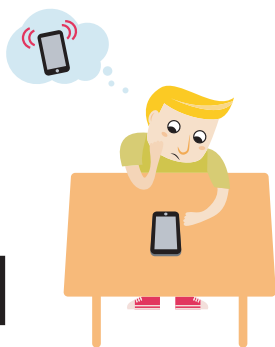


OBJAWY

1

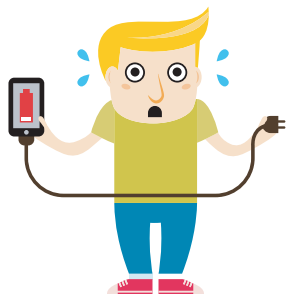


#Ciągłe zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.

2

#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.



3

#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę kto do mnie napisał albo zadzwonił.

#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



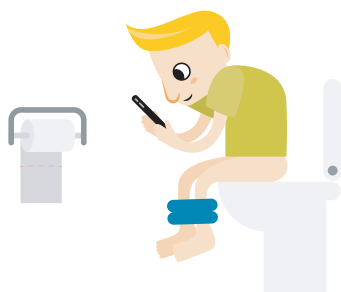
4

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.



5

#Wszyscy mnie kojarzą jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.



7

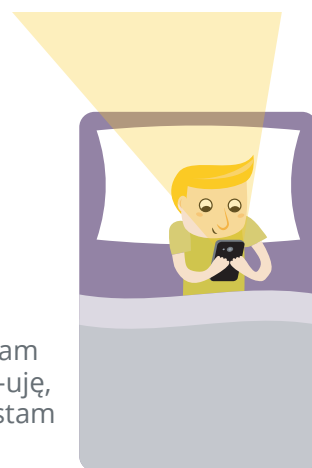
#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę punktu A do punktu B ęo tak bardzo zajmuje mnie telefon.



6

#Zdarza mi się nie dosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.



9

#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.

#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.

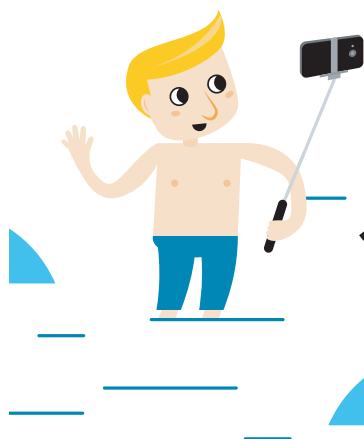


8

#Zaniedbuję obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.



NADUŻYWANIA



11 #Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.

#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



10 #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.

13 #Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.
#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



12 #Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.



#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.



14 #Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.
#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.

16 #Czuję, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.

#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.



17 #Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odebrać SMS-a czy e-maila jak najszybciej jest to możliwe.

MEDIÓW CYFROWYCH

Fonolandia
www.fonolandia.edu.pl



18 # Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.



19 # Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.



20 # Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadżeciarzem.



21

Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.

22

Ciągle rozmawiam przez telefon komórkowy.



24

To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.



23

Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i przerywam dotychczasowe zajęcie.



Fundacja Dbam o Mój Z@sięg
ul. Wyzwolenia 17c/3 80-537 Gdańsk
www.dbamomozasieg.com
ISBN: 978-83-950162-9-5



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
ul. Gen. J. Bema 4/1a 81-753 Sopot
www.gwpp.pl
ISBN: 978-83-7489-751-8

Fonoholizm – nadużywanie smartfonów przez dzieci. Najważniejsze symptomy

Trudno już dłużej ukrywać ten problem. Fonoholizm – problem patologicznego używania smartfona – realnie istnieje i stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia. Dotyczy ono nie tylko dzieci i młodzieży, ale również osób urodzonych w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku.

Czym jest fonoholizm

Pokolenie sieci, pokolenie szklanych ekranów, pokolenie *always on* – to tylko niektóre z określeń współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży urodzonych po 1995 roku. To osoby przepływające między światem realnym i światem wirtualnym, w którym zaspokajają swoje dziecięce i młodzieńcze potrzeby, spędzają czas wolny, poszukują akceptacji i budują poczucie przynależności. Jednakże zbyt długie zanurzenie w świat cyfrowy, bez odpowiedniego udziału bezpośrednich relacji tworzonych face to face, może przyczyniać się do nadużywania Internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych. Siecioholizm, siecizależność, cyberzależność, infoholizm, uzależnienie od Internetu, infozależność – to tylko niektóre z nazw obecnie funkcjonujących w specjalistycznej literaturze przedmiotu. W skrócie można powiedzieć, że uzależnienie od Internetu to zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z tego narzędzia. Tak rozumiane może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.

Z racji powszechności używania cyfrowych urządzeń mobilnych, w niniejszym artykule w sposób szczególny pochylił się nad nowym zjawiskiem, które dość wyraźnie zakorzeniło się w obiegowej opinii, budząc przy tym niemało kontrowersji. Fonoholizm – bo o tym zjawisku mowa – odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. Problem ten – potocznie nazywany uzależnieniem od smartfona – pozostaje doświadczeniem osób, które nie potrafią normalnie funkcjonować bez ciągłej obecności telefonu komórkowego. Urządzenie włączone jest 24 godziny na dobę, ciągle pozostaje w zasięgu ręki, zabierane jest wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Osoba nadużywająca smartfona – fonoholik – cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonna jest do agresji. Zdawać by się mogło, że problem fonoholizmu zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże w rzeczywistości dotykać może osób w różnym wieku.

Kiedy zaczynamy mieć problem

Kiedy zaczyna się fonoholizm? Na tak postawione pytanie trudno jest odpowiedzieć w sposób zdecydowany. Istnieją jednak co najmniej trzy grupy zachowań, które należy obserwować, by zdiagnozować problem. Są to widoczne zachowania użytkowników, odczucia psychiczne towarzyszące (nie)używaniu mediów cyfrowych oraz negatywne skutki z tym związane.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – ZACHOWANIE:

- nierozstawianie się ze swoim telefonem,
- ciągle sprawdzane urządzenia i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą),
- przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/wiadomości,
- wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/wiadomości,
- częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nimi z innymi użytkownikami sieci,
- korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez jezdnię),
- ukrywanie przed innymi (na przykład przed rodzicami) czynności związanych z używaniem smartfona,
- realizacja czynności ze smartfonem w ręku.

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – PSYCHIKA

- odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu,
- ciągła gotowość na odpisanie na e-mail, sms,
- odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerywania/ograniczenia korzystania z Internetu, komputera,
- wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu,
- odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego,
- podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia,
- wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,
- przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji,
- przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z Internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę).

Symptomy nadużywania telefonu komórkowego – NEGATYWNE SKUTKI

- zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu,

- wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi i zamykanie się w świecie wirtualnym,
- korzystanie z Internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków),
- nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,
- problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym,
- częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne,
- niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,
- przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy,
- ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne.

Zjawisko, jakim jest fonoholizm, nie występuje na żadnej z międzynarodowych klasyfikacji zaburzeń psychicznych, przez co nie ma jasno zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych. Na podstawie dostępnej literatury można powiedzieć, że objawami nadużywania smartfona pozostają:

- tolerancja (potrzeba coraz dłuższego korzystania z telefonu komórkowego) przy jednoczesnym wyraźnym spadku satysfakcji osiągniętej w konkretnej jednostce czasu,
- objawy odstawienne (pobudzenia psychoruchowe, niepokój, lęk, obniżony nastrój, obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w przestrzeni Internetu, fantazje i marzenia senne na temat smartfonów, celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze, korzystanie z urządzenia w celu uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po odstawieniu Internetu),
- utrata kontroli nad czasem używania telefonu komórkowego,
- zakończone niepowodzeniem próby ograniczania lub zaprzestania korzystania ze smartfona,
- poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych ze smartfonem,
- zmniejszanie lub rezygnowanie z dotychczas podejmowanych aktywności na rzecz korzystania ze smartfona,
- korzystanie z telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych, psychologicznych lub społecznych.

Dlaczego się uzależniamy

Pomimo niewątpliwych korzyści, jakich doświadczamy w związku z codziennym używaniem smartfonów podłączonych do Internetu, okazuje się, że możemy w bardzo prosty sposób utracić nad nim kontrolę. W roku 2016 w Gdyni Fundacja Dbam o Mój Z@sięg przeprowadziła eksperyment polegający na odłączeniu 103

młodych osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń cyfrowych. Ochotnicy mieli w ciągu tygodnia znaleźć trzy następujące po sobie doby, w których nie mogli używać Internetu, tabletów, smartfonów, konsol do gier, radia, telewizji. W ciągu doby zwolniło się przeciętnie około 4 godzin czasu wolnego. Niestety część młodzieży oraz ich rodziców nie potrafiła w sposób kreatywny tego czasu zagospodarować. Badania eksperymentalne prowadzone wśród gdyńskiej młodzieży, jak również wywiady jakościowe prowadzone z uczestnikami eksperymentu oraz ich rodzicami rzuciły światło na czynniki, które miały decydujący wpływ na powodzenie naukowego przedsięwzięcia. Jakie czynniki wpływają na to, że dzieci i młodzież nadużywają korzystania z mediów cyfrowych? To opowieść na kolejny odcinek, ale już teraz można wskazać na kilka z nich:

- niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”,
- nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym,
- brak zasad korzystania z mediów cyfrowych,
- nadaktywność na portalach społecznościowych,
- nuda, brak pasji zainteresowań,
- brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców,
- złe relacje z rodzicami.

Pomimo tego, że fonohlizm nie występuje na międzynarodowych klasyfikacjach chorób, trudno powiedzieć, że problemu realnie nie ma. Pamiętajmy jednak o tym, że jeśli dzieci i młodzież nadużywają smartfonów i innych cyfrowych dobrodziejstw, to jest to skutek konkretnych czynników. Pamiętajmy również o tym, że to nie media cyfrowe są złe. Złe lub dobre mogą być nasze nawyki w zakresie ich używania. Wysokie bądź niskie mogą być nasze cyfrowe kompetencje. Właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje, w jakich wykorzystujemy nowe technologie. I jeszcze jedna kwestia: to nie sam smartfon nas uzależnia, ale to, co on nam oferuje.

dr Maciej Dębski

Pracownik naukowy Uniwersytetu Gdańskiego, założyciel i lider Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, socjolog problemów społecznych, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, autor/współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdolność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne), autor/współautor dokumentów strategicznych, programów lokalnych, pomysłodawca ogólnopolskich badań z zakresu fonoholizmu i problemu cyberprzemocy zrealizowanych wśród 22 000 uczniów oraz 4 000 nauczycieli. W roku 2016 wdrożył pierwszy w Europie eksperyment społeczny odcięcia 100 osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, tabletów, Internetu, gier on-line playstation, telewizji), który zakończył się sukcesem badawczym.