

Piotr SARNOWSKI,
ORCID: 0000-0001-6056-8237
*Chrześcijańska Akademia Teologiczna
w Warszawie*

Anna STELMASZCZYK
ORCID: 0000-0003-1043-0031
Uniwersytet Warszawski

Fonoholizm — uzależnienie naszych czasów

Abstract: Fonoholism — a modern addiction

The article presents a relatively new addiction, which is phone addiction. It covers the unsafe use of a cell phone and the Internet. It introduces the issue of addictions, their types, mechanisms of action and social conditions.

Keywords: addictions, behavioral addictions, phone, relations, social media, Internet, cyberpsychology, identity

Słowa kluczowe: uzależnienia, uzależnienia behawioralne, telefon, relacje, media społecznościowe, internet, cyberpsychologia, tożsamość

Wstęp

Jeśli istnieje temat, w którym nauki społeczne powinny przyczynić się do pełnego zrozumienia świata, w którym żyjemy, to są to studia internetowe, jak ta dziedzina została nazwana w środowisku akademickim. Dysponujemy cennymi informacjami na temat wpływu internetu na społeczeństwo na podstawie rygorystycznych metodologicznie badań empirycznych prowadzonych w różnorodnych kontekstach kulturowych i instytucjonalnych. Każdy proces poważnych zmian technologicznych generuje własną mitologię. Po części dlatego, że pojawia się w praktyce, zanim naukowcy będą mogli ocenić jego konsekwencje, więc zawsze istnieje luka między zmianą społeczną a jej zrozumieniem.

Problematyka — pytania badawcze i hipotezy

Prezentowana problematyka skłania do refleksji i określa teren poszukiwań badawczych. Stawia pytania o rozpoznanie fonoholizmu (1), jego skutki (2) i możliwość leczenia, terapii (3). W toku rozważań będziemy szukać odpowiedzi na te pytania badawcze.

Dla porządku wywodu chcielibyśmy postawić następujące hipotezy, które odnoszą się do zaobserwowanych i badanych faktów.

I pytanie badawcze: Rozpoznanie fonoholizmu.

a. Hipoteza Ia: Nie da się rozpoznać fonoholizmu, ponieważ jest on częścią współczesnej kultury, technologii i formą rozrywki.

b. Hipoteza Ib: Nie da się rozpoznać fonoholizmu, gdy dotyczy nas samych.

c. Hipoteza Ic: Da się rozpoznać fonoholizm, ponieważ osoby nim dotknięte są odizolowane, odcięte od rzeczywistości i przyjmują taką postawę jak inni uzależnieni.

d. Hipoteza Id: Da się rozpoznać fonoholizm, ponieważ jest on groźny, jest formą uzależnienia, ale potrzebna jest pomoc innej osoby.

II pytanie badawcze: Skutki fonoholizmu.

a. Hipoteza IIa: Są istotne, ponieważ zatraceniu ulegają relacje międzyludzkie, zanika potrzeba komunikacji w świecie rzeczywistym, fonoholizm ma istotny wpływ na kształtowanie się tożsamości, samooceny.

b. Hipoteza IIb: Są istotne ze względu na uzależniający potencjał Internetu.

c. Hipoteza IIc: Są istotne z uwagi na niepokojący wpływ na rozwój psychospołeczny, zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne.

d. Hipoteza IId: Są nieistotne, ponieważ są naturalną częścią postępu cywilizacyjnego, technologicznego i cyfryzacji.

III pytanie badawcze: Terapia.

a. Hipoteza IIIa: Metodą leczenia jest terapia.

b. Hipoteza IIIb: Nie jest potrzebne leczenie.

W naszej pracy czerpiemy wiedzę z różnych dyscyplin naukowych, m.in. z pedagogiki, psychologii, komunikacji i ogólnie pojętych nauk społecznych. Na podstawie zgromadzonych materiałów, przypadków z praktyki psychoterapeutycznej, obserwacji zjawisk i osiągnięć nauki szukamy odpowiedzi, zauważamy pewne związki, prawidłowości i zależności, które przedstawimy w artykule. Hipotezy są propozycją odpowiedzi na pytania zawarte w problemach badawczych. Odpowiedzi dostarcza w dużej mierze praktyka psychoterapeutyczna, która niekiedy wyprzedza naukę.

Niepodważalne jest stwierdzenie, że zdecydowana większość współczesnego społeczeństwa (szczególnie młodzi ludzie, adolescenti i młodzi dorośli) wybierają komunikację przy wykorzystaniu telefonów i internetu zamiast prawdziwych kontaktów, relacji i obecności drugiego człowieka.

Ponieważ komunikacja przez telefon i korzystanie z internetu są wszechobecne, zaobserwowanie granicy pomiędzy zachowaniem normatywnym a nie-normatywnym może stanowić problem, szczególnie dla osób niezaznajomionych z tematem. O problemie możemy mówić, kiedy osoba nim dotknięta przedkłada kontakty za pośrednictwem narzędzi do komunikacji nad kontakty bezpośrednie, kiedy uzależnia się i występują symptomy odstawienne.

Internet i media społecznościowe — rewolucja w świecie relacji

Rewolucja technologiczna, masowa cyfryzacja i upowszechnienie internetu, komunikacji zapośredniczonej oraz korzystanie ze smartfonów wpłynęło znacząco na społeczeństwo, relacje i psychospołeczną sytuację człowieka. Podąża za tym postępujące osamotnienie i wyobcowanie jednostki. Ważnym czynnikiem składowym zmian są media społecznościowe, które przemodelowały relacje społeczne, komunikację i jakość kontaktów międzyludzkich. Komunikacja wizualna, zdjęcia i obrazkowość kultury mediów społecznościowych zmieniły sposób komunikacji, jej częstość, jakość i natężenie. Kultura selfie stawia wysokie wymagania zwyczajnym użytkownikom i generuje sporą presję narcystycznej kultury naszych czasów. Przyczynia się do wyolbrzymienia i idealizacji codzienności, życia, sylwetki, a nawet spożywanych posiłków. Ukryte spojrzenie social mediów towarzyszy współczesnemu człowiekowi przez cały dzień, dążąc do dzielenia się sobą, swoim życiem i przeżyciami ze wszystkimi znajomymi w sieci, zaburzając jednocześnie prawdziwe relacje i kontakt z drugim człowiekiem i pozbawiając się w istocie prawdziwości i prawdziwych relacji. Zwyczajne życie stało się napuszonym i polukrowanym obrazem nieistniejącego, lecz prezentowanego, pełnego iluzji, fikcji i złudzeń. Tworzymy obraz siebie daleko odbiegający od rzeczywistego. A to ułatwia kontakt pozbawiony realnej obecności drugiego człowieka, sprowadzający się w przeważającej mierze do rozmów telefonicznych, pisania wiadomości oraz korzystania z różnych komunikatorów i aplikacji służących do pozostawiania w powierzchownym kontakcie.

Same media społecznościowe czy internet nie są niczym złym. Problem pojawia się jednak wówczas, gdy kanały te są zbyt często używane, przez co powstają liczne uzależnienia, powodujące dotkliwe i ciężkie do wyleczenia choroby oraz nieprawidłowości. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak łatwo jest uzależnić się od używania mediów społecznościowych¹.

Niektóre osoby bardzo długo nie zdają sobie sprawy z faktu, że są uzależnione, i nie wykonują żadnych działań, aby sobie pomóc. Ponadto wzrost zna-

¹ *Uzależnienie od internetu — objawy i leczenie siecioholizmu*, <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-siecioholizmu,6339,n,192> (dostęp 30 IX 2021).

czenia komunikacji przez internet spowodował znaczny spadek komunikacji rzeczywistej, co w konsekwencji ma wiele szkodliwych następstw².

Jednym z negatywnych aspektów związanym z używaniem internetu i innych kanałów komunikacyjnych jest rozwój licznych uzależnień. A uzależnienia przekładają się na powstawanie licznych problemów w nawiązywaniu relacji i tworzeniu związków w rzeczywistości. Ponadto zbyt częste komunikowanie się przez media społecznościowe przyczynia się do zatracania potrzeb komunikowania się w rzeczywistości. Ma to bardzo negatywny wpływ na wszystkie relacje oraz na utrzymanie więzi międzyludzkich. Nie tylko dotyczy to jednostek, ale i całych rodzin. Powoduje bowiem zanik relacji pomiędzy najbliższymi osobami, a relacje mają fundamentalne znaczenie dla rozwoju każdego człowieka. W istocie żyjemy w nowej strukturze społecznej, w globalnym społeczeństwie sieciowym, charakteryzującym się powstaniem nowej kultury, kultury autonomii (Wielecki, 2003, s. 22–23).

Spółeczeństwo sieciowe i wirtualne relacje

Nasze społeczeństwo jest społeczeństwem sieciowym, a więc społeczeństwem zbudowanym wokół osobistych i organizacyjnych sieci zasilanych przez sieci cyfrowe i komunikowanych przez internet. Ponieważ sieci są globalne i nie znają granic, społeczeństwo sieciowe jest globalnym społeczeństwem sieciowym. Ta historycznie specyficzna struktura społeczna wynikała z interakcji między wyłaniającym się paradygmatem technologicznym opartym na rewolucji cyfrowej a niektórymi poważnymi zmianami społeczno-kulturowymi. Podstawowym wymiarem tych zmian jest to, co zostało nazwane wzrostem społeczeństwa skoncentrowanego na mnie, lub — w kategoriach socjologicznych — proces indywidualizacji, upadek wspólnoty rozumianej w kategoriach przestrzeni, pracy, rodziny i — ogólnie — przypisywania.

Ludzie nie żyją jednak w rzeczywistości wirtualnej, w istocie jest to prawdziwa wirtualność, ponieważ praktyki społeczne, dzielenie się, mieszanie i życie w społeczeństwie są ułatwione w wirtualności, w tym, co kiedyś nazwałem „przestrzenią przepływów”³. Internet jest bardziej przyjazny dla ludzi żyjących w lęku i odizolowanych. Korzystanie z internetu zwiększa interakcje społeczne, rozmiar sieci społecznościowych i bliskość z innymi. Jest to sposób na utrzymywanie więzi społecznych i tworzenie nowych, szczególnie dla osób nieśmiałych, introwertyków, samotnych, odizolowanych, mających trudność

² *Komunikacja tradycyjna i komunikacja wirtualna*, <https://marlenajedrysik.wordpress.com/2017/05/04/komunikacja-w-swiecie-wirtualnym/> (dostęp 30 IX 2021).

³ *Potrzeby zaspakajane w wirtualnym świecie*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/potrzeby-zaspakajane-w-wirtualnym-swiecie/> (dostęp 30 IX 2021).

w kontaktach społecznych offline. Internet może zrekompensować brak sieci społecznościowej offline, ponieważ osoby niespokojne społecznie mogą czuć się korzystniej w nawiązywaniu intymnych relacji online. Tożsamość stygmatyzowana, ograniczona tożsamość, niepokój społeczny i samotność motywują do interakcji online. Cechy środowiska online, takie jak komunikacja tekstowa, brak wizualnych i dźwiękowych wskazówek oraz anonimowość, ułatwiają ujawnienie prawdziwego lub wyidealizowanego siebie, nawiązywanie intymności z innymi przez ujawnianie się i dążenie do tworzenia nowych relacji.

Uzależniający potencjał internetu buduje mur w relacjach

Wiele czynników wpływa na szybkie rozpowszechnianie i szerokie wykorzystanie technologii internetowych na całym świecie. Wynika to częściowo z tego, że internet jest nieunikniony, wszechobecny i wysoce funkcjonalny jako aspekt współczesnego życia. Na przykład korzystanie z internetu jest obecnie silnie powiązane z edukacją, podróżami, kontaktami towarzyskimi, handlem i większością miejsc pracy. Oprócz pragmatycznych zastosowań internet oferuje również nieskończenie wiele zajęć rekreacyjnych i rozrywkowych w formie podcastów, e-booków, wideo, strumieniowego przesyłania filmów i gier. Ta zdolność do przyciągania i zatrzymywania uwagi nie wynika jednak wyłącznie z jakości treści medialnych dostępnych w sieci. Internet jest również napędzany przez podstawowy projekt i prezentację świata online. Jednym z takich przykładów jest samorozwijający się „mechanizm przyciągania”; przy czym aspekty internetu, które nie przyciągają uwagi, szybko giną w morzu napływających informacji, a udane aspekty reklam, artykułów, aplikacji lub wszystkiego, czemu udaje się przyciągnąć naszą uwagę (nawet powierzchownie), są rejestrowane (przez kliknięcia i scrolls), zauważone (dzięki udostępnianiu online), a następnie rozprze-strzenione. Przewodzące firmy technologiczne zostały oskarżone o celowe wykorzystywanie uzależniającego potencjału internetu do badania, testowania i udoskonalania przyciągających uwagę aspektów witryn internetowych i aplikacji w celu promowania niezwykle wysokiego poziomu zaangażowania, bez należytej troski o dobre samopoczucie użytkowników.

Spędzanie zbyt dużej ilości czasu na przeglądaniu mediów społecznościowych odbija się negatywnie na zdrowiu fizycznym i psychicznym użytkowników. Komunikacja za pośrednictwem mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na budowanie relacji w życiu codziennym. I ten aspekt wydaje się najbardziej niepokojącym zagrożeniem.

Media społecznościowe umożliwiają użytkownikom pełną swobodę. Każdy może być w sieci kimkolwiek chce. Powoduje to liczne problemy w odniesieniu w rzeczywistości. Użytkownicy mediów społecznościowych są zdecydowa-

nie bardziej wycofani i nieśmiali, przez co mają duże problemy z prowadzeniem rozmów w rzeczywistości. Ponadto ze względu na to, że spędzają bardzo dużo czasu w mediach społecznościowych, nie mają potrzeby komunikowania się w życiu realnym.

W ten sposób internet, social media, komunikacja za pośrednictwem telefonu czy laptopa odgradzają użytkowników od rzeczywistości, budują w relacjach niewidzialny mur.

Media społecznościowe są zazwyczaj przeglądane przez użytkowników z użyciem takich narzędzi mobilnych jak laptop czy smartfon. Długotrwałe używanie tych urządzeń sprzyja powstawaniu licznych wad wzroku, a w konsekwencji może doprowadzić do jego utraty. Aktywność ta powoduje również problemy z kręgosłupem oraz bóle głowy. Wpływa także negatywnie na rozwój psychiczny młodych osób i ich podejście do budowania relacji.

Media społecznościowe a tożsamość i samoocena

Zdjęcia i filmy zamieszczane w mediach społecznościowych stają się głównym sposobem autoprezentacji współczesnych nastolatków. Wielu uzależnia swoją samoocenę od liczby polubień pod publikowanymi treściami. Ma to szczególne znaczenie wśród tych, którzy mają problem z określeniem istoty życia, jego celowości, którym doskwiera egzystencjalny brak sensu życia, emocjonalna pustka i próżnia. Można zauważyć, że te osoby szukają ucieczki w uzależnieniach, internecie, a głębię relacji, przyjaźń i kontakty społeczne zastępują wirtualną przestrzenią (Klimczyk, 2021).

Celem przedstawionego w pracy Piotra Klimczyka badania, przeprowadzonego przez Jacka Śliwaka, była właśnie zależność między samooceną a korzystaniem z internetu. Na samoocenę składają się istotne elementy: bycie kochanym, kompetencje, popularność, zdolności przywódcze, samokontrola, samoakceptacja moralna, atrakcyjność fizyczna, witalność, tożsamość. W badaniu wzięły udział osoby w wieku 25–55 lat. Osoby z wyższą potrzebą aprobaty społecznej mogą szukać w Internecie różnych form aktywności, które pozwolą im uciec od własnych problemów, i w ten sposób złudnie wpływa to na poprawę samooceny (tamże).

Niebagatelne oddziaływanie ma prezentowanie siebie, zdjęcia publikowane w social mediach, dyskurs panujący w nastoletnich grupach oraz standardy dotyczące seksualności. Warto wspomnieć o presji wobec dziewcząt związanej z podkreślaniem własnej atrakcyjności, której efektem są dwuznaczne pozy, które prezentują na zdjęciach. Mają być one potwierdzeniem stereotypowych zachowań, które są akceptowane i niejako pożądane przez rówieśników (tamże).

Autor łączy to z koncepcją samooceny, która w okresie dorastania i poszukiwania tożsamości może być szczególnie wrażliwa i narażona na wahania. Re-

lacja między samooceną a korzystaniem z mediów społecznościowych wydaje się aspektem szczególnie istotnym. Wyniki badań potwierdzają natomiast, że subiektywnie postrzegana własna atrakcyjność fizyczna ma decydujący wpływ na globalną samoocenę adolescentów.

Innym aspektem trudności w relacjach i komunikacji wynikających z niebezpiecznego korzystania z internetu jest przedstawianie siebie w nieprawdziwym świetle, budowanie sztucznej reprezentacji w przestrzeni internetowej. Autoprezentacja jest często oderwana od rzeczywistej cielesności, statusu społecznego, posiadanych dóbr, a nawet wartości i poglądów. Rodzi to kolejne trudności w budowaniu satysfakcjonujących relacji w rzeczywistości, co ma przełożenie na rozwój i poczucie własnej wartości (tamże).

Warto wspomnieć, że w centrum zainteresowań badaczy z kręgu nauk społecznych jest badanie relacji między korzystaniem z mediów społecznościowych a budowaniem poczucia własnej tożsamości, szczególnie przez adolescentów i młodych dorosłych, u których jest to czas psychofizycznego rozwoju tożsamości.

Fonoholizm — czym jest i jak go rozpoznać

Co powinno zaniepokoić rodzica i skłonić do bezzwłocznego zasięgnięcia porady fachowca? To tzw. symptomy odstawienne. Jeśli zaobserwujemy, że dziecko jest pobudzone psychoruchowo, odczuwa nieustanny lęk, niepokój, obniżony nastrój czy reaguje agresją na próbę ograniczenia mu korzystania z telefonu, warto skonsultować się ze specjalistą, który zdiagnozuje i oceni stopień uzależnienia dziecka od internetu lub smartfonu i w razie potrzeby zaproponuje odpowiednią psychoterapię. We współczesnym świecie nie jest możliwe odizolowanie dziecka od internetu. Ale nadzór nad tym, jak dziecko z niego korzysta, i wypracowanie jasnych zasad jest bardzo ważne i nieuniknione.

Fonoholizm do tej pory nie został sklasyfikowany jako choroba i nie ma zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych, dlatego traktowany jest jako zjawisko, a nie choroba. Kiedy zaczyna się uzależnienie? Na tak postawione pytanie trudno jest odpowiedzieć w sposób zdecydowany. Istnieją jednak pewne zachowania, które pomagają w zdiagnozowaniu problemu. Jakie? Nierozstawanie się z telefonem, ciągłe sprawdzanie urządzenia i uruchamianie telefonu, trzymanie w dłoni bądź przed sobą, przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/wiadomości, częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nimi z innymi użytkownikami sieci, korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez pasy).

Funkcjonowanie społeczne jako determinant uzależnienia

Sfera społeczna odgrywa dużą rolę w rozwoju uzależnień behawioralnych. Wykazały to badania, które miały na celu określenie roli funkcjonowania społecznego jako czynnika uzależniającego od telefonów komórkowych, a także związku uzależnienia od telefonów z depresją i zaburzeniami snu. Założono, że taki związek istnieje. Zbadano dwie grupy zmiennych:

— predyspozycje społeczne (w tym lęk społeczny oraz umiejętności społeczne);

— satysfakcja społeczna (w tym także osamotnienie oraz satysfakcja z relacji rodzinnych) (*Raport końcowy z projektu badawczego „Związek uzależnienia od telefonów komórkowych z funkcjonowaniem społecznym i zdrowotnym. Rola motywacji do korzystania z telefonów komórkowych”*, 2020).

Fonoholizm w badaniach

Pierwszy projekt badawczy był prowadzony w grupie osób młodych, które są szczególnie narażone na ryzyko rozwoju uzależnienia z uwagi na liczbę kontaktów społecznych, większych możliwości ich nawiązywania i lepszych umiejętności w korzystaniu z nowych technologii. W badaniu wzięło udział 1699 uczniów szkół podstawowych i liceum w wieku 12–18 lat, przy czym 53,9% grupy badanej stanowiły dziewczęta.

Do badań wykorzystano skalę uzależnienia od smartfonów, czyli ankietę składającą się z 10 pytań, a także krótką metryczkę zawierającą pytania dotyczące wykorzystywanych funkcji telefonu. Poproszono także o wypełnienie kwestionariuszy skali motywacji do korzystania z telefonów komórkowych, skali osamotnienia, lęku społecznego, satysfakcji z rodziny, zaburzeń snu oraz zbadano objawy somatyczne.

Drugim projektem badawczym poświęconym zagadnieniom fonoholizmu stanowiło badanie „Uzależnienie od portali społecznościowych a empatia” (*Raport z projektu badawczego „Czynniki modyfikujące odpowiedź empatyczną u osób uzależnionych od portali społecznościowych”*, 2020). Autorzy badań przyglądali się portalowi Facebook jako najbardziej popularnemu i reprezentatywnemu. Przebadano 919 osób, których zadaniem było wypełnienie kwestionariusza uzależnienia od Facebooka. Wykorzystano siedmiostopniową skalę — im wyższe były wyniki, tym większe nasilenie nałogowego korzystania z Facebooka.

Przeprowadzono trzy eksperymenty, w których postawiono konkretne hipotezy: Pierwszy zakładał, że osoby uzależnione od Facebooka będą przejawiały mniejszy poziom empatii emocjonalnej i poznawczej niż osoby nieuzależnione oraz mniejsze różnice w amplitudzie. Drugi eksperyment zakładał zastosowanie

manipulacji wewnątrzgrupowej polegającej na informowaniu osoby badanej o grupie osób, która pozytywnie lub negatywnie komentuje jej posty. Założono, że osoby uzależnione od Facebooka będą przejawiały większy poziom empatii emocjonalnej dla członków grupy, która pozytywnie komentuje ich posty i zdjęcia na Facebooku, niż dla grupy, która nie jest im przychylna. Druga z hipotez zakładała, że osoby nieuzależnione od Facebooka będą odczuwały większą empatię emocjonalną i poznawczą dla zdjęć modeli, którym zadawany jest ból, w porównaniu do zdjęć neutralnych. Trzeci eksperyment zakładał manipulację związaną z primingiem, czyli — w uproszczeniu mówiąc — z uprzedzaniem. Osobie badanej zostały pokazane zdjęcia związane z Facebookiem, bólem lub neutralne. Założono, że priming związany z kontekstem bólowym będzie powodował wzrost empatii emocjonalnej oraz poznawczej, natomiast u osób uzależnionych od Facebooka priming związany z tym medium będzie powodował mniejszą empatię poznawczą podczas oglądania zdjęć związanych z bólem niż u osób nieuzależnionych od Facebooka.

Telefony nowym uzależnieniem. Fonoholizm jako uzależnienie behawioralne

Problematyka uzależnień behawioralnych (w tym dotyczących telefonu komórkowego) została w Polsce dostrzeżona niedawno. Korzystanie z telefonów staje się poważnym problemem nie tylko wśród dorastającej młodzieży, ale też i małych dzieci. Najnowsze badania pokazują, że w Polsce w regularny sposób korzysta z urządzeń mobilnych 86,6% uczniów, a zdecydowana większość użytkowanych urządzeń ma bezpośredni dostęp do Internetu (92%). Ponadto połowa badanych uczniów korzysta z telefonu komórkowego lub smartfonu z jednakową częstotliwością przez cały tydzień (także w weekendy). Ponad 85% uczniów korzysta z telefonu przynajmniej raz dziennie, a 35% — kilkadziesiąt razy w ciągu dnia.

Ponad 7% uczniów z telefonem komórkowym przy sobie czuje się bezpieczniej, zaś 35,4% młodzieży czuje wewnętrzną potrzebę (przymus) odpisania na e-mesa/e-maila możliwie najszybciej. Blisko 33% uczniów odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu bądź jest on rozładowany, a 22,8% czuje się źle, kiedy z jakichś powodów korzystanie z telefonu komórkowego jest niemożliwe. Badania pokazują również, że nauczyciele w Polsce nie są przygotowani do tego, aby w sposób profesjonalny prowadzić w szkole zajęcia na temat problematyki e-uzależnień. Sami nauczyciele swoje przygotowanie i wiedzę z tej tematyki średnio oceniają na poziomie oceny dostatecznej z plusem (Dębski, 2016).

Nadużywanie telefonu komórkowego może prowadzić do fonoholizmu — zjawiska coraz częściej zauważanego wśród coraz młodszych dzieci. Fonoholizm

jest identyfikowany jako specyficzna forma uzależnienia. Do niedawna o uzależnieniu pisano zazwyczaj w kontekście zażywania substancji psychoaktywnych, natomiast współcześnie coraz częściej uzależnienie łączy się z przymusem czynności (mówimy wówczas o uzależnieniach behawioralnych). Człowiek jest w stanie uzależnić się niemal od wszystkiego. Różnorodność czynników uzależniających sprawia, że obecnie można wyróżnić uzależnienia chemiczne i niechemiczne (Jędrzejko, 2008).

Do uzależnień chemicznych zalicza się m.in.: narkomanię, alkoholizm, lekomanię i nikotynizm. Wśród uzależnień niechemicznych najczęściej wymieniane są m.in.: hazard, uzależnienie od jedzenia, uzależnienie od pracy (pracoholizm), infoholizm (siecioholizm), uzależnienie od zakupów (shopping), seksoholizm, uzależnienie od opalania się (tanoreksja), uzależnienie od idei.

Nina Ogińska-Bulik wskazuje, że uzależnienia behawioralne są to zachowania nałogowe (kompulsywne), nad którymi osoba nie jest w stanie zapanować i które negatywnie wpływają na wiele obszarów jej funkcjonowania (Ogińska-Bulik, 2014). Pozwalają one zredukować wewnętrzne napięcie i złe samopoczucie. Jest to forma uzależnienia psychicznego, a o patologii świadczy duże zapotrzebowanie na wykonywanie tych czynności (częstotliwość i intensywność) (Barabas, 2018).

Obecnie telefon komórkowy ma wiele zadań, funkcji i możliwości. Jego używanie nie ogranicza się jedynie do prowadzenia rozmów i przesyłania krótkich wiadomości tekstowych. Dzięki dostępowi do internetu, zaawansowanej technologii i różnorodnym aplikacjom pełni wielorakie funkcje. Staje się alternatywą dla komputera, aparatu fotograficznego, kamery cyfrowej, odtwarzacza muzyki, filmów i radia. Ponadto jest wykorzystywany jako nawigacja samochodowa, notatnik, kalendarz i forma rozrywki. Jego atrakcyjność zachęca do częstego, a często niebezpiecznego i nierozsądnego posługiwania się nim. Nadużywanie telefonu komórkowego staje się coraz większym zagrożeniem, problemem i stanowi wyzwanie edukacyjne dla rodziców, pedagogów i wychowawców. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży (tamże).

Rozpoznanie. Emocjonalne i społeczne przywiązanie do telefonu

Fonoholizm nie został dotychczas sklasyfikowany i uznany za uzależnienie przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD) ani przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (DSM) czy Światową Organizację Zdrowia (tamże).

Jak rozpoznać uzależnienie? Objawia się ono nierozstawianiem się z telefonem i nerwowością, dyskomfortem przy jego braku, gdy sytuacja tego wymaga. Charakterystyczne są również duża częstotliwość korzystania z telefonu, przy-

wiązywanie dużej wagi do jego wyglądu, ceny, modelu, duża trudność z wyłączeniem telefonu, kiedy sytuacja tego wymaga.

Fonoholizm z łatwością można rozpoznać, kiedy człowiek przywiązuje ogromną wagę do posiadania telefonu, nieodkładania go ani na chwilę. Jest on dla osoby uzależnionej najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi. Odczuwa głęboki dyskomfort, kiedy telefon jest nienaładowany. Towarzyszą temu negatywne emocje, zły nastrój, niepokój, a nawet ataki paniki. Dla osoby uzależnionej używanie telefonu determinowane jest nie koniecznością, a czynnikami natury emocjonalnej i społecznej. Telefon jest wówczas pośrednikiem w kontaktach z innymi. Osoby z syndromem fonoholizmu często cierpią na fobię społeczną, obawiają się samotności, ukrywają lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu. Odczuwają brak apetytu, smutek oraz nudę (Barabas, 2018, s. 95).

Proces niewidzialnego uzależniania się od telefonu

Szkodliwe skutki niebezpiecznego korzystania z telefonu widoczne są w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Jest to niebezpieczny nałóg przede wszystkim w kontekście rozwoju dzieci i młodzieży. Początkowo jego podstępna atrakcyjność sprawia, że jest przyjemną formą rozrywki. Z tego powodu rodzice często wyręczają się aparatem telefonicznym w celu organizowania dziecku wolnego czasu. Dziecko zaabsorbowane telefonem nie angażuje swoją osobą rodziców, nie sprawia kłopotów, jest ciche i „grzeczne”, niewidzialne. Zajęte telefonem, nie wymaga aktywności rodziców. Jest to dla nich wygodne i łatwe. Z czasem i dla dziecka nieobecność rodziców staje się wygodna, lecz brak możliwości użytkowania telefonu (bądź sama myśl o tym) przeraża, niepokoi, wzbudza strach, złość i lęk. Uzależnienie od telefonu ma cechy tożsame z uzależnieniem w ogóle.

Nałóg zaczyna się niewinnie i przyjemnie, od etapu euforii i zaciekawienia, radości i sposobu na oderwanie się od rzeczywistości i codzienności. W kolejnej fazie korzystający nałogowo z jakiegoś przedmiotu (np. telefonu), wykonujący kompulsywnie daną czynność, poświęca temu coraz więcej czasu. Traci zainteresowanie innymi zajęciami, czynnościami, ogranicza pozostałe zainteresowania. Myśli pochłonięte są przedmiotem nałogu. Ostatnia faza procesu uzależniania się polega na zaniedbywaniu obowiązków oraz bliskich. Brak dostępu do środka uzależniającego powoduje już ogromny dyskomfort. Dochodzi wówczas do negatywnych zmian w sferze behawioralnej (tamże).

Konsekwencje fizjologiczne dotyczą kłopotów ze wzrokiem, bólów głowy, klatki piersiowej, nadgarstka, ramion, przedramion, dłoni, zmian w kręgosłupie, mogą też powodować szumy w uszach. Jest to związane z zespołem powtarzają-

cych się urazów wskutek przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego. Zaobserwować można też skutki fizyczne, takie jak: problemy żołądkowe, tiki nerwowe, zawroty głowy, a także zespół przewlekłego zmęczenia. Konsekwencje psychiczne objawiają się niską samooceną, brakiem asertywności, poczuciem braku wpływu na otaczający świat, poczuciem zagrożenia oraz stanami lękowymi, które są charakterystyczne dla syndromu odstawienia (niepokój, depresja). Wśród skutków społecznych wymienić można zaniedbywanie obowiązków, poczucie samotności, ograniczenie kontaktów społecznych, brak umiejętności nawiązywania relacji społecznych, atrofia więzi rodzinnych, nieumiejętność kreatywnego spędzania wolnego czasu. Zagrożeniem jest też cyberprzemoc oraz konsekwencje ekonomiczne (Barabas, 2018, s. 96).

Praca pedagogów

Szczególnie istotne wydaje się uwrażliwienie wychowawców, a więc rodziców, nauczycieli i pedagogów na szkodliwe skutki niewłaściwego korzystania z telefonu. Powinno być ono stałym elementem szeroko pojętej profilaktyki pedagogiczno-społecznej. Potrzebne są do tego odpowiednia wiedza, kompetencje, umiejętności i pożądane postawy wobec współczesnych technologii, które umożliwią odpowiednie przygotowanie dzieci do życia we współczesnym świecie oraz nauczenie ich, że rozwijające się technologie powinny być wsparciem dla działań człowieka, a nie substytutem bezpośrednich kontaktów interpersonalnych (tamże).

Nowe uzależnienia

Do niedawna uzależnienia kojarzono przede wszystkim z zażywaniem substancji psychoaktywnych. Dziś znacznie częściej obserwujemy w społeczeństwie uzależnienia behawioralne, czyli związane z czynnościami, zachowaniami. Niektórzy nazywają je uzależnieniami od popędów. Zaliczamy do nich gry hazardowe czy komputerowe, internet, jedzenie, pracę, zakupy. Spektrum uzależnień behawioralnych się zwiększa. Pojawiają się nowe rodzaje uzależnień od czynności. Dotyczy to uzależnienia od seksu, telefonu komórkowego (fonoholizm), kart płatniczych, środków masowego przekazu. Nowym uzależnieniem są również tanoreksja (uzależnienie od opalania się, szczególnie w solarium), ortoreksja (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu), bigoreksja (przesadna dbałość o sylwetkę przez podejmowanie ćwiczeń fizycznych, wysokobiałkową dietę, stosowanie sterydów anabolicznych), alkoreksja (zastępowanie jedzenia alkoholem w celu utrzymania szczupłej sylwetki). Pojawiło się także uzależnienie

nie od zabiegów medycyny estetycznej (przede wszystkim botoksu) czy chirurgii plastycznej (Ogińska-Bulik, 2014).

Uzależnienia według klasyfikacji ICD

Kiedy mówimy o uzależnieniu? Wtedy, gdy pewne zachowania stają się nałogowe, nadmierne, kompulsywne, a człowiek traci kontrolę nad nimi i nie jest w stanie zapanować nad sobą. Zwykle mają one wtedy negatywny wpływ na wiele obszarów jego funkcjonowania. Ich celem nie jest już osiągnięcie przyjemności, a zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Jest to rodzaj uzależnienia psychicznego (niesubstancjalnego). Na patologię wskazuje przejawianie dużego zapotrzebowania na wykonywanie tych czynności, ich częstotliwość i intensywność. Chociaż zachowania te mają charakter autodestrukcyjny, są często akceptowane społecznie. Szczególnie wyraźnie widać to na przykładzie pracoholizmu czy nadmiernego dbania o siebie — o ciało, urodę, sylwetkę, zachowanie młodości (tamże).

Według kryteriów obowiązującej aktualnie międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (ICD-10) o uzależnieniu świadczą:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu podejmowania określonych zachowań;
- trudności w kontrolowaniu zachowania związanego z danym obszarem działania;
- fizjologiczne objawy odstawienia, występujące, gdy zachowanie zostało przerwane lub ograniczone;
- stwierdzenie tolerancji (potrzeba nasilania zachowań w celu uzyskania efektów wcześniej uzyskiwanych przy mniejszym nasileniu);
- narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności;
- kontynuacja szkodliwych zachowań mimo wyraźnych szkód z nimi związanych (tamże).

Ludzie uzależnieni od substancji i uzależnieni od czynności właściwie zachowują się tak samo. Wykazują tożsame zasadnicze cechy zachowań. Pierwsi poszukują kontaktu z substancją, drudzy zaś z możliwością zrealizowania zachowania. Pomimo występujących podobieństw oraz nasilania się zjawiska, osoby dotknięte problemem nie wyrażają zgody na uznanie wymienionych zachowań kompulsywnych za uzależnienie (tamże).

Skutki uzależnienia

Negatywne skutki zachowań kompulsywnych mają odzwierciedlenie w różnych sferach funkcjonowania człowieka, szczególnie w sferze fizycznej i psychiczno-społecznej. W sferze fizycznej wymienia się następujące konsekwencje: bóle głowy, nadgarstka, bóle w klatce piersiowej, problemy żołądkowe, tiki nerwowe, zawroty głowy, zespół przewlekłego zmęczenia. Są one charakterystyczne dla pracoholizmu czy internetoholizmu. Objawami psychicznymi wynikającymi z nadmiernego angażowania się w czynności są: nadaktywność, problemy ze snem, nieumiejętność wypoczynku, zmienne nastroje, uczucie irytacji, drażliwość, trudności w koncentracji uwagi, zaniżona samoocena, niższa satysfakcja z życia. W sferze społecznej stwierdza się natomiast: zaniedbywanie innych aktywności, zawężenie lub brak zainteresowań, izolowanie się od innych ludzi, złe relacje rodzinne, związane z zanikaniem więzi lub rozpadem rodziny (tamże).

Na skutki uzależnień narażone są nie tylko osoby będące podmiotem uzależnienia, ale także ich współpracownicy, współmałżonek, dzieci. Szczególnie wyraźnie widać to na przykładzie pracoholizmu i zakupoholizmu. Konsekwencje, które ponoszą dzieci, to ich podatność na uzależnienia w przyszłości oraz różnego rodzaju zaburzenia psychiczne. Negatywne skutki uzależnień behawioralnych można rozpatrywać również w kwestii finansów. Przyczyny uzależnień behawioralnych są efektem wielu czynników, wśród których należy wyróżnić czynniki biologiczne, społeczne i psychologiczne (tamże).

Chemiczny skład uzależnień — pomiędzy nagrodą i karą

W procesie uzależniania się zarówno od substancji, jak i od czynności istotną rolę odgrywają substancje chemiczne, zwane neuroprzebieżnikami. Uzależnienie jest wynikiem zaburzenia równowagi pomiędzy dwoma układami neuroprzebieżników: układem nagrody (dopamina) i układem kary (serotonina). U osób uzależnionych maleje rola układu kary, a wzrasta rola układu nagrody. Substancja bądź czynność pełni więc rolę natychmiastowej gratyfikacji.

Główną rolę w funkcjonowaniu układu nagrody odgrywają endogenne opioidy, takie jak: endorfina, enkefalina, dynorfina, a także dopamina i serotonina, które oddziałują na receptory opioidowe — wyjaśniał fizjolog Jerzy Vetulani (za: Ogińska-Bulik, 2014). Szczególną rolę w procesie uzależniania odgrywa dopamina. Jej ilość wyraźnie wzrasta po zażyciu substancji psychoaktywnej czy po wykonaniu czynności. Odczuwanie przyjemności czy złagodzenie napięcia, niezależnie od rodzaju uzależnienia, jest wynikiem tego samego neuroprzebieżnika. W uzależnieniu fizycznym środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz, a w uzależnieniach od czynności sam organizm w reakcji na stymulujące bodźce (np. jedzenie, praca,

zakupy, gry) uwalnia substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia. Występuje wyraźne podobieństwo mechanizmów odpowiedzialnych za zażywanie substancji psychoaktywnych do mechanizmów warunkujących nałogowe zachowania dotyczące podejmowania czynności (tamże).

Uwarunkowania społeczno-psychologiczne

Wśród uwarunkowań społeczno-psychologicznych należy podkreślić związek rozwoju uzależnień behawioralnych i zmian cywilizacyjnych, wzrostu tempa życia, konsumpcjonizmu, stresu i towarzyszących mu negatywnych emocji. Cesare Guerreschi w książce *Nowe uzależnienia* wskazuje na wzrost uzależnień behawioralnych jako konsekwencję postępu technologicznego i współczesnej cywilizacji, która naraża człowieka na stres, pustkę i nudę oraz wzmacnia dążenia do natychmiastowego zaspokojenia pragnień, dostarczając niezbędnych do tego środków (tamże). Czynniki społeczne, które determinują rozwój zachowań kompulsywnych, to określone postawy konsumpcyjne i wyznawane wartości materialistyczne. Konieczność dostosowania się do zmian cywilizacyjnych przyczynia się do zwiększonego poczucia zagubienia jednostki. Doświadczenia te oraz przeżywane emocje mogą skłaniać do ucieczki w uzależnienia — w alkohol, jedzenie, pracę, internet, zakupy, hazard czy seks. Uwarunkowania rodzinne mają niebagatelny wpływ na rozwój uzależnień behawioralnych. Modelowanie społeczne odgrywa tu kluczową rolę. Młodzi ludzie obserwują zachowania (szczególnie te nagradzane) w domu rodzinnym, relacje pomiędzy jej członkami, wartości i w ten sposób uczą się ich, przyjmują jako naturalne i powielają we własnych środowiskach oraz rodzinach. Czynniki, które przyczyniają się do rozwoju uzależnień to również: struktura rodziny, panująca w niej atmosfera wychowawcza, metody wychowawcze czy system wartości rodziców. Podejmowaniu zachowań nałogowych sprzyja rodzina dysfunkcyjna, rozbita, ubóstwo, przemoc w rodzinie, śmierć lub poważna choroba któregoś z rodziców, nadmierne przywiązywanie wagi do pieniędzy i wartości materialnych przez rodziców, poczucie odrzucenia ze strony rodziców. Ponadto przyczyniają się do tego osłabienie więzi rodzinnych i zaburzenia pełnionych ról związanych z wychowaniem dzieci, zaspokajaniem potrzeb bliskości, bezpieczeństwa, akceptacji czy dawaniem wsparcia. Dla wielu rekompensatą tego, czego nie dostali w dzieciństwie/w rodzinie, staje się wejście w nałóg. Badania wskazują na rolę czynników socjodemograficznych na podejmowanie zachowań kompulsywnych związanych z wykonywaniem czynności. W przypadku niektórych zachowań występuje przewaga kobiet (zakupy, jedzenie), a w innych zauważono przewagę mężczyzn (hazard, niebezpieczne korzystanie z Internetu). Przymus podejmowania określonych czynności, które mogą prowadzić do uzależnienia, z reguły

pojawia się w młodym wieku (około 10 lat). Młody wiek sprzyja również uzależnianiu się od zakupów oraz od Internetu. Ważnym czynnikiem w rozwoju uzależnień jest status społeczno-ekonomiczny. Szczególnie widoczne jest to w przypadku zakupoholizmu. Osoby o wyższych dochodach wykazują większą skłonność do zakupoholizmu, osoby o niższych dochodach częściej natomiast angażują się w hazard. Wśród uwarunkowań zachowań kompulsywnych znajdują się również postawy i przekonania religijne (duchowe). Przeżywanie stanu frustracji, pustki egzystencjalnej, brak odpowiedzi na pytania o sens życia i istotne wartości mogą przyczyniać się do poszukiwania przez jednostkę substytutów i działań zastępczych. To z kolei prowadzi do angażowania się w zachowania o charakterze nałogowym. Duże znaczenie mają też cechy osobowości jednostki. Warto podkreślić, że niektóre z nich mogą być skutkiem rozwoju uzależnień. Takie właściwości człowieka, jak poszukiwanie natychmiastowej gratyfikacji, szybkiej przyjemności, trudności w kontrolowaniu własnych impulsów, przyczyniają się do nadmiernego angażowania się w czynności. Podobnie tendencja do podejmowania zachowań ryzykownych. Ich źródłem jest potrzeba poszukiwania nowych doznań (wrażeń), dążenie do uzyskania przyjemności wynikającej ze sprawdzania swoich możliwości, pokonywania siebie i swoich ograniczeń. Właściwości osobowości, które sprzyjają uzależnieniom behawioralnym, są następujące: pesymizm, niskie poczucie wartości, nieśmiałość, wysoki poziom lęku, bezradność, zewnętrzne poczucie kontroli, skłonność do doświadczania negatywnego afektu, neurotyczność, niedostatki w zakresie samokontroli emocjonalnej, trudności w relacjach z innymi, problemy w radzeniu sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Lidia Cierpiałkowska wskazuje, że największe znaczenie w rozwoju uzależnień ma redukcja napięcia oraz pojawienie się przyjemnych emocji (za: Barabas, 2018).

Lęk przed relacjami drogą do uzależnienia

Warto jeszcze raz podkreślić związek pomiędzy uzależnieniami, szczególnie związanymi z niebezpiecznym korzystaniem z telefonu komórkowego i internetu, a relacjami. Często kryje się za tym uciekanie od relacji, lęk przed bliskością, lęk przed relacjami i słabe kompetencje społeczne. Budowanie powierzchownych, wirtualnych i nieprawdziwych relacji online, unikanie kontaktów bezpośrednich może łączyć się z trudnościami w budowaniu satysfakcjonujących relacji w ogóle, co przejawia się np. w nieumiejętności wyrażania uczuć, myśli, emocji, potrzeb i trudnościach komunikacyjnych. Sygnalizuje to tłumienie emocji, niewyrażanie ich bądź wyrażanie nie wprost (tzw. zachowania bierno-agresywne). Jest to również ucieczka od wyrażania siebie — nie pozwalamy drugiej osobie poznać nas naprawdę.

Tłumienie emocji — schowani za murem

Tłumienie emocji, takich jak złość czy smutek, jest często nawykowe. Oznacza to, że kiedyś, zwykle w dzieciństwie, było ono częścią mechanizmu pozwalającego przetrwać trudne sytuacje. W tamtym kontekście na krótką metę tłumienie emocji się sprawdzało, a teraz niekoniecznie. Męczymy się, ale nawyk jest tak silny, że trudno go zmienić (Pluta, Michałowski, 2021).

Tłumienie emocji wpływa na relacje społeczne. Osoba, która się nie złości, może stosować bierną agresję. Czyli powie coś niemiłego, by za chwilę stwierdzić, że nie to miała na myśli. Nie wyrazi złości wprost, ale będzie wbijać szpile, robić na przekór. Bierna agresja potrafi zniszczyć nawet najtrwalsze więzi (tamże).

Złość ma uzasadnienie społeczne. Pozwala ona bronić swoich granic w sytuacji, gdy inni chcą je przekroczyć. Kto się nie złości, ten ma problem z zaspokajaniem swoich potrzeb. Skąd ludzie mają wiedzieć, czego chcemy, jeśli im o tym nie mówimy, tylko każemy się domyślać?

Tłumienie emocji może być wynikiem zaniedbania emocjonalnego w dzieciństwie. Taka osoba nie będzie wyrażała żadnych emocji — ani pozytywnych, ani negatywnych. Jest to spowodowane tym, że w dzieciństwie nauczyła się je „zamrażać”, by nie czuć bólu odrzucenia.

I tu znów zataczamy koło — osoby tłumiące emocje boją się też przyjąć emocje drugiej osoby. Wolą więc kontakty przez esemesa lub rozmowę na portalach typu Messenger. Choć rozmowa może być bardzo przyjemna i angażująca, jej uczestnicy mogą się zaprzyjaźnić w ten sposób, a nawet zakochać i zainicjować intymną więź „pismenną”, to przy spotkaniu na żywo pojawia się niezręczność i blokada. Swobodniej rozmawia im się za pomocą internetu czy przez telefon. Oddziela ich niewidzialna ściana, która pozwala zachować siebie, nie wyrażać emocji i nie stracić kontroli. Łatwiej wysłać emotikonkę z serduszkami czy buziaki niż w cztery oczy wyrazić komplement, słowa uznania czy powiedzieć o swoich romantycznych uczuciach. Takie osoby chowają się za urządzeniem. Pozornie mają relację, czują się w niej „bezpieczniej”, mają nad sobą, przebiegiem relacji kontrolę. Ale w rzeczywistości ta relacja jest też pozorna, oderwana od rzeczywistości. Nieprawdziwa, bo nie pokazujemy siebie, siebie prawdziwego, nie dajemy się poznać naprawdę.

Psychoterapia jako metoda leczenia

Metodą pracy i leczenia jest udział w terapii poznawczo-behawioralnej. Jej przebieg zależy od poziomu emocjonalnego rozwoju pacjenta, tj. jego umiejętności identyfikacji i regulacji emocji. Jeżeli pacjent ma emocjonalność sześciolatka,

trzeba go uczyć, jakie są emocje i jak je rozróżniać, stopniowo zaznajamiając z sytuacjami, które mogą je wyzwolić. Pomocna jest obserwacja, jak ciało reaguje na daną emocję — bo każda ma komponent organiczny. Czasem mijają tygodnie, zanim pacjent zacznie zauważać swoje emocje i wejdzie z nimi w kontakt. To trudna praca, ale bez niej nie można pójść do przodu. Żeby przejść terapię, trzeba czuć swoje emocje. Tłumienie emocji sprawia, że organizm jest ciągle przeciążony, napięty. A niewyrażanie siebie, tłumienie emocji staje się narzędziem autokreacji. Takie relacje nie wzbudzają zaufania, bo bez emocji nie wiem, kim naprawdę jest druga osoba.

Bibliografia

- Barabas, M. (2018). *Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży*. „Edukacja — Technika — Informatyka”, nr 2 (24), s. 92–97.
- Dębski, M. (2016). *Natogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*. Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Jędrzejko, M. (2008). *Typologia współczesnych patologii społecznych*. Warszawa: Pedagogium WSNS.
- Klimczyk, P. (2021). *Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych — zarys problemu*. „Kultura i Wychowanie”, nr 1 (19), s. 41–55.
- Komunikacja tradycyjna i komunikacja wirtualna*, <https://marlenajedrysik.wordpress.com/2017/05/04/komunikacja-w-swiecie-wirtualnym/> (dostęp: 30 IX 2021).
- Ogińska-Bulik, N. (2014). *Uzależnienia behawioralne — czym są i skąd się biorą?* „Świat Problemów”, 2, <http://www.swiatproblemow.pl/magazyn/luty-2014> (dostęp: 3 IV 2018).
- Pluta, E., Michałowski, J. (2021). *Przepraszam, że mam emocje. Do czego prowadzi tłumienie trudnych emocji*, <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21019-przepraszam-ze-mam-emocje-doczego-prowadzi-tlumienie-trudnych-emocji> (dostęp: 2 X 2021).
- Potrzeby zaspakajane w wirtualnym świecie*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/potrzeby-zaspakajane-w-wirtualnym-swiecie/> (dostęp: 30 IX 2021).
- Raport końcowy z projektu badawczego „Związek uzależnienia od telefonów komórkowych z funkcjonowaniem społecznym i zdrowotnym. Rola motywacji do korzystania z telefonów komórkowych”* (2020). Lublin: KUL, 2020, https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11319177
- Raport z projektu badawczego „Czynniki modyfikujące odpowiedź empatyczną u osób uzależnionych od portali społecznościowych”* (2020). Lublin: KUL, https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11479494
- Uzależnienie od internetu — objawy i leczenie siecioletizmu, <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-siecioletizmu,6339,n,192> (dostęp: 30 IX 2021).
- Wielecki, K. (2003). *Podmiotowość w dobie kryzysu postindustrializmu. Między indywidualizmem a kolektywizmem*. Warszawa: Centrum Europejskie UW.