

Dariusz Sarzała*

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

sarzalad@op.pl

Fonoholizm wśród młodzieży szkolnej jako nowa forma zachowań ryzykownych

Streszczenie: W artykule przedstawione zostało zjawisko nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego przyjmującego postać nowego cyberuzależnienia, określane go mianem fonoholizmu. Autor skoncentrował się głównie na problematyce związanej z możliwością uzależnienia się od tego urządzenia. Przedstawił objawy fonoholizmu oraz negatywne konsekwencje dla zdrowia i rozwoju psychospołecznego młodzieży szkolnej w kontekście zachowań ryzykownych. Podkreślona została również potrzeba wyodrębnienia kryteriów diagnostycznych tego uzależnienia. W artykule autor wskazał także na rolę rodziny oraz szkoły w przeciwdziałaniu temu zjawisku.

Słowa kluczowe: cyberprzestrzeń, cyberuzależnienie, fonoholizm, nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego, uzależnienie od telefonu komórkowego, młodzież szkolna, zachowania ryzykowne

Wstęp

Następujący w ostatnich latach dynamiczny rozwój technologii cyfrowych spowodował, że stały się one nie tylko narzędziami codziennego użytku współczesnego człowieka, ale też synonimem cywilizacyjnego postępu. Jednym z najbardziej wyrazistych przykładów jest między innymi telefonia komórkowa, która rozpowszechnia

* Dariusz Sarzała – pedagog i filozof, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt w Katedrze Pedagogiki Resocjalizacyjnej na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Swe zainteresowania badawcze koncentruje na tematyce dotyczącej niedostosowania społecznego oraz resocjalizacji. Zajmuje się również badaniem uzależnień behawioralnych i nowych zjawisk dewiacyjnych występujących w cyberprzestrzeni oraz ich uwarunkowań. Autor, współautor i współredaktor ponad 120 artykułów naukowych i książek dotyczących wymienionych obszarów tematycznych, opublikowanych w Polsce i za granicą.

się w tempie szybszym niż jakiegokolwiek inne wcześniejsze technologie¹. Jak wskazują statystyki, korzysta z niej na świecie ponad miliard ludzi niemalże w każdym przedziale wiekowym².

Należy jednak podkreślić, że coraz większa dostępność do telefonii komórkowej wpływa na kształtowanie się nie tylko nowych pozytywnych aktywności i sposobów komunikacji w życiu codziennym³, lecz także staje się źródłem licznych zachowań dewiacyjnych oraz nowych problemów społecznych i wychowawczych. Niekontrolowane, nieodpowiednie lub nadmierne użycie telefonu komórkowego powoduje problemy behawioralne i emocjonalne⁴ oraz stwarza niebezpieczeństwo uzależnienia się od tego urządzenia⁵. Zjawisko to określane jest często w literaturze przedmiotu jako fonoholizm i niesie ze sobą szereg zagrożeń dla psychospołecznego rozwoju człowieka⁶.

W dalszej części niniejszego opracowania przedstawiono zjawisko nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego, ze szczególnym uwzględnieniem problemu uzależnienia się od tego urządzenia.

Fonoholizm będzie analizowany jako zachowanie ryzykowne, definiowane przez badaczy zajmujących się tą problematyką jako działanie podejmowane z własnej woli, którego skutki są niepewne, z możliwością wystąpienia dającego się określić negatywnego wpływu na stan zdrowia⁷. Podkreślimy jednocześnie, że lista zachowań ryzykownych jest długa, najczęściej występujące z nich to: palenie tytoniu, zaburzone odżywianie się, spożywanie alkoholu, używanie narkotyków, zachowania samobójcze, nieumyślne urazy ciała, przestępczość, przemoc, ciężce nieletnich, choroby przenoszo-

¹ P. Farago, *iOS and Android Adoption Explodes Internationally* 2012, <http://blog.flurry.com/bid/88867/iOS-and-Android-Adoption-Explodes-Internationally>.

² *Strategy Analytics, Worldwide Smartphone Population Tops 1 Billion in Q3 2012. Wireless Smartphone Strategies* 2012, <http://blogs.strategyanalytics.com/WDS/post/2012/10/17/Worldwide-Smartphone-Population-Tops-1-Billion-in-Q3-2012.aspx>.

³ H. Lacoche, N. Wakeford, I. Person, *A Social History of the Mobile Telephone with a View of its Future*, „BT Technology Journal”, nr 21(3)/2003, s. 203–211.

⁴ M. Chóliz, *Mobile phone addiction: a point of issue*, „Addiction”, nr 105(2)/2010, s. 373–374.

⁵ Ch. Tossell i in, *Exploring Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures*, „iJIM”, nr 9/2015, s. 37–43; J. Billieux, *Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Mode*, „Current Psychiatry Reviews”, nr 4/2012, s. 1–9; D. Sarzała, *Telefon komórkowy jako nowe źródło zagrożeń*, [w:] M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), *Człowiek i zagrożenia*, Pułtusk 2010, s. 219–238.

⁶ S. Kozak, *Patologia fonoholizmu – przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Difin SA, Warszawa 2013; W. Wiaderek, *Gdy brak zasięgu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 7/2012, s. 49–50; M. Figurska, *Halo... tu fonoholik*, „Charaktery”, nr 4/2012, s. 82–85; R. Mysior, *Fonoholizm – w kręgu uzależnienia*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 10/2015, s. 28–33; E. Guzowska, *Zagrożenia wynikające z korzystania z telefonów komórkowych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 7/2015, s. 46–50; A. Baranowska, *Fonoholizm wśród uczniów*, „Wychowawca”, nr 2/2016, s. 20–21.

⁷ Zob. szerzej: Ch. E. Irwin, *The Theoretical Concept of At-Risk Adolescents*, „Adolescent Medicine: State of the Art Reviews”, nr 1/1990, s. 1–14; R. Jessor, *New perspectives on adolescent risk behavior*, Cambridge University Press, New York 1998.

ne drogą płciową, ucieczki z domu i bezdomność młodzieży, nieosiąganie potencjalnych sukcesów szkolnych i porzucenie szkoły⁸ czy przyjmowanie środków psychoaktywnych w postaci leków uspokajających i nasennych, środków wziewnych, sterydów anabolicznych, dopalaczy oraz różnych połączeń leków lub narkotyków z alkoholem⁹.

Przeprowadzona zostanie analiza terminologiczna zjawiska fonoholizmu, a także jego kryteriów diagnostycznych oraz przyczyn i skutków w kontekście zachowań ryzykownych, stanowiących zagrożenie dla zdrowia i rozwoju psychospołecznego młodego człowieka. Ponadto uwaga zostanie zwrócona na rolę i zadania środowiska rodzinnego oraz szkolnego w etiologii fonoholizmu i przeciwdziałaniu zachowaniom związanym z nadmiernym korzystaniem przez młodzież szkolną z telefonów komórkowych.

Fonoholizm a cyberuzależnienie

W ostatnich latach coraz częściej mówi się nie tylko o nadmiernym lub nałogowym korzystaniu z telefonii komórkowej, lecz nawet o uzależnieniu od telefonu komórkowego jako jednej z postaci cyberuzależnienia¹⁰. Wielu użytkowników telefonów komórkowych (dotyczy to zwłaszcza młodzieży) ma bowiem problemy z kontrolowaniem czasu, jaki poświęca na korzystanie z nich, i w konsekwencji narażone jest na uzależnienie się od tego typu urządzeń. W celu pełniejszego zrozumienia analizowanej problematyki warto w tym miejscu podkreślić, że cyberuzależnienie stało się w dobie rozwoju technologii cyfrowych bardzo dynamicznie rozprzestrzeniającym się zjawiskiem, które możemy interpretować jako uzależnienie od przedmiotów (multimediów elektronicznych) i czynności z nimi związanych oraz uzależnienie od treści, jakie są przekazywane przez tego rodzaju media.

W literaturze przedmiotu cyberuzależnienie postrzegane jest jako nowy rodzaj uzależnienia bez substancji uzależniającej, czyli uzależnienie psychologiczne – *addiction* (zmuszające do poszukiwania przedmiotu lub wykonywania określonej czynności), w przeciwieństwie do uzależnienia od substancji chemicznej – *dependence* (w przypadku którego organizm, aby mógł funkcjonować, domaga się określonej substancji)¹¹. W przypadku cyberuzależnienia substancja chemiczna nie odgrywa więc żadnej roli, a problemem staje się określony przedmiot lub – najczęściej – zachowania i działania związane z jego użytkowaniem.

⁸ J. A. Grunbaum i inni, *Youth Risk Behavior Surveillance–United States*, 2003, „MMWR Surveill Summary”, nr 53(2)/2004, s. 1–96.

⁹ M. Z. Jędrzejko, D. Sarzała, A. Taper, A. Szwedzik, *Nowe przestrzenie i modele ryzyka*, [w:] M. Z. Jędrzejko, R. Sieroń (red.), *Zachowania ryzykowne nastolatków. Raport z badań*, s. 117–138.

¹⁰ C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2005, s. 197–198; L. Cierpiąłkowska, *Kierunki rozwoju współczesnej psychologii uzależnień*, [w:] L. Cierpiąłkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2006, s. 21.

¹¹ C. Guerreschi, dz. cyt., s. 26; M. Chóliz, *Mobile phone addiction: a point of issue*, „Addiction”, nr 105(2)/2010, s. 373–374.

Należy jednocześnie zaznaczyć, że zjawisko cyberuzależnienia jest coraz częściej pojawiającym się problemem szczególnie wśród nastolatków, zarówno w krajach europejskich, jak i Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej oraz wielu innych państwach na świecie¹². Stworzenie dokładnej definicji tego terminu przysparza jednak dużo trudności, ponieważ nie został on jeszcze ujęty w obowiązującej klasyfikacji zaburzeń psychicznych. W ostatnich latach podejmowane są jednak próby wyodrębnienia kryteriów diagnostycznych służących m.in. do rozpoznawania Zespołu Uzależnienia od Internetu (ZUI), a oparte są one najczęściej na wskaźnikach uzależnień zawartych w *Diagnostycznym i Statystycznym Podręczniku Zaburzeń Psychiczych (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-V)* oraz *Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (International Classification of Mental and Behavioural Disorders – ICD-10)*.

Na problem cyberuzależnienia wskazują także od wielu lat zajmujący się tą problematyką badacze – zarówno zagraniczni, jak i polscy (m.in. Young 1996; Goldberg 1999; Beard 2001; Shapira 2003; Guerreschi 2005; Jakubik 2003; Łuczak 2009). Skalę narastania problemu pokazuje także coraz większa liczba programów terapeutycznych kierowanych do osób dotkniętych tym uzależnieniem¹³.

W ostatnich latach coraz większy problem stanowi nowa postać cyberuzależnienia, związana z nadmiernym korzystaniem z telefonu komórkowego. Uzależnienie to nazywane jest najczęściej fonoholizmem i przejawia się przede wszystkim utratą kontroli nad zachowaniami dotyczącymi przedmiotu uzależnienia, jaki stanowi w tym przypadku telefon komórkowy, oraz nieodpartą potrzebą korzystania z niego. Przedmiotem uzależnienia są także zachowania i działania związane z jego użytkowaniem.

Fonoholizm dotyczy użytkowników telefonów komórkowych zarówno na poziomie behawioralnym (powtarzanie określonych zachowań), jak i emocjonalnym (użytkownik tak jest pochłonięty telefonem komórkowym, że nie jest w stanie się powstrzymać od ciągłego z niego korzystania). Jeden z prekursorów badań zjawiska cyberuzależnienia Mark Griffths¹⁴ podkreśla, że na uzależnienie składa się określona liczba elementów, zwłaszcza takich, jak: wyrazistość emocjonalnego podporządko-

¹² *Children's use of mobile phones – An international comparison 2012*, GSM Association and the Mobile Society Research Institute within NTT DOCOMO Inc, Japan 2013, https://www.gsma.com/publicpolicy/wp-content/uploads/2012/03/GSMA_ChildrensMobilePhones2012WEB.pdf (dostęp: 29.06.2017); F. Lenihan, *Computer addiction – a sceptical view Invited commentary on: Lost online*, „Advances in Psychiatric Treatment”, nr 13(1)/2006, s. 31–33; K. Young, *Internet addiction over the decade: A personal look back*; „World Psychiatry”, nr 9(2)/ 2010; A. Tsitsika, E. Tzavela, F. Mavromati and the EU NET ADB Consortium, *Research on Internet addictive behaviours among European adolescents*, (2012), www.eunetadb.eu (dostęp: 28.06.2017); C. Y. Yang, T. Sato, N. Yamawaki, M. Miyata, *Prevalence and risk factors of problematic Internet use: A cross-national comparison of Japanese and Chinese university students*, „Transcultural Psychiatry”, nr 50(2)/2013, s. 263–279.

¹³ J. Suler, *Therapy and Support Groups*, <http://users.rider.edu/~suler/psyber/> (dostęp: 29.06.2017); A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, 2003, <http://www.psychologia.edu.pl>.

¹⁴ M. Griffths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*, GWP, Gdańsk 2004.

wania, zmiana nastroju, tolerancja dawkowania, konflikt interaktywny lub intrapsychiczny czy też nawrót. Wiele zachowań zaobserwowanych wśród młodzieży szkolnej korzystającej z telefonów komórkowych spełnia powyższe kryteria. Prowadzone badania sygnalizują, że uczniowie nadmiernie korzystający ze smartfonów mają skłonność do takich stanów, jak niestabilność emocjonalna, deficyt uwagi, depresja, złość i brak kontroli¹⁵.

Należy jednak zaznaczyć, że o uzależnieniu możemy mówić dopiero w sytuacji, w której korzystanie z określonego medium zaczyna przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu (w nauce, pracy zawodowej, realizacji zainteresowań, kontaktach interpersonalnych) oraz kiedy staje się substytutem rzeczywistego życia oraz powoduje konsekwencje psychiczne, fizyczne i społeczne¹⁶.

Czynniki osobowościowe sprzyjające fonoholizmowi

Wymienić można wiele czynników sprzyjających występowaniu przejawów cyberuzależnienia w postaci fonoholizmu. Badacze tej problematyki podkreślają, że istnieje związek pomiędzy cyberuzależnieniem a predyspozycjami osobistymi jednostki. Wskazuje się, że osoby nadmiernie korzystające z technologii cyfrowych charakteryzują się niższym poziomem ekstrawersji oraz wyższym poziomem neurotyczności¹⁷. Wyniki badań wskazują także na istniejący związek pomiędzy tego rodzaju uzależnieniem a poziomem wrażliwości emocjonalnej oraz tendencją do powstawania stanów depresyjnych¹⁸.

Osoby zagrożone cyberuzależnieniem to także ludzie cierpiący z powodu samotności¹⁹ oraz ci, którzy nie mają czasu na kontakty społeczne. Fonoholizmem zagrożone są również osoby z wysokim poziomem stresu, posiadające ograniczony krąg kontaktów społecznych, a nawet – izolowane społecznie. Rozmowy telefoniczne sta-

¹⁵ Ch. Park, Y. R. Park, *The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood*, „International Journal of Social Science and Humanity”, nr 2(4)/2014, s. 149; K. Young, *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, „CyberPsychology & Behavior”, nr 3/1996, s. 237–244.

¹⁶ D. Sarzała, *Cyberprzestrzeń a problem uzależnień*, [w:] E. Łuczak (red.), *Nowe oblicza uzależnień*, UWM, Olsztyn 2009, s. 137.

¹⁷ A. Augustynek, *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Difin, Poznań 2010; M. J. Barłóg, *Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty*, „Hygeia Public Health”, nr 50(1)/2015, s. 197–202.

¹⁸ O. Cagan, A. Unsal, N. Celik, *Evaluation of college students the level of Addiction to Cellular Phone and Investigation on the Relationship between the Addiction and the Level of Depression*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences”, nr 114 (21)/2014, s. 831–839; S. Thomée, A. Harens-tam, M. Hagberg, *Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: a prospective cohort study*, „BMC Public Health”, nr 11(66)/2011.

¹⁹ N. A. Dowling, M. Brown, *Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and Internet dependence*, in *Cyberpsychology*, „Behavior, and Social Networking”, nr 4(13)/2010, s. 437–441.

nowią dla nich formę niwelowania deficytów w sferze funkcjonowania społecznego, a częste korzystanie z telefonu staje się substytutem relacji z innymi ludźmi. Ponadto wśród użytkowników telefonów komórkowych przejawiających podatność na uzależnienie się od korzystania z tych urządzeń wymienia się także osoby z zaniżoną własną wartością i niską samooceną²⁰. W przypadku takich osób korzystanie z telefonu komórkowego może stanowić jedyny sposób na zainteresowanie sobą innych ludzi oraz utrzymywanie z nimi bezpiecznych relacji.

Kulturowe aspekty fonoholizmu

W analizie źródeł i uwarunkowań fonoholizmu nie można pominąć tendencji współczesnej kultury, która jest nośnikiem preferowanych wartości będących wyznacznikami społecznego funkcjonowania człowieka²¹. Zwróćmy zwłaszcza uwagę na przemiany zachodzące w sferze kultury. Jak podkreśla Wolfgang Brezinka,

współczesny człowiek ugina się pod ogromem chaosu kulturowego, zawierającego (dop. – D. S.) [...] w sobie przeróżne tradycje, które do siebie nie pasują: religijne, ateistyczne, ukierunkowane na pracę i przyjemność, elitarne i egalitarne, regionalne i narodowe lub ponadnarodowe itp. Wiele z nich wyklucza się nawzajem, wszystkie do siebie werbują, który wynika przede wszystkim, wszystkie zmieniają się pod wpływem duch czasu²².

W rzeczywistości społeczno-kulturowej dominują jednocześnie tendencje indywidualistyczne i racjonalistyczne oraz pluralizm wartości i propozycji etycznych. Stykamy się jednocześnie z coraz większą różnorodnością informacji, ofert kulturowych i form ekspresyjnego oddziaływania. W wielu przypadkach mamy także do czynienia z przejawami kultury masowej niskiej jakości²³. Następuje także dominacja wartości konsumpcyjnych, materialnych, instrumentalnych, co przy jednoczesnej bezrefleksyjnej tolerancji i akceptacji w wielu przypadkach prowadzi do nihilizmu, sceptycyzmu oraz ideowej pustki, a także staje się źródłem uzależnień i podejmowania wielu innych zachowań ryzykownych. Wyraźnie zaczyna dominować konsumpcyjny styl

²⁰ E. J. Pedrero Pérez, M. T. Rodríguez Monje, J. M. Ruiz Sánchez De León, *Mobile phone abuse or addiction. A review of the literature*, „Adicciones”, nr 24(2)/2012, s. 139–152; O. Peters, S. B. Al-louch, *Zawsze w kontakcie: badanie podłużne pola komunikacji mobilnej*, „Polityka Telekomunikacja” 2005, T. 22, s. 239–256.

²¹ D. Sarzała, *Wartości a społeczne funkcjonowanie człowieka*, [w:] E. Jarmoch, A. W. Świdorski, I. A. Trzpił (red.), *Bezpieczeństwo człowieka a wartości*, T. 1, *Aspekty filozoficzne i edukacyjne*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2010, s. 187–205.

²² W. Brezinka, *Wychowywać dzisiaj: zarys problematyki*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 11.

²³ M. Z. Jędrzejko, *„Zawirowany” świat ponowoczesności. „Swirly” World of Postmodernity*, Wydawnictwo Aspra JR, Warszawa – Milanówek 2015, s. 72.

życia, przejawiający się głównie w orientacji ukierunkowanej na posiadanie coraz większej ilości dóbr materialnych.

Szczególną uwagę należy zwrócić na kulturę masową zwaną również popkulturą, kulturą popularną lub kulturą codzienności²⁴, która stanowi jednocześnie ważny element procesu socjalizacji młodego pokolenia. Kultura masowa rozpowszechniana jest przede wszystkim za pośrednictwem mass mediów, a zwłaszcza technologii cyfrowych; obejmuje coraz większy zasięg oddziaływania i odbierana jest przez bardzo szeroki krąg osób, reprezentujących różnorodne środowiska społeczne. Warto jednocześnie zwrócić uwagę na charakterystyczną cechę współczesnej kultury masowej – szybkość i natychmiastowość posiadania jej wytworów. Z powodu tej konkretnej cechy niektórzy badacze nazywają ją kulturą typu *instant* i wskazują, że jej symbolem jest następująca triada: *fast food*, *fast sex*, *fast car*, której dopełnieniem stała się szybka komunikacja za pomocą telefonu komórkowego, telewizji, faksu czy Internetu, która spełnia oczekiwania natychmiastowości i oszczędności czasu²⁵.

Zasygnalizowane powyżej cechy niewątpliwie wpływają na kształtowanie tożsamości oraz marzeń i zachowań współczesnego konsumenta²⁶. W związku z tym zainteresowanie młodych ludzi koncentruje się głównie wokół atrakcyjnych dóbr materialnych, zwłaszcza tych, które są wyznacznikami „nowoczesnego” stylu życia. Jego nieodłącznym elementem stało się m.in. korzystanie z telefonu komórkowego wyposażonego w najnowsze funkcje i aplikacje. Zaznaczmy jednocześnie, że dynamiczny postęp w sferze konstrukcji komórkowych aparatów telefonicznych systematycznie wzbogaca je o kolejne funkcje użytkowe²⁷.

Atrakcyjne stało się już samo posiadanie najnowszego modelu telefonu komórkowego i korzystanie z jego różnych funkcji i aplikacji. Właściciel telefonu komórkowego najnowszej generacji jest postrzegany jako osoba nowoczesna, orientująca się w trendach, posiadająca atrakcyjną sieć licznych i ważnych kontaktów społecznych. Częste odbieranie telefonu i prowadzenie wielu rozmów świadczy nie tylko o szerokim gronie przyjaciół i znajomych oraz intensywnych relacjach społecznych, lecz także o randze i ważności roli społecznej pełnionej przez użytkownika aparatu telefonicznego.

Telefon komórkowy przestał być jedynie narzędziem łatwego i szybkiego komunikowania, obecnie wyznacza także status społeczny, określa stopień atrakcyjności

²⁴ A. Pomieciński, *Reklama w kulturze współczesnej. Studium antropologiczne*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2005, s. 12.

²⁵ Z. Melosik, *Kultura instant paradoksy popczołsamości*, [w:] M. Cyłkowska-Nowak (red.), *Edukacja. Społeczne konstruowanie idei i rzeczywistości*, Wydawnictwo Woluńin, Poznań 2000, s. 372–385.

²⁶ Z. Melosik, *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2004, T. 2, s. 69–70.

²⁷ P. Levinson, *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Warszawskie Literackie Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2006, s. 56.

jego użytkownika, podlega zmianom w modzie i jest jednym z materialnych wyznaczników poziomu życia i społecznego prestiżu.

Wymienione czynniki w istotnym stopniu mają wpływ na nadmierne korzystanie z tego wielofunkcyjnego urządzenia i nie mogą zostać pominięte przy identyfikowaniu źródeł fonoholizmu, a tym bardziej w podejmowanych działaniach wychowawczych i profilaktycznych.

Konsekwencje wynikające z fonoholizmu

W przypadku fonoholizmu występują kompulsywne, przewlekłe, powtarzające się zachowania, które dystansują jednostkę od codziennych czynności związanych z aktywnością w podstawowych sferach funkcjonowania społecznego oraz stają się przyczyną negatywnych zdarzeń i uczuć. Kompulsywne zachowanie jest zazwyczaj bardzo trudne do zatrzymania i ostatecznie powoduje negatywne konsekwencje psychospołeczne i zdrowotne. Fonoholicy w sytuacjach, w których nie mogą skorzystać z telefonu lub zostają pozbawieni dostępu do niego, czują się źle, nie potrafią myśleć o niczym innym poza telefonem, są rozkojarzeni, trudno im się skupić na tym, co robią²⁸. Odczuwają głęboki dyskomfort (przejawiający się złym nastrojem, niepokojem, w pewnych przypadkach nawet atakami paniki).

Jak wynika z raportu prezentującego wyniki ogólnopolskich badań przeprowadzonych wśród 22 086 młodych osób między 12 a 18 rokiem życia przez 3471 nauczycieli oraz w ramach eksperymentu społecznego pt. „POZ@ SIECIĄ” i badań jakościowych prowadzonych w roku 2015–2016²⁹, część młodzieży wskazywała na różnego rodzaju skutki (jak: przemęczenie, obniżony nastrój, niewywiązywanie się z własnych obowiązków, drżenie rąk, agresja związana z niemożnością skorzystania z urządzenia i Internetu), które mogą świadczyć o kompulsywnym używaniu urządzeń mobilnych włączonych w sieć.

W konsekwencji uzależnienia fonoholicy stopniowo wycofują się z relacji ze światem rzeczywistym, spędzając wiele czasu samotnie, nie rozstając się ze swym telefonem (np. grając w gry, nieustannie wysyłając SMS-y, korzystając z sieci internetowej). Osoby takie rezygnują ze spotkań z przyjaciółmi, kina, spacerów, przeznaczając czas

²⁸ Zob.: C. Guerreschi, dz. cyt., s. 208.

²⁹ Raport „Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce” został opracowany na podstawie wyników ogólnopolskich badań przeprowadzonych wśród 22 086 młodych osób między 12 a 18 rokiem życia i 3 471 nauczycieli oraz eksperymentu społecznego pt. „Poz@ Siecią” polegającym na dobrowolnym odłączeniu 100 młodych osób na 3 pełne doby od telefonu komórkowego, Internetu, tabletów/komputerów, telewizji, gier on-line i typu playstation. Zob. szerzej: M. Dębski, *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce*. Raport z badań, Gdynia 2016, s. 30, <http://www.cen.gda.pl/wp-content/uploads/2017/02/Nalogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.-RAPORT-Z-BADAN.pdf> (dostęp: 27.06.2017).

na wzmożone korzystanie z telefonu³⁰, co prowadzić może do mentalnego oderwania się od otaczającej rzeczywistości. Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego może jednocześnie zaburzać komunikację o charakterze spontanicznym i pierwotnym, zastępując go spreparowaną formą zastępczą o pozorach oryginalności, prowadzącą do utraty autentyczności w relacjach interpersonalnych.

Ponadto brak kontaktu ze źródłem uzależnienia (telefonem komórkowym) prowadzić może do wystąpienia zespołu objawów – „syndromu odstawienia” zwanego też „syndromem abstynencji”, który najczęściej charakteryzuje się: gwałtownymi wahaniami nastroju, stanami depresyjnymi, specyficznym dyskomfortem psychosomatycznym, zaburzeniami trawiennymi (np. brakiem łaknienia), poczuciem zmęczenia oraz wyczerpaniem i osłabieniem organizmu (bólami i zawrotami głowy, mięśni, stawów, nudnościami, zaburzeniami widzenia)³¹.

Konsekwencją nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego mogą być problemy fizyczne, m.in. takie jak pogorszenie wzroku i słuchu oraz zaburzenia równowagi³². W przypadku fonoholizmu pojawić się mogą również inne objawy, takie jak np. wystąpienie bezsenności w nocy z następczą sennością w ciągu dnia, a nawet lęk przed zaśnięciem spowodowany potrzebą ciągłego kontaktu z aparatem telefonicznym (np. budzenie się w nocy w celu czytania SMS-ów)³³. Należy także podkreślić, że nieustanne wysyłanie wiadomości tekstowych może stać się przyczyną niedokrwienia kciuka oraz ogólnego pogarszania stanu zdrowia (zaburzenie rytmu dobowego, zmęczenie organizmu, systemu odpornościowego organizmu itp.)³⁴.

W przypadku fonoholizmu szczególnie interesujące zjawisko stanowi personifikacja urządzenia mobilnego, jakim jest telefon komórkowy. Na problem zwraca uwagę innymi uwagę Cesare Guerreschi, podkreślając, że

więź łącząca użytkownika z aparatem komórkowym wykracza poza zainteresowanie zwykłym urządzeniem technicznym i chęć doświadczania przyjemności z jego użytkowania. Stosunek do telefonu przekształca się w coś, co przypomina związek emocjonalny³⁵.

Problem ten występuje także wśród tych uczniów, których objęto ogólnopolskimi badaniami i eksperymentem społecznym „POZ@ SIECIA?”. Nietórzy sygnalizowali,

³⁰ T. Szlendak, *Wielkie Halo*, „Charaktery”, nr 5(124)/2007, s. 34–35; D Sarzała, *Interholizm (uzależnienie od Internetu)*, [w:] Z. Kosyrz (red.), *Człowiek w sieci zniewolonych dróg*, Pedagogium, WSPR w Warszawie, Warszawa 2009, s. 127–133.

³¹ A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, <http://www.psychologia.net.pl/arttykul.php?level=52> (dostęp: 27.06.2017); M. Orzack, *Computer addiction services*, <http://www.computeraddiction.com> (dostęp: 30.06.2017).

³² Ch. Park and Y. R. Park, dz. cyt., s. 149.

³³ C. Guerreschi, dz. cyt., s. 207.

³⁴ K. Kaliszewska, *Z@gubieni w sieci*, [w:] L. Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Poznań 2006, s. 111; M. Orzack, dz. cyt.; A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu*, „Studia Psychologica UKSW”, nr 3/2002, s. 133–144, 142.

³⁵ C. Guerreschi, dz. cyt., s. 22.

że odczuwają emocje w stosunku do czynności wykonywanych za pośrednictwem telefonów komórkowych i cierpią po stracie tych urządzeń³⁶. Jak wynika z raportu, młodzi respondenci zaprzeczali wprawdzie, gdy pytano ich wprost o obdarzanie urządzeń jakimikolwiek uczuciami i nadawanie im tożsamości istot żywych, jednak przy charakteryzowaniu swoich telefonów używali określeń takich jak: sprytny, inteligentny, przebiegły, „kobięcy smart”, odnoszonych zwykle jedynie do ludzi (ewentualnie zwierząt)³⁷. Młodzi respondenci stwierdzali także, że życie bez urządzeń mobilnych jest niemal niemożliwe, a posiadanie tychże stanowi dla nich przedmiot dążeń i pragnień (np. rezygnują z kieszonkowego na rzecz zakupu nowego modelu smartfona)³⁸.

Należy również stwierdzić, że fonoholizm wywiera negatywny wpływ na naukę szkolną. Z badań, które przeprowadził Ozlem Cagan, wynika, że istnieje negatywna korelacja między uzależnieniem od telefonu komórkowego a sukcesem w nauce³⁹. Do podobnego wniosku można dojść, analizując wyniki ogólnopolskich badań, prezentowane w cytowanym wcześniej raporcie. Wynika z nich, że szczególnie niepokojącymi skutkami fonoholizmu wśród młodzieży szkolnej są problemy z mową, nauką i koncentracją oraz spadek aktywności szkolnej i pozaszkolnej⁴⁰.

Środowisko rodzinne i szkolne a problem fonoholizmu

Potencjalne zagrożenia, na jakie narażeni są użytkownicy telefonii komórkowej w razie wystąpienia uzależnienia, wskazują na konieczność podejmowania działań mających na celu zapobiegania zjawisku fonoholizmu. Należy przede wszystkim wyposażać dzieci i młodzież w umiejętności samodzielnego ograniczania czasu korzystania z telefonu komórkowego. Istotne jest by uczyć dokonywania wyboru w zetknięciu z różnymi formami aktywności, jakie mogą być realizowane za pośrednictwem telefonu komórkowego, oraz obiektywnej i krytycznej oceny ich wartości. W procesie wychowania i edukacji szczególnie ważne staje się przygotowanie dziecka do korzystania z zasobów cyberprzestrzeni, w tym telefonu komórkowego, w zależności od aktualnych potrzeb, a zwłaszcza kształtowanie postaw oraz umiejętności i nawyków w zakresie właściwego i odpowiedzialnego używania tych urządzeń. W dobie dynamicznie rozwijających się mediów elektronicznych zadania te są jednymi z najważniejszych, jakie stoją nie tylko przed rodziną i szkołą, lecz także przed innymi podmiotami uczestniczącymi w procesie wychowania.

Wielu rodziców nie jest w stanie zapewnić swym dzieciom odpowiedniej pomocy, ponieważ nie posiadają w tym zakresie ani wystarczających umiejętności, ani nie

³⁶ M. Dębski, dz. cyt., s. 26.

³⁷ Tamże, s. 26.

³⁸ Tamże, s. 26–28.

³⁹ O. Cagan, A. Unsal, N. Celik, dz. cyt., s. 831–839.

⁴⁰ M. Dębski, dz. cyt., s. 26.

znają specyfiki zagrożeń związanych z korzystaniem z nowych multimediów elektronicznych. Z badań zjawiska fonoholizmu w Polsce⁴¹ wynika, że rola rodziców sprowadza się najczęściej do zakupu telefonu komórkowego i regulowania rachunków za jego użytkowanie, a motywem do podjęcia takich działań jest zarówno potrzeba bycia w stałym kontakcie z dzieckiem, jak i możliwość ciągłej kontroli miejsca jego przebywania. Dotyczy to nie tylko dzieci w młodszym wieku szkolnym lub gimnazjalistów, lecz także uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Ponadto stwierdzono, że wielu rodziców komunikuje się ze swoimi dziećmi za pośrednictwem telefonu komórkowego (SMS-y, portale społecznościowe) nawet podczas wspólnego przebywania w domu. W pewnym więc stopniu nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież szkolną może wynikać z chęci rodziców do pozostawania w ciągłym kontakcie z dzieckiem. Niepokoi również fakt, że ponad połowa rodziców nie rozmawia z dziećmi na tematy dotyczące zagrożeń, jakie są związane z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z telefonu komórkowego, smartfona i sieci internetowej. Należy jednocześnie podkreślić, że uczniowie, których rodzice nie ustanowili żadnych zasad dotyczących korzystania z telefonów komórkowych oraz nie rozmawiają z nimi na temat szkodliwości niekontrolowanego korzystania z tych urządzeń, osiągnęli statystycznie znacząco wyższe wyniki w ogólnej skali fonoholizmu⁴².

Zaznaczmy również, że duża część samych rodziców dotknięta jest różnego rodzaju formami cyberuzależnienia (np. uzależnieniem od telewizji, telefonu komórkowego, Internetu). Należy bowiem pamiętać, że problem nadmiernego, niekontrolowanego korzystania z urządzeń mobilnych dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, lecz także osób dorosłych, wśród których określony odsetek niewątpliwie stanowią rodzice. Wielu z nich nie tylko bardzo aktywnie korzysta z telefonu komórkowego, różnego rodzaju portali społecznościowych (m.in. Facebooka), ale też angażuje się w gry komputerowe czy też stanowi np. wielomilionową widownię licznych, wprost niekończących się, emisji seriali telewizyjnych. Zachodzi zatem potrzeba edukowania rodziców, mającego na celu udzielenie im pomocy w podnoszeniu umiejętności komunikacyjnych z dziećmi w zakresie tematyki dotyczącej zagrożeń związanych z używaniem telefonu komórkowego⁴³. Rodziny odgrywają bowiem ważną rolę w zapobieganiu uzależnieniom i nie mogą być pomijane przy opracowywaniu programów profilaktycznych i terapeutycznych w tym zakresie⁴⁴.

⁴¹ Tamże, s. 33.

⁴² Tamże, s. 33.

⁴³ J. Y. Yen, C. F. Yen, C. C. Chen, S. H. Chen, C. H. Ko, *Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents*, „Cyberpsychology & Behavior”, nr 10(3)/2007, s. 323–329.

⁴⁴ S. K. Park, J. Y. Kim, C. B. Cho, *Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents*, „Adolescence”, nr 43(172)/2008, s. 895–909; J. Matejek, M. Z. Jędrzejko, M. Kowalczyk-Marcjan, *Rodzina jako podstawowy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi*, [w:] M. Z. Jędrzejko, R. Sieroń (red.), *Raport z badań, zachowania ryzykowne nastolatków – Nową jakością ryzyka – ryzyka wielowymiarowe. Ujęcie socjopedagogiczne*, Oficyna

Specjalistyczne wsparcie potrzebne jest jednak nie tylko rodzicom, lecz również nauczycielom, którzy w wielu przypadkach są osamotnieni i bezradni wobec problemu cyberuzależnień. Przeprowadzone badania wskazują, że większość szkół nie jest w pełni przygotowana do przeciwdziałania zjawisku fonoholizmu. Nauczyciele, mimo że dostrzegają wysokie natężenie tego problemu na przestrzeni ostatnich lat, stwierdzają, że nie posiadają wystarczających kompetencji niezbędnych do prowadzenia zajęć profilaktycznych z uczniami w tym zakresie⁴⁵. Potrzebne są zwłaszcza szkolne programy profilaktyczne, ukierunkowane na kształtowanie umiejętności i właściwych postaw w zakresie odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych posiadających dostęp do sieci internetowej.

Konkluzje

Na podstawie przeprowadzonej analizy możemy stwierdzić, że nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego stwarza ryzyko uzależnienia niesubstancjalnego, określanego jako uzależnienie behawioralne, w wyniku którego dana osoba zmuszona jest do podejmowania czynności lub wchodzenia w relację z przedmiotem uzależnienia.

Z uwagi na negatywne konsekwencje fonoholizmu, ujawniające się w sferze psychospołecznej i fizycznej, zaburzające prawidłowe funkcjonowanie i rozwój człowieka, należy to zjawisko zaliczyć do szerokiego spektrum zachowań ryzykownych młodzieży szkolnej.

W celu przeciwdziałania fonoholizmowi niezbędne jest zarówno prowadzenie odpowiednich działań wychowawczych i edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży, jak i uświadamianie oraz uwrażliwianie rodziców oraz nauczycieli w zakresie problematyki dotyczącej zagrożeń związanych z korzystaniem z telefonu komórkowego i innych urządzeń mobilnych. Uczniów, którzy z uwagi na określone cechy osobowości są szczególnie narażeni na ryzyko cyberuzależnienia, należy objąć właściwym wsparciem psychologicznym.

Podkreśliśmy jednocześnie, że określenie limitu czasowego lub wzorca zachowania czy też granicy, za pomocą której można oddzielić prawidłowe korzystanie z telefonu od nadmiernego, jest trudne. Zachodzi więc potrzeba pogłębionej refleksji naukowej, której głównym celem powinno być wskazanie granicy pomiędzy bezpiecznym a wykraczającym poza normę użytkowaniem urządzeń mobilnych (w tym telefonu komórkowego), a także wyodrębnienie kryteriów diagnostycznych, umożliwiających rozpoznanie fonoholizmu i innych form cyberuzależnienia, w celu skutecznego zapobiegania tym zjawiskom.

Wydawnicza ASPRA JR, Warszawa – Milanówek 2016, s. 113; E. Gałązka, *Jak zapobiegać fonoholizmowi?*, „Wychowawca”, nr 2/2016, s. 22.

⁴⁵ M. Dębski, dz. cyt., s. 36.

Bibliografia

- Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia*, Difin, Poznań 2010.
- Baranowska A., *Fonoholizm wśród uczniów*, „Wychowawca”, nr 2/2016, s. 20–21.
- Barłóg M. J., *Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty*, „Hygeia Public Health”, nr 50(1)/2015, s. 197–202.
- Billieux J., *Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Mode*, „Current Psychiatry Reviews”, nr 4/2012, s. 1–9.
- Brezinka W., *Wychowywać dzisiaj: zarys problematyki*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.
- Cagan O., Unsal A., Celik N., *Evaluation of college students the level of Addiction to Cellular Phone and Investigation on the Relationship between the Addiction and the Level of Depression*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences”, nr 114(21)/2014, s. 831–839.
- Children's use of mobile phones – An international comparison 2012*, GSM Association and the Mobile Society Research Institute within NTT DOCOMO Inc., Japan 2013, https://www.gsma.com/publicpolicy/wp-content/uploads/2012/03/GSMA_ChildrensMobilePhones2012WEB.pdf (dostęp: 29.06.2017);
- Chóliz M., *Mobile phone addiction: a point of issue*, „Addiction”, nr 105(2)/2010, s. 373–374.
- Cierpiałkowska L., *Kierunki rozwoju współczesnej psychologii uzależnień*, [w:] L. Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, UAM, Poznań 2006, s. 17–41.
- Dębski M., *Nalógowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce*. Raport z badań, Gdynia 2016, <http://www.cen.gda.pl/wp-content/uploads/2017/02/Nalogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.-RAPORT-Z-BADAN.pdf> (dostęp: 27.06.2017).
- Dowling N. A., Brown M., *Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and Internet dependence*, in *Cyberpsychology*, „Behavior, and Social Networking”, nr 4(13)/2010, s. 437–441.
- Egger O., Rauterberg M., *Internet behavior and addiction*; <http://www.idemployee.id.tue.nl/g.w.m.rauterberg/ibq/report.pdf> (dostęp: 29.06.2017) .
- Farago P. *iOS and Android Adoption Explodes Internationally 2012*, <http://blog.flurry.com/bid/88867/iOS-and-Android-Adoption-Explodes-Internationally> (dostęp: 29.06.2017).
- Figurska M., *Haloooo... tu fonoholik*, „Charaktery”, nr 4/2012, s. 82–85.
- Gałązka E., *Jak zapobiegać fonoholizmowi?*, „Wychowawca”, nr 2/2016, s. 22.
- Griiffths M., *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, GWP, Gdańsk 2004.
- Grunbaum J. A., Kann L., Kinchen S., Ross J., Hawkins J., Lowry R., Harris W. A., McManus T., Chyen D., Collins J., *Youth Risk Behavior Surveillance–United States*, 2003, „MMWR Surveill Summary”, nr 53(2)/2004, s. 1–96.

- Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2005, s. 197–198.
- Guzowska E., *Zagrożenia wynikające z korzystania z telefonów komórkowych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 7/2015, s. 46–50.
- Irwin Ch. E., *The Theoretical Concept of At-Risk Adolescents*, „Adolescent Medicine: State of the Art Reviews”, nr 1/1990, s. 1–14.
- Jakubik A., *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, <http://www.psychologia.net.pl/arttykul.php?level=52> (dostęp: 27.06.2017).
- Jakubik A., *Zespół uzależnienia od Internetu*, „Studia Psychologica”, nr 3/2002, s. 133–144.
- Jessor R., *New perspectives on adolescent risk behavior*, Cambridge University Press, New York 1998.
- Jędrzejko M. Z., „Zawirowany” świat ponowoczesności. „Swirly” World of Postmodernity, Wydawnictwo Aspra JR, Warszawa – Milanówek 2015.
- Jędrzejko M. Z., Sarzała D., Taper A., Szwedzik A., *Nowe przestrzenie i modele ryzyka*, [w:] M. Z. Jędrzejko, R. Sieroń (red.), *Raport z badań, zachowania ryzykowne nastolatków – Nowa jakość ryzyka – ryzyka wielowymiarowe. Ujęcie socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Aspra JR, Warszawa – Milanówek 2016, s. 117–138.
- Kaliszewska K., *Z@gubieni w sieci*, [w:] L. Cierpiąłkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, UAM, Poznań 2006, s. 107–119.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Difin SA, Warszawa 2013.
- Lacohèe H., Wakeford N., Person I., *A Social History of the Mobile Telephone with a View of its Future*, „BT Technology Journal”, nr 21(3)/2003, s. 203–211.
- Lenihan F., *Computer addiction – a sceptical view Invited commentary on: Lost online*, „Advances in Psychiatric Treatment”, nr 13(1)/2006, s. 31–33.
- Levinson P., *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Warszawskie Literackie Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2006.
- Matejek J., Jędrzejko M. Z., Kowalczyk-Marcjan M., *Rodzina jako podstawowy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi*, [w:] M. Z. Jędrzejko, R. Sieroń (red.), *Raport z badań, zachowania ryzykowne nastolatków – Nowa jakość ryzyka – ryzyka wielowymiarowe. Ujęcie socjopedagogiczne*, Oficyna Wydawnicza Aspra JR, Warszawa – Milanówek 2016, s. 113–126.
- Melosik Z., *Kultura instant paradoksy pop-tożsamości*, [w:] M. Cyłkowska-Nowak (red.), *Edukacja. Społeczne konstruowanie idei i rzeczywistości*, Wydawnictwo Wolumin, Poznań 2000, s. 372–385.
- Melosik Z., *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2004, T. 2, s. 68–93.
- Mysior R., *Fonoholizm – w kręgu uzależnienia*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 10/2015, s. 28–33.
- Orzack M., *Computer addiction services*, <http://www.computeraddiction.com> (dostęp: 30.06.2017)

- Park Ch., Park Y. R., *The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood*, „International Journal of Social Science and Humanity”, nr 2(4)/2014, s. 147–150.
- Park S. K., Kim J. Y., Cho C. B., *Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents*, „Adolescence”, nr 43(172)/2008, s. 895–909.
- Pedrero Pérez E. J., Rodríguez Monje M. T., Ruiz Sánchez De León J. M., *Mobile phone abuse or addiction. A review of the literature*, „Adicciones”, nr 24(2)/2012, s. 139–152.
- Peters O., Allouch S. B., *Zawsze w kontakcie: badanie podłużne pola komunikacji mobilnej*, „Polityka Telekomunikacja” 2005, T. 22, s. 239–256.
- Pomieciński A., *Reklama w kulturze współczesnej. Studium antropologiczne*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2005.
- Sarzała D., *Interholizm (uzależnienie od Internetu)*, [w:] Z. Kosyrz (red.), *Człowiek w sieci zniewolonych dróg*, Pedagogium, WSPR w Warszawie, Warszawa 2009, s. 127–133.
- Sarzała D., *Cyberprzestrzeń a problem uzależnień*, [w:] E. Łuczak (red.), *Nowe oblicza uzależnień*, UWM, Olsztyn 2009, s. 135–150.
- Sarzała D., *Telefon komórkowy jako nowe źródło zagrożeń*, [w:] M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), *Człowiek i zagrożenia*, Pułtusk 2010, s. 219–238.
- Sarzała D., *Wartości a społeczne funkcjonowanie człowieka*, [w:] E. Jarmoch, A. W. Świderski, I. A. Trzpił (red.), *Bezpieczeństwo człowieka a wartości*, T. 1: *Aspekty filozoficzne i edukacyjne*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2010, s. 187–205.
- Strategy Analytics, Worldwide Smartphone Population Tops 1 Billion in Q3 2012. Wireless Smartphone Strategies 2012*, <http://blogs.strategyanalytics.com/WDS/post/2012/10/17/Worldwide-Smartphone-Population-Tops-1-Billion-in-Q3-2012.aspx> (dostęp: 14.07.2017)
- Suler J., *Therapy and Support Groups*, <http://users.rider.edu/~suler/psyber/> (dostęp: 29.06.2017).
- Szlendak T., *Wielkie Halo*, „Charaktery”, nr 5(124)/2007, s. 34–35.
- Thomé S., Harenstam A., Hagberg M., *Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: a prospective cohort study*, „BMC Public Health”, nr 11(66)/2011, <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66> (dostęp: 09.11.2017).
- Tossell Ch., Kortum P., Shepard C., Zhong L., *Exploring Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures*, „iJIM”, nr 9/2015, s. 37–43.
- Tsitsika A., Tzavela E. F., *Mavromati and the EU NET ADB Consortium, Research on Internet addictive behaviours among European adolescents*, (2012), www.eun-etadb.eu (dostęp: 28.06.2017)

- Wiaderek W., *Gdy brak zasięgu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 7/2012, s. 49–50.
- Yang C. Y., Sato T., Yamawaki N., Miyata M., *Prevalence and risk factors of problematic Internet use: A cross-national comparison of Japanese and Chinese university students*, „Transcultural Psychiatry”, nr 50(2)/2013, s. 263–79.
- Yen C. F., Chen C. C., Chen S. H., Ko C. H., *Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents*, „Cyberpsychology & Behavior”, nr 10(3)/2007, s. 323–329.
- Young K., *Internet addiction over the decade: A personal look back*, „World Psychiatry”, nr 9(2)91/2010, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911082/> (dostęp: 10.11.2017).
- Young K., *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, „Cyberpsychology & Behavior”, nr 3/1996, s. 237–244.

Phonoholism among school youth as a new form of risky behavior

Abstract: The article presents the phenomenon of excessive use of mobile phones, that takes the form of a new cyber addiction, termed phonyholism.. The author focused primarily on the problem of the possibility of becoming addicted to this device. He presented symptoms of phonoholism and negative consequences for the health and psychosocial development of school youth in the context of risky behavior. It also emphasized the need to distinguish diagnostic criteria from phonoholism. In the article the author also pointed out the role of family and school in counteracting this phenomenon.

Keywords: cyberspace, cyber addiction, phonoholism, excessive use of mobile phone, mobile phone addiction, school youth, risky behavior

About the author: Dariusz Sarzała – pedagogue and philosopher, doctor of humanities. Assistant Professor at the Department of Pedagogy of Resocialization at the Faculty of Social Sciences at the University of Warmia and Mazury in Olsztyn. His research interests focus on the issue of social maladjustment and social reintegration. He also explores behavioral addictions and new deviant phenomena occurring in cyberspace and their determinants. Author, co-author and co-editor of more than 120 scientific articles and books covering thematic areas mentioned before, published in Poland and abroad.