

**Piotr Sarnowski\***  <https://orcid.org/0000-0001-6056-8237>

Chrześcijańska Akademia Teologiczna w Warszawie

e-mail: [ps.waw@wp.pl](mailto:ps.waw@wp.pl)

**Anna Stelmaszczyk\*\***  <https://orcid.org/0000-0003-1043-0031>

Uniwersytet Warszawski

e-mail: [akstelmaszczyk@gmail.com](mailto:akstelmaszczyk@gmail.com)

## Fonoholizm – uzależnienie naszych czasów

**Streszczenie:** Artykuł przedstawia stosunkowo nowe uzależnienie, jakim jest fonoholizm. Omawia niebezpieczne korzystanie z telefonu komórkowego i internetu. Przybliża zagadnienie uzależnień, ich rodzaje, mechanizmy działania i uwarunkowania społeczne. Sytuuje uzależnienie od telefonu jako uzależnienie behawioralne związane z nowymi mediami. Przedstawia przyczyny i pokazuje skutki fonoholizmu. Wykazuje związek zmian modelu komunikacji z powstaniem nowych mediów oraz z uzależnieniem od nich. Pokazuje wpływ uzależnienia od telefonu na relacje oraz zmiany społeczne zachodzące w związku z postępującym rozwojem technologii.

**Słowa kluczowe:** uzależnienia, uzależnienia behawioralne, telefon, relacje, media społecznościowe, internet, cyberpsychologia, tożsamość.

---

\* Piotr Sarnowski, mgr, psychoterapeuta, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, trener grupowy, pedagog resocjalizacji, nauczyciel, pedagog szkolny. W trakcie studiów doktoranckich w Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej w Warszawie. Ukończył kurs psychoterapii w Szkole Psychoterapii Systemowej i Psychodynamicznej w Krakowie oraz studium psychoterapii uzależnień i współuzależnienia w Instytucie Psychologii Zdrowia. Publicysta, autor licznych artykułów naukowych, współautor książki „Cyfrowe dzieci”, częsty gość radia i programu „Pytanie na śniadanie”. Zainteresowania naukowe: filozofia, psychoanaliza, uzależnienia behawioralne, zjawisko społeczne hikikomori.

\*\* Anna Stelmaszczyk, lic., medioznawca, literaturoznawca, absolwentka kierunku Literatura polska i język polski w perspektywie europejskiej i światowej Uniwersytetu Warszawskiego, ze specjalizacją filologia dla mediów. Zarządzania marką uczyła się, studiując Globalny biznes, finanse i zarządzanie w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Specjalista w obszarze komunikacji, marketingu i PR, pasjonatka szeroko pojętej kultury i sztuki, posiadająca doświadczenie w branży mediowej. Zainteresowania naukowe: komunikacja, kultura popularna, sztuka, art branding, marka, moda i reklama, brand management i projektowanie doświadczeń.

## Wstęp

Jeśli istnieje temat, w którym nauki społeczne w swojej różnorodności powinny przyczynić się do pełnego zrozumienia świata, w którym żyjemy, to właśnie ta dziedzina została nazwana w środowisku akademickim studiami internetowymi. Prowadzone badania dostarczają cennych informacji na temat interakcji między internetem a społeczeństwem, na podstawie rygorystycznych metodologicznie badań empirycznych prowadzonych w różnorodnych kontekstach kulturowych i instytucjonalnych. Każdy proces poważnych zmian technologicznych generuje własną mitologię. Po części dlatego, że pojawia się w praktyce, zanim naukowcy będą mogli ocenić jego skutki i konsekwencje, więc zawsze istnieje luka między zmianą społeczną a jej zrozumieniem.

## Zarys problematyki

Prezentowana problematyka skłania do refleksji i określa teren poszukiwań badawczych. Stawia pytania o rozpoznanie fonoholizmu (1), jego skutki (2) i możliwość leczenia, terapii (3). W toku rozważań będziemy szukać odpowiedzi na te pytania badawcze.

Dla porządku wyводу chcielibyśmy postawić następujące pytania badawcze, które odnoszą się do zaobserwowanych i badanych faktów oraz praktyki psychoterapeutycznej:

I pytanie badawcze: Co to jest fonoholizm, jakie są jego uwarunkowania, przyczyny i jak go rozpoznać?

II pytanie badawcze: Jakie są skutki fonoholizmu?

III pytanie badawcze: Jaka jest metoda leczenia fonoholizmu?

W swojej pracy czerpiemy wiedzę z różnych dyscyplin naukowych, m.in. z pedagogiki, psychologii, komunikacji i ogólnie pojętych nauk społecznych. Na podstawie zgromadzonych materiałów, przypadków z praktyki psychoterapeutycznej, obserwacji zjawisk i osiągnięć nauki szukamy odpowiedzi, zauważamy pewne związki, prawidłowości i zależności, które przedstawimy w artykule. Odpowiedzi dostarcza w dużej mierze praktyka psychoterapeutyczna, która niekiedy wyprzedza naukę.

Niepodważalnym jest stwierdzenie, że zdecydowana większość współczesnego społeczeństwa (szczególnie młodzi ludzie, adolescenti i młodzi dorośli) wybiera komunikację przy wykorzystaniu telefonów i internetu na rzecz prawdziwych kontaktów, relacji i obecności drugiego człowieka.

Ponieważ komunikacja przez telefon i korzystanie z internetu są wszechobecne, stwierdzenie granicy pomiędzy zachowaniem normatywnym a nienormatywnym może stanowić problem, szczególnie dla osób niezaznajomionych z tematem. O problemie możemy mówić, kiedy osoba nim dotknięta przedkłada kontakty za pośrednictwem narzędzi do komunikacji nad kontakty bezpośrednie, kiedy uzależnia się i występują symptomy odstawienne (rozwinięcie w dalszej części artykułu).

## Nowe media – nowe uzależnienia. Telefon komórkowy, komputer i internet jako nowe medium

Mówiąc o uzależnieniu od telefonu (fonoholizm), nie sposób pominąć pojęcie nowych mediów. Jako że telefon komórkowy, komputer czy internet należą do nowych mediów, zacznijmy od zdefiniowania tych terminów.

Współczesne społeczeństwo jest definiowane w różnych kategoriach i z różnych perspektyw. Jego określenia znajdują miejsce w niniejszej pracy i są wynikiem wielu perspektyw badawczych. Jednym z ważnych aspektów jest mediatyzacja i intermedialność. Zglobalizowane nowoczesne społeczeństwo jest opisywane jako zdominowane medialnie społeczeństwo informacyjne, a rzeczywistość warunkowana doświadczeniem mediatyzacji, rzeczywistością medialną i zmediatyzowaną<sup>1</sup>.

Sztuka intermedialna jest odsyłaniem, widzeniem jednego medium przez drugie, wzajemnym aktywizowaniem i pobudzaniem<sup>2</sup>. Jest to zgodne z ideą postmodernizmu i wspaniale obrazuje wzajemne przenikanie się mediów oraz doświadczenie nowoczesności i funkcjonującego w niej człowieka. Współczesny świat jest przesycony mediami. Istnienie w nim wymaga podążania tą drogą, co niestety może prowadzić do uzależnienia.

Nowe media zmieniły znany nam dotychczas model komunikacji. Ich użytkownik przestał być biernym odbiorcą, pozbawionym możliwości reakcji na komunikat. Nie można jednak powiedzieć, że pojawienie się nowych mediów wyparło stare media. Raczej nowe media konwergują z mediami tradycyjnymi, zacierając granice pomiędzy nimi.

Nowe media wprowadzają nową jakość medialną. Wkroczyły we wszystkie sfery działalności człowieka, przeobrażając relacje, stosunki pracy, procesy komunikacyjne, charakter stosunków międzyludzkich, czas wolny oraz duchowość. Bez wątpienia, zapośredniczenie medialne stanowi element kontaktów międzyludzkich XXI wieku<sup>3</sup>.

Termin *nowe media* funkcjonuje od lat sześćdziesiątych XX wieku. Cechy, które charakteryzują nowe media to: wzajemne powiązanie, dostęp indywidualnych użytkowników, którzy występują jednocześnie jako nadawcy i odbiorcy, interaktywność, wielość sposobów użycia i otwartość, wszechobecność, niedookreśloność przestrzena, delokalizacja. Nowe media mają wpływ również na kulturę, wprowadzają do niej nowe jakości, m.in. intertekstualność<sup>4</sup>.

Jedna z definicji mówi o tym, że nowe media to wszelkie techniki przekazu oraz technologie, stosowane powszechnie od lat osiemdziesiątych XX wieku. Epoka

---

<sup>1</sup> A. Hejmej, *Komparatystyka interdyscyplinarna*, [w:] Dąbrowski M. (red.), *Komparatystyka dla humanistów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2011, s. 137.

<sup>2</sup> Tamże, s. 135–138.

<sup>3</sup> M. Szpunar, *Czym są nowe media – próba konceptualizacji*, „*Studia Medioznawcze*” 4 (35), 2008, ISSN 1641-0920, [http://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/129720/szpunar\\_czym\\_sau\\_nowe\\_media\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/129720/szpunar_czym_sau_nowe_media_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [dostęp: 1.12.2021].

<sup>4</sup> Tamże.

nowych mediów łączy się więc z upowszechnieniem komputerów, telewizji satelitarnej oraz wideo. Terminem nowe media określa się przede wszystkim techniki przekazu wizualnego i audiowizualnego, ale także technologie, takie jak fax czy telefon komórkowy. Charakterystycznym przykładem nowych mediów jest internet, z jego specyficznymi cechami komunikacji<sup>5</sup>.

W teorii nowych mediów nie ma jednoznacznego stanowiska, czym one są. Wiele koncepcji wskazuje, że przy próbach klasyfikacji nowych mediów należy przyjąć kryterium nośnika i interaktywności. Nowe media pozwalają bowiem na pełniejsze i nietradycyjne wykorzystanie urządzeń elektronicznych, wymagające aktywnego udziału odbiorcy. W tym ujęciu nowymi technologiami będą internet, komputer czy telefon komórkowy.

Ważnym aspektem jest konwergencja. Pisał o niej Henry Jenkins, który określa ją jako: „przepływ treści pomiędzy różnymi platformami medialnymi, współpracę różnych przemysłów medialnych oraz migracyjne zachowania odbiorców mediów”<sup>6</sup>. Konwergencja mediów związana jest z ich cyfryzacją, łączy dziedziny takie, jak: informatyka, telekomunikacja i media elektroniczne. Media masowe, telekomunikacja i komputer wcześniej stanowiły trzy oddzielne media, obecnie łączą się w jedno. Cyfryzacja zaciera granice między mediami. Fundamentalnym założeniem konwergencji elektronicznej jest dostępność. Usługi pozostają niezmiennie niezależnie od wybranego kanału transmisyjnego – może to być telefon komórkowy czy komputer. Jest to związane z zakresem funkcjonalności urządzeń, który stale się powiększa. Jedno urządzenie doskonale obsługuje usługi audio, wideo, internet. Można z komputera łączyć się z telewizją, radiem, internetem, wideo, a bezprzewodowy dostęp ułatwia korzystanie z nich.

Aby lepiej zrozumieć uzależniający potencjał nowych mediów (w tym zjawisko fonoholizmu), warto dokładnie przyjrzeć się cechom nowych mediów. Są to:

- interaktywność – reakcja użytkownika na ofertę nadawcy;
- obecność społeczna (socjalność) – poczucie osobistego kontaktu z innymi;
- bogactwo mediów – stopień redukcji niejednoznaczności, liczba wskazówek,
- angażowanie zmysłów;
- autonomia – stopień niezależności od źródła i jego kontroli;
- ludyczność – źródło rozrywki, a nie użyteczności;
- prywatność;
- personalizacja – stopień unikalności i personalizacji przekazu<sup>7</sup>.

Do nowych mediów należą media społecznościowe, portale internetowe, gry, komunikatory, łączność w sieciach komórkowych, poczta elektroniczna, komunikatory, czaty itd. Narzędzia komunikacyjne w internecie, takie jak Skype, Gadu-Gadu, czaty, Messenger, umożliwiają widzenie się w trakcie rozmowy. Pozwalają na odbiór bardzo

---

<sup>5</sup> Tamże.

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> Tamże.

podobnych sygnałów jak w komunikacji face-to-face, również tych niewerbalnych. Tkwi w tym jednak spore zagrożenie, ponieważ złudzenie prawdziwej obecności przyczynia się do zwiększenia kontaktów przez internet zamiast rzeczywistych spotkań. Ludziom zdaje się wystarczać w dużej mierze komunikacja przez portale społecznościowe i kanały komunikacyjne, coraz mniej czasu spędzają ze sobą na żywo. A nawet najbardziej podobna do rzeczywistej komunikacja nie zastąpi prawdziwego kontaktu z drugim człowiekiem.

Na interaktywność nowych mediów składają się cztery aspekty: bliskość społeczna, aktywizacja zmysłów, szybkość i obecność na odległość. Teleobecność umożliwia poczucie bycia w fizycznej bliskości, mimo ograniczonych doznań zmysłowych. Technologiczne zapośredniczenie nie redukuje emocji. Podobnie dzieje się podczas rozmowy telefonicznej, w tej sytuacji również mamy wrażenie obecności interlokutora, do czego przyczynia się nasza wyobraźnia. Na podstawie sygnału dźwiękowego wyobrażamy sobie osobę, z którą rozmawiamy i czujemy się, jakby była tuż obok.

I tu dochodzimy do niezwykle ważnego zjawiska. Nowe media wywołują jeszcze jeden efekt – jest nim immersja. Oznacza zanurzenie się w zawartość medium, które prowadzi do utraty kontaktu zmysłowego ze światem rzeczywistym<sup>8</sup>. To kolejny aspekt, który sprawia, że nowe media są wysoce uzależniające.

Należy zauważyć różnicę w dynamice zmienności treści, danych. W tradycyjnych mediach, np. w gazecie, przeczytany artykuł niczym nie różnił się po kolejnych 5 minutach, natomiast w nowych mediach dynamika zmian jest ogromna. Prezentowane treści po chwili ulegają zmianie, znikają, zostają przysłonięte przez nowsze. Ponadto, nowe media oferują możliwość ciągłego wchodzenia w interakcje z innymi. Prowadzi to wszystko do niezwykle groźnych następstw, które wykraczają daleko poza rozpraszanie uwagi. Przede wszystkim niosą w sobie zagrożenie uzależnień behawioralnych, związanych z kompulsywną potrzebą sprawdzania, czy coś się zmieniło w świecie cyfrowym, bycia na bieżąco, sprawdzania aktualności, liczby polubień, relacji, nowych komentarzy etc.

Jeszcze raz powiedzmy, szczególnie ważny wydaje się aspekt społeczny. Nowe media tworzą iluzję permanentnego kontaktu z innymi podmiotami, poczucie więzi i przynależności<sup>9</sup>.

## **Internet i media społecznościowe – rewolucja w świecie relacji**

Rewolucja technologiczna, powszechna cyfryzacja i upowszechnienie internetu, komunikacji zapośredniczonej oraz korzystanie ze smartfonów wpłynęło znacząco na społeczeństwo, relacje i psychospołeczną sytuację człowieka. Podąża za tym

---

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> Tamże.

postępujące osamotnienie i wyobcowanie jednostki. Ważnym czynnikiem składowym zmian są media społecznościowe, które przemodelowały relacje społeczne, komunikację i jakość kontaktów międzyludzkich. Komunikacja wizualna, zdjęcia i obrazowość kultury mediów społecznościowych zmieniły sposób komunikacji, jej częstość, jakość i natężenie. Kultura *selfie* stawia wysokie wymagania zwyczajnym użytkownikom i generuje sporą presję narcystycznej kultury naszych czasów. Przyczynia się do wyolbrzymienia i idealizacji codzienności, życia, sylwetki, a nawet spożywanych posiłków. Ukryte spojrzenie social mediów jest wszędzie i towarzyszy współczesnemu człowiekowi przez cały dzień, dążąc do dzielenia się sobą, swoim życiem i przeżyciami ze wszystkimi znajomymi w sieci. Zaburzając jednocześnie prawdziwe relacje i kontakt z drugim człowiekiem. Pozbawiając jednocześnie prawdziwości i prawdziwych relacji. Zwyczajne życie stało się napuszonym i polukrowanym obrazem nieistniejącego, lecz prezentowanego, pełnego iluzji, fikcji i złudzeń. Tworzymy obraz siebie, dalece odbiegający od rzeczywistego. A to ułatwia kontakt pozbawiony realnej obecności drugiego człowieka, sprowadzający się w przeważającej mierze do rozmów telefonicznych, pisania wiadomości oraz korzystania z różnych komunikatorów i aplikacji do pozostawiania w powierzchownym kontakcie.

Same media społecznościowe czy internet nie są niczym złym. Problem pojawia się w sytuacji, kiedy kanały te są nadmiernie używane przez użytkowników. Może to prowadzić do powstania uzależnienia, powodować dotkliwe i ciężkie do wyleczenia choroby oraz nieprawidłowości. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z faktu, jak łatwo jest uzależnić się od używania mediów społecznościowych<sup>10</sup>. Wobec czego, niektóre osoby bardzo długo nie zdają sobie sprawy z faktu, że są uzależnione i nie wykonują żadnych działań, aby sobie pomóc. Ponadto wzrost znaczenia komunikacji przez internet spowodował znaczny spadek komunikacji międzyludzkiej w świecie rzeczywistym, co w konsekwencji ma wiele szkodliwych następstw<sup>11</sup>.

Jednym z negatywnych aspektów związanym z używaniem internetu i innych kanałów komunikacyjnych jest rozwój licznych uzależnień. A uzależnienia przekładają się na powstawanie licznych problemów w nawiązywaniu relacji i tworzeniu związków w rzeczywistości. Ponadto nadmierne komunikowanie się poprzez media społecznościowe przyczynia się do zatracania potrzeb komunikowania się w rzeczywistości. Ma to bardzo negatywny wpływ na wszystkie relacje oraz na utrzymanie więzi międzyludzkich. Nie tylko na jednostki, jest szkodliwe również dla całych rodzin. Powoduje bowiem zanik relacji pomiędzy najbliższymi osobami. Warto podkreślić, że relacje mają fundamentalne znaczenie dla rozwoju każdego człowieka. W istocie

---

<sup>10</sup> *Uzależnienie od internetu – objawy i leczenie siecioholizmu*, <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-siecioholizmu,6339,n,192> [dostęp: 30.09.2021].

<sup>11</sup> *Komunikacja tradycyjna i komunikacja wirtualna*, <https://marlenajedrysik.wordpress.com/2017/05/04/komunikacja-w-swiecie-wirtualnym/> [dostęp: 30.09.2021].

żyjemy w nowej strukturze społecznej, w globalnym społeczeństwie sieciowym, charakteryzującym się powstaniem nowej kultury, kultury autonomii<sup>12</sup>.

## Spółeczeństwo sieciowe i wirtualne relacje

Nasze społeczeństwo jest społeczeństwem sieciowym; to znaczy społeczeństwo zbudowane jest wokół osobistych i organizacyjnych sieci zasilanych przez sieci cyfrowe i komunikowane przez internet. A ponieważ sieci są globalne i nie znają granic, społeczeństwo sieciowe jest globalnym społeczeństwem sieciowym. Ta historycznie specyficzna struktura społeczna wynikała z interakcji między wyłaniającym się paradygmatem technologicznym opartym na rewolucji cyfrowej a niektórymi poważnymi zmianami społeczno-kulturowymi. Podstawowym wymiarem tych zmian jest to, co zostało nazwane wzrostem społeczeństwa skoncentrowanego na mnie lub, w kategoriach socjologicznych, proces indywiduacji, upadek wspólnoty rozumianej w kategoriach przestrzeni, pracy, rodziny i ogólnie przypisywania.

Ludzie nie żyją w rzeczywistości wirtualnej, w istocie jest to prawdziwa wirtualność, ponieważ praktyki społeczne, dzielenie się, mieszanie i życie w społeczeństwie są ułatwione w wirtualności, w tym, co zostało nazwane „przestrzenią przepływów”<sup>13</sup>. Internet jest bardziej korzystny dla ludzi żyjących w lęku i odizolowanych. Korzystanie z internetu zwiększa interakcje społeczne, rozmiar sieci społecznościowych i bliskość z innymi. Jest to sposób na utrzymywanie więzi społecznych i tworzenie nowych, szczególnie dla osób nieśmiałych, introwertyków, samotnych, odizolowanych, mających trudność w kontaktach społecznych offline. Internet może zrekompensować (lecz nie zastąpić) brak sieci społecznościowej offline, społecznych więzi i sieci rzeczywistych kontaktów społecznych, ponieważ osoby niespokojne społecznie mogą czuć się korzystniej w nawiązywaniu intymnych relacji online. Tożsamość stygmatyzowana, ograniczona tożsamość, niepokój społeczny i samotność służą, jako czynniki motywujące, do interakcji online. Cechy środowiska online, takie jak komunikacja tekstowa, brak wizualnych i dźwiękowych wskazówek oraz anonimowość, ułatwiają ujawnienie prawdziwego lub wyidealizowanego siebie, zdobywanie intymności z innymi poprzez ujawnianie się i prowadzenie do tworzenia nowych relacji.

## Uzależniający potencjał internetu buduje mur w relacjach

Wiele czynników wpływa na szybkie rozpowszechnianie i szerokie wykorzystanie technologii internetowych na całym świecie. Wynika to częściowo z faktu, że internet

---

<sup>12</sup> K. Wielecki, *Podmiotowość w dobie kryzysu postindustrializmu*, Wydawnictwo „KART”, Warszawa 2003, s. 22–23.

<sup>13</sup> *Potrzeby zaspakajane w wirtualnym świecie*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/potrzeby-zaspakajane-w-wirtualnym-swiecie/> [dostęp: 30.09.2021].

jest obecnie nieunikniony, wszechobecny i wysoce funkcjonalny jako aspekt współczesnego życia. Stał się nieodłącznym elementem kultury, rozrywki, nauki, pracy i spędzania wolnego czasu. Na przykład, korzystanie z internetu jest obecnie głęboko powiązane z edukacją, podróżami, kontaktami towarzyskimi, handlem i wielkością miejsc pracy. Oprócz pragmatycznych zastosowań internet oferuje również nieskończony wachlarz zajęć rekreacyjnych i rozrywkowych, poprzez podcasty, e-booki, wideo, strumieniowe przesyłanie filmów i gry. Jednak zdolność internetu do przyciągania i zatrzymywania uwagi nie wynika wyłącznie z jakości treści medialnych dostępnych w sieci. Raczej jest również napędzany przez podstawowy projekt i prezentację świata online. Jednym z takich przykładów jest samorozwijający się „mechanizm przyciągania”; przy czym aspekty internetu, które nie przyciągają uwagi, szybko giną w morzu napływających informacji, a udane aspekty reklam, artykułów, aplikacji lub wszystkiego, czemu udaje się przyciągnąć naszą uwagę (nawet powierzchownie), są rejestrowane (poprzez kliknięcia i *scrolls*), zauważone (dzięki udostępnianiu online), a następnie rozprzestrzenione i rozszerzone. Oprócz tego przodujące firmy technologiczne zostały oskarżone o celowe wykorzystywanie uzależniającego potencjału internetu poprzez badanie, testowanie i udoskonalanie przyciągających uwagę aspektów ich witryn internetowych i aplikacji w celu promowania niezwykle wysokiego poziomu zaangażowania, bez należytej troski o dobre samopoczucie użytkowników.

Spędzanie zbyt dużej ilości czasu na przeglądaniu mediów społecznościowych odbija się negatywnie na zdrowiu fizycznym i psychicznym użytkowników. Komunikacja poprzez media społecznościowe ma negatywny wpływ na budowanie relacji w życiu codziennym. I ten aspekt wydaje się najbardziej niepokojącym zagrożeniem.

Media społecznościowe umożliwiają użytkownikom pełną swobodę. Przez co każdy może być kimkolwiek chce w sieci. Powoduje to liczne problemy w odniesieniu do rzeczywistości. Użytkownicy mediów społecznościowych w sposób nadmierny są zdecydowanie bardziej wycofani i nieśmiali, przez co mają duże problemy z prowadzeniem rozmów w rzeczywistości. Ponadto, ze względu na fakt, że użytkownicy spędzają bardzo dużo czasu w mediach społecznościowych, nie mają potrzeby komunikowania się w życiu realnym.

W ten sposób internet, social media, komunikacja za pośrednictwem telefonu czy laptopa oddzielają użytkowników od rzeczywistości, budują niewidzialny mur w relacjach.

Media społecznościowe są zazwyczaj przeglądane przez użytkowników poprzez takie narzędzia mobilne, jak laptop czy smartphone. Długotrwałe używanie tychże urządzeń sprzyja powstawaniu licznych wad wzroku oraz w konsekwencji może doprowadzić do jego utracenia. Ponadto aktywność ta powoduje również problemy z kręgosłupem oraz bóle głowy. Wpływa także negatywnie na rozwój psychiczny młodych osób i ich podejście do budowania relacji.

## Media społecznościowe a tożsamość i samoocena

Zdjęcia i filmy zamieszczone w mediach społecznościowych stają się głównym sposobem autoprezentacji współczesnych nastolatków. Wielu uzależnia swoją samoocenę od liczby polubień pod publikowanymi treściami. Ma to szczególne znaczenie wśród tych, którzy mają problem z określeniem sensu życia, jego celowości, którym dokwiera egzystencjalny brak sensu życia, emocjonalna pustka i próżnia. Można założyć, że te osoby szukają ucieczki w odmętach uzależnień, w internecie, a głębiej relacji, przyjaźni i kontakty społeczne zastępują wirtualną przestrzenią<sup>14</sup>.

Prowadzone są liczne badania, które przyglądają się temu zjawisku, jego przyczynom i skutkom. Próbuje zdefiniować, nazwać i opisać nowe uzależnienia. Chcielibyśmy przywołać badania przedstawione w pracy P. Klimczaka. Ich celem była właśnie zależność między samooceną a korzystaniem z internetu. Na samoocenę składają się istotne elementy: bycie kochanym, kompetencje, popularność, zdolności przywódcze, samokontrola, samoakceptacja moralna, atrakcyjność fizyczna, witalność, tożsamość. W badaniu wzięły udział osoby w wieku 25–55 lat. Osoby z wyższą potrzebą aprobaty społecznej mogą szukać w internecie różnych form aktywności, które pozwolą im uciec od własnych problemów i w ten sposób złudnie wpływa to na poprawę samooceny<sup>15</sup>.

Niebagatelny wpływ ma prezentowanie siebie, zdjęcia publikowane w social mediach, dyskurs panujący w nastoletnich grupach oraz standardy dotyczące seksualności. Warto wspomnieć o presji wobec dziewcząt, związanej z podkreślaniem swojej atrakcyjności, ich dwuznaczne pozy, które prezentują na zdjęciach. Mają być one potwierdzeniem stereotypowych zachowań, które są akceptowane i niejako pożądane ze strony rówieśników<sup>16</sup>.

Autor łączy to z koncepcją samooceny, która w okresie dorastania i poszukiwania tożsamości może być szczególnie wrażliwa i narażona na wahania. Relacja między samooceną a korzystaniem z mediów społecznościowych wydaje się aspektem szczególnie istotnym. Wyniki badań potwierdzają natomiast, że subiektywnie postrzegana własna atrakcyjność fizyczna ma decydujący wpływ na globalną samoocenę adolescentów.

Innym aspektem trudności w relacjach i komunikacji wynikających z niebezpiecznego korzystania z internetu jest przedstawianie siebie w nieprawdziwym świetle, budowanie sztucznej reprezentacji siebie w przestrzeni internetowej. Autoprezentacja jest często oderwana od rzeczywistej cielesności, statusu społecznego, posiadanych dóbr, a nawet wartości i poglądów. Rodzi to kolejne trudności w budowaniu

---

<sup>14</sup> P. Klimczak, *Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych – zarys problemu*, „Kultura i Wychowanie” 2021, nr 1(19).

<sup>15</sup> Tamże.

<sup>16</sup> Tamże.

satysfakcjonujących relacji w rzeczywistości, co ma przełożenie na rozwój i poczucie własnej wartości<sup>17</sup>.

Warto wspomnieć, że w centrum zainteresowań badaczy reprezentujących nauki społeczne jest badanie relacji między korzystaniem z mediów społecznościowych a budowaniem poczucia własnej tożsamości (szczególnie przez adolescentów i młodych dorosłych). Jest to szczególnie ważne wśród adolescentów i młodych dorosłych, u których jest to czas psychofizycznego rozwoju tożsamości. Poprzez porównywanie siebie do innych w mediach społecznościowych, kształtowanie swoich poglądów, wartości, postaw i zachowań.

## Fonoholizm – czym jest i jak go rozpoznać

Do niedawna uzależnienia kojarzono przede wszystkim z zażywaniem substancji psychoaktywnych. Dziś znacznie częściej obserwujemy w społeczeństwie uzależnienia behawioralne, czyli związane z czynnościami, zachowaniami. Niektórzy nazywają je uzależnieniami od popędów. Zaliczamy do nich gry hazardowe czy komputerowe, internet, jedzenie, pracę, zakupy. Wachlarz uzależnień behawioralnych zwiększa się. Pojawiają się nowe rodzaje uzależnień od czynności. Dotyczy to uzależnienia od seksu, telefonu komórkowego (fonoholizm), kart płatniczych, środków masowego przekazu. Nowym uzależnieniem są również tanoreksja (uzależnienie od opalania się, szczególnie w solarium), ortoreksja (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu), bigoreksja (przesadna dbałość o sylwetkę poprzez podejmowanie ćwiczeń fizycznych, wysokobiałkową dietę, stosowanie sterydów anabolicznych), alkoreksja (zastępowanie jedzenia alkoholem w celu utrzymania szczupłej sylwetki). Pojawiło się także uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej (przede wszystkim botoksu) czy chirurgii plastycznej<sup>18</sup>.

## Telefony nowym uzależnieniem. Fonoholizm jako uzależnienie behawioralne

Problematyka uzależnień behawioralnych (w tym dotyczących telefonu komórkowego) została w Polsce dostrzeżona niedawno. Korzystanie z telefonów komórkowych staje się poważnym problemem nie tylko wśród dorastającej młodzieży, ale też małych dzieci. Najnowsze badania pokazują, że w Polsce w regularny sposób korzysta z urządzeń mobilnych 86,6% uczniów, a zdecydowana większość użytkowanych urządzeń posiada bezpośredni dostęp do internetu (92%). Ponadto połowa badanych uczniów korzysta z telefonu komórkowego lub smartfona z jednakową częstotli-

<sup>17</sup> Tamże.

<sup>18</sup> N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą?* „Świat Problemów” 2014, nr 2, <http://www.swiatproblemow.pl/magazyn/luty-2014> [dostęp: 30.04.2018].

wością przez cały tydzień (także w weekendy). Ponad 85% uczniów korzysta z telefonu przynajmniej raz dziennie, a 35% – kilkadziesiąt razy w ciągu dnia.

Ponad 7% uczniów z telefonem komórkowym przy sobie czuje się bezpiecznie, zaś 35,4% młodzieży czuje wewnętrzną potrzebę (przymus) odpisania na SMS-a/e-maila najszybciej jak to możliwe. Blisko 33% uczniów odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu bądź jest on rozładowany, a 22,8% czuje się źle, kiedy z jakichś powodów korzystanie z telefonu komórkowego jest niemożliwe. Badania pokazują również, że nauczyciele w Polsce nie są przygotowani do tego, aby w sposób profesjonalny prowadzić w szkole zajęcia w zakresie problematyki e-uzależnień. Sami nauczyciele swoje przygotowanie i wiedzę z tej tematyki oceniają średnio na poziomie oceny dostatecznej z plusem<sup>19</sup>.

Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego (nadużywanie) może prowadzić do fonoholizmu – zjawiska coraz częściej zauważanego wśród coraz młodszych dzieci. Fonoholizm jest identyfikowany jako specyficzna forma uzależnienia. Do niedawna o uzależnieniu pisano zazwyczaj w kontekście zażywania substancji psychoaktywnych, natomiast współcześnie coraz częściej uzależnienie łączy się z przymusem czynności (mówimy wówczas o uzależnieniach behawioralnych). Człowiek jest w stanie uzależnić się niemal od wszystkiego. Różnorodność czynników uzależnieniowych sprawia, że obecnie można wyróżnić uzależnienia chemiczne i niechemiczne<sup>20</sup>.

Do uzależnień chemicznych zalicza się m.in. narkomanię, alkoholizm, lekomanię i nikotynizm. Wśród uzależnień niechemicznych najczęściej wymieniane są m.in.: hazard, uzależnienie od jedzenia, uzależnienie od pracy (pracoholizm), infoholizm (sieciholizm), uzależnienie od zakupów (shopping), seksoholizm, uzależnienie od opalania się (tanoreksja), uzależnienie od idei.

Ogińska-Bulik wskazuje, że uzależnienia behawioralne są to zachowania nałogowe (kompulsywne), nad którymi osoba nie jest w stanie zapanować i które negatywnie wpływają na wiele obszarów jej funkcjonowania<sup>21</sup>. Pozwalają zredukować wewnętrzne napięcie i złe samopoczucie. Jest to forma uzależnienia psychicznego, a o patologii świadczy duże zapotrzebowanie na wykonywanie tych czynności (częstotliwość i intensywność)<sup>22</sup>.

Obecnie telefon komórkowy ma wiele zadań, funkcji i możliwości. Jego używanie nie ogranicza się jedynie do prowadzenia rozmów i przesyłania krótkich wiadomości tekstowych. Dzięki dostępowi do internetu, zaawansowanej technologii i różnorodnym aplikacjom pełni wielorakie funkcje. Staje się alternatywą dla komputera, aparatu

---

<sup>19</sup> M. Dębski, *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia 2016.

<sup>20</sup> M. Jędrzejko, *Typologia współczesnych patologii społecznych*, Pedagogium WSNS, Warszawa 2008.

<sup>21</sup> M. Barabas, *Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 2/24, s. 92–94.

<sup>22</sup> Tamże.

fotograficznego, kamery cyfrowej, odtwarzacza muzyki, filmów i radia. Ponadto jest wykorzystywany jako nawigacja samochodowa, notatnik, kalendarz i forma rozrywki. Jego atrakcyjność zachęca do częstego, a często nadmiernego, niebezpiecznego i nierozsądnego posługiwania się nim. Nadużywanie telefonu komórkowego staje się coraz większym zagrożeniem, problemem i stanowi wyzwanie edukacyjne dla rodziców, pedagogów i wychowawców. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży<sup>23</sup>.

## **Rozpoznanie. Emocjonalne i społeczne przywiązanie do telefonu**

Fonoholizm nie został dotychczas sklasyfikowany i uznany za uzależnienie przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD), ani przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (DSM) czy przez Światową Organizację Zdrowia<sup>24</sup>.

Jak rozpoznać uzależnienie? Ten szczególny nałóg objawia się nierozstawianiem się z telefonem i nerwowością, dyskomfortem przy jego braku, gdy sytuacja tego wymaga. Charakterystyczne są również: duża częstotliwość korzystania z telefonu, przywiązywanie dużej wagi do jego wyglądu, ceny, modelu, duża trudność z wyłączeniem telefonu, kiedy sytuacja tego wymaga.

Fonoholizm z łatwością można rozpoznać, kiedy człowiek przywiązuje ogromną wagę do posiadania telefonu, nieodkładania go ani na chwilę. Jest on dla osoby uzależnionej najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi. Odczuwa głęboki dyskomfort, kiedy telefon jest nienaładowany. Towarzyszą temu negatywne emocje, zły nastrój, niepokój, a nawet ataki paniki. Dla osoby uzależnionej używanie telefonu determinowane jest nie koniecznością, a czynnikami natury emocjonalnej i społecznej. Telefon jest wówczas pośrednikiem w kontaktach z innymi. Osoby z syndromem fonoholizmu często cierpią na fobię społeczną, obawiają się samotności, ukrywają lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu. Odczuwają brak apetytu, smutek oraz nudę<sup>25</sup>.

## **Proces niewidzialnego uzależniania się od telefonu**

Szkodliwe skutki niebezpiecznego korzystania z telefonu widoczne są w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Jest to niebezpieczny nałóg przede wszystkim w kontekście rozwoju dzieci i młodzieży. Początkowo jego podstępna atrakcyjność sprawia, że jest przyjemną formą rozrywki. Z tego powodu rodzice często wyręczają się aparatem

---

<sup>23</sup> Tamże.

<sup>24</sup> Tamże.

<sup>25</sup> Tamże, s. 95.

telefonicznym w celu organizowania dziecku wolnego czasu. Dziecko zaabsorbowane telefonem nie angażuje sobą rodziców, nie sprawia kłopotów, jest ciche i „grzeczne”, niewidzialne. Zajęte telefonem, nie wymaga aktywności i zaangażowania rodziców. Jest to dla nich wygodne i łatwe. Z czasem i dla dziecka nieobecność rodziców staje się wygodna, lecz brak możliwości użytkowania telefonu (bądź sama myśl o tym) przeraża, niepokoi, wzbudza strach, złość i lęk. Uzależnienie od telefonu ma cechy tożsame z uzależnieniem w ogóle.

Nałóg zaczyna się niewinnie i przyjemnie, od etapu euforii i zaciekawienia, radości i sposobu na oderwanie się od rzeczywistości i codzienności. W kolejnej fazie korzystający nałogowo z jakiegoś przedmiotu (np. telefonu), wykonujący kompulsywnie daną czynność, poświęca temu coraz więcej czasu. Traci zainteresowanie innymi zajęciami, czynnościami, ogranicza pozostałe zainteresowania. Myśli pochłonięte są przedmiotem nałogu. Ostatnia faza procesu uzależniania się polega na zaniedbywaniu obowiązków oraz bliskich. Brak dostępu do środka uzależniającego powoduje już ogromny dyskomfort. Dochodzi wówczas do negatywnych zmian w sferze behawioralnej<sup>26</sup>.

Konsekwencje fizjologiczne dotyczą kłopotów ze wzrokiem, bólów głowy, klatki piersiowej, nadgarstka, ramion, przedramion, dłoni, zmian w kręgosłupie, mogą też powodować szумы w uszach. Jest to związane z zespołem powtarzających się urazów wskutek przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego. Zaobserwować można też skutki fizyczne, takie jak: problemy żołądkowe, tiki nerwowe, zawroty głowy, a także zespół przewlekłego zmęczenia. Konsekwencje psychiczne objawiają się niską samoocena, brakiem asertywności, poczuciem braku wpływu na otaczający świat, poczuciem zagrożenia oraz stanami lękowymi, które są charakterystyczne dla syndromu odstawienia (niepokój, depresja). Wśród skutków społecznych wymienić można: zaniedbywanie obowiązków, poczucie samotności, ograniczenie kontaktów społecznych, brak umiejętności nawiązywania relacji społecznych, atrofia więzi rodzinnych, nieumiejętność kreatywnego spędzania wolnego czasu. Zagrożeniem jest też cyberprzemoc oraz konsekwencje ekonomiczne<sup>27</sup>.

Fonoholizm do tej pory nie został sklasyfikowany jako choroba i nie ma zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych, dlatego traktowany jest jako zjawisko, a nie choroba. Kiedy zaczyna się uzależnienie? Na tak postawione pytanie trudno jest odpowiedzieć w sposób zdecydowany. Istnieją jednak pewne zachowania, które pomagają w zdiagnozowaniu problemu. Jakie? Nierozstawanie się ze swoim telefonem, ciągle sprawdzanie urządzenia i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą), przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości, częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nimi z innymi użytkownikami

---

<sup>26</sup> Tamże.

<sup>27</sup> Tamże, s. 96.

sieci, korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez pasy).

Co powinno zaniepokoić rodzica i skłonić do bezzwłocznego zasięgnięcia porady fachowca? To tzw. symptomy odstawienne. Jeśli zaobserwujemy, że dziecko jest pobudzone psychoruchowo, odczuwa nieustanny lęk, niepokój, obniżony nastrój czy reaguje agresją na próbę ograniczenia mu korzystania z telefonu, warto skonsultować się ze specjalistą, który zdiagnozuje i oceni stopień uzależnienia dziecka od internetu lub smartfona i w razie potrzeby zaproponuje odpowiednią psychoterapię. We współczesnym świecie nie jest możliwe odizolowanie dziecka od internetu. Ale nadzór nad tym, jak dziecko z niego korzysta i wypracowanie jasnych zasad jest bardzo ważne i nieuniknione.

## Uzależnienia według klasyfikacji ICD

Kiedy mówimy o uzależnieniu? Kiedy tego typu zachowania stają się nałogowe, nadmierne, kompulsywne, a człowiek traci kontrolę nad nimi i nie jest w stanie zaprowadzić nad sobą. Zwykle mają one wtedy negatywny wpływ na wiele obszarów jego funkcjonowania. Ich celem nie jest już osiągnięcie przyjemności, a zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Jest to rodzaj uzależnienia psychicznego (niesubstancjalnego). Na patologię wskazuje przejawianie dużego zapotrzebowania na wykonywanie tychże czynności, ich częstotliwość i intensywność. Choć zachowania te mają charakter autodestrukcyjny, są często akceptowane społecznie. Szczególnie wyraźnie widać to na przykładzie pracoholizmu czy nadmiernego dbania o siebie – o ciało, urodę, sylwetkę, zachowanie młodości<sup>28</sup>.

Według kryteriów obowiązującej aktualnie międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (ICD-10) o uzależnieniu świadczą:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu podejmowania określonych zachowań;
- trudności w kontrolowaniu zachowania związanego z danym obszarem działania;
- fizjologiczne objawy odstawienia, występujące, gdy zachowanie zostało przerwane lub ograniczone;
- stwierdzenie tolerancji (potrzeba nasilania zachowań w celu uzyskania efektów wcześniej uzyskiwanych przy mniejszym nasileniu);
- narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności;
- kontynuacja szkodliwych zachowań mimo wyraźnych szkód z nimi związanych<sup>29</sup>.

Ludzie uzależnieni od substancji i uzależnieni od czynności właściwie zachowują się tak samo. Wykazują tożsame zasadnicze cechy zachowań. Pierwsi poszukują kontaktu z substancją, drudzy zaś z możliwością zrealizowania zachowania. Pomi-

---

<sup>28</sup> Tamże.

<sup>29</sup> Tamże.

mo występujących podobieństw oraz nasilania się zjawiska, osoby dotknięte problemem nie wyrażają zgody na uznanie wymienionych zachowań kompulsywnych za uzależnienie<sup>30</sup>.

## Skutki uzależnienia

Negatywne skutki zachowań kompulsywnych mają odzwierciedlenie w różnych sferach funkcjonowania człowieka, szczególnie w sferze fizycznej i psychiczno-społecznej. W sferze fizycznej wymienia się następujące konsekwencje: bóle głowy, nadgarstka, bóle w klatce piersiowej, problemy żołądkowe, tiki nerwowe, zawroty głowy, zespół przewlekłego zmęczenia. Są one charakterystyczne dla pracoholizmu czy internetoholizmu. Objawami psychicznymi wynikającymi z nadmiernego angażowania się w czynności są: nadaktywność, problemy ze snem, nieumiejętność wypoczynku, zmienne nastroje, uczucie irytacji, drażliwość, trudności w koncentracji uwagi, zaniżona samoocena, niższa satysfakcja z życia. W sferze społecznej stwierdza się natomiast: zaniedbywanie innych aktywności, zawężenie lub brak zainteresowań, izolowanie się od innych ludzi, złe relacje rodzinne, związane z zanikaniem więzi lub rozpadem rodziny<sup>31</sup>.

Na skutki uzależnień narażone są nie tylko osoby będące podmiotem uzależnienia, ale także jej współpracownicy, współmałżonek, dzieci. Szczególnie wyraźnie widać to na przykładzie pracoholizmu i zakupoholizmu. Konsekwencje, które ponoszą dzieci, to ich podatność na uzależnienia w przyszłości oraz różnego rodzaju zaburzenia psychiczne. Negatywne skutki uzależnień behawioralnych można rozpatrywać również w kwestii finansów. Przyczyny uzależnień behawioralnych są efektem wielu czynników, wśród których należy wyróżnić: czynniki biologiczne, społeczne i psychologiczne<sup>32</sup>.

## Chemiczny skład uzależnień – pomiędzy nagrodą i karą

W procesie uzależniania się zarówno od substancji, jak i od czynności, istotną rolę odgrywają substancje chemiczne, zwane neuroprzebieżnikami. Uzależnienie jest wynikiem zaburzenia równowagi pomiędzy dwoma układami neuroprzebieżników: układem nagrody (dopamina) i układem kary (serotonina). U osób uzależnionych maleje rola układu kary, a wzrasta – układu nagrody. Substancja bądź czynność pełni więc rolę natychmiastowej gratyfikacji.

Główną rolę w funkcjonowaniu układu nagrody odgrywają endogenne opioidy, takie jak: endorfina, enkefalina, dynorfina, a także dopamina i serotonina, które

---

<sup>30</sup> Tamże.

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> Tamże.

oddziałują na receptory opioidowe – wyjaśnia fizjolog Vetulani<sup>33</sup>. Szczególną rolę w procesie uzależniania odgrywa dopamina. Jej ilość wyraźnie wzrasta po zażyciu substancji psychoaktywnej czy po wykonaniu czynności. Odczuwanie przyjemności czy złagodzenie napięcia, niezależnie od rodzaju uzależnienia, jest wynikiem tego samego neuroprzekaznika. W uzależnieniu fizycznym środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz, a w uzależnieniach od czynności sam organizm w reakcji na stymulujące bodźce (np. jedzenie, praca, zakupy, gry) uwalnia substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia. Występuje wyraźne podobieństwo mechanizmów odpowiedzialnych za zażywanie substancji psychoaktywnych do mechanizmów warunkujących nałogowe zachowania dotyczące podejmowania czynności<sup>34</sup>.

## Uwarunkowania społeczno-psychologiczne

Wśród uwarunkowań społeczno-psychologicznych należy podkreślić związek rozwoju uzależnień behawioralnych wobec zmian cywilizacyjnych, wzrostu tempa życia, konsumpcjonizmu, stresu i towarzyszących mu negatywnych emocji. Guerreschi w książce *Nowe uzależnienia* wskazuje na wzrost uzależnień behawioralnych jako konsekwencję postępu technologicznego i współczesnej cywilizacji, która naraża człowieka na stres, pustkę i nudę oraz wzmacnia dążenia do natychmiastowego zaspokojenia pragnień, dostarczając niezbędnych do tego środków<sup>35</sup>. Czynniki społeczne, które determinują rozwój zachowań kompulsywnych, to określone postawy konsumpcyjne i wyznawane wartości materialistyczne. Konieczność dostosowania się do zmian cywilizacyjnych przyczynia się do zwiększonego poczucia zagubienia jednostki. Doświadczenia te oraz przeżywane emocje mogą skłaniać do ucieczki w uzależnienia – w alkohol, jedzenie, pracę, internet, zakupy, hazard czy seks. Uwarunkowania rodzinne mają niebagatelny wpływ na rozwój uzależnień behawioralnych. Otóż, modelowanie społeczne odgrywa kluczową rolę. Młodzi ludzie obserwują zachowania (szczególnie te nagradzane) w domu rodzinnym, relacje pomiędzy jej członkami, wartości i w ten sposób uczą się ich, przyjmują jako naturalne i powielają we własnych środowiskach i rodzinach. Czynniki, które przyczyniają się do rozwoju uzależnień, to również struktura rodziny, panująca w niej atmosfera wychowawcza, metody wychowawcze czy system wartości rodziców. Podejmowaniu zachowań nałogowych sprzyja rodzina dysfunkcyjna, rozbita, ubóstwo, przemoc w rodzinie, śmierć lub poważna choroba któregoś z rodziców, nadmierne przywiązywanie wagi do pieniędzy i wartości materialnych przez rodziców, poczucie odrzucenia ze strony rodziców. Ponadto przyczyniają się do tego: osłabienie więzi rodzinnych i zaburzenia pełnionych ról związanych z wychowaniem dzieci, zaspokajaniem potrzeb bliskości,

---

<sup>33</sup> Tamże.

<sup>34</sup> Tamże.

<sup>35</sup> Tamże.

bezpieczeństwa, akceptacji czy dawaniem wsparcia. Dla wielu rekompensatą tego, czego nie dostali w dzieciństwie/w rodzinie, staje się wejście w nałóg. Badania wskazują na rolę czynników socjodemograficznych na podejmowanie zachowań kompulsywnych związanych z wykonywaniem czynności. W przypadku niektórych zachowań występuje przewaga kobiet (zakupy, jedzenie), a w innych zauważono przewagę mężczyzn (hazard, niebezpieczne korzystanie z internetu). Przymus podejmowania określonych czynności, które mogą prowadzić do uzależnienia z reguły pojawia się w młodym wieku (około 10 lat). Młody wiek sprzyja również uzależnieniu się od zakupów oraz od internetu. Ważnym czynnikiem w rozwoju uzależnień jest status społeczno-ekonomiczny. Szczególnie widoczne jest to w przypadku zakupoholizmu. Osoby o wyższych dochodach wykazują większą skłonność do zakupoholizmu, natomiast osoby o niższych dochodach, częściej angażują się w hazard. Wśród uwarunkowań zachowań kompulsywnych znajdują się również postawy i przekonania religijne (duchowe). Przeżywanie stanu frustracji, pustki egzystencjalnej, brak odpowiedzi na pytania o sens życia i istotne wartości mogą przyczyniać się do poszukiwania przez jednostkę substytutów i działań zastępczych. To z kolei prowadzi do angażowania się w zachowania o charakterze nałogowym. Duże znaczenie mają też cechy osobowości jednostki. Warto podkreślić, że pewne cechy osobowości mogą być skutkiem rozwoju uzależnień. Takie właściwości człowieka, jak: poszukiwanie natychmiastowej gratyfikacji, szybkiej przyjemności, trudności w kontrolowaniu własnych impulsów przyczyniają się do nadmiernego angażowania się w czynności. Podobnie tendencja do podejmowania zachowań ryzykownych. Ich źródłem jest potrzeba poszukiwania nowych doznań (wrażeń), dążenie do uzyskania przyjemności wynikającej ze sprawdzania swoich możliwości, pokonywania siebie i swoich ograniczeń. Właściwości osobowości, które sprzyjają uzależnieniom behawioralnym są następujące: pesymizm, niskie poczucie wartości, nieśmiałość, wysoki poziom lęku, bezradność, zewnętrzne poczucie kontroli, skłonność do doświadczania negatywnego afektu, neurotyczność, niedostatki w zakresie samokontroli emocjonalnej, trudności w relacjach z innymi, problemy w radzeniu sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Cierpiałkowska wskazuje, że największe znaczenie w rozwoju uzależnień ma redukcja napięcia oraz pojawienie się przyjemnych emocji<sup>36</sup>.

## **Lęk przed relacjami drogą do uzależnienia**

Warto jeszcze raz podkreślić związek pomiędzy uzależnieniami, szczególnie związanymi z niebezpiecznym, nadmiernym korzystaniem z telefonu komórkowego i internetu a relacjami. Często kryje się za tym uciekanie od relacji, lęk przed bliskością, lęk przed relacjami i słabe kompetencje społeczne. Budowanie powierzchownych, wirtualnych i nieprawdziwych relacji online, unikanie kontaktów bezpośrednich może

---

<sup>36</sup> Tamże.

łączyć się z trudnościami w budowaniu satysfakcjonujących relacji w ogóle, poprzez np. nieumiejętność wyrażania uczuć, myśli, emocji, potrzeb i trudności komunikacyjne. Objawia się to tłumieniem emocji, niewyrażaniem ich, bądź wyrażaniem ich nie wprost (tzw. zachowania bierno-agresywne). Jest to również ucieczka od wyrażania siebie, nie pozwala drugiej osobie poznać nas naprawdę, tym, kim jesteśmy.

## Tłumienie emocji – schowani za murem

Tłumienie emocji, takich jak złość czy smutek, jest często nawykowe. Oznacza to, że kiedyś, zwykle w dzieciństwie, było ono częścią mechanizmu pozwalającego przetrwać trudne sytuacje. W tamtym kontekście, na krótką metę tłumienie emocji się sprawdzało, a teraz niekoniecznie. Męczymy się, ale nawyk jest tak silny, że trudno go zmienić<sup>37</sup>.

„Tłumienie emocji wpływa na relacje społeczne. Osoba, która się nie złości, może stosować bierną agresję. Czyli powie coś niemiłego, by za chwilę stwierdzić, że nie to miała na myśli. Nie wyrazi złości wprost, ale będzie wbijać szpile, robić na przekór. Bierna agresja potrafi zniszczyć nawet najtrwalsze więzi”<sup>38</sup>.

Złość ma uzasadnienie społeczne. Ta emocja pozwala bronić swoich granic w sytuacji, gdy inni chcą je przekroczyć. Kto się nie złości, ten ma problem z zaspokajaniem swoich potrzeb. Skąd ludzie mają wiedzieć, czego chcemy, jeśli im o tym nie mówimy, tylko każemy się domyślać?

Tłumienie emocji może być wynikiem zaniedbywania emocjonalnego w dzieciństwie przez rodziców. Taka osoba nie będzie wyrażała żadnych emocji – ani tych pozytywnych, ani negatywnych. Jest to spowodowane tym, że w dzieciństwie nauczyła się „zamrażać” swoje emocje, by nie czuć bólu odrzucenia.

I tu znów zataczamy koło – osoby tłumiące emocje, boją się też przyjąć emocje drugiej osoby. Wolą więc kontakty przez SMS lub rozmowy przez komunikatory typu Messenger. Choć rozmowa może być bardzo przyjemna i angażująca, osoby mogą przyjaźnić się w ten sposób, a nawet zakochać i zainicjować intymną więź „pisemną”, to przy spotkaniu na żywo pojawia się niezręczność i blokada. Otóż, swobodniej rozmawia im się za pomocą internetu czy przez telefon. Oddziela ich niewidzialna ściana, która pozwala zachować siebie, nie wyrażać emocji i nie stracić bezpiecznej kontroli. Łatwiej wysłać emotikonkę z serduszkami czy buziaki, niż w cztery oczy wyrazić komplement, słowo uznania czy powiedzieć o swoich romantycznych uczuciach. Takie osoby chowają się za urządzeniem. Pozornie mają relację, czują się w niej „bezpieczniej”, mają nad sobą, przebiegiem relacji kontrolę, ale w rzeczywistości to

---

<sup>37</sup> J. Michałowski, *Przepraszam, że mam emocje. Do czego prowadzi tłumienie trudnych emocji*, <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21019-przepraszam-ze-mam-emocje-do-czego-prowadzi-tlumienie-trudnych-emocji> [dostęp: 2.10.2021].

<sup>38</sup> Tamże.

też pozorna relacja, oderwana od rzeczywistości. Nieprawdziwa, bo nie pokazujemy siebie, siebie prawdziwego, nie dajemy się poznać naprawdę.

## Funkcjonowanie społeczne jako determinant uzależnienia

Sfera społeczna odgrywa dużą rolę w rozwoju uzależnień behawioralnych. Wykazały to badania, które miały na celu określenie roli funkcjonowania społecznego jako czynnika uzależniającego od telefonów komórkowych, a także związku uzależnienia od telefonów z depresją i zaburzeniami snu. Założono, że taki związek istnieje. Zbadano dwie grupy zmiennych:

- predyspozycje społeczne (w tym lęk społeczny oraz umiejętności społeczne);
- satysfakcja społeczna (w tym także osamotnienie oraz satysfakcja z relacji rodzinnych)<sup>39</sup>.

## Fonoholizm w badaniach

Prezentowane dwa projekty badawcze prowadzone były na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Pierwszy projekt badawczy był prowadzony na grupie osób młodych. Są to osoby szczególnie narażone na ryzyko rozwoju uzależnienia z uwagi na ilość kontaktów społecznych, większą możliwość nawiązywania kontaktów społecznych i lepszych umiejętności w korzystaniu z nowych technologii. W badaniu wzięło udział 1699 uczniów w wieku od 12 do 18 lat. Byli to uczniowie szkół podstawowych i liceum. Dziewczęta stanowiły 53,9% całej grupy badanej.

Do badań wykorzystano skalę uzależnienia od smartfonów, czyli ankietę składającą się z dziesięciu pytań, a także krótką metryczkę zawierającą pytania dotyczące wykorzystywanych funkcji telefonu. Poproszono także o wypełnienie kwestionariuszy skali motywacji do korzystania z telefonów komórkowych, skali osamotnienia, lęku społecznego, satysfakcji z rodziny, zaburzeń snu oraz zbadano objawy somatyczne.

Drugim projektem badawczym poświęconym zagadnieniom fonoholizmu jest badanie: „Uzależnienie od portali społecznościowych a empatia”<sup>40</sup>. Autorzy badań przyglądali się portalowi Facebook jako SNS najbardziej popularnemu i reprezentatywnemu. Przebadanych zostało 919 osób, których zadaniem było wypełnienie

---

<sup>39</sup> Raport końcowy z projektu badawczego „Związek uzależnienia od telefonów komórkowych z funkcjonowaniem społecznym i zdrowotnym: rola motywacji do korzystania z telefonów komórkowych”, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2020, [https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=11319177](https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11319177) [dostęp: 2.10.2021].

<sup>40</sup> Raport z projektu badawczego „Czynniki modyfikujące odpowiedź empatyczną u osób uzależnionych od portali społecznościowych”, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2020, [https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=11479494](https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11479494) [dostęp: 2.10.2021].

kwestionariusza uzależnienia od Facebooka. Wykorzystano 7-stopniową skalę – im wyższe były wyniki, tym większe nasilenie nałogowego korzystania z Facebooka.

Przeprowadzono trzy eksperymenty, w których postawiono konkretne hipotezy. Pierwszy zakładał, że osoby uzależnione od Facebooka będą przejawiały mniejszy poziom empatii emocjonalnej, poznawczej niż osoby nieuzależnione oraz mniejsze różnice w amplitudzie. Drugi eksperyment zakładał zastosowanie manipulacji wewnątrzgrupowej polegającej na informowaniu osoby badanej o grupie osób, która pozytywnie lub negatywnie komentuje jej posty. Założono, że osoby uzależnione od Facebooka będą przejawiały większy poziom empatii emocjonalnej dla członków grupy, która pozytywnie komentuje ich posty i zdjęcia na Facebooku niż dla grupy, która nie jest im przychylna. Druga z hipotez zakładała, że osoby nieuzależnione od Facebooka będą odczuwały większą empatię emocjonalną i poznawczą dla zdjęć modeli, którym zadawany jest ból, w porównaniu do zdjęć neutralnych. Trzeci eksperyment zakładał manipulację związaną z primingiem, czyli – w uproszczeniu mówiąc – uprzedzeniem. Osobie badanej zostały pokazane zdjęcia związane z Facebookiem, bólem lub neutralne. Założono, że priming związany z kontekstem bólowym będzie powodował wzrost empatii emocjonalnej oraz poznawczej, natomiast u osób uzależnionych od Facebooka priming związany z tym medium będzie powodował mniejszą empatię poznawczą, podczas oglądania zdjęć związanych z bólem, niż u osób nieuzależnionych od Facebooka.

## Praca pedagogów

Szczególnie istotne wydaje się uwrażliwienie wychowawców, a więc rodziców, nauczycieli i pedagogów na szkodliwe skutki niewłaściwego korzystania z telefonu. Powinno być ono stałym elementem szeroko pojętej profilaktyki pedagogiczno-społecznej. Potrzebne są do tego: odpowiednia wiedza, kompetencje, umiejętności i pożądane postawy wobec współczesnych technologii, które umożliwią odpowiednie przygotowanie dzieci do życia we współczesnym świecie oraz nauczenie ich, że rozwijające się technologie powinny być wsparciem dla działań człowieka, a nie substytutem bezpośrednich kontaktów interpersonalnych<sup>41</sup>.

## Psychoterapia jako metoda leczenia

Metodą pracy i leczenia jest udział w terapii poznawczo-behawioralnej. Jej przebieg zależy od poziomu emocjonalnego rozwoju pacjenta, tj. jego umiejętności identyfikacji i regulacji emocji. Jeżeli pacjent ma emocjonalność sześciolatka, trzeba go uczyć, jakie są emocje i jak je rozróżniać, stopniowo zaznajamiając z sytuacjami, które mogą

---

<sup>41</sup> Tamże.

je wyzwolić. Pomocna jest obserwacja, jak ciało reaguje na daną emocję – bo każda ma komponent organiczny. Czasem mijają tygodnie, zanim pacjent zacznie zauważać swoje emocje i wejdzie z nimi w kontakt. To trudna praca, ale bez niej nie można pójść do przodu. Żeby przejść terapię, trzeba czuć swoje emocje. Tłumienie emocji sprawia, że organizm jest ciągle przeciążony, napięty. A niewyrażanie siebie, tłumienie emocji staje się narzędziem autokreacji. Takie relacje nie wzbudzają zaufania, bo bez emocji nie wiemy, kim naprawdę jest ta druga osoba.

## Podsumowanie

W swojej pracy przedstawiamy uzależnienie od nowego medium, jakim jest telefon. Wykazaliśmy, że fonoholizm spełnia wszystkie cechy uzależnień behawioralnych i tym samym uzależnień w ogóle. Podobnie jak inne uzależnienia, jego źródeł należy szukać w problemach w relacjach, deficytach z dzieciństwa, problemach z regulowaniem emocji, pogłębiającej się samotności i poczuciu wyobcowania. Chcieliśmy pokazać, że telefony (i inne nowe media) są nieodłącznym elementem zmieniającej się rzeczywistości, wpisały się w model nowoczesnej (elektronicznej) komunikacji oraz stały się częścią współczesnej kultury (popkultury), technologii i formą rozrywki. Są wszechobecne, służą wielu czynnościom i celom. Nie sposób odnaleźć się w społeczeństwie czy codzienności bez korzystania z nich. Służą nie tylko do komunikacji, pełnią funkcję przenośnego komputera, stają się narzędziem pracy, źródłem wiedzy i kompleksowym centrum społeczno-organizacyjnym. Zawierają liczne aplikacje ułatwiające życie oraz niezbędne do funkcjonowania we współczesnym świecie. Ponadto, zyskały status narzędzia rozrywki, spędzania wolnego czasu i przyjemności. W pewien sposób połączyły relacje, pracę, obowiązki i odpoczynek. W wielu sytuacjach telefony i kontakty zapośredniczone przez nowe media zastąpiły tradycyjne relacje pomiędzy ludźmi. Istnieje obawa, że zastąpią więzi, które człowiek budował z innymi. Dowiedliśmy, że potencjał nowych mediów jest fascynujący, ale i niebezpieczny. Wiele cech nowych mediów sprawia, że są niezwykle angażujące, a tym samym łatwo się od nich uzależnić. Korzystanie z nowych mediów (w tym telefonu) jest naturalną częścią postępu cywilizacyjnego, technologicznego i cyfryzacji. Bardzo trudno jest zauważyć i samodzielnie postawić granicę, w którym miejscu zaczyna się proces uzależnienia, ponieważ dotyczy nas samych. Jednocześnie istnieją wyraźne symptomy, które świadczą o uzależnieniu. Osoby nim dotknięte są odizolowane, odcięte od rzeczywistości i przyjmują postawę znaną z uzależnień. Można powiedzieć, że fonoholizm da się z łatwością rozpoznać, ponieważ jest groźny i jest formą uzależnienia, ale potrzebna jest pomoc innej osoby. Skutki fonoholizmu są istotne, ponieważ zatraceniu ulegają relacje międzyludzkie, zanika potrzeba komunikacji w świecie rzeczywistym, a uzależnienie ma zasadniczy wpływ na kształtowanie się tożsamości i samooceny. Ponadto, skutki uzależnienia od telefonu są związane z uzależniającym potencjałem

internetu. Fonoholizm niepokojąco wpływa na rozwój psychospołeczny, zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne. Choć fonoholizm stanowi poważne zagrożenie i jest uzależnieniem, można i należy go leczyć.

## Bibliografia

- Barabas M., *Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2018, nr 2/24.
- Dębski M., *Natogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia 2016.
- Hejmej A., *Komparatystyka interdyscyplinarna*, [w:] M. Dąbrowski (red.), *Komparatystyka dla humanistów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2011.
- Jędrzejko M., *Typologia współczesnych patologii społecznych*, Pedagogium WSNS, Warszawa 2008.
- Klimczak P., *Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych – zarys problemu*, „Kultura i Wychowanie” 2021, nr 1(19).
- Komunikacja tradycyjna i komunikacja wirtualna*, <https://marlenajedrysik.wordpress.com/2017/05/04/komunikacja-w-swiecie-wirtualnym/> [dostęp: 30.09.2021].
- Michałowski J., *Przepraszam, że mam emocje. Do czego prowadzi tłumienie trudnych emocji*, <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21019-przepraszam-ze-mam-emocje-do-czego-prowadzi-tlumienie-trudnych-emocji> [dostęp: 2.10.2021].
- Ogińska-Bulik N., *Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą?* „Świat Problemów”, 2014, nr 2, <http://www.swiatproblemow.pl/magazyn/luty-2014> [dostęp: 3.04.2018].
- Potrzeby zaspakajane w wirtualnym świecie*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/potrzeby-zaspakajane-w-wirtualnym-swiecie/> [dostęp: 30.09.2021].
- Raport końcowy z projektu badawczego „Związek uzależnienia od telefonów komórkowych z funkcjonowaniem społecznym i zdrowotnym: rola motywacji do korzystania z telefonów komórkowych”, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2020, [https://www.kbnp.gov.pl/portals?id=15&res\\_id=11319177](https://www.kbnp.gov.pl/portals?id=15&res_id=11319177) [dostęp: 2.10.2021].
- Raport z projektu badawczego „Czynniki modyfikujące odpowiedź empatyczną u osób uzależnionych od portali społecznościowych”, Katolicki Uniwer-

- sytet Lubelski, Lublin 2020, [https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=11479494](https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11479494) [dostęp: 2.10.2021].
- Szpunar M., *Czym są nowe media – próba konceptualizacji*, „Studia Medioznawcze” 2008, nr 4 (35), ISSN 1641-0920, [http://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/129720/szpunar\\_czym\\_sa\\_nowe\\_media\\_2008.pdf?sequence=1&am-p;isAllowed=y](http://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/129720/szpunar_czym_sa_nowe_media_2008.pdf?sequence=1&am-p;isAllowed=y) [dostęp: 1.12.2021].
- Uzależnienie od internetu – objawy i leczenie siecioholizmu*, <https://www.medico-ver.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-siecioholizmu,6339,n,192> [dostęp: 30.09.2021].
- Wielecki K., *Podmiotowość w dobie kryzysu postindustrializmu*, Wydawnictwo „KART”, Warszawa 2003.

### Phonoholism – a modern addiction

**Abstract:** The article presents a relatively new addiction, namely: phone addiction. It covers the unsafe use of the mobile phone and the Internet. It introduces the issue of addictions, their types, mechanisms of action and social conditions. It places phone addiction as a behavioural addiction related to new media. It introduces the causes and shows the effects of phonoholism. It shows the relationship between changes in the communication model and the emergence of new media and addiction to them. It shows the impact of addiction to the phone on relationships and the social changes taking place in connection with the progressive development of technology.

**Keywords:** addictions, behavioural addictions, phone, relations, social media, Internet, cyberpsychology, identity.

### About the Authors

Piotr Sarnowski – MA, psychotherapist, certified specialist in addiction and co-addiction psychotherapy, group trainer, rehabilitation pedagogue, teacher, school educator. During doctoral studies at the Christian Theological Academy in Warsaw, he completed a course on psychotherapy at the School of Systemic and Psychodynamic Psychotherapy in Krakow and a study on the psychotherapy of addiction and co-addiction at the Institute of Health Psychology. He is a journalist and author of numerous academic articles, co-author of the book “Cyfrowe Dzieci”, and a frequent guest on radio and breakfast television. Research interests: philosophy, psychoanalysis, behavioural addictions, the hikikomori social phenomenon.

Anna Stelmaszczyk – BA, media and literary scholar, graduate of Polish Literature and Polish Language in the European and World Perspective of the University of Warsaw, specializing in philology for the media. She learned brand management while studying Global Business, Finance and Management at the Warsaw School of Economics. A specialist in the field of communication, marketing and PR, passionate about broadly understood culture and art, with experience in the media industry. Research interests: communication, popular culture, art, art branding, brand, fashion and advertising, brand management and experience design.