

Zagrożenia współczesnej młodzieży: siecioholizm i fonoholizm

FONOHOLIZM WŚRÓD POLSKIEJ MŁODZIEŻY



RAPORT Z BADAŃ

Nowe media

Korzystanie z komputera, Internetu i telefonu komórkowego we współczesnym świecie stało się zachowaniem powszechnym, dla niektórych osób nawet codziennym.

Istotne zmiany, do których przyczynił się dynamicznie rozwijający się Internet, zaistniały w sposobie życia, komunikacji, spędzaniu czasu wolnego.

W obecnych czasach korzystanie z komputera jest równie popularne, jak oglądanie telewizji i używanie telefonu komórkowego.

Nowe media

Nowe media służą także zaspokajaniu wielu potrzeb młodzieży.

Są to potrzeby:

tożsamości, informacji o świecie zewnętrznym, wzorów zachowań, kompensacji, rozrywki, akceptacji i interakcji społecznej.

Dzięki zaspokajanym potrzebom oraz innym zaletom, Internet staje się dla młodzieży drugim światem - zwanym **światem wirtualnym**.

Nowe media

Korzystanie z nowych technologii komunikacyjnych bywa coraz częściej uznawane za zjawisko, od którego można się uzależnić i które negatywnie rzutować może na rozwój psychiczny, fizyczny i emocjonalny człowieka. W literaturze naukowej uzależnienie to występuje pod następującymi terminami:

- **siecioholizm** (*nataholics*) lub **sieciozależność** (*netaddiction*);
- **cyberzależność** (*cyberaddiction*) lub **cybernałóg**;
- **internetoholizm**, **internetozależność**, **uzależnienie internetowe** lub **uzależnienie od Internetu** (*Internet addiction*);
- **zaburzenie spowodowane zależnością od Internetu** (*Internet Addiction Disorder - IAD*);
- **infoholizm**, **infozależność**.

Zagrożenia

Świat wirtualny nasila znane zagrożenia i generuje zupełnie nowe niebezpieczeństwa.

Panują w nim niejasne reguły i wolność słowa. Po okresie fascynacji nadchodzi czas refleksji, gdyż coraz więcej osób wpada w sidła uzależnienia. Problem ten zaczyna się wtedy, gdy osoba korzystająca z Internetu traci kontrolę nad czasem i sposobem jego użytkowania oraz gdy za cel obiera sobie odprężenie, nagradzanie siebie, uciekanie od codzienności.

Uzależnienie

Uzależnienie to „psychiczny lub fizyczny przymus do wykonywania pewnych czynności lub przyjmowania określonych substancji w oczekiwaniu na efekty ich działania lub dla uniknięcia przykrych objawów ich braku”.

Dotychczasowa literatura wskazuje na dwa rodzaje uzależnienia:

- **fizyczne i psychiczne.**

Przed pojawieniem się uzależnienia często dochodzi do nadużywania i dysfunkcjonalnego używania Internetu.

Nadużywanie Internetu

Nadużywanie Internetu to „zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z Internetu. Może prowadzić do izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia” (Tomaszewska, 2012, s. 4).

Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu

Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu jest terminem szerszym niż nadużywanie i „obejmuje zarówno nadużywanie Internetu, jak i zagrożenie nadużywaniem (tj. przejawianie tylko niektórych objawów)” (Tomaszewska, 2012, s. 4).

Socjomania Internetowa

Socjomania internetowa polega na nawiązywaniu kontaktów społecznych wyłącznie poprzez sieć - na portalach/sieciach społecznościowych, poczcie elektronicznej, forach dyskusyjnych, czatach.

W wyniku omawianego zachowania dochodzi do zaburzenia relacji międzyludzkich w kontaktach rzeczywistych, zauważalny jest zanik komunikacji niewerbalnej.

Przemiany współczesnego społeczeństwa

Dla współczesnego społeczeństwa Internet jest głównym źródłem informacji o świecie.

Zmienia się przez to stosunek ludzi do czasowej organizacji życia, także kształt i charakter codziennych relacji, osobistych doświadczeń (Mroczkowska, 2008). Współczesna rzeczywistość kieruje się zasadą, by robić coraz więcej rzeczy, coraz szybciej i w coraz krótszym czasie (Ericksen, 2003; za: Mroczkowska, 2008).

Ta zachodząca zmiana społecznego funkcjonowania przekształca również działanie instytucji społecznych i rodzinnych (w tym stosunków panujących pomiędzy członkami).

Przemiany współczesnego społeczeństwa

Współczesne postrzeganie czasu wolnego powoduje ograniczenie komunikowania się, a relacje stają się instrumentalne i pobieżne (Mroczkowska, 2008).

Żyjemy w ciągłym biegu, pomimo pozornego dla większości ludzi „siedzącego trybu pracy”. Gonimy za uciekającym światem, często nie mogąc się zatrzymać. Kiedy zwolnimy tempo, możemy być pewni, że przy tak szaleńczej gonitwie (za wszystkim) coś nam umknie.

Nowe media

Media wykreowały stereotyp bycia „NAJ”.

Żeby liczyć się w walce o sławę, pieniądze, uznanie i szacunek innych, człowiek musi być w tym, co robi, NAJlepszy, NAJmądrzejszy, NAJpiękniejszy, NAJszybszy.

Także wśród nastolatków bycie „NAJ” jest powszechnie pożądane. Dobrze jest mieć NAJwięcej znajomych, posiadać NAJdroższe gadzety, mieć NAJprzystojniejszego chłopaka, NAJładniejszą dziewczynę.

Nowe media

Niestety, posiadanie wzorowego zachowania czy bardzo dobrych ocen nie jest już tak mile widziane w grupie jak wyżej wymienione cechy.

Dowodzić może to, że wraz z rozwojem cyfryzacji zmienił się także system wartości wyznawanych przez młodzież.

Nowe media

Prezentowanie własnej osoby w jak najlepszym świetle nie jest niczym nowym ani złym. Człowiek przedstawia najczęściej swoje mocne strony, ukrywając wady (Andrzejewska, 2014). Jest to naturalny (w dzisiejszych czasach) element zawierania znajomości, bez względu na to, czy prezentacja odbywa się w świecie realnym, czy wirtualnym. Jednak zdecydowanie częściej wyidealizowanie wizerunku odnosi się do „świata Sieci”.

Cechy komunikacji

Można wyróżnić pięć cech komunikacji za pomocą komputera. M. Szpunar zwraca uwagę na:

- ▶ **aprzestrzenność** - brak ograniczeń terytorialnych i geograficznych;
- ▶ **asynchroniczność** - komunikacja może odbywać się w czasie nierzeczywistym (z opóźnieniem);
- ▶ **acielesność** - osoba komunikująca się jest obecna w rozmowie za pomocą tekstu, zdjęć, głosu (bez udziału fizyczności);
- ▶ **astygmatyczność** (astygmatyzacja; za: Tomaszewska, 2012) - brak stereotypów płciowych, rasowych, wyznaniowych, pochodzeniowych;
- ▶ **anonimowość** - możliwość ukrycia prawdziwej tożsamości.

Ważne

Ważne jest, aby mieć świadomość zarówno korzyści, jak i zagrożeń płynących z nowego sposobu komunikacji. Bycie świadomym to pierwszy krok do właściwych wyborów życiowych, oceniania sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy oraz większe możliwości uniknięcia zagrożeń i dostrzeżenia pozytywów płynących z określonych działań.

Objawami uzależnienia od Internetu są:

1. Tolerancja, rozumiana jako:
 - ▶ potrzeba coraz dłuższego korzystania z Internetu w celu uzyskania zadowolenia i/lub
 - ▶ wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiągananej przez tę samą ilość czasu przebywania w Sieci.

2. Objawy odstawienia przejawiające się:
zespołem abstynencyjnym wyrażającym się w formie
co najmniej dwóch następujących objawów,
występujących w okresie od kilku dni do 1 miesiąca
po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z
Internetu:

- pobudzenie psychoruchowe,
- niepokój lub lęk,
- wyraźne obniżenie nastroju,
- obsesyjne myślenie o tym, co się dzieje w Sieci,
- fantazje i marzenia senne na temat Internetu,
- celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze,
- korzystanie z Sieci w celu uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po „odstawieniu” Internetu.

3. Częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z Internetu.

4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu.

5. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z Internetem (np. kupowanie książek na temat cyberprzestrzeni, testowanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów, plików, programów).

6. Zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz Internetu.

7. Korzystanie z Internetu pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z Sieci (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań).

- ▶ Aby stwierdzić uzależnienie od Internetu, przyjmuje się, że w okresie ostatnich 12 miesięcy muszą występować co najmniej trzy z powyższych objawów.

Sieci społecznościowe

Z licznych badań wynika, że to sieci społecznościowe cieszą się zainteresowaniem w niemal każdym państwie na świecie.

We współczesnych czasach są bardzo popularne, czego dowodzi fakt, że prawie każdy użytkownik Internetu posiada swoje konto na co najmniej jednym portalu społecznościowym (Korus, 2011; za: Andrzejewska, 2014), a co trzecia osoba w Polsce jest zarejestrowana na jakimś portalu społecznościowym.

Kilkumilionowe rzesze uczestników widoczne są na najpopularniejszych serwisach, takich jak: Facebook, Nasza Klasa, YouTube, MySpace.

.

Łatwość i szybkość portali społecznościowych sprzyja większej otwartości i pewności siebie. Dzięki wielu możliwościom użytkownik pokonuje bariery przestrzenne, czasowe i finansowe. Odnosi się to nie tylko do osób młodych, ale także do rozłączonych rodzin, osób starszych czy niepełnosprawnych (Maj, 2009). Są to bezsprzeczne korzyści posiadania konta na serwisie społecznościowym, jednak w opinii badaczy pojawiają się również liczne zagrożenia, na które narażony jest młody człowiek podczas użytkowania wcześniej wymienionych portali.

A. Andrzejewska (2014) do głównych niebezpieczeństw zalicza:

- ▶ ujawnianie zbyt dużej ilości informacji na swój temat, co może być wykorzystane przeciwko użytkownikowi;
- ▶ naruszanie prywatności, kradzież tożsamości - rozwinięta działalność hackerska, pozyskiwanie numerów kont, haseł, numerów telefonów;
- ▶ zastraszanie, nękanie - możliwość stania się ofiarą ataków ze strony innych użytkowników;
- ▶ rozsyłanie szkodliwego oprogramowania - utrata danych, problemy techniczne używanego sprzętu.

Do listy tej należy również dodać wiele szczegółowych skutków psychologicznych, fizjologicznych, fizycznych i strat ponoszonych w relacjach społecznych.

Do najczęściej wymienianych zalicza się:

- ▶ zaburzenia funkcjonowania w związku partnerskim, kłamstwa, zastępowanie prawdziwych przyjaciół „wirtualnymi”,
- ▶ zaburzenia kontaktów interpersonalnych, obniżenie motywacji i umiejętności poznawczych, poczucie zdenerwowania, zmęczenia, irytacji, zawroty i bóle głowy, przemęczenie oczu, skrzywienie kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka, impotencję.

Badanie zatytułowane „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną - Młodzież 2013” zrealizowane przez Centrum Badania Opinii Społecznej przy pomocy Krajowego Biura ds.

Przeciwdziałania Narkomanii również dotyczyło pomiaru zachowań młodzieży w Sieci.

Badania przeprowadzono w okresie 22.11-12.12.2013 roku na ogólnopolskiej losowej próbie 65 szkół - liceów, techników i zasadniczych szkół zawodowych.

Z analizy wyników dotyczących części zatytułowanej „Młodzież a Internet” można wywnioskować, że 97% ankietowanych posiada stały dostęp do Internetu w domu, dzięki czemu na bycie w Sieci może przeznaczać dużo czasu (średnia to 3 godziny dziennie). Badania pokazują, że to chłopcy spędzają nieco więcej czasu w Sieci niż dziewczęta oraz grupą najczęściej korzystającą z dostępu do Internetu są licealiści.

Można również zauważyć, że czas przeznaczany na korzystanie z Internetu jest powiązany z osiągnięciami szkolnymi uczniów:

- ▶ wysoki poziom niepowodzeń szkolnych = więcej czasu przeznaczanego na bycie online
- ▶ niski poziom niepowodzeń szkolnych = krótszy czas przebywania w Sieci

Ponad połowa badanych (51%) stwierdziła, że życie bez Internetu byłoby nudne i pozbawione radości. Pomimo tak wysokiego odsetka badanych, 78% ogółu stanowią przeciętni użytkownicy Internetu. Niestety, co piąty uczeń poświęca zbyt dużo czasu na bycie online, natomiast 4% to osoby posiadające poważne problemy w codziennym funkcjonowaniu, spowodowane nadużywaniem Internetu lub uzależnieniem od niego.

Telefon komórkowy - atrybut współczesnego człowieka.

Telefon komórkowy stał się niemal przedmiotem pierwszej potrzeby i wyznacznikiem statusu społecznego. Częste rozmowy przez telefon świadczą o posiadaniu liczego grona przyjaciół, załatwianiu wielu ważnych spraw, co zwiększa poczucie własnej wartości.

Telefon pełni we współczesnym świecie wiele pożytecznych funkcji. Najnowsze modele telefonów służą nie tylko do prowadzenia rozmów telefonicznych czy wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, ale stają się już przenośnymi komputerami, odtwarzaczami muzycznymi, odbiornikami radiowymi, urządzeniami do nawigacji samochodowej, dyktafonami, służą do logowania się w sieci Internetu, są również kalendarzami, notatnikami, aparatami fotograficznymi i kamerami cyfrowymi.

Posiadacze telefonów komórkowych są narażeni na niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą nierozsądne ich używanie. Brak racjonalizmu w posługiwaniu się nimi może prowadzić do nadużywania telefonu komórkowego, a w konsekwencji do uzależnienia od niego, zwanego fonoholizmem.

Fonoholizm

Fonoholizm jako uzależnienie od czynności, czyli uzależnienie behawioralne, może przejawiać się problemowym rozmawianiem przez telefon komórkowy, nadmiernym wysyłaniem krótkich wiadomości tekstowych, koniecznością posiadania zawsze włączonego telefonu lub problemowym korzystaniem z gier lub z Internetu na aparacie telefonicznym.

Zjawisko uzależnienia od telefonu komórkowego jest stosunkowo młode, co wynika z faktu, że telefon komórkowy pojawił się na rynku światowym około 15 lat temu. Pierwszym krajem, w którym zauważono problem i zaczęto o nim pisać, były Chiny. Tam też pojawił się w literaturze medycznej nowy termin:

syndrom nadmiernej zależności od telefonu komórkowego.

Objawami tego syndromu są takie zachowania, jak: potrzeba stałego posiadania przy sobie aparatu telefonicznego, nierozstawanie się z nim, niewyłączanie go nawet na chwilę, niecierpliwe nasłuchiwanie sygnału przychodzącej wiadomości SMS lub sygnału połączenia czy też notoryczne sprawdzanie listy odebranych wiadomości i połączeń. W przypadku braku przy sobie telefonu komórkowego odczuwanie z tego powodu niepokoju, rozdrażnienia, zaburzeń snu, a nawet agresji.

Z najnowszych doniesień podanych przez ETOH (Centrum Edukacyjne Profilaktyki Problemowej) wynika, że ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje: 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y, a 82% wykonuje połączenia komórkowe, łączy się za pomocą telefonu z Internetem w celu skorzystania z serwisów społecznościowych, portali internetowych lub poczty e-mail. Aż 60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu komórkowego podczas lekcji, 44% w czasie rodzinnego obiadu, a 28% - w kinie (Węgrzecka-Gilui, Ostaszewski, 2014).

Ważne jest, aby pamiętać, że czas spędzany w Sieci nie może zastępować

► prawdziwego wypoczynku, komunikacji z drugim człowiekiem oraz zwykłych codziennych czynności. Dlatego też niezmiernie ważne jest uczenie młodego pokolenia alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Podsumowanie

Istotną kwestią jest podejmowanie działań profilaktycznych nakierowanych na podnoszenie świadomości społeczeństwa w kwestiach związanych z nowymi technologiami. Ważny jest także fakt zmiany stylu życia młodych ludzi, a co za tym idzie komunikowania się. Postęp technologiczny - szczególnie popularność portali społecznościowych - nie wyklucza zawierania więzi z innymi, które byłyby oparte na stosunkach pierwotnych. Jednak to prawdziwe relacje międzyludzkie (offline) trwają dłużej, wymagają większego poświęcenia, zaangażowania i są głębsze (Tomaszewska, 2012).

Bibliografia:

- ▶ „Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży” pod red. J. Jarczyńskiej, Bydgoszcz, 2014.
- ▶ „Zapobieganie uzależnieniom uczniów” pod red. B. Kamińskiej-Buśko, CMPPP MEN, Warszawa, 2000



Sam zdecyduj co dla Ciebie jest ważne w życiu!

Dziękuję za uwagę