

Mgr Renata Matusiak
Doktorantka
Instytut Politologii
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej

Edukacja medialna jako forma kształtowania postaw prozdrowotnych i przeciwdziałania uzależnieniu od mediów

1. Uzależnienie od nowych mediów- plaga współczesności

W bardzo wielu przypadkach w środkach masowego przekazu słyszymy o uzależnieniach od alkoholu, papierosów czy innych środków, jednak zapominamy, że w społeczeństwie informacyjnym można się uzależnić od tak zwanych nowych mass mediów. Korzystają z nich najczęściej dzieci i młodzież, która zafascynowana jest nowinkami technologicznymi (Balicki, 2005).

Mówiąc o uzależnieniu od nowych mediów musimy wyjaśnić definicję uzależnienia. Uzależnienie polega na silnej potrzebie zażywania jakiejś substancji lub wykonywania określonych czynności. Uzależniony jest nie tylko organizm jednostki, ale psychika. Jednostka, aby móc funkcjonować przedkłada środek uzależniający nad inne wartości. Badacze podkreślają, że zażycie środka uzależniającego lub wykonanie jakiejś uzależniającej czynności przez psychikę jest traktowanie jako wykonanie nadrzędnej potrzeby życiowej. Człowiek odczuwa wtedy zadowolenie (Bacelewska, 2010).

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), uzależnienie to psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem, a substancją chemiczną (taką jak: alkohol, narkotyki, nikotyna, leki), charakteryzujący się zmianami i innymi reakcjami. Jednostka odczuwa konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę lub by uniknąć objawów towarzyszących brakowi substancji (*Principles of Drug Dependence Treatment*, 2008).

Uzależnienie jest traktowane jako choroba, wiąże się ze stanem psychicznym, często jest wynikiem frustracji i próby odreagowania lub odsunięcia ważnych problemów za pomocą środka, który odwróci uwagę od tego z czym dana jednostka sobie nie umie poradzić. U młodych ludzi uzależnienia wiążą się najczęściej z wiekiem dojrzewania i dotyczą środowisk, w których brak jest wsparcia emocjonalnego ze strony członków rodziny (Ulman, 2011). Młody człowiek czuje rozczarowanie, brak miłości, przyjaźni, a problemy w szkole oraz w domu rekompensuje sobie środkiem, który odwraca jego uwagę od powyższych kwestii. Dziecko nie zaspokaja w sposób właściwy swoich potrzeb, a środek uzależniający, mimo iż jest to pozorne, daje poczucie ich zaspokojenia. Uzależniony nie jest

świadomy tego, że stosuje zastępczy mechanizm zaspokojenia swoich potrzeb (Bacelewska, 2010). Sytuację taką potęguje brak kompetencji medialnych oraz świadomości przekroczenia granicy pomiędzy zdrowym korzystaniem z Internetu, a uzależnieniem (Jasiewicz, 2012).

Uzależnienia można podzielić na trzy grupy: fizyczne, psychiczne i społeczne, przy czym warto zaznaczyć, że przenikają się i występują jednocześnie. Innym kryterium podziału może być środek uzależniający: uzależnienie od środków psychoaktywnych, od wykonywania określonych czynności, od relacji społecznych i zaspokajania swoich popędów (Bacelewska, 2010).

Badania nad uzależnieniami prowadzone są od lat 60-tych XX wieku. Początkowo uzależnienia były uznawane za problem grup pochodzących z marginesu społecznego. Współcześnie jest to problem globalny, do czego zdaniem niektórych badaczy przyczynił się rozwój komunikacji masowej. Okazało się bowiem, że człowiek może być uzależniony od wszystkiego. Zależy to od jego preferencji osobowościowych. Prostym przykładem może być choćby uzależnienie od czekolady. Rozwój technologiczny doprowadził do uzależnień od zdobywania informacji, komunikowania się i posiadania sprzętu służącego komunikacji (tamże).

Uzależnienia od nowych mass mediów mogą dotyczyć uzależnienia od Internetu, portali społecznościowych, gier komputerowych (z uwzględnieniem gier on-line), komunikatorów internetowych, telefonów komórkowych. Wszystkie te uzależnienia wpływają na sferę emocjonalną człowieka, a także na jego zdrowie psychiczne (Wąchoł, 2004).

Najbardziej popularnym uzależnieniem jest uzależnienie dzieci i młodzieży, a także osób dorosłych od Internetu. Uzależnienie od Internetu nie jest zespołem jednorodnym. Manifestuje się różnymi zespołami zachowań, które można pogrupować w kilka podstawowych form, mogących u uzależnionego występować łącznie:

- Internetowa pornografia;
- Kopiowanie filmów i muzyki;
- Gry sieciowe;
- Elektroniczny hazard;
- Przeglądanie i gromadzenie dużych ilości informacji z internetu;
- Uzupełnianie oprogramowania;
- Hackerstwo;
- Poczta elektroniczna;
- Rozmowy internetowe (np. grupy dyskusyjne) (Matusiak, 2013).

Jak to już wcześniej wspomniano uzależnienia mogą wiązać się z problemami wynikającymi z wieku dojrzewania oraz problemami rodzinnymi lub związanymi ze środowiskiem szkolnym. Jednostka nie ma wsparcia w rodzinie i osobach bliskich, komputer pozwala zniwelować samotność i wypełnić czas. Doznania w sieci zastępują częściowo to, czego młodemu człowiekowi brakuje, zaspakajają potrzebę zrozumienia, wysłuchania czy opowiedzenia o sobie. Początkowo dziecko poznaje osoby w sieci i zyskuje akceptację, nie

myśli o problemach. Czas spędzany przed komputerem stopniowo zwiększa się. Dziecko, aby osiągnąć satysfakcję związaną z korzystaniem z Internetu potrzebuje go coraz więcej (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Uzależnienie od Internetu i gier komputerowych częściej dotyka chłopców. Dziecko zostaje pozbawione pełniejszego uczestniczenia w edukacji, ponieważ nie ma czasu na uczenie się i na lekcje pozaszkolne. Pozbawione jest też uczestniczenia w wychowaniu, bo wychowuje je Internet i sieć. Tam dziecko zyskuje zrozumienie i dowiaduje się o nowych wartościach (Trzcńska-Król, 2014).

Uzależnienie od internetu można podzielić na następujące fazy:

- Poznawanie i racjonalne oraz efektywne wykorzystywanie Internetu - internauta okazjonalnie loguje się do Sieci. Internet budzi u niego zainteresowanie, służy zdobywaniu potrzebnych informacji, jest formą rozrywki.
- Uzależnienie - internauta odczuwa potrzebę korzystania z Sieci coraz częściej i przez coraz dłuższy okres. Codziennie na kilka godzin loguje się do Internetu. Traci inne zainteresowania. W czasie, gdy nie może korzystać z Internetu odczuwa przygnębienie i lęk. Natrętnie myśli o Internecie, ma o nim sny.
- Destrukcja - internauta ogranicza, zaniedbuje lub całkowicie rezygnuje z szeregu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych na rzecz codziennego, wielogodzinnego i niejednokrotnie nieprzerwanego korzystania z Internetu, pomimo, iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych. Dotyczyć to może ograniczenia na rzecz Internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, higienę naukę, pracę zawodową, rodzinę, sport, kontakty towarzyskie (Young, Klausning, 2009).

W sieci i w grach komputerowych dziecko dąży do osiągnięć, bycia najlepszym i najważniejszym. Zdaniem badaczy Internet i gry komputerowe zawłaszczają osobowość dziecka, korzysta ono z tego co jest mu narzucane, nie dokonuje wyborów. Stopniowo zwiększa się czas spędzany przed komputerem od dwóch godzin nawet do dwudziestu. Uzależniona osoba robi wszystko, aby nie stracić ani sekundy z rzeczywistości internetowej. W skrajnych przypadkach jednostka wiedząc, że będzie uczestniczyć w grze on-line wokół swojego miejsca gier gromadzi zapasy picia i jedzenia, aby nie przegapić jakiegoś wydarzenia związanego z grą (tamże, 2009).

W przypadku uzależnienia młodych osób od Internetu narzędziem do tego jest komputer i wszystkie urządzenia techniczne typu kamerki, dodatkowe nagłośnienie, pady. Natomiast elementem dopuszczającym dziecko do rzeczywistości wirtualnej jest łącze internetowe (Reszko, 2013).

Łącze internetowe to źródło konfliktu, uzależniony nie jest sam w stanie zrezygnować z tego źródła. W przypadku dzieci jedynie rodzic lub opiekun może nakłonić dziecko do leczenia, często stosując drastyczne dla dziecka kroki, takie jak odcięcie dostępu do łącza czy likwidacja komputera. Dziecko samo nie rezygnuje z rzeczywistości, w której czuje się dobrze, bo nie zdaje sobie sprawy z tego, że jest uzależnione. W tej sytuacji medium

jest nie tylko wyzwaniem wychowawczym, ale niewłaściwie używane stanowi poważne zagrożenia zdrowotne (Czerwiec, 2010).

2. Internet źródłem uzależnień młodzieży

Młody człowiek w okresie dojrzewania spotyka się w Internecie z seksualnością. Zdaniem psychologów uzależnienie od seksu w Internecie jest kolejnym uzależnieniem związanym z Internetem. Jednostka w czasie dojrzewania czuje potrzebę poznania sfery intymności i robi to przez Internet. Seks wirtualny u pewnej grupy młodych osób wypiera chęć poznania seksualności rzeczywistej, dzieje się tak dlatego, że jednostka czuje się anonimowa, nawiązanie tematów intymnych nie wymaga bliższego poznania drugiej osoby. W Internecie młodzież spotyka się z zachowaniami seksualnymi, które w realnym świecie postrzegane są jako niepożądane, nie ma elementu charakterystycznego dla relacji dwojga ludzi, a więc ich obecności, tworzenia więzi międzyludzkiej. Sieć zwalnia młodego człowieka z wymagań, jakie stawiają mu rówieśnicy w kontaktach z drugą osobą, z odpowiedzialności związanej z erotyką. W konsekwencji młody człowiek nie umie nawiązać głębszych relacji emocjonalnych z inną osobą. Psychologowie zaznaczają, że jednostka zaspokaja się tak zwanym podglądactwem zachowań seksualnych, które zastępuje chęć współżycia. W trakcie oglądania treści seksualnych w organizmie wytwarzają się endorfiny, które przynoszą rozluźnienie. Młodzież uzależnia się od odbioru treści związanych z seksem, filmami pornograficznymi, gramami o charakterze seksualnym, ogląda ich coraz więcej w celu osiągnięcia satysfakcji (Kowalski, 2011).

Uzależniony powinien zostać odcięty od źródła dostępu, zarówno w domu jak i w szkole. Odcięcie prowadzi do objawów psychosomatycznych związanych z odstawieniem, takich samych jakie pojawiają się z związku z odstawieniem substancji narkotycznych, alkoholu czy leków antydepresyjnych (Heitzman, Solak, 2007).

Uzależnienie od portali społecznościowych to nowa forma uzależnienia. Dotyczy głównie młodzieży do dwudziestego roku życia. Portale społecznościowe pozwalają dzielić się swoimi przemyśleniami z innymi, poznawać nowych ludzi i zastępują kontakty realne z jednostkami. Najpopularniejsze portale to: nasza-klasa, Facebook, Twitter. W ciągu jednej minuty w Internecie zostaje zaktualizowanych 700 tysięcy wpisów na Facebooku, użytkownicy opisują co jedli na śniadanie, jakie spodnie dziś założą lub jaki mają nastrój. Obecnie ten najpopularniejszy w Polsce i największy na świecie portal posiada 400 milionów użytkowników, którzy dziennie w sieci spędzają 10 miliardów minut. Internetowy dziennik stał się nałogiem, pisanie już nie wystarczy – młodzież może dodawać zdjęcia i filmiki obrazujące, co chcą przekazać innym za pomocą kabla internetowego.

Dla dziecka korzystanie z internetu oznacza wiele godzin poświęconych oglądaniu profili swoich znajomych. Prowadzi to do pewnej pułapki, dziecko traci poczucie czasu przeglądając profile kolejnych osób. Ogrom informacji jest tak duży, że dziecku brakuje czasu na inne czynności, a użytkowanie portalu i śledzenie poczynań swoich znajomych jest

ciekawsze niż wyjście do kina. Dodatkowo portal przedstawia także wiele innych alternatyw spędzenia czasu, nie jest to już miejsce przeglądania stron swoich przyjaciół, ale miejsce, gdzie dziecko może zagrać w grę, może dokonać zakupów, często towarzyszy temu obietnica, że może wygrać coś cennego. Portal społecznościowy zmienia psychikę dziecka i młodej osoby powodując to, że chcąc ona zaistnieć wśród znajomych, musi więc dodać kolejne zdjęcie czy film, przedstawić coś ciekawego, co przyciągnie innych użytkowników. Portal jest modny, młodzi ludzie także chcą być modni i chcą zaistnieć, więc aby to osiągnąć muszą założyć konto i aktywnie działać na swojej stronie. W dziecku rodzi się potrzeba odwiedzania portalu i korzystania z niego w coraz większej ilości czasu, staje się to codzienną potrzebą. Powszechność i łatwość dostępu do portali społecznościowych sprawia, że coraz częściej mówi się o uzależnieniu od nich. Dzieci i młodzież zaczynają w ten sposób żyć swoją wirtualną rzeczywistością i to tam upatrują szansę na swoje sukcesy w relacjach międzyludzkich, przez poznawanie nowych osób i rozmowy z znajomymi, którym w realnym świecie nie mówią nawet części tego czym dzielą się w Sieci (Matusik, 2016).

Psycholodzy podkreślają, że uzależnienie od portali społecznościowych ma taką samą strukturę jak uzależnienie choćby od środków odurzających. Dostęp do informacji spowodował, że jest coraz więcej uzależnionych młodych osób i dzieci (Cykrek, 2016). Osiągnięcie satysfakcji przy odwiedzeniu portalu powoduje, że dzieci przestają mieć chęć pójścia do szkoły, zaczynają mieć problemy z nauką i relacjami z rówieśnikami, Są to tylko niektóre ze skutków uzależnienia. Bez odpowiedniej, fachowej pomocy uzależnieni nie będą w stanie oprzeć się chęci wejścia na swoje konto.

Cyberprzestrzeń to obszar, w którym łatwo się zatracić, bo tam się po prostu jest i dokonuje się prostszych wyborów, a jednostka nie ma świadomości, co jej zagraża (Matusiak, 2016). Internet sam w sobie nie jest źródłem zła i uzależnień. To niewłaściwie prowadzona edukacja medialna, albo jej brak stanowi problem. Korzystanie z nowych mediów to element współczesności, ale nie wystarczy uczenie jedynie technicznej obsługi, potrzebna jest edukacja medialna, czy też coraz częściej wymieniana pedagogika medialna jako całokształt działań ukierunkowanych na wychowanie do korzystania z mediów. Jest to jednocześnie forma dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci i młodzieży. W praktyce dydaktycznej obowiązek ten powierzony jest nauczycielowi (Granat 2017).

3. Edukacja medialna w trosce o zdrowie uczniów

Media mogą być zarówno zagrożeniem dla dzieci i młodzieży jak i szansą na rozwój osobowości dziecka (Dąbrowska, 2013). Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym i nie sposób odizolować młodego człowieka od informacji, gdyż mogłoby to stanowić podstawę wykluczenia społecznego (Kluszczyński, 2002). Jedynym rozwiązaniem jest nauczyć małego człowieka, jak rozsądnie korzystać z dostępnych mass mediów.

Zadaniem edukacji medialnej jest wspomaganie rozwoju dziecka w świecie mediów, profilaktyka właściwego odbierania i nadawania przekazów medialnych, całokształt działań

zmierzających nie tylko do efektywnego uzyskiwania informacji i pracy z mediami, ale zachowania zdrowia na poziomie psychicznym i fizycznym. Rozwijanie określonych dyspozycji poznawczych przez adolescenta w procesie dydaktyczno-wychowawczym (Serdyński, 2007). W jaki sposób edukacja medialna może wpływać na kształtowanie postaw prozdrowotnych i przeciwdziałanie uzależnieniu od mediów?

Liczne badania wykazały, że media w szczególności obciążają: wzrok, kręgosłup, dłonie, a spowodowane działaniem urządzeń promieniowanie- chociaż dla wielu badaczy to kwestia dyskusyjna - wywołuje bóle głowy, zaburzenia koncentracji itp. Obsługując komputer czy inne narzędzie umożliwiające dostęp do Sieci przez wiele godzin dziennie, jednostka podlega obciążeniu psychicznemu. Nagły brak dostępu do Internetu powoduje stany przypominające reakcje na zaprzestanie stosowania substancji psychoaktywnych. Użytkowanie nowych mediów jest wpisane w życie młodych ludzi, nie można od tego uciec, bo jest to element współczesnego świata, edukacja medialna ma za zadanie nie tylko nauczyć człowieka jak najpełniej korzystać z zasobów Internetu, ale jak robić to bezpiecznie i zapobiec wszelkim formom uzależnieniu od Sieci, a także jak maksymalnie długo zachować zdrowie w sytuacji, gdy praca człowieka polega na wielogodzinnym siedzeniu przed monitorem komputera (Ogonowska 2015). Osiągnięciu tych celów służy nabywanie kompetencji medialnych i informacyjnych związanych z wiedzą dotyczącą zagrożeń zdrowia psychicznego oraz innych problemów związanych z korzystaniem człowieka z komputera. Jako przykład można przywołać realizowane w szkołach zajęcia profilaktyczne dotyczące bezpiecznego korzystania z Internetu, które często przeznaczone są dla rodziców. Profilaktyka bezpiecznego korzystania z Internetu jest elementem edukacji medialnej, a działania profilaktyczne nie są nastawione tylko na uczniów, ale także na środowisko rodzinne, domowe, gdzie dziecko najdłużej i najczęściej przebywa w świecie wirtualnym. Edukacja medialna powinna być w tym zakresie rozwijana w systemie edukacji instytucjonalnej, formalnej, nieformalnej oraz prowadzić do świadomości zagrożeń, a także kształtować postawy prozdrowotne: świadomość skutków nadmiernego korzystania z Internetu. Działania te nie gwarantują, że dziecko nie uzależni się od Sieci, ale zwiększają krytyczne podejście do korzystania z nowych mediów oraz motywują do innych form spędzania wolnego czasu i kontaktów z ludźmi. Pedagodzy zalecają, aby w ramach edukacji medialnej zapobiegającej uzależnieniom od nowych mediów ograniczyć ekspozycje dziecka na treści medialne, nowe technologie w szczególności do 2 roku życia. Edukacja medialna powinna być rozwijana stopniowo, rodzice powinni analizować z dzieckiem treści z jakich korzysta przebywając w Sieci, prowadzić tzw. „ rozmowy medialne”. Szczególną rolę w procesie edukacji medialnej odgrywa szkoła i nauczyciele realizujący edukację medialną. Problematyczna jest kwestia rozproszenia edukacji medialnej w podstawie programowej. Powoduje to, że edukacja ta jest niekompletna, prowadzona w sposób wyrywkowy, a nie sukcesywny, a przy tym niepełny. Edukacja medialna to szereg działań, w których dziecko poznaje zasady działania komputera, podstawy poruszania się po świecie wirtualnym, możliwość korzystania z aplikacji, narzędzi technologii dających możliwość obsługi

Internetu, zagrożenia jakie towarzyszą korzystaniu z Sieci, ale także skutki niewłaściwego z niej korzystania, poznaje również alternatywne formy spędzania czasu. Z jednej strony uczy się ono odbioru wirtualnej rzeczywistości, tworzenia i nadawania treści, z drugiej zaś uwrażliwia na krytyczne podejście do korzystania z Sieci, a tym samym na negatywne skutki dla zdrowia człowieka, zarówno te zagrażające zdrowiu fizycznemu, jak i te zagrażające zdrowiu psychicznemu (Ogonowska, 2015).

Profilaktyka uzależnień jest realizowana na trzech płaszczyznach: profilaktyka uniwersalna, selektywna i wskazująca. Edukacja medialna skupia się na przekazaniu treści w formie profilaktyki uniwersalnej realizowanej w szkole, domu, mediach, środowisku. W szczególności szkoła poprzez właściwie przygotowanych do jej realizacji nauczycieli ma znaczący wpływ na zapobieganie nadmiernemu korzystaniu z Internetu, co w dłuższej perspektywie, jak wcześniej wspomniano, może skutkować uzależnieniem. Dzieciom i młodzieży nie można zabronić korzystać z Sieci, bo jest to równoznaczne z wykluczeniem społecznym w zakresie użytkowania nowych technologii i licznymi utrudnieniami w życiu codziennym. Marshall McLuhan mówił o tym, że media są przedłużeniem człowieka i jest to sformułowanie jak najbardziej trafne (tamże, 2015). Determinizm technologiczny w świecie WEB 2.0 stał się faktem. Edukacja medialna, pedagogika wychowania dzieci do korzystania z mediów to narzędzia, które dobrze wykorzystane kształtują w dzieciach i młodzieży dobre postawy ograniczające ryzyko uzależnień, zaburzeń psychicznych, problemów związanych ze zdrowiem fizycznym i innych problemów, na które narażony jest człowiek korzystający z sieci i komputera. Edukacja nie tylko uczy, poszerza wiedzę ucznia, ale pozwala zrozumieć, jakie znaczenie mają dla nas media i jakie są fundamenty współczesnego społeczeństwa informacyjnego (Gajda, 2007).

Zakończenie

Dobrze zorganizowana edukacja medialna jest w stanie ograniczyć rosnącą liczbę osób uzależnionych od nowych mediów, w tym głównie od Internetu. Podstawą tej edukacji jest poszerzenie wiedzy odbiorcy i nauka rozsądnego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu.

Troska o zdrowie dzieci i młodzieży postrzegane przez pryzmat edukacji medialnej wiąże się ze świadomością zagrożeń psychicznych. Są nimi: uzależnienia od mediów, zaburzenia zachowania wywołane nieprawidłowym korzystaniem z mediów. Edukacja ta kształtuje również świadomość dotyczącą zagrożeń fizycznych takich jak wady postawy ciała. Uwrażliwia również na niebezpieczeństwo narażenia się na przestępcze działania innych użytkowników Internetu. Przestępstwa popełniane przez Internetu wobec nieletnich, cyberprzemoc, akty nienawiści rówieśników to istna plaga portali społecznościowych, komunikatorów. Młodzi ludzie często nie rozumieją, iż działania te mają znamiona przestępstwa. Często obwiniają siebie o to, że innych sprowokowali do takich zachowań. Ma to istotny wpływ na ich dorosłe życie, postawy, zdrowie psychiczne, jakość życia. Media w

tym głównie Internet to bardzo duża szansa na rozwój społeczny, intelektualny, ale trzeba umieć odpowiednio się nim posługiwać i właśnie nauce odpowiedniego, a przede wszystkim odpowiedzialnego, zdrowego użytkowania uczy edukacja medialna, realizowana w ramach pedagogiki medialnej i kognitywistycznej (Siemieniecki, 2013, s. 57-62).

Bibliografia:

- Baceleska D. (2000), *Hobby, przyzwyczajenia czy uzależnienie?*, *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, nr 3, s. 42-48.
- Balicki M. (2005), *Media a kompetencje kulturowe i społeczne dzieci*, (w:) *Dziecko i media elektroniczne- nowy wymiar dzieciństwa*, J. Izdebska, T. Sosnowski, s. 37-42, Białystok: Trans Humana.
- Czerwiec M. (2010), *Media a wychowanie- szanse i zagrożenia*, *Media jako wyzwanie wychowawcze*, J. Plisa, A. Mamcarz, s. 67-80, Radom: Wyższa Szkoła Handlowa w Radomiu.
- Cyrek B. (2016), *Media społecznościowe- nowa przestrzeń nauki*, *Kognitywistyka i media w edukacji*, nr 2, s. 45-56.
- Dąbrowska P. (2013), *Oddziaływanie mass mediów*, *Społeczne konteksty edukacji medialnej*, G. Penkowska, s. 215-241, Gdańsk: Elpil.
- Gajda J. (2007), *Media w edukacji*, Kraków:
- Granat A. (2017), *Planowanie i realizacja przekazu medialnego w praktyce dydaktycznej*, *Kognitywistyka i media w edukacji*, nr 1, s. 70-89.
- Heutzman J., Solak M. (2007), *Zespół odstawienia po lekach antydepresyjnych- problem lekarza i pacjenta*,
http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_5_2007/Heitzman%20s601_Psychiatria%20Polska%205_2007.pdf, (dostęp 22.11.2017).
- Jasiewicz J. (2012), *Kompetencje informacyjne młodzieży*, Warszawa: Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich
- Kluszczyński R. (2002), *Społeczeństwo informacyjne. Cyberkultura . Sztuka multimediiów*, Kraków: Rabid.
- Kowalski Ł. (2011), *Uzależnienie od komputera- Internetu*,
<https://www.youtube.com/watch?v=zHWerpLQsU0>, (dostęp 1.12.2017 r.)
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od Internetu*, Łódź: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna.
- Matusiak R. (2016), *Bezpieczeństwo w sieci jako element edukacji medialnej*, *Kognitywistyka i media w edukacji*, nr 2, s. 7-18.
- R. Matusiak R. (2013) , *Uzależnienie od sieci a samotność, Samotność rzeczywistość czy fikcja*, J. Zimny, s. 209-221, Stalowa Wola: Eikon Plus.
- Matusik Ł. (2016), *Nie potrafimy poradzić sobie bez nowych mediów*,
<http://ittechblog.pl/2011/04/16/nie-potrafimy-poradzic-sobie-bez-nowych-mediow/>, (dostęp 11.11.2017 r.).

- Ogonowska A. (2015), Edukacja medialna jako forma profilaktyki uzależnień medialnych dzieci i młodzieży. *Zarys problemu, Edukacja medialna*, A. Ogonowska, G. Ptaszek, s. 161-170, Kraków: Impuls.
- Principles of Drug Dependence Treatment, *Principles drug*,
http://www.who.int/substance_abuse/publications/principles_drug_dependence_treatment.pdf, (dostęp 8.11.2017 r.).
- Reszko S. (2013), Komputery w rozwoju kreatywności dziecka , *Spoleczne konteksty edukacji medialnej*, G. Penkowska, s. 185-213, Gdańsk: Elpil.
- Serdyński A. (2007), *Kompetencje informatyczno-medialne nauczyciela*, Szczecin: Uniwersytet Szczeciński.
- Siemieniecki B. (2013), *Pedagogika kognitywistyczna*. Studium teoretyczne, Kraków: Impuls.
- Trzcńska-Król M. (2014), Media i cyberprzestrzeń, *Technologie informacyjne a zmiany współczesnej edukacji*, S. Kuruliszwili, s. 23-56, Kraków: Impuls.
- Ulman P. (2011), Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży, *Fides et ratio*, nr 4(8)2011, s. 74-86.
- Wąchoł J. (2004), Wpływ technologii multimedialnych na człowieka i jego działalność- szanse i zagrożenia, *Współczesna technologia informacyjna i edukacja medialna*, T. Lewowicki, B. Siemieniecki, s. 71-80, Toruń: Adam Marszałek.
- Young K., P. Klausing P. (2009), *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*, Katowice: Księgarnia św. Jacka.