



WOJCIECH MARCIN CZERSKI 

## Zjawisko uzależnienia od smartfonu dzieci i młodzieży w świetle wybranej literatury

### The Phenomenon of Smartfon Aaddiction of Children and Youth in Literture Research

ORCID: 0000-0002-3951-5752, doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Pedagogiki Kultury, Polska

#### Streszczenie

Zagrożenia związane z rozwojem technologii informacyjnych stają się coraz poważniejszym problemem społecznym współczesnego świata. Specjaliści z różnych dyscyplin naukowych, w tym głównie pedagodzy, psycholodzy i psychiatrzy, alarmują o pojawiających się co jakiś czas nowych formach uzależnienia i cyberzagrożeń czyhających zwłaszcza na dzieci i młodzież. Do takich zagrożeń wpisuje się m.in. uzależnienie od telefonu komórkowego. Jest to zjawisko niejednorodne, dlatego wielu autorów wyodrębnia różne jego kategorie. Są nimi głównie uzależnienia: od nowych modeli telefonów, wysyłania SMS czy też rozmów telefonicznych. Z tego też względu autor podjął próbę scharakteryzowania zjawiska fonoholizmu oraz zaprezentowania najciekawszych jego zdaniem narzędzi diagnostycznych pozwalających oszacować skalę zjawiska.

**Słowa kluczowe:** uzależnienie, fonoholizm, nomofobia

#### Abstract

Threats related to the development of information technologies are becoming an increasingly serious social problem of the modern world. Specialists from various scientific disciplines, mainly including teachers, psychologists and psychiatrists, alert about new forms of addiction and cyber threats concerns especially children and adolescents. Such threats include dependence on a mobile phone. This is a heterogeneous phenomenon, which is why many authors distinguish different categories of. These are mainly addictions: from new models of phones, sending SMS or telephone calls. Therefore, the Author has made an attempt to characterize the phenomenon of phonoholism and to present the most interesting diagnostic tools, in his opinion, which allow to estimate the size of the phenomenon.

**Keywords:** addiction, phonoholism, nomophobia

## **Wstęp**

We współczesnym świecie nikt już nie wyobraża sobie życia i funkcjonowania zarówno bez smartfonu, jak i internetu (zwłaszcza mobilnego dostępnego właśnie na urządzeniach mobilnych). Używane są one zarówno do prowadzenia rozmów głosowych i tekstowych, jak i do rozrywki (grania w gry, oglądanie filmów itp.). To wszystko stało się możliwe głównie dzięki temu, iż współczesny smartfon to już nie tylko telefon, ale wręcz miniaturowy komputer. Stąd też wiele osób twierdzi, że „nie jest możliwe pełne i prawidłowe funkcjonowanie w dzisiejszym świecie bez korzystania z urządzeń mobilnych” (Pawelec, 2017, s. 13).

Niezależnie od wieku użytkowników smartfonów stał się on „nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka. Coraz większa liczba i coraz młodszy ludzie dołączają do grupy użytkowników smartfonów. (...) Użytkownicy smartfonów zazwyczaj nie rozstają się z nimi, a niekiedy nawet podczas snu telefon trzymają obok łóżka lub pod poduszką” (Ćwikła, Olejniczak, 2016, s. 774). Młodzi ludzie w wielu innych sytuacjach życiowych również korzystają ze smartfonów. Wśród nich spotkać można takie, o których „wielu ludziom nie przyszłoby do głowy – nawet podczas seksu, czy też przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych” (Duda, Czernski, 2018, s. 15).

## **Uzależnienie od smartfonu**

Analizując literaturę odnoszącą się do uzależnień behawioralnych, coraz częściej można zauważyć, że autorzy zwracają uwagę na relatywnie nowe zjawisko, jakim jest uzależnienie od smartfonu. Wśród nich w szczególności należy wymienić Spitzera, Potembską, Pawłowską i Habrata.

Jak zauważają Izdebski i Kotyśko (2016, s. 251), „zagrożenie potencjalnego zaburzenia korzystania z telefonów komórkowych jest wciąż badane, a w jego opisie naukowcy posługują się takimi pojęciami, jak:

- problemowe użytkowanie telefonu komórkowego,
- nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego, w tym funkcji SMS,
- uzależnienie od telefonu komórkowego lub smartfonu,
- nałóg korzystania z telefonu komórkowego oraz smartfonu”.

Niezależnie od tego, jakim terminem określimy analizowane tu zjawisko, można je zdefiniować następująco: jest to jedno z uzależnień behawioralnych objawiające się m.in. brakiem umiejętności funkcjonowania bez telefonu komórkowego, poczuciem niepokoju w przypadku braku urządzenia w zasięgu wzroku i potrzebą ciągłego zerkania na jego ekran (por. Dębski, 2016, s. 19). Zjawisko to można też zdefiniować jako takie, które „objawia się nadmiernym przywiązywaniem uwagi do telefonu komórkowego oraz nadużywaniem go w różnych codziennych sytuacjach” (Jarczyńska, Orzechowska, 2014, s. 124).

Wielu użytkowników smartfonów tłumaczy, że używają go jedynie do celów związanych z wykonywaną pracą zawodową czy też edukacją, jednak

w wielu przypadkach jest to jedynie usprawiedliwienie „na częste z niego korzystanie” (Konarska, Janiszewska, Drop, Barańska, 2018, s. 95). W momencie, kiedy jednak nie mogą skorzystać ze swojego urządzenia, „odczuwają głęboki dyskomfort (...) przejawiający się m.in. złym nastrojem, niepokojem, a nawet atakami paniki” (Barabas, 2018, s. 94).

W literaturze odnoszącej się do zgubnych skutków użytkowania smartfonów można znaleźć też termin *head down*. Pojęciem tym określa się osoby (głównie dzieci i młodzież), które „większość czasu spędzają ze smartfonem, surfując w sieci, grając w gry czy korzystając z różnych aplikacji mobilnych” (Czerska, 2016, s. 215).

Omawiane tu zachowania przez wielu badaczy są uznawane za na tyle niebezpieczne, iż postanowili oni opracować narzędzia pozwalające zdiagnozować zarówno samo zjawisko uzależnienia od telefonu komórkowego, jak i niektórych jego usług.

### **Wybrane narzędzia diagnostyczne odnoszące się do uzależnienia od smartfonu**

Guerreschi (2006, s. 207) zauważa, że mimo pojawienia się telefonów komórkowych, a następnie smartfonów około 1990 r., to już przeszło 13 lat później zaczęto mówić o pierwszych uzależnionych od nich osobach. Pierwszym krajem, który zwrócił na to uwagę, były Chiny. Następnie w 2004 r. grupa japońskich naukowców opracowała pierwsze narzędzie do badania tego zjawiska, jednak dla osób powyżej 18. roku życia (Izdebski, Kotyśko, 2016, s. 256).

Jeśli chodzi natomiast o badania dzieci i młodzieży, to do dziś opracowano już kilka narzędzi, których najciekawsze przykłady zdaniem autora zaprezentowane zostały poniżej.

#### *Mobile Phone Problem Use Scal for Adolescents (MPPUSA)*

Jednym z pierwszych opisywanych w literaturze narzędzi do badania uzależnienia od smartfonu jest skala autorstwa Binachi i Phillipsa. Pierwotnie przygotowana była ona dla osób dorosłych, natomiast López-Fernández, Honrubia-Serrano i Freixa-Blanxart zaadaptowali to narzędzie do grupy adolescentów. Skala składa się z 26 itemów, które oceniane są według 10-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza *zupełnie nieprawdziwe*, a 10 – *całkowicie prawdziwe*. Wśród ocenianych twierdzeń znajdują się m.in.: *Wszyscy moi przyjaciele posiadają telefon komórkowy*; *Moi przyjaciele nie lubią, gdy telefon komórkowy jest wyłączony* czy też *Często śni mi się moja komórka* (Bianchi, Phillips, 2005, s. 42–43).

W celu dostosowania adaptowanego narzędzia wśród hiszpańskiej młodzieży dokonano analizy czynnikowej, która wykazała podobnie jak w oryginalnej skali jednowymiarowość ( $KMO = 0,979$ ;  $\chi^2(351) = 21687,589$ ;  $p < 0,001$ ). Dzięki temu stwierdzono, że kombinacja danych wyjaśnia 61,022% całkowitej

wariancji skali. Współczynnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha wynosi 0,97 (López-Fernández, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart, 2012, s. 126).

Od 2016 r. w Polsce funkcjonuje adaptacja MPPUSA dokonana przez Krzyżak-Szymańską, której współczynnik  $\alpha$ -Cronbacha wynosi 0,96. Badania za pomocą tego narzędzia mogą być prowadzone zarówno indywidualnie, jak i grupowo z zachowaniem zasady anonimowości. Uzyskane w ten sposób wyniki wskazują na jeden z czterech typów użytkowników smartfonów zależny od wyniku ogólnego. Są nimi osoby: *okazjonalnie korzystające z telefonu* (26–29 pkt), *prawi- dłowo korzystające ze smartfonu* (30–130 pkt), *zagrożone problematycznym korzystaniem z telefonu komórkowego* (131–166 pkt) oraz *problematycznie ko- rzystające ze smartfonu* (137–260 pkt) (Krzyżak-Szymańska, 2016, s. 37–38).

#### *Text-Message Dependency Scale (TMDS)*

We współczesnym świecie nikt nie wyobraża sobie już komunikacji bez użycia SMS-ów, czyli krótkich wiadomości tekstowych wysyłanych za pomocą telefonów komórkowych. Jednak w Japonii naukowcy dostrzegli, że od tego również można się uzależnić. Dzięki temu spostrzeżeniu Igarashi wraz z zespo- łem w 2005 r. opracowali skalę do badania tego zjawiska pierwotnie składającą się z 56 itemów ocenianych w 5-stopniowej skali Likerta (gdzie 1 oznacza *zde- cydowanie nie zgadzam się*, a 5 – *zdecydowanie zgadzam się*). W ramach tej skali oceniane były trzy wymiary uzależnienia od wiadomości tekstowych: 1) negatywna reakcja emocjonalna; 2) nadmierna ilość czasu spędzanego na wysyłaniu wiadomości tekstowych oraz 3) wycofanie się z komunikacji twarzą w twarz. Skala ta pełniła rolę koncepcyjnych ram dla oceny tego zjawiska (Iga- rashi, Motoyoshi, Takai, Yoshida, 2005).

W 2008 r. ten sam zespół postanowił skrócić skalę. Z tego też względu wy- brano 15 itemów (o wysokim współczynniku względem oryginalnej skali), które dzięki analizie czynnikowej pogrupowane zostały w ramach trzech czynników: 1) emocjonalna reakcja; 2) nadmierne korzystanie oraz 3) utrzymanie rela- cji/związku. Taki zabieg pozwolił na zaoszczędzenie czasu podczas badania przy jednoczesnym osiągnięciu tego samego efektu. Każde z twierdzeń, tak jak w pierwszej wersji, oceniane jest w 5-stopniowej skali Likerta. Wśród ocenia- nych twierdzeń są m.in.: *Często sprawdzam swoją skrzynkę, aby sprawdzić, czy mam nową wiadomość tekstową; Używam wiadomości tekstowych, nawet gdy rozmawiam z przyjaciółmi; Nie mogę utrzymać nowych przyjaciół bez wia- domości tekstowych*. Współczynnik  $\alpha$ -Cronbacha dla całej skali wynosi więcej niż 0,70 (Igarashi, Motoyoshi, Takai, Yoshida, 2008, s. 2316–2318).

#### *Problem Cellular Phone Use Questionnaire (PCPU-Q)*

Kolejna skala odnosząca się do badania symptomów wskazujących na uza- leżnienie od telefonu komórkowego opracowana została przez Yen wraz z ze-

społem. Składa się ona z 12 itemów analogicznych do taksonomii uzależnienia od substancji według DSM-IV-TR. Podzielona jest ona na dwa czynniki: 1) symptomy problematycznego używania telefonu oraz 2) upośledzenie funkcji spowodowane korzystaniem z telefonu komórkowego. Zastosowano tu skalę dychotomiczną TAK/NIE, gdzie respondenci mieli wskazać występowanie każdej z analizowanych sytuacji w odniesieniu do ostatniego roku. W przypadku, kiedy badany udzielił przynajmniej jednej pozytywnej odpowiedzi na którekolwiek z ostatnich pięciu pytań (odnoszących się do drugiego czynnika), należy przyjąć, iż jest to osoba z upośledzeniem funkcjonalnym spowodowanym używaniem telefonu komórkowego. Współczynnik  $\alpha$ -Cronbacha w przypadku tej skali wynosi 0,854 (Yen i in., 2009, s. 866).

#### *Kwestionariusz do Badania Uzależnienia od Telefon Komórkowego (KBUTK)*

Bardzo ciekawym narzędziem jest skala przygotowana przez Potembską i Pawłowską. Powstała ona na podstawie objawów opisywanych przez takich autorów, jak: Binchi, Rutland i Guerreschi. Składa się ona z 33 itemów, które oceniane są w 5-stopniowej skali Likerta (od 0 – *nigdy* do 4 – *zawsze*). Całość dzięki analizie czynnikowej podzielona została na cztery podskale: 1) *Potrzeba akceptacji i bliskości*; 2) *Uzależnienie od funkcji aparatu*; 3) *Uzależnienie od rozmów i SMS* oraz 4) *Komunikacja pośrednia*. Wśród zawartych w kwestionariuszu twierdzeń są m.in.: *Czuję się akceptowany, gdy dzwonią do mnie znajomi*; *Wykorzystuję telefon komórkowy do robienia zdjęć*; *Ukrywam przed rodziną koszt moich rozmów przez telefon*; *Wolę dzwonić, wysyłać SMS-y do znajomych, niż spotkać się z nimi* (Potembska, Pawłowska, 2009, s. 324–326).

Autorki prezentowanej skali uznały, że osoby zagrożone uzależnieniem od smartfonów to takie, które uzyskały wynik ogólny między 31 a 69 pkt. Natomiast osoby uzależnione to takie, których wynik jest „równy lub powyżej 2 odchylenia standardowego od średniej (70 punktów i powyżej)” (Pawłowska, Potembska, 2011, s. 445). Współczynnik rzetelności dla całej skali wynosi 0,91.

### **Podsumowanie**

Jak można było zauważyć z powyższego przeglądu narzędzi do badania uzależnienia od tak małego i niepozornego urządzenia, jakim jest telefon, może być ono bardzo poważnym problemem społecznym. Jednocześnie pojawienie się tylu skal do badania tego zjawiska można traktować jako swego rodzaju odpowiedź na sugestię Furmanka (2014, s. 21), że w związku z rozwojem TIK oraz problemami związanymi z tym faktem „współczesna pedagogika (w tym dydaktyka informatyki) i psychologia powinny poświęcać coraz więcej uwagi, a w szczególności zacząć wykonywać regularne badania naukowe”. Z tego też względu oprócz już opisanych wymienić można takie narzędzia, jak: skrócona wersja opisanego już MPPUS (MPPUS-10), *Mobile Phone Involvement Que-*

stionnaire autorstwa Walsh i in. (2010) czy też *Test of Mobile Phone Dependence* opracowany przez Chóliz (2012).

Rozważając to, czy dzieci powinny mieć dostęp do telefonu, należy mieć na uwadze kilka rzeczy. Wielu rodziców argumentuje fakt posiadania przez ich pociechy smartfonu chociażby potrzebą kontaktu z nimi bądź też rówieśnikami. Jak twierdzi Piecuch (2018, s. 240), można by się zgodzić z takimi argumentami, „gdyby nie fakt, że na tym kończy się ich zainteresowanie tym, do jakich celów urządzenie jest wykorzystywane”. Tego rodzaju podejście jest ze wszech miar niedobre i niestety prowadzić może do wielu negatywnych skutków, nie tylko uzależnienia.

## Literatura

- Barabas, M. (2018). Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży. *Edukacja – Technika – Informatyka*, IX(2), 92–97. <https://doi.org/10.15584/eti.2018.2.11>.
- Bianchi, A., Phillips, J.G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.
- Czerska, I. (2016). Pokolenie head down jako konsekwencja smartfonizacji społeczeństwa. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 459, 214–221. <https://doi.org/10.15611/pn.2016.459.20>.
- Ćwikła, S., Olejniczak, D. (2016). Ocena stopnia uzależnienia społeczeństwa od smartfonów oraz zdrowotnych i psychospołecznych skutków ich używania. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(9), 772–788. <https://doi.org/10.5281/zenodo.159312>.
- Dębski, M. (2016). *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych : szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce : raport z badań*. Gdynia: Fundacja Dbam i Mój Z@sięg.
- Duda, M., Czernski, W.M. (2018). Nowe uzależnienia XXI wieku jako problem zdrowotny. W: D. Zbrozczyk (red.), *Wybrane problemy i zagrożenia bezpieczeństwa człowieka* (s. 9–29). Radom: Wyd. UTH w Radomiu.
- Furmanek, W. (2014). Zagrożenia wynikające z rozwoju technologii informacyjnych. *Dydaktyka Informatyki*, 9, 20–48.
- Guerrereschi, C. (2006). *Nowe uzależnienia*. Kraków: Salwator.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., Yoshida, T. (2005). *The Text Messaging Addiction Scale: Factor Structure, Reliability, and Validity*. Paper presented at the sixth biennial conference of the Asian Association of Social Psychology, Wellington, New Zealand. <https://doi.org/10.13140/rg.2.1.2460.2968>.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., Yoshida, T. (2008). No Mobile, no Life: Self-perception and Text-message Dependency among Japanese High School Students. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2311–2324. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.001>.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. W: B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nalogi behawioralne* (s. 219–304). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Jarczyńska, J., Orzechowska, A. (2014). Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży. W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia* (s. 121–146). Bydgoszcz: Wyd. UKW.
- Konarska, J., Janiszewska, M., Drop, B., Barańska, A. (2018). Fonoholizm znakiem współczesności. W: P. Szymczyk, M. Janiszewska (red.), *Online i offline: obraz współczesnego społeczeństwa* (s. 90–100). Lublin: Tygiel.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2016). *Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym używaniem telefonu komórkowego przez młodzież*. Pobrane z: [https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=7554994](https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7554994) (14.04.2019).

- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M.L., Freixa-Blanxart, M. (2012). Spanish Adaptation of the „Mobile Phone Problem Use Scale” for Adolescent Population. *Adicciones*, 24(2), 123–130.
- Pawelec, L. (2017). Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń mobilnych (telefon, tablet, smartfon). *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne*, 10(2), 7–17.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011). Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Current Problems of Psychiatry*, 12(4), 443–446.
- Piecuch, A. (2018). Cyfrowy świat zasiedlają coraz młodszy. *Edukacja - Technika - Informatyka*, 9(3), 239–244. <https://doi.org/10.15584/eti.2018.3.34>.
- Potembska, E., Pawłowska, B. (2009). Właściwości psychometryczne Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego (KBUTK). *Badania nad Schizofrenią*, 10(10), 322–329.
- Yen, C.-F., Tang, T.-C., Yen, J.-Y., Lin, H.-C., Huang, C.-F., Liu, S.-C., Ko, C.-H. (2009). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression among Adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>.