

# Magdalena Barabas

---

## Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży

---

Edukacja - Technika - Informatyka nr 2(24), 92-97

---

2018

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



**MAGDALENA BARABAS**

## **Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży**

---

### **Mobile Phone Dependence as a Threat to Child and Adolescent Development**

Doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Teorii Wychowania, Polska

#### **Streszczenie**

Intensywny rozwój współczesnych technologii ICT (*Information and Communication Technologies*), łatwość dostępu i ich różnorodność sprawiły, że dzisiaj coraz trudniej wskazać obszar działalności człowieka, który byłby pozbawiony chociażby pewnych elementów mediów cyfrowych, szczególnie mediów komunikacyjnych, takich jak internet czy telefonia komórkowa. Telefon komórkowy jest dziś podstawowym przedmiotem, z którego korzystają osoby w każdym wieku, coraz częściej także najmłodsze, kilkuletnie dzieci. Niewątpliwie korzyści płynące z posiadania i korzystania z telefonu komórkowego są bardzo duże. Należy jednak pamiętać również o zagrożeniach, które wynikają z faktu nieodpowiedniego posługiwania się telefonem komórkowym, zwłaszcza przez dzieci i młodzież. Artykuł stanowi próbę zasygnalizowania skutków niewłaściwego korzystania z telefonów komórkowych (fonoholizmu) przez dzieci i młodzież.

**Słowa kluczowe:** telefon komórkowy, uzależnienia, fonoholizm

#### **Abstract**

Due to intensive advancement of modern Information and Communication Technologies, easily accessible and highly various, it is more and more difficult nowadays to find an area of human life not bearing any sign of impact of digital media, in particular means of communication, such as the Internet or mobile telephony. The mobile phone is an essential tool used by persons of any age, including the youngest children. There is no doubt about the benefits of possessing and using a mobile phone. It is, however, vitally important to take into consideration the threats resulting from mobile phone misuse, especially among children and adolescents. This article is an attempt to demonstrate the consequences of mobile phone misuse (mobile phone dependence) by children and adolescents.

**Keywords:** mobile phone, addictions, mobile phone dependence

---

#### **Wstęp**

Problematyka uzależnień behawioralnych, a zwłaszcza tych dotyczących telefonu komórkowego, do niedawna była w Polsce dostrzegana w małym stopniu. Coraz częściej korzystanie z telefonów komórkowych staje się poważnym pro-

blemem nie tylko wśród dorastającej młodzieży, ale też małych dzieci. Najnowsze badania pokazują, że w Polsce w regularny sposób korzysta z urządzeń mobilnych 86,6% uczniów, a zdecydowana większość użytkowanych urządzeń posiada bezpośredni dostęp do internetu (92%). Ponadto połowa badanych uczniów korzysta z telefonu komórkowego lub smartfona z jednakową częstotliwością przez cały tydzień (także w weekendy). Ponad 85% uczniów korzysta z telefonu przynajmniej raz dziennie, a 35% – kilkadziesiąt razy w ciągu dnia. Ponad 7% uczniów z telefonem komórkowym przy sobie czuje się bezpieczniej, zaś 35,4% młodzieży czuje wewnętrzną potrzebę (przymus) odpisania na SMS-a/e-maila najszybciej jak to możliwe. Blisko 33% uczniów odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu bądź jest on rozładowany, a 22,8% czuje się źle, kiedy z jakichś powodów korzystanie z telefonu komórkowego jest niemożliwe. Badania pokazują również, że nauczyciele w Polsce nie są przygotowani do tego, aby w sposób profesjonalny prowadzić w szkole zajęcia w zakresie problematyki e-uzależnień. Sami nauczyciele swoje przygotowanie i wiedzę z tej tematyki średnio oceniają na poziomie oceny dostatecznej z plusem (Dębski, 2016).

Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego (nadużywanie) może prowadzić do fonoholizmu – zjawiska coraz częściej zauważanego wśród coraz młodszych dzieci. Fonoholizm jest identyfikowany jako specyficzna forma uzależnienia. Do niedawna o uzależnieniu pisano zazwyczaj w kontekście zażywania substancji psychoaktywnych, natomiast współcześnie coraz częściej uzależnienie łączy się z przymusem czynności (mówimy wówczas o uzależnieniach behawioralnych). Człowiek jest w stanie uzależnić się niemal od wszystkiego. Różnorodność czynników uzależnieniowych sprawia, że obecnie można wyróżnić uzależnienia chemiczne i niechemiczne (Jędrzejko, Kowalewska, 2009). Do uzależnień chemicznych zalicza się m.in. narkomanię, alkoholizm, lekomanie i nikotynizm. Wśród uzależnień niechemicznych najczęściej wymieniane są m.in. hazard, uzależnienie od jedzenia, uzależnienie od pracy (pracoholizm), infoholizm (siecioholizm), uzależnienie od zakupów (*shopping*), seksoholizm, uzależnienie od opalania się (tanoreksja), uzależnienie od idei, uzależnienia wizualizacyjne (tatuże, *piercing*), ortoreksję (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu), bigoreksję (przesadna dbałość o własną sylwetkę poprzez intensywne ćwiczenia fizyczne, stosowanie wysokobiałkowej diety i sterydów anabolicznych), alkoreksję (zastępowanie jedzenia alkoholem w celu utrzymania szczupłej sylwetki), jak również uzależnienie od telefonu komórkowego (fonoholizm) (Pstrąg, 2000; Jędrzejko, 2008; Jędrzejko, Kowalewska, 2009). Zdaniem Ogińskiej-Bulik (2014) uzależnienia behawioralne to zachowania nałogowe (kompulsywne), nad którymi osoba nie jest w stanie zapanować i które negatywnie wpływają na wiele obszarów jej funkcjonowania. Ich celem głównym jest zredukowanie

złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Jest to rodzaj uzależnienia psychicznego, a o patologii świadczy duże zapotrzebowania na wykonywanie tych czynności (częstotliwość i intensywność).

### **Konsekwencje fonoholizmu**

Współcześnie telefon komórkowy jest nie tylko aparatem służącym do prowadzenia rozmów czy przesyłania krótkich wiadomości tekstowych. Dzięki dostępowi do internetu pełni również funkcję komputera, aparatu fotograficznego, kamery cyfrowej, odtwarzacza muzyki, filmów, radia. Może służyć także do nawigacji samochodowej czy być specyficzną formą notatnika i kalendarza. Jego atrakcyjność zachęca do częstego, a niestety coraz częściej nieracjonalnego i nierozsądnego posługiwania się nim. Nadużywanie telefonu komórkowego przez dzieci i młodzież we współczesnym świecie staje się coraz większym problemem społecznym i stanowi ogromne wyzwanie edukacyjne dla środowiska rodzinnego i szkolnego. *Fonoholizm* jest pojęciem, które dotąd nie zostało sklasyfikowane i uznane za uzależnienie ani przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD), ani przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (DSM) czy przez Światową Organizację Zdrowia (ICD) (Łuczak, Łuczak, 2007, s. 220). Fonoholizm może mieć formę m.in. uzależnienia od SMS-ów, nowych modeli telefonów czy gier. Można także wyróżnić osoby dotknięte syndromem włączonego telefonu (SWT – obawa przed wyłączeniem nawet na chwilę aparatu) oraz uzależnione od wyglądu telefonu komórkowego (tzw. komórkowi ekshibicjoniści) (Pawłowicz, 2010, s. 4). Ten specyficzny nałóg objawia się zazwyczaj nierozstawianiem się z telefonem i nerwowością w sytuacjach, kiedy nie ma się telefonu, dużą częstotliwością korzystania z telefonu, przywiązywaniem wyjątkowej wagi do telefonu (np. do jego modelu, wyglądu, ceny), dużą trudnością z wyłączeniem telefonu w sytuacjach tego wymagających, np. w pracy czy w kinie (Majchrzyk-Mikuła, Matusiak, 2015, s. 419).

Z fonoholizmem mamy do czynienia, kiedy człowiek przywiązuje ogromną wagę do posiadania telefonu komórkowego, nie odkłada go ani na chwilę, jest on dla niego najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi, odczuwa głęboki dyskomfort, kiedy nie ma do dyspozycji naładowanego aparatu, przejawiający się m.in. złym nastrojem, niepokojem, a nawet atakami paniki. Ponadto w przypadku osoby uzależnionej używanie telefonu jest podyktowane nie koniecznością, ale czynnikami natury emocjonalnej i społecznej, telefon jest dla niej pośrednikiem w kontaktach z innymi. Wśród cech fonoholików znajdują się: odczuwanie przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś, usprawiedliwienie swojego zachowania wygodą i bezpieczeństwem (np. „aby rodzice wiedzieli, gdzie jestem”), posiadanie silnej potrzeby przynależności do grupy i jej uznania (np. „wszyscy znajomi mają komórki, więc ja też muszę mieć”). Osoby z syndromem fonoholizmu dość często cierpią na fobię społeczną czy też oba-

wiają się samotności, ukrywają lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu oraz sygnalizują brak apetytu, smutek czy nudę (Pawłowicz, 2010, s. 4).

Podstawową cechą uzależnień czynnościowych jest „brak możliwości oparcia się impulsom lub pożądanemu, popędowi lub pokusie wykonywania czynów, które są szkodliwe dla samych uzależnionych lub osób z ich otoczenia” (Klimkiewicz, Wojnar, 2013, s. 6). Implikacje tego rodzaju przymusu zaobserwować można w wielu różnych obszarach funkcjonowania człowieka. Szkodliwe skutki nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego widoczne są m.in. w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Nałóg ten jest szczególnie niebezpieczny i zagrażający w kontekście prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Atrakcyjność telefonów sprawia, że początkowo zarówno dla dzieci, jak i rodziców jest on przyjemną formą rozrywki. Trudno oprzeć się możliwościom aparatów, które poprzez internet umożliwiają szybki dostęp do wielu różnorodnych form komunikacji, źródeł informacji oraz manipulowania i przechowywania dużych pakietów danych. Dość często zakup telefonu komórkowego dla dziecka jest podyktowany intencją sprawowania kontroli nad dzieckiem, zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa i monitorowania jego zachowania. Nierzadko rodzice wyręczają się aparatem telefonicznym w organizowaniu dziecku czasu wolnego. Dziecko „pochłonięte” telefonem nie absorbuje swoją osobą rodziców, nie sprawia kłopotów, bowiem jest bezpieczne w swoim pokoju, siedzi cicho i nie wymaga z ich strony aktywności i zaangażowania. Z czasem nieobecność rodziców staje się dla dziecka sytuacją wygodną, zaś brak możliwości użytkowania telefonu lub sama tylko myśl o tym przeraża, budzi niepokój i lęk. Nałóg ten zaczyna się zatem bardzo niewinnie: od etapu euforii i zaciekawienia nowym przedmiotem, a wykonywanie danej czynności sprawia ogromną radość i daje możliwość oderwania się od codziennych problemów. W kolejnej fazie osoba korzystająca nałogowo z jakiegoś przedmiotu (telefonu) i wykonująca kompulsywnie daną czynność poświęca temu coraz więcej czasu. Skutkuje to ograniczaniem innych zainteresowań, a myśli osoby są wciąż pochłonięte daną rzeczą. W ostatniej fazie procesu uzależniania się człowiek zaczyna zaniedbywać swoje obowiązki oraz bliskich i bardzo często odczuwać duży dyskomfort spowodowany brakiem dostępu do środka uzależniającego. Zaobserwować można wówczas wiele negatywnych zmian w sferze behawioralnej (por. Kozak, 2013).

W wyniku nałogu związanego z korzystaniem z telefonu komórkowego mogą wystąpić liczne skutki zagrażające rozwojowi człowieka, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. Do negatywnych konsekwencji tego rodzaju uzależnienia zalicza się głównie skutki fizjologiczne, psychologiczne i społeczne. Wśród konsekwencji związanych ze sferą fizjologiczną wymienia się najczęściej kłopoty ze wzrokiem, bóle głowy, klatki piersiowej, bóle nadgarstka (tzw. zespół cieśni nadgarstka), zmiany w kręgosłupie, bóle ramion, przedramion, dłoni i nadgarstka oraz szумы w uszach (tj. zespół powtarzających się urazów będą-

cych skutkiem przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego). Ponadto obserwowane są skutki fizyczne, tj. problemy żołądkowe, tiki nerwowe, zawroty głowy czy zespół przewlekłego zmęczenia. Do skutków psychicznych zalicza się niską samoocenę, brak asertywności i poczucie braku wpływu na otaczający świat, poczucie zagrożenia czy stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia, np. niepokój czy depresję. W obszarze społecznym najczęstsze skutki uzależnienia od telefonu komórkowego rzez dzieci i młodzież to: zaniedbywanie obowiązków oraz na rzecz rodziny, poczucie samotności, ograniczenie kontaktów społecznych i brak umiejętności nawiązywania relacji społecznych. Ponadto atrofia więzi rodzinnych czy nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego. Dużym zagrożeniem jest także możliwość uwikłania w tzw. cyberprzemoc (Pawłowska, Potembska, 2011; Jarczyńska, Orzechowska, 2014; Dębski, 2016). Skutkiem fonoholizmu są też koszty ekonomiczne mogące powodować problemy finansowe rodziny z uwagi na wysokość rachunków dotyczących połączeń telefonicznych i korzystania z internetu oraz wydatki związane z późniejszą terapią dziecka.

Podsumowując, telefon komórkowy jest współcześnie nieodłącznym narzędziem towarzyszącym człowiekowi w jego życiu, jest niemalże podstawowym instrumentem aktywności dzieci i młodzieży. Wydają się oni być „przyklejeni do telefonu komórkowego”, a z ich perspektywy jego nieposiadanie może być początkiem wykluczenia społecznego. Bez wątplenia funkcje telefonu w wielu obszarach działalności człowieka ułatwiają i są pomocne w codziennym życiu. Należy jednak pamiętać, że niewłaściwe korzystanie z tego urządzenia stwarza wiele zagrożeń dla rozwoju fizycznego, poznawczego, emocjonalnego czy społecznego. Uwrażliwianie wychowawców (rodziców/nauczycieli/pedagogów) na szkodliwe skutki niewłaściwego korzystania z telefonu komórkowego powinno być stałym elementem szeroko pojętej profilaktyki społecznej. Warto postulować o działania systemowe umożliwiające zdobycie kompetencji medialnych przez osoby odpowiedzialne za proces wychowania. Posiadanie odpowiedniej wiedzy, umiejętności i pożądaných postaw wobec współczesnych technologii warunkować będzie odpowiednie przygotowanie dzieci do życia we współczesnym świecie, gdzie rozwijające się technologie powinny być jedynie wsparciem dla działań człowieka, a nie substytutem bezpośrednich kontaktów interpersonalnych.

## **Literatura**

- Dębski, M. (2016). *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*. Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Jarczyńska, J., Orzechowska, A. (2014). Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży. W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria – diagnoza – profilaktyka – terapia* (s. 121–148). Bydgoszcz: Wyd. UKW.
- Jędrzejko, M. (2008). *Typologia współczesnych patologii społecznych*. Warszawa: Pedagogium WSNS.

- Jędrzejko, M., Kowalewska, A. (2009). Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje. W: M. Jędrzejko (red.), *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych* (s. 35–58). Warszawa: Aspra-Jr.
- Klimkiewicz, A., Wojnar, M. (2013). Uzależnienia behawioralne w perspektywie medycznej. W: A. Jasińska, A. Klimkiewicz, K. Sękowski, M. Wojnar (red.), *Uzależnienia behawioralne w praktyce lekarskiej* (s. 6–34). Warszawa: Stowarzyszenie Młody Lekarz.
- Kozak, S. (2013). *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*. Warszawa: Difin.
- Łuczak, E., Łuczak, W. (2007). Zagrożenia młodzieży uzależnieniem od telefonów komórkowych. W: M. Jędrzejko, M. Bożejewicz (red.), *Człowiek w sieci zniewolonych dróg. Materiały konferencyjne* (s. 121–234). Pułtusk: Akademia Humanistyczna im. A. Gieyszтора. Wydział Pedagogiczny.
- Majchrzyk-Mikuła, J., Matusiak, M. (2015). Analiza teoretyczna i empiryczna zjawiska fonoholizmu wśród studentów kierunku pedagogika. *Journal of Modern Science*, 4 (27), 417–436.
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą? *Świat Problemów*, 2. Pobrane z: <http://www.swiatproblemow.pl/magazyn/luty-2014> (3.04.2018).
- Pawłowicz, J. (2010). Fonoholizm – problem moralny. *Collectanea Theologica*, 4, 163–173.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011). Objawy zagrożenia i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej, u młodzieży w wieku od 13 do 24 lat. *Current Problems of Psychiatry*, 12 (4), 443–446.
- Pstrąg, D. (2000). *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*. Rzeszów: Wyd. WSP.