



**ŚLAWOMIR RĘBISZ<sup>1</sup>, ILONA SIKORA<sup>2</sup>,  
KATARZYNA SMOLEŃ-RĘBISZ<sup>3</sup>**

## **Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów**

---

### **Loneliness and Internet Addiction among Adolescents**

<sup>1</sup> Doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, Polska

<sup>2</sup> Magister, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej w Rzeszowie, Polska

<sup>3</sup> Magister inżynier, Zespół Szkół Nr 1 w Rzeszowie, Polska

#### **Streszczenie**

Autorzy niniejszego artykułu postawili sobie za cel zweryfikowanie hipotezy uwzględniającej istnienie statystycznego związku (korelacji) pomiędzy poczuciem samotności a uzależnieniem od internetu wśród adolescentów. Do przeprowadzenia badań wykorzystano kwestionariusz ankiety zawierający polskie adaptacje dwóch narzędzi: Skali Poczucia Samotności de Jong Gierveld oraz Testu Problematicznego Używania Internetu. Wyniki badań własnych potwierdziły występowanie statystycznie istotnej dwustronnej dodatniej zależności pomiędzy zmiennymi, tzn. im poziom uzależnienia od internetu jest wyższy wśród respondentów, tym częściej i mocniej pojawiało się u nich poczucie samotności, i na odwrót.

**Słowa kluczowe:** samotność, uzależnienie od internetu, adolescent.

#### **Abstract**

The aim of this study is to review the hypothesis that there is a statistical correlation between loneliness and Internet addiction among adolescents. The authors conducted their research using a questionnaire involving the Polish adaptation of two scales: the De Jong Gierveld Loneliness Scale and K. Young's Internet Addiction Test. Our results confirm the presence of a statistically significant positive two-way relationship between the variables, i.e., the higher the level of Internet addiction among the respondents, the more frequent and stronger is the feeling of loneliness they experience and vice versa.

**Key words:** loneliness, internet addiction, adolescent.

---

#### **Wstęp**

Możliwości, jakie niesie ze sobą korzystanie z internetu, determinują w coraz większym stopniu natężenie problemu uzależnienia od sieci. Wzrost tego zjawiska obserwowany jest szczególnie w ostatniej dekadzie [Kuss, Shorter, van

Rooij, Griffiths, Schoenmakers 2013]. Mobilność i dostępność nowych mediów dodatkowo potęguje ów problem, szczególnie wśród młodych ludzi [Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, van de Mheen 2013].

Uzależnienie od sieci jest zjawiskiem niejednorodnym. Przejawia się różnymi patologicznymi zachowaniami i stanami emocjonalnymi, które można pogrupować w kilka głównych jednostek o charakterze psychofizycznym i społecznym, mogących pojawiać się jednocześnie (m.in. uczucie gniewu, depresji, samotności czy niepokoju związanego z brakiem dostępu do sieci, osłabieniem więzi społecznych, wycofaniem się z realnego życia, brakiem osiągnięć edukacyjnych, permanentnym zmęczeniem czy też pogorszającym się stanem zdrowia etc.) [Douglas i in. 2008; Yu, Kim, Hay 2013].

Studia nad uzależnieniem od internetu, zapoczątkowane przez K. Yang [1998] pod koniec XX w., w literaturze przedmiotu pojawiają się najczęściej w kontekście ludzi młodych, którzy jak pokazują dotychczasowe badania, są najbardziej narażoną grupą na ten typ uzależnienia [Leung 2007; Mossbarger 2008]. Zjawisko to określane jest mianem *Adolescent Internet Addiction* [Waldo 2014]. Wynika to m.in. z deficytu możliwości realizacji odczuwanych przez młodzież potrzeb w świecie realnym w kontekście łatwego ich zaspokojenia w przestrzeni wirtualnej. Idzie tu m.in. o potrzebę nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych, uzyskiwania odpowiedzi na wiele dręczących ich pytań, wyrażania siebie, budowania tożsamości [Aydm, San 2011; Lai i in. 2015], ale także rozwijania swoich zainteresowań [Wasiński, Tomczyk 2015].

M. Wasilewska i M. Łozińska [2015] zauważają, iż współcześnie coraz częściej mamy do czynienia z pozornym poczuciem wspólnoty, wręcz z jej iluzją. Taki stan rzeczy wynika m.in. z coraz szybszego tempa życia, a co za tym idzie – coraz płytszych kontaktów z innymi. To zaś generuje poczucie samotności. Problem ten dotyczy głównie młodzieży, która chcąc niwelować poczucie osamotnienia, poszukuje alternatywnych sposobów integracji ze społeczeństwem, w tym coraz częściej poprzez internet [Wasilewska, Łozińska 2015].

W literaturze przedmiotu poczucie samotności definiowane jest jako stresujące i nieprzyjemne doświadczenie, które wynika z deficytów występujących w relacjach społecznych [Peplau, Perlman 1982]. Ogólnie rzecz ujmując, dotychczasowe badania wskazują, iż poczucie samotności jest zjawiskiem powszechnym i uniwersalnym bez względu na czas i wiek [Heinrich, Gullone 2006], i związane jest z szeregiem zmiennych o charakterze kulturowym, społecznym, osobowym oraz fizycznym [Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, Thisted 2006; De Jong Gierveld, Van Tilburg 2010]. Tego typu doświadczenie psychiczne w przypadku adolescenta najczęściej wyraża się w przekonaniu o braku sensu i celu życia, przeświadczeniu o zbyt małej ilości kontaktów z innymi, a tym samym poczuciu izolacji społecznej, ale także nieodpowiednimi relacjami z rodziną i rówieśnikami [Chen, Chang, He 2003; Huan, Ang, Chye 2014; Lai i in. 2015].

Z. Dołęga [2003] zauważa, iż ludzie młodzi są szczególnie narażeni na przeżywanie samotności. W okresie dorastania następuje u nich szybki rozwój psychospołeczny, jednostka zaczyna postrzegać siebie jako partnera relacji społecznych i nadaje tym relacjom osobiste znaczenie [Dołęga 2003]. Dodatkowo jest to okres częstego pojawiania się u nich niskiej samooceny, a tym samym subiektywnego przekonania o braku zrozumienia i niedoceniania ze strony otoczenia społecznego (rodziny, środowiska rówieśników itp.) [Mastalski 2007]. Ponadto, osoby z problemami psychospołecznymi, takimi jak poczucie samotności czy depresja, postrzegają się jako jednostki o niskich kompetencjach społecznych. Zatem wolą one wchodzić w interakcje z innymi za pośrednictwem internetu niż twarzą w twarz. Takie relacje w sieci wydają się im mniej groźne [Davis 2001; Coplan, Bowker 2014; Yao, Zhong 2014: 165]. Tak więc poczucie samotności w okresie młodości może stanowić poważne ryzyko rozwoju niewłaściwych zmian osobowości, a także powodować zachowania patologiczne [Dołęga 2003: 26].

Autorzy niniejszego opracowania postawili sobie za cel zweryfikowanie hipotezy uwzględniającej istnienie statystycznego związku (korelacji) pomiędzy poczuciem samotności a uzależnieniem od internetu wśród adolescentów.

## Metodologia badań

### Uczestnicy badania

W badaniach wzięło udział łącznie 505 uczniów szkół średnich (3 licea ogólnokształcące) z Rzeszowa (N = 505). Dobór próby był celowo-losowy. Badania przeprowadzono na przełomie 2014 i 2015 r. Charakterystykę społeczno-demograficzną próby badawczej przedstawia tabela 1.

**Tabela 1. Charakterystyka społeczno-demograficzna próby badawczej (N = 505)**

| Cecha                       | % (OS)       |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Płeć</b>                 |              |
| Mężczyzna                   | 33,9         |
| Kobieta                     | 66,1         |
| <b>Wiek</b>                 | 16,7 (0.851) |
| <b>Klasa</b>                |              |
| I                           | 51,9         |
| II                          | 37,4         |
| III                         | 10,7         |
| <b>Miejsce zamieszkania</b> |              |
| Miasto                      | 39,6         |
| Wieś/poza miastem           | 60,4         |

Uwagi: OS – odchylenie standardowe

### Narzędzia badawcze

Do przeprowadzenia badań wykorzystano kwestionariusz ankiety. Prócz metryczki i kilku pytań pomocniczych służących przybliżeniu charakterystyki badanych dla zdiagnozowania poczucia samotności respondentów zamieszczono

w ankiecie wystandaryzowaną Skalę Poczucia Samotności de Jong Gierveld (De Jong Gierveld Loneliness Scale – DJGLS) w polskiej adaptacji P. Grygla, G. Humennego, S. Rębisza, P. Świtaja i J. Sikorskiej-Grygiel [2013]. Natomiast aby uchwycić poziom uzależnienia ankietowanych od sieci, zastosowano Test Problematicznego Używania Internetu (PUI) R. Poprawy [2011] będący polską adaptacją testu Uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Test – IAT) K. Young [1998].

Skala Poczucia Samotności de Jong Gierveld zawiera 11 stwierdzeń, w tym 5 odnoszących się do kontaktów społecznych o zabarwieniu pozytywnym oraz 6 związanych ze stanem emocjonalnym opisującym negatywne odczucia. Respondenci udzielają odpowiedzi na skali 5-stopniowej: od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie” (Cronbach  $\alpha = 0.887$ ). Natomiast polska adaptacja testu Uzależnienia od Internetu K. Young składa się z 22 stwierdzeń dotyczących korzystania przez badanego z sieci, na które respondenci wybierają jedną spośród 6 odpowiedzi – od „nigdy” do „zawsze” (Cronbach  $\alpha = 0.899$ ).

### **Wyniki badań**

Z analizy zebranego materiału wynika, że 99% badanych ma dostęp do sieci, a 98% z nich używa internetu dłużej niż 3 lata. Prawie 88% ankietowanych loguje się do internetu codziennie, a ponad 2/3 z nich deklaruje, że przebywa w nim przynajmniej 2 godziny dziennie. Niepokojące jest to, że prawie co trzeci respondent (29,7%) spędza w sieci 4 i więcej godzin. Z internetem łączą się przede wszystkim w domu, a używają do tego głównie dwóch urządzeń: komputera (95%) i telefonów/smartfonów (82%). Z uzyskanych danych wynika także, że młodzi ludzie, korzystając z sieci, zainteresowani są przede wszystkim kontaktami z innymi użytkownikami internetu, czy to za pomocą portali społecznościowych (74%), czy też tzw. czatów (48%). Dość aktywnie korzystają z zasobów sieci w celach edukacyjnych (47%) oraz w poszukiwaniu ważnych dla siebie informacji (38%)<sup>1</sup>.

Aby określić poziom uzależnienia od internetu wśród badanych uczniów, każdej odpowiedzi na pytania zawarte w teście PUI przypisano określoną liczbę punktów. Łącznie za udzielenie odpowiedzi na 22 pytania można było uzyskać od 0 do 110 punktów. Poziom uzależnienia od sieci określony został na podstawie następujących przedziałów punktowych: 0–1 – bardzo niski; 2–10 – niski; 11–49 – przeciętny; 50–79 – wysoki; 80–110 – bardzo wysoki. Analiza rzetelności Alfa Cronbacha dla zastosowanego testu PUI przyjęła wartość  $\alpha = 0,899$ , co oznacza wysoką rzetelność tego narzędzia badawczego (tabela 4).

---

<sup>1</sup> Wyniki nie sumują się do 100%, bowiem studenci mogli wybrać kilka odpowiedzi na to pytanie zawarte w ankiecie.

Spośród 505 respondentów kompletnych i co za tym idzie – ważnych odpowiedzi udzieliło 456 osób. Uzyskane w procesie badawczym wyniki nie wskazują na zbyt mocne uzależnienie ankietowanych od internetu. Poziom przeciętny osiągnęło ponad 2/3 badanych (mężczyźni – 68,8%; kobiety – 77,25%). Niestety co 9 respondent (około 11%) ulega temu nałogowi w stopniu wysokim, przy czym wysoki poziom uzależnienia od sieci częściej pojawia się u badanych mężczyzn (15,6%) niż kobiet (8,3%) (tabela 2).

**Tabela 2. Poziom uzależnienia od internetu a płeć – Test Problematycznego Używania Internetu (N = 456)**

| Poziom uzależnienia            | Kobieta | Mężczyzna | Ogółem       |
|--------------------------------|---------|-----------|--------------|
| <b>Bardzo niskie (0–1)</b>     | 0,7%    | 5,2%      | 2,2%         |
| <b>Niskie (2–10)</b>           | 13,9%   | 9,1%      | 12,3%        |
| <b>Przeciętne (11–49)</b>      | 77,25%  | 68,8%     | <b>74,3%</b> |
| <b>Wysokie (50–79)</b>         | 8,3%    | 15,6%     | 10,7%        |
| <b>Bardzo wysokie (80–110)</b> | 0%      | 1,3%      | 0,4%         |

Uwagi: W nawiasie podano przedziały punktowe poziomu uzależnienia dla Testu PUI.

**Tabela 3. Przejawy wskazujące na poziom poczucia samotności (N = 490)**

| Twierdzenie                                                          | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | Średnia | (OS)  |
|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|
| 1. Zawsze jest ktoś, z kim mogę porozmawiać o codziennych problemach | 43,8% | 36,7% | 10,5% | 4,8%  | 4,2%  | 1,88    | 1,045 |
| 2. Brak mi naprawdę bliskiego przyjaciela                            | 4,6%  | 8,7%  | 11,5% | 31,2% | 44%   | 1,99    | 1,152 |
| 3. Doświadczam ogólnej pustki                                        | 4,2%  | 8,8%  | 22,4% | 31,7% | 32,9% | 2,19    | 1,117 |
| 4. Jest wiele osób, na których mogę polegać, gdy mam problemy        | 27,2% | 41,1% | 18,3% | 10,3% | 3,2%  | 2,21    | 1,051 |
| 5. Brak mi towarzystwa innych osób                                   | 3,8%  | 4,8%  | 14,7% | 37,8% | 39%   | 1,98    | 1,039 |
| 6. Czuję, że mam zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych        | 4,0%  | 8,7%  | 17,2% | 40,2% | 29,9% | 2,16    | 1,074 |
| 7. Jest wiele osób, którym mogę całkowicie zaufać                    | 16,3% | 29,4% | 20,9% | 23,3% | 10,1% | 2,81    | 1,251 |
| 8. Jest wystarczająco dużo osób, z którymi czuję się blisko związany | 25,9% | 45,1% | 14,7% | 9,7%  | 4,6%  | 2,20    | 1,067 |
| 9. Brakuje ludzi wokół mnie                                          | 4,4%  | 6,8%  | 9,8%  | 39,2% | 39,8% | 1,96    | 1,072 |
| 10. Często czuję się odrzucony                                       | 4,2%  | 8,1%  | 14,1% | 37,6% | 36%   | 2,06    | 1,096 |
| 11. Mogę liczyć na przyjaciół, gdy tylko tego potrzebuję             | 39,9% | 38,1% | 13,5% | 4,0%  | 4,6%  | 1,95    | 1,039 |

Uwagi: Skala 5-stopniowa, gdzie: 1 – „zdecydowanie tak”; 2 – „tak”; 3 – „ani tak, ani nie”; 4 – „nie”; 5 – „zdecydowanie nie”; OS – odchylenie standardowe.

Natomiast dla zdiagnozowania występującego poczucia samotności wśród respondentów posłużono się Skalą Poczucia Samotności de Jong Gierveld. Na twierdzenia zawarte we wspomnianym narzędziu badawczym kompletnych od-

powiedzi udzieliło 490 osób. Analiza rzetelności Alfa Cronbacha dla tego testu była również wysoka i wynosiła  $\alpha = 0,887$  (tabela 4).

Uzyskane wyniki pozwalają zauważyć, że co 8 ankietowany odczuwa (zdecydowanie lub umiarkowanie) brak bliskiego przyjaciela (13,3%). Podobny odsetek respondentów (13%) deklaruje poczucie ogólnej pustki wokół siebie oraz twierdzi, że ma zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych (12,7%). Niepokojące jest także to, że co 8 ankietowany często czuje się odrzucony (12,3%) i odczuwa brak ludzi wokół siebie (11,2%) (tabela 3). Generalnie co 9 ankietowany uczeń (około 11%) deklaruje występowanie u siebie poczucia osamotnienia i wyalienowania.

Kolejna analiza statystyczna dotyczyła współczynnika korelacji liniowej Pearsona określającego poziom zależności liniowej pomiędzy zmiennymi losowymi odnoszącymi się do udzielonych odpowiedzi przez badaną młodzież w kontekście Testu Problematicznego Używania Internetu oraz Skali Poczucia Samotności de Jong Gierveld. Wspomniany współczynnik ( $r$ -Pearsona) pozwolił określić, czy uzależnienie od internetu ma wpływ (czy też nie) na poczucie samotności, i na odwrót, czy poczucie samotności wpływa na poziom uzależnienia od sieci. Analiza statystyczna zebranego materiału wykazała (przy istotności dwustronnej  $p < 0.01$ ), iż współczynnik korelacji Pearsona przyjął wartość  $r = 0,266$ . Oznacza to, że wśród ankietowanych uczniów mamy do czynienia z **występowaniem statystycznie istotnej dodatniej zależności pomiędzy zmiennymi**, tzn. im wyższy jest poziom poczucia samotności u badanych uczniów, tym wyższy poziom ich uzależnienia od internetu, i na odwrót, im poziom uzależnienia od internetu jest wyższy wśród respondentów, tym częściej i mocniej pojawia się u nich poczucie samotności (tabela 4).

**Tabela 4. Statystyki opisowe rzetelności i korelacji pomiędzy zastosowanymi skalami (Samotność N = 490 i Uzależnienie N = 456)**

|                         | Korelacja Pearsona |         | Liczba twierdzeń w skali | Alfa Cronbacha | Skala | Średnia | (OS)   |
|-------------------------|--------------------|---------|--------------------------|----------------|-------|---------|--------|
|                         | (1)                | (2)     |                          |                |       |         |        |
| <b>Uzależnienie (1)</b> | –                  | 0.266** | 22                       | 0.899          | 0–5   | 2.33    | (0.80) |
| <b>Samotność (2)</b>    | 0.266**            | –       | 11                       | 0.887          | 1–5   | 2.13    | (0.74) |

Uwagi: \*\* Korelacja istotna dwustronnie na poziomie  $p < 0.01$ ; OS – odchylenie standardowe.

## Podsumowanie

Skutki uzależnienia od sieci widoczne są w niemalże wszystkich aspektach życia społecznego młodej osoby będącej ofiarą tego nałogu. Wyróżnia się m.in. konsekwencje szkolne, których przejawem jest nadmierne wykorzystywanie internetu do przeglądania stron WWW o tematyce pozaszkolnej, udzielanie się w dyskusjach, forach czy spędzanie czasu na grach online, zaniedbując tym sa-

mym naukę i obowiązki szkolne/domowe [Douglas i in. 2008; Yu i in. 2013]. Drugą grupą są skutki dotyczące relacji z rodziną i najbliższymi. Spędzanie czasu w sieci osłabia więzi z innymi, a kontakty zainicjowane w internecie stają się ważniejsze niż realne znajomości i relacje [Papacharissi, Rubin 2000; Ward 2004]. Fizyczne oznaki tego nałogu objawiają się w postaci braku snu, zmęczenia, złych nawyków żywieniowych czy braku aktywności fizycznej [Douglas i in. 2008; Lai i in. 2015; Waldo 2014]. Do czynników osobowościowych oraz szeroko pojętych problemów psychicznych, które wiążą się z nadmiernym używaniem internetu, należą m.in.: depresja, introwersja, neurotyzm, nadmierna wrażliwość, nieśmiałość, współwystępowanie innych nałogów, niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa, negatywne strategie radzenia sobie ze stresem [Fundacja „Dzieci Niczyje” 2012: 9–10]. Wyniki wielu badań dotyczących zagadnienia uzależnienia od internetu, m.in. prowadzonych wśród młodzieży, wskazują, iż osoby z problemami psychospołecznymi stanowią grupę znacznego ryzyka patologicznego używania tego medium [Ak, Koruklu, Yilmaz 2013; Davis 2001; Yao, Zhong 2014].

Jedną z przyczyn częstego funkcjonowania adolescentów w internecie jest chęć niwelowania własnego poczucia samotności [Huan i in. 2014; Papacharissi, Rubin 2000; Ward 2004]. Tymczasem paradoksalnie, jak wskazują dotychczasowe badania, spędzanie dużej ilości czasu w sieci może się przyczynić do zwiększania poziomu izolacji społecznej i depresji [Chou, Condrón, Belland 2005]. Nadmierne korzystanie z internetu może uniemożliwić tworzenie zdrowych interakcji społecznych, a tym samym przyczynić się do wzrostu poczucia samotności. Osłabia również rozwój społeczny poprzez zabieranie czasu, który w realnym świecie mógłby zostać spędzony z rodziną lub przyjaciółmi [Yao, Zhong 2014]. Jak zauważają w swojej pracy E. Charzyńska i W. Goźdź [2014], wyniki badań J. Kima i in. [Kim, LaRose, Peng 2009] wyraźnie wskazują, iż „te osoby, które odczuwały samotność lub miały inne społeczne deficyty, częściej angażowały się w kompulsywne używanie Internetu, co przynosiło negatywne efekty w postaci problemów w szkole/pracy i zaniedbywania relacji interpersonalnych. Te negatywne konsekwencje mogą zwrócić uwagę na zwiększenie poczucia samotności i odrzucenia, prowadząc do zamkniętego koła samotności i nadużywania Internetu”.

## Literatura

- Ak Ş., Koruklu N., Yilmaz Y. (2013), *A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” no. 16(3).
- Aydm B., San S.V. (2011), *Internet Addiction among Adolescents: The Role of Self-Esteem*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences” no. 15.

- Cacioppo J.T., Hughes M.E., Waite L.J., Hawkley L.C., Thisted R.A. (2006), *Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses*, „Psychology and Aging” no. 21(1).
- Charzyńska E., Gózdź J. (2014), *W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale)*, „Chowanna”, nr 1(42).
- Chen X., Chang L., He Y. (2003), *The Peer Group as a Context: Mediating and Moderating Effects on Relations Between Academic Achievement and Social Functioning in Chinese Children*, „Child Development” no. 74(3).
- Chou C., Condron L., Belland J.C. (2005), *A Review of the Research on Internet Addiction*, „Educational Psychology Review” no. 17(4).
- Coplan R.J., Bowker (red.). (2014), *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, Malden, MA.
- Davis R.A. (2001), *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*, „Computers in Human Behavior” no. 17(2).
- De Jong Gierveld J., Van Tilburg T. (2010), *The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on Data from 7 Countries in the UN Generations and Gender Surveys*, „European Journal of Ageing” no. 7(2).
- Dołęga Z. (2003), *Samotność młodzieży: analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Katowice.
- Douglas A.C., Mills J.E., Niang M., Stepchenkova S., Byun S., Ruffini C., ... Blanton M. (2008), *Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996–2006*, „Computers in Human Behavior” no. 24(6).
- Fundacja „Dzieci Niczyje” (2012), *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież: problem, zapobieganie, terapia*, Warszawa.
- Grygiel P., Humenny G., Rębisz S., Świtaj P., Sikorska J. (2013), *Validating the Polish Adaptation of the 11-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale*, „European Journal of Psychological Assessment” no. 29(2).
- Heinrich L.M., Gullone E. (2006), *The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review*, „Clinical Psychology Review” no. 26(6).
- Huan V.S., Ang R.P., Chye S. (2014), *Loneliness and Shyness in Adolescent Problematic Internet Users: The Role of Social Anxiety*, „Child & Youth Care Forum” no. 43(5).
- Kim J., LaRose R., Peng W. (2009), *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being*, „CyberPsychology & Behavior” no. 12(4).
- Kuss D.J., Shorter G.W., van Rooij A.J., Griffiths M.D., Schoenmakers T.M. (2013), *Assessing Internet Addiction Using the Parsimonious Internet Addiction Components Model – A Preliminary Study*, „International Journal of Mental Health and Addiction”.
- Kuss D.J., van Rooij A.J., Shorter G.W., Griffiths M.D., van de Mheen D. (2013), *Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors*, „Computers in Human Behavior” no. 29(5).
- Lai C.M., Mak K.K., Watanabe H., Jeong J., Kim D., Bahar N., ... Cheng C. (2015), *The Mediating Role of Internet Addiction in Depression, Social Anxiety, and Psychosocial Well-Being*

- among Adolescents in Six Asian Countries: A Structural Equation Modelling Approach, „Public Health” no. 129(9).
- Leung L. (2007), *Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support among Digital Kids*, „CyberPsychology & Behavior” no. 10(2).
- Mastalski J. (2007), *Samotność globalnego nastolatka*, Kraków.
- Mossbarger B. (2008), *Is „Internet Addiction” Addressed in the Classroom? A Survey of Psychology Textbooks*, „Computers in Human Behavior” no. 24(2).
- Papacharissi Z., Rubin A.M. (2000), *Predictors of Internet Use*, „Journal of Broadcasting & Electronic Media” no. 44(2).
- Peplau L.A., Perlman D. (1982), *Perspectives of Loneliness*, [w:] L.A. Peplau, D. Perlman (red.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, New York.
- Poprawa R. (2011), *Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young*, „Przegląd Psychologiczny” no. 54(2).
- Waldo A.D. (2014), *Correlates of Internet Addiction among Adolescents*, „Psychology” no. 5(18).
- Ward C.C. (2004), *Relation of Shyness with Aspects of Online Relationship Involvement*, „Journal of Social and Personal Relationships” no. 21(5).
- Wasilewska M., Łozińska M. (2015), *Osamotnione dzieci – samotność w tłumie*, <http://www.centrum-demostenes.pl/file/Osamotnione%20dzieci%20-%20samotnosc%20w%20tlumie.pdf> (15.03.2016).
- Wąsiński A., Tomczyk Ł. (2015), *Factors Reducing the Risk of Internet Addiction in Young People in Their Home Environment*, „Children and Youth Services Review” no. 57.
- Yao M.Z., Zhong Z. (2014), *Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study*, „Computers in Human Behavior” no. 30.
- Young K.S. (1998), *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*, „CyberPsychology & Behavior” no. 1(3).
- Yu J.J., Kim H., Hay I. (2013), *Understanding Adolescents’ Problematic Internet Use from a Social/Cognitive and Addiction Research Framework*, „Computers in Human Behavior” no. 29(6).