

THEORETICAL AND EMPIRICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF PHONOHOLISM AMONG THE STUDENTS OF PEDAGOGY

ANALIZA TEORETYCZNA I EMPIRYCZNA ZJAWISKA FONOHOLIZMU WŚRÓD STUDENTÓW KIERUNKU PEDAGOGIKA

ABSTRACT

The article is devoted to the issue of the addiction to a mobile phone. It is treated as a new social problem and educational challenge. The first part is devoted to the role of a mobile phone in life of a young person. The addiction to a mobile phone was defined and its aetiology was described. Typical features of a person who is psychologically addicted were described. The second part presents the results of the research the aim of which was to gain knowledge concerning dominating forms of using mobile phones by the students of pedagogy. The last part of the article presents the results and conclusions concerning the students who participated in the research. The analysis of the conducted research confirms the tendency to the new addiction called phonoholism. Therefore, there is a need to popularize knowledge concerning new addictions, especially among parents and pedagogues.

STRESZCZENIE

W artykule zostały zawarte treści dotyczące uzależnienia od telefonu komórkowego. Potraktowano je jako nowy problem społeczny i wyzwanie edukacyjne. W pierwszej części zwrócono uwagę na rolę, jaką odgrywa telefon komórkowy w życiu młodego człowieka. Zdefiniowano, czym jest uzależnienie fonoholiczne, oraz zwrócono uwagę na jego etiologię. Ukazano typowe cechy zachowania osoby uzależnionej psychicznie. W drugiej części zaprezentowano wyniki badań własnych, których celem było zdoby-

cie wiedzy na temat dominujących form korzystania przez studentów kierunku pedagogika z telefonów komórkowych. W końcowej części artykułu przedstawiono wnioski dotyczące tego, czy ze zjawiskiem fonoholizmu mamy do czynienia w przypadku studentów uczestniczących w badaniu. Analiza przeprowadzonych badań potwierdza tendencję do występowania nowego uzależnienia, jakim jest fonoholizm. W związku z tym istnieje potrzeba popularyzowania wiedzy na temat nowych uzależnień, zwłaszcza wśród rodziców i pedagogów.

KEYWORDS: *the youth, students, mobile phone, addictions, phonoholism*

SŁOWA KLUCZOWE: *młodzież, studenci, telefon komórkowy, uzależnienia, fonoholizm*

WPROWADZENIE

Upowszechnienie urządzeń elektronicznych skutkuje wieloma konsekwencjami dla gospodarek i społeczeństw, zmieniając tradycyjne sposoby ich funkcjonowania. W miejsce utartych i znanych form pracy, spędzania wolego czasu, kontaktu z drugim człowiekiem – wchodzi nowe. Wśród nich rozpoznajemy takie, które noszą niepokojące dla funkcjonowania jednostki i zbiorowości cechy, powodujące w powszechnym odbiorze nie tylko zmianę, ale przede wszystkim jej niekorzystne wpływy. Niektóre z tych zjawisk, mimo ich „świeżości”, zostały już szeroko opisane i przeanalizowane w literaturze popularnej i naukowej; na przykład pracoholizm czy zakupoholizm. Kolejne dopiero zaczynają być głębiej analizowane (Janiszewski, 2009, s. 66–84). Jednym z nich jest fonoholizm, czyli mówiąc najogólniej – zaobserwowane od czasu upowszechnienia telefonów komórkowych nadmierne, czasami wręcz chorobliwe, korzystanie z nich. Tradycyjne wykorzystanie telefonu (co istotne stacjonarnego), gdzie sporadyczny kontakt był domeną, zmienia się wraz z nadejściem ery telefonów komórkowych nowych generacji (niestacjonarnych), głównie za sprawą licznych funkcji nieobecnych w telefonach tradycyjnych. Klasyczny sposób wykorzystania telefonu wraz z rozpowszechnieniem komórkowych nabrał zupełnie innego sensu. Tak jak w przypadku wszystkich nowych zjawisk, nieograniczona (prawie niczym, ani wiekiem, ani statusem materialnym czy społecznym) dostępność ma – obok pozytywnych – również poważne, negatywne konsekwencje.

Celem badań empirycznych, przedstawionych w niniejszym artykule, było zdobycie wiedzy na temat dominujących form korzystania przez studentów

kierunku pedagogika z telefonów komórkowych. Uzyskane dane zebrano pod kątem klasycznych objawów fonoholizmu opisanych i skatalogowanych przez ośrodki terapii uzależnień, takich jak:

- nierozstawianie się z telefonem,
- przywiązywanie wyjątkowej wagi do telefonu (np. model),
- nerwowość w sytuacjach, kiedy nie ma się telefonu,
- trudności z wyłączeniem telefonu w sytuacjach tego wymagających (np. w kościele, w pracy itp.),
- częstotliwość korzystania z telefonu.

Do tak zarysowanego celu badań autorki postawiły następujące główne pytanie problemowe: Jakie są podstawowe formy korzystania z telefonów komórkowych wśród studentów kierunku pedagogika?

Na tak ujęty podstawowy problem badawczy składają się następujące problemy szczegółowe:

- Czy wszystkie działania podczas dnia codziennego badani wykonują, posiadając telefon komórkowy, tzn. czy towarzyszy on badanym przez całą dobę, tak aby byli dostępni, jak też sami mogli w każdej chwili z niego skorzystać?
- Czy badani przypisują jakąś szczególną rolę telefonowi komórkowemu, tzn. czy ważne jest dla nich posiadanie najnowszych modeli?
- Jakie emocje towarzyszą badanym, kiedy nie mogą skorzystać z telefonu zarówno z powodu jego braku, jak i miejsca, które wyklucza korzystanie z niego?
- Jak często badani korzystają z telefonu komórkowego?

W końcowej części artykułu przedstawiono wnioski dotyczące tego, czy ze zjawiskiem fonoholizmu mamy do czynienia w przypadku studentów uczestniczących w badaniu; to znaczy czy objawy fonoholizmu występują w grupie badanych.

WYMIAR TEORETYCZNY

Współcześnie mało kto wyobraża sobie życie bez telefonu komórkowego i internetu. Postęp technologiczny sprawiał, iż większość ludzi na świecie w krajach cywilizowanych jest posiadaczami co najmniej jednego telefonu

oraz ma dostęp do internetu. Jednakże te dobrodziejstwa, pomimo iż są w wielu sytuacjach życia niezbędne, coraz częściej stają się też swego rodzaju przekleństwem.

Najnowsze modele telefonów służą nie tylko do prowadzenia rozmów telefonicznych czy wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, ale stają się już przenośnymi komputerami, odtwarzaczami muzycznymi, odbiornikami radiowymi, urządzeniami do nawigacji samochodowej, dyktafonami, służą do logowania się w sieci internetu, są również kalendarzami, notatnikami, aparatami fotograficznymi i kamerami cyfrowymi (Andrzejewska, 2014, s. 22). Z tych właśnie powodów można łatwo utracić kontrolę nad racjonalnym korzystaniem z tych urządzeń. Potwierdzać to mogą obserwacje nastolatków nieustannie rozmawiających przez komórkę czy wysyłających niezliczoną liczbę SMS-ów, grających w gry, przeszukujących strony internetowe, logujących się na swoich kontach na portalach społecznościowych.

Przedstawiona powyżej „ewolucja” technologiczna ma istotny wpływ na sposób komunikacji i relacji międzyludzkich. To, co się zmieniło, to przede wszystkim tempo przemian cywilizacyjnych, gdzie kolejne nowinki technologiczne i rozwiązania internetowe pojawiają się właściwie z dnia na dzień.

Wpływ nowych technologii na psychikę obserwowany jest jednak nie tylko u ludzi młodych, chociaż w ich przypadku zmiany są najbardziej zauważalne. Aby móc efektywnie funkcjonować w świecie, człowiek stara się zaadaptować do szybko zmieniającej się rzeczywistości (Sarzała, 2010, s. 220). W konsekwencji szybkiego rozwoju cywilizacyjnego drastycznej zmianie uległy również wartości społeczne, a mianowicie zwiększył się konsumpcyjny styl życia, a obniżyła się ilość i jakość relacji społecznych oraz rodzinnych. U młodych ludzi, urodzonych i żyjących w świecie poddanym procesom cyfryzacji, kształtuje się zupełnie nowy sposób odbierania otaczającego ich świata. Zmiany zachodzą nie tylko na poziomie zachowania, ale również budowania własnej tożsamości. Widok młodych ludzi z komórkami, z którymi się nie rozstają, gdziekolwiek by byli, ze słuchawkami w uszach prowadzącymi od sprzętu, którego zasady działania nie zna przeciętny czterdziestolatek, czy nieustanne bycie online to tylko z pozoru nieistotne emblematy odrębności młodego pokolenia (Majchrzyk, Terelak, 2011, s. 20). W żadnym razie nie można ich sprowadzać do roli tech-

nologicznych gadżetów. Nowe narzędzia komunikacyjne sprawiają, że nie tylko życie młodych ludzi staje się inne. Jako zbiorowość reprezentują odmienną społeczną jakość. Należy pamiętać, że okres dorastania charakteryzuje się tym, iż grupa rówieśnicza staje się dla młodzieży niezwykle ważna. Niejednokrotnie to, co jest modne i wartościowe wśród kolegów, bywa dla młodego człowieka ważniejsze niż wartości przekazywane przez rodziców. Dysponowanie aparatem najnowszej generacji oznacza nadążanie za modą, nowoczesność. Częste odbieranie telefonu komórkowego i prowadzenie licznych rozmów może świadczyć w oczach innych osób, że jego właściciel ma liczne grono przyjaciół i jest on dla nich ważny. Oczywiście ta swoista potrzeba afiliacji znana jest od dawna – zmieniły się natomiast narzędzia, za pomocą których młodzi ludzie ową potrzebę aktualnie realizują.

Obserwując sposób, w jaki większość obchodzi się ze swoim telefonem, trzeba przyznać, że ich relację do tego przedmiotu można by określić jako patologiczną. Bierze się to z jednej strony z dużego zaangażowania emocjonalnego i przyjemności z posługiwania się martwym przedmiotem. Z drugiej strony w związku z szeroką dostępnością dóbr i nieustającą stymulacją w młodych ludziach rodzi się postawa „jednorazowości”, polegająca na tym, że jedna rzecz jest natychmiast zastępowana inną. Zjawisko to widoczne jest w odniesieniu do nabywania i pozbywania się przez nich telefonów komórkowych. Pożądane są przez nich te, które aktualnie są nowymi modelami na rynku, mimo że nieczęsto niewiele różnią się od poprzedniego telefonu (<http://www.psychologia-spoeczna.pl/porady/1648-cyfrowe-zycie-psychiczne.html>, dostęp: 10.10.2015). Jak bardzo ten produkt stał się nam niezbędny, uświadamiamy sobie dopiero w chwili, gdy korzystanie z niego staje się niemożliwe, przez co tracimy narzędzie komunikacji, czy też następuje czasowa utrata relacji emocjonalnej (Pawłowicz, 2010, s. 165). Negatywnym skutkiem kultury „bycia zawsze online” jest fakt, że mózg nigdy nie zasypia, organizm nie ma czasu na odpoczynek, regularne jedzenie, wystarczającą ilość i jakość snu, a to z kolei prowadzi do stresu.

Powyższe czynniki przyczyniły się do powstania nowej grupy uzależnień, zwanych uzależnieniami czynnościowymi, inaczej mówiąc behawioralnymi. Zasadniczą cechą tych zachowań jest: „brak możliwości oparcia się impulsom

lub pożądaniu, popędowi lub pokusie wykonywania czynów, które są szkodliwe dla samych uzależnionych lub osób z ich otoczenia” (Jasińska, Klimkiewicz, Sękowski, Wojnar, 2013, s. 6). Wśród zaburzeń behawioralnych wyodrębniono uzależnienia od technologii, będące skutkiem interakcji człowieka z maszyną (np. z komputerem czy z telefonem), przy braku jednoczesnej fizycznej intoksykacji. Dlatego też uzależnienie od telefonu komórkowego można definiować jako nieprawidłowy, dysfunkcyjny sposób korzystania z niego i określa się mianem fonoholizmu. Jest to zjawisko relatywnie nowe, bowiem pojawiło się ono na ogólnodostępnym rynku zaledwie 15 lat temu. Pierwszym krajem, w którym zaczęto o nim pisać, były Chiny. Tam też w literaturze medycznej użyto po raz pierwszy terminu *mobile phone dependence syndrome* (Guerreschi, 2006, s. 207). Zjawisko to jest szczególnie istotne w odniesieniu do osób młodych, których charakter, osobowość czy umiejętność prawidłowego funkcjonowania w różnego rodzaju grupach społecznych – zawodowych, przyjacielskich, rodzinnych – dopiero się kształtują.

Jak dotychczas pojęcie to nie zostało sklasyfikowane przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD) ani przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (DSM). Podobnie Światowa Organizacja Zdrowia (ICD) nie traktuje pojęć fonoholizmu ani internetoholizmu jako uzależnienia (Łuczak, Łuczak, 2007, s. 220).

Niemniej jednak coraz częściej psychologowie uważają, że nadmierne nadużywanie telefonu komórkowego oraz korzystanie z internetu jest poważnym problemem porównywalnym często z narkomanią czy alkoholizmem (Woronowicz, 2009, s. 520). Wielu specjalistów twierdzi, że nie ma wyraźnych różnic pomiędzy uzależnieniem od substancji psychoaktywnych a uzależnieniem od tego typu nowoczesnych czynności (Jasińska, Klimkiewicz, Sękowski, Wojnar, 2013, s. 7). Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku osoby uzależnione poszukują kontaktu z substancją, w drugim zaś wiąże się ona z możliwością wykonywania określonych czynności (Guerreschi, 2006, s. 19). Są to wszelkiego rodzaju nałogowo powtarzane działania, w które nie są zaangażowane substancje psychoaktywne. Należą do nich zachowania, które są społecznie akceptowane, takie jak jedzenie, granie w gry hazardowe, robienie zakupów, korzystanie z internetu, oglądanie telewizji, dbanie o swój wygląd,

zaspokajanie potrzeb seksualnych, używanie komórki, praca itp. Mogą one stać się zagrożeniem i przejść w uzależnienie wówczas, gdy tracimy kontrolę nad daną czynnością. Pierwszym niepokojącym sygnałem jest odczuwany przymus – czyli silne pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze funkcjonowanie (Augustynek, 2008, s. 163). W momencie kiedy nie możemy jej wykonywać, doznajemy różnych dolegliwości. Objawiają się one zwiększoną nerwowością (do stanów lękowych włącznie) oraz zaburzeniami fizjologicznymi (zawrotami głowy, dusznościami, bólami w klatce piersiowej). Zdaniem A. Andrzejewskiej podatność na tego rodzaju schorzenia jest wynikiem tego, że w organizmie człowieka cały czas jest wysoki poziom ukrytego stresu (Andrzejewska, 2009, s. 227).

S. Kozak wyróżnia trzy fazy rozwoju uzależnienia. Każda z nich trwa określony czas. W pierwszym okresie początkowo występuje euforia, zaciekawienie nowym przedmiotem. Korzystanie z niego lub wykonywanie danej czynności sprawia radość, powoduje oderwanie od codziennych problemów, szarej rzeczywistości. W kolejnym etapie można mówić o uzależnieniu, gdyż człowiek korzystający nałogowo z jakiegoś przedmiotu, wykonujący kompulsywnie daną czynność coraz więcej czasu temu poświęca. Zaczyna ograniczać inne zainteresowania, rozrywki na rzecz środka uzależniającego. Jego myśli są wciąż pochłonięte daną rzeczą, nie potrafi się od nich uwolnić. W ostatniej fazie, trzeciej, osoba uzależniona zaczyna zaniedbywać swoje obowiązki i bliskich. Odczuwa bardzo duży dyskomfort spowodowany brakiem dostępu do środka uzależniającego. Pojawiają się negatywne zmiany w zachowaniu. Człowiek w takiej fazie uzależnienia żyje tylko dla danego środka uzależniającego go, nic poza tym dla niego się nie liczy (Kozak, 2013, s. 81).

Podobny mechanizm funkcjonuje wśród osób nałogowo korzystających z telefonu komórkowego. Przejawiają one szereg charakterystycznych cech. Przede wszystkim przywiązują wielką wagę do posiadania aparatu i nie rozstają się z nim ani na chwilę. Jest on najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi. Odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś, odruchowego wykonywania dużej liczby bezproduktywnych połączeń. Często traktują telefon jako narzędzia do sprawowania nieustającej kontroli nad najbliższymi, gdyż w innym wypadku czują silny niepokój (Ogonowska, 2014,

s. 43). Objawy te wskazują na wystąpienie zaburzenia określanego przez psychologów jako *nomofobia* (od ang. *no mobile phobia*), która jest irracjonalnym lękiem przed straceniem na chwilę z oczu telefonu komórkowego (<http://www.psychika.eu/nomofobia-nerwica-zaburzenie>, dostęp: 10.03.2015). Najczęściej to, jak bardzo telefon stał się nam niezbędny, uświadamiamy sobie dopiero w chwili, gdy korzystanie z niego staje się niemożliwe. Więź łącząca użytkownika z aparatem często wykracza poza zwykłe zainteresowanie urządzeniem technicznym. W pewien sposób wszyscy użytkownicy są zależni od telefonów, jednak o poważniejszym problemie – fonoholizmie – decyduje aspekt ilościowy, określający czas, który przeznaczają na korzystanie z urządzenia. Dlatego też objawy tego zaburzenia trudno jest zauważyć i sobie uświadomić (Kwaśniak, 2006, s. 2).

Bezpośrednia obserwacja form korzystania z telefonów komórkowych wśród studentów pokazuje, że niekorzystne zjawiska występują także w tej populacji. Te obserwacje stały się bezpośrednią przyczyną przeprowadzenia badania, z którego wyniki zostały przedstawione poniżej. Przyszli nauczyciele, pedagodzy, opiekunowie są tymi, którzy w niedalekiej przyszłości będą egzekwować zachowania pożądane i piętnować niewłaściwe. Nie tylko uczą, ale także swoim postępowaniem dają przykład, dlatego realizowane przez nich postawy są szczególnie istotne. Wobec powszechnego nawoływania do poszukiwania autorytetów, których upadek wskazuje się we wszystkich sferach życia społecznego, obserwacja tej grupy zawodowej wydaje się szczególnie pożądana.

Należy zaznaczyć, iż syndrom, którego przyczyny tkwią po stronie psychologicznej jednostki, ale konsekwencje dotyczą sposobu funkcjonowania w grupie społecznej, może być analizowany poprzez wskazywanie form zachowania obecnych w codziennym doświadczeniu – poddających się obserwacji. Jak każdy syndrom dotyczący uzależnienia, jednych dotyka, inni natomiast, mimo że mogą czasowo korzystać z telefonu ponad miarę – jak twierdzą psychologowie – nigdy się nie uzależnią. Zatem poniższe analizy wskazują na formy korzystania z telefonów komórkowych pod kątem obserwowanych przez specjalistów zachowań kluczowych dla wystąpienia opisywanego syndromu. Jak wspomniano, podobnie jak inne syndromy uza-

leżnień, mogą być stwierdzone przez psychologa, psychoterapeutę, jednak o przejawach zachowań i emocji do nich prowadzących możemy wnioskować z trzech komponentów postaw (poznawczego, behawioralnego i emocjonalnego). W prezentowanych badaniach uwzględniono przede wszystkim komponent behawioralny i emocjonalny.

Badanie przeprowadzono wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Piotrkowie Trybunalskim na kierunku pedagogika, wśród studiujących stacjonarnie i niestacjonarnie. Uzasadnieniem dla przeprowadzenia badań na tym właśnie kierunku była obrana przez nich droga zawodowa: nauczyciela, wychowawcy, opiekuna, czyli osoby mającej pełnić funkcję autorytetu, dającej właściwy przykład kolejnym pokoleniom, będącej jednocześnie wzorem etycznego postępowania dla młodych ludzi.

W losowaniu bezzwrotnym z populacji $N = 319$ (jest to całkowita liczba studentów studiujących w Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Piotrkowie Trybunalskim na kierunku pedagogika, na wszystkich rocznikach i w obu trybach studiów) wylosowano próbę $n = 110$, na 90-procentowym poziomie ufności błąd szacunku wynosi $\pm 6,3\%$. Badanie przeprowadzono 12 czerwca 2015 r.

Zastosowano technikę ankiety audytoryjnej – wypełnianej samodzielnie przez studentów, pod nadzorem badacza.

Badanie należy traktować jako badanie pilotażowe, będące wstępem do badań poszerzonych i pogłębionych.

Struktura badanej zbiorowości pod względem podstawowych danych społeczno-demograficznych przedstawia się następująco:

- wśród badanych 98% stanowiły kobiety, 2% mężczyźni,
- średni wiek badanych to 25,1 lat,
- badani pochodzą ze wsi – 47%, średnich miast – 33%, z małych miast – 14%, dużych miast – 6% (kategorie z kwestionariusza wywiadu: wieś, miasto do 50 tys. mieszk., miasto od 50 do 100 tys. mieszk., miasto od 100 do 500 tys. mieszk., miasto pow. 500 tys. mieszk.),
- poziom dochodów na osobę w gospodarstwie domowym wynosi do 1000 zł miesięcznie (78,2% badanych) i między 1000 a 2000 zł (21,8%).

Mamy zatem do czynienia z populacją silnie sfeminizowaną. Średnia wieku (25,1 lat) świadczy o tym, iż zarówno na studiach stacjonarnych, jak i niestacjonarnych studiuje w przeważającej większości ludzie młodzi, najczęściej bezpośrednio lub z niewielką przerwą po szkole średniej. Pochodzący głównie ze wsi lub małych miasteczek zlokalizowanych wokół Piotrkowa Trybunalskiego. Reprezentujący rodziny o niskim statusie materialnym, gdzie prawie w 80% przypadków dochód na osobę w gospodarstwie domowym nie przekracza 1000 zł miesięcznie, w tym ponad 1/4 to osoby, w których rodzinie dochód nie przekracza 500 zł na osobę.

Wszyscy badani posiadają własne telefony komórkowe (100%), podobnie jak większość ich znajomych (99%). Ponad 59% badanych w ogóle nie zna osób nieposiadających telefonu komórkowego; podobne wielkości dotyczą kwestii znajomości osób niemających dostępu do sieci internet – 60,9% badanych w ogóle nie zna takich osób.

Zawsze nosi przy sobie telefon komórkowy 78,2% respondentów, a 61% z nich deklaruje, iż odczuwa podenerwowanie, kiedy telefon się rozładuje i nie mają możliwości naładowania go. Jednocześnie 15% deklaruje, że nosi przy sobie ładowarkę czy zapasową baterię na taką okoliczność.

Ponad 3/4 badanych (76%) nie wychodzi bez telefonu z domu, a zorientowany się, że o nim zapomniało, wraca po niego.

Najczęściej badani wykorzystują telefon do wysyłania krótkich wiadomości tekstowych (SMS) – 49,1% oraz rozmów – 41,8%; rzadziej do łączenia się z siecią – 10% badanych. Robienie tzw. *selfie* w ciągu ostatniego tygodnia deklaruje 12% badanych.

Jeśli chodzi o częstotliwość korzystania z telefonów komórkowych, to studenci deklarują, iż korzystają z nich bardzo często lub często (ponad 91%), najczęściej w ciągu dnia lub wieczorem – 95% (odpowiednio 66,4 i 28,2%), zdecydowanie rzadziej rano (5%) lub w nocy (0%). Dla 40% pierwszą myślą po przebudzeniu jest „gdzie jest telefon?”. Bardzo podobna liczba badanych zgadza się ze stwierdzeniem: „Nie masz telefonu – nie istniejesz!” (41%).

Korzystanie z telefonów komórkowych odbywa się praktycznie w każdej sytuacji: od typowo prywatnych, towarzyskich, przez formalne, służbowe, a nawet po intymne.

Tabela 1.

Rozkład odpowiedzi na pytanie: Czy w poniżej wyszczególnionych sytuacjach P. korzysta z telefonu komórkowego? (w %) n = 110

Lp.	Kategorie	Tak, bardzo często	Tak, często	Raczej nie/rzadko	Nie, nigdy
		1	2	3	4
1.	Podczas czasu wolnego w domu	23	57	20	0
2.	Podczas spotkań ze znajomymi w czasie wolnym	11	18	68	3
3.	Na ulicy	7	40	49	4
4.	Podczas zajęć na uczelni	7	31	55	7
5.	Podczas przerwy na uczelni	15	52	28	5
6.	W kościele	0	1	10	89
7.	Podczas spotkań rodzinnych w domu	2	18	68	12
8.	W autobusie, pociągu, samochodzie	12	58	24	6
9.	Podczas kąpieli	0	7	27	66
10.	W kinie, teatrze itp.	0	3	33	64
11.	W innych sytuacjach (jakich?	0	4	12	17

Źródło: badania własne

Zatem najczęściej studenci korzystają z telefonów komórkowych (pomijając wskazania poniżej 7%, czyli oscylujące w granicach błędu statystycznego) w następujących sytuacjach:

- spędzając czas wolny w domu – 80%,
- w środkach komunikacji (autobusie, pociągu, samochodzie) – 70%,
- podczas przerwy na uczelni – 67%,
- na ulicy – 47%,
- podczas zajęć na uczelni – 38%,
- podczas spotkań ze znajomymi w czasie wolnym – 29%,
- podczas spotkań rodzinnych w domu – 20%.

Osobami, z którymi badani kontaktują się najczęściej, czyli co najmniej raz dziennie, są ich partnerzy życiowi (95% wskazań), rzadziej przyjaciele (59%),

rodzice (57%) czy znajomi (41%); najrzadziej członkowie dalszej rodziny (93%) oraz współpracownicy (96%). Większość osób pracujących kontaktuje się ze współpracownikami bezpośrednio, a pozostali jeszcze lub aktualnie nie pracują.

Tabela 2.

Rozkład odpowiedzi na pytanie: Z kim i jak często P. kontaktuje się za pomocą telefonu komórkowego? (w %) n = 110

Z kim?	Jak często?			
	Kilka lub kilkanaście razy w ciągu dnia	Mniej więcej 1 do 2 razy dziennie	Kilka razy w tygodniu	Rzadziej niż kilka razy w tygodniu
1. Z partnerką/partnerem	69	26	0	5
2. Z rodzicami	16	41	27	16
3. Z innymi członkami rodziny	2	5	50	43
4. Z przyjaciółmi	33	26	25	16
5. Z kolegami/znajomymi	18	23	35	24
6. Ze współpracownikami	0	4	39	57

Źródło: badania własne

Zapytani o to, jaki przedmiot zabraliby na bezludną wyspę, deklarują w 32,5%, że telefon komórkowy, kolejne 32% zabrałoby komputer, a 4% – telewizor, pozostałe 31,5% badanych deklaruje, że zabrałoby jakiś inny przedmiot: książki (17%), jedzenie (5,5%), poduszki (2,5%), spokój (2,5%), aparat (2%), nóż (2%).

Ponad 85% badanych ma swoje konto na portalu Facebook (podobnie jak większość ich znajomych – 90%), a 12% na innym portalu społecznościowym (najczęściej Nasza Klasa), zatem prawie wszyscy posiadają takie konto (97%), jedynie niespełna 3% badanych takiego nie posiada. Deklarują, iż korzystają z nich bardzo często, czyli co najmniej kilka razy dziennie (46,4%) lub często, czyli co najmniej kilka razy w tygodniu – 35,5% (razem 81,9%).

Studenci zapytani o to, jak mogliby nazwać swój telefon, w prawie 54% nie chcieli takiej nazwy podać, natomiast pozostali nazywali swój telefon:

- w większości zdrabniając nazwę „telefon” lub modyfikując ją w 25,5% (telefonik – 5,5%, fonek/fonik – 5%, po 3%: komóreczka, superfon, oliphone, soniak, superfon),
- w dalszej kolejności używając nazw pieszczotliwych kojarzących się z małym dzieckiem – 9,5% (pupilek – 4,5%, smyk – 3%, nikoś – 2%),
- rzadziej (w 6%) wskazując ważną funkcję, jaką dla nich pełni: niezbędnik, pomocnik, przyjaciel,
- oraz specyficznie/indywidualnie (w 5%): stateczek, cytrynka, siara, złom.

Zatem niespełna połowa biorących udział w badaniu w szczególności sposób nazywa swój telefon, przy czym z określeniami ciepłymi, pieszczotliwymi mamy do czynienia w blisko 15% odpowiedzi.

Prawie 3/4 badanych ma jasno sprecyzowane plany dotyczące swojej przyszłości (71%), a 89% z nich ocenia swoją przyszłość optymistycznie (bardzo optymistycznie 19% i raczej optymistycznie 70%).

Rozpoczynając badanie fonoholizmu wśród studentów kierunku pedagogika, autorki nie zakładały poszukiwania zależności pomiędzy zmiennymi społeczno-demograficznymi a formami korzystania z telefonów komórkowych. W punkcie wyjścia badanie miało typowo opisowy cel. Jednak ponieważ w toku analiz zaobserwowano takie zależności, autorki zdecydowały się na ich zaprezentowanie. I tak, zachodzi silna zależność pomiędzy poziomem dochodów a znajomością w swoim otoczeniu osób, które nie posiadają telefonu komórkowego. 80% badanych z najniższymi dochodami (poniżej 500 zł na osobę) zna takie osoby; podczas gdy wśród osób o dochodach wyższych od najniższych (powyżej 500 zł) już tylko 35%. Zatem w tej populacji nie znajduje potwierdzenia stwierdzenie, że dostępność nie jest uwarunkowana statusem materialnym. Osoby o najniższych dochodach zdecydowanie częściej mają bowiem w swoim otoczeniu takie, które są pozbawione korzyści wynikających z posiadania telefonu komórkowego (V Kramera 0,537).

Druga zaobserwowana silna zależność dotyczy korzystania z telefonu podczas przebywania na uczelni i wykształcenia ojca. W badaniach pytano zarówno o to, czy studenci korzystają z telefonów podczas przerw, jak i o to, czy korzystają z nich podczas zajęć, a także czy wyłączają telefon na uczelni.

Okazuje się, iż zachodzi silna zależność pomiędzy faktem wyłączenia telefonu w czasie przebywania na uczelni a wykształceniem ojca – im wyższe wykształcenie ojca, tym częściej (choć i tak rzadko, bo zaledwie w niespełna 10% odpowiedzi) mamy do czynienia z osobami wyłączającymi telefon na uczelni (V Kramera 0,501). Można zatem wnioskować, iż tradycyjne podejście do szkoły wyższej jest silnie powiązane z treściami wychowawczymi przekazywanymi w domu rodzinnym, przy czym co ciekawe, takiej zależności nie zaobserwowano w przypadku poziomu wykształcenia matki.

Związek o stopniu umiarkowanym zaobserwowano:

- 1) pomiędzy poziomem dochodów a odczuwaniem negatywnych emocji, kiedy telefon się rozładuje – prawie 70% gorzej sytuowanych doświadcza takich emocji, podczas gdy w grupie lepiej sytuowanych (o dochodach powyżej 1000 zł na osobę w gospodarstwie domowym) już tylko niespełna 40%; ci sami badani wracają do domu, gdy zapomną telefonu – 46% o najniższym dochodzie i już tylko około 14% posiadających dochody powyżej najniższego poziomu;
- 2) w przypadku najgorzej sytuowanych aż ponad 92% deklaruje, iż zgadza się ze stwierdzeniem: „Nie masz telefonu, nie istnieje!” i jednocześnie tylko 50% badanych w grupach o wyższych dochodach;
- 3) podobnie jest w przypadku związku pomiędzy poziomem wykształcenia rodziców a:
 - przypisywaniem telefonowi szczególnej roli (np. nabywanie najnowszych modeli dostępnych na rynku), gdyż o ile w badanej zbiorowości – jak wspomniano już wcześniej – ten element syndromu uzależnienia występuje rzadko, to jednocześnie jest on charakterystyczny dla osób, w których rodzinie poziom wykształcenia ojca jest niższy (V Kramera 0,316); podobnie jest w przypadku zgody na fakt, że świat obecnie funkcjonuje według reguły: „Nie masz telefonu, nie istnieje!” (V Kramera 0,367 matka; 0,315 ojciec) – im niższe wykształcenie rodziców, tym częściej wyrażano aprobatę tego stwierdzenia,
 - odczuwaniem silnych negatywnych emocji, kiedy jest się pozbawionym telefonu (V Kramera 0,390 matka; 0,453 ojciec); osoby pochodzące z rodzin o niższym wykształceniu rodziców zdecydowanie częściej ulegają takim negatywnym emocjom.

WNIOSKI Z BADAŃ

Odnosząc się bezpośrednio do wyszczególnionych na wstępie zachowań i emocji składających się na syndrom fonoholizmu (1/nerozstawiania się z telefonem, 2/przywiązywania wyjątkowej wagi do telefonu, 3/nerwowości w sytuacjach, kiedy nie ma się telefonu, 4/trudności z wyłączeniem telefonu w sytuacjach tego wymagających, np. w kościele, w pracy itp., 5/częstotliwości korzystania z telefonu), na podstawie zgromadzonych w toku badań danych empirycznych można wysnuć następujące wnioski:

- w zakresie najbardziej charakterystycznego zachowania prowadzącego do fonoholizmu, czyli „nerozstawiania się z telefonem komórkowym” należy stwierdzić, że znakomita większość (ośmiu na dziesięciu badanych) deklaruje nerozstawianie się z telefonem nigdy – w żadnej sytuacji; jednocześnie prawie tyle samo z nich nie wychodzi bez niego z domu lub wraca, gdy zorientuje się, że nie ma go przy sobie; kiedy dodatkowo zważymy, że w ogóle nie ma takich sytuacji, w których wszyscy badani wyłączają telefon, to należy stwierdzić, iż ten warunek jest spełniony;
- w zakresie nadawania telefonowi wyjątkowej roli – np. potrzeby posiadania nowych lub nawet najnowszych modeli, jakie pojawiają się w sprzedaży, badana populacja nie przejawia takich potrzeb – jedynie 7% badanych deklaruje, iż ma potrzebę nabycia najnowszego modelu, jaki pojawia się na rynku;
- w odniesieniu do reagowania emocjonalnego w sytuacjach, kiedy nie ma się telefonu lub korzystanie z niego jest utrudnione, badani przejawiają zdecydowanie negatywne emocje – deklaruje to ponad sześciu na dziesięciu badanych, jednocześnie niespełna 1/5 z nich nosi przy sobie ładowarkę lub zapasową baterię, co pokazuje pewną niekonsekwencję, gdyż same negatywne emocje nie powodują podejmowania działań niwelujących ten nieprzyjemny stan;
- problem z wyłączeniem telefonu w sytuacjach, które tego wymagają (kościół, zajęcia na uczelni, kino, teatr, pociąg, spotkanie ze znajomymi), jest szczególnie widoczny wśród badanych i o ile dzisiaj już nie wydaje się niczym niewłaściwym korzystanie z telefonu w autobusie czy na ulicy (choć jeszcze do niedawna traktowane było jako zachowanie

niepożądane, szczególnie w sytuacji prowadzenia głośnych rozmów), o tyle używanie go w kinie, teatrze, a nawet w kościele nie może być uznane za właściwe. Mamy do czynienia z sytuacją, w której funkcje danej instytucji czy miejsca nie są w pełni wykorzystywane w odniesieniu do ich podstawowego przeznaczenia.

Znamienne i szczególnie niepokojące jest korzystanie z telefonów komórkowych podczas zajęć na uczelni, będące obecnie bardzo powszechnym zjawiskiem, a także przejawem braku zainteresowania treściami programowymi, co ma swoje konsekwencje w poziomie merytorycznym absolwentów. Nie mniej istotny jest leżący u źródeł takich postaw fakt braku szacunku dla prowadzących, ignorowanie poleceń czy nagrywanie prowadzących bez wcześniejszego uzgodnienia (naruszające np. prawa autorskie, wskutek czego informowani studenci są tym faktem bardzo zdziwieni).

Także korzystanie z telefonu na spotkaniach towarzyskich ze znajomymi czy w gronie rodzinnym jest bardzo znamienne. Te sytuacje powinny służyć podejmowaniu interakcji z innymi, zacieśnianiu więzi, budowaniu relacji bliskości, porozumienia, po prostu byciu z drugim człowiekiem.

Częstotliwość korzystania z telefonu komórkowego – ostatni z głównych elementów składających się na opisywany syndrom – także budzi poważny niepokój; ponad ośmiu na dziesięciu badanych deklaruje, że używa telefonu bardzo często lub często, a dla ponad czterech na dziesięciu pierwsza myśl po obudzeniu dotyczy tego, gdzie jest telefon, i tyle samo osób uważa, że bez telefonu „człowiek nie istnieje”.

W odniesieniu do zaobserwowanych zależności należy zauważyć, iż w badanej zbiorowości status materialny stanowi barierę korzystania z telefonii komórkowej. To właśnie badani o niższym statusie materialnym zdecydowanie częściej deklarują znajomość w swoim otoczeniu osób nieposiadających telefonu niż ci lepiej sytuowani.

Z kolei poziom wykształcenia rodziców warunkuje konkretne postawy dotyczące korzystania z telefonów w określonych sytuacjach. Szczególnie istotne zależności obserwuje się w związku różnych zmiennych z poziomem wykształcenia ojca, co wobec ewolucji jego roli z tradycyjnej w nowoczesną stanowi ciekawy obszar do dalszych dociekań badawczych.

Biedniejsi i pochodzący z rodzin słabiej wykształconych rodziców, mimo że na mniej sobie mogą pozwolić i na mniej ich stać, to przywiązują większą wagę do posiadania telefonu niż ci o odmiennych charakterystykach rodzinnych.

Zwracając uwagę na fakt korzystania z telefonów w szkole, na uczelni, w kinie czy kościele, można oczywiście zauważyć, że być może ich oferta nie jest na tyle atrakcyjna, aby zainteresować badanych, i telefon pełni tu funkcję „zabijacza” nudy. Niemniej jednak dlaczego w tej sytuacji nie zrezygnować ze studiowania czy uczęszczania na mszę, skoro instytucje nie spełniają pokładanych w nich oczekiwań? Takie podejście dotyczy w badanej populacji około 60% badanych, czyli pozostali korzystają z dostępnej oferty instytucjonalnej w sposób właściwy.

Biorąc pod uwagę kontekst, czyli wspomniane wyżej posłannictwo, misję pedagoga, oczekiwanie społeczne, że będzie on autorytetem i wzorem do naśladowania, propagatorem właściwych postaw wśród młodych ludzi, należy uznać przytoczone wyżej dane za budzące duży niepokój. Niewłaściwe byłoby wnioskowanie, że zachowania, które studenci przejawiają obecnie, zostaną automatycznie przeniesione do ich pracy zawodowej, ale trudno też przypuszczać, że nagle, po zakończeniu edukacji ulegną one radykalnej zmianie. Zjawisko zasługuje na dalszą, szczegółową i pogłębioną analizę.

PODSUMOWANIE

Specyficzna rola telefonu komórkowego, jego niezwykłość, wynika z funkcji, jakie pełni i które dalekie są od tych, jakie pierwotnie telefon oferował. Poszerzenie zastosowania telefonu do różnych celów, w połączeniu z jego powszechnością i dużą dostępnością, powoduje, iż nawet ci, którzy mają poczucie, że korzystanie z telefonu mogliby i chcieliby ograniczyć – nie zawsze mogą to zrobić.

Przeprowadzone badanie stanowi wstęp do dalszych obserwacji i analiz, które będą miały szerszy i bardziej pogłębiony charakter, jeśli chodzi o badaną zbiorowość, i bardziej szczegółowe cele badawcze, jeśli chodzi o bezpośrednio odniesienie do czynników składających się na syndrom fonoholizmu. Bez wątplenia w najbliższym czasie obserwacja opisanego zjawiska dostarczać będzie bowiem interesujących danych. O tym, że problem nara-

sta, świadczą nie tylko doniesienia w mediach, publicystyce i literaturze naukowej, ale przede wszystkim konkretne akcje mające na celu przeciwdziałanie niekorzystnym konsekwencjom – np. organizowane w szkołach akcje „dzień bez telefonu”, „wyłącz komórkę” itp. Kolejnym faktem świadczącym o nasilaniu się problemu jest konkretna oferta pomocy profesjonalnej dla jednostek, u których zauważony syndrom zaczyna stanowczo „przeszkadzać” w codziennym funkcjonowaniu, czyli utrudnia lub uniemożliwia prawidłowe odgrywanie ról społecznych. Taką pomocą są na przykład sesje terapeutyczne dla osób uzależnionych, oferowane przez ośrodki leczenia uzależnień. Najmłodszy pacjenci takich placówek mają zaledwie kilka lat.

O ile właśnie w przypadku dzieci czy uczniów problem jest szczególnie ważki, gdyż dotyczy kwestii wspomnianych powyżej, o tyle wśród starszych grup wiekowych (np. studentów) czy w jeszcze starszych grupach wiekowych zjawisko też jest widoczne, ale poprzez fakt, że dotyczy osób dorosłych (w domyśle już ukształtowanych), problem jest mniej przez badaczy eksploatowany. Osoby ze starszych grup wiekowych korzystają ponadto z telefonów komórkowych krócej, biorąc pod uwagę całą biografię, zatem można przypuszczać, że ekspansja elektronicznych gadżetów w mniejszym stopniu modyfikuje ich postawy. Jednak oczywiście znane są opinie specjalistów i obserwatorów życia społecznego, bijących na alarm, że w miejscach publicznych rodzice zamiast rozmawiać czy po prostu być z dziećmi, korzystają w tym czasie ze swoich telefonów. Ma to swoje konsekwencje w niewłaściwym – zdaniem rodziców – zachowaniu dzieci. Dzieci pozbawione opieki, na które rodzice nie kierują swojej uwagi, zaczynają hałasować, dokazywać ponad miarę, przeszkadzać innym itp. Zatem mamy do czynienia z tzw. błędnym kołem. Jedno ze źródeł tkwi w szybkim tempie życia, gdzie rodzice chcąc mieć kontrolę nad tym, co robią ich dzieci, i jednocześnie nie mając dla nich czasu z uwagi na natłok obowiązków, sami udostępniają im telefony, tablety, komputery. Specyfika tych urządzeń, szczególnie duża atrakcyjność formy przekazu powodują szybkie przyzwyczajenie, a z czasem uzależnienie. Bieżące konsekwencje są bardzo poważne i należy przypuszczać, że te odległe w czasie, których na razie nie jesteśmy w stanie stwierdzić, będą miały dalszy negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostki w zbiorowości.

Literatura

- Aczel, A. (2010). *Statystyka w zarządzaniu*. Warszawa, PWN.
- Andrzejewska, A. (2014). *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Warszawa, Difin. ISBN 9788379302277.
- Andrzejewska, A. (2009). *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży*. W: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberswiat, możliwości i zagrożenia* (s. 217–242). Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”. ISBN 9788389501370.
- Augustynek, A. (2008). *Psychologia. Jak ślimak piął się pod górę*. Warszawa, Dyfin. ISBN 9788372518729.
- Guerreschi, C. (2006), *Nowe uzależnienia*. Kraków, Salwator. ISBN 8360082456.
- Janiszewski, W. (2009). *Stare i nowe uzależnienia – podobieństwa i różnice*. „Problemy Narkomanii”, 1, s. 66–84.
- Kozak, S. (2013). *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*. Warszawa, Difin. ISBN 9788376419664.
- Kwaśniak, M. (2006), *Fonoholizm*. „Twoja Komórka”, 8, s. 1–8.
- Levinson, P. (2006). *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Warszawa, Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza SA. ISBN 8373198245.
- Łuczak, E. i 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, Z. i Terelak, J. (2011). *Agresja wirtualna vs realna. Poglądy i badania*. Białystok, Wyższa Szkoła Administracji Publicznej. ISBN 9788360772270.
- Ogonowska, A. (2014). *Nowe media. Nowe uzależnienia*. „Świat Problemów”, 3, s. 39–43.
- Pawłowicz, J. (2010). *Fonoholizm – problem moralny*. „Collectanea Theologica”, 4, s. 163–173.
- Sarzała, D. (2010). *Telefon komórkowy jako nowe źródło uzależnień*. W: M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), *Człowiek i uzależnienia* (s. 218–233). Pułtusk, Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieyszтора. ISBN 9788375451917.
- Woronowicz, B. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań, Media Rodzina. ISBN 9788372783691.

Netografia

Fonoholizm, Samodzielny Publiczny Zakład Terapii Uzależnień i Współzależnienia w Siemianowicach Śląskich, online: www.uzaleznienia.siemianowice.pl [dostęp: 6.07.2015].

<http://www.psychika.eu/nomofobia-nerwica-zaburzenie> [dostęp: 10.03.2015].

<http://www.psychologia-spoeczna.pl/porady/1648-cyfrowe-zycie-psychiczne.html> [dostęp: 10.10.2015].