

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
w Mielcu

# FONOHOLIZM

Czy komórka to cały mój świat?

Jolanta Skowron-Piasecka  
Edyta Wiktor-Florek

# Wstęp

- Współcześnie mało kto wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego i Internetu.
- Postęp technologiczny sprawił, że większość ludzi na świecie w krajach cywilizowanych jest posiadaczami co najmniej jednego telefonu oraz ma dostęp do Internetu.
- Jednakże te dobrodziejstwa, pomimo iż są w wielu sytuacjach życia niezbędne, coraz częściej stają się też swego rodzaju przekleństwem, smyczą dla człowieka.



# Kim jest fonoholik?

## – charakterystyka



- Zdecydowanie przywiązuje ogromną wagę do posiadanego modelu telefonu komórkowego.
- Nigdy nie odkłada go nawet na chwile (nawet kiedy śpi ma go blisko siebie).
- Telefon służy mu do codziennego kontaktu z innymi, często komunikuje się tylko i wyłącznie za jego pośrednictwem.
- Odczuwa wysoki niepokój, lek, wpada w panikę, gdy ma do dyspozycji nienaładowany telefon.

# Kim jest fonoholik? – c.d.



- Telefon jest niezbędny do ciągłego i nieustającego kontrolowania innych, szczególnie obiektów uczuć.
- Odczuwa ciągłą potrzebę kontaktowania się z innymi za pomocą telefonu.
- Potrafi swoje zachowanie usprawiedliwić np. względami bezpieczeństwa.
- Podąża za modą, stara się mieć najnowszy model telefonu.
- Często są to osoby cierpiące na fobię społeczną, bądź obawiające się samotności.



## Kto jest najbardziej narażony na fonoholizm?

- Najbardziej narażone na uzależnienie od telefonów komórkowych są **dzieci i młodzież**.
- Telefon komórkowy jest dla nich czymś naturalnym, elementem codzienności, bez którego świat by nie istniał.

# PROBLEMOWE UŻYWANIE SMARTFONÓW



1

#Ciągłe zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.  
#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.

2



#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.

3



#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał albo zadzwonił.  
#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



4

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.



5

#Wszyscy mnie kają jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.

6



#Zdarza mi się niedosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.

7



#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.

8



#Zaniedbuję obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.

9

#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.

#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.



10

#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.



11

#Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.

#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



13

#Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.

#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



14

#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.



15

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.

#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.



17

#Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.



16

#Czuje, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.

#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.



12

#Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.



18

#Czuje wewnętrzną potrzebę, aby odebrać SMS-a czy e-maila jak najszybciej jest to możliwe.



19

#Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.

20

#Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadżeciarzem.



21

#Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.



22

#Ciągłe rozmawiam przez telefon komórkowy.



23

#Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i przerywam dotychczasowe zajęcia.



24

#To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.

# Rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego

- Uzależnieni od SMS-ów,
- Uzależnieni od nowych modeli telefonów,
- Gracze,
- SWT – Syndrom Wyłączonego Telefonu.



# Uzależnieni od SMS-ów

- Są to osoby, dla których dzień bez wiadomości tekstowej jest dniem straconym.
- Potrafią pisać i wysyłać smsy z zamkniętymi oczami.
- Czynność tą wykonują tak nałogowo, że potrafią wysyłać wiadomości od osób znajdujących się obok.





# Uzależnieni od nowych modeli telefonów

- Osoby te wydają mnóstwo pieniędzy na udoskonalanie swoich aparatów lub nabywanie innych. Bezustannie śledzą nowości pojawiające się na rynku. Często zdarza się, że nie korzystają z funkcji jakie posiadają w telefonie.
- Do tej grupy zaliczyć też należy tzw. „komórkowych ekshibicjonistów”. Oni zdecydowanie po nabyciu nowego modelu chwają się nim, eksponując go. Ostentacyjnie, głośno słuchają muzyki np. w autobusach, na przystankach. Bardzo ważną rolę dla nich odgrywają wszelkie dodatkowe funkcje, aplikacje w telefonie.



# Gracze

- To osoby, którym zdecydowanie zależy na rozrywce w telefonie tzn. grach.
- Często wykupują, ściągają gry na telefon i to zajmuje im mnóstwo czasu.
- Aparat telefoniczny wówczas staje się przenośną konsolą do gry. Szczególnie mowa tu o osobach uzależnionych również od gier komputerowych.



# SWT – Syndrom Wyłączonego Telefonu

- Osoby te czują lęk i niepokój podczas gdy miały by choć na chwilę wyłączony telefon, np. w samolocie.
- By zapobiec rozładowaniu telefonu noszą zawsze przy sobie ładowarkę lub zapasową baterię.





1. NIEKONTROLOWANA  
inicjacja  
CYFROWA

2. NIEOGRANICZONY  
DOSTĘP  
DO INTERNETU



3. BRAK ZASAD  
KORZYSTANIA  
Z MEDIÓW  
CYFROWYCH

4. NADAKTYWNOŚĆ  
NA PORTALACH  
SPOŁECZNOŚCIOWYCH



5. NUDA, BRAK PASJI,  
ZAINTERESOWAŃ



6. BRAK  
EDUKACJI CYFROWEJ  
ZE STRONY RODZICÓW

7. ZŁE RELACJE  
Z RODZICAMI



# Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia



- Młodzi użytkownicy urządzeń mobilnych rekrutujący się z pokolenia always-on uważają życie bez tych urządzeń za niemal niemożliwe, personifikują urządzenia, nadają im tożsamość istoty żywej, wiążą z nimi najwyższe emocje, cierpią po ich stracie.
- **Izolacja społeczna** osoby uzależnionej, która nie potrafi komunikować się z innymi bez telefonu i ma ogromne trudności w nawiązywaniu bezpośrednich nowych znajomości, podtrzymywaniu relacji towarzyskich, odczytywaniu sygnałów niewerbalnych.
- Osamotnienie, stany depresyjne.

# Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia

- Inicjowanie spotkań głównie w wirtualnej rzeczywistości.
- Problem z komórkowym savoir-vivre, ze względu na podwyższony niepokój w sytuacji odłożenia urządzenia codziennie tych osób staje się używanie telefonów komórkowych w miejscach gdzie kultura wymaga tego by telefon wyłączać (jak kino, teatr, kościół).





# Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia

- Użytkownikom dotkniętym tym problemem trudno skoncentrować się na lekcjach czy zajęciach, mają **problem ze skupieniem uwagi** na czymś innym poza kontrolowaniem telefonu.
- Popołniają **błędy językowe** w konsekwencji używania smsów.
- Dotychczasowe **zainteresowania ulegają całkowitej degradacji**, następuje zmiana wzorów spędzania wolnego czasu.

# Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia

- Nieumiejętność życia i bycia poza światem aplikacji prowadzi do nieporadności życiowej.
- Pokolenie selfie, Snapchat.
- Narażenie na wystąpienie fobii związanej z brakiem telefonu komórkowego, określanej mianem **nomofobii** (no mobile phobia).





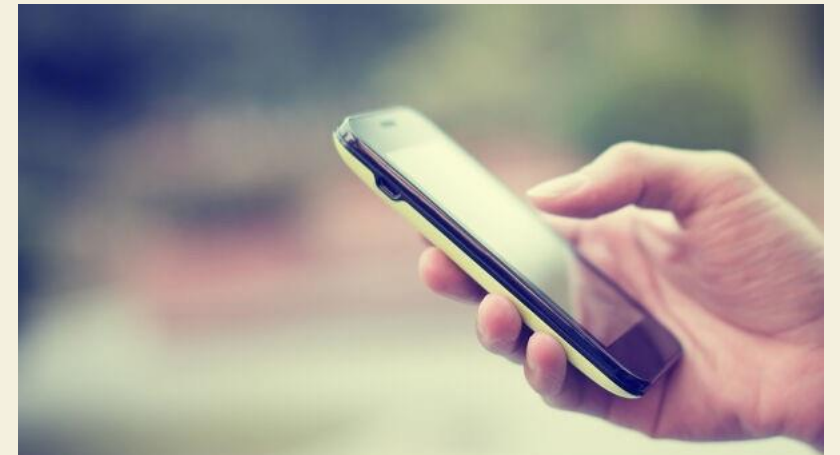
# Fonoholizm – zagrożenia zdrowotne

- Wynikają z nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych, o których mówią najnowsze badania naukowe - telefony wytwarzają pole elektromagnetyczne (podobnie jak kuchenka mikrofalowa).
- Należą do nich:
  - guzy mózgu,
  - choroba Alzheimera,
  - niepłodność u mężczyzn (związana z noszeniem komórki w kieszeniach spodni).



# Fonoholizm – zagrożenia zdrowotne

- *Zagrożenie dla życia i zdrowia spowodowane używaniem telefonu w ruchu drogowym przez kierowców i pieszych,*
- *Bezsennaść,*
- *Otyłość,*
- *Problemy z jedzeniem,*
- *Bóle pleców i szyi,*
- *Problemy ze wzrokiem,*
- *Przeciążenie kciuka.*



# SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

1

#Potrzebuję twojej czułości. Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą.



2

#Spędzaj ze mną swój wolny czas – najlepiej w sposób aktywny.



3

#Potrzebuję jasnych i prostych zasad dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim. Stwórzmy je razem. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, lecz także i Ciebie.



4

#Sprawdź, do czego używam telefonu, tabletu i komputera i pomagaj mi odpowiedzialnie z nich korzystać.



5

#Pokaż mi, że można zasypiać bez telefonu komórkowego. Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi książkę.



6

#Zanim zaczniemy wspólny posiłek, wszyscy odłóżmy telefony na bok, żebyśmy mogli porozmawiać o tym, co się u nas wydarzyło.



7

#Dbaj o to, bym korzystała/korzystał z urządzeń cyfrowych maksymalnie 40 minut dziennie.



8

#Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet, telefon czy tablet do nauki.

#Jeśli ograniczasz mi dostęp do tych urządzeń, zadaj o to, aby dać mi coś w zamian.



10

#Co jakiś czas zaplanujmy wspólnie bycie ze sobą bez urządzeń cyfrowych.



12

#Kiedy razem spędzamy wolny czas w domu, nie używajmy urządzeń cyfrowych lub róbmy to tylko wtedy, kiedy jest taka potrzeba.



13

#Wprowadźmy zasadę, że kiedy coś robimy, odkładamy telefon poza zasięg naszego wzroku.



9

#Wyznacz konkretne godziny, kiedy mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego. Pamiętaj, aby być konsekwentnym.

15

#Pojedź ze mną na wakacje i niezależnie od tego, czy masz zasięg, spędźmy czas wspólnie, bez telefonów.



16

#Bądźmy dla siebie wsparciem, kiedy ktoś z naszej rodziny, z powodu nadmiernej używania mediów cyfrowych, znajduje się pod opieką specjalistów.

17

#Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą. To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.



18

#Daj mi przykład, że wolne chwile, w autobusie czy w tramwaju, można spędzać bez telefonu, np. z ciekawą książką.



19

#Naucz mnie, że zamiast telefonu mogę trzymać w ręku coś innego, czym mogę się bawić, kiedy się nudzę.

20

#Wprowadźmy zasadę „rób jedną rzecz na raz” – kiedy pracujemy albo się bawimy urządzeniami cyfrowymi odkładajmy na półkę.



21

#Nauczmy się wyłączać automatyczne powiadomienia o SMS-ach. To one sprawiają, że z ciekawości sięgamy po telefon.



22

#Odpisujmy na SMS-y oraz oddzwaniajmy wtedy, kiedy to zaplanujemy. To my zarządzamy telefonem, a nie on nami.



23

#Ustalmy godziny, w których odpoczywamy. Wtedy bezwzględnie wyłączajmy telefony i nie korzystajmy z internetu.



24

#Wymyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu, tabletu czy komputera.



# Podsumowanie

- Fonoholizm jako zjawisko **nie znajduje się w żadnej z międzynarodowych klasyfikacji chorób psychicznych**, ale gdy potraktujemy smartfony jako minikomputery włączone do Internetu, można powiedzieć, że narzędzie to używane w sposób nieodpowiedzialny **przyczynia się do uzależnienia od Internetu**.
- 70% internautów korzysta z Internetu za pomocą urządzeń mobilnych.
- Konieczne staje się **wsparcie rodziców** w zakresie rozwijania kompetencji rodzicielskich, szczególnie w zakresie **kształtowania relacji z własnymi dziećmi i wspólnego spędzania czasu wolnego**.

# Strony warte odwiedzenia

- <https://dbamomojzasięg.com/odpowiedzialne-uzywanie-mediow-cyfrowych-idea-3xr/> – idea 3xR traktująca o ważności relacji, rytuałów rodzinnych oraz domowych zasad.
- [https://www.youtube.com/watch?v=S4\\_oVpKorQA&t=83s](https://www.youtube.com/watch?v=S4_oVpKorQA&t=83s) – wyniki badań podłużonych o ważności relacji – wystąpienie TED.
- <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Kodeks-1-1.pdf> – wzór domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.
- [http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Wyniki-badań\\_IKONOGRAFIKI.pdf](http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Wyniki-badań_IKONOGRAFIKI.pdf) – najważniejsze wyniki badań poświęcone zjawisku fonoholizmu zrealizowane w latach 2015-2016.

# Strony warte odwiedzenia

- <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Naogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.-RAPORT-Z-BADAŃ.pdf>– raport z badań dotyczący zjawiska fonoholizmu – wersja pełna.
- <https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Oferta-warsztatow-2017.pdf>– oferta warsztatów edukacyjnych Fundacji Dbam o Mój Z@sięg.
- <https://dbamomojzasieg.com/pomoce-dydaktyczne/>– inne pomoce dydaktyczne.
- <http://mamatatatablet.pl>– film edukacyjny autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- <http://uwaznirodzice.pl>– film edukacyjny autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

# Źródła użytych obrazków

- [https://enel.pl/zdrowie/image-thumb\\_458\\_zdrowie-article-detail/fonoholizm.jpeg](https://enel.pl/zdrowie/image-thumb_458_zdrowie-article-detail/fonoholizm.jpeg) - obrazek slajd 1
- <https://naturalnieozdrowiu.pl/wp-content/uploads/fonoholizm-choroba-xxi-wieku.jpg> - obrazek slajd 2
- [https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/styles/main\\_image\\_675x379/public/201904/PicsArt\\_11-21-02.52.31.jpg?itok=gZzldLSa](https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/styles/main_image_675x379/public/201904/PicsArt_11-21-02.52.31.jpg?itok=gZzldLSa) - obrazek slajdy 3-4
- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/wp-content/uploads/2019/03/fonoholizm-1.jpg> - obrazek slajd 5
- <https://4.bp.blogspot.com/-8Fkg7465pIA/T47-X6omkwI/AAAAAAAAABTc/hyDb-DPdsA/s1600/bilde.jpg> - obrazek slajd 7
- [https://blog.malwarebytes.com/wp-content/uploads/2018/09/resize\\_featured\\_SMS-scaming-targets-the-job-market-611x506.jpg](https://blog.malwarebytes.com/wp-content/uploads/2018/09/resize_featured_SMS-scaming-targets-the-job-market-611x506.jpg) - obrazek slajd 8
- <https://static.wirtualnemedi.pl/media/top/xiaomi-mi9t-655.png> - obrazek slajd 9
- [https://o.aolcdn.com/images/dims?quality=85&image\\_uri=https%3A%2F%2Fo.aolcdn.com%2Fimages%2Fdims%3Fresize%3D2000%252C2000%252Cshrink%26image\\_uri%3Dhttps%253A%252F%252Fs.yimg.com%252Fos%252Fcreat-uploaded-images%252F2019-03%252Faead5940-41ab-11e9-b2ed-bca259554b3f%26client%3Da1acac3e1b3290917d92%26signature%3D19eb5b605af839213d8cd9540de060c7b827d37d&client=amp-blogsides-v2&signature=28ea62e4617fe77488bb83c824d86621b8d79da9](https://o.aolcdn.com/images/dims?quality=85&image_uri=https%3A%2F%2Fo.aolcdn.com%2Fimages%2Fdims%3Fresize%3D2000%252C2000%252Cshrink%26image_uri%3Dhttps%253A%252F%252Fs.yimg.com%252Fos%252Fcreat-uploaded-images%252F2019-03%252Faead5940-41ab-11e9-b2ed-bca259554b3f%26client%3Da1acac3e1b3290917d92%26signature%3D19eb5b605af839213d8cd9540de060c7b827d37d&client=amp-blogsides-v2&signature=28ea62e4617fe77488bb83c824d86621b8d79da9) - obrazek slajd 10
- <http://files.mgsm.pl/news/2700/01b.jpg> - obrazek slajd 11
- <http://www.jareso.com/pl/thumbnails/stock-graphics/preview-compositional/113/pink-pawn-and-crack-in-the-ground-symbolizing-complete-social-isolation.jpg> - obrazek slajd 13
- [https://static.polityka.pl/\\_resource/res/path/14/01/14014f93-ec64-44b5-a823-1b94d99b122b\\_f1400x900](https://static.polityka.pl/_resource/res/path/14/01/14014f93-ec64-44b5-a823-1b94d99b122b_f1400x900) - obrazek slajd 14
- [https://img.freepik.com/darmowe-wektory/bended-man-przewożących-duży-i-ciężki-telefon-komorkowy\\_3446-330.jpg?size=338&ext=jpg](https://img.freepik.com/darmowe-wektory/bended-man-przewożących-duży-i-ciężki-telefon-komorkowy_3446-330.jpg?size=338&ext=jpg) - obrazek slajd 15
- <https://marketingland.com/wp-content/ml-loads/2016/02/snapchat-icon-medium-1920.png> - obrazek slajd 16
- <https://www.swps.pl/images/2015/Blog/brain4.jpg> - obrazek slajd 17
- <https://r-scale-80.dcs.redcdn.pl/scale/o2/tvn/web-content/m/p107/i/d1e946f4e67db4b362ad23818a6fb78a/3885f27a-0140-44d4-90d4-0d1649cdebed.jpg?type=1&srcmode=3&srcx=0/1&srcy=0/1&srcw=604&srch=340&dstw=604&dsth=340&quality=80> - obrazek slajd 18
- <https://dbamomojzasieg.com/jakie-czynniki-sprawiaja-ze-dzieci-i-mlodziez-nadmiernie-przywiazuja-sie-do-smartfonow/#> - obraek slajd 6, 12, 19