

Diagnozy, doświadczenia, praktyki

DOI: 0.5604/01.3001.0013.2834

TELEFON KOMÓRKOWY – TOWARZYSZ ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

EWA DZIUBAK

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1545-4913>

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu

Wprowadzenie

Internet jest zatłoczoną przestrzenią kuszącą swoją tajemniczością. Jest ucieczką od szarej rzeczywistości. W bardzo szybkim tempie wzrasta upowszechnianie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych zastosowań sieci. Niepokojące jest to, że największą grupę konsumentów nowych technologii stanowią dzieci, które najbardziej narażone są na manipulacje ze strony mediów poprzez ukazywanie kłamliwych treści mających negatywny wpływ na ich rozwój.

Dostępne narzędzia cyberprzestrzeni zmieniły popularne metody spędzania czasu wolnego i obcowania z kulturą. Wiele osób nie wyobraża sobie funkcjonowania nawet jednego dnia bez telefonu komórkowego, który staje się jedynym sposobem podtrzymywania kontaktów społecznych. Często nie zdajemy sobie sprawy, że nowe technologie zamiast pomagać w życiu codziennym, mogą mieć negatywny wpływ na nas samych i naszych bliskich.

Żyjemy w czasach, gdzie media zajmują jedno z najważniejszych miejsc w życiu człowieka, gdyż dostarczają różnych informacji w życiu prywatnym i zawodowym. Sprawia to, że ludzie stają się ich niewolnikami, ponieważ rzadko kiedy wyłączają telefon, a kiedy jest już włączony i dzwoni, szukają go nerwowo. W ten sposób narodziła się nowa forma uzależnienia od telefonu komórkowego – fonoholizm. Jest to nowy termin w dziedzinie uzależnień, który został wymyślony i wprowadzony przez ekspertów badających związki.

Cesare Guerreschi (2010, s. 203) zauważa, że posiadanie telefonu komórkowego daje poczucie wolności, niezależności oraz bezpieczeństwa. Można go używać wszędzie i w każdej chwili. Jest narzędziem komunikacji, ale w dużej mierze i rozrywki. Uzależnienie od telefonu komórkowego to „niezdolność do społecznego funkcjonowania bez bezpośredniego kontaktu z nowymi narzędziami telekomunikacyjnymi” (Olszewska, 2013, s. 16–26).

Przedmiotem analiz w publikacji uczyniono następujące zagadnienia:

1. Interpretacje definicji uzależnienia.
2. Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia psychicznego.
3. Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego.
4. Konsekwencje korzystania z narzędzi cyberprzestrzeni.
5. Refleksja uczennicy o fonoholizmie.

Interpretacje definicji uzależnienia

W literaturze przedmiotu pojawiają się różne interpretacje definicji uzależnienia. Jedną z nich jest definicja Lidii Cierpiałkowskiej (2006, s. 21), która uważa, że uzależnienie można podzielić na dwie grupy:

- „uzależnienie substancjonalne, czyli od środków psychoaktywnych (pobudzających, nasennych, euforyzujących i halucynogennych);
- uzależnienie niesubstancjonalne, czyli od jedzenia, surfowania w Internecie, gier hazardowych, ćwiczeń gimnastycznych czy uprawiania seksu”.

Podobną interpretację uzależnienia podaje Marian Filipiak (2004, s. 192); przedstawia je jako zależność od przedmiotów i czynności z nią związanych (uzależnienie od telewizora – pragnienie stałego kontaktu z odbiornikiem) lub jako zależność od treści przekazywanych przez media (wzory zachowań, styl życia).

Według Czesława Cekiery (1993, s. 17) uzależnienie psychiczne to: „stan psychiczny powstały w wyniku przyjmowania różnych środków uzależniających, przejawiających się różnym stopniem pragnienia przyjmowania tych środków. Stopień ten może przejawiać się zwykłym pragnieniem, dającym się łatwo opanować, może to być także pożądanie posunięte aż do nieopanowanej żądz i przymusu”. Potocznie termin „uzależnienia” używany jest w odniesieniu do alkoholizmu, lekomanii, narkomanii lub nikotynizmu. Jednakże w szerszym rozumieniu jest stosowany w obecnych czasach do wielu innych nowych zachowań, np. nadmiernego korzystania z Internetu, gier hazardowych, zakupów, pracy, seksu, pożywienia i więzi emocjonalnych (Guerreschi, 2010, s. 23–24). Zachowania te pojawiły się wraz z rozwojem nowych technologii, dlatego nie są jeszcze dostatecznie poznane, a więc bagatelizuje się ich objawy. Autor zwraca uwagę, że „uzależnienie to nie nałóg ani choroba, ale proces rozpoczynający się w chwili, kiedy osoba dzięki kontaktowi z pewnym wyjątkowym przedmiotem odbiera siebie w sposób inny niż dotychczas i postrzega zmianę wizerunku samej siebie jako coś pozytywnego lub lepiej odpowiadającego swoim potrzebom” (tamże, s. 21).

Według Zbigniewa Zaborowskiego (2001, s. 226) uzależnienie to „proces, bądź jego efekt związany z wytworzeniem się specyficznego związku między jednostką a jej czynnościami, zachowaniem, bądź między jednostką a innymi ludźmi, który charakteryzuje się ograniczeniem pola świadomości, pola decyzyjnego i wyborem często jednej tylko i to w sposób kompulsywny, alternatywy”.

Z medycznego punktu widzenia uzależnienie to nieodparta potrzeba używania określonego środka, mająca na celu poprawę samopoczucia lub osiągnięcie przyjemnych doznań (Boss, Jackle, 1996, s. 738). W podanej definicji zwrócono uwagę na „środki” jako środki chemiczne. Jednakże postęp techniczny, który dokonał się w drugiej połowie XX w., ukazał nowe rodzaje uzależnień, które mają naturę uzależnień psychicznych. W tym przypadku człowiek poddaje się czynności nałogowej, wokół której koncentruje coraz bardziej swoje myśli, która zajmuje coraz więcej miejsca w jego życiu, traci własną autonomię, dystans i nie dysponuje sobą w wolny sposób (Bołoz, 2002, s. 79–82).

Bardzo ważnym elementem uzależnień jest odczuwanie przymusu wykonywania czynności nałogowej. Jest to brak kontroli nad zachowaniem, mimo szkód będących wynikiem nałogu. Przymus ten jest konsekwencją postępującego słabnięcia woli i braku umiejętności zerwania z nałogiem (tamże, s. 79–82).

Na podstawie zaprezentowanych definicji można uznać, że uzależnienie od nowych mediów cyfrowych jest utratą kontroli nad własnym zachowaniem, które przejawia się tym, że korzystanie z nich przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu (w szkole, w pracy, w kontaktach międzyludzkich).

Charakterystyczne cechy procesu uzależnienia to:

- cecha istotna – podjęte działanie jest czymś najważniejszym;
- zmiana nastroju – zmienia się stan fizyczny osoby uzależnionej, która podejmuje czynność z nim związaną;
- tolerancja – nadmierna aktywność, która doprowadza do jej wzrostu;
- objawy głodu – brak podejmowania działań prowadzi do głodu;
- konflikty – uzależnienie doprowadza do różnych konfliktów;
- nawroty – osoba uzależniona może zacząć od nowa podejmować określone działania związane z uzależnieniem.

Uzależnienie to problem nie tylko osoby uzależnionej, lecz także osób z nią związanych, które pośrednio uczestniczą w nałogu i odczuwają jego negatywne skutki. Według Anny Andrzejewskiej (2014, s. 100) przyczyny uzależnień można rozpatrywać w dwóch obszarach, biorąc pod uwagę czynniki wewnętrzne i zewnętrzne.

Do czynników wewnętrznych możemy zaliczyć problemy z własną osobowością – konflikty z otoczeniem, poczucie osamotnienia, poszukiwanie sensu istnienia i wartości. Najłatwiejszą ucieczką od problemów jest wirtualna rzeczywistość, po którą sięga się z coraz większą częstotliwością (tamże).

Bardzo łatwo jest się uzależnić od Internetu. W świecie wirtualnym najłatwiej znaleźć osoby o podobnych problemach, które nas wysłuchają, poświęcą nam czas, nie skrytykują tego, co robimy, rozmowa z nimi sprawi nam wiele przyjemności. Nie czujemy się skrepowani rozmową, nie zwracamy uwagi na ogólnie obowiązujące zasady.

Do czynników zewnętrznych zaliczamy wpływy środowiska rodzinnego, rówieśniczego i szkolnego. Andrzejewska (tamże, s. 102) wśród czynników ze strony środowiska rodzinnego, które mogą stanowić podłoże uzależnienia wyróżnia:

- brak więzi emocjonalnych;
- brak kontroli ze strony rodziców, opiekunów;
- źle zaplanowany czas wolny;
- częste awantury i zła atmosfera w domu;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- niska samoocena pogłębianą przez rodziców.

Jeżeli chodzi o środowisko szkolne, to czynnikami stanowiącymi podłoże uzależnienia są:

- upadek autorytetów moralnych;
- nadmierne obciążenie lekcjami;
- słaba więź ze szkołą;
- brak nauczycieli szczególnie obdarzonych powołaniem;
- poczucie „inności”, „niższości”;
- brak w programach oświatowo-wychowawczych treści uwzględniających problematykę uzależnień od mediów (tamże).

Do przyczyn tkwiących w środowisku rówieśniczym zalicza się:

- nieprawidłowe relacje z rówieśnikami;
- niepewność własnej atrakcyjności;
- nieumiejętność komunikowania się, w tym z płcią przeciwną;
- trudność określenia swojego miejsca w środowisku rówieśniczym (tamże).

Nieprawidłowości pojawiające się w wymienionych obszarach prowadzą do ucieczki w świat wirtualny, gdzie wszystko jest przyjemne, proste, nie ponosi się żadnych konsekwencji i nikt nie zwraca uwagi.

Kimberly Young (2009, s. 19) wyróżnia trzy fazy uzależnienia od Internetu:

1. Zaangażowanie – zapoznawanie się z komputerem i Internetem.
2. Zastępowanie – osoba korzystająca z komputera pragnie kontynuować i zawierać kontakty z nowymi osobami, by odczuwać równowagę psychiczną.
3. Ucieczki – osoba taka potrzebuje coraz więcej czasu spędzać w Internecie, co powoduje brak zainteresowania innymi sprawami.

Internet posiada szereg zalet, ale ma także swoje wady. Jest to poważny problem, ponieważ dotyka w dużej części młodych ludzi, którzy nie zdają sobie sprawy ze swojego uzależnienia i utraty kontroli nad własnym zachowaniem. Bardzo często osoba uzależniona nie zauważa własnego problemu i usprawiedliwia swoje zachowanie (Szpunar, Świątkiewicz-Mośny, 2006, s. 27–28).

Siecioholicy coraz więcej czasu spędzają w wirtualnym świecie, a kiedy już nie odróżniają świata wirtualnego od rzeczywistego, okazuje się, że wpadli w sieć tego uzależnienia. Ztracają poczucie czasu, wydaje im się, że do komputera siadają po to, aby sprawdzić najważniejsze informacje, a spędzają przed nim wiele godzin. Ograniczenie czasu spędzonego przed komputerem jest dla nich katastrofą. Osoby uza-

leżnione od przestrzeni wirtualnej, będąc w zasięgu sieci, czują się podekscytowane, atrakcyjne, nieskrępowane i zachwycone, a gdy są *off-line* (nie dostępne) czują się sfrustrowane, rozżalone, rozżłoszczone i przygnębione.

Najbardziej na tego rodzaju uzależnienie podatne są osoby zamknięte w sobie, zakompleksione, posiadające niskie poczucie własnej wartości oraz charakteryzujące się trudnościami w porozumiewaniu się z ludźmi w realnym świecie. Internet stanowi dla nich pewnego rodzaju lekarstwo i ulgę. Najczęściej ofiarami tego uzależnienia padają młodzi ludzie, szczególnie w okresie dojrzewania, ponieważ mają poczucie, że nikt ich nie rozumie, czują się samotni, a Internet zapewnia im bliskość z innymi ludźmi (Kozak, 2011). „Osoba uzależniona używa komputera nie tyle jako narzędzia zdobywania informacji, ale raczej szuka w nim psychologicznej ucieczki, aby móc poradzić sobie z trudnymi i bolesnymi uczuciami” (Young, Klasing, 2009, s. 19).

Proces uzależnienia od Internetu jest podobny do innych uzależnień. Na początku jest zaciekawienie i zainteresowanie czymś nowym. Powoli następuje utrata łączności ze światem rzeczywistym i zachwianie granicy między tym, co jest realne, a co nie. Człowiek łatwo zostaje wciągnięty do świata wirtualnego. Jest tam bardziej radosny, odczuwa spokój i zadowolenie. Jeżeli nie radzi sobie ze swoimi kłopotami, to korzysta z mediów, odczuwając ulgę. Taki sposób radzenia sobie z problemami nie jest dobry, gdyż przeradza się w nawyk i nie różni się niczym od alkoholizmu czy narkomanii (Andrzejewska, 2014).

Według Janusza Gajdy (2006, s. 16) „[...] do jednych z najpoważniejszych zagrożeń – wynikających z natury Internetu – należy zaliczyć rozmycie autentyczności tożsamości i jej wirtualne zwielokrotnienie w cyberprzestrzeni. Wiele się o nim wie lub można się dowiedzieć, identyfikuje się go z określoną orientacją światopoglądową i prezentowaną rolą społeczno-zawodową. Tożsamość ta określana jest przez język ciała, gesty, barwy i tempo wypowiedzi, sposób zachowania w kontaktach bezpośrednich; audiowizualnych i w mniejszym stopniu, audytywnych. Internet natomiast, znosząc ograniczenia czasoprzestrzenne, stwarza olbrzymie szanse, do ukrywania autentycznej tożsamości, manipulowania nią i samokreowania przeróżnych jej postaci”.

Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia psychicznego

Telefon komórkowy stał się wizytówką współczesnego człowieka. Do niedawna był symbolem statusu społecznego, gdyż posiadali go nieliczni i służył do wymiany ważnych informacji. Współcześnie posiadają go prawie wszyscy ludzie, a niektórzy nawet po kilka aparatów. Jest przyczyną pojawienia się nowych form zachowań ludzi i nowych sposobów komunikowania się, mających wpływ na życie społeczne.

Wszystkie te czynniki przyczyniają się do tego, że ludzie, a zwłaszcza osoby młode mogą się od niego uzależnić i nie potrafią bez niego funkcjonować. Przywiązują bardzo dużą wagę do posiadania telefonu i bez względu na to gdzie się znajdują, telefon zawsze mają przy sobie. Nie odkładają go nigdy, nawet wtedy, kiedy rozmawiają ze znajomymi lub robią coś innego. Wizja spędzenia bez telefonu choćby kilku godzin wprowadza wielu użytkowników w niepokój przybierający formę fobii, którą określa się nomofobią.

Osoba uzależniona od telefonu komórkowego charakteryzuje się następującymi cechami:

- telefon komórkowy stanowi dla niej najważniejsze narzędzie codziennych kontaktów z innymi;
- telefon musi mieć zawsze przy sobie;
- przywiązuje bardzo duże znaczenie do bycia właścicielem i posiadania telefonu komórkowego;
- odczuwa dyskomfort (zły nastrój, niepokój, ataki paniki), kiedy jest pozbawiona dostępu do naładowanego aparatu komórkowego;
- korzystanie przez nią z telefonu nie jest uwarunkowane koniecznością, lecz czynnikami o charakterze emocjonalnym i społecznym;
- telefon staje się dla niej pośrednikiem w kontaktach z innymi ludźmi;
- odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z kimś;
- telefon jest jej potrzebny do sprawowania kontroli nad obiektem uczuć;
- jako usprawiedliwienie ciągłego korzystania z telefonu komórkowego podaje wygodę i bezpieczeństwo;
- przejawia silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania, np. odbieranie telefonu i prowadzenie licznych rozmów telefonicznych może świadczyć w oczach innych osób, że jego właściciel intensywnie uczestniczy w relacjach społecznych i że jest potrzebny wielu osobom;
- obawia się samotności oraz często cierpi na fobię społeczną, a jednocześnie, zazwyczaj, maskuje lęki z tym związane (Jędrzejko, Taper, 2010, s. 78).

Nikogo nie dziwi osoba używająca telefonu na przystanku autobusowym, czy idąca ulicą i wpatrująca się w niego, bagatelizując jednocześnie to, co dzieje się na drodze. Bardzo często osoba uzależniona spogląda na telefon komórkowy bez uzasadnionej przyczyny. Swoje zachowanie tłumaczy koniecznością sprawdzenia, czy nie dostała jakieś wiadomości lub czy ktoś nie próbował się z nią skontaktować. Nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności, korzysta z telefonu nawet wtedy, kiedy robi coś innego, czy przebywa w towarzystwie innych osób. Jeżeli nie ma telefonu w swoim zasięgu, stara się jak najszybciej go odzyskać. Czuje wewnętrzną potrzebę, aby odebrać SMS-a lub e-maila nawet wtedy, kiedy jest to niemożliwe. Przerzywa dotychczasowe zajęcia, jak tylko usłyszy dźwięk SMS-a. Próbuje bezskutecznie ograniczyć czas korzystania z telefonu, a kiedy zapomni go zabrać ze sobą, odczuwa smutek, zdenerwowanie, rozdrażnienie nieustanne o nim myśli. Dlatego też pierwsze objawy uzależnienia najszybciej dostrzega najbliższe otoczenie. Jednak bardzo rzadko osoby uzależnione są informowane przez swoich bliskich o negatywnym wpływie nadmiernego używania telefonów na życie społeczne i psychiczne.

Beata Pawłowska i Emilia Potembska (2011, s. 444) uważają, że fonoholizm to „nieprawidłowy, dysfunkcyjny sposób korzystania z telefonu komórkowego, który charakteryzuje się występowaniem w okresie ostatnich 12 miesięcy co najmniej pięciu spośród wymienionych objawów:

- ciągle myślenie o korzystaniu z telefonu komórkowego, prowadzeniu rozmów lub wysyłaniu SMS-ów;

- odczuwanie silnego pragnienia zwiększenia częstotliwości i czasu rozmów telefonicznych oraz zwiększanie ilości i częstości wysyłania SMS-ów;
- przy podejmowaniu prób zaprzestania lub redukcji ilości i czasu rozmów przez komórkę oraz zmniejszenie liczby wysyłanych SMS-ów pojawienie się takich objawów jak: niepokój, lęk, zdenerwowanie, depresja;
- prowadzenie dłuższych rozmów i zwiększenie ilości wysyłanych SMS-ów niż się planowało;
- wystąpienie problemów finansowych, zawodowych, rodzinnych i społecznych z powodu nadmiernego używania telefonu;
- oszukiwanie bliskich osób w celu ukrycia kosztów oraz czasu poświęcanego na rozmowy telefoniczne i wysyłanie SMS-ów;
- korzystanie z telefonu komórkowego w celu poprawienia złego samopoczucia lub jako ucieczka przed problemami”.

Osoby nadmiernie korzystające z telefonów komórkowych, zwłaszcza młode, tracą zdolność oceny konkretnej sytuacji społecznej. Podczas bezpośredniej rozmowy można zauważyć u nich stany emocjonalne, dlatego ważne jest, aby udzielić im bezpośredniego wsparcia, a nie komunikować się za pomocą telefonu.

Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

Osoby nadmiernie korzystające z telefonu komórkowego nie zdają sobie sprawy z rozmaitych konsekwencji nadużywania go, m.in. jego wpływu na pogłębienie samotności w życiu realnym, zubożenia relacji międzyludzkich i słownictwa, wywołania konfliktów rodzinnych, zamykania się w świecie wirtualnym, nieumiejętności radzenia sobie z przykrymi emocjami oraz rozwiązywania trudnych sytuacji.

Zdaniem Eweliny Olszewskiej (2013, s. 21) uzależnienie od telefonu komórkowego nie stanowi zaburzenia homogenicznego, lecz może przybierać różnorodne formy. Wśród osób uzależnionych od telefonu wyróżniamy:

- uzależnionych od wysyłania SMS-ów;
- uzależnionych od gier;
- uzależnionych od nowych modeli;
- cierpiących na zespół włączonego telefonu;
- „ekshibicjonistów”, którzy posługują się telefonem tak, żeby wszyscy ich widzieli i słyszeli (Woronowicz, 2009, s. 520).

Analizując zachowania osób uzależnionych od telefonu komórkowego można stwierdzić, że charakteryzują się następującymi cechami:

1. Uzależnieni od SMS-ów odczuwają przymus nieustannego wysyłania i otrzymywania wiadomości tekstowych. Potrafią wysłać wiadomości do osób, które znajdują się nawet blisko nich, z którymi bez przeszkód mogliby porozmawiać. Osoby takie można poznać po tym, że mają odcisk na kciuku, a klawiatura telefonu jest bardzo zużyta i widać ślady jej częstego użytkowania. Nastrój takich osób zależy od ilości otrzymanych i wysłanych wiadomości, a gdy nie mogą odpowiedzieć na

- SMS-a, stają się przygnębione. Tworzenie krótkich wiadomości tekstowych powoduje, że stosowana jest duża liczba skrótów, przejmowanie zapożyczonych wyrazów najczęściej z języka angielskiego, unikanie polskich znaków, aby w jednej wiadomości zmieściło się tylko 160 znaków diakrytycznych. Za pomocą emotikoniek przekazywane są uczucia i stany emocjonalne danej osoby. SMS-y są pisane i wysyłane z zamkniętymi oczami, używając do tego palców obu rąk.
2. Dla graczy telefon pełni również funkcję konsoli do gry. Osoby te zwracają uwagę na to, jakie telefon ma gry oraz czy można w nim zainstalować nowe. Grają bezustannie po kilka godzin dziennie, aż do pobicia rekordu, a następnie rozpoczynają grę od nowa.
 3. Uzależnienie od nowych modeli przejawia się potrzebą posiadania najnowszych modeli aparatów telefonicznych, a nie ich funkcjonalności. Uzależnieni wydają niejednokrotnie po kilka tysięcy złotych, aby stać się „szczęśliwymi posiadaczami nowego modelu” wyposażonego w najnowsze i rozbudowane funkcje.
 4. Pojawiła się nowa kategoria medyczna – tzw. SWT – syndrom włączonego telefonu. Osoby cierpiące na SWT noszą przy sobie zapasową naładowaną baterię lub ładowarkę, aby zapobiec wyłączeniu się telefonu. U osób uzależnionych od SWT nie może zdarzyć się taka sytuacja, że są one pozbawione możliwości korzystania z telefonu. Wyłączenie telefonu doprowadza u nich najczęściej do: irytacji, niepokoju, bezsenności i problemów z zasypianiem, a nawet drgawek i problemów z trawieniem. Może to być związane z lękiem, samotnością oraz ogromną koniecznością przynależności do grupy. Osoby przywiązane do telefonu nie wyłączają go nawet na noc, bo boją się, że może ktoś zadzwonić z ważną wiadomością.
 5. Komórkowi „ekshibicjoniści” to osoby, które przywiązują bardzo dużą wagę do wyglądu telefonu – jego funkcji, koloru, stylistyki, a przede wszystkim ceny. Stwarzają takie sytuacje w miejscach publicznych, aby wszyscy zauważyli ich model telefonu. Niektóre osoby nie odbierają nawet od razu połączenia, aby pochwalić się nietypowym sygnałem dzwonka. Sposób trzymania telefonu w ręku, nawet bawienia się nim jest taki, aby wyeksponować jego charakterystyczne cechy.
 6. Osoby interesujące się cudzym życiem charakteryzują się potrzebą ciągłej kontroli za pomocą telefonu komórkowego swoich znajomych, rodziny, nawet podwładnych. Potrafią nawet kilkanaście razy połączyć się lub wysłać wiele SMS-ów. Jeżeli ich potrzeba kontroli nie zostanie zaspokojona, odczuwają niepokój, a nawet rozdrażnienie (Olszewska, 2013).

Konsekwencje korzystania z narzędzi cyberprzestrzeni

Osoby uzależnione od telefonu komórkowego systematycznie wycofują się z relacji ze światem realnym, wiele godzin spędzają samotnie. Aby złagodzić samotność, często i długo rozmawiają przez telefon. Zapominają, jak wygląda prawdziwa rozrywka i wyrażanie emocji w sposób bezpośredni.

Do konsekwencji fonoholizmu należą też: zaburzenia języka komunikacji – zubożenie języka, błędy językowe, techniczny slang przez używanie języka skrótowego

lub obrazkowego, zanik dotychczasowych zainteresowań i pasji, gwałtowne wahania nastroju, zaburzenia snu i odżywiania, trudności z koncentracją i uwagą poza „kontrolowaniem telefonu”, konflikty z bliskimi, kłopoty w życiu codziennym, problemy z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym, nudzenie się i beczynność, brak wyraźnej pasji w życiu.

Kiedy się dzwoni i wysyła się SMS-y siedem dni w tygodniu, można uznać, że ma się wielu znajomych. Jednak w sytuacjach, kiedy jest potrzebna ich pomocy lub kontaktu z nimi, okazuje się, że ich nie ma. Może to mieć nieobliczalne skutki, zwłaszcza dla osób młodych.

Uzależnienie od telefonu komórkowego stwarza realne zagrożenie nie tylko dla posiadacza telefonu, lecz także dla innych osób. Jak wynika z policyjnych statystyk, rozmowa przez telefon lub pisanie SMS-ów w trakcie jazdy samochodem stanowi jedno z głównych wykroczeń kierowców.

Osoby, które długo rozmawiają przez telefon, często zaczyna boleć głowa, mają rozgrzane ucho, są zmęczone lub rozdrażnione. Spowodowane to jest tym, że telefony komórkowe emitują pole elektromagnetyczne. Noszenie telefonów w spodniach w okolicy jąder może stać się przyczyną niepłodności u mężczyzn (Kozak, 2011).

Telefon komórkowy dzięki wbudowanemu aparatowi fotograficznemu i kamery wideo może stać się środkiem wyrządzającym innym krzywdę. Jest też przyczyną wybuchu agresji w wyniku otrzymania obraźliwej wiadomości lub jej odczytania z telefonu innej osoby bez jej zgody, bądź wykonywania zdjęć.

Podsumowanie

Media przynoszą wiele korzyści, ale gdy są użytkowane w niewłaściwy sposób przynoszą także zagrożenia. Nadmierne używanie telefonu komórkowego staje się coraz poważniejszym problemem nie tylko wśród dzieci i młodzieży, lecz także osób dorosłych i starszych. To opiekunowie najmłodszego pokolenia powinni dawać przykład swoim wychowankom, w jaki sposób prawidłowo i bez szkody z niego korzystać, a zdarza się bardzo często, że niestety tak nie jest. Problem uzależnienia od telefonu jest rozwojowy, tzn. taki, który ciągle będzie narastał. Dlatego w procesie wychowawczym należy wdrażać dobre praktyki dotyczące korzystania z telefonu komórkowego, przy jednoczesnym zapewnianiu rozmaitych alternatywnych form spędzania czasu wolnego oraz uświadamiać dzieciom i młodzieży, jakie są konsekwencje uzależnienia.

Bibliografia

- Andrzejewska, A. (2014). *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Bołoz, W. (2002). Etyczne aspekty uzależnień. W: W. Bołoz, M. Ryś (red.), *Między życiem a śmiercią. Uzależnienia – eutanazja – sytuacje graniczne*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Boss, N., Jackle, R. (1996). *Podręczny leksykon medycyny*. Wrocław: Wydawnictwo Elsevier Urban & Partner.

- Cierpiałkowska, L. (2006). *Oblicza współczesnych uzależnień*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Cekiera, Cz. (1993). *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Filipiak, M. (2004). *Homo communicans – wprowadzenie do teorii masowego komunikowania*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Gajda, J. (2006). Hipermedia szansą wzbogacenia tradycyjnych form multimedialnego kształcenia otwartego na odległość. *Pedagogika Mediów, 1–2*.
- Guerreschi, C. (2010). *Nowe uzależnienia*. Kraków: Wydawnictwo Salvator.
- Jędrzejko, M., Taper, A. (2010). *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*. Warszawa: Fundacja Pedagogium.
- Kozak, S. (2011). *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Olszewska, E. (2013). Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych*.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011). Symptoms of the risk of mobile phone addiction and symptoms of mobile phone addiction in Polish Young people aged 13 to 24 years measured using Potembska and Pawłowska's Mobile Phone Addiction Assessment Questionnaire. *Current Problems of Psychiatry, 12*.
- Szpunar, M., Świątkiewicz-Mośny, M. (2006). Niebezpieczna myszka. Uzależnienie od Internetu. *Wychowanie na Co Dzień, 1–2*.
- Young, K., Klausning, P. (2009). *Uwolnić się z sieci: uzależnienie od Internetu*. Katowice: Wydawnictwo Księgarnia św. Jacka.
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienie: geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.
- Zaborowski, Z. (2001). *Problemy psychologii życia*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

MOBILE PHONE – LIFE COMPANION FOR CHILDREN AND YOUTH

Abstract

The mobile phone has become an inseparable 'life companion' and a reason of appearance of new forms of human behaviour, as well as new ways of communication affecting social life. Undoubtedly, benefits related to having and using a mobile phone are significant, however, it is also important to remember about the dangers that result from improper use of mobile phones, especially by children and youth.

The article focuses on excessive use of mobile phones and their influence on a young people. The interpretations of the definition of addiction were analysed and it was pointed out that a mobile phone is the source of psychological dependence. The types of mobile phone addiction as well as typical behaviour features of an addicted person were shown.

The article is an attempt to present the consequences of an improper use of mobile phones (phonoholism) by children, youth and adults. The final part of the article presents the student's reflections on phonoholism and its influence on a young people.

Keywords: mobile telephony, mobile phone addiction, Internet Addiction Disorder, media education, education for safety