

Ćwikła Sandra, Olejniczak Dominik. Ocena stopnia uzależnienia społeczeństwa od smartfonów oraz zdrowotnych i psychospołecznych skutków ich używania = Assessment of the degree of dependence of society from smartphones, and health and psychosocial effects of their use. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(9):772-788. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159312>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3899>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).  
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium,

provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.09.2016. Revised 24.09.2016. Accepted: 24.09.2016.

# Ocena stopnia uzależnienia społeczeństwa od smartfonów oraz zdrowotnych i psychospołecznych skutków ich używania

Assessment of the degree of dependence of society from smartphones, and health and psychosocial effects of their use

Sandra Ćwikła<sup>1</sup>, Dominik Olejniczak<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Absolwentka kierunku Zdrowie Publiczne  
Wydział Nauki o Zdrowiu  
Warszawski Uniwersytet Medyczny

<sup>2</sup> Warszawski Uniwersytet Medyczny  
Zakład Zdrowia Publicznego  
ul. Banacha 1a,  
02-097 Warszawa

**Słowa kluczowe: smartfon, zachowania zdrowotne, uzależnienie, internet**  
**Key words: Smartphone, Health Behavior, Addiction, Internet**

## Streszczenie

Wprowadzenie: Badania pokazują, że smartfon staje się nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka. Powodem, dla którego ludzie chętnie kupują i użytkują smartfony jest ich wielozadaniowość. Zadaniem aplikacji mobilnej jest niezależne od czasu i miejsca umożliwienie użytkownikom dostępu do informacji, komunikacji oraz rozrywki. Celem głównym badania własnego było określenie stopnia uzależnienia respondentów od smartfonów.

Materiał i metoda: Badanie przeprowadzone zostało za pomocą metody sondażu diagnostycznego. Za narzędzie badawcze posłużył autorski kwestionariusz w wersji papierowej oraz elektronicznej. Kwestionariusz został wypełniony anonimowo przez 319 osób.

Wyniki: Ponad 2/3 badanych deklaruje, że używa telefonu przez cały dzień bądź kilkanaście razy dziennie. Badanie własne pokazuje, że ponad połowa respondentów używa smartfony do celów służbowych (30%) lub służbowych I prywatnych (41%). Ponad połowa (58%) respondentów nie wyobraża sobie spędzenia tygodnia bez

telefonu. Spośród wszystkich respondentów, aż 65% zaliczyłoby samych siebie do osób zależnych od smartfona.

Wnioski: Praca biurowa jest często związana z używaniem telefonu komórkowego, co może być również powodem uzależnienia. Smartfony stały się nieodłącznym i niezastąpionym środkiem komunikacji. Powinno być realizowanych więcej kampanii informujących o zagrożeniach i negatywnych skutkach zbyt częstego użytkowania smartfonów.

#### Abstract

Introduction: Studies show that smartphone becomes an integral part of modern man. Multi-tasking of smartphones is the reason why people are willing to purchase them and use it. The purpose of mobile application is to enable users access to information, communication and entertainment. The main objective of the study was to determine the degree of dependence from smartphones among respondents.

Material and Methods: The survey was conducted using the diagnostic survey method. The original questionnaire was used as a research tool. The questionnaire was completed anonymously by 319 people.

Results: More than 2/3 of respondents declare that they use mobile all day or several times a day. The study shows that more than half of the respondents use smartphones for business purposes (30%) or business and private (41%). More than half (58%) of the respondents can not imagine spending a week without a phone. Almost 65% of all respondents qualify themselves to the group of people dependent on the smartphone.

Conclusions: Office work is often associated with the use of a mobile phone, which can also cause addiction. Smartphones have become an integral and indispensable means of communication. It should be carried out more campaigns informing about the dangers and negative effects of too frequent use of smartphones.

#### Wprowadzenie

W dobie bardzo intensywnego rozwoju technologii, uzależnienia od smartfonów zaczęły stanowić niebagatelny problem, ale też wyzwanie dla społeczeństwa.

Słowo smartfon jest spolszczeniem angielskiego wyrazu *smartphone* i oznacza przenośne urządzenie telefoniczne, które łączy w sobie funkcje tradycyjnego telefonu komórkowego oraz komputera kieszonkowego. Pierwsze smartfony pojawiły się pod koniec lat 90. Poza funkcjami służącymi do komunikacji, dostępne są również funkcje PMA (ang. *Personal Management Assistant*), czyli zarządzanie informacjami osobistymi. Znaczna część nowych modeli telefonów dotykowych posiada funkcje pozwalając odczytać dokumenty biurowe, daje możliwość używania komunikatorów czy aplikacji mobilnych.<sup>1 2</sup>

Najnowsze badania amerykańskiej firmy IDC (ang. *International Data Corporation*) przedstawiają sprzedaż smartfonów w pierwszym kwartale 2013 roku. Łącznie w tym czasie w samych Stanach Zjednoczonych sprzedano 216,2 miliona egzemplarzy smartfonów.<sup>3</sup>

Jeśli chodzi o Polskę, firma Acxiom zbadała profil właścicieli smartfonów, z którego wynika, że pod koniec 2011 roku w użyciu było około 3-3,5 miliona smartfonów. Użytkownikami smartfonów są w większości młodzi ludzie, największą

---

<sup>1</sup> <http://www.i-slownik.pl> (dostęp: 03.01.2015)

<sup>2</sup> <http://sjp.pwn.pl> (dostęp: 03.01.2015)

<sup>3</sup> <https://www.idc.com> (dostęp: 03.01.2015)

grupą są osoby poniżej 35 roku życia, a aż 42,5% ma mniej niż 25 lat. Posiadaczami smartfonów są w większej części mężczyźni (67%). Telefony dotykowe są częstym wyborem osób z wykształceniem wyższym, jednak popularne są także wśród gimnazjalistów.

Powyższe badania pokazują, ale też potwierdzają tezę, że smartfon staje się nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka. Coraz większa liczba osób i coraz młodszy ludźmi dołączają do grupy użytkowników smartfonów. Dotykowe telefony komórkowe stały się nieodłącznym atrybutem współczesnego człowieka. Użytkownicy smartfonów zazwyczaj nie rozstają się z nimi, a niekiedy nawet podczas snu telefon trzymają obok łóżka lub pod poduszką. Jednak należy pamiętać, że zbyt częste użytkowanie może wręcz prowadzić do uzależnienia.

Powodem, dla którego ludzie chętnie kupują i używają smartfony jest ich wielozadaniowość. Lista funkcji, z których można korzystać za pomocą smartfona cały czas się wydłuża. Rozwój mobilnych systemów operacyjnych sprawił, iż telefony dotykowe wyposażane są w coraz większą liczbę funkcji.<sup>4</sup>

Zadaniem aplikacji mobilnej jest niezależne od czasu i miejsca umożliwienie użytkownikom dostępu do informacji, komunikacji oraz rozrywki. Wciąż rozwijający się obszar urządzeń mobilnych, w tym smartfonów daje szansę na wykorzystanie platform mobilnych, do których zalicza się również aplikacje mobilne. O powszechności ich stosowania stanowi liczba i różnorodność aplikacji do pobrania przez użytkowników. Dla dwóch najpopularniejszych systemów operacyjnych: Android oraz IOS dostępnych jest kolejno 450 i 650 tysięcy aplikacji mobilnych. Dane wskazują, że użytkownik smartfonu w Polsce posiada około 10 aplikacji.<sup>5 6</sup>

Celem głównym badania własnego było określenie stopnia uzależnienia respondentów od smartfonów. Za cele szczegółowe postawiono sprawdzenie poziomu wiedzy dotyczącej zarówno negatywnych skutków, jak i korzyści wynikających z użytkowania smartfonów oraz określenie poziomu świadomości ankietowanych.

## Materiał i metoda

Badanie przeprowadzone zostało za pomocą metody sondażu diagnostycznego. Za narzędzie badawcze posłużył autorski kwestionariusz w wersji papierowej oraz elektronicznej. Kwestionariusz został wypełniony anonimowo przez 319 osób. Grupa respondentów o liczebności  $N=319$  dobrana została metodą losową. Przy wyborze grupy badanych wzięto pod uwagę jedno kryterium kwalifikacji: fakt posiadania oraz użytkowania smartfona przez respondenta.

Przed przeprowadzeniem badania postawione zostały 3 hipotezy:

H<sub>1</sub>: Więcej niż połowa respondentów jest uzależniona od smartfonów. Grupę to stanowią głównie osoby w przedziale wiekowym 18-29 lat.

H<sub>2</sub>: Kobiety znacznie częściej są aktywnymi użytkowniczkami smartfonów.

H<sub>3</sub>: Charakter pracy jest determinantem częstotliwości używania telefonów komórkowych.

---

<sup>4</sup> Wagner D, Schmalstieg D. History and future of tracking for mobile phone augmented reality, Ubiquitous Virtual Reality, 2009. ISUVR '09. International Symposium in Austria.

<sup>5</sup> Raport z badań wraz z komentarzem, Polacy a nowe technologie, czyli jak daleko nam do społeczeństwa informacyjnego?, On Board PR, Ecco Network, Warszawa, 2012.

<sup>6</sup> Przekop M. Aplikacje na urządzenia mobilne typu smartphone. Uniwersytet Warszawski. Warszawa, 2007.

Grupa respondentów liczyła 319 osób, w tym 162 kobiety oraz 157 mężczyzn, co odpowiednio stanowi 51% i 49% wszystkich ankietowanych.

Największą część ogółu badanych – 204 (64%) - stanowią osoby w przedziale wiekowym 18-29 lat. Następnie 89 badanych (28%) było w przedziale wiekowym 30-39 lat, a 26 osób (8%) w wieku 40-49 lat.

Wśród grupy respondentów N=319 znaczną przewagę stanowią osoby z wyższym wykształceniem – 225 badanych (71%). Liczba osób z wykształceniem średnim oraz zawodowym jest zbliżona i stanowi kolejno 53 (17%) i 41 osób (13%).

Osoby, które brały udział w badaniu to w 78% mieszkańcy dużego miasta, 18% to osoby z średniej wielkości miast, natomiast 4% mieszka w małym miasteczku.

Przewagę pod kątem miejsca pracy wśród grupy N=319 stanowią osoby zajmujące się pracą biurową, 62% respondentów. 14% badanych to osoby niepracujące bądź studenci, 8% ankietowanych zajmuje się pracą zmianową, 6% pracuje w zakładzie produkcyjnym, 5% respondentów zajmuje stanowiska kierownicze, 4% to pracownicy mobilni, a 1% pracuje w innym miejscu niż wskazane w kwestionariuszu. Miejsce zamieszkania oraz charakter pracy okazały się czynnikami niemającymi istotnego wpływu na występowanie zależności.

Powyższe pytania metryczkowe, dzięki którym scharakteryzowana została grupa respondentów zostaną następnie wykorzystane przy badaniu zależności oraz określaniu różnic w odpowiedziach na dalsze pytania. Wyniki przedstawione zostały za pomocą problemowego, przyczynowo-skutkowego opisu.

## Wyniki

Wiadome jest, że coraz większa liczba osób jest uzależniona od korzystania ze smartfona. Podaje się, że w Stanach Zjednoczonych, nawet co ósmy mieszkaniec jest silnie związany ze swoim telefonem komórkowym. W badaniu autorskim również zaobserwowano silne przywiązanie respondentów do smartfonów.

Tabela 1: Określenie czasu, przez jaki respondenci używają smartfony w ciągu dnia.  
Tabela wielodzielcza dla płci

| Ile czasu w ciągu dnia używa Pan/Pani smartfona?             | Kobiety | Mężczyźni |
|--|---------|-----------|
| Prawie cały dzień (cały czas mam telefon w ręku)             | 0,549   | 0,102     |
| Kilkanaście razy dziennie (średnio 2-4 razy w ciągu godziny) | 0,370   | 0,389     |
| Często (5-10 razy dziennie)                                  | 0,068   | 0,306     |
| Rzadko (rzadziej niż 5 razy dziennie)                        | 0,012   | 0,191     |
| Wcale  | 0,000   | 0,013     |

Tabela 2: Określenie czasu, przez jaki respondenci używają smartfony w ciągu dnia. Tabela wielodzielcza dla wieku

| Ile czasu w ciągu dnia używa Pan/Pani smartfona?             | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|--|-------|--------|--------|
| Prawie cały dzień (cały czas mam telefon w ręku)             | 0,289 | 0,494  | 0,077  |
| Kilkanaście razy dziennie (średnio 2-4 razy w ciągu godziny) | 0,402 | 0,393  | 0,154  |
| Często (5-10 razy dziennie)                                  | 0,206 | 0,056  | 0,462  |
| Rzadko (rzadziej niż 5 razy dziennie)                        | 0,103 | 0,056  | 0,231  |
| Wcale  | 0,000 | 0,000  | 0,077  |

Ponad 2/3 badanych deklaruje, że używa telefonu przez cały dzień bądź kilkanaście razy dziennie. Wynik 71% osób, które nie rozstają się ze smartfonem przez cały dzień pokazuje, że znaczna część badanych jest uzależniona. Tylko 10% badanych używa telefonu rzadko, natomiast 1% posiadaczy smartfonów stwierdziło, że nie używa ich wcale.

Tabela 3: Cele, do których respondenci używali smartfony. Tabela wielodzielcza dla płci

| Do jakich celów używa Pan/Pani smartfona? | Kobiety | Mężczyźni |
|---|---------|-----------|
| Służbowych                                | 0,340   | 0,255     |
| Prywatnych                                | 0,241   | 0,318     |
| Jednych i drugich                         | 0,414   | 0,408     |
| Żadnych z powyższych                      | 0,006   | 0,019     |

Tabela 4: Cele, do których respondenci używali smartfony. Tabela wielodzielcza dla wieku

| Do jakich celów używa Pan/Pani smartfona? | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|---|-------|--------|--------|
| Służbowych                                | 0,206 | 0,427  | 0,577  |
| Prywatnych                                | 0,348 | 0,169  | 0,115  |
| Jednych i drugich                         | 0,446 | 0,404  | 0,154  |
| Żadnych z powyższych                      | 0,000 | 0,000  | 0,154  |

Telefony komórkowe, a obecnie coraz częściej smartfony, stały się nieodłącznym elementem pracy. Większość pracodawców oferuje swoim pracownikom telefony służbowe, które zapewniają kontakt telefoniczny, zarówno z klientami, podwykonawcami, przełożonymi, jak również korzystanie z poczty elektronicznej. Pracodawcy, którzy nie oferują benefitu w postaci telefonu nierzadko wymagają, by pracownik korzystał ze swojego telefonu. Badanie własne pokazuje, że ponad połowa respondentów używa smartfony do celów służbowych (30%) lub służbowych I prywatnych (41%).

Tabela 5: Czy Pana/Pani praca jest związana z używaniem telefonu? Tabela wielodzielcza dla płci

| Czy Pana/Pani praca jest związana z używaniem telefonu? | Kobiety | Mężczyźni |
|---|---------|-----------|
| Tak   | 0,944   | 0,497     |
| Nie   | 0,056   | 0,503     |

Tabela 6: Czy Pana/Pani praca jest związana z używaniem telefonu? Tabela wielodzielcza dla wieku

| Czy Pana/Pani praca jest związana z używaniem telefonu? | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|---|-------|--------|--------|
| Tak   | 0,804 | 0,663  | 0,308  |
| Nie   | 0,196 | 0,337  | 0,692  |

Korzystanie z telefonów komórkowych jest coraz częściej związane z wykonywanym zawodem. 72% badanych deklaruje, że ich praca ma związek z korzystaniem z telefonu komórkowego. Z biegiem lat, pojawia się coraz więcej zawodów, rosną też możliwości związane z wykonywaniem pracy: praca w biurze, zdalna z domu, zawody związane z mobilnością. Rosną też możliwości i potencjał telefonów komórkowych. Pracownicy przebywający poza miejscem pracy, na zwolnieniu lekarskim czy nawet na urlopie często zobowiązani są do sprawdzania poczty oraz kontaktu telefonicznego. Przewiduje się, że z czasem w prawie każdym zawodzie telefon komórkowy lub smartfon będzie jednym z narzędzi pracy. Jednak obecnie, wciąż w niektórych miejscach pracy, szczególnie w zakładach produkcyjnych korzystanie z telefonu jest zabronione. W badaniu 56% z 231 osób, których praca związana jest z używaniem telefonu, pomimo wyraźnego zakazu korzystania z telefonu w miejscu pracy, często lub czasami z niego korzysta. Nasuwa ta stwierdzenie, że pracownicy ci są bardzo związani ze smartfonem i nawet zakaz nie powstrzymuje ich od korzystania z telefonu.

Tabela 7: Określenie celów, do jakich respondenci używali smartfony. Tabela wielodzielcza dla płci

| Do jakich celów używa Pan/Pani smartfona?              | Kobiety | Mężczyźni |
|--|---------|-----------|
| Dzwonienie   | 0,926   | 0,637     |
| Wysyłanie smsów/mmsów                                  | 0,877   | 0,108     |
| Zegarek/budzik   | 0,549   | 0,554     |
| Czytanie wiadomości w Internecie, e-booki              | 0,142   | 0,433     |
| Portale społecznościowe (Facebook, Instagram, Twitter) | 0,858   | 0,707     |
| Aparat: zdjęcia i filmy                                | 0,549   | 0,197     |
| Komunikatory (Messenger, WhatsApp)                     | 0,099   | 0,064     |
| Gry  | 0,068   | 0,299     |
| Aplikacje mobilne                                      | 0,185   | 0,268     |
| Poczta, wysyłanie e-maili                              | 0,204   | 0,127     |
| Słuchanie muzyki/radia                                 | 0,185   | 0,229     |
| Nawigacja/mapy   | 0,093   | 0,089     |
| Inne   | 0,025   | 0,006     |

Tabela 8: Określenie celów, do jakich respondenci używali smartfony. Tabela wielodzielcza dla wieku

| Do jakich celów używa Pan/Pani smartfona?              | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|--|-------|--------|--------|
| Dzwonienie   | 0,794 | 0,730  | 0,885  |
| Wysyłanie smsów/mmsów                                  | 0,539 | 0,708  | 0,615  |
| Zegarek/budzik   | 0,436 | 0,764  | 0,731  |
| Czytanie wiadomości w Internecie, e-booki              | 0,294 | 0,292  | 0,192  |
| Portale społecznościowe (Facebook, Instagram, Twitter) | 0,593 | 0,899  | 0,154  |
| Aparat: zdjęcia i filmy                                | 0,368 | 0,449  | 0,192  |
| Komunikatory (Messenger, WhatsApp)                     | 0,103 | 0,056  | 0,000  |
| Gry  | 0,157 | 0,236  | 0,192  |
| Aplikacje mobilne                                      | 0,196 | 0,315  | 0,154  |
| Poczta, wysyłanie e-maili                              | 0,113 | 0,202  | 0,462  |
| Słuchanie muzyki/radia                                 | 0,098 | 0,270  | 0,846  |
| Nawigacja/mapy   | 0,059 | 0,112  | 0,269  |
| Inne   | 0,000 | 0,022  | 0,115  |

Smartfony oferują użytkownikom coraz więcej możliwości, zarówno tych związanych z pierwotnym celem telefonów komórkowych, jakim jest komunikacja, jak i funkcji związanych z rozrywką, organizacją czasu oraz pogłębianiem wiedzy. Obserwuje się, że osoby aktywnie korzystające ze smartfonów coraz częściej używają ich do surfowania po Internecie, korzystania z portali społecznościowych czy komunikatorów. Smartfony zastępują obecnie budzik, termometr, nawigację, książkę, aparat, a nawet telewizję i radio. Przez tak dużą liczbę funkcji dostępnych w jednym urządzeniu ciężiej jest zrezygnować lub ograniczyć czas korzystania ze smartfona. W badaniu potwierdzono, że telefony komórkowe nie służą już tylko do dzwonienia: 19% badanych wskazało dzwonienie jako jedną z czterech najczęściej przez siebie używanych funkcji, 15% najczęściej korzysta z portali społecznościowych, 14% badanych równie często wysyła sms-y i mms-y, a 13% smartfonem zastępuje zegarek i budzik. 6% respondentów wskazało korzystanie z aplikacji mobilnych jako jedną ważniejszych funkcji.

Tabela 9: Czy ściąga Pan/Pani aplikacje mobilne?. Tabela wielodzielcza dla płci

| Czy ściąga Pan/Pani aplikacje mobilne? | Kobiety | Mężczyźni |
|--|---------|-----------|
| Tak                                    | 0,815   | 0,745     |
| Nie                                    | 0,123   | 0,236     |
| Nie wiem czym są aplikacje mobilne     | 0,062   | 0,019     |

Tabela 10: Czy ściąga Pan/Pani aplikacje mobilne?. Tabela wielodzielcza dla wieku

| Czy ściąga Pan/Pani aplikacje mobilne? | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|--|-------|--------|--------|
| Tak                                    | 0,858 | 0,697  | 0,462  |
| Nie                                    | 0,137 | 0,225  | 0,346  |
| Nie wiem czym są aplikacje mobilne     | 0,005 | 0,079  | 0,192  |

Aplikacje mobilne są bardzo popularną funkcją. Liczba dostępnych aplikacji, ich różnorodność, szybki czas instalowania, często niezwiązany z ponoszeniem kosztów finansowych – wszystko to ma za zadanie zachęcić użytkowników smartfonów do korzystania z nich, zaś twórcy aplikacji wciąż projektują nowe aplikacje. Znaczną część aplikacji stanowią te pomagające w życiu codziennym i organizacji. Wśród badanych, gdzie N=319 78% ankietowanych ściąga aplikacje mobilne, jedynie 4% respondentów nie wie czym one są.

Powstaje coraz więcej aplikacji, których zadaniem jest realizowanie idei e-health. Część społeczeństwa dużą wagę przykładą do stylu życia i zdrowia, dlatego też aplikacje związane ze zdrowiem są bardzo chętnie ściągane. Spośród 249 użytkowników aplikacji mobilnych, 185 zadeklarowało, iż ściąga te, związane ze zdrowiem, co stanowi 74% części badanych. Jeżeli dana osoba zainteresuje się już aplikacją, która pokaże kaloryczność posiłków czy policzy przebiegnięte kilometry, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie używać jej regularnie. 11% badanych używa tego typu aplikacji codziennie, 31% 2-3 razy w tygodniu, a 34% raz w tygodniu. Wynik badania pozytywnie obrazuje użyteczność i korzyści płynące z aplikacji mobilnych związanych ze zdrowiem.

Kolejne pytanie pokazuje, jakie aplikacje są najczęściej ściągane wśród grup badanej N=249. Kolejno, najczęściej używane są portale społecznościowe (43%), gry (18%), komunikatory (10%), edytory zdjęć (9%) oraz aplikacje związane ze zdrowiem i ćwiczeniami (9%).

Tabela 11: Powody, dlaczego użytkownicy smartfonów nie wyobrażają sobie spędzenia tygodnia bez telefonu. Tabela wielozdzielcza dla płci

| Dlaczego nie wyobraża sobie Pan/Pani tygodnia bez telefonu? | Kobiety | Mężczyźni |
|---|---------|-----------|
| Jest to moje narzędzie pracy                                | 0,315   | 0,424     |
| Telefon jest mi niezbędny do komunikacji z innymi           | 0,276   | 0,237     |
| Telefon zastępuje mi telewizję i radio                      | 0,110   | 0,169     |
| Telefon jest mi potrzebny do korzystania z Internetu        | 0,213   | 0,153     |
| Inne  | 0,087   | 0,017     |

Tabela 12: Powody, dlaczego użytkownicy smartfonów nie wyobrażają sobie spędzenia tygodnia bez telefonu. Tabela wielozdzielcza dla wieku

| Dlaczego nie wyobraża sobie Pan/Pani tygodnia bez telefonu? | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|---|-------|--------|--------|
| Jest to moje narzędzie pracy                                | 0,321 | 0,611  | 0,333  |
| Telefon jest mi niezbędny do komunikacji z innymi           | 0,253 | 0,278  | 0,500  |
| Telefon zastępuje mi telewizję i radio                      | 0,148 | 0,000  | 0,000  |
| Telefon jest mi potrzebny do korzystania z Internetu        | 0,216 | 0,000  | 0,167  |
| Inne  | 0,062 | 0,111  | 0,000  |

Telefony komórkowe i smartfony stały się dla części osób nieodłącznym elementem życia, zarówno prywatnego, jak i zawodowego. Ponad połowa (58%) respondentów nie wyobraża sobie spędzenia tygodnia bez telefonu. Jako najczęstszy powód podawany jest fakt, że telefon jest narzędziem pracy (35%), następnie badani twierdzą, że jest on niezastąpiony w komunikacji (26%) oraz niezbędny w celu korzystania z Internetu (19%).



Wymienia się wiele pozytywnych funkcji smartfonów. Do głównych z nich należą: ułatwiona komunikacja (również z osobami przebywającymi za granicą), szybki i łatwy dostęp do wszelkich informacji oraz zmniejszenie liczby posiadanych i kupowanych przedmiotów (smartfon jest urządzeniem wielofunkcyjnym). W badaniu 92 respondentów podało przykładowe profity związane z użytkowaniem smartfonów. Odpowiedź, która została udzielona z największą częstotliwością (65 osób) dotyczyła łatwości komunikacji za pomocą smartfonu oraz nawiązywania nowych znajomości. Jako druga zaleta wymieniona została wielofunkcyjność telefonów komórkowych: wbudowany aparat, budzik i przeglądarka internetowa.

Dzieci stanowią grupę, która jest w równym stopniu, jak dorośli narażona na wszelkie uzależnienia. Często uważa się, że dzieci są nawet grupą bardziej podatną i narażoną na uzależnienia od nowoczesnych technologii. Dotyczy to też uzależnienia od smartfonów, oraz wiążącego się z tym uzależnienia od Internetu. Niebezpieczeństwem związanym z przyzwoleniem dziecku na posiadanie i korzystania ze smartfona jest nieograniczony dostęp do Internetowych treści oraz zagrożenie związane z nawiązywaniem znajomości w sieci. Dziecko, korzystające z komputera w domu znajduje się pod większym nadzorem rodziców, natomiast dziecko, które posiada smartfon, może korzystać z niego w szkole, podczas lekcji, w drodze do szkoły, a także w nocy. Smartfony oraz ogrom dostępnych gier i aplikacji przyczynić się mogą do rozpraszania dziecka i pogorszenia wyników w nauce. Według respondentów używanie smartfonów przez dzieci nie jest wskazane, tylko 8% badanych uważa, że dzieci mogą korzystać z telefonów komórkowych, 34% jest temu przeciwna.

Tabela 13: Czy Pani/Pana zdaniem smartfony mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie? Tabela wielodzzielcza dla płci

| Czy Pani/Pana zdaniem smartfony mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie? | Kobiety | Mężczyźni |
|---|---------|-----------|
| Tak   | 0,889   | 0,452     |
| Nie   | 0,080   | 0,414     |
| Nie mam zdania  | 0,031   | 0,134     |

Tabela 14: Czy Pani/Pana zdaniem smartfony mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie? Tabela wielodzzielcza dla wieku

| Czy Pani/Pana zdaniem smartfony mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie? | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|---|-------|--------|--------|
| Tak   | 0,593 | 0,831  | 0,769  |
| Nie   | 0,289 | 0,169  | 0,154  |
| Nie mam zdania  | 0,118 | 0,000  | 0,077  |

Tabela 15: Powody, dla których smartfony negatywnie wpływają na zdrowie według respondentów. Tabela wielodzzielcza dla płci

| Dlaczego smartfony negatywnie wpływają na zdrowie?                      | Kobiety | Mężczyźni |
|---|---------|-----------|
| Powodują choroby wzroku   | 0,042   | 0,127     |
| Powodują problemy ze słuchem  | 0,361   | 0,408     |
| Mogą być czynnikiem zwiększającym zagrożenie zachorowania na raka mózgu | 0,340   | 0,324     |
| Są przyczyną zaburzeń psychicznych: zaburzą relacje ze społeczeństwem   | 0,111   | 0,070     |
| Żadne z powyższych  | 0,000   | 0,028     |
| Wszystkie powyższe  | 0,146   | 0,042     |

Tabela 16: Powody, dla których smartfony negatywnie wpływają na zdrowie według respondentów. Tabela wielodzzielcza dla wieku

| Dlaczego smartfony negatywnie wpływają na zdrowie?                      | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|---|-------|--------|--------|
| Powodują choroby wzroku   | 0,083 | 0,054  | 0,050  |
| Powodują problemy ze słuchem  | 0,471 | 0,216  | 0,400  |
| Mogą być czynnikiem zwiększającym zagrożenie zachorowania na raka mózgu | 0,273 | 0,419  | 0,400  |
| Są przyczyną zaburzeń psychicznych: zaburzą relacje ze społeczeństwem   | 0,017 | 0,230  | 0,100  |
| Żadne z powyższych  | 0,017 | 0,000  | 0,000  |
| Wszystkie powyższe  | 0,140 | 0,081  | 0,050  |

Wymienia się wiele pozytywnych, jak i negatywnych aspektów użytkowania smartfonów. Jednak niewątpliwie uważane są za wyraz postępu technicznego i rozwoju cywilizacji. Jednakże, telefony komórkowe i smartfony powstały stosunkowo niedawno, a ich dynamiczny rozwój technologiczny w coraz większym stopniu uzależnia życie człowieka od coraz nowszych ich modeli. Długofalowe skutki częstego użytkowania telefonów komórkowych nie są jeszcze poznane. Wiadome natomiast jest, że zbyt częste używanie smartfonów może przekształcić się w uzależnienie oraz prowadzić do gamy problemów somatycznych oraz psycho-społeczne. W opinii większości respondentów częste użytkowanie smartfonów wiąże się z negatywnymi skutkami. Spośród ankietowanych 27% badanych wskazuje zmniejszenie efektywności pracy jako główny skutek, 20% jest zdania, że smartfony mają zły wpływ na zdrowie, 11% respondentów uważa, że smartfony mogą być przyczyną zaburzeń relacji ze społeczeństwem, a 19% jest zdania, że smartfony wpływają negatywnie na wszystkie z wymienionych czynników. Wynik badania pokazuje, że wśród 319 respondentów, 245 (77%) jest świadomych zagrożeń jakie wiążą się z uzależnieniem i ze zbyt częstym korzystaniem z telefonu komórkowego.

Nader aktywni użytkownicy smartfonów powinni liczyć się ze zdrowotnymi skutkami ciągłego używania telefonów komórkowych. Do najczęstszych skutków zalicza się: problemy ze słuchem i wzrokiem, choroby kręgosłupa (zwłaszcza odcinka szyjnego), zwyrodnienia nadgarstka i kciuków, zaburzenia psycho-społeczne: wyobcowanie i alienacja. Częste rozmowy przez telefon komórkowy mogą być też czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na nowotwory mózgu. 67% spośród

badanych jest świadomych zagrożeń zdrowotnych. Respondenci są zdania, iż smartfony powodują problemy ze słuchem (38% badanych) oraz mogą prowadzić do zachorowania na raka mózgu (33%). 10% uważa, że zbyt intensywne korzystanie ze smartfonów powoduje zaburzenia relacji ze środowiskiem, a 7% wymienia choroby oczu jako skutek intensywnego używania telefonu. Według 11% badanych wszystkie wymienione schorzenia mogą wynikać z częstego korzystania z telefonów dotykowych.

Według dostępnych badań, nietrudno jest się uzależnić od smartfonów, często, nie zdając sobie sprawy z tego uzależnienia. Według licznych badań, ankietowane osoby praktycznie nie rozstają się ze smartfonami, które zdominowały życie współczesnego człowieka mieszkającego w rozwiniętym kraju. Szczególnie w dużych miastach zauważa się, że duża część społeczeństwa wciąż ma smarton przy sobie. Badania pokazują, że ludzie wykazują duże zdenerwowanie graniczące z paniką, gdy nie mogą znaleźć telefonu, zasypiają i budzą się z wyświetlaczem w ręku, korzystają ze smartfona podczas spotkania ze znajomymi, podczas jedzenia, a nawet przebywając w toalecie. Bardzo często ci najaktywniejsi użytkownicy telefonów nie zauważają problemu, jakim jest uzależnienie od urządzenia. Badania pokazują, że smartfony, owszem ułatwiają życie w wielu sytuacjach, ale w momencie gdy zastępują kontakt z otoczeniem, a użytkownik zamyka się w cyberprzestrzeni, stają się niebezpiecznym narzędziem. Niewykonalne jest wręcz całkowite wyeliminowanie smartfonów z życia. Zalecane jest jednak, by stopniowo ograniczać czas, jaki spędza się na korzystaniu z urządzenia, a przede wszystkim zacząć ten czas kontrolować.

Badanie własne potwierdza tezę, że użytkownicy smartfonów zdają sobie sprawę z wysokiego ryzyka popadnięcia w uzależnienie od telefonów komórkowych i smartfonów. Wśród badanych 47% zauważyło, iż ludzie podczas jazdy komunikacją miejską zazwyczaj korzystają z telefonu oraz, że smartfony przez niektórych traktowane są jak tzw. "trzecia ręka", nie rozstają się z nimi ani na chwilę. 24% respondentów stwierdziło, że sami również zbyt dużo czasu poświęcają patrzeniem się w telefon komórkowy.

Tabela 17: Czy Pan/Pani zaliczyliby się do grupy osób zależnych od smartfonów?  
Tabela wielodzielcza dla płci

| Czy Pan/Pani zaliczyliby się do grupy osób zależnych od smartfona? | Kobiety | Mężczyźni |
|--|---------|-----------|
| Tak  | 0,747   | 0,586     |
| Nie  | 0,123   | 0,293     |
| Nie wiem   | 0,130   | 0,121     |

Tabela 18: Czy Pan/Pani zaliczyliby się do grupy osób zależnych od smartfonów?  
Tabela wielodzielcza dla wieku

| Czy Pan/Pani zaliczyliby się do grupy osób zależnych od smartfona? | 18-29 | 30- 39 | 40- 49 |
|--|-------|--------|--------|
| Tak  | 0,882 | 0,360  | 0,038  |
| Nie  | 0,074 | 0,281  | 0,808  |
| Nie wiem   | 0,044 | 0,360  | 0,154  |

Podaje się, że osób uzależnionych od smartfonów będzie wciąż przybywać, tak samo, jak osób, które z różnych przyczyn są zależne od telefonu komórkowego. Uzależnienie od smartfonów, komputerów i tabletów dotyczą coraz młodszych dzieci.

Powodem może być brak świadomości rodziców dotyczących zagrożeń używania tych urządzeń przez dzieci. Brak świadomości jest natomiast spowodowany niewystarczającym stopniem edukacji. Zarówno w Polsce, jak i na świecie jest niewiele kampanii informacyjnych dotyczących negatywnych skutków nadmiernego korzystania ze smartfonów. Problem uzależnienia od smartfonów uznaje się za stosunkowo nowe zagadnienie i pewne jest, że w niedługim czasie liczba kampanii edukacyjnych w tym obszarze wzrośnie.

Spośród wszystkich respondentów, aż 65% zaliczyłoby samych siebie do osób zależnych od smartfona. Wiąże się to głównie z charakterem pracy oraz komunikowaniem się z otoczeniem. 20% jest zdania, że absolutnie nie są uzależnione od telefonów komórkowych.

Na pytanie czy jest sposób na zastąpienie smartfonów, aż 189 badanych odpowiedziało, że nie. 102 osoby uznały, że postęp technologiczny może z czasem zaproponować alternatywę dla dotykowych telefonów komórkowych.

Wszystkie trzy hipotezy badawcze zostały zweryfikowane za pomocą testu chi-kwadrat.

Weryfikacja pierwszej hipotezy potwierdza, że na poziomie ufności 0,01 (z 99 % pewnością) można stwierdzić, że więcej jak połowa respondentów jest uzależniona od smartfonów. Grupę tę stanowią głównie (więcej niż 57%) osoby w przedziale wiekowym 18-29 lat.

Druga hipoteza została również zweryfikowana na poziomie istotności 0,01. Wartość statystyki testowej należy do obszaru krytycznego, stąd odrzucona została hipoteza zerowa na rzecz alternatywnej: płeć wpływa na bycie aktywnym użytkownikiem smartfonu. Weryfikacja hipotezy pokazała, że ponad połowa kobiet ma telefon w rękę cały dzień. Natomiast ponad połowa mężczyzn korzysta ze smartfonu mniej niż 10 razy dziennie.

Trzecia hipoteza badawcza zweryfikowana została na poziomie ufności 0,01 (z 99 % pewnością). Na tejże podstawie stwierdzono, że ponad 65% osób ma pracę związaną z używaniem telefonu. Oznacza to również, że charakter pracy jest determinantem częstotliwości używania telefonów komórkowych.

## Dyskusja

Dotychczas przeprowadzono wiele badań, które zwracają uwagę na problem uzależnienia społeczeństwa od telefonów komórkowych, w tym smartfonów oraz Internetu. Problem, jakim jest uzależnienie od telefonów komórkowych został zauważony zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. W celu porównania wyników uzyskanych w badaniu własnym, przytoczono w niniejszym rozdziale badania, które nawiązują do omawianej tematyki.

Pojęcie uzależnienia od telefonów komórkowych oraz smartfonów nie zostało jeszcze sklasyfikowane w ICD-10, jednak mówi się o nim coraz częściej i postrzegane jest jako realne zagrożenie. W 2014 roku powstała dostępna na całym świecie aplikacja mobilna „*BreakFree Cell Phone Addiction*”, która pokazuje ile czasu użytkownik korzysta ze smartfona oraz doradza, co zrobić, by nie przebywać zbyt długo w cyberprzestrzeni, a tym samym ograniczyć używanie smartfona.<sup>7</sup>

Badanie własne wykazało, że aż 71% respondentów aktywnie korzysta ze smartfona. Większość badanych jest uzależniona lub ich praca jest silnie związana z korzystaniem z telefonu komórkowego. Respondenci aktywnie korzystający z telefonów to w 69% kobiety i w 31% mężczyźni. Kobiety są częściej uzależnione od

<sup>7</sup> [www.play.google.com/store/apps](http://www.play.google.com/store/apps) (dostęp: 03.01.2015)

telefonów komórkowych. Dla porównania, warto przytoczyć badanie przeprowadzone w *Swiss School of Public Health* pt. „*Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10*” na próbie 412 osób. Wyniki przytoczonego badania są zbieżne z tymi, uzyskanymi w badaniu własnym. Aż 77% respondentów zadeklarowało, że aktywnie używa telefonu komórkowego lub smartfona. Kobiet było blisko dwukrotnie więcej: stanowiły 61,4%, a mężczyźni 38,6% ankietowanych.<sup>8</sup> Tym samym, można wskazać, że w Europie liczba osób aktywnie użytkujących smartfony, a tym samym uzależnionych od telefonów jest podobna.

Wyniki badania autorskiego wykazują, iż respondenci najczęściej używają smartfona do 4 funkcji: dzwonienia (19% badanych), korzystania z portali społecznościowych (15%), wysyłania sms-ów i mms-ów (14%) oraz korzystania z zegarka i budzika (13%). Wobec tego, należy zastanowić się nad dynamicznym rozwojem technologicznym smartfonów. Niegdyś telefon służył tylko do dzwonienia, obecnie funkcja ta przestaje być najważniejsza, a zastępują ją Internet i ogrom innych możliwości, jakie oferują telefony komórkowe. Warto przytoczyć wyniki zawarte w polskim raporcie z badania „Młodzież a telefony komórkowe” przygotowany na zlecenie kampanii „Uwaga! Fonoholizm” przez TNS OBOP. Młodzież biorąca udział w badaniu jako główną funkcję telefonu komórkowego, której używa codziennie podała wysyłanie sms-ów i mms-ów (76% respondentów), następnie 70% zadeklarowało, że każdego dnia rozmawia przez telefon, 65% badanych codziennie słucha muzyki, 17% robi zdjęcia, a 12% każdego dnia korzysta z Internetu w telefonie (co jest równoznaczne z korzystaniem z portali społecznościowych).<sup>9</sup>

Korzystanie z telefonów komórkowych i smartfonów przez młodzież w nadmiarze uznawane jest za zjawisko mocno niepokojące. Kampania społeczna *Uwaga! Fonoholizm!* jest kampanią o ogólnopolskim zasięgu, której głównym celem jest podejmowanie starań mających na celu przeciwdziałanie nadmiernemu użytkowaniu telefonów komórkowych przez młodzież. Koordynatorzy chcą pokazać młodym ludziom, że telefon komórkowy ma za zadanie służyć jako przedmiot pomagający w organizacji życia codziennego, ale nie może go całkowicie zdominować. Adresatami kampanii są nie tylko uczniowie, ale też rodzice i nauczyciele. Kampania skupia się wokół zagrożeń, jakie nieść ze sobą może nadmierne używanie telefonów komórkowych, takich jak: osłabienie więzi społecznych, zubożenie języka komunikacji, trudności w nawiązywaniu bezpośrednich relacji z otoczeniem, zanik pasji oraz zaburzeń funkcji biologicznych.<sup>10</sup>

Badanie własne warto porównać również z badaniem „Młodzież a telefony komórkowe” pod kątem hipotetycznego braku dostępu do telefonu przez pewien czas. Respondencie w badaniu autorskim na pytania: „Czy wyobraża sobie Pan/Pani tydzień bez telefonu?” odpowiedzieli twierdząco w 42%. Natomiast 58% osób nie wyobraża sobie 7 dni bez smartfona. Dla porównania, w badaniu przeprowadzonym przez TNS OBOP co trzeci nastolatek (36%) nie był w stanie wyobrazić sobie nawet jednego dnia bez swojego telefonu. Wśród badanych nastolatków, 68% z nich traktuje swój telefon jako rzecz niezbędną do tego, by być „na bieżąco” z wszelkimi informacjami.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Foester M, Roser K, Schoeni A, Roosli M. Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10. *Int J Public Health*. 2015; 60(2):277-86.

<sup>9</sup> Raport TNS OBOP „Młodzież a telefony komórkowe”, Warszawa, 2012, <http://www.uwagafonoholizm.pl/faq.html> (dostęp: 03.01.2015)

<sup>10</sup> Kampania społeczna Uwaga! Fonoholizm!, URL: <http://www.uwagafonoholizm.pl/faq.html> (dostęp: 03.01.2015)

<sup>11</sup> Tamże

Respondenci w badaniu własnym zostali zapytani, czy poniższe stwierdzenia są według nich fałszywe, czy prawdziwe. Jako prawdziwe uznali w 24% stwierdzenie: sam/sama stanowczo zbyt dużo czasu używam smartfon oraz w 23% zgodzili się ze zdaniem: dużo ludzi traktuje smartfon jak „trzecią rękę”. Ponadto w kolejnym pytaniu, 65% badanych samych siebie uznało za osoby uzależnione od smartfonów. Dodatkowo blisko dwie trzecie osób przyznało, że korzysta z telefonu przez cały dzień bądź kilkanaście razy w ciągu dnia. Wyniki te pokazują, że respondenci korzystają z telefonów podczas bardzo wielu czynności w ciągu dnia. Interesujące wydaje się być porównanie badania własnego do wyników badania przeprowadzonego przez *Pew Research Center* opublikowanego w 2012 roku na łamach *WebMD* przez Susan Davis. Wyniki pokazują, że 46% Amerykanów posiada smartfona, z którym rzadko kiedy się rozstają. Respondencie w 70% przyznali, że sprawdzają swój telefon po niecałej godzinie od wstania, 56% badanych korzysta z telefonu przed samym pójściem spać, 48% badanych korzysta z telefonu z taką samą częstotliwością przez cały tydzień, włącznie z weekendem. Najistotniejszy wydaje się być fakt, iż 44% badanych odpowiedziało, że doświadczyłoby uczucia „dużego niepokoju”, jeśli straciliby swój telefon na tydzień.<sup>12</sup>

Dotychczas przeprowadzone badania wykazują, że o ile ludzie nie są uzależnieni od wszechobecnej komputeryzacji i smartfonów jako urządzeń, o tyle są zależni od nawyków ciągłej kontroli, które rozwijają się proporcjonalnie z częstotliwością korzystania z telefonu. Łatwy i szybki dostęp do aktualizacji, Internetu, poczty e-mail oraz mediów społecznościowych powoduje jego powtarzania i zwielokrotnienie.<sup>13</sup>

Według badania „*Smartphone Addiction. Nomophobia- fear of being without your smartphone- affects 40% of the population*”, w sytuacji gdyby respondenci zgubili swój telefon, 73% z nich odczuwałoby panikę, 14% byłoby zdesperowanych, 7% czułoby się chorych, natomiast 6% badanych odpowiedziało, że czułoby ulgę. Powyższe wyniki wskazują na coraz większe przywiązanie społeczeństwa do urządzeń mobilnych, w tym smartfonów. Osoby, będące użytkownikami telefonów komórkowych są w dużym stopniu świadomi swoje silnego przywiązania, lub wręcz uzależnienia od telefonu.<sup>14</sup>

Według badania własnego, respondenci do najczęstszych funkcji, z jakich korzystają zaliczyli: dzwonienie (19%), korzystanie z portali społecznościowych (15%), wysyłanie sms-ów (14%) oraz korzystanie z funkcji zegarka i budzika w smartfonie. Korzystanie z gier wybrało 4% badanych, natomiast używanie aplikacji mobilnych wskazało 6% respondentów. Warto przytoczyć badanie z 2013 roku przeprowadzone przez Koreańskie Towarzystwo Rehabilitacji. Badanie wykazało, że 55% osób korzystających ze smartfonów grało w znaną w tamtym czasie grę na telefon.<sup>15</sup> Różnica jest bardzo znacząca. Według badania własnego, stosunkowo mało użytkowników grało w gry przeznaczone na telefon, natomiast w Korei, aplikacje mobilne, w tym również gry na telefon są jedną z najpopularniejszych funkcji smartfonów. Jako przyczynę tak wielu użytkowników gier, podaje się wygodę i różnorodności funkcji smartfonów. Telefon komórkowy ma stały dostęp do Internetu i jest łatwiejszy i wygodniejszy w

---

<sup>12</sup> Davis S. Why smartphones hook us in, plus tips on reclaiming your time and concentration. *WebMD Future*, 2012.

<sup>13</sup> Tamże

<sup>14</sup> [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) (dostęp: 03.01.2015)

<sup>15</sup> Hyunna K. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation, J Exerc Rehabil.* 2013; 9(6): 500–505.

korzystaniu niż komputer, chociażby ze względu na rozmiar. Twórcy gier proponują coraz większy wybór gier na smartfony.<sup>16</sup>

Według badania własnego, kobiety są częściej aktywnymi użytkowniczkami smartfonów. Praca kobiet jest częściej związana z używaniem telefonu komórkowego, częściej dzwonią z telefonów i znacznie częściej wysyłają sms-y i mms-y. 149 kobiet ze 162 badanych podało, że same zbyt często korzystają ze smartfona. Zarówno badanie własne, jak i inne badania pokazują, że kobiety częściej uzależniają się od telefonów komórkowych niż mężczyźni. Dla porównania, przytoczyć warto badanie przeprowadzone w 2014 roku dotyczące niewidzialnych uzależnień, takich jak telefon komórkowy wśród studentów płci męskiej i żeńskiej. Za główny cel badania autorzy postawili sobie oszacowanie ile kobiet i ilu mężczyzn jest uzależnionych od korzystania ze smartfonów. Badanie pokazało, że studenci spędzają nawet 9 godzin dziennie korzystając ze smartfona. Kobiety częściej niż mężczyźni korzystają z takich funkcji jak: wysyłanie e-maili (57% badanych korzysta z poczty elektronicznej godzinę dziennie), surfowanie po Internecie oraz korzystanie z portali społecznościowych. Mężczyźni korzystają ze smartfonów głównie w celach rozrywkowych oraz praktycznych. Kobiety natomiast są dużo bardziej przywiązana do swojego telefonu, korzysta z niego w celach komunikacyjnych oraz przechowuje na nim wiele informacji i zdjęć.<sup>17</sup>

Dynamiczny rozwój technologii, Internetu oraz różnych treści dostępnych w sieci jest przyczyną rosnącej liczby aktywnych użytkowników zarówno Internetu, jak i telefonów komórkowych, które pozwalają na łatwy dostęp do wszelkich treści. Szybko rozwijają się również różne portale społecznościowe, takie jak: Facebook. Twitter, Instagram oraz cieszą się wciąż rosnącą popularnością, zwłaszcza wśród osób młodych. W badaniu autorskim respondenci zostali zapytani o funkcje, z jakich korzystają najczęściej. Korzystanie z portali społecznościowych jako główną funkcję smartfona zadeklarowało 15% badanych. Dla porównania, w badaniu przeprowadzonym na 2500 uczniach w 2011 roku, ponad połowa z nich odpowiedziała, że spędza ponad półtorej godziny w ciągu dnia na korzystaniu z Facebooka.<sup>18</sup>

Respondenci w badaniu własnym zostali zapytani o negatywny wpływ na zdrowie nadmiernego używania smartfonów. Badani wskazali różne negatywne skutki częstego korzystania ze smartfonów. Można więc wnioskować, iż są w pełni świadomi zagrożeń związanych z uzależnieniem i nadmiernym korzystaniem ze smartfonów. Ponad 27% badanych uważa, że nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego ma negatywny wpływ na efektywność pracy, 20% jest zdania, że w sposób negatywny wpływa na zdrowie, 11% wskazuje na zaburzenie relacji ze społeczeństwem. Blisko 19% badanych uważa, że zbyt częste korzystanie z telefonu ma negatywny wpływ na wszystkie powyższe aspekty. W kolejnym pytaniu, 67% respondentów jest zgodnych co do tego, że smartfony mogą mieć szkodliwy wpływ na zdrowie, szczególnie mogą być przyczyną problemów ze słuchem (38% badanych), mogą stanowić czynnik zwiększający zagrożenie zachorowania na raka mózgu (33%) oraz są przyczyną zaburzeń psychicznych: zaburzają relacje ze społeczeństwem (10%). Respondenci zostali również zapytani, czy korzystają z aplikacji mobilnych związanych ze

---

<sup>16</sup> Youth serious smartphone addiction, 2013, URL: [www.kyeonggi.com](http://www.kyeonggi.com) (dostęp: 03.01.2015)

<sup>17</sup> Roberts JA, Petnji Yaya LH, Manolis C. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *J Behav Addict.* 2014; 3(4): 254–265.

<sup>18</sup> Heller RS, Underwood JDM. The relationship between multitasking and academic performance. *Computers&Education An International Journal.* 2011.

zdrowiem. Blisko 78% badanych zadeklarowało, że ściąga aplikacje mobilne, z czego 185 osób ściąga aplikacje związane ze zdrowiem i regularnie z nich korzysta.

Wyniki badania własnego warto porównać do opublikowanego w 2012 roku raportu *Mobile Health 2012*. Raport, obrazujący wyniki badania przeprowadzonego na ponad 3000 dorosłych pokazuje, że 85% Amerykanów jest posiadaczami telefonów komórkowych, z czego 53% ma smartfon. Z raportu wynika, iż 31% badanych korzysta z telefonu w celu poszukiwania informacji o zdrowiu. Wyniki badania własnego pokrywają się z raportem w kwestii świadomości respondentów z zagrożeń mogących być skutkiem nadmiernego użytkowania telefonu komórkowego - 80% posiadaczy smartfonów jest świadomych zagrożeń. Jeśli chodzi o aplikacje mobilne związane ze zdrowiem, według raportu kobiety częściej korzystają ze ściągniętych już aplikacji. Jeden na pięciu użytkowników smartfonów ściąga, a następnie regularnie używa aplikacje zdrowotne. Porównując wyniki raportu z 2012 roku do wcześniejszej wersji z 2010 roku, liczba osób szukających informacji o zdrowiu poprzez ściągnięcie aplikacji mobilnych wzrosła prawie dwukrotnie: z 17% w 2010 roku do 31% w roku 2012.<sup>19</sup>

## Wnioski

Poprzez analizę statystyczną badania własnego oraz przegląd i porównanie do innych dostępnych badań w wybranym temacie wnioskować można, iż:

- Respondenci, biorący udział w opisanych powyżej badaniach w większości są świadomi faktu, iż są oni uzależnieni od telefonu komórkowego.
- Praca biurowa jest bardzo często związana z używaniem telefonu komórkowego, co może być również powodem uzależnienia.
- Kobiety są znacznie częściej uzależnione od smartfonów, przechowują w nich dużo informacji i wykorzystują przede wszystkim do komunikacji z otoczeniem. Mężczyźni częściej używają telefony komórkowe w celach rozrywkowych i praktycznych.
- Smartfony stały się nieodłącznym i niezastąpionym środkiem komunikacji. W obecnych czasach niemożliwe jest wyeliminowanie telefonów komórkowych z codziennego życia, jednak możliwe i zalecane jest ograniczenie ich użytkowania.
- Powinno być realizowanych więcej kampanii informujących o zagrożeniach i negatywnych skutkach zbyt częstego użytkowania smartfonów. Społeczeństwo powinno być bardziej świadome zaburzeń somatycznych i psycho-społecznych, które mogą być potencjalnym skutkiem uzależnienia od smartfona.

## References

<http://www.i-slownik.pl> (dostęp: 03.01.2015)

<http://sjp.pwn.pl> (dostęp: 03.01.2015)

<https://www.idc.com> (dostęp: 03.01.2015)

Wagner D, Schmalstieg D. History and future of tracking for mobile phone augmented reality, Ubiquitous Virtual Reality, 2009. ISUVR '09. International Symposium in Austria.

Raport z badań wraz z komentarzem, Polacy a nowe technologie, czyli jak daleko nam do społeczeństwa informacyjnego?, On Board PR, Ecco Network, Warszawa, 2012.

Przekop M. Aplikacje na urządzenia mobilne typu smartphone. Uniwersytet Warszawski. Warszawa, 2007.

---

<sup>19</sup> Fox S, Duggan M. Mobile Health Report 2012, Pew Research Center's Internet & American Life Project and the California HealthCare Foundation, 2012.



- www.play.google.com/store/apps (dostęp: 03.01.2015)
- Foester M, Roser K, Schoeni A, Roosli M. Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10. *Int J Public Health*. 2015; 60(2):277-86.
- Raport TNS OBOP „Młodzież a telefony komórkowe”, Warszawa, 2012,  
<http://www.uwagafonoholizm.pl/faq.html> (dostęp: 03.01.2015)
- Kampania społeczna Uwaga! Fonoholizm!, URL: <http://www.uwagafonoholizm.pl/faq.html> (dostęp: 03.01.2015)
- Davis S. Why smartphones hook us in, plus tips on reclaiming your time and concentration. *WebMD Future*, 2012.  
[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) (dostęp: 03.01.2015)
- Hyunna K. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation, J Exerc Rehabil*. 2013; 9(6): 500–505.
- Youth serious smartphone addiction, 2013, URL: [www.kyeonggi.com](http://www.kyeonggi.com) (dostęp: 03.01.2015)
- Roberts JA, Petnji Yaya LH, Manolis C. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *J Behav Addict*. 2014; 3(4): 254–265.
- Heller RS, Underwood JDM. The relationship between multitasking and academic performance. *Computers&Education An International Journal*. 2011.
- Fox S, Duggan M. Mobile Health Raport 2012, Pew Research Center’s Internet & American Life Project and the California HealthCare Foundation, 2012.