

Z najnowszych badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że 93,4% polskiej młodzieży korzysta z internetu wiele razy dziennie. 87% uczniów codziennie korzysta z telefonu komórkowego. Dostęp do nowych technologii – poza niewątpliwymi korzyściami – może prowadzić także do negatywnych konsekwencji.



FONOHOLIZM – PROBLEMOWE KORZYSTANIE ZE SMARTFONÓW JAKO NEGATYWNY PRZEJAW FUNKCJONOWANIA W SPOŁECZEŃSTWIE CYFROWYM

Maciej Dębski

Instytut Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego

Prezes Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG

W kierunku społeczeństwa cyfrowego

Dzisiejsze polskie społeczeństwo, tak jak wiele innych, można nazwać za M. Castellsem *społeczeństwem sieci* (Castells, 2008), w którym media (w szczególności cyfrowe i mobilne) traktowane są przez użytkowników nie tylko jako narzędzia codziennego użytku, komunikowania się z innymi, lecz również jako narzędzia wywołujące reakcje emocjonalne. Wszystkie one wymagają koncentracji, wpływają na pamięć, są pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego (Reeves, Nass, 2000). Mediom przypisuje się osobowość, tak jakby miały własną świadomość, ponadto ujawniają one zdolność do uaktywniania uczuć, które zmieniają postrzeganie świata przez użytkowników (Tomaszewska, 2012). Młodzi ludzie odczuwają emocje nie tylko w stosunku do czynności, które mogą wykonywać dzięki nowym mediom, ale również darzą uczuciami urządzenia medialne. Zapytani wprost o emocje dotyczące komórki, zaprzeczają, że darzą ją jakimikolwiek uczuciami, ale opisując swój telefon, nastolatki posługują się określeniami stosowanymi tylko do osób, np. sprytny, przebiegły, inteligentny, kobiecy.

Większość osób korzystających z nowych technologii to ludzie młodzi. Jak twierdzi D. Tapscott, tworzą oni „pokolenie sieci” (Sokołowski, 2008, s. 275). Spośród wielu definicji związanych ze „społeczeństwem medialnym” najbardziej adekwatna, według Prensky’ego, to „cyfrowi tubylcy” (2001). Jest to grupa ludzi, która urodziła się po 1980 roku, a zatem w 2010 roku typowy cyfrowy tubylca miał 20-30 lat. Używa

się także w stosunku do nich określeń „pokolenie milenium” bądź „generacja Y” (Spitzer, 2013, s.178). Natomiast można już usłyszeć o „generacji Z” (inaczej pokolenie „always on”) urodzonej po 1990–1995 roku. To ludzie, którzy nie znają życia bez dostępu do internetu, smartfona czy komputera. Dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu w świecie cyfrowych mediów. Konsekwencją wydłużającego się czasu spędzanego w cyfrowym świecie są problemy z nauką i koncentracją, mową, spadek aktywności szkolnych i pozaszkolnych oraz stosowanie różnych form przemocy. W ostatnich latach zwiększyła się zależność między występowaniem zespołu uzależnień związanych z nowymi mediami a otyłością. Również bezsenność, depresja i uzależnienie od nowych mediów to niebezpieczne konsekwencje nieodpowiedniego korzystania z cyfrowych mediów. Liczne badania pokazują silną zależność między uzależnieniem od internetu a depresją.

Rozważając kwestie cyfrowego świata, warto uświadomić sobie kilka rzeczy:

- Żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, w którym coraz częściej możemy mówić o cyfrowej rodzinie: oznacza to, że więzy krwi nie są jedynym kryterium przynależności do rodziny. Dzisiaj rodzinę możemy tworzyć na zasadzie uznania kogoś za jej członka, a nie w oparciu o kryteria biologiczne. Bycie członkiem rodziny może być wynikiem realizacji podobnych pasji, zainteresowań, problemów w życiu. Doskonałym przykładem nowoczesnej rodziny jest rodzina facebookowa, która dla wielu młodych osób jest o wiele ważniejsza niż rodzina pochodzenia, zbudowana na więzach krwi oraz pokrewieństwie.

- Żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, w którym coraz częściej zacierają się granice między przestrzenią publiczną a sferą prywatną. Młodzi użytkownicy internetu, w szczególności portali społecznościowych, przejawiając wysoki poziom ekstrawertyzmu, narażają się na niepożądane skutki związane z dużą aktywnością w sieci. Do głównych zagrożeń w tym rozumieniu zaliczyć należy cyberprzemoc oraz pornografię. Z analiz prowadzonych w naszym kraju w 2015 roku wynika, że Facebook jest wciąż najpopularniejszym serwisem społecznościowym, na kolejnych miejscach plasują się: Google+, NK.pl, Twitter, Skype, Facebook Messenger, LinkedIn, Badoo, Instagram i Pinterest.
- Żyjemy w czasie szybkiego rozwoju urządzeń mobilnych, które wypierają stacjonarne narzędzia komunikacji. Młodzież szkolna nie posiada kontrapunktu dla życia poza siecią, bez udziału mediów cyfrowych, bez możliwości korzystania z telefonów komórkowych. Taki stan rzeczy może powodować z jednej strony niezrozumienie młodych osób dla prób ograniczenia negatywnych wzorów korzystania z urządzeń mobilnych, z drugiej zaś rozbudza ciekawość poznawczą, na której warto oprzeć wszelkiego rodzaju oddziaływania profilaktyczne. Dodatkowo warto wspomnieć, że społeczeństwo cyfrowe charakteryzuje się wprost wykładniczym rozwojem nowych technologii, co ma ogromne znaczenie dla społecznego funkcjonowania i życia człowieka w ogóle (rekonstrukcja rynku pracy wraz z redefinicją potrzeb zawodowych, pojawianie się nowych problemów etycznych związanych z życiem człowieka, gwałtowny rozwój nurtu transhumanizmu wspierającego potrzebę bliskiego funkcjonowania człowieka i maszyny) (Kurzweil, 2016).

Nowe media – przemiany współczesnego społeczeństwa

Bez wątpienia można powiedzieć, że w dzisiejszych czasach zmianie ulega nie tylko funkcjonowanie i sposób życia społeczeństw, ale również formy komunikowania się między ludźmi (zwiększenie udziału zapośredniczonych sposobów komunikacji z wykorzystaniem takich aplikacji, jak Skype, Viber, Messenger, WhatsApp) (Kubacka-Jasiecka i Passowicz, 2014). Współczesnych ludzi coraz częściej charakteryzuje życie skoncentrowane na „tylko tu i teraz”, a przedstawicieli młodego pokolenia często określa się mianem „teraźniejszych hedonistów”

(Zimbardo i Boyd, 2012). To osoby nastawione na rozrywkę, przyjemności, ekscytację, przyszłość nie jest dla nich tak ważna, jak teraźniejszość, nie myślą o konsekwencji swojego zachowania, nie posiadają umiejętności tzw. odroczonej gratyfikacji (Kubacka-Jasiecka i Passowicz, 2014). Konsekwencją tych zmian są trudności adaptacyjne w nowym, wciąż zmieniającym się świecie. „Za sprawą technologii nasz mikrokosmos, w którym wszystko się działo i rozwijało linearnie, został zastąpiony przez stale przyspieszającą rzeczywistość, którą rządzi postęp wykładniczy, tyle że my pozostaliśmy linearni” (Siewiorek, 2013, s. 34-34). Ta sprzeczność staje się źródłem niepokoju. Z jednej strony świat internetu poszerza naszą sferę konsumpcji, z drugiej ogranicza przestrzeń indywidualnej wolności (Kubacka-Jasiecka i Passowicz, 2014).

Z danych Diagnozy Społecznej (2015) wynika, że 72% Polaków posiada komputer, a 71% deklaruje dostęp do internetu. Coraz rzadziej spotykana jest sytuacja, w której osoby posiadające komputer nie mają dostępu do internetu. Raczej bywa odwrotnie, to znaczy, że w niektórych gospodarstwach domowych jest dostęp do internetu, ale nie ma komputera, natomiast są tablety i telefony komórkowe (Batorski, 2015). Z najnowszych badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że 93,4% polskiej młodzieży korzysta z internetu wiele razy dziennie, najczęściej dzieje się to za pośrednictwem telefonu komórkowego (31,3% korzysta z internetu przez smartfona 5 godzin dziennie bądź dłużej), zdecydowanie rzadziej za pomocą komputera stacjonarnego (52,8% w ogóle nie korzysta z tego rodzaju urządzeń). Młodzież kilka razy dziennie bądź częściej używa internetu do komunikowania się z koleżankami ze szkoły (67,7%), chłopakiem bądź dziewczyną (45,4%), a nawet rodzicami (9,4%). W świetle polskich wyników badań internet codziennie używany jest do korzystania z portali społecznościowych (68,7%), utrzymywania kontaktów ze znajomymi (68,7%), słuchania muzyki i oglądania filmów (68,2%) czy odrabiania lekcji (36,9%) (Kamieniecki, Bochenek, Tanaś, Wrońska, Lange, Fila, Loba, Konopczyński, 2017). Dynamicznie rozwijający się internet przyczynił się do istotnych zmian w sposobie życia, komunikacji czy spędzaniu wolnego czasu (Sowińska, 2010). Nowe media służą również młodym ludziom do zaspokajania potrzeb, takich jak zdobywanie informacji o świecie, poszukiwanie tożsamości, wzorów zachowań czy rozrywki. Dzięki zaspokajaniu tych potrzeb internet staje się dla dzieci i młodzieży drugim, wirtualnym światem (Sowińska,

2010). Korzystanie z nowych technologii bywa uznawane za zjawisko, od którego można się uzależnić i które może negatywnie wpływać na rozwój fizyczny, emocjonalny i psychiczny człowieka (Jarczyńska i Orzechowska, 2014). Prawdopodobnie niska samoocena, słaba motywacja, lęk przed odrzuceniem i potrzeba akceptacji przyczyniają się do zwiększonego korzystania z internetu. Być może osoby, które mają problemy związane z niską samooceną, czują się pewniej w komunikacji on-line, co pomaga im przezwyciężyć trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych (Young i Rodgers, 1998).

W kierunku problematyki e-uzależnień

Gdyby przyjąć założenie, że występowanie problemów społecznych (oraz osób, które ich doświadczają) stanowi o funkcjonowaniu społeczeństwa, a nawet je konstytuuje (Maris, 1968), to można powiedzieć, że jednym z nowych problemów doświadczanych przez ludzi żyjących w tzw. społeczeństwie cyfrowym jest problem e-uzależnień, który można zakwalifikować do szerszego kręgu uzależnień behawioralnych. Określenie „uzależnienia behawioralne” dotyczy tych form zaburzeń, które nie są związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, natomiast z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (Rowicka, 2015). Z powodu braku uwzględnienia uzależnienia od nowych mediów w klasyfikacjach ICD-10 i DSM-V naukowcy i osoby pracujące z osobami uzależnionymi korzystają z kryteriów uzależnień substancjalnych lub patologicznego hazardu. Opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnienia według ICD-10, Woronowicz (2001) zaproponował, żeby e-uzależnienie można rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech spośród wymienionych objawów:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z internetu,
- subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z internetu oraz nad czasem spędzania w internecie,
- występowanie – przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z internetu – niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera,

- spędzanie coraz większej ilości czasu w internecie w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnięte było w znacznie krótszym czasie;
- postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz internetu,
- korzystanie z internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w internecie (s. 192).

Jak już wspomniano, e-uzależnienia jako przejaw uzależnień behawioralnych nie znajdują swojego właściwego (wyodrębnionego) miejsca w międzynarodowych klasyfikacjach chorób psychicznych. Zapewne jest to związane z trudnością w ustaleniu norm, kiedy korzystanie np. z internetu czy smartfona jest nieszkodliwe, a kiedy takim się staje. Warto również dodać, że problem e-uzależnień jest względnie nowym zjawiskiem, rozwijającym się bardzo dynamicznie. Na gruncie polskim wciąż nie doczekał się on rzetelnego opracowania naukowego, nie licząc pracy poświęconej przygotowaniu polskiej adaptacji testu IAT autorstwa Young (Nazir S. Hawi, Błachnio, Przepiórka, 2015). Young (1996, 2009) po raz pierwszy zaproponowała, żeby uzależnienie od internetu traktować jak chorobę. Badaczka wyodrębniła kilka typów uzależnienia od internetu: erotomanię internetową (*cyberseksual addiction*), na przykład odwiedzanie stron o charakterze pornograficznym; socjomanię internetową (*cyber-relationship addiction*), uzależnienie od elektronicznych kontaktów społecznych, uzależnienie od sieci komputerowej (*net compulsions*), uzależnienie od gier w sieci, od zakupów on-line, przeciążenie informacyjne (*information overload*), przymus pobierania informacji czy uzależnienie od gier komputerowych.

Zważywszy na to, że dzieci i młodzież do przeglądania stron internetowych najczęściej wykorzystują cyfrowe urządzenia mobilne (tablety, smartfony), nowym zjawiskiem powiązanym z szeroką problematyką e-uzależnienia (i węższym zjawiskiem uzależnienia od internetu) jest tzw. fonoholizm – problemowe korzystanie z telefonu komórkowego. Najogólniej rzecz ujmując, problem ten odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego (Rowicka, 2015). Często zamiennie stosuje się sformułowanie „uzależnienie od telefonu komórkowego”. Mówimy o nim, gdy nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować bez swojego smartfona, najczęściej mającego dostęp do internetu.

Telefon komórkowy jest włączony 24 godziny na dobę, a gdy śpimy, jest w zasięgu ręki. Cały czas sprawdzamy, czy nie ma jakiegoś powiadomienia. Nie mogąc odebrać telefonu, czujemy niepokój oraz rozdrażnienie. Problem fonoholizmu, zdawać by się mogło, zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednak co do istoty dotyczyć on może osób w różnym wieku. Pawłowska i Potembska (2011) określają uzależnienie od telefonu jako nieprawidłowy, dysfunkcyjny sposób korzystania z telefonu komórkowego, który charakteryzuje się co najmniej pięcioma spośród niżej wymienionych objawów w ciągu ostatnich 12 miesięcy:

- silne pragnienie korzystania z telefonu komórkowego, prowadzenia rozmów czy wysyłania wiadomości tekstowych (SMS), wyrażonego stałym myśleniem o wymienionych czynnościach,
- potrzeba zwiększania częstotliwości i czasu rozmów telefonicznych oraz zwiększania ilości i częstości wysyłania SMS-ów,
- powtarzające się nieskuteczne próby zaprzestania lub ograniczenia ilości rozmów i wysyłanych wiadomości SMS,
- występowanie objawów abstynencyjnych, takich jak: niepokój, lęk, depresja podczas prób zaprzestania lub redukcji ilości i czasu rozmów przez komórkę oraz liczby wysyłanych SMS-ów,
- prowadzenie dłuższych rozmów i wysyłanie większej liczby SMS-ów niż się uprzednio planowało,
- problemy finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne spowodowane korzystaniem z telefonu komórkowego,
- okłamywanie rodziny i znajomych w celu ukrycia kosztów oraz czasu poświęconego na rozmowy telefoniczne i wysyłanie SMS-ów,
- używanie telefonu komórkowego jako ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawienia złego samopoczucia (osamotnienia, niepokoju, depresji, winy) (s. 444).

Negatywne skutki problemowego korzystania z telefonu komórkowego

Można powiedzieć, że korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi ludźmi (komputer stacjonarny, laptop, telefon komórkowy, tablet) na stałe wpisało się w codzienne funkcjonowanie człowieka. Badania prowadzone na gruncie polskim jasno wykazują, że osoby relatywnie najmłodsze wykorzystują nowe narzędzia komunikacji

o wiele częściej niż inne osoby. Najmłodszy użytkownicy nowych narzędzi komunikacji w sposób subiektywny deklarują przy okazji najwyższy poziom specjalistycznej wiedzy w zakresie znajomości aplikacji, możliwości użytkowych związanych z codziennym korzystaniem z tych urządzeń. Poziom wiedzy w zakresie negatywnych skutków korzystania z urządzeń mobilnych należy uznać raczej za niski. Gwałtowne zmiany w zakresie nowoczesnych technologii komunikacji (rozwój oprogramowania, pluralizm aplikacji, nowe rozwiązania typu *smart* dla urządzeń), jak również coraz większa dostępność samych urządzeń i internetu powoduje, że użytkownicy nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych (w szczególności dzieci i młodzież) narażeni są na zaburzenia dotyczące korzystania z tych urządzeń. Nałogowe i kompulsywne użytkowanie nowoczesnych narzędzi komunikacji (w szczególności z mobilnym dostępem do internetu) powoduje nie tylko zmiany w strukturze zarządzania swoim czasem wolnym (w stronę mniejszej aktywności fizycznej), ale również zdaje się mieć wpływ na kondycję zdrowotną, relacje społeczne, procesy psychiczne zachodzące w człowieku. Pomimo tego, że w klasyfikacji chorób nie funkcjonuje termin uzależnienia od internetu, komputera czy telefonu komórkowego, wskazać należy, że nałogowe wykonywanie jakiegokolwiek czynności niesie za sobą negatywne skutki dla szeroko rozumianego zdrowia (Woronowicz, 2001). Poniżej zestawiono najważniejsze negatywne konsekwencje kompulsywnego korzystania ze smartfona w wymiarze fizycznym, społecznym oraz psychicznym:

- a) negatywne skutki fizyczne: kłopoty ze wzrokiem, zespół powtarzających się urazów wynikających z przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego charakteryzujący się bólami ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni, szumów w uszach, przemęczenie, niewyspanie, brak snu, wypadki samochodowe (perspektywa osoby kierującej pojazdem oraz perspektywa osoby pieszej), krótkowzroczność, tzw. syndrom wyschniętych gałek ocznych (zaczernienione spojówki, piekące i szczypiące oczy),
- b) negatywne skutki społeczne: zaniedbywanie obowiązków rodzinnych, szkolnych i zawodowych, samotność życiowa, autoizolacja, ograniczenie kontaktów społecznych, nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych, atrofia więzi rodzinnych, nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego, cyberprzemoc, osiąganie gorszych wyników

w nauce (brak koncentracji, niewystarczający czas poświęcany na naukę, nieumiejętność efektywnego przyswajania wiedzy przekazywanej przez nauczyciela, rozkojarzenie, brak kompetencji skupiania się na jednej wykonywanej czynności),

- c) negatywne skutki psychiczne: niska samoocena, poczucie braku wpływu na otaczający świat, brak asertywności, niskie poczucie bezpieczeństwa, stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia (stany depresyjne, agresja słowna i fizyczna, utrata poczucia wpływu na dziejące się wydarzenia, apatia).

Uzależnienie od smartfona – najważniejsze symptomy

Uzależnienie to nabyty stan zaburzenia zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od substancji psychoaktywnej albo od wykonywania określonej czynności, zaś terminem uzależnienie behawioralne określamy formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności. Sprowadzając prezentowane treści na poziom możliwych do zaobserwowania zachowań, można powiedzieć, że symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego notujemy, analizując różnorodne źródła informacji:

- a) zachowania ludzkie: nierozstawianie się ze swoim telefonem, ciągła gotowość na odpisanie na e-maila, SMS-a, 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, wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/wiadomości, częste robienie sobie samemu zdjęcia (selfie) i dzielenie się nim z innymi, korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić,
- b) stany psychiczne: odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucie przymusu korzystania z telefonu (kompulsja), odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerywania/ograniczenia korzystania z urządzenia, wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu, odczuwanie

niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego, podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia, duże poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line, przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji, przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z innymi osobami, zdobycia informacji (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę),

- c) skutki zachowań: zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu, wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi, zamykając się w świecie wirtualnym, korzystanie z internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków), nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi, problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym, częste nudzenie się i nicnierobienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne, mała aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny, przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy.

Codziennie korzystanie ze smartfonów jest spowodowane przede wszystkim faktem, że są to urządzenia mobilne, mające względnie niewielki rozmiar (mieszczące się w kieszeni) i posiadające własne źródło zasilania. Mobilność urządzeń cyfrowych z jednej strony powoduje, że ze smartfonów możemy korzystać zawsze i wszędzie, z drugiej zaś niejako wymusza na użytkownikach bardzo szybką reakcję na przesłany komunikat. Dlatego, analizując problem fonoholizmu, nie sposób nie wspomnieć o tzw. syndromie FOMO (*fear of missing out*) – lękiem przed pominięciem. Syndrom ów pojawia się najczęściej u (nad)aktywnych użytkowników mediów społecznościowych, lękających się, że „przegapią” coś istotnego, i to coś ominie ich bezpowrotnie. W wolnym tłumaczeniu FOMO to ogromny lęk przed utratą ważnej informacji, zaś osoba cierpiąca na ten syndrom nie może właściwie określić, co przegapia i jaka jest realna przyczyna powstałego lęku. FOMO nie wiąże się z bezpośrednim zagrożeniem, ale jest bez wątpienia uczuciem negatywnym, rozładującym się dopiero wtedy, gdy osoba z syndromem FOMO sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem. Osoby z syndromem FOMO nie tylko

ciągle sprawdzają, czy nie wydarzyło się coś, co mogłoby umknąć ich uwadze, ale czują także potrzebę dzielenia się w mediach społecznościowych najdrobniejszym wydarzeniem ze swojego życia (dzieli się zdjęciami jedzenia serwowanego w nowej, modnej restauracji, zdają relację, gdzie aktualnie przebywają, w co są ubrane, jakie mają samopoczucie). To *cyfrowi ekshibicjoniści*, którzy zamieszczając informacje o samych sobie, kierują się z jednej strony potrzebą pochwalenia się, z drugiej zaś oczekują pozytywnych komentarzy swojej społecznościowej działalności.

Rekomendacje

Najbardziej szczegółowego opracowania zagadnienia fonoholizmu na gruncie polskim dokonała w 2016 roku Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG¹. Wyniki badań prowadzonych na próbie 22 086 uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych w wieku 12-18 lat wskazują, że tak

naprawdę nie wiadomo, co warunkuje nawykowe sięganie po telefon komórkowy przez młodzież. Z jednej strony na kulturę korzystania z urządzeń mobilnych może mieć wpływ brak ustalonych zasad korzystania między innymi z telefonu komórkowego (60% młodzieży wskazuje, że w ich domach nie istnieją żadne zasady korzystania z telefonów komórkowych oraz internetu), brak rozmów z rodzicami o odpowiedzialnym korzystaniu z telefonu komórkowego (35% uczniów wskazało, że ich rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi o szkodliwości nałogowego korzystania ze smartfonów oraz internetu) bądź też brak elementarnego wychowania w zakresie zachowywania się w miejscach publicznych. Z drugiej strony może być też tak, że uzależniają zainstalowane aplikacje, w tym przede wszystkim aplikacje społecznościowe (70% uczniów codziennie korzysta z różnego rodzaju aplikacji – najczęściej są to portale społecznościowe, komunikatory oraz aplikacje służące do rozrywki), programy czy gry. Niewątpliwie uznać należy,

że część osób badanych przejawia symptomy fonoholizmu natury psychologicznej, takie jak psychiczny przymus korzystania, potrzebę ciągłego bycia on-line czy wewnętrzną potrzebę jak najszybszego udzielenia odpowiedzi. W zrealizowanych badaniach jakościowych (wywiady pogłębione oraz eksperyment polegający na 72-godzinym pozostawianiu poza siecią oraz braku możliwości korzystania ze smartfonów i innych mediów oraz komunikatorów cyfrowych) udało się zaobserwować podenerwowanie, lęk, a czasem agresję związaną z niemożnością korzystania z telefonu komórkowego. Na podstawie przeprowadzonych badań można powiedzieć, że osoby przejawiające symptomy uzależnienia od telefonu komórkowego to te, które:

- szybciej od innych zaczynają korzystać z telefonu komórkowego typu smartfon,
- posiadają bezpośredni dostęp do internetu, korzystają z niego bez żadnych zasad (brak reglamentacji czasowej),

Tabela 1. Przyporządkowanie rekomendacji do właściwych środowisk.

	Rekomendacje dla RP	Rekomendacje dla gminy-powiatu	Rekomendacje dla szkoły	Rekomendacje dla rodziny	Rekomendacje dla NGO i innych inicjatyw oddolnych
Rekomendacja nr 1	✓	✓	✓	✓	✓
Rekomendacja nr 2	✓	✓	✓	✓	✓
Rekomendacja nr 3	✓	✓	✓	✓	✓
Rekomendacja nr 4		✓			
Rekomendacja nr 5		✓	✓		✓
Rekomendacja nr 6	✓	✓	✓		✓
Rekomendacja nr 7		✓			
Rekomendacja nr 8	✓	✓			
Rekomendacja nr 9		✓		✓	
Rekomendacja nr 10	✓	✓			
Rekomendacja nr 11					✓
Rekomendacja nr 12	✓	✓			
Rekomendacja nr 13	✓	✓			✓
Rekomendacja nr 14		✓	✓		
Rekomendacja nr 15	✓	✓	✓		✓
Rekomendacja nr 16	✓	✓	✓		
Rekomendacja nr 17	✓	✓	✓	✓	✓
Rekomendacja nr 18		✓	✓	✓	
Rekomendacja nr 19		✓			
Rekomendacja nr 20		✓	✓		✓
Rekomendacja nr 21	✓	✓			✓
Rekomendacja nr 22		✓	✓	✓	

- c) są aktywnymi członkami na portalach społecznościowych, posiadają konta na dwóch, a nawet trzech portalach społecznościowych,
- d) nudzą się, nie mają własnych pasji i hobby,
- e) nie posiadają ustalonych zasad dotyczących korzystania z telefonu komórkowego w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych,
- f) mają nie najlepszy kontakt z własnymi rodzicami (Dębski, 2017, s. 25).

Problematyka e-uzależnień na stałe powinna znaleźć swoje miejsce nie tylko w ramach szkolnej profilaktyki uzależnień (np. w ramach obowiązujących statutów szkolnych), ale również w wachlarzu udzielanej pomocy leczniczej osobom uzależnionym bądź ryzykownie korzystającym z narzędzi świata cyfrowego (wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne, psychiatryczne). Raport w tym zakresie, opracowany przez Najwyższą Izbę Kontroli, nie pozostawia złudzeń: dzisiaj jednostki samorządu terytorialnego, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, jak również szkoły nie realizują na wystarczającym poziomie profilaktyki oraz leczenia w interesującym nas zakresie (NIK, 2016). W objętych kontrolą szkołach i poradniach psychologiczno-pedagogicznych *nie była znana skala problemu* nadmiernego korzystania przez dzieci i młodzież z mediów elektronicznych. Tylko nieliczne szkoły dokonywały rzetelnej diagnozy środowiska szkolnego pod kątem nadużywania przez uczniów mediów elektronicznych. Raport NIK wskazuje również, że opracowane i realizowane szkolne *programy profilaktyczne i wychowawcze* obowiązujące w okresie objętym kontrolą, nie były ukierunkowane na działania w zakresie tej problematyki. W większości poradni zajęcia faktycznie zrealizowane, obejmujące tematykę wyłącznie e-uzależnień, odbywały się sporadycznie i stanowiły odpowiedź na niewielkie w tym zakresie zapotrzebowanie szkół i placówek. Wyniki pokontrolne wskazują ponadto, że poradnie nie podejmowały działań zmierzających do ujawnienia zagrożeń związanych z problemem nadużywania komputera i internetu. Do ich prowadzenia niezbędne są wystandaryzowane narzędzia diagnostyczne, których jednostki te nie posiadały. Brak tych narzędzi, w ocenie NIK, utrudnia udzielanie prawidłowego wsparcia potrzebującym.

Badania zrealizowane przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG pozwoliły na sformułowanie rekomendacji, które powinny zostać wdrożone w celu przeciwdziałania nie tylko nałogowemu korzystaniu z telefonów komórkowych,

smartfonów, tabletów, ale problemowi e-uzależnień w ogóle. Systemowe włączenie poniższych postulatów w politykę państwa, gmin/powiatu czy szkoły daje gwarancję lepszego zabezpieczenia polskich użytkowników mediów cyfrowych nie tylko w obszarze profilaktyki, ale również leczenia.

1. Uznanie problemu e-uzależnień jako problemu społecznego oraz ujęcie go w strategicznych dokumentach.
2. Uzupełnienie szkolnych programów wychowawczych i profilaktycznych o tematykę dotyczącą problemu e-uzależnień.
3. Funkcjonowanie formalnych instytucji/wydziałów/działów wspierających osoby uzależnione behawioralnie, w tym e-uzależnione.
4. Opracowanie skutecznej i efektywnej koncepcji zarządzania szkolnymi programami profilaktycznymi w powiecie/gminie.
5. Opracowanie szkolnych programów profilaktyki e-uzależnień i szersze podjęcie działań w zakresie zdobycia rekomendacji upoważnionych instytucji.
6. Realizacja badań z zakresu e-uzależnień w różnych grupach odbiorców.
7. Wypracowanie oraz wdrożenie modelu wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień.
8. Realizacja kampanii społecznych jako zadanie obowiązkowe państwa i gminy.
9. Edukacja rodziców dzieci przedszkolnych.
10. Wspieranie profilaktyczne obywateli poprzez funkcjonowanie centrów informacji.
11. Szersze zaangażowanie organizacji pozarządowych w rozwiązywanie problemów e-uzależnień/cyberprzemocy.
12. Budowanie odrębnych poradni leczenia uzależnień behawioralnych finansowanych ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia.
13. Wspieranie inicjatyw dotyczących realizacji obozów wakacyjnych dla młodzieży i ich rodzin z nastawieniem na wsparcie psychoterapeutyczne.
14. Opracowanie spójnych zasad korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń mobilnych włączonych do internetu.
15. Wsparcie nauczycieli w zakresie kreatywnego wykorzystywania narzędzi nowych technologii w procesie dydaktycznym.
16. Uspójnienie bądź wypracowanie jednolitych procedur szkolnych reagowania na cyberprzemoc oraz

- realizacja programów profilaktycznych w tym zakresie.
17. Wsparcie rodziców w zakresie rozwijania/nabywania kompetencji rodzicielskich, w szczególności w zakresie kształtowania relacji z własnymi dziećmi i wspólnie spędzanego czasu wolnego.
 18. Dbłość o bogatą ofertę spędzania czasu wolnego, w szczególności w sposób aktywny.
 19. Budowanie lokalnych koalicji na rzecz rozwiązywania problemu e-uzależnień, na rzecz tworzenia spójnej polityki gminy/powiatu w tym obszarze.
 20. Sieciowanie szkół odpowiedzialnie korzystających z mediów cyfrowych.
 21. Wspieranie rozwoju mediów i narzędzi cyfrowych na rzecz pomocy osobom potrzebującym.
 22. Tworzenie oraz dbłość o „kulturę off-line”.
- Zapraszamy do zapoznania się z ofertą szkoleniową Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG, dostępną na stronie internetowej <http://dbamomojzasieg.com/warsztaty>.*

Przypisy

¹ Więcej na <http://dbamomojzasieg.com>

Bibliografia do artykułu jest dostępna w redakcji.