacją smartfonów narasta problem ich negatywnego wpływu zwłaszcza na dzieci i młodzież. Niewłaściwe użytkowanie smartfonów z mobilnym dostępem do internetu – całodobowy dostęp do gier, social mediów, błyskawicznych informacji, możliwość komunikacji każdego z każdym zawsze i wszędzie, dziesiątki atrakcyjnych aplikacji – często prowadzi do uzależnienia od smartfona, zwanego fonoholizmem. Artykuł omawia to stosunkowo nowe zjawisko, a krytyczna analiza literatury przedmiotu i przegląd najnowszych badań pozwala uporządkować najważniejsze informacje na temat fonoholizmu, wskazując sposoby rozpoznania uzależnienia od smartfona u dziecka oraz działania profilaktyczne i strategie, które mogą pomóc rodzinie w jego przezwyciężeniu.

Słowa kluczowe: fonoholizm, uzależnienie od smartfona, rodzina, terapia, pomoc, profilaktyka