

**Magdalena Szumiec\***

## **SIECIOHOLIZM I FONOHOLOZYM JAKO WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIE SPOŁECZNE – OBJAWY, SKUTKI I PROFILAKTYKA**

### Streszczenie

Obserwowany współcześnie dynamiczny rozwój nowoczesnych technologii sprawia, że w dzisiejszych czasach coraz trudniej wskazać obszary działalności człowieka pozbawione możliwości korzystania z nich. Otaczająca nas rzeczywistość naznaczona jest wszechobecnością mediów cyfrowych, w tym komunikacyjnych, takich jak internet czy telefonia komórkowa. Niewątpliwie media te znacznie ułatwiają codzienne funkcjonowanie, ale też generują wiele problemów. Artykuł stanowi próbę zasygnalizowania zagrożeń związanych z niewłaściwym korzystaniem z internetu (siecioholizm) i telefonów komórkowych (fonoholizm). Na podstawie przeprowadzonych badań możliwe okazało się rozpoznanie skali tych zjawisk, wyłonienie objawów i konsekwencji nagminnego korzystania z sieci oraz wskazanie działań profilaktycznych.

**Słowa kluczowe:** siecioholizm, fonoholizm, uzależnienie behawioralne, zagrożenia, telefon komórkowy

### Wstęp

Problematyka uzależnień behawioralnych, zwłaszcza dotyczących internetu i telefonów komórkowych, staje się coraz częściej obecna w dyskursach i badaniach naukowych. Jest to niewątpliwie związane z narastającym wciąż problemem skali tych niepokojących zjawisk, generujących poważne problemy natury zdrowotnej i psycho-społecznej. Najnowsze badania wskazują, że „97% Polaków powyżej 15 roku życia deklaruje korzystanie z telefonu komórkowego; 92% osób posiadających telefon komórkowy wykorzystuje go do łączenia się z internetem; coraz więcej uczniów korzysta z internetu przez telefon dłużej niż 3 godziny

---

\* Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, e-mail: magdalena.szumiec@uken.krakow.pl, ORCID: 0000-0002-7727-7898.

dziennie; ponad 60% osób w wieku 15–35 lat ma telefon cały czas przy sobie w ciągu dnia, a blisko 82% nie rozstaje się z nim również w sypialni”<sup>1</sup>. Kolejne badania podjęte w tym obszarze pokazują, że w Polsce w sposób regularny korzysta ze smartfonów aż 86,6% uczniów, a zdecydowana większość tych urządzeń ma bezpośredni dostęp do internetu (92%). Ponadto połowa respondentów używa telefonu komórkowego z jednakową częstotliwością przez cały tydzień (w dni powszednie i w weekendy). Przynajmniej raz dziennie korzysta ze smartfona ponad 85% objętych badaniem uczniów, a 35% deklaruje, że zdarza się to nawet kilkadziesiąt razy w ciągu dnia. Jak twierdzi ponad 7% badanych, posiadanie telefonu komórkowego przy sobie sprawia, że czują się bezpieczniej, zaś 35,4% ma wewnętrzny przymus odpisania na SMS-a czy e-maila jak najszybciej. Niemal 33% respondentów odczuwa niepokój w sytuacji braku posiadania przy sobie telefonu lub gdy jest on rozładowany, a 22,8% czuje się źle, kiedy nie ma możliwości skorzystania z telefonu komórkowego<sup>2</sup>.

Na rosnącą skalę problemu wskazuje również raport z projektu badawczego poświęconego problematyce negatywnych konsekwencji nadmiernego posługiwania się smartfonem. Uzyskane wyniki badań pokazują, że średni dzienny czas korzystania z internetu wynosi aż 6 godzin<sup>3</sup>, co z kolei może prowadzić do zakłóceń w funkcjonowaniu społecznym i zdrowotnym. Przejawia się to m.in. w zaburzeniach snu, wzroście poziomu depresji, samotności i lęku oraz poczuciu niskiej satysfakcji i obniżeniu umiejętności społecznych<sup>4</sup>. Podobne dane można znaleźć w raporcie z ogólnopolskiego badania uczniów *Nastolatki 3.0*, który wskazuje, że młodzi ludzie spędzają dziennie w internecie średnio 4 godziny i 50 minut, a w weekendy czas ten wydłuża się do 6 godzin i 10 minut. Blisko co dziesiąty (11,5%) objęty badaniem nastolatek deklaruje swoją aktywność w sieci przez ponad 8 godzin dziennie, natomiast co piąty (21,3%) przyznaje, że spędza tyle czasu w internecie w dni wolne od szkoły. Niepokojące jest to, że co szósty nastolatek (16,9%) intensywnie korzysta z internetu w godzinach nocnych, czyli po godzinie 22. Uzyskane dane pokazują, że co trzeci objęty badaniem nastolatek (33,6%) wykazuje się wysokim natężeniem wskaźników pro-

<sup>1</sup> *Środa z profilaktyką – Profilaktyka uzależnień – Telefon komórkowy*, Narodowy Fundusz Zdrowia, <https://www.nfz-lodz.pl> (16.03.2024).

<sup>2</sup> M. Dębski, *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce*, Gdynia 2017, s. 24.

<sup>3</sup> *Raport końcowy z projektu badawczego „Związek uzależnienia od telefonów komórkowych z funkcjonowaniem społecznym i zdrowotnym: rola motywacji do korzystania z telefonów komórkowych”*, Lublin 2020, s. 11.

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 14–16.

blematycznego użytkowania internetu, zaś 3,2% – bardzo wysokim<sup>5</sup>. Podobne wnioski pochodzą również z badań dotyczących charakterystyki zjawiska ryzykownego korzystania z telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych, gdzie zagrożenie uzależnieniem wahało się w przedziale 31,29–36,18%<sup>6</sup>. Analizując dane z innych krajów, okazuje się, że „w zakresie problematycznego używania telefonu komórkowego przez młodzież Polska nie odbiega znacząco od innych krajów europejskich”<sup>7</sup>. Przytoczone dane z różnych badań i raportów wyraźnie świadczą o tym, że problem jest bardzo poważny, złożony i powszechny, co implikuje konieczność naukowego rozpoznania tego zjawiska i wskazania możliwych rozwiązań minimalizujących ryzyko jego występowania.

Artykuł składa się z trzech części. Pierwsza zawiera uzasadnienie podjęcia badawczego wyzwania i ma charakter teoretyczny. Druga dotyczy założeń metodologicznych i prezentuje najważniejsze wyniki uzyskane w toku badań. Trzecia część z kolei zawiera zbiór rekomendacji w postaci konkretnych propozycji i działań kierowanych do różnych grup odbiorców, m.in. instytucji państwowych, jednostek samorządowych, organizacji pozarządowych, placówek edukacyjnych, a także rodziców i innych osób odpowiedzialnych za wychowanie młodego pokolenia.

## Siecioholizm i fonoholizm jako specyficzna forma uzależnienia

Jeszcze niedawno o uzależnieniach pisano jedynie w kontekście zażywania substancji psychoaktywnych. Obecnie wiemy, że uzależnić się można niemal od wszystkiego. Różnorodność tych czynników powoduje, że zasadniczo uzależnienia możemy podzielić na dwie kategorie. Pierwszą stanowią uzależnienia chemiczne, które obejmują m.in. narkomanię, alkoholizm, lekomanię i nikotynizm. Do grupy drugiej, określanej mianem uzależnień niechemicznych, zaliczamy: hazard, uzależnienie od jedzenia, uzależnienie od pracy (pracoholizm), infoholizm (siecioholizm), uzależnienie od zakupów, seksoholizm, tanoreksję (uzależnienie

---

<sup>5</sup> *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, red. R. Lange, Warszawa 2021, s. 6.

<sup>6</sup> K. Warzecha, *Raport merytoryczny z wykonania działań dofinansowywanych z funduszu rozwiązywania problemów hazardowych w okresie 2.01.2017–30.11.2018. Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych*, s. 130, Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, <https://www.kbpn.gov.pl> (20.02.2025).

<sup>7</sup> R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021, s. 121.

od opalania się), uzależnienia wizualizacyjne (tatuże, *piercing*), ortoreksję (przesadna koncentracja na zdrowym jedzeniu), bigoreksję (nadmierna dbałość o sylwetkę poprzez wykonywanie intensywnych ćwiczeń, stosowanie diety wysokobiałkowej i zażywanie sterydów anabolicznych), alkoreksję (zastępowanie jedzenia alkoholem, aby zachować szczupłą sylwetkę) oraz uzależnienie od telefonu komórkowego (fonoholizm)<sup>8</sup>. W ujęciu drugim zwraca uwagę przymus wykonywania danych czynności, określane jako uzależnienia behawioralne. Jest to rodzaj uzależnienia psychicznego, cechującego się zachowaniami, nad którymi osoba nie jest w stanie zapanować i które w sposób destrukcyjny wpływają na wiele obszarów jej codziennego funkcjonowania. Osoba zmagająca się z tym rodzajem uzależniania wykazuje silną potrzebę wykonywania określonych czynności, czuje wewnętrzne napięcie emocjonalne w sytuacji braku możliwości zaspokojenia swoich potrzeb wynikających z nałogu. Podstawową cechą uzależnień behawioralnych jest zatem „brak możliwości oparcia się impulsom lub pożądaniu, popędowi lub pokusie wykonywania czynów, które są szkodliwe dla samych uzależnionych lub osób z ich otoczenia”<sup>9</sup>.

Coraz bardziej powszechnym problemem społecznym, stanowiącym ogromne wyzwanie edukacyjne i terapeutyczne, stanowi nadużywanie telefonu komórkowego. Zjawisko to najczęściej dotyczy dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Jak się okazuje, „dla większości młodych ludzi aktywność w świecie wirtualnym jest integralną częścią ich życia”<sup>10</sup>. Dziś trudno wyobrazić sobie życie bez dostępu do telefonu komórkowego. Służy on nie tylko do prowadzenia rozmów czy wysyłania wiadomości tekstowych, wykonywania zdjęć i nagrywania filmów, ale także, dzięki dostępowi do internetu, pełni funkcję komputera z nieograniczonymi wręcz możliwościami. Jest pomocny w wyszukiwaniu interesujących informacji, może być wykorzystywany do nawigacji, zastępuje tradycyjne notatki czy kalendarz. Urządzenie to spełnia również funkcję rozrywkową, oferując odtwarzanie muzyki, filmów, radia oraz granie w gry. Atrakcyjność telefonu komórkowego zachęca do częstego, a nawet nagminnego posługiwania się nim. Uwaga młodych ludzi jest pochłonięta przez smartfony do tego stopnia, „że stwarzają oni zagrożenie dla siebie i innych”<sup>11</sup>.

<sup>8</sup> M. Jędrzejko, A. Kowalewska, *Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje* [w:] *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i nie chemicznych*, red. M. Jędrzejko, Warszawa 2009, s. 35–58.

<sup>9</sup> A. Klimkiewicz, M. Wojnar, *Uzależnienia behawioralne w perspektywie medycznej* [w:] *Uzależnienia behawioralne w praktyce lekarskiej*, red. A. Jasińska [i in.], Warszawa 2013, s. 6.

<sup>10</sup> R. Modrzyński, *op.cit.*, s. 96.

<sup>11</sup> *Ibidem*, 118.

Ten rodzaj uzależnienia rozpoczyna się całkiem niewinnie. Początkowo następuje etap euforii i zaciekawienia, dający dużą radość i możliwość oderwania się od trudności codziennego dnia. Następnie pojawia się wydłużenie częstotliwości korzystania z urządzenia i koncentracja myśli wokół niego, co powoduje ograniczenie dotychczasowych zainteresowań. W kolejnej fazie procesu uzależniania się dochodzi do zaniedbywania swoich obowiązków i bliskich osób oraz pojawia się znaczny dyskomfort w sytuacji braku dostępu do środka uzależniającego. Zaobserwować można wówczas całe spektrum negatywnych zmian w sferze behawioralnej<sup>12</sup>. Takie nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego określane jest mianem fonoholizmu. Może on przybierać różne formy, m.in.: uzależnienia od SMS-ów, rozmów, nowych modeli i wyglądu telefonów czy gier. Ten specyficzny rodzaj uzależnienia objawia się zazwyczaj ciągłą potrzebą posiadania przy sobie telefonu i nerwowością w sytuacjach, gdy nie jest on w zasięgu ręki. Z fonoholizmem mamy do czynienia wówczas, gdy osoba uzależniona przejawia znaczną częstotliwość korzystania z urządzenia i ma dużą trudność z jego wyłączeniem w okolicznościach tego wymagających<sup>13</sup>. Koncentracja myśli wokół smartfonu, znaczne zaabsorbowanie nim, a wręcz utrata kontroli nad swoim działaniem powoduje, że telefon „przestaje pełnić właściwą sobie funkcję (telefon dla człowieka) i staje się celem samym w sobie (człowiek dla telefonu)”<sup>14</sup>. W obliczu takich zdarzeń może pojawić się głęboki dyskomfort, przejawiający się obniżonym nastrojem, odczuwaniem niepokoju, a nawet atakami paniki. Warto dodać, że w przypadku osoby uzależnionej korzystanie z telefonu nie jest podyktowane koniecznością, lecz czynnikami natury emocjonalnej i społecznej. Osoby z tym syndromem dosyć często cierpią na fobię społeczną, obawiają się samotności, starają się ukryć swoje lęki z tym związane lub też zaprzeczają ich istnieniu. Oprócz tego skarżą się na brak apetytu, smutek i nudę<sup>15</sup>. Należy podkreślić, że nadmierne używanie smartfonów i uzależnienie od internetu nakładają się na siebie i przez to podobne są też cechy tych dwóch rodzajów uzależnień<sup>16</sup>.

<sup>12</sup> M. Barabas, *Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2018, nr 2, s. 95.

<sup>13</sup> J. Majchrzyk-Mikuła, M. Matusiak, *Analiza teoretyczna i empiryczna zjawiska fonoholizmu wśród studentów kierunku pedagogika*, „Journal of Modern Science”, 2015, nr 4, s. 419.

<sup>14</sup> S. Kozak, *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i szkołach*, Warszawa 2014, s. 165.

<sup>15</sup> J. Pawłowicz, *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica”, 2010, nr 4, s. 164.

<sup>16</sup> Ł. Buksa, *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze”, 2023, t. 66, nr 1, s. 75.

Konsekwencje nałogowego korzystania z telefonu komórkowego są bardzo poważne i dotyczą różnych sfer, w tym fizjologicznej, psychologicznej i społecznej. Do pierwszej kategorii można zaliczyć problemy ze wzrokiem, bóle głowy, klatki piersiowej, ramion, przedramion, dłoni i nadgarstka, jak również zmiany w obrębie kręgosłupa, a także szумы w uszach. Oprócz tego obserwowane są problemy żołądkowe, zawroty głowy, tiki nerwowe czy też syndrom przewlekłego zmęczenia<sup>17</sup>. Wśród następstw związanych ze sferą psychiczną wymienia się najczęściej niską samoocenę, brak asertywności i poczucie braku wpływu na otaczającą rzeczywistość, poczucie zagrożenia i stany lękowe, niepokój oraz depresję. Za skutki społeczne z kolei uznać można: zaniedbywanie obowiązków i bliskich, poczucie samotności i wyobcowania, ograniczenie kontaktów międzyludzkich i zaniechanie nawiązywania nowych relacji społecznych, jak również nieumiejętność kreatywnego spędzania wolnego czasu. Konsekwencją fonoholizmu w tym kontekście mogą też być koszty ekonomiczne związane z koniecznością płacenia rachunków za zwiększony pobór energii elektrycznej i internet czy też wydatki dotyczące późniejszej terapii.

Mimo że zjawisko uzależnienia od telefonu komórkowego staje się coraz bardziej powszechnym problemem zarówno w krajach europejskich, Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, jak i wielu innych państwach na świecie, to jednak sformułowanie klarownej i dokładnej definicji tego pojęcia okazuje się problematyczne z uwagi na to, że fonoholizm nie został dotąd sklasyfikowany i uznany za uzależnienie ani przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów, ani przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne czy też przez Światową Organizację Zdrowia<sup>18</sup>. Oficjalnie mamy więc do czynienia ze zjawiskiem, a nie chorobą, i w związku z powyższym nie ma zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych.

### Założenia metodologiczne

Głównym zamierzeniem prowadzonych badań było poznanie celów i intensywności korzystania ze smartfonów i internetu przez studentów oraz zbadanie skali zjawiska związanego z ewentualnym uzależnieniem

---

<sup>17</sup> A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, Psychologia, <http://www.psychologia.net.pl>, 10.11.1024 (16.03.2024).

<sup>18</sup> E. Łuczak, W. Łuczak, *Zagrożenia młodzieży uzależnieniem od telefonów komórkowych* [w:] *Człowiek w sieci zniewolonych dróg. Materiały konferencyjne*, red. M. Jędrzejko, M. Bożejewicz, Pułtusk 2007, s. 220.

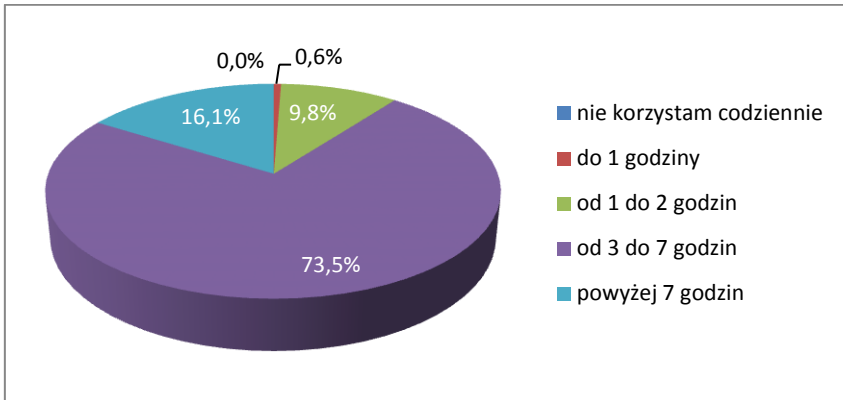
od tego medium, jak również wskazanie możliwych działań profilaktycznych. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, w ramach której posłużono się techniką ankietowania. Na potrzeby projektu badawczego skonstruowano anonimowy kwestionariusz ankiety, zawierający metryczkę oraz 11 rozbudowanych pytań zamkniętych dotyczących różnych aspektów związanych z aktywnością w sieci i używaniem telefonów komórkowych. Część pytań dotyczyła częstotliwości korzystania ze smartfonów, przyczyn podejmowania aktywności w cyberświecie oraz konsekwencji nadużywania telefonów komórkowych i sieci. W kwestionariuszu uwzględniono też pytania o sposoby przeciwdziałania tego rodzaju uzależnieniom behawioralnym. Określając grupę badawczą, wykorzystano metodę doboru celowego. W badaniach, które zostały przeprowadzone w marcu i kwietniu 2024 roku, uczestniczyło 336 studentów bezpieczeństwa narodowego, bezpieczeństwa międzynarodowego i bezpieczeństwa zdrowotnego uczęszczających na stacjonarne studia pierwszego stopnia Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. Wzięło w nich udział 229 kobiet (które stanowiły 68,2% badanej zbiorowości) i 107 mężczyzn (którzy stanowili 31,8% ogółu badanych). Zdecydowana większość respondentów (315 osób; 93,8%) mieściła się w przedziale wiekowym 18–25 lat. Wiek pozostałych badanych wahał się w przedziale od 26 do 35 lat (19 osób; 5,7%) i 36–45 lat (2 osoby; 0,6%). Nieznaczna większość ankietowanych – 174 osób (51,8%) mieszkała w mieście, pozostałe 162 osoby (48,2%) – na wsi. Uczestnicy otrzymali jasne instrukcje wypełniania kwestionariuszy ankiet oraz zostali zapewnieni o anonimowym charakterze prowadzonych badań.

Na podstawie uzyskanych wyników poczyniono ustalenia odnoszące się do sformułowanego na wstępie problemu badawczego, który miał postać następującego pytania: „Jaka jest skala zjawiska nadużywania smartfonów i internetu wśród młodzieży akademickiej?”, oraz do problemów szczegółowych obejmujących: objawy, przyczyny i konsekwencje nałogowego korzystania z tego medium oraz propozycje działań profilaktycznych.

### **Analiza uzyskanych danych**

Przeprowadzone badania potwierdziły przypuszczenia, że studenci spędzają bardzo dużo czasu w internecie. Najwięcej, bo aż 247 osób (73,5%), poświęca na to od 3 do 7 godzin dziennie, a 16,1% (54 osoby) – co najmniej 7 godzin. Jedynie 33 respondentów (9,8%) jest aktywnych

w internecie przez 1 do 2 godzin w ciągu dnia, a tylko dwie osoby (0,7%) przyznały się do korzystania z internetu maksymalnie przez jedną godzinę dziennie. Nikt natomiast z objętych badaniem osób nie zazna-  
czył wariantu odpowiedzi „nie korzystam codziennie”.

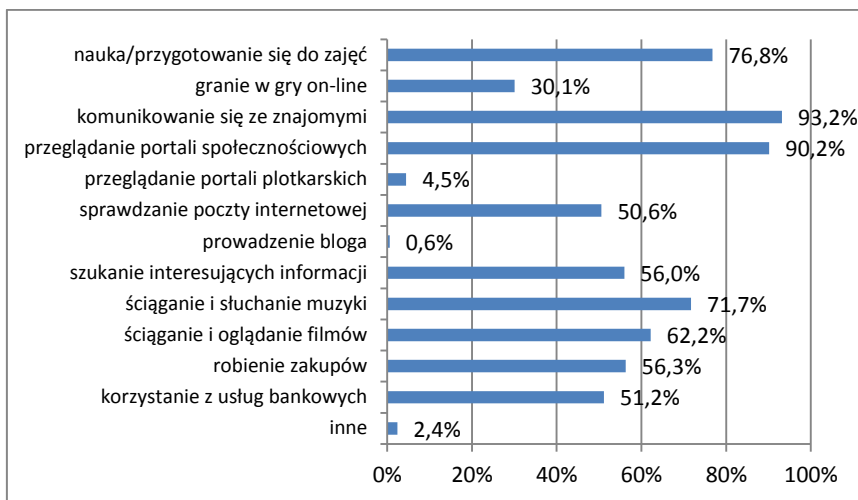


Wykres 1. Dienne korzystanie z internetu

Źródło: opracowanie własne.

Zdaniem zdecydowanej większości ankietowanych najczęstszym powodem korzystania z sieci jest potrzeba komunikowania się ze znajomymi (313 osób; 93,2%). Nieznacznie mniej badanych uznało za główny powód aktywności w cyberświecie surfowanie po portalach społecznościowych (303 osoby; 90,2%). Na kolejnym miejscu znalazły się cele naukowe – 76,8% badanych (258 osób) wskazało, że internet najczęściej służy im jako pomoc w zakresie przygotowywania się do zajęć i odrabiania prac zaliczeniowych. Nieco mniej, bo 71,7% ankietowanych (241 osób), korzysta z sieci najczęściej w celu słuchania muzyki lub oglądania filmów on-line (209 osób; 62,2%). Częstym powodem ich aktywności są również zakupy (189 osób; 56,3%), poszukiwanie interesujących informacji (188 osoby; 56%), korzystanie z usług bankowych (172 osoby; 51,2%). Wielu respondentów (170 osób; 50,6%) zazwyczaj korzysta z internetu w celu sprawdzenia poczty elektronicznej. Dla 30,1% badanych (101 osób) internet jest wykorzystywany najczęściej do grania on-line. Zdecydowanie mniej ankietowanych spędza czas w sieci, przeglądając portale plotkarskie (15 osób; 4,5%) czy prowadząc bloga (2 osoby; 0,6%). Wśród innych wskazanych przez respondentów powodów znalazły się: praca przed komputerem i czytanie e-booków.





**Wykres 2. Najczęstsze powody korzystania z internetu**

Źródło: opracowanie własne. Odpowiedzi nie sumują się do 100%, gdyż możliwy był wybór więcej aniżeli 1 odpowiedzi.

Z przeprowadzonych badań wynika, że wielu respondentów przejawia zachowania sugerujące nałogowe korzystanie ze smartfonów. Skala problemu jest szczególnie widoczna w następujących aktywnościach:

- noszenie smartfona przy sobie lub posiadanie go w zasięgu wzroku – aż 181 osób (53,9%) przyznało się, że robi to zawsze; 109 badanych (32,4%) zaznaczyło wariant odpowiedzi „bardzo często”, a 37 respondentów (11%) – „często”;
- korzystanie ze smartfona w łóżku, tuż przed snem – 125 ankietowanych (37,2%) robi to zawsze; 98 osób (29,2%) – bardzo często, zaś 63 respondentów (18,8%) – często;
- korzystanie ze smartfona zaraz po przebudzeniu – dla 62 objętych badaniem osób (18,5%) jest to codzienność, 89 respondentów (26,5%) przyznało, że robi to bardzo często, a 111 ankietowanych (33,0%) – często;
- spędzanie w internecie więcej czasu aniżeli się planowało – w przypadku 26 osób (7,7%) taka sytuacja zdarza się zawsze, u 80 badanych (23,8%) – bardzo często, a u 108 ankietowanych (32,1%) – często;
- sprawdzanie powiadomień, SMS-ów, e-maili – 24 badanych (7,1%) przyznało, że robi to zawsze, 67 osób (19,9%) – bardzo często, a 121 ankietowanych (36%) – często;
- spędzanie większości wolnego czasu na surfowaniu w internecie – 8 badanych (2,4%) potwierdziło, że właśnie w taki sposób spędza

wolny czas, w przypadku 60 ankietowanych (17,9%) jest to bardzo częsty sposób na spędzanie wolnego czasu, a 96 respondentów (28,6%) przyznało, że częsty.

**Tabela 1. Skala problemu siecioholizmu i fonoholizmu**

|  | <b>zawsze</b> | <b>bardzo często</b> | <b>często</b> | <b>sporadycznie</b> | <b>rzadko</b> | <b>nie dotyczy</b> |
|--|---------------|----------------------|---------------|---------------------|---------------|--------------------|
| Smartfon noszę przy sobie lub jest w zasięgu mojego wzroku   | <b>181</b>    | <b>109</b>           | <b>37</b>     | 4                   | 2             | 3                  |
| Zaraz po przebudzeniu korzystam z internetu  | <b>62</b>     | <b>89</b>            | <b>111</b>    | 50                  | 20            | 4                  |
| Sprawdzam powiadomienia, SMS-y, e-maile itd.   | <b>24</b>     | <b>67</b>            | <b>121</b>    | 83                  | 32            | 9                  |
| Wydaje mi się, że słyszę dzwonek telefonu lub czuję jego wibracje, mimo że nikt nie dzwoni ani nie pisze | 5             | 15                   | 32            | 59                  | 115           | 110                |
| Spędzam większość swojego wolnego czasu na surfowaniu po internecie                                      | <b>8</b>      | <b>60</b>            | <b>96</b>     | 102                 | 57            | 13                 |
| Zauważam, że spędzam w internecie więcej czasu niż zamierzałem/am  | <b>26</b>     | <b>80</b>            | <b>108</b>    | 69                  | 42            | 11                 |
| Przylapuję się na myśleniu o tym, kiedy znowu skorzystam z internetu                                     | 7             | 18                   | 37            | 63                  | 115           | 96                 |
| Odczuwam potrzebę, aby spędzać w sieci coraz więcej czasu  | 4             | 16                   | 25            | 61                  | 112           | 118                |
| Korzystam ze smartfona w miejscach lub sytuacjach, w których nie powinno się tego robić                  | 6             | 16                   | 32            | 63                  | 128           | 91                 |
| Korzystam ze smartfona w łóżku, tuż przed snem   | <b>125</b>    | <b>98</b>            | <b>63</b>     | 37                  | 9             | 4                  |
| Robię zdjęcia i publikuję je w sieci   | 20            | 43                   | 54            | 94                  | 79            | 46                 |
| Podczas spotkania ze znajomymi spoglądam do internetu w komórce  | 5             | 23                   | 58            | 118                 | 98            | 34                 |

Źródło: opracowanie własne.

Dość znaczna grupa ankietowanych przyznała, że odczuwa negatywne konsekwencje wynikające z nagminnego korzystania z sieci/smartfonów. Dotyczą one nie tylko fizycznych dolegliwości, ale są

związane również ze sferą psychiczną i społeczną. Niepokojące jest to, że 55 osób (16,4%) zawsze, bardzo często lub często uskarża się na bóle kręgosłupa, głowy, oczu oraz inne problemy fizyczne, będące wynikiem korzystania ze smartfona. Taka sama liczba respondentów przyznała też, że przez czas spędzony w sieci zaniedbuje swoje pasje i zainteresowania. Nieco więcej objętych badaniem osób, bo 63 (18,7%), potwierdziło, że odczuwa problemy związane z uczeniem się, pracą, rodzinne lub społeczne, a przyczyn tego stanu upatruje właśnie w nagminnym korzystaniu ze smartfona. Z kolei 44 osoby (12,8%) zaniedbuje swoje obowiązki domowe i inne przez to, że spędza sporo czasu w sieci.

**Tabela 2. Konsekwencje siecioholizmu i fonoholizmu**

|  | <b>zawsze</b> | <b>bardzo często</b> | <b>często</b> | <b>spora-<br/>dycznie</b> | <b>rzad-<br/>ko</b> | <b>nie<br/>dotyczy</b> |
|--|---------------|----------------------|---------------|---------------------------|---------------------|------------------------|
| Zaniedbuję swoje obowiązki domowe i inne przez to, że spędzam czas w internecie                                  | 0             | <b>11</b>            | <b>32</b>     | 82                        | 117                 | 94                     |
| Zaniedbuję swoje pasje i zainteresowania przez to, że spędzam czas w internecie                                  | 0             | <b>14</b>            | <b>41</b>     | 70                        | 113                 | 98                     |
| Spóźniam się na spotkania, na uczelnię, do pracy przez korzystanie z internetu                                   | 0             | 2                    | 9             | 19                        | 85                  | 221                    |
| Odczuwam bóle kręgosłupa, głowy, oczu i mam inne dolegliwości fizyczne, będące wynikiem korzystania ze smartfona | 2             | <b>21</b>            | <b>32</b>     | 82                        | 97                  | 102                    |
| Odczuwam problemy związane z uczeniem się, pracą, rodzinne lub społeczne spowodowane korzystaniem ze smartfona   | 5             | <b>25</b>            | <b>33</b>     | 67                        | 96                  | 110                    |

|  |   |   |    |    |     |     |
|--|---|---|----|----|-----|-----|
| Wolę spędzać wolny czas w sieci niż spotykać się ze znajomymi czy rodziną                                | 0 | 5 | 15 | 48 | 109 | 159 |
| Z powodu czasu spędzonego w sieci zauważyłam/em, że moje relacje rodzinne i społeczne uległy pogorszeniu | 0 | 6 | 25 | 31 | 80  | 193 |
| Preferuję relacje internetowe zamiast w realu – wolę rozmowę przez telefon niż w cztery oczy             | 0 | 5 | 8  | 31 | 77  | 214 |

Źródło: opracowanie własne.

Powodów, dla których ludzie uciekają w świat wirtualny, jest całkiem sporo. Jednym z nich jest chęć poprawienia złego samopoczucia, do czego przyznała się niemała grupa badanych. 7 osób (2,1%) wskazało wariant odpowiedzi „zawsze”, 39 ankietowanych (11,6%) – bardzo często, 85 osób (25,3%) – często, 85 osób (25,3%) – sporadycznie. W przypadku wielu respondentów korzystanie z sieci jest sposobem na ucieczkę od realnych problemów lub by uniknąć nieprzyjemnych myśli. Dla 8 osób (2,4%) jest to kluczowy powód, dla kolejnych 28 (8,3%) – bardzo częsty, 46 ankietowanych (13,7%) wskazało ten wariant jako częsty powód, a 73 (21,7%) – sporadyczny.

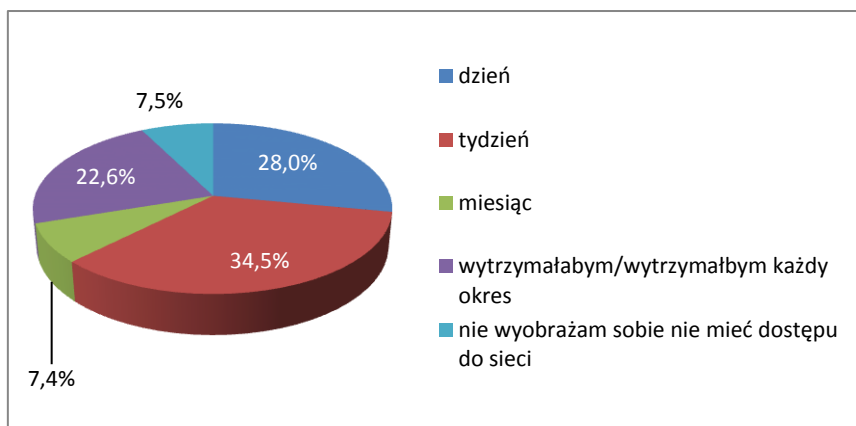
Badania potwierdziły, że wiele osób zмага się z różnym poziomem dyskomfortu psychicznego w sytuacji braku możliwości dostępu do sieci/skorzystania ze smartfona. 7 ankietowanych (2,1%) przyznało, że w takiej sytuacji zawsze odczuwa dyskomfort, 22 (6,5%) – bardzo często, 40 (11,9%) – często, 79 (23,5%) – sporadycznie. Niektórzy mają też wrażenie, że coś ich omija, jeśli nie mają dostępu do smartfona. Takie odczucia towarzyszą 10 objętym badaniem osobom (3,0%) zawsze, w przypadku 14 ankietowanych (4,2%) zdarza się to bardzo często, 40 (11,9%) – często, 65 (19,3%) – sporadycznie. U części respondentów pojawia się poczucie osamotnienia w sytuacji, gdy nie otrzymują wiadomości. Takie odczucia ma 5 ankietowanych (1,5%) zawsze, 21 osób (6,3%) – bardzo często, 35 (10,4%) – często, 47 (14,0%) – sporadycznie.

Tabela 3. Trudności w sferze emocji

|   | <b>zawsze</b> | <b>bardzo często</b> | <b>często</b> | <b>sporadycznie</b> | <b>rzadko</b> | <b>nie dotyczy</b> |
|---|---------------|----------------------|---------------|---------------------|---------------|--------------------|
| Korzystam z sieci w celu ucieczki od realnych problemów lub dla uniknięcia nieprzyjemnych myśli   | <b>8</b>      | <b>28</b>            | <b>46</b>     | 73                  | 94            | 87                 |
| Używam smartfona w celu poprawienia złego samopoczucia  | <b>7</b>      | <b>39</b>            | <b>85</b>     | 85                  | 73            | 47                 |
| Wpadam w złość w sytuacji, gdy z jakiegoś powodu nie mogę skorzystać z sieci  | 2             | 10                   | 33            | 53                  | 88            | 150                |
| Kłamię w sytuacji, gdy ktoś pyta mnie, ile czasu spędziłem w sieci  | 0             | 6                    | 10            | 21                  | 79            | 219                |
| Odczuwam smutek, gdy publikowane przeze mnie treści nie wywołują reakcji innych użytkowników  | 3             | 8                    | 18            | 34                  | 80            | 193                |
| W przypadku braku wiadomości mam poczucie osamotnienia  | <b>5</b>      | <b>21</b>            | <b>35</b>     | 47                  | 86            | 142                |
| Mam wrażenie, że coś mnie omija, kiedy nie mam dostępu do smartfona   | <b>10</b>     | <b>14</b>            | <b>40</b>     | 65                  | 89            | 118                |
| Czuję dyskomfort w sytuacji, gdy nie mam dostępu do sieci   | <b>7</b>      | <b>22</b>            | <b>40</b>     | 79                  | 88            | 100                |
| Odczuwam obniżenie nastroju, nastroje depresyjne, wzrost agresywności, rozdrażnienia, irytacji, impulsywności w sytuacji ograniczenia lub zaprzestania korzystania ze smartfona | 4             | 9                    | 20            | 32                  | 93            | 178                |

Źródło: opracowanie własne.

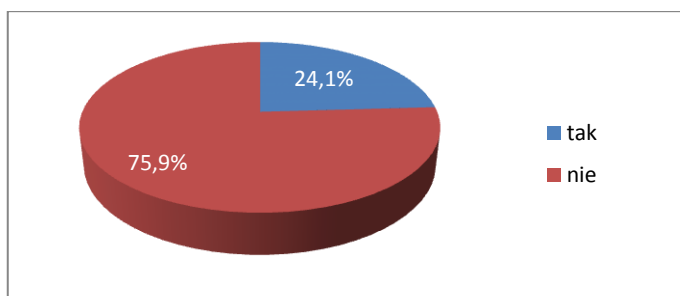
Na pytanie o to, jak długo badani byliby w stanie obyć się bez dostępu do smartfona, większość uznała, że byłby to tydzień (115 osób; 34,5%), nieco mniej, bo 94 osoby (28%), że zaledwie jeden dzień. 25 ankietowanych (7,5%) przyznało, że nie wyobraża sobie dnia bez dostępu do smartfona, co może świadczyć o znacznym poziomie uzależnienia. Do pozostałych odpowiedzi należy podchodzić z dużą rezerwą, biorąc pod uwagę deklarowaną i jedynie hipotetyczną sytuację.



**Wykres 3. Deklaracje o okresie wytrwania bez dostępu do sieci/smartfona**

Źródło: opracowanie własne.

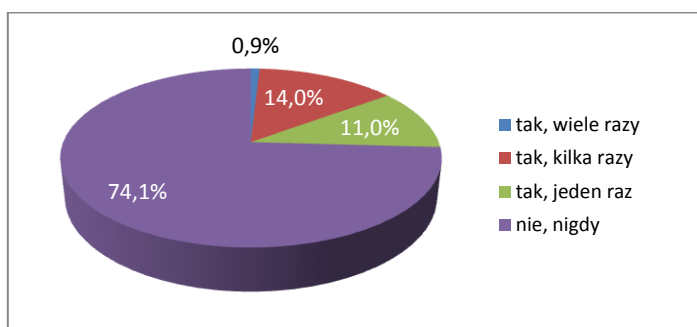
Okazuje się, że blisko co czwarta objęta badaniem osoba (80 respondentów; 24,1%) dostrzegła w sobie problem nagminnego korzystania z sieci i podjęła próbę ograniczenia i kontrolowania czasu korzystania z tego medium, które niestety zakończyło się niepowodzeniem.



**Wykres 4. Nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu**

Źródło: opracowanie własne.

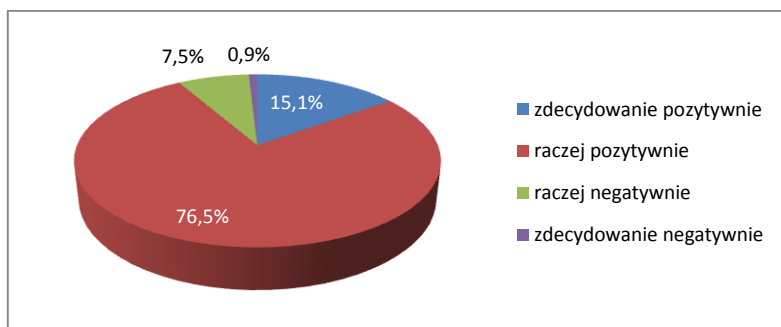
Blisko 3/4 respondentów (248 osób; 74,1%) przyznało, że nigdy nie uczestniczyło w zajęciach profilaktycznych w zakresie zagrożeń, konsekwencji fonoholizmu i siecioholizmu, co pokazuje poważną lukę w ich edukacji i wskazuje na pilną potrzebę wdrożenia przemyślanych działań w tym zakresie. Pozostała grupa miała okazję brać udział w tego typu zajęciach, z czego 37 objętych badaniem osób (11,0%) wskazało, że była to jednorazowa sytuacja, wariant odpowiedzi „kilka razy” wybrało 48 ankietowanych (14,0%), a tylko 3 respondentów (0,9%) przyznało, że wielokrotnie brało udział w zajęciach profilaktycznych podejmujących kwestie zagrożeń orasz konsekwencji fonoholizmu i siecioholizmu.



Wykres 5. Uczestnictwo w zajęciach profilaktycznych w zakresie zagrożeń, konsekwencji fonoholizmu i siecioholizmu

Źródło: opracowanie własne.

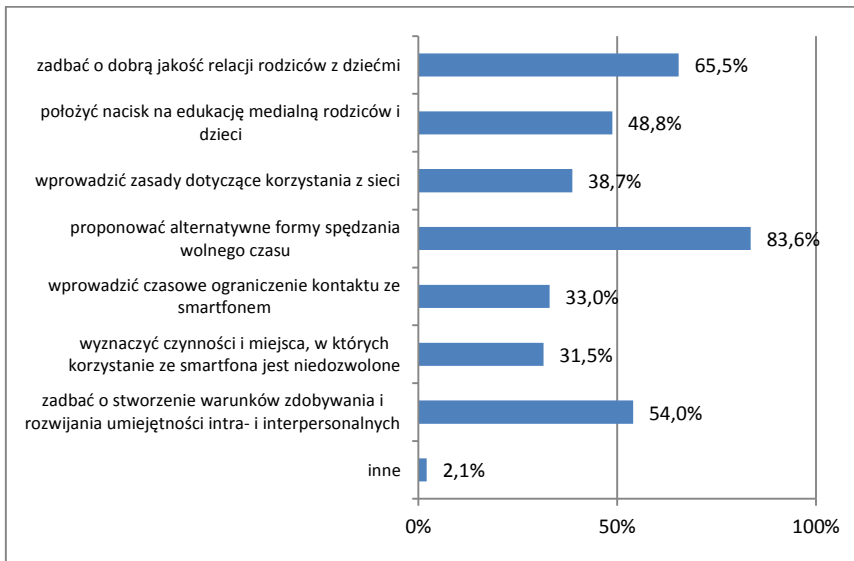
Pocieszające jest natomiast to, że ci, którzy uczestniczyli w tego typu zajęciach, ocenili je wysoko lub bardzo wysoko – tego zdania było aż 307 respondentów, co stanowi 91,6% ogółu wszystkich badanych, a przeciwnego jedynie 29 ankietowanych (8,4%).



Wykres 6. Ocena prowadzonych zajęć

Źródło: opracowanie własne.

Przeprowadzone badania pokazały, że badana młodzież akademicka dostrzega różne strategie mające na celu przeciwdziałanie zjawiskom fonoholizmu i siecioholizmu. Zdaniem większości (280 osób; 83,6%) najskuteczniejszym sposobem profilaktyki w tym obszarze jest proponowanie dziecku alternatywnych form spędzania wolnego czasu. Równie ważne jest zadbanie o dobrą jakość relacji rodziców z dziećmi – tak uważa 220 badanych (65,5%). Nieco ponad połowa ankietowanych (181 osób; 54%) dostrzega z kolei konieczność zadbania o stworzenie warunków do zdobywania i rozwijania umiejętności intra- i interpersonalnych. Według 48,8% badanych (164 osoby) niezbędne jest położenie nacisku na edukację medialną zarówno dzieci, jak i ich rodziców. W przekonaniu 130 objętych badaniem osób (38,7%) bardzo istotną rolę w tym zakresie pełnią zasady dotyczące korzystania z sieci. Z kolei 110 respondentów (33,0%) uważa, że dobrym pomysłem mogącym przeciwdziałać zjawiskom fonoholizmu i siecioholizmu jest wprowadzanie czasowych ograniczeń na kontakt z telefonem i internetem. Niemal co trzecia badana osoba (105 osób; 31,5%) wskazała na potrzebę wyznaczenia konkretnych miejsc, w których korzystanie ze smartfona byłoby niedozwolone.



**Wykres 7. Propozycje ukierunkowane na przeciwdziałanie rozwojowi fonoholizmu i siecioholizmu**

Źródło: opracowanie własne. Odpowiedzi nie sumują się do 100%, gdyż możliwy był wybór więcej aniżeli 1 odpowiedzi.



## Zakończenie

Telefon komórkowy stał się nieodłącznym narzędziem, które towarzyszy człowiekowi w jego aktywnościach. Od momentu pojawienia się pierwszego telefonu „wynalazek ten ewoluował w takim zakresie, że dziś zastępuje wiele innych urządzeń”<sup>19</sup> i stał się „przedłużeniem” człowieka XXI wieku<sup>20</sup>. Bez wątplenia możliwości i funkcje smartfonów nie tylko pozwalają na szybsze załatwienie wielu spraw, ale również usprawniają działania w niemal wszystkich obszarach, znacznie ułatwiając codzienne funkcjonowanie. Wszechobecna cyfryzacja współczesnego świata wymusza wręcz konieczność korzystania z telefonów komórkowych i sieci. Dzięki dostępowi do internetu, aplikacji i informacji można praktycznie w każdym miejscu i o każdej porze zarządzać zadaniami oraz korzystać z różnorodnych usług on-line. Smartfony dają możliwość używania nawigacji GPS, zapewniają szybką komunikację, pozwalają na zaplanowanie i organizację czasu, korzystanie z mediów społecznościowych, słuchanie muzyki, oglądanie filmów czy czytanie książki w dowolnym miejscu i czasie. Oczywiście to nie wszystkie możliwości, jakie oferują nam urządzenia mobilne mające dostęp do sieci internetowej.

W przypadku dzieci i młodzieży telefon komórkowy stał się niemalże podstawowym instrumentem ich aktywności, a brak jego posiadania może być nawet powodem wykluczenia społecznego. Mimo niezaprzeczalnych korzyści wynikających z dostępu do smartfonów należy pamiętać, że niewłaściwe z nich korzystanie stwarza wiele zagrożeń zarówno dla rozwoju fizycznego, poznawczego, emocjonalnego, jak i społecznego. Dlatego też uwrażliwienie rodziców i wychowawców na szkodliwe skutki wynikające z niewłaściwego korzystania z telefonów powinno stać się obligatoryjnym elementem szeroko pojętej profilaktyki społecznej. Konieczne są zatem systemowe działania umożliwiające nabycie medialnych kompetencji przez osoby, które są odpowiedzialne za proces wychowania i kształcenia młodego pokolenia. Rodzice, nauczyciele czy pedagodzy odgrywają bowiem bardzo istotną rolę w zapobieganiu uzależnieniom i nie powinni być pomijani przy opracowywaniu programów profilaktycznych i terapeutycznych w tym zakresie. Niestety liczne badania pokazują, że większość szkół nie jest w pełni przygotowana do przeciwdziałania zjawisku fonoholizmu i siecioholizmu. Nauczyciele, pomimo że dostrzegają znaczne natężenie tego problemu na przestrzeni ostatnich lat, stwierdzają, że nie posiadają wystarczających kompetencji,

<sup>19</sup> R. Modrzyński, *op.cit.*, s. 122.

<sup>20</sup> D. Kuss, *Mobile technology and social media: The „extensions of man” in the 21st century*, „Human Development”, 2017, s. 141–143.

które pozwoliłyby im na rzetelne przeprowadzenie zajęć profilaktycznych z uczniami w tym zakresie<sup>21</sup>. Stąd też istnieje pilna potrzeba wyposażenia ich w odpowiednią wiedzę, umiejętności i postawy, by mogli skutecznie przygotować młodych ludzi do życia, aby nowoczesne technologie stały się wsparciem dla ich działalności, a nie substytutem realnego świata. Bardzo istotną rolę w zakresie przeciwdziałania zjawiskom fonoholizmu i siecioholizmu odgrywać powinny szkolne programy profilaktyczne, kładące nacisk na kształtowanie odpowiedzialnej postawy wobec urządzeń mobilnych z dostępem do sieci internetowej.

Istnieją też inne sposoby mające na celu zmniejszenie skali tych niepokojących zjawisk. Jednym z nich jest chociażby określenie wzorca zachowania i limitu czasowego przeznaczonego na korzystanie ze smartfona. Tu jednak zachodzi potrzeba pogłębionej refleksji naukowej, w toku której możliwe byłoby nie tylko wskazanie granicy między bezpiecznym a wykraczającym poza normę użytkowaniem urządzeń, ale również wyodrębnienie kryteriów diagnostycznych, za pomocą których dałoby się rozpoznać problem fonoholizmu i siecioholizmu. Jest to o tyle istotne, że wczesne rozpoznanie i interwencja mogłyby skutecznie zapobiec tym zjawiskom.

Kluczowego znaczenia, w kontekście profilaktyki uzależnień behawioralnych, w tym siecioholizmu i fonoholizmu, nabiera rozpoznanie psychologicznego obrazu osób będących w grupie ryzyka. Jak wskazują podjęte w tym obszarze badania, lęk społeczny, samotność, depresja i stres są istotnymi predyktorami problematycznego korzystania z telefonów komórkowych<sup>22</sup>. Okazuje się, że osoby prezentujące niski poziom umiejętności społecznych, w obawie przed podjęciem bezpośrednich i synchronicznych interakcji z innymi, preferują kontakty w świecie wirtualnym, co w założeniu ma rekompensować im braki w relacjach, a jednak często staje się powodem dalszych problemów i pogłębionej izolacji.

Nie mniej ważną rolę i znaczenie w powstawaniu tego typu uzależnień odgrywają czynniki osobowościowe, takie jak niska samoocena, nieśmiałość, małe poczucie sprawstwa czy niedowartościowanie. Te cechy sprawiają, że osoby często uciekają „w pozornie bezpieczny świat Internetu”<sup>23</sup>, co naraża je na dysfunkcjonalne korzystanie z nowoczesnych technologii i w efekcie prowadzi do wycofywania się z życia realnego i pojawienia się szeregu problemów natury zdrowotnej i psychospołecznej. Potwierdzają to również badania N. Ogiń-

<sup>21</sup> M. Dębski, *op.cit.*, s. 36.

<sup>22</sup> *Raport końcowy...*, s.17–18.

<sup>23</sup> *Ibidem*, s. 19.

skiej-Bulik, z których wynika, że „zmienne osobowościowe wydają się ważnym czynnikiem, który może predysponować jednostki do nadmiernego korzystania z sieci”<sup>24</sup>.

W analizie zjawiska problematycznego korzystania z telefonów komórkowych ważne jest także rozpoznanie motywacji do używania tego typu urządzeń. Jak pokazały badania, powodów, dla których młodzi ludzie spędzają czas w sieci, jest bardzo wiele. W sytuacji, gdy smartfon jest traktowany przez nich jako środek zapewniający rozrywkę, nagrodę lub służy jako regulator emocji i odskocznia od problemów dnia codziennego, wówczas należy to skojarzyć z negatywnym wzorcem korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.

Oczywiście znaczący wpływ na rozwój e-uzależnień u dzieci i młodzieży mają nieprawidłowości w funkcjonowaniu rodzinnym. Stąd kluczowego znaczenia nabierają mechanizmy wypracowane na płaszczyźnie rodzinnej mogące ochronić je przed tego typu zagrożeniami i dlatego ważna jest edukacja medialna rodziców. Szczególnie istotne jest też pokazanie dzieciom i młodzieży alternatywnych form spędzania wolnego czasu, zachęcanie do podejmowania różnego rodzaju aktywności rozwijających ich talenty i zainteresowania, co może być bardzo cennym czynnikiem chroniącym przed wieloma zagrożeniami. Ważne są także wspólnie spędzone chwile, które rodzice mogą zaoferować swoim dzieciom, bo sprzyja to budowaniu właściwych relacji, wzajemnemu zaufaniu i daje poczucie wsparcia.

Skuteczność działań profilaktycznych warunkowana jest znajomością zarówno czynników ryzyka, jak i czynników chroniących u dzieci i młodzieży: „To, czy i w jakim stopniu młody człowiek będzie podatny na zagrożenia, jest rezultatem oddziaływania bardzo złożonego kompleksu czynników: genetycznych, biologicznych, psychologicznych, społecznych, warunków ekonomicznych, a także rozmaitych sytuacji i wydarzeń życiowych”<sup>25</sup>. Eliminowanie lub ograniczanie wpływu czynników ryzyka przy równoczesnym kompensowaniu zagrożeń poprzez wzmacnianie oddziaływania czynników chroniących stanowi podstawę do konstruowania profesjonalnych strategii profilaktycznych<sup>26</sup>.

Niewątpliwie jednak w sytuacji, gdy młody człowiek zaczyna tracić kontrolę nad swoim działaniem i świat wirtualny pochłania go całkowicie, niezbędne jest podjęcie pilnych kroków zaradczych. W tym celu warto przeanalizować przyczyny nałogowego korzystania ze smartfo-

---

<sup>24</sup> N. Ogińska-Bulik, *Osobowościowe uwarunkowania nadużywania Internetu*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica”, 2005, nr 9, s. 6.

<sup>25</sup> A. Borkowska, *Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu*, Warszawa 2023, s. 14.

<sup>26</sup> *Ibidem*, s. 15.

nów, by na tej podstawie opracować indywidualny plan działań korygujących. Niestety, „osoba dotknięta uzależnieniem psychicznym nie potrafi sama, bez pomocy z zewnątrz, zrezygnować z kompulsywnego zdobywania i konsumowania danej «przyjemności»”<sup>27</sup>. Jak się okazuje, leczenie osób uzależnionych jest procesem trudnym, bazującym „na założeniach i metodach leczenia uzależnień substancjalnych”<sup>28</sup>. Wykorzystywane tu strategie polegają na uczeniu się kontrolowania nałogowych zachowań. Do terapii osób uzależnionych od internetu i telefonu komórkowego rekomendowane są techniki poznawczo-behawioralne, opierające się na dwóch głównych komponentach: analizie funkcjonalnej (identyfikacja wyzwalaczy, które w efekcie utrwalają negatywne schematy zachowania) i treningu umiejętności (kształtowanie konstruktywnych zdolności radzenia sobie z trudnościami)<sup>29</sup>. W odniesieniu do ludzi młodych szczególne znaczenie w leczeniu uzależnień behawioralnych mają terapie rodzinne. Liczne badania empiryczne podjęte w tym obszarze wyraźnie podkreślają bowiem kluczową rolę rodziny zarówno w utrwalaniu negatywnego wzorca korzystania z sieci i telefonów komórkowych, jak i w jego minimalizowaniu<sup>30</sup>.

Poruszona w artykule problematyka jest aktualna, bo problem siecioholizmu i fonoholizmu nadal „jest dostrzegany przez specjalistów, ale nie przez społeczeństwo”<sup>31</sup>. Tymczasem, jak podkreśla P. Levounis, „zrozumienie, identyfikacja i leczenie tych uzależnień technologicznych stanie się istotnym aspektem opieki psychiatrycznej”<sup>32</sup>. Jest to zatem problem poważny i wymagający pilnych rozwiązań naprawczych.

## Bibliografia

- Barabas M., *Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2018, nr 2.
- Borkowska A., *Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu*, Warszawa 2023.
- Buksa Ł., *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze”, 2023, t. 66, nr 1.
- Dębski M., *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce*, Gdynia 2017.

<sup>27</sup> S. Kozak, *op.cit.*, s. 280.

<sup>28</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018, s. 220.

<sup>29</sup> *Ibidem*, s. 221.

<sup>30</sup> Podaję za: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *op.cit.*, s. 222.

<sup>31</sup> E. Olszewska, *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe WSOWL”, 2013, nr 4, s. 17.

<sup>32</sup> Ł. Buksa, *op.cit.*, s. 78.

- Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018.
- Jakubik A., *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, Psychologia, <http://www.psychologia.net.pl>, 10.11.2024 (16.03.2024).
- Jędrzejko M., Kowalewska A., *Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje* [w:] *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i nie chemicznych*, red. M. Jędrzejko, Warszawa 2009.
- Klimkiewicz A., Wojnar M., *Uzależnienia behawioralne w perspektywie medycznej* [w:] *Uzależnienia behawioralne w praktyce lekarskiej*, red. A. Jasińska [i in.], Warszawa 2013.
- Kozak S., *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i szkołach*, Warszawa 2014.
- Kuss D., *Mobile technology and social media: The „extensions of man” in the 21st century*, „Human Development”, 2017.
- Łuczak E., Łuczak W., *Zagrożenia młodzieży uzależnieniem od telefonów komórkowych* [w:] *Człowiek w sieci zniewolonych dróg. Materiały konferencyjne*, red. M. Jędrzejko, M. Bożejewicz, Pułtusk 2007.
- Majchrzyk-Mikuła J., Matusiak M., *Analiza teoretyczna i empiryczna zjawiska fonoholizmu wśród studentów kierunku pedagogika*, „Journal of Modern Science”, 2015, nr 4.
- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021.
- Ogińska-Bulik N., *Osobowościowe uwarunkowania nadużywania Internetu*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica”, 2005, nr 9.
- Olszewska E., *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe WSOWL”, 2013, nr 4.
- Pawłowicz J., *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica”, 2010, nr 4.
- Raport końcowy z projektu badawczego „Związek uzależnienia od telefonów komórkowych z funkcjonowaniem społecznym i zdrowotnym: rola motywacji do korzystania z telefonów komórkowych”*, Lublin 2020.
- Środa z profilaktyką – Profilaktyka uzależnień – Telefon komórkowy*, Narodowy Fundusz Zdrowia, <https://www.nfz-lodz.pl> (16.03.2024).

### **Networkholism and phonoholism as a modern social threat – symptoms, effects and prevention**

#### **Abstract**

The dynamic development of modern technologies makes it increasingly difficult to identify areas of human activity that are deprived of the possibility of using them. The reality around us is marked by the presence of digital media, including communication media, such as the Internet or mobile phone. These media certainly make everyday functioning much easier, but they also generate many problems. The article is an attempt to indicate the threats related to the inappropriate use of the Internet (network addiction) and mobile phones (phone addiction). Thanks to the conducted research, it was possible to recognize the scale of these phenomenon, determine the symptoms and consequences of addictive Internet use, and indicate preventive actions.

**Keywords:** phonoholism, networkholism, behavioral addiction, threats, mobile phone