

Mgr Renata Matusiak  
*doktorantka*  
*Instytut Pedagogiki*  
*Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II*

## **Zagrożenie fonoholizmem uczniów klas gimnazjalnych a rola rodziców w profilaktyce zjawiska**

### **1. Uzależnienie a relacje rodzinne**

Współczesny świat jest światem gadżetów elektronicznych, otaczają nas zewsząd i wykorzystujemy je w wieku czynnościach życia codziennego. Jednym takich gadżetów jest telefon komórkowy? Jednak czy na pewno to gadżet. Kilkanaście lat temu moglibyśmy tak stwierdzić bez zbędnych rozmyślań. Natomiast obecnie jest to przedmiot podstawowej potrzeby dla wielu osób. Niestety głównie dla dzieci i młodzieży. Młode osoby są tubylcami nowoczesnych technologii. Urodzili się w czasie powszechnej dostępności do telefonów komórkowych. Jednak dla nich to nie jest narzędzie tylko do rozmów telefonicznych czy smsowania, a narzędzie które coraz częściej dominuje w ich życiu i korzystanie z niego jest celem samym w sobie. Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego bez sensownej potrzeby nosi znamiona uzależnienia od telefonu. Pierwszy raz uzależnienie od telefonu zdiagnozowano kilkanaście lat temu w Chinach (Guerreschi, 2006, s. 207). Dziś w krajach Unii Europejskiej jest to plaga (Matusiak, 2014a, s. 625-634). Łatwość dostępu do telefonu komórkowych, oszalamiająca grafika, aplikacje, które służą najdziwniejszym czynnością, niezaprzeczalna przydatność i konkurencyjna cena są siłą napędową sprzedaży telefonów (Jakubowska 2009, s. 161). Wystarczy przeanalizować rynek najbardziej opłacalnych biznesów, a dostrzeżemy, że są to te związane z obsługą nowoczesnych technologii i sieci komórkowych. Używanie telefonu komórkowego stało się tak powszechną czynnością, że ciężko dostrzec granicę kiedy zwykłe używania ewaluuje do stanu określanego niebezpiecznym. Nie bez znaczenia jest tutaj rola rodziny i wychowania w kształtowaniu uzależnień. Liczne opracowania naukowe przedstawiają wnioski mówiące, że to właśnie rodzina, sposób wychowania, sytuacja rodzinna są w stanie uchronić dziecko przed uzależnieniem. Jednak sami rodzice często nie mają świadomości, że fonoholizm to zagrożenie. Niestety też relacje rodzinne, sytuacja rodziny powoduje, że rodzice często nie mają czasu na rozmowę z dzieckiem, a tym samym nie mogą zauważyć problemów dziecka, jeśli ich skutki nie są drastyczne. W niniejszym artykule zostaną przedstawione wyniki badań przeprowadzonych na grupie gimnazjalistów miasta Stalowa Wola podczas których poproszono uczniów o wyrażenia swojej opinii na temat zagrożenia uzależnieniem od telefonu i roli rodziców w zakresie profilaktyki domowej uzależnień.

## 1. Fonoholizm jako uzależnienie niechemiczne

Pierwsze informacje o uzależnieniach niechemicznych, czyli takich gdzie to nie substancja psychoaktywna staje się środkiem uzależniającym jak w przypadku alkoholu czy narkotyków pojawiły się w latach 90-tych w różnego rodzaju publikacjach z zakresu pedagogiki, socjologii czy psychologii. Współcześnie tych opracowań jest bardzo wiele i szczegółowo opisują już objawy, przebieg i skutki tego uzależnienia. Jest to uzależnienie wreszcie traktowane poważnie ze świadomością jego złych konsekwencji. Jako, że to młodzież i dzieci są głównie użytkownikami tych urządzeń, to oni są najbardziej narażoną grupą społeczną na negatywne skutki, już nie tylko ze względu na młody wiek, ale na masowe posiadanie i używanie nawet kilku telefonów (Łuczak, Łuczak, 2007, s. 221).

Uzależnienia od telefonu jest często określane mianem fonoholizmu, komórkoholizmu. Cechą wszystkich uzależnień jest nie tyle nieświadomość o swoim stanie, nie akceptowanie go, ale nieumiejętność zapanowania nad swoją słabością. Wywołuje to wiele objawów, które pozwalają na rozpoznanie takiego stanu<sup>1</sup>.

Do takich objawów należą: nadmierne zainteresowanie posiadaniem aparatu telefonicznego, trudności a wręcz niemożność rozstania się z telefonem, stale usprawiedliwianie się związane z zaniedbaniami w życiu codziennym spowodowane używaniem telefonu, strach przed innymi ludźmi sięgający fobii społecznej, ciągła potrzeba komunikowania się z kimś, ale tylko przez telefon, zaprzeczanie swojej sytuacji, swojemu uzależnieniu (nawet, gdy zostało już zdiagnozowane), objawy psychosomatyczne spowodowane nagłym problemem z dostępem do telefonu: bóle brzucha, smutek, niepokój, strach, a nawet panika, używanie telefonu nie ma charakteru koniecznego, lecz emocjonalny, telefon może stać się przedmiotem kontroli innych osób. Tych symptomów jest wiele, jednak wystąpienie kilku razem może z dużym prawdopodobieństwem wskazać specjalistę diagnozę<sup>2</sup>. Wszystko to zmierza do izolacji społecznej, utraty dotychczasowych więzi z bliskimi i jak w przypadku innych uzależnień niechemicznych utraty zainteresowania otaczającym światem, środowiskiem na rzecz spędzania czasu korzystając z telefonu. Dostępność i łatwość użytkowania staje się pułapką dla młodego człowieka, z której ciężko uciec, a we współczesnym społeczeństwie informacyjnym nieraz jest to niemożliwe (Levison, 2006, s. 13).

## 2. Rodzice a profilaktyka

Rodzina jest nie tylko podstawową komórką społeczną, ale miejscem socjalizacji dziecka. Wychowanie jest wielkim wyzwaniem dla rodziców, ale i wielką radością kontaktu i przebywania z dzieckiem<sup>3</sup>. Rodzic dla dziecka jest nie tylko wychowawcą, ale i mistrzem, który pokazuje mu piękno i wyzwania świata. Jednym z takich wyzwań w procesie wychowania są uzależnienia. Niestety nie wszyscy rodzice posiadają wiedzę dotyczącą właściwej edukacji dziecka w tym zakresie. Wiele placówek

---

<sup>1</sup> <http://pkpp.pl/leczenie-uzaleznienu/uzalenienia/uzalenienie-od-telefonu.php>

<sup>2</sup> <http://www.narkotyki.pl/nietypowe-uzaleznienu/uzaleznienu-od-telefonu>

<sup>3</sup> <http://www.parpa.pl/download/rodzice.pdf>

edukacyjnych nie prowadzi zajęć profilaktycznych z rodzicami, jest to dla nich obca i niepotrzebna praktyka. Nic bardziej mylnego. Warto pamiętać, że to rodzice powinni być w najbliższych relacjach z dzieckiem, a więc i rozmawiać z nim. O ile coraz większą popularność zyskują zajęcia dla rodziców związane z uzależnieniami chemicznymi, o tyle te behawioralne pozostają w sferze planowania. Świadomość rodziców dotycząca uzależnień jest także świadomością dzieci. Uzależnienia niechemiczne są ciężkie do zauważania przez nauczycieli, pedagogów lub wychowawców, jednak już rodzic ma tutaj dużą możliwość zauważenia nieprawidłowości w zachowaniu swojego dziecka.

Jednym z zadań profilaktyki szkolnej jest wspomaganie pracy rodzica z dzieckiem, a więc wspomaganie profilaktyki domowej. Bardzo istotne w edukacji rodziców w zakresie profilaktyki domowej jest współdziałanie szkoły, rodziców i wychowanków. Tak zwany efekt synergii pozwala na wielowymiarowe działania wobec ucznia: prace szkoły, nauczycieli z dzieckiem, prace rodziców z nauczycielami, prace rodziców ze swoimi dziećmi. W ten sposób łatwiej osiągnąć cele profilaktyki przez wychowanie, czy przeciwdziałanie niepożądanym zachowaniom u dziecka. Najczęściej spotkania z rodzicami dotyczące profilaktyki domowej uzależnień prowadzą nauczyciele, którzy pełnią także rolę profilaktyków. Często obserwują różne postawy rodziców od ignorancji do onieśmienia tematyką uzależnień. Rodzice sami twierdzą, że problem uzależnień nie dotyczy ich dziecka. Głównym celem takich spotkań nie jest tylko informowanie rodziców o tym jakie są uzależnienia, jakie są ich przyczyny, skutki i przebieg, ale przede wszystkim uświadomienie rodzicom, że są to realne zagrożenia, które jeśli dziś nie dotyczą ich dzieci to mogą być przyczyną dużych trudności wychowawczych w przyszłości.

### **3. Komunikat z badań uczniów klas gimnazjalnych**

W kontekście powyższych rozważań podjęto próbę zbadania opinii dotyczących zagrożenia uzależnieniem od telefonu i roli rodziców w zakresie profilaktyki domowej uzależnień. Jak wskazuje Nowy leksykon metodologiczny celem badań naukowych jest dążenie do uzyskania wiarygodnych i sprawdzalnych wyników badanej rzeczywistości (Czarnecki, 2009, s. 32). Celem było ukazanie spostrzeżeń na temat fonoholizmu osób zagrożonych, czyli gimnazjalistów i roli rodziców w zakresie profilaktyki domowej uzależnień. Rodzice pełnią tu szczególną rolę wychowując, a poprzez to uczą i wskazują co jest złe, czego należy się wystrzegać, a tak jest właśnie w przypadku uzależnień. W badaniu udział wzięło 100 uczniów trzecich klas gimnazjum uczących się w gimnazjach na terenie miasta Stalowa Wola- w tym 36 dziewczynek i 64 chłopców. W niniejszych badaniach podjęto próbę przybliżenia opinii gimnazjalistów na temat zagrożenia uzależnieniem od telefonu komórkowego i roli rodziców w zakresie profilaktyki domowej uzależnień.

Głównym problemem (Łobocki, 2009, s. 15-17) tej części badań było ustalenie jakie są opinie uczniów klas gimnazjalnych na temat zagrożenia uzależnieniem od telefonu komórkowego i roli rodziców w zakresie profilaktyki domowej uzależnień? Badania zostały przeprowadzone za pomocą ankiety w okresie od 1 grudnia 2015 roku do 7 stycznia 2016 roku. Dobór próby badawczej był celowy.

Jako wiodącą metodę gromadzenia materiałów i organizującą badania przyjęto sondaż diagnostyczny. W celu poznania założonej problematyki badanego zjawiska jako technikę badawczą wybrano ankietę, a zastosowane narzędzie badawcze to kwestionariusz ankiety dla uczniów złożony z 13 pytań i metryczki. W badaniach nie brali udziału uczniowie gimnazjum dla osób dorosłych oraz uczniowie gimnazjum specjalnego.

#### 4. Wyniki badań

Od jakiego czasu posiadasz telefon komórkowy?

Respondenci udzielając odpowiedzi na powyższe pytanie mieli do wyboru następujące opcje: krócej niż pół roku, od pół roku do roku, powyżej roku do trzech lat, od trzech do pięciu lat, powyżej pięciu lat. 79% badanych udzieliło odpowiedzi powyżej 5 lat, 18% od trzech do pięciu lat, 3% badanych odpowiedziało powyżej roku do lat trzech. Nikt nie udzielił odpowiedzi krócej niż pół roku, od pół roku do roku. Wyniki sugerują, że badani od najmłodszych lat posiadają na własne użytkowanie telefon komórkowy. Niespełna 1/5 badanych posiada go od 3 do 5 lat. Odpowiedź ta potwierdza hipotezę, że telefon komórkowy jest narzędziem podstawowym i powszechnym dla młodzieży od lat najmłodszych.

Jakiego rodzaju telefon posiadasz?

Respondenci udzielając odpowiedzi na powyższe pytanie mieli do wyboru następujące opcje: telefon z czarno-białym wyświetlaczem, telefon z kolorowym wyświetlaczem, smartfon, inny (jaki). 91% badanych potwierdziło, że posiada telefon typu smartfon, 9% badanych posiada telefon z kolorowym wyświetlaczem. Pytanie potwierdziło hipotezę mówiącą, że ponad połowa ankietowanych posiada telefony typu smartfon. Ponadto jest to dowód na to, że badana grupa jest zaawansowana technologicznie i posiada telefony nowej generacji, które umożliwiają korzystanie w wieku aplikacji mobilnych, a telefon nie jest już urządzeniem do komunikacji w postaci dzwonienia czy smsowania.

Ile telefonów posiadasz?

Badani udzielając odpowiedzi na pytanie mieli do wyboru następujące opcje: 1, 2, 3, 4, 5 i więcej. 71% badanych gimnazjalistów odpowiedziało, że posiada 1 telefon, 25% posiada 2 telefony, 4% badanych posiada 3 telefony. Nikt nie udzielił odpowiedzi, że posiada 4 telefony, 5 lub więcej. Hipoteza badawcza została potwierdzona, że ponad połowa badanych posiada jeden telefon komórkowy.

Kto płaci Twoje rachunki telefoniczne i ponosi koszty związane z korzystaniem z telefonu?

Badani odpowiedzieli na pytanie dotyczące tego kto opłaca koszty rachunków telefonicznych i koszty związane z korzystaniem przez nich z telefonu. Do wyboru mieli następujące odpowiedzi: opłacam sam, rodzice, dziadkowie, rodzeństwo, inne (kto?). 79% uczniów udzieliło odpowiedzi, że rachunki telefoniczne i koszty związane z utrzymaniem telefonu opłacają sami. 18% odpowiedziało, że sama opłaca wspomniane koszty. 3% badanych stwierdziło, że ich rachunki za telefon opłacają dziadkowie. Hipoteza

badawcza mówiąca, że rachunki i koszty utrzymania telefonu ponad połowy badanych ponoszą rodzice została potwierdzona.

Ile czasu dziennie poświęcasz na korzystanie z telefonu?

Badani udzielają odpowiedzi na pytanie mieli do wyboru następujące opcje: mniej niż godzinę, godzinę do dwóch, dwie do trzech godzin, trzy godziny do pięciu godzin, powyżej pięciu godzin. Rozkład odpowiedzi kształtował się następująco: 52% badanych korzysta dziennie z telefonu od dwóch do trzech godzin, 32% badanych korzysta z telefonu godzinę do dwóch godzin dziennie, 9% badanych korzysta od trzech do pięciu godzin dziennie, 5% badanych korzysta z telefonu poniżej godziny dziennie, 2% korzysta powyżej pięciu godzin dziennie. Hipotez badawcza została potwierdzona, że ponad połowa badanych korzysta z telefonu komórkowego od dwóch do trzech godzin. Tak długie korzystanie z telefonu komórkowego może sugerować iż granica bezpiecznego korzystania została przekroczona i w związku z tym u użytkowników może wystąpić zagrożenie uzależnienie od telefonu komórkowego, a także negatywne skutki psychiczne i zdrowotne.

Którą z poniższych czynności wykonujesz najczęściej na telefonie?

Badani udzielają odpowiedzi na pytanie mieli do wyboru następujące opcje: rozmowy telefoniczne, smsowanie, mmsowanie, korzystanie z Internetu, korzystanie z aplikacji obsługujących portale społecznościowe, granie w gry, inne (wymienić jakie). Gimnazjaliści mogli wybrać trzy odpowiedzi. 100% badanych wybrało odpowiedź smsowane, kolejne 87% udzielonych odpowiedzi to rozmowy telefoniczne, 53% odpowiedzi to korzystanie z Internetu, 37% odpowiedzi to korzystanie z aplikacji obsługujących portale społecznościowe, 17% odpowiedzi granie w gry, 6% odpowiedzi to mmsowanie. Hipoteza badawcza mówiąca, że najczęściej wykonywane czynności przy pomocy telefonu komórkowego to smsowanie, rozmowy telefoniczne i korzystanie z Internetu została potwierdzona.

Czy zdarza ci się wyłączyć telefon w ciągu dnia na godzinę lub więcej?

92 % badanych odpowiedziało, że nie zdarza się im wyłączać telefonu w ciągu dnia na godzinę lub więcej. 8% wyłącza telefon w ciągu dnia. Hipoteza, że ponad połowa badanych nie wyłącza telefonu w ciągu dnia została potwierdzona. Odpowiedzi na to pytanie sugerują, że telefon komórkowy jest nieodłącznym sprzętem w życiu młodego człowieka i musi być aktywny cały czas.

W jakich miejscach wyłączasz telefon?

Badani zostali zapytani o to w jakich miejscach wyłączają telefon. Do wyboru mieli następujące opcje: w kościele, w szkole, w kinie/teatrze/operze, na cmentarzu, nie wyłączam wcale, inne (gdzie?). 63% gimnazjalistów odpowiedziało, że nie wyłącza telefonu wcale, 18% wyłącza telefon w kościele, 16% wyłącza telefon na cmentarzu, 3% badanych wyłącza telefon w kinie. Potwierdzono hipotezę badawczą mówiącą, że ponad połowa badanych nie wyłącza telefony komórkowego wcale.

Czy wyobrażasz sobie swoje życie bez telefonu komórkowego?

Spośród badanych 81% badanych nie wyobraża sobie swojego życia bez telefonu komórkowego. Dla 19% brak telefonu w życiu nie byłby problemem. Hipoteza badawcza mówiąca, że ponad 3/4 badanych nie wyobraża sobie swojego życia bez telefonu została potwierdzona.

Czy uważasz, że od telefonu można się uzależnić?

Dane uzyskane z badań wskazują, że 81% gimnazjalistów uważa, że od telefonu komórkowego nie można się uzależnić, 19% potwierdza, że takie uzależnienie jest możliwe. Hipoteza badawcza mówiąca, że ponad połowa badanych nie dostrzega w telefonie zagrożenia uzależnieniem została potwierdzona.

Czy Twoim zdaniem nadmierne korzystanie z telefonu może mieć negatywne skutki dla psychiki lub zdrowia człowieka?

Z badań wynika, że 77% badanych uczniów gimnazjum odpowiedziało, że korzystanie z telefonu komórkowego nie ma negatywnych skutków dla psychiki lub zdrowia człowieka. 23% odpowiedziało, że takie skutki są możliwe. Hipoteza badawcza mówiąca, że ponad połowa uczniów nie ma świadomości zagrożenia zdrowia i psychiki przez nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego została potwierdzona. Odpowiedzi udzielone przez większość uczniów sugerują, że profilaktyka szkolna w zakresie uzależnienia od telefonu komórkowego została zaniedbana.

Czy, gdybyś zapomniał telefonu z domu idąc do szkoły na cały dzień miałyby to negatywny wpływ na Twoje samopoczucie?

Badania wskazują, że 93% uczniów uważa, że nie zabranie telefonu ze sobą do szkoły na cały dzień mogłoby spowodować u nich negatywne samopoczucie, tylko 7% nie odczułoby braku telefonu w szkole i nie wiązałyby się to dla nich z negatywnymi uczuciami. Hipoteza badawcza, że ponad 3/4 ankietowanych odczuwa negatywne samopoczucie w przypadku nie zabrania ze sobą telefonu do szkoły została potwierdzona. Pytanie pozwala po raz kolejny przypuszczać, że badana młodzież posiada symptomy uzależnienia od telefonu komórkowego.

O którym z niżej wymienionych zagrożeń uzależnieniami rozmawiałeś/aś z rodzicami?

Badani zostali zapytani o wymienienie zagrożeń uzależnieniami jakie omawiali z rodzicami. Do wyboru mieli następujące warianty: alkoholizm, narkomania, dopalacze, uzależnienie od papierosów, uzależnienie od Internetu, uzależnienie od gier komputerowych, uzależnienie od telefonu, uzależnienie od jedzenia, uzależnienie od opalania się, nie rozmawiałem/am wcale na ten temat, inne (jakie?). Badani mogli wybrać trzy odpowiedzi. 100% badanych odpowiedziało, że rozmawiali ze swoimi rodzicami o uzależnieniu od alkoholu, 98% badanych rozmawiało o narkomani, 67% o uzależnieniu od papierosów, 15% o dopalaczach, 14% o uzależnieniu od Internetu, 6% o uzależnieniu od gier komputerowych. Hipoteza badawcza mówiąca, że ponad połowa badanych rozmawiała z rodzicami o uzależnieniu od alkoholu i narkotyków została potwierdzona. Pozytywna informacja wynikająca z tego pytania jest taka, że

gimnazjaliści rozmawiają z rodzicami o uzależnieniach. Niestety zbyt mało tych rozmów dotyczy uzależnień behawioralnych. Nikt z ankietowanych nie rozmawiał z rodzicami o uzależnieniu od telefonu co sugeruje, że i sami rodzice nie uważają tego za zagrożenie i być może nie mają świadomości, że może skończyć się to uzależnieniem.

### Zakończenie

Uzależnienia niechemiczne są obecnie jednym z największych zagrożeń dla dzieci i młodzieży. Problemy wychowawcze, osamotnienie młodych ludzi, brak bliskiego kontaktu z rodzicami powoduje, że dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu korzystając z różnego rodzaju gadżetów, których posiadanie jest celem w ich życiu. Wszystkie uzależnienia od czynności są wynikiem nieprawidłowości jakie zachodzą w życiu i wychowaniu jednostki. Tutaj dużą rolę odgrywają kontakty z rodziną, wspólne spędzanie wolnego czasu, kontakt z ludźmi, ale także profilaktyka szkolna. Wychowanie jest sztuką i niezwykle trudem, ale też radością i w dużej mierze to właśnie decyduje o predyspozycjach jednostki do uzależnień. Silna rodzina będzie zapobiegać potencjalnemu uzależnieniu przez siłę więzi, rozmowę i miłość rodzicielską. Słaba rodzina, gdzie brak czasu na podstawowe obowiązki i wspólne spędzanie czasu tylko przyspieszą proces uzależnienia.

Nie tylko uczniowie nie mają świadomości, że telefon może stanowić zagrożenia, ale także rodzice. Istotna jest tutaj także rola nauczyciela i szkoły w kreowaniu wiedzy i uczeniu bezpiecznego korzystania z telefonu (Matusiak, 2014b, s.154-163), oraz kształtowaniu w młodych ludziach umiejętności rozwiązywania swoich problemów, które często są podłożem uzależnień i świadomości na temat tego uzależnienia w rodzicach młodych ludzi, oraz gdzie należy szukać fachowej pomocy.

### Bibliografia:

- Guerreschi C., 2006, *Nowe uzależnienia*, Wyd. Salwator, Kraków.
- Czarnecki K. M., 2009, *Nowy leksykon metodologiczny*, Wyd. Humanitas, Sosnowiec, s.32.
- Jakubowska J., 2009, *Telefon komórkowy jako źródło uzależnienia*, (w:) *Nowe oblicza uzależnień*, red. E. Łuczak, Wyd. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Olsztyn, s. 161.
- Łobocki M., 2009, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wyd. 7, Kraków, s. 15-17.
- Levison P., 2006, *Telefon komórkowy: jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Wyd. Muza S.A., Warszawa, s. 13-14.
- Łuczak E., Łuczak W., 2007, *Zagrożenie młodzieży uzależnieniem od telefonów komórkowych*, (w:) *Człowiek w sieci zniemolonych dróg. Materiały pokonferencyjne*, red. M. Jędrzejko, W. Bożejewicz, Wyd. Wyższa Szkoła Humanistyczna, Pułtusk, s. 221.
- Matusiak R., 2014a, *Uzależnienia jako zagrożenie współczesnego społeczeństwa*, (w:) *Współczesne zagrożenia-fakty i mity*, red. J. Zimny, Wyd. KUL, Stalowa Wola, s. 625-634.

Matusiak R., 2014b, *Nauczyciel wobec nowoczesnych zagrożeń dzieci i młodzieży*, (w:) *Nauczyciel- wychowawca- pedagog. Wyzwania i zadania*, red. J. Burgerowa, B. Wolny, E. Juśko, B. Niziołek, Wyd. Progress, Tarnów, s. 154-163.

Strony www:

M. Suchocki, *Rodzice a profilaktyka*, dostępny na <http://www.parpa.pl/download/rodzice.pdf>, (otwarty 12 stycznia 2016)

*Uzależnienie od telefonu*, dostępny na [http://pkpp.pl/leczenie\\_uzaleznien/uzalenienia/uzalenie-od-telefonu.php](http://pkpp.pl/leczenie_uzaleznien/uzalenienia/uzalenie-od-telefonu.php), (otwarty 11 stycznia 2016).

Uzależnienie od telefonu komórkowego, dostępny na <http://www.narkotyki.pl/nietypowe-uzaleznienia/uzaleznienie-od-telefonu> (otwarty 12 stycznia 2016)