



ŚLAWOMIR REBISZ¹, ILONA SIKORA²

Skala uzależnienia od Facebooka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego

The Scale of the Facebook Addiction Among the Students of High Schools From the Podkarpackie Province

¹ Doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki Medialnej, Polska

² Magister, LUPIGO – Creative & Innovative Marketing Agency, Polska

Streszczenie

Autorzy niniejszej publikacji postawili sobie za cel: 1) zdiagnozowanie skali uzależnienia od Facebooka (FB) wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych; 2) sprawdzenie, czy płeć warunkuje to uzależnienie oraz 3) czy ilość czasu spędzonego na korzystaniu z tego serwisu ma związek z uzależnieniem od niego. Badania przeprowadzono w 11 szkołach ponadgimnazjalnych w woj. podkarpackim, na próbie 1317 uczniów (N = 1317). Do zdiagnozowania stopnia uzależnienia od FB zastosowano Skalę Uzależnienia od Facebooka (BFAS) Andreassen, Torsheima, Brunborga i Pallesen, w polskiej adaptacji Charzyńskiej i Góźdz. Wyniki badań własnych potwierdziły występowanie wśród ankietowanych uczniów zjawiska patologicznego korzystania z tego serwisu. Zakres uzależnienia jest różny. Zgodnie z podejściem „liberalnym” wyniósł on 21,3%, a „konserwatywnym” 3,3%. Badania potwierdziły również, że czas spędzany codziennie na tym portalu jest istotną statystycznie zmienną różnicującą stopień uzależnienia od FB (dla miary „liberalnej: $\chi^2(4) = 105,91$; $p < 0,05$, a dla „konserwatywnej” $\chi^2(4) = 22,16$; $p < 0,05$). Płeć natomiast istotnie różnicuje stopień patologicznego korzystania z serwisu jedynie przy podejściu „liberalnym” pomiaru tego uzależnienia ($\chi^2(1) = 6,05$; $p < 0,05$).

Słowa kluczowe: uzależnienie od Facebooka, młodzież ponadgimnazjalna, województwo podkarpackie

Abstract

The authors of this publication have set themselves the following goals: 1) to diagnose the rate of dependence on Facebook (FB) among high schools school students; 2) to check whether gender is a determinant of this dependence, and 3) whether the time spent on using this social platform is related to dependency on it? The research was carried out in 11 high schools from the Podkarpackie Province on a sample of 1317 students (N = 1317). To diagnose the rate of FB addiction, the Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) was used in the Polish adaptation of Charzyńska and Góźdz. The results of the authors' own research confirmed the presence of the pathological phenomenon of using this portal among the pupils surveyed. The scale of addiction is different. In accordance with the “liberal” approach, it amounted to 21,3% and the “conservative”

approach to 3,3%. The research also confirmed that the time spent daily on this portal is a statistically significant variable differentiating the rate of dependence on FB (for the “liberal” measure: $\chi^2(4) = 105,91$; $p < 0,05$, and for “conservative” $\chi^2(4) = 22,16$; $p < 0,05$). Moreover, gender significantly differentiates the rate of pathological use of the FB only with the “liberal” approach to measuring this dependency ($\chi^2(1) = 6,05$; $p < 0,05$).

Keywords: Facebook addiction, high school students, Podkarpackie Province

Wstęp

W obecnych czasach codzienne korzystanie z internetu stało się normą, a wirtualna rzeczywistość dla wielu osób stanowi naturalne środowisko życia. Przyczyną wspomnianych zjawisk jest rozwój nowoczesnych technologii, w tym urządzeń mobilnych, za sprawą których można połączyć się z siecią w niemalże dowolnym miejscu i czasie.

Wraz z rosnącym uzależnieniem ludzkości od technologii rośnie także zjawisko patologicznego korzystania z internetu (Rębisz, Sikora, 2016), w tym z mediów społecznościowych (Kemp, 2018a). Jak wskazują Ak, Koruklu i Yilmaz (2013), czynność ta stanowi najczęstszą aktywność użytkowników w sieci. Wśród serwisów społecznościowych największą popularnością cieszy się Facebook (FB). Liczba jego aktywnych dziennych użytkowników w marcu 2018 r. przekroczyła 1,45 mld osób. W Polsce natomiast z FB korzysta ok. 22 mln internautów (Kemp, 2018b).

Niewątpliwym atutem tego typu narzędzi jest możliwość realizacji niezaspokojonych w rzeczywistym świecie potrzeb, takich jak nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów interpersonalnych, wyrażanie siebie czy uzyskiwanie odpowiedzi na nurtujące pytania (Rębisz, Sikora, Smoleń-Rębisz, 2016). Jak zauważają Hollenbaugh i Ferris (2014), działania podejmowane przez użytkowników w sieci idą w parze z budową własnej wartości. W kontekście FB korzystanie z niego jest umotywowane dwiema głównymi potrzebami: przynależności i autoprezentacji (Nadkarni, Hofmann, 2012). Konieczność ich realizacji nasila się zwłaszcza u nastolatków, dlatego też ludzie młodzi są najbardziej narażoną na uzależnienie od internetu grupą (Mossbarger, 2008), dodatkowo jak twierdzą van den Eijnden, Lemmens i Valkenburg (2016), problem ten charakteryzuje tendencja wzrostowa.

Zjawisko uzależnienia od internetu wśród ludzi młodych jest charakterystyczne dla młodzieży określanej mianem generacji Y czy pokoleniem cyfrowym, dla której aktywność w wirtualnym świecie stała się integralną częścią życia (Rębisz, Sikora, Smoleń-Rębisz, 2017). Jak zauważa Makaruk (2013), dla wielu nastolatków zaraz po przebudzeniu się, pierwszą czynnością jest uruchomienie komputera w celu zalogowania się do serwisu społecznościowego. Z danych przygotowanych dla Rzecznika Praw Dziecka oraz Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej przez Pedagogium Wyższej Szkoły Nauk Spo-

lecznych w Warszawie wynika, że ponad 86% nastolatków korzysta z internetu codziennie, a 43% z nich jest bez przerwy online (głównie za sprawą smartfonów). Uzyskane wyniki pozwoliły oszacować, iż polska młodzież spędza w internecie ponad 3 godziny dziennie (Lange, Osiecki, 2014). Aktywność ta przyjmuje różne formy. Uczniowie w coraz większym stopniu polegają na FB, jeśli chodzi o komunikację i dzielenie się informacjami (Hasan, Yasir, 2016). Z badań prowadzonych przez Hollenbaugha i Ferrisa (2014) wynika, że adoleścenci mają w tym zakresie duże pole do popisu – średnia liczba znajomych na FB dla użytkowników z pokolenia cyfrowego to ok. 250 osób. Młodzi chętniej także niż dorośli ujawniają prywatne informacje (Błachnio, Przepiorka, Bałakier, Boruch, 2016; Christofides, Muise, Desmarais, 2012).

Cel badań

Przedmiotem badań było zjawisko uzależnienia od portalu Facebook. Natomiast celem – zdiagnozowanie wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych stopnia uzależnienia od tego serwisu społecznościowego i sprawdzenie, czy płeć warunkuje owo uzależnienie oraz czy istnieje związek pomiędzy patologicznym korzystaniem z tego portalu a czasem spędzonym na FB.

Metodologia badań. Narzędzie badawcze i uczestnicy badania

Do zdiagnozowania skali uzależnienia od wspomnianego serwisu społecznościowego wykorzystano w kwestionariuszu Skalę Uzależnienia od Facebooka – The Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) Andreassen, Torsheima, Brunborga i Pallesen w polskiej adaptacji Charzyńskiej i Góźdz. Jak zauważają autorki polskiej adaptacji wspomnianej skali (BFAS), cechuje się ona dobrymi właściwościami psychometrycznymi oraz dobrą rzetelnością (Cronbach $\alpha = 0,82$) (Charzyńska, Góźdz, 2014). Na występowanie uzależnienia według autorów oryginalnej wersji skali wskazywałoby, zgodnie z podejściem „liberalnym”, zaznaczenie „3” (na skali 1–5) w co najmniej 4 z 6 itemów. Natomiast zgodnie z podejściem „konserwatywnym” „3” lub więcej powinno zostać wybrane w przypadku wszystkich pozycji (Andreassen, Torsheim, Brunborg, Pallesen, 2012, s. 512).

W badaniach wzięło udział łącznie 1317 uczniów ($N = 1317$) z 11 szkół ponadgimnazjalnych z woj. podkarpackiego. Dobór próby był celowo-losowy. Badania zostały przeprowadzone w listopadzie 2017 r.

Wśród przebadanej młodzieży 60,8% stanowiły kobiety, natomiast mężczyźni 39,2%. Rozkład wiekowy respondentów był bardzo podobny (16 lat – 32,4%, 17 lat – 31,9%, 18 lat – 33,1%). Jedynie 2,6% spośród ankietowanych stanowili 15-latkowie. Około 2/3 badanej młodzieży wskazało wieś jako stałe miejsce zamieszkania, pozostała część respondentów zamieszkuje miasto.

Wyniki badań

Ze względu na objętość artykułu nie można było wyjść poza najbardziej podstawowe wskaźniki, dlatego też do prezentacji wyników wykorzystano jedynie zestawienia częstości uzyskanych odpowiedzi (dane procentowe), a dla uchwycenia istotnych statystycznie różnic w odpowiedziach respondentów test chi-kwadrat Pearsona.

Konto na Facebooku

Z analizy zebranego materiału wynika, że 99,1% spośród badanych uczniów szkół ponadgimnazjalnych posiada konto na Facebooku (FB), a 90,1% korzysta jednocześnie z innych popularnych portali społecznościowych, takich jak: Snapchat (83,1%), Instagram (75%) czy Twitter (18%). Prawie 2/3 ankietowanych zadeklarowało, iż korzysta z FB od ponad 4 lat (63,9%), a kolejne 32%, że posiada swoje konto na tym portalu przynajmniej od 2–4 lat. Łącznie więc prawie 96% respondentów jest już użytkownikami FB od pewnego czasu.

Znając specyfikę i funkcje tego serwisu, nie dziwi fakt, że badani będący aktywnymi użytkownikami FB zadeklarowali, iż posiadają znaczną liczbę znajomych na tym portalu. Prawie 32% spośród nich określiło tę liczbę na poziomie 250 – 499. Kolejne 30% respondentów wskazało przedział 500–749, a co czwarty podał wartość 750 i więcej. Natomiast 13,3% badanych uczniów uważa, że ich sieć znajomych liczy maksymalnie do 249 osób.

Ankietowani logują się na Facebooku głównie za pomocą aplikacji zainstalowanych w smartfonach (87,2%) oraz komputerach (10,5%). Znikoma część z nich wskazała na tablet (1,9%) i smartwatch (0,3%).

Częstotliwość logowania i czas spędzony na Facebooku

Zebrane w procesie badawczym dane wyraźnie wskazują, że przebywanie na FB jest czynnością powszechną i bardzo częstą. Okazuje się, że prawie 85% spośród badanych zadeklarowało, iż logowali się do tego serwisu kilka razy dziennie, przy czym 56,5% czyniło to 5 razy i więcej w ciągu dnia, a nieco ponad 28% ankietowanych 2–3 razy dziennie. Zaledwie 2,8% to osoby, które pojawiały się na tym portalu raz na tydzień.

W tym kontekście warto przywołać wyniki dotyczące średniego czasu spędzanego w ciągu dnia przez respondentów na portalu. Prawie połowa ankietowanych (ok. 49%) zadeklarowała, że FB jest środowiskiem, w którym spędzali dziennie ponad godzinę, a czasem i dłużej. Bardziej szczegółowa analiza tego problemu wskazała, że co siódmy badany (15%) przeznaczał każdego dnia średnio przynajmniej 2 godziny, a czasem i więcej na aktywność w tym serwisie. Natomiast co szósty respondent (17,8%) był tam średnio od 1 godziny i 30 min. do 2 godzin. Około 16% spośród ankietowanych uczniów wskazało

na przedział czasowy od 1 do 1,5 godziny. Największa grupa respondentów (ok. 51%) zadeklarowała, że dziennie średnio spędzała na FB od kilkunastu do 60 minut.

Główne motywy korzystania z portalu

Za główny predyktor korzystania z Facebooka badani uczniowie szkół ponadgimnazjalnych uznali możliwość kontaktowania się przez ten portal ze znajomymi i/lub rodziną. Na ten motywator wskazało prawie dziewięciu na dziesięciu ankietowanych (87,6%). Istotnym powodem logowania się do FB była również możliwość przeglądania zamieszczonych tam zdjęć i filmików oraz profili innych użytkowników portalu. Taką odpowiedź zaznaczyło nieco ponad 37% respondentów. Badani wskazali także, że bycie na FB pozwalało im „zabić nudę”, stąd chętnie go odwiedzali (27,5%). Natomiast dla co czwartego respondenta (24,4%) serwis ten odwiedzany był ze względu na możliwość pozyskiwania różnego typu istotnych dla nich informacji, w tym np. dotyczących wydarzeń klasowych.

Skala uzależnienia do Facebooka

Jak już wspomniano, dla zdiagnozowania występującej skali uzależnienia od tego portalu społecznościowego wśród respondentów posłużono się Skalą Uzależnienia od Facebooka – The Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) w polskiej adaptacji Charzyńskiej i Gózdź. Na twierdzenia zawarte we wspomnianym narzędziu badawczym kompletnych odpowiedzi udzieliło 1317 uczniów (N = 1317). Analiza rzetelności dla tego narzędzia w niniejszym badaniu przyjęła wartość Cronbach $\alpha = 0,75$.

Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że przy podejściu „liberalnym” uzależnienie od FB wystąpiło u 21,3% respondentów. Natomiast przy podejściu „konserwatywnym” wskaźnik ten wyniósł 3,3% (zob. tab. 1).

Tabela 1. Skala uzależnienia od Facebooka a płeć – miara pomiaru uzależnienia „liberalna” vs. „konserwatywna” (N = 1317)

Miara pomiaru uzależnienia	kobiety	mężczyźni	Ogółem
„liberalna”	23,6%	17,9%	21,3%
„konserwatywna”	3,3%	3,3%	3,3%

Uwagi: Dla miary „liberalnej” test $\chi^2(1) = 6,05$; $p = 0,014$; dla miary „konserwatywnej” test $\chi^2(1) = ,002$; $p = 0,966$.

Źródło: opracowanie własne.

Uwzględniając **pleć** respondentów, można dostrzec, że zmienna ta istotnie różnicowała odpowiedzi na poszczególne itemy w przypadku stosowania miary „liberalnej” ($\chi^2(1) = 6,05$; $p = 0,014$). Okazuje się, że przy tym podejściu, spośród

respondentów, którzy wykazywali uzależnienie od tego portalu, częściej patologicznie korzystały z FB badane kobiety (23,6%) niż mężczyźni (17,9%). Przy zastosowaniu miary „konserwatywnej” płęć istotnie nie różnicowała tej kwestii ($\chi^2(1) = ,002$; $p = 0,966$). W równym stopniu spośród wyodrębnionych tą miarą uzależnionych, problem ów dotyczył zarówno kobiet (3,3%), jak i mężczyzn (3,3%).

Analiza statystyczna uzyskanych wyników wskazała, że **zmienną istotnie różnicującą** skalę uzależnienia od Facebooka, niezależnie od przyjętej miary („liberalnej” czy „konserwatywnej”), **był średni dzienny czas spędzany na portalu**. Zmienna ta jest istotna statystycznie zarówno w przypadku miary „liberalnej” ($\chi^2(4) = 105,91$; $p = 0,000$), jak „konserwatywnej” ($\chi^2(4) = 22,16$; $p = 0,000$). Okazuje się, że im dłużej dany respondent przebywał dziennie zalogowany w serwisie, tym częściej wskazywał na patologiczne korzystanie z FB. W przypadku podejścia „liberalnego”, spośród ankietowanych, którzy zostali zakwalifikowani do uzależnionych od tego medium, prawie 58% badanych spędzało średnio każdego dnia na FB więcej niż 1 godzinę i 30 minut. Podobnie rzecz przedstawia się w kontekście podejścia „konserwatywnego”. W tym przypadku spośród tych, którzy zostali zakwalifikowani do uzależnionych zgodnie z tą miarą, nieco ponad 60% ankietowanych również każdego dnia spędzało na FB więcej niż 1 godzinę i 30 minut (tab. 2).

Tabela 2. Uzależnienie od Facebooka a czas spędzany każdego dnia na tym portalu – miara pomiaru uzależnienia „liberalna” (N = 280) vs. „konserwatywna” (N = 43)

Miara pomiaru uzależnienia	do 30 min	30 min – 1h	1–1,5h	1,5–2h	2h i więcej	Ogółem uzależnionych
„liberalna”	15,0%	12,9%	14,6%	31,4%	26,1%	21,3%
„konserwatywna”	7,0%	14,0%	18,6%	39,5%	21,0%	3,3%

Uwagi: Dla miary „liberalnej” test $\chi^2(4) = 105,91$; $p < 0,05$, dla „konserwatywnej” test $\chi^2(4) = 22,16$; $p < 0,05$.

Źródło: badania własne.

Podsumowanie

Wraz z rosnącą zależnością społeczeństw od technologii rośnie zjawisko patologicznego korzystania z internetu i mediów społecznościowych¹. Szacuje się, że ponad 210 mln osób na świecie jest potencjalnie dotkniętych tym problemem. Jest to mniej więcej tyle samo, co liczba ludności Brazylii. Według specjalistów, z klinicznego punktu widzenia problem uzależnienia od internetu należy traktować poważnie, a co za tym idzie, wymaga ono profesjonalnej pomocy (Longstreet, Brooks, 2017, s. 73).

¹ Wg danych firmy We Are Social (kwiecień 2018 r.) ponad połowa (54%) światowej populacji ludności (4,087 mld) korzysta z internetu, przy czym 3,3 mld osób jest użytkownikami mediów społecznościowych (Kemp, 2018b).

Inne badania wykazały, że podzbiór użytkowników sieci, czyli tych, którzy nadmiernie korzystają z mediów społecznościowych, może również prowadzić do zachowań patologicznych. Okazuje się bowiem, że przeciętnie 27% czasu spędzanego w sieci przeznaczane jest na interakcję w mediach społecznościowych, a więc więcej niż w przypadku innych form łącznie, tzn. rozrywki, odbierania i wysyłania poczty elektronicznej czy przeglądania różnego typu wiadomości/informacji (Longstreet, Brooks, 2017, s. 73). Jak podkreślają Turel i Serenko (2012), częste korzystanie z mediów społecznościowych może stymulować rozwój silnego nawyku ich używania, co z kolei stanowi warunek wstępny do powstania wysokiego stopnia uzależnienia od nich.

Opublikowane niedawno badania na temat serwisów społecznościowych i uzależnienia od nich potwierdzają, że tego typu portale są wykorzystywane głównie do podtrzymywania więzi społecznych, „zabijania” czasu wolnego i dla rozrywki (Hwang, 2017, s. 1033). Stąd niektórzy użytkownicy nadmiernie korzystają z tych mediów. Pragnienie pozostawania stale w kontakcie ze społecznościami internetowymi staje się potencjalnym predyktorem uzależnienia od nich (Wiederhold, 2017). W tym kontekście warto podkreślić, iż mimo, że strony takie jak np. FB poszerzają nasze kontakty, to okazuje się, że tak naprawdę nie wpływają na wzrost liczby naszych „prawdziwych przyjaciół”. Jak zauważa Dunbar (2011), dzieje się tak dlatego, że podtrzymanie prawdziwych przyjaźni (zarówno w sieci, jak i życiu) wymaga od nas dużo czasu i prawdziwego poświęcenia, a tkwiące w naturze człowieka ograniczenia nie mogą zostać przełamane nawet przez możliwości nawiązywania kontaktów, jakie oferują media społecznościowe. Według wspomnianego antropologa dbałość o to, żeby mieć jak największe grono „przyjaciół” na FB, może wręcz wywołać efekt odwrotny od zamierzonego (Dunbar, 2011). Problem ten dotyczy szczególnie nastolatków – im mniej mają rzeczywistych przyjaciół, tym bardziej skupiają się na powiększaniu o anonimowe osoby swojej sieci znajomych w internecie. Popadają więc w błędne koło, przez co jeszcze bardziej zubożają swoje życie towarzyskie (Wojtowicz, 2016).

Generalnie, negatywne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych mogą mieć szkodliwy wpływ na życie osobiste, społeczne i/lub zawodowe użytkowników. Badania potwierdzają, że obsesyjni użytkownicy FB mieli kłopoty z pracą, relacjami interpersonalnymi i osiągnięciami szkolnymi/akademickimi (Bányai i in., 2017, s. 2; Turel, Brevers, Bechara, 2018, s. 84). Okazuje się bowiem, że im wyższy poziom uzależnienia od FB wśród adolescentów, tym słabszy u nich nawyk uczenia się i słabsze wyniki w nauce (niższe oceny) (Vashishtha, Ahuja, Sharma, 2017). Ponadto u osób uzależnionych od internetu, w tym od serwisów społecznościowych, występuje niższe poczucie satysfakcji życiowej, co m.in. skutkuje dalszym uzależnieniem od technologii internetowych (Longstreet, Brooks, 2017).

Literatura

- Ak, Ş., Koruklu, N., Yılmaz, Y. (2013). A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16 (3), 205–209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0255>.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S., Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M.D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, 12 (1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Bałakier, E., Boruch, W. (2016). Who Discloses the Most on Facebook? *Computers in Human Behavior*, 55, 664–667. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.007>.
- Charzyńska, E., Góźdź, J. (2014). W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) C.S. Andreassen, T. Torsheima, G.S. Brunborga i S. Pallesen. *Chowanna*, 1 (42), 163–186.
- Christofides, E., Muise, A., Desmarais, S. (2012). Hey Mom, What's on Your Facebook? Comparing Facebook Disclosure and Privacy in Adolescents and Adults. *Social Psychological and Personality Science*, 3 (1), 48–54. <https://doi.org/10.1177/1948550611408619>.
- Dunbar, R. (2011). How Many „Friends” Can You Really Have? *IEEE Spectrum*, 48 (6), 81–83. <https://doi.org/10.1109/MSPEC.2011.5783712>.
- Hasan, T., Yasir, H. (2016). „Am I A Facebook Addict?” An Investigation of Facebook Addiction Using Personality Traits through SEM. *Journal of Organisational Studies and Innovation*, 3 (4), 15–30.
- Hollenbaugh, E.E., Ferris, A.L. (2014). Facebook Self-Disclosure: Examining the Role of Traits, Social Cohesion, and Motives. *Computers in Human Behavior*, 30, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.055>.
- Hwang, H.S. (2017). The Influence of Personality Traits on the Facebook Addiction. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 11 (2), 1032–1042. <https://doi.org/10.3837/tiis.2017.02.022>.
- Kemp, S. (2018a). *Digital in 2018: World's Internet Users Pass the 4 Billion Mark: Special Report*. Pobrane z: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> (14.03.2018).
- Kemp, S. (2018b). *Social Media Use Jumps in Q1 Despite Privacy Fears: Special Report*. Pobrane z: <https://wearesocial.com/blog/2018/04/social-media-use-jumps-in-q1-despite-privacy-fears> (25.04.2018).
- Lange, R., Osiecki, J. (2014). *Nastolatki wobec Internetu. Raport z badań ogólnopolskich realizowanych przez Pedagogium WSNS, na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka i NASK*. Warszawa: Pedagogium Wyższej Szkoły Nauk Społecznych.
- Longstreet, P., Brooks, S. (2017). Life Satisfaction: A Key to Managing Internet & Social Media Addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>.
- Makaruk, K. (2013). Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 12 (1), 69–79.
- Mossbarger, B. (2008). Is „Internet Addiction” Addressed in the Classroom? A Survey of Psychology Textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24 (2), 468–474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.02.002>.
- Nadkarni, A., Hofmann, S. G. (2012). Why Do People Use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52 (3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>.
- Rębisz, S., Sikora, I. (2016). Internet Addiction in Adolescents. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11 (3), 194–204. <https://doi.org/10.1515/ptse-2016-0019>.
- Rębisz, S., Sikora, I., Smoleń-Rębisz, K. (2016). Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 15 (1), 90–98. <https://doi.org/10.15584/eti.2016.1.13>.

- Rębisz, S., Sikora, I., Smoleń-Rębisz, K. (2017). Świadomość i skala zjawiska cyberprzemocy wśród młodzieży gimnazjalnej województwa podkarpackiego. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 21 (3), 231–238. <https://doi.org/10.15584/eti.2017.3.32>.
- Turel, O., Brevers, D., Bechara, A. (2018). Time Distortion When Users At-Risk for Social Media Addiction Engage in Non-Social Media Tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>.
- Turel, O., Serenko, A. (2012). The Benefits and Dangers of Enjoyment With Social Networking Websites. *European Journal of Information Systems*, 21 (5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>.
- Van den Eijnden, R.J.J.M., Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>.
- Vashishtha, S., Ahuja, S., Sharma, M. (2017). Impact of Facebook Addiction Disorder (FAD) on Study Habits and Academic Achievement of Adolescents. *MIER Journal of Educational Studies, Trends and Practices*, 7 (2), 195–207.
- Wiederhold, B.K. (2017). What Predicts Facebook Addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20 (5), 277–277. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.29073.bkw>.
- Wojtowicz, D. (2016). *Chwalisz się dużą liczbą znajomych na Facebooku? To przestań. 150 osób – z tyłoma jesteśmy w stanie podtrzymywać relacje*. Pobrane z: <http://innpoland.pl/124675,chwalisz-sie-duza-liczba-znajomych-na-facebooku-w-rzeczywistosci-nie-masz-sie-z-czego-cieszyc> (7.01.2018).