



Uczelnia Państwowa im. Szymona Szymonowicza w Zamościu  
Instytut Humanistyczno-Medyczny  
Zakład Pedagogiki

Konferencja naukowa  
„Zagrożenia bezpieczeństwa w dobie globalizacji.  
Zagrożenia zdrowotne”

**Sesja studencka: Wyzwania i zagrożenia społeczno-zdrowotne**

**Konsekwencje zdrowotne fonoholizmu  
w okresie pandemii COVID-19**

Angelika Borek, II rok Pedagogiki

## FONOHOLIZM -UZALEŻNIENIE XXI WIEKU



Potrzeba i pragnienie komunikacji są nieodłącznym elementem ludzkiego funkcjonowania.

Możemy się spodziewać, iż kolejne dekady przyniosą nam jeszcze nowsze rozwiązania ułatwiające komunikowanie się.

Używanie takiego telefonu nabrało zupełnie nowego znaczenia i wymiaru.

Na początku nie zdawaliśmy sobie zupełnie sprawy z tego jakie to konsekwencje będzie miało w najbliższej przyszłości.

Zjawisko problemowego używania smartfonów przez dzieci i młodzież realnie istnieje.

# Gdzie i kiedy korzystamy z telefonu/smatfona

Kiedy i gdzie używamy smartfona?	Ile %?
Leżąc w łóżku	67%
Czekając na coś	47%
Oglądając TV	39%
Podczas dojazdów	25%
Spędzając czas z rodziną	22%
Podczas kąpieli	19%
Podczas zakupów	15%
Podczas spotkań ze znajomymi	15%
Osób nie wyobrażą sobie życia bez telefonu	85%
Osób korzysta codziennie z telefonu	88%



# Czym jest fonoholizm?

**Fonoholizm jest jednym z rodzajów uzależnienia behawioralnego inomofobia, smatrfonoholizm**

## **Proces uzależnienia:**

- ▶ Początki są niewinne, zaczynające się od radości i fascynacji nowym urządzeniem.
- ▶ W kolejnej fazie człowiek zaczyna sięgać odruchowo po urządzenie w tym wypadku telefon i spędzać na nim coraz więcej czasu.
- ▶ Ostatnia faza charakteryzują się tym, że osoba uzależniona zaczyna zaniedbywać swoje obowiązki, a także bliskich.
- ▶ W literaturze zagranicznej na nadmierne używanie telefonu komórkowego nie używa się określenia fonoholizm, lecz na przykład **problematiczne używanie telefonu komórkowego**, lub uzależnienie od telefonu.
- ▶ Fonoholizm jest zachowaniem kompulsywnym, które wpływa w negatywny sposób na wiele naszych obszarów funkcjonowania.\*

*Wcześniej mogliśmy mówić na przykład od alkoholu, narkotyków, zakupów czy hazardu, obecnie jesteśmy uzależnieni od telefonów.*

*\*Nina Ogińska-Bulik prof. dr hab., psycholog kierownik Zakładu Psychologii Zdrowia w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego.*

# Fonoholizm-rodzaje/grupy uzależnień

- Pierwsza grupa to osoby uzależnione od SMS-ów;



- Drugą grupę stanowią osoby uzależnione od nowych modeli telefonów;



Kolejna grupa jest nazywana „komórkowymi ekshibicjonistami”;



- Grupa graczy;



- Osoby cierpiące na Syndrom włączonego telefonu SWAT.



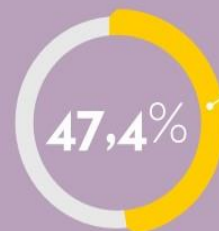
# Symptomy fonoholizmu

## #2 SYMPTOMY NAŁOGOWEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA\*



49%

młodych osób stara się być **ZAWSZE** „pod telefonem”



uczniów z telefonem przy sobie **czuje się** bardziej **bezpiecznie**



45,8%

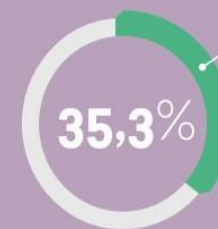
młodzieży stara się mieć telefon **ZAWSZE** przy sobie, również wtedy, kiedy kładzie się spać i kiedy wstaje z łóżka

38,6%

uczniów często zerka na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś nie napisał / nie zadzwonił



uczniów nie wyobraża sobie życia codziennego bez używania telefonu komórkowego



uczniów **czuje** wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe



32,7%

uczniów odczuwa **niepokój**, kiedy nie ma przy sobie telefonu, bądź jest on rozładowany



uczniów **czuje się** **pozbawiona** czegoś **ważnego**, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi

26,8%



uczniów jeśli zapomni wziąć telefon ze sobą, **robi wszystko**, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie

# SYMPTOMY FONOHOLIZMU



1  
#Často sedím na stolek  
k počítači, aby jsem si  
mohl do ruky vzít telefon.  
#Často jsem v telefonu  
když jsem doma.



2  
#Když jsem v telefonu  
během volání, někdy  
mám pocit, že telefon  
má vlastní život.



3  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



4  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



5  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



6  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



8  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

9  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



9  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



10  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

11  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



11  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



7  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



13  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



14  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



15  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



16  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



12  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



17  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



18  
#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.

#Když jsem v telefonu,  
někdy zapomínám, že jsem  
venku, a někdy dokonce  
zapomínám na dýchání.



# Statystyki

Ile młodych osób jest uzależnionych od swojego smartfonu?

- ▶ Regularne i systematyczne korzystanie z własnego telefonu komórkowego rozpoczyna się przeciętnie w wieku 10 lat. W dużych aglomeracjach miejskich wiek inicjacji spada do 7-8 lat.
- ▶ Przynajmniej raz dziennie z telefonu korzysta ponad 85% respondentów (35% kilkadziesiąt razy dziennie).
- ▶ 86,6% uczniów codziennie korzysta z telefonów komórkowych.
- ▶ 92,4% telefonów ma dostęp do Internetu.
- ▶ 56% młodych osób z taką samą częstotliwością korzysta z telefonu podczas tygodnia jak i w weekendy.
- ▶ Ponad jedna trzecia badanej młodzieży nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez telefonu komórkowego czy smartfonu.
- ▶ 87,9% uczniów posiada konto na przynajmniej na jednym portalu społecznościowym.

# Konsekwencje zdrowotne wpływ pandemii COVID-19

- **Konsekwencje w sferze fizycznej** to na przykład: otyłość, brak aktywności, bóle głowy, bóle ramion czy kręgosłupa, nieustanne odczucie zmęczenia, brak energii.
- **Konsekwencje w sferze psychicznej** to na przykład: słaba kondycja psychiczna, osamotnienie, smutek, poirytowanie, obawy, doświadczanie stresu szkolnego, Zatrważające jest to, iż taka osoba nie może oprzeć się impulsom jak i pożądaniu korzystania z telefonu, poczucie braku kontroli nad własnym życiem.
- **Konsekwencje w sferze społecznej** to na przykład: u wielu dzieci i młodzieży zaczynają przejawiać się zachowania aspołeczne, osoba taka zaniedbuje swoje codzienne obowiązki na przykład szkolne. Jej relacje z rodziną osłabiają się, a niekiedy ulegają całkowitemu rozpadowi, wycofują się ze wszystkich relacji, które mieli do tej pory, wolą spędzać czas w świecie wirtualnym, można stwierdzić, że osoby FOMO często trzymają się na uboczu grupy, nie angażują się w życie szkolne oraz towarzyskie.

# Konsekwencje fonoholizmu ( zdrowie /relacje /wypadki)

## FONOHOLIZM

–czyli syndrom uzależnienia od telefonu komórkowego  
może doprowadzić głównie do:

- osłabienia więzi z rodziną, przyjaciółmi,
- do zubożenia języka,
- trudności w nawiązywaniu bezpośrednich relacji,
- zaniku pasji życiowych , zainteresowań,
- zaburzeń funkcji biologicznych, np. snu,
- zaniechanie obowiązków w pracy, na studiach.

Jak widać, taka mała rzecz, a może działać tak wiele złego.

Uzależnienie od telefonu komórkowego –jak stwierdza Marcin Czarnocki, psycholog z zespołu psychoterapeutów SPERO zajmujący się uzależnieniami psychicznymi - zagraża przede wszystkim dzieciom i nastolatkom, które dopiero uczą się komunikować z ludźmi.

Dla osób z zaburzeniami , czyni nieśmiały, telefon może łatwo stać się sposobem kontaktowania ze światem, a nie tylko narzędziem.



# Konsekwencje społeczne i zdrowotne – wypadki komunikacyjne

- Blisko 1000 pieszych zginęło w 2020 r. w wypadkach drogowych. Zapatrzeni w smartfony przechodnie nie zwracają uwagi na nadjeżdżające auta, a uwaga kierowców skutecznie rozpraszana jest m.in. przez głośne słuchanie muzyki.
- Każdego roku na pasach dochodzi do kilku tysięcy wypadków. Wielu z nich można byłoby uniknąć, gdyby przechodnie i kierowcy wykazali się większą rozwagą.
- 2019 r. blisko 7 proc. pieszych wchodzi na pasy na czerwonym świetle, a kolejnych 5 proc. korzysta na nich ze smartfonów.



# Wypadki drogowe

- Szacuje się, że co czwarty wypadek drogowy spowodowany jest przez korzystanie z telefonu komórkowego w trakcie jazdy.
- Kierowca rozmawiający przez „komórkę” reaguje kilkadziesiąt razy wolniej na sytuacje występujące na drodze.
- Wpatrzeni w ekran telefonu wchodzą na jezdnię przez co czterokrotnie częściej są narażeni na udział w wypadkach, a liczba incydentów z ich udziałem rośnie z każdym rokiem.
- W 2019 roku zginęło blisko 800 pieszych. To około 30 proc. wszystkich ofiar wypadków drogowych w Polsce.



# Fonoholizm – jak się ustrzec?

Wprowadzenie ograniczeń dotyczących czasu korzystania ze smartfonu

Instalacja aplikacji monitorującej nasz czas korzystania z telefonu

Wyznaczenie zasad obowiązujących dla wszystkich, kiedy nie korzystamy z telefonu

Korzystanie z telefonu w mądry i rozważny sposób

# Jak leczyć/ fonoholizm?

Warto wyrwać osobę tkwiącą w wirtualnym świecie smartfonu, organizując aktywne spędzanie czasu najlepiej na świeżym powietrzu.

Jeśli problem fonoholizmu dotyczy dzieci lub młodzieży, można ustalić normy czasowe, dotyczące korzystania z telefonu.

Jeśli problem fonoholizmu dotyczy dzieci lub młodzieży, można ustalić normy czasowe, dotyczące korzystania z telefonu.

Jeśli dzień bez telefonu nie jest możliwy np. z powodu pracy, to w niektórych przypadkach pomagają **specjalne aplikacje zliczające czas spędzony na użytkowanie** smartfonu.

**Wyznacz strefy bez telefonu** – łazienka, toaleta (nasze telefony to siedlisko bakterii, ma to więc podłoże higieniczne), ale przede wszystkim sypialnia, gdzie należy Ci się odpoczynek od świata wirtualnego i rozmów telefonicznych.

Zastanów się, w jakich sytuacjach telefon nie powinien być w zasięgu wzroku – może to być wspólny posiłek, ale i nawet oglądanie telewizji, kiedy nasza uwaga i tak jest rozproszona.

# SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

1  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie leczony lub nie zostanie w pełni leczony.

2  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

3  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

4  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

5  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

6  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

7  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

8  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

9  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

10  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

11  
Ryzyko zachorzenia na zakaźną chorobę wzrasta, jeśli nie zostanie w pełni leczona.

12  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

13  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

14  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

15  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

16  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

17  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

18  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

19  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

20  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

21  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

22  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

23  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.

24  
Przebieg choroby przebiega najciężiej, jeśli nie zostanie w pełni leczony.



# Wnioski

1

Pod żadnym pozorem nie możemy lekceważyć zjawiska jakim jest fonoholizm, gdyż staje się on zjawiskiem coraz rozleglejszym. Powoduje wiele negatywnych skutków w każdej sferze naszego życia. Zjawisko pandemii tylko powoduje, że fonoholizm jeszcze bardziej zyskuje na sile.

2

Z powodu braku zasad korzystania ze smartfonu w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych, przyzwolenie na używanie mobilnego narzędzia komunikacji na zajęciach lekcyjnych, w kościele, podczas prowadzenia samochodu czy podczas posiłku, należy uznać za wysokie.

3

Dziewczęta przejawiają wyższe wyniki w ogólnej skali fonoholizmu niż chłopcy, a różnice między nimi są statystycznie istotne.

4

Uczniowie szkół podstawowych zdecydowanie rzadziej niż ich koledzy i koleżanki z gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych przejawiają symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych.

5

Wyższy poziom nałogowego korzystania z telefonów komórkowych przejawiają te osoby, które wskazują, iż w życiu nie mają żadnych zainteresowań.

# Bibliografia

- ▶ D. Bąk, *Fonoholizm wśród polskiej młodzieży – wyniki badań*, Źródło: “Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań”, dr. Maciej Dębski, Gdynia 2016, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/fonoholizm-wsrod-polskiej-mlodziezy-wyniki-badan>.
- ▶ K. Romanowska-Greda, *FONOHOLIZM WŚRÓD MŁODZIEŻY – RAPORT Z BADAŃ*, [HTTPS://ZMIANY.EU/FONOHOLIZM-WSROD-MŁODZIEŻY-RAPORT-BADAN](https://zmiany.eu/fonoholizm-wsrod-mlodziezy-raport-badan).
- ▶ M. Dębski, *Fonoholizm – nadużywanie smartfonów przez dzieci. Skala zjawiska w Polsce*, <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-skala-zjawiska-w-polsce>.