

# RZECZYWISTOŚĆ HYBRYDALNA

PERSPEKTYWA  
WYCHOWAWCZA

REDAKCJA  
SYLWIA  
JASKUŁA





# RZECZYWISTOŚĆ HYBRYDALNA





# RZECZYWISTOŚĆ HYBRYDALNA

PERSPEKTYWA WYCHOWAWCZA

POD REDAKCJĄ  
SYLWII JASKUŁY



Kraków 2023

Sylvia Jaskuła  
Akademia Łomżyńska  
📧 <https://orcid.org/0000-0003-2033-5097>  
✉ [sjaskula@al.edu.pl](mailto:sjaskula@al.edu.pl)

© Copyright by individual authors, 2023

Recenzja  
dr hab. Marek Rembierz, prof. UŚ

Opracowanie redakcyjne  
Dorota Ilnicka

Projekt okładki  
Marta Jaszczuk

ISBN 978-83-8138-961-7 (druk)  
ISBN 978-83-8138-962-4 (PDF)  
<https://doi.org/10.12797/9788381389624>

Publikacja sfinansowana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w ramach programu: Społeczna odpowiedzialność nauki. Projekt: Wychowanie w świecie wirtualnym, umowa nr SONP/SP/512696/2021

**WYDAWNICTWO KSIĘGARNIA AKADEMICKA**

ul. św. Anny 6, 31-008 Kraków  
tel.: 12 421-13-87; 12 431-27-43  
e-mail: [publishing@akademicka.pl](mailto:publishing@akademicka.pl)  
<https://akademicka.pl>

# SPIS TREŚCI



Wstęp .....	7
-------------	---

## ROZDZIAŁ I. ZNACZĄCE KOMPONENTY WYCHOWANIA W RZECZYWISTOŚCI HYBRYDALNEJ

<b>Anna Matuchniak-Mystkowska</b> , Wychowanie historyczne, wychowanie patriotyczne. Muzeum realne i wirtualne – na przykładzie Centralnego Muzeum Jeńców Wojennych w Opolu/Łambinowicach .....	15
<b>Maria Groenwald</b> , Zaufanie w relacjach uczniów i nauczycieli w rzeczywistości hybrydalnej .....	45
<b>Anna Walulik</b> , Towarzystwo wychowawcze wobec wirtualnego świata .....	61

## ROZDZIAŁ II. SZTUCZNA INTELIGENCJA A WYCHOWYWANIE W RZECZYWISTOŚCI HYBRYDALNEJ

<b>Leszek Korporowicz</b> , W poszukiwaniu sztucznego człowieczeństwa .....	79
<b>Sylwia Jaskuła</b> , Sztuczna inteligencja w procesach kształcenia i wychowania .....	95

**Tadeusz Kowalewski**, Znaczenie kultury cyfrowej w wychowaniu w rzeczywistości hybrydalnej ..... 113

ROZDZIAŁ III. WYZWANIA  
WSPÓŁCZESNEGO PROCESU WYCHOWAWCZEGO

**Anna Brosch**, Prawo do bycia zapomnianym w kontekście kreowania wizerunku dzieci w mediach społecznych ..... 129

**Łukasz Buksa OFM**, Uzależnienie od Internetu i fonoholizm wśród adolescentów..... 143

**Joanna Truszkowska**, Determinanty realizowania pomocy psychologiczno-pedagogicznej – wybrane aspekty ..... 175

ROZDZIAŁ IV. WSPÓŁCZESNA RZECZYWISTOŚĆ WYCHOWAWCZA

**Małgorzata Bandach**, Świat wirtualny w rzeczywistości wychowawczej dziecka w wieku przedszkolnym..... 201

**Olga Modzelewska, Ewa Chłudzińska**, Wychowanie na odległość. Doświadczenia i refleksje nauczycieli po „pierwszym szoku” zdalnego nauczania w pandemii COVID-19 ..... 221

**Joanna Wysmułek**, Technologie w kształceniu i wychowaniu ..... 239

**Jacek Szymański**, Hybrydowość, hybrydalność, hybrydyczność sztuk pięknych w poszerzaniu horyzontów kulturowych ..... 259

Indeks nazwisk..... 279



# UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I FONOHOLIZM WŚRÓD ADOLESCENTÓW



Lukasz Buksa OFM 

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Najmłodsze pokolenie (zwane pokoleniem Z) dzieli od poprzedniego już nie różnice, lecz przepaść. Pokolenie to od lat dziecięcych żyje w środowisku „zawsze podłączonym” (*plugged-in*) do sieci cyfrowych i „zawsze włączonym” (*always-on*), uczestniczącym w nieustannej komunikacji, w środowisku coraz bardziej zależnym od technologii mobilnych i dynamicznie rozwijającego się rynku urządzeń przenośnych, co nie pozostaje bez wpływu na styl życia obecnej młodzieży, jej hierarchię wartości, potrzeby czy oczekiwania.

Celem artykułu jest wskazanie nowych uzależnień behawioralnych – uzależnienia od Internetu i od smartfona – jako charakterystycznych dla pokolenia Z, mających coraz większy zasięg i przybierających na sile, co staje się źródłem niepokoju rodziny, wychowawców, psychologów, socjologów i pracodawców.

## POKOLENIE Z

Adolescencja (łac. *adolescere* – dorosnąć), zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO), to okres przejściowy między dzieciństwem a dojrzewaniem, choć przedmiotem dyskusji pozostaje okres jego trwania. Na dojrzewanie

człowieka składa się bowiem okres rozwoju biologicznego, fizycznego, ale i poznawczego oraz psychospołecznego, a te ostatnie w minionym stuleciu uległy zmianie. Niemal we wszystkich populacjach obserwuje się wcześniejszy początek dojrzewania, a równocześnie przesunięcie jego końca, na co ma wpływ dłuższe kształcenie, opóźniony czas zmiany ról społecznych – ukończenia edukacji, zawarcia małżeństwa i podjęcia rodzicielstwa.

Według WHO adolescenci to nastolatki w wieku 10-19 lat<sup>1</sup>. Ten przedział wiekowy mieści się również w definicji WHO „młodych ludzi” (10-24 lat)<sup>2</sup>, a w drugiej fazie rozwoju także „młodzieży” (15-24 lat)<sup>3</sup>. Pewnej korekty w przywołanej definicji wymaga początek adolescencji. W różnych kulturach okres dojrzewania kojarzy się wyłącznie z cyklem intensywnych zmian biologicznych, których kulminacją jest osiągnięcie dojrzałości płciowej, wówczas może być liczony od 10. roku życia. Jednak w zachodnim kręgu kulturowym dorastanie rozumie się szerzej, jako okres rozwoju fizycznego, poznawczego i psychospołecznego<sup>4</sup> – kształtowania własnej tożsamości, przemian intelektualnych, psychologicznych, społecznych, ważnych wyborów życiowych i kształtowania własnego kodeksu moralnego. W tym ujęciu okres dojrzewania zaczyna się raczej w 12. i kończy w 19. roku życia, i do takich ram wiekowych ograniczymy się w niniejszym tekście, stosując zamiennie terminy „adolescenci” i „nastolatki”.

Wydaje się, że zwykliśmy lekceważyć okres dojrzewania w rozwoju dziecka, traktując go jedynie jako ostatni etap dzieciństwa, czas „burzy i naporu”, buźowania hormonów, niezrozumiałego szaleństwa, który po prostu trzeba znieść, przeczekać. Zdarza się nam lekceważyć ado-

<sup>1</sup> World Health Organization, *Adolescent Health*, [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1) (12.02.2023).

<sup>2</sup> Obecnie przedział wiekowy 10-24 lata coraz częściej dzieli się na pięcioletnie kategorie wiekowe: „wczesna/wschodząca adolescencja” odnosi się do wieku 10-14 lat, późna adolescencja do 15-19 lat, a wczesna dorosłość do 20-24 lat. Za: G.C. Patton et al., *Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing*, „The Lancet Commissions” 2016, Vol. 387, No. 10036, s. 2423-2478.

<sup>3</sup> World Health Organization, *Health Needs of Adolescents: Report of a WHO Expert Committee [Meeting Held in Geneva from 28 September to 4 October 1976]*, s. 9, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41252> (10.02.2023), *World Health Organization Technical Report Series*, No. 609.

<sup>4</sup> World Health Organization, *Adolescent Health*.

lescentów z dwóch zasadniczych powodów – idealizacji własnej młodości oraz przekonania o beztrascie życia w tym okresie<sup>5</sup>. Tymczasem, np. według Françoise Dolto, dojrzewanie to okres przemiany, który „odgrywa równie istotną rolę, co narodziny i pierwsze piętnaście dni życia dziecka”<sup>6</sup>. Narodziny pozwalają dziecku zaadoptować się do oddychania i trawienia, nastolatek zaś – jak zauważa ta francuska pediatra – „przechodzi przez okres przejściowy, o którym sam nic nie wie, a dla dorosłych [...] jest wielkim znakiem zapytania, obiektem wschodzących niepokojów bądź całkowitej pobłażliwości”<sup>7</sup>. Na znaczenie adolescencji zwracał uwagę amerykański psychoanalityk i psycholog rozwoju człowieka Erik H. Erikson, widząc w nim jeden z ośmiu etapów zmiany tożsamości osobistej w całym cyklu życia<sup>8</sup>. Autor ten był zdania, że najważniejszym zadaniem tego okresu rozwojowego jest ukształtowanie tożsamości, stąd wiąże się on z wieloma trudnościami – koniecznością samookreślenia oraz dążeniem do osiągnięcia wybranych celów. Konieczność odpowiedzi na wiele pytań – „Kim jestem?”, „Kim mogę/powinienem być?”, „Jak postrzegają mnie inni i jak to się ma do tego, co myślę o sobie?”<sup>9</sup> – jest dla adolescentów źródłem naturalnego w tym okresie kryzysu tożsamości<sup>10</sup>.

Współczesnym adolescentom nadaje się miano pokolenia Z (1996-2012). Odwołujemy się tu do terminu „pokolenie”, ponieważ – jak dowodził Karl Mannheim – właśnie ono jest „jednym z niezbędnych przewodników w zrozumieniu struktury ruchów społecznych i intelektualnych”<sup>11</sup>. Należy zastrzec, że definicji „pokolenia” jest wiele, a co nie mniej ważne, istnieje różnica między popularnym, potocznym

<sup>5</sup> T. Kowalewicz, *Kryzys wieku dojrzewania a profilaktyka*, Profnet, 25.09.2014, <https://www.profnet.org.pl/kryzys-wieku-dojrzewania-a-profilaktyka> (12.02.2023).

<sup>6</sup> F. Dolto, *Nastolatki*, przeł. B.A. Matusiak, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1995, s. 10, *Psychologia, Humanistyka*.

<sup>7</sup> *Ibidem*.

<sup>8</sup> E.H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, W.W. Norton, New York, NY 1968, s. 57.

<sup>9</sup> T. Kowalewicz, *op. cit.*

<sup>10</sup> E.H. Erikson, *op. cit.*, s. 59.

<sup>11</sup> K. Mannheim, *The Problem of Generations*, [w:] idem, *Essays on the Sociology of Knowledge*, Routledge & Kegan Paul, London 1952, s. 286-287. Cytaty obcojęzyczne w niniejszym opracowaniu przywołane są w tłumaczeniu własnym autora.

rozumieniem pojęcia a ujęciem naukowym, teoretycznym. Zwykle przez pokolenie „rozumiemy część populacji wyróżnionej ze względu na wiek”<sup>12</sup> albo grupy – wprawdzie zbliżone do siebie wiekiem – jednak różniące się wyraźnie postawami, poglądami, odmiennym stosunkiem do dóbr kulturowych i wartości, aspiracjami, sposobem życia itd. Dodatkowy element tej definicji wprowadza *Współczesny słownik języka polskiego*, gdy podaje, że pokolenie to osoby w zbliżonym wieku, żyjące w tym samym okresie – i jako trzeci aspekt – złączone podobnym doświadczeniem historycznym<sup>13</sup>. Jak zauważa Michał Dobrołowicz, w języku codziennym „pokolenie” jest synonimem długiego czasu trwania (coś jest znane „od pokoleń”) albo dalekosiężnej perspektywy (coś jest trwałe „na pokolenia”)<sup>14</sup>.

Podwaliny pod naukowe rozumienie pojęcia pokolenia położyli m.in. Karl Mannheim<sup>15</sup>, Samuel N. Eisenstadt<sup>16</sup> i Klaus Jürgen Tillmann<sup>17</sup>. Ojcem teorii pokoleń jest pierwszy z nich, Mannheim, twórca klasycznej definicji pokolenia. Zbudował ją w 1928 r., opierając się na trzech fenomenach społecznych, trzech komponentach<sup>18</sup>. Pierwszy z nich określił mianem „położenia pokoleniowego”, które rozumiał jako osadzenie pokolenia we wspólnym kontekście społecznym, ekonomicznym, politycznym i kulturowym albo „przynależność” do tej samej przestrzeni historyczno-społecznej<sup>19</sup>. Czynniki te są podstawą

<sup>12</sup> Zob. hasło *Pokolenie*, [w:] *Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/pokolenie.html> (25.03.2023).

<sup>13</sup> B. Dunaj, *Pokolenie*, [w:] *Współczesny słownik języka polskiego*, t. 2, oprac. idem, Wydawnictwo Langenscheidt Polska, Warszawa 2007, s. 1287, *Teraz Polski*.

<sup>14</sup> M. Dobrołowicz, „Drogi buntu i konformizmu. Strategie młodych na rynku pracy”, Warszawa 2020, Biblioteka Uniwersytetu Warszawskiego, [mps rozprawy doktorskiej], s. 12.

<sup>15</sup> K. Mannheim, *Das Problem der Generationen*, 1928, s. 1992-1993, [za:] *Jugend in der Modernen Gesellschaft*, Hrsg. L. von Friedenburg, Kiepenheuer & Witsch, Köln-Berlin [1965], s. 23.

<sup>16</sup> S.N. Eisenstadt, *From Generation to Generation. Age Groups and Social Structure*, Collier-Macmillan Limited, London 1956.

<sup>17</sup> K.J. Tillmann, *Teorie socjalizacji. Społeczność, instytucja, upodmiotowienie*, przeł. G. Bluszczyk, B. Miracki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.

<sup>18</sup> W Polsce w okresie powojennym temat „pokolenia” podjęli m.in. Maria Ossowska, Jan Garewicz i Barbara Fatyga.

<sup>19</sup> K. Mannheim, *Das Problem der Generationen*, [za:] *Jugend in der Modernen...*, s. 23.

do wyłonienia się w pokoleniu wspólnego „wrodzonego sposobu bycia”<sup>20</sup>. Tyle że te ważne dla danej generacji wydarzenia historyczne muszą mieć miejsce i muszą dotyczyć jednostek w ich młodym wieku (kształtując w ten sposób ich życie, „rozwój biegu życia”<sup>21</sup>, ponieważ późniejsze doświadczenia będą nabierały takiego znaczenia, jakie wynikać będzie z doświadczeń z młodości). Jak bardzo kontekst historyczny jest ważny i wpływa na świadomość pokolenia, widać np. w tym, że gdy wydarzenia przełomu lat 50. i 60. uświadomiły młodzieży amerykańskiej nierówności w społeczeństwie, to popchnęły ją do zaangażowania wraz z innymi pokoleniami w obronę praw obywatelskich. Drugim komponentem definicji Mannheim’a jest „wspólnota pokoleniowa”, zwana również „związkiem pokoleniowym” – pokolenie tworzą ludzie związani wpływem tych samych wydarzeń<sup>22</sup>. Trzeci fenomen pokolenia, kluczowy w definicji tego autora, stanowi „pokoleniowa jedność”, ponieważ reprezentantów jednego pokolenia łączy różnego rodzaju wspólne przeżycia, doznania. Na ich podstawie pokolenie wytwarza wspólną świadomość pokoleniową.

Można więc przyjąć, że pokolenie to zbiór osób „wyodrębnionych na podstawie zarówno podobnego wieku, ale i zbliżonej socjalizacji, doświadczeń historycznych”<sup>23</sup> oraz reprezentujących zbliżony „system kategorii pojęciowych, przez pryzmat którego obserwują, oceniają i dopasowują się do otaczającej ich rzeczywistości”<sup>24</sup>. Definicja pokolenia jako „ogółu jednostek urodzonych i żyjących w tym samym czasie”<sup>25</sup> wydaje się o tyle niewystarczająca, że przemilcza wspólny im kontekst historyczno-społeczny.

W latach 90. minionego stulecia zaczęto coraz głośniejsz mówić o różnorodności pokoleń (*generational diversity*), zwłaszcza

<sup>20</sup> Idem, *The Problem of Generations*, s. 283.

<sup>21</sup> S. Lyons, L. Kuron, *Generational Differences in the Workplace: A Review of the Evidence and Directions for Future Research*, „Journal of Organizational Behavior” 2014, Vol. 35, No. S1 (Special Issue: The IRIOP Annual Review Issue), s. 140.

<sup>22</sup> K. Mannheim, *Das Problem der Generationen*, [za:] *Jugend in der Modernen...*, s. 36.

<sup>23</sup> M. Dobrowolowicz, *op. cit.*, s. 53.

<sup>24</sup> H. Świda-Ziemba, *Młodzież PRL. Portrety pokoleń w kontekście historii*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2010, s. 10.

<sup>25</sup> A. Giddens, P. Sutton, *Socjologia*, przeł. O. Siara, A. Szulżycka, P. Tomanek, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

w organizacjach, zarządzaniu przedsiębiorstwami, ponieważ sugerowano, że dzięki zrozumieniu różnic pokoleniowych, daniu pracownikom z różnych pokoleń tego, czego potrzebują do rozwoju, organizacje mogą liczyć na większą produktywność i retencję pracowników<sup>26</sup>. Uznano, że różnice międzypokoleniowe wpływają na wartości, cele, a także działania. „Pokolenie młodych tworzy własny świat społeczny, inny od świata społecznego poprzedniego pokolenia”<sup>27</sup>.

Definiowanie pokoleń, nadawanie im przydomków, przypisywanie im nazw własnych zaczęło się w połowie XX w., gdy urodzonych po 1945 r. nazywano pokoleniem *Baby Boomers*. Obserwując istotne zróżnicowanie pokoleń, wraz z upływem lat dokonano ich podziału, przy czym przedziały czasowe różnią się o kilka lat w źródłach, ale nieznacznie<sup>28</sup>:

- 1) tradycjoniści, ciche pokolenie lub weterani (osoby urodzone w latach 1925-1945);
- 2) pokolenie wyżu demograficznego (1945-1965) – od *Baby Boomers* zwane nieco ironicznie „boomerami”;
- 3) pokolenie X (1966-1979);
- 4) pokolenie Y, millennialsi (1980-1995);
- 5) pokolenie Z (1996-2012?);
- 6) pokolenie Alfa (2012?-)<sup>29</sup>.

Oczywiście opis każdego pokolenia naraża nas na uogólnienia, jednak w tym miejscu jest niezbędny. Pokolenie X dorastało wraz z rodzącą się rewolucją komputerową, a później telefonii komórko-

<sup>26</sup> J.A. Ferreira Gonçalves, *Towards a Broader Understanding of Generational Diversity at Work: Methodological and Empirical Contributions from a Multi-Cultural Study*, Lisboa 2015, [rozprawa], s. 15, [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23595/1/ulfpie051033\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23595/1/ulfpie051033_tm.pdf) (25.02.2023).

<sup>27</sup> M. Chodkowska, Z. Kazanowski, *Znaczenie zmiany pokoleniowej dla ocen konsekwencji polskiej transformacji*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, t. 37, nr 4, s. 130.

<sup>28</sup> Różnice te wynikają z różnorodności zdań wśród badaczy, ale również zależą od położenia geograficznego, gdyż w różnych częściach globu wskazuje się inne wydarzenia, które mają wpływ na pokolenie.

<sup>29</sup> Ipsos, *Generation Z – Do They Exist and What Influences Them?*, <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2022-12/Ipsos%20E2%80%93%20Generation%20Z%20E2%80%93%20do%20they%20exist%20and%20what%20influences%20them.pdf> (12.03.2023).

wej, natomiast pokolenie Y osiągnęło pełnoletność podczas ekspansji Internetu.

Interesujące nas pokolenie Z zwane jest w różnych źródłach zamiennie: dziećmi Internetu, dziećmi ekranów, iGeneracją, cyfrowymi tubylcami itd. Dorastało ono całkowicie zanurzone w Internecie, jest „pokoleniem ekranów” od wczesnego dzieciństwa. Smartfony, ekrany dotykowe i aplikacje są dla niego normą od urodzenia, w przeciwieństwie do pokolenia Y, które pamięta czasy bez bezprzewodowego Internetu.

Reprezentantów tego pokolenia określa się mianem prawdziwych „cyfrowych tubylców”, ponieważ od najmłodszych lat mieli kontakt z Internetem, mediami społecznościowymi i grami *online*. Wyjątkowe dla pokolenia Z jest to, że wzrastało w „zawsze włączonym” (*always-on*) środowisku technologicznym. Generacja ta jest stale „podłączona” (*plugged-in*) i połączona ze światem, który stał się „stale włączony”<sup>30</sup>. Także najnowsze zdobycze technologii informacyjno-komunikacyjnych i wirtualna rzeczywistość są częścią ich życia od wczesnego dzieciństwa. iPhone pojawił się na rynku w 2007 r., kiedy najstarsi przedstawiciele pokolenia Z mieli 10 lat. Kiedy byli nastolatkami, głównym sposobem łączenia się młodych ludzi z Internetem były urządzenia przenośne, mobilny Internet (Wi-Fi) o dużej przepustowości. *Social media*, stała łączność oraz rozrywka i komunikacja na żądanie to innowacje, do których adolescenti przystosowali się w miarę dorastania.

Pokolenie Z żyje w świecie pod wpływem rewolucji cyfrowej. Tzw. nowe media, media cyfrowe, społecznościowe dają nastolatkom dostęp do rozszerzonej sieci społecznościowej, która nie zna granic geograficznych ani kulturowych. Jednak rewolucja cyfrowa ma także swoje ciemne strony. Badania zespołu profesora George’a C. Pattona – autorów raportu „The Lancet Commissions” – dowiodły, że nieograniczony dostęp do sieci stanowi zagrożenie dla zdrowia nastolatków poprzez promocję niezdrowych towarów (także używek)<sup>31</sup>. Problemem jest również bezpieczeństwo adolescentów, zwłaszcza młodszych. Są oni narażeni na cyberprzemoc, uwiedzenie seksualne,

<sup>30</sup> K.L. Paulliet et al., *Mobile Technology: Plugged in and Always on*, „Issues in Information Systems” 2011, Vol. 12, No. 1, s. 141.

<sup>31</sup> G.C. Patton et al., *op. cit.*

pornografię, oglądanie drastycznych zdjęć i filmów z przestępstw. Jak dowodzą badania, media cyfrowe przyczyniają się do rosnących wskaźników zaburzeń snu<sup>32</sup> i uzależnienia od Internetu, smartfona i gier.

Takie środowisko życia stworzyło z nich „pokolenie hiperkognitywne, które bardzo dobrze czuje się w gromadzeniu i porównywaniu wielu źródeł informacji oraz w integrowaniu doświadczeń wirtualnych i offline”<sup>33</sup>.

Według Jean M. Twenge – profesor psychologii na Uniwersytecie Stanowym w San Diego, w 2010 i 2012 r., gdy wielu Amerykanów urodzonych po 1996 r. zaczęło korzystać z telefonów komórkowych z pełnym dostępem do Internetu, zrodziło się pokolenie iGen, o następujących cechach, które warto przytoczyć w ważnym fragmencie jej książki pod wymownym tytułem *Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości – i co to oznacza dla nas wszystkich*:

Na podstawie czterech dużych, reprezentatywnych dla całego kraju badań z udziałem 11 milionów Amerykanów (badania były prowadzone od lat sześćdziesiątych XX wieku) zidentyfikowałam dziesięć istotnych trendów kształtujących iGen, a więc również nas wszystkich. Oto one: niedojrzali (wydłużenie wieku dziecięcego), w internecie (ile czasu młodzi ludzie naprawdę spędzają w telefonach – i kosztem czego), wirtualni (mniej kontaktów osobistych), niespokojni (więcej problemów ze zdrowiem psychicznym), niereligijni (utrata religijności), odizolowani (zainteresowanie bezpieczeństwem i spadek zaangażowania obywatelskiego), niepewni dochodów (nowe podejście do pracy), bez ograniczeń (nowe postawy wobec seksu, związków i rodzicielstwa), inkluzyjni (akceptacja, równość i wolność słowa), niezależni (poglądy polityczne). iGen to doskonałe pole

<sup>32</sup> T. Shochat, M. Cohen-Zion, O. Tzischinsky, *Functional Consequences of Inadequate Sleep in Adolescents: A Systematic Review*, „Sleep Medicine Reviews” 2014, Vol. 18, No. 1, s. 78.

<sup>33</sup> T. Francis, F. Hoefel, *‘True Gen’: Generation Z and Its Implications for Companies. The Influence of Gen Z – the First Generation of True Digital Natives – Is Expanding*, McKinsey & Company, 12.11.2008, <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies> (12.02.2023).



do obserwacji trendów, jakie będą kształtować naszą kulturę w przyszłości, jego przedstawiciele zaś, choć nadal bardzo młodzi, są już na tyle dumni, by wyrażać własne poglądy i opowiadać o swoich doświadczeniach<sup>34</sup>.

Pokolenie Z dorasta w czasach walki o równość rasową, edukację oraz wolność seksualną i płciową. Związki osób tej samej płci były dla nich oczywistym zjawiskiem, dlatego nie budzą takich kontrowersji, jak w poprzednim pokoleniu.

Wśród wielu cech, które wyróżniają pokolenie Z, oprócz tych pozytywnych, jest wiele zjawisk niepokojących, które budzą zainteresowanie badaczy – omówimy je szerzej w kontekście uzależnień. Wspomnę jedynie, że nastolatki z pokolenia Z częściej zgłaszają problemy ze zdrowiem psychicznym. Dowodzą tego m.in. badania Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (American Psychological Association – APA) z cyklu „Stress in America”, od 2007 r. corocznie przeprowadzane w celu zbadania stanu stresu w USA, jego głównych źródeł, typowych sposobów w radzeniu sobie z nim oraz wpływu stresu na życie. Z raportu z badań amerykańskiego pokolenia Z, opublikowanego w październiku 2018 r., wynika, że młodzież zmaga się ze stresem z powodu restrykcyjnego prawa imigracyjnego (57%), masowych strzelanin (75%), doniesień o molestowaniu seksualnym i napaściach (53%)<sup>35</sup>. Badanie wykazało, że „bieżące wydarzenia są wyraźnie stresujące dla wszystkich Amerykanów, ale młodzi ludzie bardziej odczuwają wpływ problemów pojawiających się w wiadomościach, zwłaszcza tych, które mogą wydawać się poza ich kontrolą”<sup>36</sup>. Ponad 9 na 10 dorosłych z pokolenia Z (91%) stwierdziło, że doświadczyło co najmniej jednego fizycznego lub emocjonalnego objawu stresu, takiego jak depresja lub smutek (58%) bądź brak zainteresowania, motywacji lub sił witalnych (55%).

---

<sup>34</sup> J.M. Twenge, *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości – i co to oznacza dla nas wszystkich*, przeł. O. Dziedzic, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2019, s. 12.

<sup>35</sup> American Psychiatric Association, *Stress in America™. Generation Z*, October 2018, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf> (25.02.2023).

<sup>36</sup> *Ibidem*.

## NOWE UZALEŻNIENIA

Problem uzależnień występuje na całym świecie od najdawniejszych czasów, przybierając różne formy – od uzależnień od substancji halucynogennych, psychoaktywnych, alkoholu, tytoniu, hazardu czy seksu począwszy, po nowe uzależnienia XX i XXI w., związane m.in. z upowszechnieniem sieci i urządzeń cyfrowych. Dostępne w literaturze definicje uzależnienia koncentrują się na różnych jego aspektach. Ich wspólnym mianownikiem jest spostrzeżenie, że uzależnienie prowadzi do degradacji fizycznej i psychicznej, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie człowieka. Zgodnie z definicją WHO, opracowaną przez Komitet Ekspertów w 1969 r., uzależnienie (*dependence, addiction*) to stan psychiczny lub fizyczny wynikający z interakcji pomiędzy organizmem a środkiem uzależniającym, charakteryzujący się zmianą zachowania oraz innymi reakcjami, do których należy przymus ciągłego lub okresowego zażywania tego środka w celu doznania jego wpływu na psychikę, a niekiedy także po to, aby uniknąć przykrych objawów wynikających z jego braku<sup>37</sup>.

Do niedawna termin „uzależnienie” odnoszono przede wszystkim do niekontrolowanego używania substancji (*dependence*) – alkoholu, leków, narkotyków czy dopalaczy, jednak APA, opracowujące od 1952 r. podręcznik statystyczno-diagnostyczny zaburzeń psychicznych (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM*), od lat wydłuża tę listę o uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od czynności (*addiction*), np. już w 2013 r. „zaburzenia związane z gramami internetowymi”<sup>38</sup>. Do tych ostatnich APA zalicza m.in. pracobolizm, zakupoholizm, uzależnienie od seksu, od ćwiczeń fizycznych, od diet, ale i przejadania się, od Internetu, od użytkowania komputera, tabletu, smartfona, zwane często uzależnieniami „od ekranów”<sup>39</sup>.

<sup>37</sup> World Health Organization, *WHO Expert Committee on Drug Dependence. Sixteenth Report*, World Health Organization Geneva 1969, *World Health Organization Technical Report Series*, No. 407.

<sup>38</sup> American Psychiatric Association, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5-TR*, American Psychiatric Publishing, Washington, DC 2013.

<sup>39</sup> H. Li, W. Luo, H. He, *Association of Parental Screen Addiction with Young Children's Screen Addiction: A Chain-Mediating Model*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, Vol. 19, No. 19, Article 12788.

Obecnie uzależnienie definiuje się jako „nabyty, nawracający stan zaburzenia psychicznego i behawioralnego, charakteryzujący się okresową lub stałą zależnością od zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej albo wykonywania określonej czynności”<sup>40</sup>.

Uzależnienie behawioralne objawia się potrzebą powtarzania zachowań, które pozwalają na zaspokojenie nalogu. Atakuje sferę psychiczną, doprowadzając do tego, że osoba uzależniona nie jest w stanie myśleć o niczym innym, tylko o zaspokojeniu. Zaniedbuje obowiązki rodzinne i zawodowe, a także życie towarzyskie. Utrwalanie się uzależnienia skutkuje w końcu alienacją i cierpieniem<sup>41</sup>.

Napór „nowych uzależnień” może mieć wiele przyczyn, ale główną z nich są zmiany cywilizacyjne, m.in. zbyt szybkie tempo życia. Jak pisze Bohdan T. Woronowicz: „Patrząc na człowieka od strony biologicznej, okazuje się, że coraz większego znaczenia nabiera nieprawidłowe funkcjonowanie tzw. układu nagrody w mózgu, który wymaga dodatkowej stymulacji, aby podtrzymywać dobre samopoczucie”<sup>42</sup>.

Uzależnienie powstaje w efekcie procesu uczenia się, powtarzania pewnych czynności i zachowań, które zapisują się w umyśle w postaci schematu. Gdy dana osoba zaczyna działać według tego schematu, czynności i zachowania się utrwalają<sup>43</sup>. Zygfryd Juczyński wymienia cztery parametry uzależnienia, które pomagają ocenić stopień jego zaawansowania<sup>44</sup>:

- siła – osłabia ją zaspokojenie potrzeby, którą jest przedmiot uzależnienia;
- podstawowy charakter – przedmiot uzależnienia staje się priorytetowy; przestają liczyć się wartości, które kiedyś były ważne dla

<sup>40</sup> Szerzej: *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, red. S. Pużyński, J. Wciórka, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius–Instytut Psychiatrii i Neurologii, Kraków–Warszawa 2007, s. 69-79.

<sup>41</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, przeł. A. Wieczorek-Niebielska, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.

<sup>42</sup> B.T. Woronowicz, *Bez tajemnic. O uzależnieniach i ich leczeniu*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001, s. 15.

<sup>43</sup> B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002, s. 276-277, *Wykłady z Psychologii*, t. 8.

<sup>44</sup> Z. Juczyński, *Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008, s. 58-59.

- osoby uzależnionej, jak np. uczciwość, wierność w związku, życie rodzinne, obowiązkowość, przyjaźń, lojalność;
- automatyzm – człowiek uzależniony nie ma wpływu na swoje zachowanie; rządzą nim mechanizmy psychologiczne oraz fizjologiczne, całkowicie podporządkowane uzależnieniu;
  - trwałość – uzależnienie trwa w czasie i przechodzi w nałóg; tempo tego procesu jest indywidualne.

Uzależnienie obejmuje procesy psychiczne, wegetatywne i somatyczne. Konieczność zażywania środka uzależniającego lub powtarzania zachowania prowadzi do degradacji fizycznej i psychicznej, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie człowieka. W sferze behawioralnej wyraża się ono przez powtarzanie zachowań, które pozwalają na zaspokojenie nałogu i konieczność podwyższania dawki substancji szkodliwej albo nawyku – organizm bowiem przyzwyczaja się do danej ilości używki, czynnika uzależniającego i nie reaguje stanem upojenia<sup>45</sup>. Uzależnienie należy więc traktować jako proces – organizm przyjmuje kolejne dawki substancji, przestają mu one wystarczać do osiągnięcia pożądanego stanu, zostają zwiększone i znów przestają wystarczać. Kiedy organizm na brak substancji uzależniającej reaguje bólem, rozbiciem psychicznym, czasami nawet majakami, to znak, że uzależnienie przeszło w nałóg. O ile to pierwsze było procesem, o tyle nałóg należy pojmować jako stan, w którym osoba uzależniona traci kontrolę nad własnym życiem<sup>46</sup>. Myśli i zachowania są ukierunkowane na zdobycie substancji uzależniającej, a gdy już została pozyskana, brakuje kontroli nad spożywaną ilością. Wszystko to odbywa się w aspekcie somatycznym i psychicznym<sup>47</sup>.

Uzależnienia powoli, ale systematycznie dokonują spustoszenia w psychice i organizmie, powodując cierpienie rodziny i bliskiego otoczenia. Z tych powodów problem ten jest poddawany badaniom przez psychologów, lekarzy, pedagogów, socjologów, a nawet ekonomistów,

<sup>45</sup> B.T. Woronowicz, *op. cit.*, s. 15.

<sup>46</sup> P.G. Zimbardo, R.J. Gerrig, *Psychologia i życie*, przeł. J. Radzicki et al., red. M. Materska, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2012, s. 213; W. Łosiak, *Uzależnienie*, [w:] *Słownik psychologii*, red. J. Siuta, Zielona Sowa, Kraków 2005, s. 303.

<sup>47</sup> Zob. W. Kostowski, *Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień*, „Alkoholizm i Narkomania” 2006, t. 19, nr 2, s. 139-140.

ponieważ zarówno jego zasięg, jak i skutki są ogromne<sup>48</sup>. Wiele krajów podejmuje działania profilaktyczne, organizuje akcje uświadamiające konsekwencje uzależnień – tak zdrowotne, jak i społeczne<sup>49</sup>.

Osoby trwające w nałogu określa się jako patologiczne społecznie, co oznacza, że ich funkcjonowanie w społeczeństwie jest mocno zaburzone<sup>50</sup>. Wiąże się to z podupadaniem na zdrowiu, załamaniem psychicznymi, spadkiem moralności i – zazwyczaj – obniżeniem stopy życiowej. Niejednokrotnie osoby uzależnione wchodzi w konflikt z prawem, również nierzadko dochodzi do zachowań autodestrukcyjnych<sup>51</sup>.

## INTERNET I ZAGROŻENIA

Prekursorem badań nad uzależnieniem od Internetu był amerykański psychiatra Ivan Goldberg<sup>52</sup>. Jest on autorem terminu „uzależnienie od Internetu”. Internet uzależnia – im więcej z niego korzystamy, tym bardziej wydłużamy czas spędzany w sieci. Dzieje się podobnie jak w alkoholizmie i narkomanii – pojawia się potrzeba zwiększonej „dawki”. Człowiek stopniowo ogranicza swoją aktywność fizyczną i bezpośrednie kontakty z ludźmi na rzecz aktywności elektronicznej. Odnosi wrażenie, że traci czas, gdy nie śledzi tego, co dzieje się np. na Facebooku, Instagramie czy blogach. Przy czym nawet zdobywanie wiedzy tylko i wyłącznie przez Internet nie jest zjawiskiem

<sup>48</sup> K. Ostaszewski, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. Podstawy opracowywania oraz ewaluacja programów dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003, s. 67-74.

<sup>49</sup> J. Mięka, *Rozwiązywanie problemów alkoholowych w świetle dokumentów europejskich*, „Świat Problemów” 2006, nr 1, s. 4-13.

<sup>50</sup> M. Jędrzejko, A. Kowalewska, *Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje*, [w:] *Współczesne teorie i praktyki profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, red. M. Jędrzejko, Fundacja Pedagogium–Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, Warszawa 2009, s. 35.

<sup>51</sup> I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2008, s. 17, *Resocjalizacja*.

<sup>52</sup> P. Wallance, *Psychologia Internetu*, przeł. T. Hornowski, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001, s. 35, *Nowe Horyzonty*.

korzystnym, ponieważ istnieje w nim wiele niesprawdzonych, mylących informacji<sup>53</sup>.

Oczywiście należy docenić łatwość docierania do informacji za pomocą Internetu, zwłaszcza w małych miejscowościach, gdzie trudno w bibliotekach o specjalistyczną literaturę. Internet zyskał sobie nawet miano środowiska edukacyjnego<sup>54</sup>. Edukacja uczniów i studentów związana jest z technologią informacyjną. Sieć może dostarczyć pomocy dydaktycznych czy wspomóc początkujących nauczycieli, oferując im materiały ułatwiające rozwój zawodowy. Nauczyciele muszą mieć też świadomość czasów współczesnych – że przygotowują uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym, gdyż proces informatyzacji będzie się rozwijał. W szkołach służy temu przedmiot, jakim jest informatyka<sup>55</sup>.

Warto w tym kontekście odnieść się do okresu pandemii koronawirusa, kiedy lekcje w szkołach i zajęcia na uczelniach odbywały się *online*. Z jednej strony dzięki obecnemu poziomowi rozwoju technologii czas ten nie był zupełnie stracony dla uczniów i studentów. Z drugiej jednak pokłosie zdalnej szkoły ma swoje odzwierciedlenie w gabinetach psychologicznych i psychiatrycznych, gdzie – po tzw. onlinach – trafiły rzesze dzieci i młodzieży.

Już Jan Paweł II wspominał o zagrożeniach płynących z sieci (zauważając zresztą również jej zalety). Obawiał się zachwiania, a nawet upadku wartości ze względu na powierzchowność odbierania przez ludzi informacji znalezionych w Internecie i spłaszczanie wymiaru duchowości człowieka. Twierdził, że: „Internet w sposób radykalny zmienia psychologiczny stosunek człowieka do czasu i przestrzeni. Gdy

<sup>53</sup> A. Andrzejewska, *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży*, [w:] *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, red. J. Bednarek, A. Andrzejewska, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 224-225.

<sup>54</sup> J. Kasperowicz, *Nowe uwarunkowania wspomagania kształcenia*, [w:] *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, red. M. Tanaś, Wyższa Szkoła Pedagogiczna ZNP–Oficyna Wydawnicza Impuls, Warszawa 2004, s. 181.

<sup>55</sup> J. Morbitzer, *Refleksje nt. metodyki wykorzystania komputerów w edukacji*, [w:] *Technologia informacyjna w zmieniającej się edukacji. Materiały z konferencji naukowej Ciechocinek 1999*, red. B. Siemieniecki, A. Skarbińska, J. Sykułski, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Suwalsko-Mazurskiej, Ciechocinek–Toruń–Suwałki 2000, s. 320.

całą uwagę skupia na tym, co konkretne, użyteczne i łatwo dostępne, może mu zabraknąć motywacji do podjęcia głębokiej refleksji”<sup>56</sup>.

Młodzi ludzie coraz częściej gubią granicę pomiędzy światem realnym a światem wirtualnym. Przedkładają „spotkania”, komunikację ze znajomymi w sieci, w świecie wirtualnym, często ograniczone do krótkich dialogów SMS-owych, nad spotkania w świecie realnym i kontakty twarzą w twarz. Skutkuje to nieumiejętnością komunikacyjną w prawdziwych warunkach i upośledzeniem w zakresie budowania trwałych i wartościowych relacji<sup>57</sup>.

Za Andrzejem Zwolińskim warto zwrócić uwagę na iluzoryczny aspekt rzeczywistości internetowej. Nie sposób doświadczać pełnych relacji międzyludzkich przed ekranem komputera. Ekstremalną sytuacją jest cyberseks, ale kontakty międzyludzkie tracą na wartości nie tylko w tej dziedzinie. Zwoliński mówi o „imitacji spotkania” w sieci. Jest to w zasadzie kontakt człowiek – ekran, a nie człowiek – człowiek. Przy czym, jak podkreśla wspomniany autor, człowiek zamyka się w świecie internetowym, szukając wolności, a znajduje iluzję<sup>58</sup>. Z kolei Anna Wołpiuk-Ochocińska jest zdania, że w środowisku wirtualnym człowiek traci swoją osobowość. Kreuje własny wymyślony wizerunek, w który w końcu zaczyna wierzyć i który uznaje za prawdziwy. Autorka określa te postawy jako „wymyślona tożsamość”<sup>59</sup>.

Amerykańskie badania wykazały, że osoba uzależniona przeznaczająca około 35 godzin w tygodniu na aktywność w komputerze, w tym w sieci, i pozwoliły wyodrębnić pięć kategorii uzależnienia od komputera (od sieci)<sup>60</sup>:

<sup>56</sup> Jan Paweł II, *Internet. Nowe forum głoszenia Ewangelii. Orędzie na 36. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu*, 24.01.2002, <https://www.paulus.org.pl/231,36-sdssp-jan-pawel-ii-2002> (27.05.2020).

<sup>57</sup> Por. B. Staszak, *Cyberprzestrzeń – życie w „Matrixie”*, [w:] *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*, red. D. Szeligiewicz-Urban, Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec 2012, s. 99-101.

<sup>58</sup> A. Zwoliński, *Między człowiekiem a komputerem*, Wydawnictwo św. Stanisława BM, Kraków 2014, s. 189.

<sup>59</sup> A. Wołpiuk-Ochocińska, *Uzależnienie od Internetu – przybliżenie zjawiska*, „Studia z Psychologii w KUL” 2006, t. 13, s. 103-105.

<sup>60</sup> K.S. Young, *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*, „CyberPsychology and Behavior” 1998, Vol. 1, No. 3, s. 237-244.

- socjomania – uzależnieni korzystają z poczty elektronicznej, z chatów, blogów, forów, wchodzą w grupy dyskusyjne;
- erotomania;
- gry i hazard – te pierwsze podbiły sieć; uzależnienia dotyczą głównie młodzieży, ale także nie są obce dzieciom; hazard w kasynach sieciowych jest mniej rozpowszechniony, głównie z powodów ograniczeń prawnych;
- zakupy *online* – coraz bardziej powszechny (zwłaszcza od czasów pandemii COVID-19) sposób robienia zakupów i zamawiania dostawy, do tej kategorii zalicza się też uczestnictwo w aukcjach, „łapanie okazji”;
- przymus pobierania informacji – niekoniecznie z dziedzin, którymi zainteresowany jest użytkownik; wolny czas przeznaczają na ciągle czytanie newsów i postów z mediów społecznościowych.

Uzależnienie od komputera obejmuje sfery psychologiczną, biopsychiczną, społeczną, kulturalną, moralną, duchową i ekonomiczną, prawną, w jakich obraca się człowiek. Toteż negatywne skutki tego zjawiska dotyczą wszystkich wyżej wymienionych wymiarów życia ludzkiego<sup>61</sup>.

## FONOHOLIZM I ZAGROŻENIA

Fonoholizm (ang. *phonoholism*), ostatnio w literaturze angielskojęzycznej określanej częściej jako „uzależnienie od smartfona” (*smartphone addiction*), z powodu swojej złożoności nie doczekał się jednoznacznej definicji. To dość nowe, liczące zaledwie kilka dekad, zjawisko charakteryzuje się: 1) odmiennością objawów uzależnienia związanych z używaniem smartfonów; 2) szeroką gamą nowych funkcji smartfona, od których można się uzależnić; oraz c) odmiennością różnych problematycznych skutków związanych z uzależnieniem od smartfona (m.in. impulsywność czy objawy odstawienne)<sup>62</sup>. W rozpoznaniu

<sup>61</sup> G. Wąsowicz, M. Styśko-Kunkowska, *Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2014, s. 68.

<sup>62</sup> Zob. M. Takao, S. Takahashi, M. Kitamura, *Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use*, „CyberPsychology and Behavior” 2009, Vol. 12, No. 5, s. 501-507.



fonoholizmu trudne jest również to, że w przeciwieństwie do uzależnień materialnych (alkohol, narkotyki, hazard) uzależnienie od smartfona niezbyt szybko objawia się zauważalnymi oznakami lub symptomami, jak np. oznaki głodu u narkomana. Często bywa tak, że mimo uzależnienia od smartfona osoba uzależniona funkcjonuje, pracuje w sposób społecznie akceptowalny<sup>63</sup>.

Jak wskazano wyżej, każde uzależnienie odnosi się do dwóch zachowań – utraty kontroli oraz powtarzania danego działania pomimo niekorzystnych konsekwencji. Według badaczy z Chin, gdzie po raz pierwszy podjęto badania nad fonoholizmem, uzależnienie od smartfona składa się z czterech głównych komponentów:

- obsesyjnego korzystania z telefonu, zachowań powtarzalnych, np. sprawdzanie wiadomości lub aktualizacji;
- tolerancji lub dłuższego i bardziej intensywnego użytkowania smartfona;
- poczucia osamotnienia, wzburzenia lub cierpienia w sytuacji pozabawienia telefonu;
- destrukcyjnego wpływu na inne czynności życiowe i bezpośrednio na relacje społeczne<sup>64</sup>.

Te cztery elementy w 2008 r. psychiatra Jerald J. Block wiązał z uzależnieniem od Internetu<sup>65</sup>. Trudno dziś „nie dostrzegać związku pomiędzy siecią internetową a urządzeniami mobilnymi. Ponad wszelką wątpliwość zachodzi między nimi oddziaływanie – internet napędza uzależnienie od smartfonów, smartfony przyczyniają się do popularyzacji i rozwoju internetu”<sup>66</sup>. Ponieważ nadmierne używanie smartfonów i uzależnienie od Internetu nakładają się na siebie, De-Sola Gutierrez wraz ze współpracownikami zaobserwowali podobne cechy w tych dwóch rodzajach uzależnień<sup>67</sup>.

---

<sup>63</sup> J. Lemon, *Can We Call Behaviors Addictive?*, „Clinical Psychologist” 2002, Vol. 6, No. 2, s. 44-49.

<sup>64</sup> Y.H. Lin et al., *Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction*, Plos One, 15.11.2016.

<sup>65</sup> Zob. J.J. Block, *Issues for DSM-V: Internet Addiction*, „The American Journal of Psychiatry” 2008, Vol. 165, No. 3, s. 306-307.

<sup>66</sup> Ł. Buksa, *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem*, Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin 2022, s. 71.

<sup>67</sup> J. De-Sola Gutiérrez, F.D. de Fonseca, G. Rubio, *Cell-Phone Addiction: A Review*, „Frontiers in Psychiatry” 2016, Vol. 7, Article 175, s. 175.

Zdaniem Marka Griffithsa uzależnienie od smartfona nosi cechy uzależnienia behawioralnego. Wśród jego komponentów wylicza on sześć zachowań:

- zaabsorbowanie danej osoby określonym zachowaniem (korzystanie ze smartfona);
- zachowanie mające na celu ucieczkę od rzeczywistości lub wywołanie uczucia euforii;
- kontynuowanie zachowania, rozwijanie i tolerancję;
- pojawienie się objawów odstawienia (uczucie niepokoj, depresji lub irytacji, obsesyjne myśli) i wyizolowania, gdy zachowanie jest zakazywane lub zakłócanie;
- w konsekwencji ciągłego zachowania pojawiają się problemy interpersonalne;
- indywidualne doświadczenia nawracają wbrew woli<sup>68</sup>.

Przegląd literatury pozwala stwierdzić, że fonoholizm, czyli uzależnienie od smartfona, to zaburzenie polegające na kompulsywnym nadużywaniu urządzeń mobilnych. To jeden z rodzajów uzależnienia od technologii (elektronicznych), wśród których są m.in. gry i media społecznościowe, często dostępne za pośrednictwem smartfona. Nadmierne, obsesyjne wprost korzystanie ze smartfona służy człowiekowi do poprawienia sobie nastroju. W pewnym momencie staje się nieodpartą potrzebą<sup>69</sup>.

Nieco inną definicję fonoholizmu zaproponował Stanisław Kozak, pisząc, że „jest to specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszącym zawężaniu się wachlarza umiejętności radzenia sobie w życiu wraz z pojawiającym się przymusem korzystania z telefonu komórkowego”<sup>70</sup>. Oczywiście przez telefon komórkowy rozumie się dzisiaj urządzenie zwane smartfonem, czyli inteligentne, multimedialne, wielozadaniowe urządzenie przenośne, łączące w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera przenośnego. Skomunikowany z Internetem smartfon, oprócz funkcji przenośne-

<sup>68</sup> M. Griffiths, *A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework*, „Journal of Substance Use” 2005, Vol. 10, No. 4, s. 191-197.

<sup>69</sup> M. Takao, S. Takahashi, M. Kitamura, *op. cit.*, s. 503.

<sup>70</sup> S. Kozak, *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2011, s. 103, *Engram*.

go telefonu i wysyłania wiadomości tekstowych (SMS-ów), oferuje szereg wspomnianych wyżej możliwości, a ponadto – co ma szczególne znaczenie dla dzieci i młodzieży – pozwala korzystać z mediów społecznościowych, słuchać muzyki i tworzyć ją, przysyłać utwory, obrazy i filmy, grać w gry *online*, mieć stały dostęp do informacji i osób niemalże na całym świecie. Ponieważ smartfon nie przestał być telefonem komórkowym, oba te pojęcia stosuje się do dzisiaj zamiennie, chociaż smartfon uzależnia w znacznie większym stopniu niż dawny telefon przenośny, prowadząc do – zdaniem naukowców – jednego z największych uzależnień obecnego stulecia<sup>71</sup>.

Smartfony uzależniają łatwiej i bardziej niż Internet, ponieważ są z użytkownikiem zawsze i wszędzie, umożliwiają korzystanie z aplikacji mobilnych służących do uzyskiwania informacji, rozwijania umiejętności komunikacyjnych (wiadomości, poczta elektroniczna, *social media*), zapewniania edukacji i rozrywki, przez co stają się coraz bardziej niezbędne w życiu jednostek i społeczeństw. Nowsze modele posiadają liczne udogodnienia – ekrany dotykowe, mobilny dostęp do Internetu przez Wi-Fi, kontakty społecznościowe, nawigację, możliwość instalacji różnych aplikacji, odtwarzacz multimedialny i aparaty cyfrowe. Mają one ogromne znaczenie, ponieważ „rozwój nastolatka odbywa się w złożonej sieci rodziny, rówieśników, szkoły, społeczności, mediów i szerszych wpływów kulturowych”<sup>72</sup>.

Mariusz Jędrzejko i Agnieszka Taper zauważają, że narzędzia cyberprzestrzeni, w tym smartfon, zdominowały już niemalże wszystkie sfery życia – zarówno w odniesieniu do jednostki, jak i całego społeczeństwa. W dużym stopniu zastąpiły rzeczywiste kontakty, obcowanie z kulturą i zdecydowanie zawładnęły wolnym czasem tak bardzo, jakby prawdziwe życie przeniosło się do sieci<sup>73</sup>. Na szczególną uwagę zasługują w tym kontekście adolescenti. Praktykują bowiem w sobie model komunikowania się z innymi ludźmi przede wszystkim

<sup>71</sup> Ł. Buksa, *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2023, t. 66, nr 1(253), s. 82.

<sup>72</sup> R.M. Viner et al., *Adolescence and the Social Determinants of Health*, „Lancet” 2012, Vol. 379, No. 9826, s. 1641-1652.

<sup>73</sup> M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Fundacja Pedagogium–Oficina Wydawnicza Aspra-JR, Warszawa 2010, s. 74.

za pomocą narzędzi cyfrowych, jakim jest m.in. smartfon<sup>74</sup>. Stopniowo coraz bardziej wycofują się z rzeczywistych aktywności i relacji. Spędzają wiele godzin ze smartfonem w ręku, rozmawiając, grając, wchodząc na strony internetowe i portale społecznościowe. Taka alienacja od realnego świata skutkuje – może dość paradoksalnie – osamotnieniem w sieci. Kontakty z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych nie są bowiem w stanie zastąpić realnych aktywności i relacji, które stanowią niezbędny czynnik w rozwoju osobowości. Prawdziwa aktywność i prawdziwe kontakty dostarczają dzieciom i nastolatkom zdrowych emocji i uczuć, koniecznych do budowania własnej osobowości i odkrywania tożsamości<sup>75</sup>.

Aby uznać daną osobę za fonoholika, przyjęto następujące kryteria<sup>76</sup>:

- duże znaczenie ma model smartfona; najważniejsze jest, aby spełniał jak najwięcej funkcji, ale też istotne w tym przypadku jest podążanie za aktualnymi trendami;
- życie z „telefonem w ręce”; fonoholicy nie potrafią zasnąć, jeżeli nie mają telefonu w zasięgu ręki;
- w kontaktach interpersonalnych znacznie przeważa komunikacja przez telefon komórkowy;
- niepokój, panika i lęk w sytuacjach, gdy:
  - smartfon zniknął z zasięgu wzroku,
  - pozostawiono go w domu bądź innym miejscu,
  - telefon rozładowuje się i nie ma aktualnie możliwości podłączenia go do ładowarki;
- telefon służy do ciągłego, niemal obsesyjnego kontrolowania innych osób, zwłaszcza partnera/partnerki;
- poczucie nieustającej, nieodpartej potrzeby dzwonienia czy wysyłania SMS-ów bądź MMS-ów.

<sup>74</sup> B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina–Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Poznań–Warszawa 2009, s. 520.

<sup>75</sup> C. Guerreschi, *op. cit.*, s. 212.

<sup>76</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013, s. 80-89, *Ingram*.

- manifestowanie swojego stanowiska, że ciągła obecność smartfona w życiu codziennym i korzystanie z niego wynika z zapewnienia sobie i bliskim poczucia bezpieczeństwa.

Badania wskazują, że fonoholizmowi często ulegają osoby albo lękające się samotności, albo obarczone fobią społeczną<sup>77</sup>. Panika wynikająca z braku dostępu do telefonu komórkowego ma już nawet własną nazwę – nomofobia (od *no mobile phobia*)<sup>78</sup>. Martyna Kwaśniak w swojej publikacji na temat fonoholizmu zwraca uwagę na sztuczność impulsów doznawanych za pośrednictwem smartfona, takich jak dźwięk czy obraz. Autorka uważa, że w ten sposób człowiek buduje sobie sztuczny świat, zaczyna się w nim obracać i wierzyć w niego bez poczucia dystansu i bezkrytycznie. Wspomina o grach komputerowych, nagminnie instalowanych przez młodzież, a nawet dzieci na telefonach komórkowych. Ten nieprawdziwy świat gier zaczyna funkcjonować w młodym umyśle jako świat realny. Gracz przestaje odróżniać bieżące sprawy realnego, codziennego życia od spraw, jakie toczą się w grach. Autorkę mocno niepokoją gry komputerowe, które wprowadzają uczestnika w myślenie magiczne. Uważa, że mogą wpłynąć na wyznawanie przez nich jakiejś pseudoreligii<sup>79</sup>.

Psychologowie zwracają uwagę, że liczba zaburzeń osobowości dzieci i adolescentów w związku z nadużywaniem telefonu komórkowego niepokojąco rośnie. Dostrzegają w fonoholizmie ucieczkę od głębokich treści własnego *ja* do treści powierzchownych dyktowanych aktualną modą i trendami. Młodzi ludzie uciekają od własnej indywidualności i oryginalności, wchodząc w schematy zachowań – unifikują je zgodnie z panującymi trendami<sup>80</sup>. Stają się bardziej elementem tłumu niż oddzielnym, autonomicznym bytem. Jednocześnie wzrasta pragnienie ucieczki w anonimowość oraz podatność na wszelkiego rodzaju manipulacje<sup>81</sup>.

<sup>77</sup> *Ibidem*, s. 90.

<sup>78</sup> *Ibidem*, s. 78.

<sup>79</sup> A. Zwoliński, *Komórka. Wirtualne niewolnictwo*, Wejźdźmy na Szczyt. Inicjatywa Ewangelizacyjna, Kraków 2019, s. 67-68.

<sup>80</sup> M. Kwaśniak, *Fonoholizm*, „Twoja Komórka” 2008, nr 8, s. 7.

<sup>81</sup> Por. J. Pawłowicz, *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, t. 4, s. 163.

Nie da się zaprzeczyć, że narzędzie, jakim jest smartfon, ma bardzo dużo zalet. Możliwość natychmiastowego skontaktowania się ułatwia życie, pozwala na szybki kontakt w trudnych sytuacjach, a czasem wprost ratuje ludziom życie. Niemniej komórka nie może określać stylu życia i zastąpić bezpośrednich rozmów twarzą w twarz<sup>82</sup>.

Kozak wymienia różne rodzaje uzależnienia od telefonu, zaznaczając przy tym, że ich odmian jest więcej<sup>83</sup>:

- uzależnienie od SMS-ów – od liczby otrzymanych SMS-ów zależy samopoczucie człowieka w ciągu dnia; sam również wysyła ogromne liczby SMS-ów dziennie;
- uzależnienie od wprowadzanych na rynek nowych modeli smartfona – człowiek uzależniony śledzi bez przerwy nowości rynkowe pod kątem nabycia nowego urządzenia; nie ma dla niego znaczenia, czy aktualny telefon jest sprawny czy nie, ważne jest, aby posiadał najnowsze funkcje, zwłaszcza jeżeli chodzi o możliwości wykonywania zdjęć, i spełniał standardy aktualnie panującej mody; jest to dość kosztowny rodzaj uzależnienia;
- uzależnienie od gier – gracze tracą kontakt ze światem rzeczywistym i w każdym możliwym momencie wpatrują się w ekran telefonu; gry dostępne na telefonie cieszą się ogromną popularnością;
- syndrom wyłączzonego telefonu (SWT) – świadome i samowolne wyłączenie telefonu dla osób z tego typu syndromem jest nie do przyjęcia; brak działającego telefonu w zasięgu ręki wiąże się z „zespołem odstawienia”, omalże analogicznym, jaki występuje po odstawieniu narkotyków.

Osobnym zjawiskiem jest FOMO (*fear of missing out* – strach przed przegapieniem), zdefiniowany przez „The New York Times” jako „mieszanka niepokoju, nieadekwatności i irytacji, która może wybuchnąć podczas przeglądania mediów społecznościowych”<sup>84</sup>.

Najbardziej podatna na fonoholizm jest młodzież. Młodzi ludzie nie znają już świata bez telefonów komórkowych i Internetu. Dla nich

<sup>82</sup> Por. *ibidem*, s. 94-95.

<sup>83</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, s. 94.

<sup>84</sup> J. Wortham, *Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall*, 9.04.2011, The New York Times, <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html> (2.10.2023).

jest to absolutnie naturalny, powszechny sposób komunikowania się. Coraz młodsze dzieci, nawet kilkuletnie, wymuszają na rodzicach dostęp do smartfona. To bardzo niebezpieczne i nieodpowiedzialne zachowania rodzicielskie. Im mniej dojrzały umysł, tym bardziej skłonny do różnego rodzaju uzależnień<sup>85</sup>.

Warto zapytać, czy przyczyna fonoholizmu tkwi wyłącznie w tym, że smartfony są, że dają tyle możliwości, że są atrakcyjne, „na topie”? Nie. Zdaniem psychologów przyczyn uzależnień od smartfona można się dopatrzeć na rozmaitych płaszczyznach, łącznie z czynnikami biologicznymi, genetycznymi i środowiskowymi. Najczęstszymi przyczynami są jednak – co potwierdza szereg badań – poczucie osamotnienia, brak zrozumienia, lęk, a czasami po prostu nuda<sup>86</sup>. Psychologowie ostrzegają, że konflikty pomiędzy rodzicami często popychają nastolatków w stronę uzależnień od urządzeń elektronicznych, przy czym konflikty te mogą być z kolei wywołane uzależnieniem któregoś z rodziców, np. od alkoholu. Nastolatek z rodziny alkoholowej nie ma poczucia bezpieczeństwa ani własnej wartości<sup>87</sup>. Zazwyczaj szuka swojego miejsca w grupie rówieśniczej i w rzeczywistości wirtualnej<sup>88</sup>. Rzadko się zdarza, że przystaje do grupy rówieśniczej, która może stanowić dla niego pozytywne wsparcie. Zwykle tworzy grupę z równie zagubionymi i pozbawionymi właściwych wzorców wychowania rówieśnikami. Bardzo łatwo wówczas w takich grupach o zachowania patologiczne, takie jak agresja, kradzieże, narkotyki, alkohol itp.<sup>89</sup>

Nie znaczy to, że u nastolatka, który przeżywa smutek, lęk, złość czy zdarzyło mu się skłamać, od razu diagnozuje się zaburzenia emocjonalne. Ma on prawo do wyrażania swoich emocji i popelniania

<sup>85</sup> *Ibidem*.

<sup>86</sup> Por. J. Jarczyńska, *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 1, s. 119-136.

<sup>87</sup> Z. Tyszką, *Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa*, [w:] *Pedagogika społeczna. Człowiek w zmieniającym się świecie*, red. T. Pilch, I. Le-palczyk, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2003, s. 137.

<sup>88</sup> R. Wroczyński, *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1966, s. 52.

<sup>89</sup> S. Kozak, *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014, s. 126-127, *Engram*.

błędów. Wychowywanie polega właśnie na tym, żeby uczyć młodzież radzenia sobie z emocjami tak, by nie krzywdziły innych, i wdrażania im właściwych postaw etyczno-moralnych. Zaburzenie diagnozuje się wówczas, gdy niepokojące stany czy zachowania powtarzają się, nasilają i trwają w czasie<sup>90</sup>.

Czego potrzebuje dziecko i adolescent? Potrzeby te wymienia w swojej publikacji Maria Żebrowska<sup>91</sup>:

- stabilizacja – jej brak powoduje chaos;
- jasno wyznaczone granice – które pozwalają na budowanie kręgosłupa moralnego;
- autonomia w wymiarze zgodnym z wiekiem – ograniczenia autonomii nie pozwalają na zbudowanie tożsamości;
- równowaga i harmonia w domu, bez popadania w skrajności.

Bardzo niepokojące jest zjawisko, że dźwięk telefonu komórkowego możemy usłyszeć praktycznie wszędzie: w teatrze, w kinie, na koncercie, w kościele, podczas spotkań z rodziną, z przyjaciółmi, w środkach masowego przekazu, w sklepach, w muzeach – można by wymieniać jeszcze bardzo długo. Pozostał chyba jedynie samolot, gdzie obowiązuje „tryb samolotowy”. Kilka osób siedzących obok siebie np. w parku na ławce i wpatrzonych w telefony to już dziś nierzadki widok. Nawet planując urlop, ludzie biorą pod uwagę, jaki jest zasięg w danym miejscu i czy będzie tam dostęp do sieci.

Warto jeszcze zauważyć, że SWT jest zbieżny z zespołem odstawiennym, jaki towarzyszy początkom abstynencji po nauce alkoholu czy narkotyków. Można tu wymienić rozdrażnienie, niepokój, stany lękowo-depresyjne czy nawet zachowania agresywne.

<sup>90</sup> *Zachowania przestępcze. Przyczyny i zapobieganie*, red. F. Kozaczuk, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2010, s. 125-127.

<sup>91</sup> M. Żebrowska, *Teorie rozwoju psychicznego*, [w:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, red. e ad em, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1975, s. 148.



## POSTULATY I ZAPOBIEGANIE NOWYM UZALEŻNIENIOM

Andrzej Augustynek wymienia obowiązki rodzica, które ochronią dziecko, a później nastolatka, przed uzależnieniem od sieci. Wśród nich wyszczególnia najważniejsze<sup>92</sup>:

- ustalenie z dzieckiem (nastolatkiem) nieprzekraczalnego czasu, jaki spędza przy komputerze, w tym: czasu przeznaczonego na naukę z wykorzystaniem sieci, czasu przeznaczonego na rozrywkę;
- ustalenie harmonogramu obejmującego: przebywanie przy komputerze; niezbędne przerwy;
- zablokowanie niebezpiecznych stron;
- monitorowanie stron, z których nastolatek korzysta.

Bardzo dobre skutki przynosi wspólne z nastolatkiem ustalenie planu wychodzenia z fonoholizmu. Należy w nim uwzględnić inne formy rozrywki i spędzania wolnego czasu. Dobrze jest przy tym planować wspólne aktywności, które będą pogłębiały więzi rodzinne<sup>93</sup>. Konieczne jest wprowadzenie zasady – obowiązującej wszystkich domowników – odkładania telefonu na czas: wspólnych rozmów, spożywania posiłków, wspólnych aktywności.

Warto też zwrócić uwagę na pozytywne skutki profilaktyki. Jest to świadome podejmowanie tzw. proaktywności, która zapobiega niebezpieczeństwu uzależnienia się. Niektóre osoby potrafią się bacznie obserwować i gdy zauważają swoje niepokojące nawyki i zachowania, stosują właśnie metodę proaktywności: ukierunkowują swoją energię np. na ćwiczenia fizyczne czy na znalezienie sobie jakiegoś hobby. Dotyczy to jednak tylko osób dojrzałych emocjonalnie, a nie dzieci i nastolatków, którzy nie mieli szczęścia wzrastać w prawidłowo funkcjonującej rodzinie<sup>94</sup>.

Nie do przecenienia jest wzajemna więź, jaka otwiera nastolatkom drzwi do dzielenia się własnymi problemami. Dziecko, które boi się

<sup>92</sup> A. Augustynek, *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010, s. 67-68, *Engram*.

<sup>93</sup> J. Morbitzer, *O wychowaniu w świecie nowych mediów – zarys problematyki*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2, s. 120.

<sup>94</sup> A. Zielińska, *Radzenie sobie z sytuacją stresową jako jeden z czynników modyfikujących zachowanie jednostki*, „Zeszyty Naukowe – Wyższa Szkoła Gospodarki Krajowej w Kutnie” 2002, nr 4, s. 223-238.

rodzica, nie zwierzy się mu z kłopotów, ponieważ jedyne, czego się spodziewa, to kara. Nie zwierzy się również takie, które nie ma do rodzica zaufania, gdyż np. nie wie, jak ten zareaguje w danym momencie, dlatego że reakcje te są związane z jego humorem i nastrojem. Dziecku, które doświadcza w domu chłodu emocjonalnego, nawet do głowy nie przyjdzie, że rodzice są też po to, by wspierać je w trudnych sytuacjach życiowych.

Specjalistka chorób dzieci i młodzieży w książce pt. *Nastolatki* apeluje:

Chciałabym gorąco zachęcić dorosłych do jak największej wytrwałości. Wszystkim, którzy mają do czynienia z nastolatkami, nie przestaję powtarzać: nie ustawajcie w dowartościowywaniu młodych; kontynuujcie nawet wtedy, gdy wydaje się wam, że dzieciak „robi was w konia”. W grupie zdarza się im pokpiwać z kogoś starszego, kiedy jednak są sami, cecha ta może być dla nich czymś bardzo ważnym. Trzeba nauczyć się znosić ich wybryki, zdając sobie sprawę, że robią to dlatego, iż jesteście dorosłymi, jednakże to, co mówimy, pomaga im i jest dla nich podpora<sup>95</sup>.

Do gabinetów psychologów najczęściej trafia młodzież, u której zaburzenia emocjonalne są już mocno nasilone. Wymaga ona intensywnej terapii, a niekiedy opieki psychiatrycznej. Dlatego niezmiernie ważna jest czujność rodziców na zachowania i reakcje nastolatka. Im wcześniej problemy zostaną dostrzeżone, tym szybciej będzie można pomóc nastolatkowi radzić sobie z trudami codzienności.

## BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5-TR*, American Psychiatric Publishing, Washington, DC 2013.

American Psychiatric Association, *Stress in America™. Generation Z*, October 2018, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>.

<sup>95</sup> F. Dolto, *op. cit.*, s. 13.

- Andrzejewska A., *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży*, [w:] *Cyberswiat – możliwości i zagrożenia*, red. J. Bednarek, A. Andrzejewska, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 217-242.
- Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010, *Engram*.
- Block J.J., *Issues for DSM-V: Internet Addiction*, „The American Journal of Psychiatry” 2008, Vol. 165, No. 3, s. 306-307, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>.
- Buksa Ł., *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem*, Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin 2022.
- Buksa Ł., *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2023, t. 66, nr 1(253), s. 77-90, <https://doi.org/10.4467/22996362PZ.23.006.17198>.
- Chodkowska M., Kazanowski Z., *Znaczenie zmiany pokoleniowej dla ocen konsekwencji polskiej transformacji*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, t. 37, nr 4, s. 129-142, <https://doi.org/10.17951/lrp.2018.37.4.129-142>.
- De-Sola Gutiérrez J., Fonseca F.D. de, Rubio G., *Cell-Phone Addiction: A Review*, „Frontiers in Psychiatry” 2016, Vol. 7, Article 175, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>.
- Dobrołowicz M., „Drogi buntu i konformizmu. Strategie młodych na rynku pracy”, Warszawa 2020, Biblioteka Uniwersytetu Warszawskiego, [mps rozprawy doktorskiej].
- Dolto F., *Nastolatki*, przeł. B.A. Matusiak, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1995, *Psychologia, Humanistyka*.
- Dunaj B., *Pokolenie*, [w:] *Współczesny słownik języka polskiego*, t. 2, oprac. B. Dunaj, Wydawnictwo Langenscheidt Polska, Warszawa 2007, s. 1287, *Teraz Polski*.
- Eisenstadt S.N., *From Generation to Generation. Age Groups and Social Structure*, Collier-Macmillan Limited, London 1956.
- Erikson E.H., *Identity: Youth and Crisis*, W.W. Norton, New York, NY 1968.
- Ferreira Gonçalves J.A., *Towards a Broader Understanding of Generational Diversity at Work: Methodological and Empirical Contributions from a Multi-Cultural Study*, Lisboa 2015, [rozprawa], [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23595/1/ulfpie051033\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23595/1/ulfpie051033_tm.pdf).
- Francis T., Hoefel F., *‘True Gen’: Generation Z and Its Implications for Companies. The Influence of Gen Z – the First Generation of True Digital Natives – Is Expanding*, McKinsey & Company, 12.11.2008, <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>.
- Giddens A., Sutton P., *Socjologia*, przeł. O. Siara, A. Szulżycka, P. Tomanek, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Griffiths M., *A ‘Components’ Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework*, „Journal of Substance Use” 2005, Vol. 10, No. 4, s. 191-197, <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

- Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, przeł. A. Wieczorek-Niebielska, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.
- IANS, *Smartphone Use Can Hamper Mental Wellbeing in Young Adults*, 20.05.2022, The Economic Times, <https://economictimes.indiatimes.com/news/how-to/smartphones-can-hamper-mental-well-being-of-young-adults/articleshow/91693958.cms?from=mdr>.
- Ipsos, *Generation Z – Do They Exist and What Influences Them?*, <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2022-12/Ipsos%20%E2%80%93%20Generation%20Z%20%E2%80%93%20do%20they%20exist%20and%20what%20influences%20them.pdf>.
- Jan Paweł II, *Internet. Nowe forum głoszenia Ewangelii. Ośrodek na 36. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu*, 24.01.2002, <https://www.paulus.org.pl/231,36-sdssp-jan-pawel-ii-2002>.
- Jarczyńska J., *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 1, s. 119-136.
- Jędrzejko M., Kowalewska A., *Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje*, [w:] *Współczesne teorie i praktyki profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, red. M. Jędrzejko, Fundacja Pedagogium–Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, Warszawa 2009, s. 35-58.
- Jędrzejko M., Taper A., *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Fundacja Pedagogium–Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, Warszawa 2010.
- Juczyński Z., *Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli wychowawców i rodziców*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- Jugend in der Modernen Gesellschaft*, Hrsg. L. von Friedenburg, Kiepenheuer & Witsch, Köln–Berlin [1965].
- Kardaras N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, przeł. A. Jarosz, Warszawa 2021.
- Kasperowicz J., *Nowe uwarunkowania wspomagania kształcenia*, [w:] *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, red. M. Tanaś, Wyższa Szkoła Pedagogiczna ZNP–Oficyna Wydawnicza Impuls, Warszawa 2004.
- Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, red. S. Pużyński, J. Wciórka, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius–Instytut Psychiatrii i Neurologii, Kraków–Warszawa 2007.
- Kostowski W., *Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień*, „Alkoholizm i Narkomania” 2006, t. 19, nr 2, s. 139-168.
- Kowalewicz T., *Kryzys wieku dojrzewania a profilaktyka*, Profnet, 25.09.2014, <https://www.profnet.org.pl/kryzys-wieku-dojrzewania-a-profilaktyka>.
- Kozak S., *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014, *Engram*.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013, *Engram*.

- Kozak S., *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2011, *Engram*.
- Kwaśniak M., *Fonoholizm*, „Twoja Komórka” 2008, nr 8, s. 1-8.
- Lemon J., *Can We Call Behaviors Addictive?*, „Clinical Psychologist” 2002, Vol. 6, No. 2, s. 44-49, <https://doi.org/10.1080/13284200310001707411>.
- Levounis P., *Special Report: Be Prepared to Address Technological Addictions in Psychiatric Practice*, Psychiatry online, 1.02.2022, <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2022.2.4>.
- Li H., Luo W., He H., *Association of Parental Screen Addiction with Young Children's Screen Addiction: A Chain-Mediating Model*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, Vol. 19, No. 19, Article 12788, <https://doi.org/10.3390/ijerph191912788>.
- Lin Y.H. et al., *Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction*, Plos One, 15.11.2016, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>.
- Lyons S., Kuron L., *Generational Differences in the Workplace: A Review of the Evidence and Directions for Future Research*, „Journal of Organizational Behavior” 2014, Vol. 35; No. S1 (Special Issue: The IRIOP Annual Review Issue), s. 139-157, <https://doi.org/10.1002/job.1913>.
- Łosiak W., *Uzależnienie*, [w:] *Słownik psychologii*, red. J. Siuta, Zielona Sowa, Kraków 2005, s. 303.
- Mannheim K., *The Problem of Generations*, [w:] K. Mannheim, *Essays on the Sociology of Knowledge*, Routledge & Kegan Paul, London 1952, s. 276-320.
- Mikuła J., *Rozwiązywanie problemów alkoholowych w świetle dokumentów europejskich*, „Świat Problemów” 2006, nr 1, s. 4-13.
- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2021.
- Morbitzer J., *O wychowaniu w świecie nowych mediów – zarys problematyki*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2, s. 119-143.
- Morbitzer J., *Refleksje nt. metodyki wykorzystania komputerów w edukacji*, [w:] *Technologia informacyjna w zmieniającej się edukacji. Materiały z konferencji naukowej Ciechocinek 1999*, red. B. Siemieniecki, A. Skarbińska, J. Sykulski, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Suwalsko-Mazurskiej, Ciechocinek–Toruń–Suwałki 2000, s. 303-321.
- Ostaszewski K., *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. Podstawy opracowywania oraz ewaluacja programów dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003.
- Patton G.C. et al., *Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing*, „The Lancet Commissions” 2016, Vol. 387, No. 10036, s. 2423-2478, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1).
- Paulet K.L. et al., *Mobile Technology: Plugged in and Always on*, „Issues in Information Systems” 2011, Vol. 12, No. 1, s. 141-150.
- Pawłowicz J., *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, t. 4, s. 163-173.

- Pokolenie*, [w:] *Encyklopedia „Gazety Wyborczej”*, t. 13: *pakt-polsc*, red. J. Rawicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Kraków 2005, s. 658.
- Pokolenie*, [w:] *Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/pokolenie.html>.
- Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2008, *Resocjalizacja*.
- Quaglio G., Millar S., *Potentially Negative Effects of Internet Use*, European Parliament, May 2020, [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS\\_IDA\(2020\)641540](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_IDA(2020)641540).
- Shochat T., Cohen-Zion M., Tzischinsky O., *Functional Consequences of Inadequate Sleep in Adolescents: A Systematic Review*, „Sleep Medicine Reviews” 2014, Vol. 18, No. 1, s. 75-87, <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>.
- Smartfon – uniwersalne medium początku XXI wieku*, red. G. Penkowska, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk 2018.
- Staszak B., *Cyberprzestrzeń – życie w „Matrixie”*, [w:] *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*, red. D. Szeligiewicz-Urban, Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec 2012, s. 145-152.
- Świda-Ziemba H., *Młodzież PRL. Portrety pokoleń w kontekście historii*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2010.
- Takao M., Takahashi S., Kitamura M., *Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use*, „CyberPsychology and Behavior” 2009, Vol. 12, No. 5, s. 501-507, <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0022>.
- Technological Addictions*, eds P. Levounis, J. Sherer, American Psychiatric Association Publishing, Washington, DC 2022.
- Tillmann K.J., *Teorie socjalizacji. Społeczność, instytucja, upodmiotowienie*, przeł. G. Bluszcz, B. Miracki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Twenge J.M., *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości – i co to oznacza dla nas wszystkich*, przeł. O. Dziedzic, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2019.
- Tyszka Z., *Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa*, [w:] *Pedagogika społeczna. Człowiek w zmieniającym się świecie*, red. T. Pilch, I. Lepalczyk, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2003, s. 137-154.
- Viner R.M. et al., *Adolescence and the Social Determinants of Health*, „Lancet” 2012, Vol. 379, No. 9826, s. 1641-1652, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4).
- Wallance P., *Psychologia Internetu*, przeł. T. Hornowski, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001, *Nowe Horyzonty*.
- Wąsowicz G., Styśko-Kunkowska M., *Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2014.
- World Health Organization, *Adolescent Health*, [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1).

- World Health Organization, *Health Needs of Adolescents: Report of a WHO Expert Committee [Meeting Held in Geneva from 28 September to 4 October 1976]*, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41252>, *World Health Organization Technical Report Series*, No. 609.
- World Health Organization, *WHO Expert Committee on Drug Dependence. Sixteenth Report*, World Health Organization, Geneva 1969, *World Health Organization Technical Report Series*, No. 407.
- Wojciszke B., *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002, *Wykłady z Psychologii*, t. 8.
- Wolpiuk-Ochocińska A., *Uzależnienie od Internetu – przybliżenie zjawiska*, „*Studia z Psychologii w KUL*” 2006, t. 13, s. 99-119.
- Woronowicz B.T., *Bez tajemnic. O uzależnieniach i ich leczeniu*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001.
- Woronowicz B.T., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina–Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Poznań–Warszawa 2009.
- Wortham J., *Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall*, 9.04.2011, *The New York Times*, <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>.
- Wroczyński R., *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1966.
- Young K.S., *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*, „*CyberPsychology and Behavior*” 1998, Vol. 1, No. 3, s. 237-244, <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Zachowania przestępcze. Przyczyny i zapobieganie*, red. F. Kozaczuk, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2010.
- Zielińska A., *Radzenie sobie z sytuacją stresową jako jeden z czynników modyfikujących zachowanie jednostki*, „*Zeszyty Naukowe – Wyższa Szkoła Gospodarki Krajowej w Kutnie*” 2002, nr 4, s. 223-238.
- Zimbardo P.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, przeł. J. Radzicki et al., red. M. Materska, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2012.
- Zwołński A., *Komórka. Wirtualne niewolnictwo*, Wejźdźmy na Szczyt. Inicjatywa Ewangelizacyjna, Kraków 2019.
- Zwołński A., *Między człowiekiem a komputerem*, Wydawnictwo św. Stanisława BM, Kraków 2014.
- Żebrowska M., *Teorie rozwoju psychicznego*, [w:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, red. M. Żebrowska, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1975.

ABSTRACT

*Addiction to the Internet and Phonoholism Among Adolescents*

The youngest generation (called Generation Z) is no longer separated from the previous one by differences, but by a gulf. This generation has been living since its childhood in the environment which is 'always plugged-in' to digital networks and 'always-on', participating in perpetual communication; in an environment which is increasingly dependent on mobile technologies and the dynamically developed market of mobile devices. This situation influences the lifestyle of youth, hierarchy of values, needs or expectations. The purpose of this article is to indicate new behavioural addictions – to the internet and smartphones – as characteristic for Generation Z. These are increasingly widespread and strong, becoming a source of worry for families, educators, psychologists, sociologists and employers. The psychologists' offices are visited most often by youth whose emotional disorders are already intense. They need strong therapy, sometimes psychiatric care. Therefore, vigilance of parents on the behaviours and reactions of an adolescent is extremely important. The sooner problems are noticed, the faster a specialist can help an adolescent to deal with problems of difficult everyday life.

**Keywords:** addiction, behavioural addiction, internet, smartphone, phonoholism, youth, adolescents



Rzeczywistość hybrydalna połączonych dwóch wymiarów: realnego i wirtualnego niesie ze sobą potrzeby nowych prądów i idei wychowawczych. Coraz szybszy postęp techniki dokonuje zmian w zakresie wiedzy i umiejętności wymaganych w przeistaczanym świecie. Zrozumienie ich charakteru, uwrażliwienie na różnorodność perspektyw, gotowość do podejmowania dialogu i zwrotów w myśleniu mogą być podstawą transformacji procesów wychowawczych nakierowanych na rozwój jednostek i społeczeństw. Potrzeba ta w epoce progresu technologii, a jeszcze bardziej w epoce sztucznej inteligencji, wydaje się istotniejsza niż we wcześniejszych okresach rozwoju cywilizacyjnego. Szybkość zachodzących zmian wymusza pilne refleksje nad współczesnym wychowaniem. Nowo tworzone programy czy całe modele wychowawcze muszą przygotowywać do życia w świecie odmiennych niż dotychczas interakcji człowieka z techniką. Jednocześnie powinny uwrażliwiać na wyzwania i zagrożenia, jakie one generują. To niezmiernie trudne zagadnienie, ale i zarazem wyzwanie, którego sednem jest stworzenie takiego systemu wychowawczego, którego aktualności nie zmieni bieżąca i przyszła transformacja świata.



<https://akademicka.pl>

