

## UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO JAKO NOWE WYZWANIE EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA

Ewelina OLSZEWSKA\*

\* Wyższa Szkoła Humanistyczna w Brzegu  
e-mail: inka.o@op.pl

Artykuł wpłynął do redakcji 26.03.2013 r. Zweryfikowaną i poprawioną wersję po recenzjach i korekcie otrzymano w kwietniu 2013 r.

*W artykule zostały zawarte treści dotyczące uzależnienia od telefonu komórkowego. Potraktowano je jako nowy problem społeczny i wyzwanie edukacyjne.*

*W pierwszej części przybliżono krótką historię powstania telefonii komórkowej oraz przedstawiono przyczyny, dla których ludzie kupują telefony komórkowe. Zdefiniowano, czym jest uzależnienie infoholiczne oraz zwrócono uwagę na jego etiologię. Ukazano typowe cechy zachowania osoby uzależnionej psychicznie oraz rodzaje uzależnień od telefonu.*

*W drugiej części zaprezentowano wyniki zarówno badań polskich, jak i zagranicznych odnośnie omawianego problemu (ujęcie statystyczne). W trzeciej części podjęto zagadnienie konsekwencji, skutków, jakie niesie za sobą cyberuzależnienie.*

*Na końcu artykułu podkreślono konieczność prowadzenia profilaktyki uzależnień oraz zadania stojące przed edukacją, a służące bezpieczeństwu użytkowników urządzeń cyfrowych.*

**Słowa kluczowe:** telefonia komórkowa, uzależnienie od telefonu komórkowego, uzależnienie infoholiczne, edukacja medialna, edukacja dla bezpieczeństwa

### WSTĘP

Każdy z nas, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie czy status społeczny, może wpaść w pułapkę uzależnienia. Granica między przyzwyczajeniem się do czegoś (substancji, czynności) a uzależnieniem jest płynna. Obecnie coraz więcej ludzi nadużywa kofeiny, uzależnia się od lekarstw, operacji plastycznych, czekolady, pracy, zakupów, opalania się, hazardu, intensywnego wysiłku fizycznego, diet itp.

Niedawno, w związku z rozwojem nowoczesnych mediów elektronicznych, zwłaszcza w zakresie technologii cyfrowych, pojawił się problem uzależnień infoholicznych<sup>1</sup>. Człowiek coraz częściej, zamiast bezpośrednich kontaktów społecznych, wybiera życie w specyficznym obszarze społecznego funkcjonowania, który określany jest światem wirtualnym lub cyberprzestrzenią<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Wyd. Pedagogium, Warszawa 2010, s. 30.

<sup>2</sup> *Przestrzeń społeczna, w której spotykają się internauci; wirtualna przestrzeń Internetu i innych mediów cyfrowych, np. telefonii komórkowej*; D. Sarzała, *Telefon komórkowy jako nowe źródło uzależ-*

Narzędzia cyberprzestrzeni, np. telefon komórkowy, wypierają obecnie popularne sposoby spędzania czasu wolnego i obcowania z kulturą. Zdominowały już prawie wszystkie dziedziny życia indywidualnego oraz społecznego<sup>3</sup>.

W związku z tym, że szczególnie na uzależnienie infoholiczne podatni są ludzie młodzi, często pozbawieni właściwej opieki ze strony zapracowanych rodziców, przed edukacją dla bezpieczeństwa<sup>4</sup> stoi problem rozpoznawania jego symptomów oraz ukazywania sposobów radzenia sobie z nimi.

Problem ten jest już dostrzegany przez specjalistów, ale nie przez społeczeństwo. Ludzie nie zauważają omawianego zjawiska, być może dlatego, że nie niesie ono za sobą aż tak dramatycznych skutków, jak np. narkotyki. Należy mu poświęcić jednak uwagę i chcieć zrozumieć, jakie konsekwencje (zwłaszcza społeczne) dla osób uzależnionych z niego wynikają.

## **1. UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO JAKO NOWY PROBLEM SPOŁECZNY**

### **1.1. Specyfika telefonii komórkowej jako masowego środka komunikowania – rys historyczny**

Rozwój telefonii komórkowej nastąpił dopiero w latach osiemdziesiątych XX wieku, kiedy to zaczęto prace nad pierwszym ogólnodostępnym systemem cyfrowym, obecnie określanym jako system drugiej generacji.

Pierwszy telefon komórkowy w bardziej dosłownym tego słowa znaczeniu został skonstruowany w 1976 roku i jest dziełem amerykańskiego inżyniera Martina Coopera zatrudnionego w Motoroli. Wielkością dorównywał cegle, ważył blisko kilogram, kosztował kilka tysięcy dolarów i służył przede wszystkim do prowadzenia rozmów<sup>5</sup>. W miarę postępu technologicznego rozmiary oraz ceny telefonów komórkowych maleją, a sieć telefonii sukcesywnie zwiększa swój zasięg.

W Polsce z telefonu komórkowego można było rozmawiać od 1992 roku. Jak wynika z najnowszego raportu International Telecommunication Union, agencji ONZ, obecnie telefon komórkowy posiada 60% mieszkańców naszej planety.

Można domniemać, że w miarę rozwoju cywilizacji, procesów globalizacji, braku czasu wolnego, coraz częściej będziemy kontaktować się z ludźmi za pomocą telefonu. Istnieje zatem ryzyko, że odzwyczajymy się od zwykłych kontaktów z otoczeniem, zatracimy zdolność budowania trwałych relacji interpersonalnych, bez których, w moim

---

nień, [w:] *Człowiek i uzależnienia*, pod red. M. Jędrzejko, D. Sarzała, Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora, Pułtusk-Warszawa 2010, s. 219.

<sup>3</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 74.

<sup>4</sup> *Edukacja dla bezpieczeństwa ma za zadanie zajmować się przede wszystkim zagrożeniami czasu pokoju oraz przygotowaniem dzieci już od najmłodszych klas do rozpoznawania zagrożeń i radzenia sobie z niebezpieczeństwami jakie niesie codzienne życie*; L. Kacprzak, *Bezpieczeństwo i jego poczucie – integralny obowiązek nauczycieli i pracowników administracyjnych realizowany w zakresie obrony cywilnej w szkole (na przykładzie Kaszubskiego LO w Brusach)*, [w:] *Bezpieczeństwo człowieka i zbiorowości społecznych*, pod red. W.J. Maliszewski, Wyd. Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005, s. 69.

<sup>5</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 74.

przekonaniu, trudno jest realizować swoje potrzeby społeczne (kontaktu z drugim człowiekiem)<sup>6</sup>.

## 1.2. Telefon komórkowy – funkcje współczesne

Obecnie, w wielu przypadkach, atrakcyjne staje się już samo posiadanie telefonu komórkowego. Pełni on nie tylko funkcję komunikacyjną, lecz także „organizuje” życie właściciela i „dotrzymuje mu towarzystwa”. Użytkownik telefonu komórkowego najnowszej generacji jest postrzegany jako osoba naddążająca za modą, posiadająca atrakcyjną pracę oraz liczne i ważne kontakty<sup>7</sup>.

Telefony komórkowe służą nie tylko do wykonywania rozmów telefonicznych czy wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, ale stają się przenośnymi komputerami, odtwarzaczami muzycznymi, dyktafonami, odbiornikami radiowymi, urządzeniami do nawigacji samochodowej i logowania się w sieć internetu, notatnikami, kalendarzami, aparatami fotograficznymi i kamerami cyfrowymi<sup>8</sup>.

C. Guerreschi<sup>9</sup> – jeden ze znanych badaczy cyberuzależnień – zauważa, że posiadanie telefonu komórkowego daje poczucie wolności, niezależności i bezpieczeństwa, można go używać wszędzie i w każdej chwili. W konsekwencji, zwiększający się czas korzystania z aparatu telefonicznego, a także coraz większa dostępność telefonii komórkowej kształtują nie tylko nowe zachowania w życiu codziennym, lecz także prowadzą do zachowań dewiacyjnych, stwarzając niebezpieczeństwo uzależnienia się tego nowego narzędzia cyberprzestrzennego<sup>10</sup>.

By temu zaradzić, należałoby zadać sobie pytanie – co daje mi osobiście telefon komórkowy, do czego służy i jakie potrzeby psychiczne zaspokaja. Jeśli okaże się, że posiadamy go głównie do realizacji innych potrzeb niż dzwonienie w ważnych sprawach (lub wysłanie smsów), powinniśmy zastanowić się nad tym, dlaczego tak się stało. W dalszej kolejności musimy podjąć starania w kierunku znalezienia właściwego dla nas rozwiązania problemu, z którego do niedawna nie zdawaliśmy sobie sprawy.

## 1.3. Uzależnienie infoholiczne – ujęcie definicyjne

Problem zdefiniowania uzależnień infoholicznych (od telefonu komórkowego, komputera, gier elektronicznych) jest skomplikowany<sup>11</sup>. Można je ująć jako niezdolność do społecznego funkcjonowania bez bezpośredniego kontaktu (także pośrednictwa) z nowymi narzędziami telekomunikacyjnymi<sup>12</sup>. Zatem, możemy o nim mówić wtedy, kiedy stanowi on substytut kontaktów z ludźmi.

W przypadku cyberuzależnienia, substancja chemiczna nie odgrywa żadnej roli. Problemem staje się określony przedmiot – w tym przypadku telefon – a zwłaszcza zachowania związane z jego użytkowaniem. Więź łącząca użytkownika z aparatem komórkowym wykracza już poza zainteresowanie zwykłym urządzeniem technicznym

---

<sup>6</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 74.

<sup>7</sup> Tamże, s. 75.

<sup>8</sup> A. Augustynek, *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Difin, Warszawa 2011, s. 92.

<sup>9</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Wyd. Salwator, Kraków 2010, s. 203.

<sup>10</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień ...* op. cit., s. 75.

<sup>11</sup> Tamże, s. 29.

<sup>12</sup> Tamże, s. 30.

i chęć doświadczania przyjemności z jego użytkowania. Stosunek do telefonu przekształca się w coś, co przypomina związek emocjonalny. W konsekwencji uzależnienie tego rodzaju 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 bez niego obejść). Uzależnieni mają ciągłą potrzebę dzwonienia, przekraczają dostępne limity czasu, płacą coraz wyższe rachunki. W sytuacjach, kiedy nie mogą skorzystać z telefonu, nie potrafią myśleć o niczym innym. Bywa, że takie osoby rezygnują ze spotkań z przyjaciółmi, kina, spacerów, ponieważ wolą rozmawiać przez telefon<sup>13</sup>.

Na wczesnym etapie uzależnienia, osoba nim dotknięta, nie jest świadoma zagrożenia. Korzystanie z telefonu, w miarę upływu czasu, absorbuje ją jednak coraz bardziej – zaczyna przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu, wywiązywaniu się z obowiązków, takich jak np. odrabianie zadań domowych. Następuje również coraz większe zubożenie w relacjach z innymi ludźmi i odzwyczajanie się od bezpośrednich kontaktów z nimi.

### 1.3. Uzależnienie infoholiczne – etiologia zjawiska

Uzależnienie wynikające z kompulsywnego korzystania z czynności i urządzeń staje się coraz powszechniejsze, co skłania do poszukiwania etiologii tego zjawiska<sup>14</sup>. Wśród głównych teorii uzależnień wyróżnia się nurt biologiczny, społeczno-środowiskowy (socjologiczny) oraz psychologiczny.

Nurt biologiczny koncentruje się na zagadnieniach specyficznych właściwości biochemicznych i konstytucjonalnych jednostek, ich metabolizmie, procesach wewnątrzwydzielniczych oraz czynnikach genetycznych, jako czynnika wiodącym w powstawaniu uzależnień. Nurt społeczno-środowiskowy podkreśla wpływ rodziny, grupy rówieśniczej oraz środowiska zawodowego na powstawanie uzależnienia<sup>15</sup>. Natomiast nurt psychologiczny interpretuje problem uzależnienia w aspekcie szeroko rozumianych czynników motywacyjnych i osobowościowych<sup>16</sup>. Zwraca się tu uwagę na niezaspokojone potrzeby psychiczne, np. identyfikacji, akceptacji, afiliacji, bezpieczeństwa, dominacji<sup>17</sup>. Poszukując bodźców, które mogą być odpowiedzialne za powstawanie uzależnień, specjaliści coraz częściej zwracają się w kierunku roli temperamentu. Ludzie różnią się pomiędzy sobą poziomami pobudzenia, który warunkuje kierunek i intensywność ich zachowań<sup>18</sup>.

W przypadku uzależnienia od telefonu komórkowego, traktowanego jako wyzwanie dla edukacji, najbardziej zasadne wydaje się omawianie go z perspektywy psychologicznej. Wiedza psychologiczna o człowieku, jego potrzebach, lękach, motywacji pozwala zdiagnozować konkretną osobę pod kątem przyczyn uzależnienia i przeciw-

<sup>13</sup> D. Sarzała, *Telefon komórkowy...*, op. cit., s. 226.

<sup>14</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Jak kształtować kontakt dziecka z multimediami?*, Wyd. Pedagogium, Warszawa, 2010, s. 42.

<sup>15</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 31.

<sup>16</sup> Tamże, s. 73.

<sup>17</sup> D. Pstrąg, *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*, Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000, s. 43.

<sup>18</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Jak kształtować...*, op. cit., s. 43.

działać jego pogłębianiu się. Tylko rzetelna, sporządzona indywidualnie, diagnoza daje szansę na wyjście z trudnej sytuacji. Punktem pierwszym do rozpoczęcia interwencji jest zauważenie problemu przez osobę korzystającą z telefonu w sposób patologiczny.

### **1.5. Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia psychicznego**

Współczesne multimedia wywołują silne uzależnienie psychiczne. Uzależnienie psychiczne jest silną i niezwykle trudną do opanowania potrzebą, a czasem nawet przymusem psychicznym, do kontynuowania przyjmowania określonego środka lub powtarzania określonej czynności. Mechanizm tego uzależnienia prowadzi do konieczności uzyskania efektu natury emocjonalnej, rozładowania napięcia spowodowanego głodem psychicznym, dla przyjemności, dla złagodzenia nieprzyjemnego samopoczucia.

O zależności psychicznej, np. od telefonu komórkowego, możemy mówić wtedy, kiedy osoba uzależniona nie potrafi samodzielnie przerwać zachowań kompulsywnych, które prowadzą do ciągłego wykonywania danej czynności od której jednostka jest uzależniona<sup>19</sup>.

Analizując specyfikę uzależnienia od telefonu komórkowego wyróżnić można także cechy charakterystyczne osoby uzależnionej od telefonu komórkowego:<sup>20</sup>

- telefon komórkowy stanowi dla niej najważniejsze narzędzie służące do codziennych kontaktów z innymi osobami;
- z telefonem nie rozstaje się nawet na chwilę;
- przywiązuje bardzo duże znaczenie do posiadania telefonu komórkowego, co jest związane z pojawieniem się nowego wzorca prestiżu społecznego łączącego się z byciem właścicielem telefonu komórkowego;
- odczuwa głęboki dyskomfort (zły nastrój, niepokój, ataki paniki) w sytuacji, kiedy jest pozbawiona dostępu do naładowanego aparatu komórkowego;
- korzystanie przez nią z telefonu nie jest uwarunkowane koniecznością, lecz czynnikami o charakterze emocjonalnym i społecznym;
- telefon staje się dla niej swoistym „pośrednikiem” w kontaktach z innymi ludźmi;
- odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z kimś;
- telefon jest jej potrzebny do sprawowania kontroli nad obiektem uczuć;
- jako usprawiedliwienie ciągłego korzystania z telefonu komórkowego podaje wygodę i bezpieczeństwo;
- przejawia silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania np. odbieranie telefonu i prowadzenie licznych rozmów telefonicznych może świadczyć w oczach innych osób, że jego właściciel intensywnie uczestniczy w relacjach społecznych i że jest potrzebny wielu osobom;
- obawia się samotności oraz często cierpi na fobię społeczną, a jednocześnie, zazwyczaj, maskuje lęki z tym związane;

---

<sup>19</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Jak kształtować...*, op. cit., s. 20-21.

<sup>20</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 78.

- w niektórych przypadkach mogą również pojawić się negatywne stany emocjonalne.

Wśród zasygnalizowanych objawów i cech wskazujących na uzależnienie od telefonu komórkowego dominuje głównie przywiązywanie dużej wagi do posiadania tego rodzaju urządzenia oraz odczuwanie dyskomfortu w przypadku braku dostępu do niego. Ten ostatni objaw przypomina jeden z syndromów zespołu odstawienia, który występuje w przypadku uzależnienia fizycznego, np. od alkoholu czy narkotyków. W tym przypadku jest to jednak problem natury psychicznej, a nie biologicznej. Innym syndromem uzależnienia od telefonu są nieudane próby kontrowania czasu korzystania z urządzenia, które można porównać do nieudanych prób ograniczenia ilości np. wypijanego alkoholu.

By mówić o jakimkolwiek uzależnieniu, musi ono trwać przez jakiś czas, absorbować osobę nim dotkniętą i przeszkadzać jej w codziennym funkcjonowaniu na tyle intensywnie, że dostrzeże ona problem samodzielnie lub dostrzegą go osoby z rodziny lub koledzy z pracy. Jest to zatem zjawisko kilkufazowe. Od tego, na jakim etapie uzależnienia dana osoba zda sobie z niego sprawę zależy – w moim przekonaniu – powodzenie terapii i szansa na pozytywne rozwiązanie kryzysu.

## 1.6. Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

Pierwszym krajem, w którym dostrzeżono problem uzależnienia od telefonu komórkowego i zaczęto używać tej nazwy, były Chiny. Obecnie zjawisko to występuje w większości krajów świata<sup>21</sup>. Nie można bagatelizować faktu, iż narzędzia cyberprzestrzenne użytkowane w sposób niewłaściwy stają się przyczyną problemów wychowawczych i społecznych, a także prowadzą do uzależnień<sup>22</sup>.

Przystępując do analizy problemu dotyczącego uzależnienia od telefonu komórkowego, należy zaznaczyć, że większość użytkowników sieci telefonii komórkowej korzysta z jej zasobów w sposób racjonalny oraz czysto „użytkowy”. Wśród użytkowników telefonii komórkowej można spotkać jednak również takie osoby (dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży), którym korzystanie z aparatu wymyka się spod kontroli, co w wielu przypadkach prowadzi do uzależnienia<sup>23</sup>.

Uzależnienie od telefonu komórkowego nie stanowi zaburzenia homogenicznego, lecz może przybierać różnorodne formy. Na podstawie przeprowadzonych dotychczas badań i analiz zachowań osób uzależnionych od telefonu komórkowego wyróżnić można następujące rodzaje tego patologicznego zjawiska:

**Uzależnieni od SMS-ów** – odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych, a ich nastrój w danym dniu zależy od ich ilości. Często korzystają z systemu szybkiego pisania T9. Wysyłają wiadomości również do siebie samych (z komputera do telefonu) lub do osób znajdujących się w pobliżu.

**Komórkowi „ekshibicjoniści”** – wybierając model telefonu przywiązują największe znaczenie do koloru i stylistyki oraz jego ceny. Starają się zawsze trzymać aparat w rękę w taki sposób, żeby były widoczne funkcje, w jakie został on wyposażony.

<sup>21</sup> D. Sarzała, *Telefon komórkowy...*, op. cit., s. 226.

<sup>22</sup> Tamże, s. 220.

<sup>23</sup> Tamże, s. 222.

Zwlekają z odebraniem połączenia po to, żeby wszyscy wokół słyszeli dźwięk, jaki wydaje telefon. Czasem celowo każą dzwonić do siebie w chwili, kiedy przebywają w miejscach publicznych lub pozorują rozmowę telefoniczną. Zachowanie takie ma na celu podniesienie ich prestiżu społecznego i ma świadczyć o licznych kontaktach z innymi ludźmi;

**Uzależnieni od nowych modeli** – to osoby skłonne przeznaczyć pokaźne kwoty na najnowszy telefon wyposażony w szczególne i wyjątkowe funkcje. Częstotliwość zakupu przez nich nowych aparatów wynosi zazwyczaj około jednego na pięć miesięcy i zależy od grupy społecznej, do jakiej zalicza się użytkownik;

**Gracze** – w tym przypadku aparat pełni głównie funkcję konsoli do gry. Użytkownicy ci swe zainteresowania aparatem koncentrują bowiem przede wszystkim na grach, w jakie wyposażony jest telefon komórkowy, grając wiele godzin, aż do pobicia nowego rekordu, a wielu z nich rozpoczyna grę od początku<sup>24</sup>;

**SWT** (syndrom wyłączanego telefonu), – osoby takie obawiają się wyłączyć telefon komórkowy, często również w nocy. Chcąc uniknąć nagłego pozbawienia się możliwości korzystania z aparatu, zawsze posiadają przy sobie zapasową naładowaną baterię, co daje im poczucie bezpieczeństwa;

**Osoby żyjący cudzym życiem** – użytkownicy telefonów komórkowych posiadający potrzebę kontrolowania otoczenia za pośrednictwem telefonu komórkowego (np. co robią najbliżsi, zwierzchnicy, podwładni, znajomi itp.) gdyż w innym przypadku odczuwają silny niepokój;

**Osoby długorozmawiające** (nawet wiele godzin)<sup>25</sup>.

Najczęściej zjawisko uzależnienia od telefonu ogniskuje się na jednej lub kilku opcjach oferowanych przez sieć komórkową. Firmy prześcigają się wzajemnie coraz bardziej zaawansowanych technologiach, reklamując coraz bardziej korzystne dla swoich użytkowników (moim zdaniem tylko pozornie) oferty specjalne. To, co z pozoru wydaje się normalne, może grozić zbyt przywiązaniem się do telefonu i jego funkcji. Skuszeni promocjami ludzie nie są świadomi tego, że ulegają manipulacji. Ulegają jej również – niepokojąco często – ludzie młodzi, w wieku szkolnym. Problem ten obrazują wyniki badań.

## 2. UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO W ŚWIETLE BADAŃ

### 2.1. Badania polskie i zagraniczne

W Polsce badania dotyczące zagrożenia młodzieży uzależnieniem od telefonów komórkowych prowadzili m.in. prof. E. Łuczak i dr W. Łuczak (badania na 196-osobowej grupie młodzieży licealnej z terenu województwa warmińsko-mazurskiego).

Z uzyskanych danych wynika, że około 20% młodzieży wielkomejskiej podczas wyłączenia telefonu odczuwała niepokój i zdenerwowanie w związku z możliwością nadejścia w każdej chwili ważnej informacji. Natomiast ok. 7,3% w przypadku niemożności skorzystania z telefonu nic była w stanie w ogóle skupić się nad wykonywaniem

<sup>24</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień*, ..., op. cit., s. 77.

<sup>25</sup> C. Guerreschi, *Nowe...*, op. cit., s. 210-212.; M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 77-78.

czynności, powodem czego była myśl o tym, czy podjęcie decyzji o wyłączeniu telefonu było słuszne<sup>26</sup>.

Dość powszechnym zjawiskiem zarówno wśród młodzieży wielkomiejskiej, jak i małomiasteczkowej, w czasie wyłączenia telefonu, było zachowanie związane z częstym sprawdzaniem skrzynki odbiorczej, co uniemożliwiało im skoncentrowanie się na wykonywaniu innych zadań.

Wyniki przeprowadzonych badań pokazały także, że istnieje związek pomiędzy nadmiernym korzystaniem z telefonów komórkowych przez młodzież a zaniedbywaniem przez nich obowiązków oraz popadaniem w różnego rodzaju konflikty, zwłaszcza z najbliższym otoczeniem.

Niepokój budzi także czas przeznaczony przez młodzież na codzienne korzystanie z telefonu komórkowego. Respondenci pochodzący ze środowiska małomiasteczkowego (około 82%) korzystali z telefonu do 1 godz. dziennie, a młodzież wielkomiejska od 2 do 3 godz. (43%), od 5 do 6 godz. (25%). Wśród respondentów, znalazły się także osoby, które z telefonu komórkowego korzystają nawet od ok. 6 i więcej godzin dziennie.

Czas korzystania z telefonu komórkowego był przedmiotem zainteresowani również D. Sarzały. Z badań przeprowadzonych wśród młodzieży gimnazjalnej na terenie województwa mazowieckiego w 2008 roku, którymi objętych zostało około 140 młodych respondentów wynika, że średni czas korzystania z telefonu komórkowego wynosił ponad 5 godzin. Należy jednak zaznaczyć, że 16 % respondentów używało telefonu w granicach od 5 do 10 godzin, a 8% stwierdziło, że korzysta z niego nawet ponad 10 godzin dziennie. Okazało się również, że większość gimnazjalistów (88%) nie wyłącza telefonu na noc, a 50% poświęca mu uwagę podczas lekcji, wykonując zwłaszcza takie czynności, jak: kontrolowanie godziny, wysyłanie sygnałów lub wiadomości, korzystanie z gier, a nawet prowadzenie rozmów<sup>27</sup>.

Fakt ten upoważnia do wyciągnięcia wniosku, że korzystanie z aparatu telefonicznego podczas lekcji stanowi alternatywny punkt koncentracji uwagi ucznia i sposób istotny zaburza proces edukacyjny. Ponadto należy podkreślić, że poświęcając zbyt dużo czasu na korzystanie z telefonu komórkowego, respondenci zaniedbywali jednocześnie wiele innych ważnych czynności i obowiązków dnia codziennego, m.in. odrabianie lekcji czy rozwijanie swych zainteresowań.

Najczęstszą formą korzystania z telefonu przez młodzież gimnazjalną okazało się wysyłanie SMS-ów (90% badanych wskazało taką formę kontaktu), co jest głównie podyktowane względami oszczędnościowymi. Nie bez znaczenia jest również fakt, że przesyłanie wiadomości odbywa się poza kontrolą osób dorosłych. Niepokojąca jest również ich liczba (80% badanych wysyła od 10 do 100 dziennie, natomiast rekordziści przyznawali się do 300 a nawet 600).

Badani gimnazjaliści wykorzystywali telefon komórkowy głównie do kontaktu z przyjaciółmi, a rzadziej do kontaktowania się z rodzicami. Podkreślali również, że telefon komórkowy zastępuje im odtwarzacz muzyki, konsolę do gier, aparat fotogra-

<sup>26</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 79.

<sup>27</sup> Tamże, s. 80.



ficzny, a także Internet. Interesujący jest również fakt, że młodzież gimnazjalna jest gotowa przeznaczyć na nowy aparat telefoniczny nawet 1000 złotych oraz wykazuje zainteresowanie wymianą telefonu na nowy średnio co dwa lata. Były również osoby, które zmieniają aparat częściej niż dwa razy w roku<sup>28</sup>.

Wyniki badań wskazują również, że 52% respondentów stwierdziło, że nie potrafi funkcjonować bez telefonu komórkowego. Podkreślali, że w sytuacjach, kiedy nie mają do niego dostępu czują podenerwowanie lub nie mogą skupić się na wykonywaniu innych czynności. Twierdzili jednocześnie, że brak kontaktu z telefonem wpływa negatywnie na ich koncentrację w czasie zajęć lekcyjnych oraz aktywność i wykonywanie zadań szkolnych. Sytuacja taka dekoncentruje więc ucznia podczas zajęć lekcyjnych i jednocześnie zaburza cały proces edukacyjny<sup>29</sup>.

Badania dotyczące problematyki korzystania z telefonu komórkowego podjęto również w innych krajach. Te przeprowadzone w krajach Beneluksu na grupie 2500 młodych ludzi w wieku 13-16 lat wykazały, że wielu z nich budzi się w nocy, żeby czytać otrzymane smsy i ewentualnie na nie odpowiadać<sup>30</sup>.

We Włoszech z kolei 70% ludzi w sytuacji kiedy nie ma do dyspozycji telefonu, zachowuje się inaczej niż zwykle. U 35% respondentów występuje tik nerwowy, który polega np. na wkładaniu i wyciąganiu rąk z kieszeni, spoglądaniu na zegarek, szukaniu telefonu, gdy w pobliżu odezwie się dzwonek. Jedna czwarta badanych przejawia nerwowość, traci łatwo panowanie nad sobą, a 10% wykazuje nawet objawy depresyjne<sup>31</sup>.

Problem uzależnienia czynnościowego od telefonu komórkowego stał się przedmiotem zainteresowań poznawczych wielu uczonych. Sytuacja ta wydaje się tym bardziej poważna, jeśli przyjrzymy się skutkom, jakie to uzależnienie niesie za sobą.

### **3. PEDAGOGICZNY WYMIAR ZAGROZEŃ INFOHOLICZNYCH**

#### **3.1. Konsekwencje patologicznego korzystania z narzędzi cyberprzestrzennych**

Problem uzależnienia od telefonu komórkowego jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci i nastolatków, którzy dopiero uczą się komunikowania z innymi ludźmi<sup>32</sup>. Nadmierna konieczność pośrednictwa technologii multimedialnych naraża jego użytkowników na niebezpieczeństwo utraty autentyczności i jednocześnie umiejętności wchodzenia w bezpośrednie, spontaniczne kontakty społeczne<sup>33</sup>.

Osoby uzależnione od telefonu komórkowego stopniowo wycofują się z relacji ze światem, spędzając wiele czasu samotnie nie rozstając się ze swym telefonem, zapominając jednocześnie o tym, jak może wyglądać prawdziwa rozrywka oraz wyrażanie emocji w komunikacji werbalnej. Sytuacja taka sprzyja mentalnemu oderwaniu od otaczającej rzeczywistości świata realnego<sup>34</sup>. Prowadzi do zaburzenia lub wręcz destrukcji ważnych dotychczas relacji międzyludzkich.

---

<sup>28</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 81.

<sup>29</sup> Tamże, s. 82.

<sup>30</sup> C. Guerreschi, *Nowe...*, op. cit., s. 207.

<sup>31</sup> Tamże, s. 208.

<sup>32</sup> B.T. Woronowicz, *Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Parpamedia, Poznań 2009, s. 520.

<sup>33</sup> C. Guerreschi, *Nowe...*, op. cit., s. 212-213.

<sup>34</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 82.

Należy zaznaczyć, że brak kontaktu ze źródłem uzależnienia (w tym przypadku telefonem komórkowym) powoduje występowanie objawów tzw. „syndromu odstawienia”, zwanego też „syndromem abstynencji”, który najczęściej charakteryzuje się: gwałtownymi wahaniami nastroju, stanami depresyjnymi, specyficznym dyskomfortem psychosomatycznym. Mogą również wystąpić inne objawy, np. bezsenność w nocy z następczą sennością w ciągu dnia, lęk przed zaśnięciem spowodowany potrzebą ciągłego kontaktu z aparatem telefonicznym.

Nadmierne korzystanie od telefonu komórkowego może skutkować także zawężeniem zainteresowań iubożeniem języka (posługiwanie się np. tzw. slangiem specyficznym dla osób nagminnie wysyłających SMS-y)<sup>35</sup>.

Każdy rodzaj uzależnienia cyberprzetrzennego izoluje człowieka z kontekstu społecznego w zakresie komunikacji bezpośredniej (twarzą w twarz) i zasad społecznego współżycia oraz nie stwarza możliwości fizycznego sprawdzenia się i uzyskania uznania dla własnego społecznego statusu i potencjalnych możliwości w tym zakresie. Natomiast w skrajnych przypadkach uzależnienie od narzędzi cyberprzestrzennych powodować może utratę przez osobę uzależnioną kontroli nad własnym życiem, co może prowadzić do pojawieniem się zachowań społecznych.

Niekontrolowane korzystanie z narzędzi cyberprzestrzennych naraża ich użytkowników na problemy finansowe (ogromne rachunki telefoniczne), stres psychologiczny, depresję, problemy fizyczne (zmęczenie, osłabienie systemu odpornościowego, nieregularne odżywianie się, zaniedbywanie ćwiczeń fizycznych, bóle głowy, zmęczenie oczu, zespół mięśni nadgarstka, ryzyko chorób nowotworowych) oraz szereg zasygnalizowanych wcześniej problemów w sferze społecznej, szkolnej i zawodowej<sup>36</sup>.

Skala potencjalnych zagrożeń, na jakie narażeni są użytkownicy telefonii komórkowej sprawia, iż należy podejmować wszelkie starania mające na celu spowodowanie, żeby korzystanie z tego rodzaju technologii nie było przyczyną uzależnienia.

### **3.2. Edukacja dla bezpieczeństwa ludzi korzystających z narzędzi cyberprzestrzennych**

Korzystanie z cyberprzestrzeni jest oraz pozostanie ważnym faktem społecznym i edukacyjnym. Prognozy socjologiczne wskazują, że olbrzymi postęp w tej dziedzinie, jaki następuje od kilkunastu lat, w najbliższym czasie nie ulegnie spowolnieniu<sup>37</sup>. Nie można bagatelizować niebezpieczeństw związanych z użytkowaniem multimediów elektronicznych, które niesie ze sobą wiele poważnych problemów fizycznych, psychicznych i społecznych zbliżonych do tych, które występują w przypadku alkoholizmu czy narkomanii<sup>38</sup>.

Niezbędne jest więc, poprzez edukację, przygotowanie, zwłaszcza młodego odbiorcy, do korzystania z multimediów elektronicznych w sposób właściwy. Podstawowym zadaniem w zakresie edukacji medialnej powinno być umiejętne kierowanie pro-

<sup>35</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 83.

<sup>36</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 86.; B.T. Woronowicz, *Geneza...*, op. cit., s. 520-521.

<sup>37</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 84.

<sup>38</sup> Tamże, s. 88.

cesem recepcji i percepcji odbieranych przez niego treści oraz rozbudzanie potrzeb poznawczych i społecznych<sup>39</sup>.

Niezależnie od faktu, iż problematyką mediów elektronicznych zajmuje się wiele dyscyplin, to jednak należy podkreślić, że aspekt pedagogiczny jest często niewystarczająco uwzględniany w studiach nad mediami. Istnieją prace naukowe prezentujące wyniki badań dotyczące wpływu poszczególnych multimediów na osobowość i zachowanie człowieka, jednak większość opracowań dotyczących zagrożeń cyberprzestrzennych to publikacje popularnonaukowe i poradnikowe.

Właściwe przygotowywanie człowieka do korzystania z zasobów cyberprzestrzeni nie nastąpi, jeżeli będzie odbywało się poza pedagogiką lub też niezależnie od niej. Istnieje potrzeba podejmowania szerszych interdyscyplinarnych badań, zarówno w zakresie profilaktyki zagrożeń cyberprzestrzennych, jak i wychowania do mediów cyfrowych<sup>40</sup>.

Mając świadomość tego, że zjawisko uzależnień powszechne jest na całym świecie i każdy jest na nie narażony, należy, moim zdaniem, bacznie obserwować jego skalę oraz pojawiające się wciąż nowe formy. Każdemu z nas powinno zależeć na tym, aby problem ten chcieć zauważyć i podejmować działania prewencyjne. To, na jakim etapie zostanie on dostrzeżony zależy od naszego zaangażowania i świadomości jego istnienia. Dlatego tak bardzo ważna jest profilaktyka i edukacja dzieci i młodzieży.

## LITERATURA

1. Augustynek A., *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Difin, Warszawa 2011.
2. Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Wyd. Salwator, Kraków 2010.
3. Jędrzejko M., Taper A., *Jak kształtować kontakt dziecka z multimediami?*, Pedagogium, Warszawa 2010.
4. Jędrzejko M., Taper A., *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Pedagogium, Warszawa 2010.
5. Kacprzak L., *Bezpieczeństwo i jego poczucie – integralny obowiązek nauczycieli i pracowników administracyjnych realizowany w zakresie obrony cywilnej w szkole (na przykładzie Kaszubskiego LO w Brusach)*, [w:] *Bezpieczeństwo człowieka i zbiorowości społecznych*, pod red. Maliszewski W.J., Wyd. Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.
6. Pstrąg D., *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*, Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000.
7. Sarzała D., *Telefon komórkowy jako nowe źródło uzależnień*, [w:] *Człowiek i uzależnienia*, pod red. Jędrzejko M., Sarzała D., Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora, Pułtusk-Warszawa 2010.
8. Woronowicz B.T., *Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Parpamedia, Poznań 2009.

---

<sup>39</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień...*, op. cit., s. 89.

<sup>40</sup> Tamże, s. 90.

## MOBILE PHONE ADDICTION AS NEW SOCIAL PROBLEM AND EDUCATIONAL CHALLENGE

### Summary

*The article concerns a problem of mobile phone addiction. It has been treated as a new social problem and an educational challenge.*

*The first part presents a short history of mobile phones and indicates reasons for purchasing and using these communication devices. It has also been defined what information addiction is, drawing attention to the etiology. This part also shows the typical features of a mentally-addicted person's behaviour and the types of mobile phone addiction.*

*The second part discusses the results of Polish and foreign research related to the above-mentioned problem (a statistical approach), while the third part deals with the consequences and effects of cyber addiction. At the end of the article the author highlights the need for the prevention of the addiction and the challenges facing education, leading to the safety of users of digital devices.*

**Keywords:** *mobile phone, mobile phone addiction, etiology of addiction, information addiction, effects of addiction, prevention of addiction, education for the safety of users of digital devices*

### NOTA BIOGRAFICZNA

**dr Ewelina OLSZEWSKA** – wykładowca w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej w Brzegu. W 2009 roku uzyskała stopień doktora nauk humanistycznych. Wcześniej ukończyła studia z pedagogiki, kierunku resocjalizacja na Uniwersytecie Wrocławskim. Własne zainteresowania badawcze koncentruje wokół problematyki pedagogiki penitencjarnej, patologii społecznej oraz socjotechniki.

Autorka kilku artykułów poświęconych samoagresji skazanych, poczuciu winy, krzywdy, wyrzutom sumienia osadzonych, zagrożeniom bezpieczeństwa jednostek penitencjarnych, stereotypom przestępczym oraz readaptacji byłych więźniów.

Napisała książkę pt. *Środowisko rodzinne młodych mężczyzn popełniających przestępstwa* (ATUT, Wrocław 2012), która ukazuje, w jaki sposób osoby skazane i nieskazane prawomocnym wyrokiem sądu postrzegają swój dom rodzinny.

Zaproszona na Ogólnopolską Konferencję „*Starość w społeczeństwie polskim*” w Brzegu przedstawiła referat pt. „*Więzień senior w zakładzie karnym*”.

Będąc pracownikiem Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu, uczestniczyła w Konferencjach: „*Zwalczanie przestępczości zorganizowanej na terenie Dolnego Śląska*”, „*Edukacja dla bezpieczeństwa w XXI wieku. Człowiek-społeczeństwo-państwo*”, prezentując referaty: „*Wiktymologiczne aspekty handlu kobietami*” oraz „*Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*”.