

FEATURES OF THE "DEPENDENCE-CO-DEPENDENCE" RELATIONSHIP WITH INTERNET TECHNOLOGIES

Pr. Assist. Prof. Nataliya Venelinova, PhD

Department of Management and Social Activities,

Faculty of Business and Management

University of Ruse "Angel Kanchev"

Phone: +359 888558782

E-mail: nvenelinova@uni-ruse.bg

Abstract: Technology addiction is a modern problem that causes dependence and co-dependence. It can negatively impact all aspects of life, leading to social isolation and damaged relationships. Examples of this addiction include internet, gaming, pornography, online shopping, and social media addiction. It may also lead to codependency in loved ones who require psychological support. Social workers play an important role in supporting those affected by addictive behavior and codependency. Understanding the underlying human need is key to addressing addiction and dependences. The report discusses codependency, which is a challenging topic to define theoretically. It is compared to addiction and dependence, which are already well-known phenomena, and their negative impact on quality of life. The report explores the connection between "dependence" and "codependence" in relation to internet technologies, leading to new questions about the transformation of internet codependency into dependence and the effectiveness of social support approaches.

Keywords: Dependence, Addiction, Co-Dependence, Internet Technologies, Social Work

JEL codes: I10, I30, O30, O35

„Зависимостта притежава странната способност да задоволява апетита на пристрастения, но не и глада му“ – Габор Мате

ВЪВЕДЕНИЕ

Компютърната зависимост се превърна в епидемия на 21-век и ключов елемент от ежедневието на съвременния човек. Интернет носи своите положителни страни, но и значителни негативни последици върху благосъстоянието на общностите и социалните връзки в тях. Съвременното развитие на технологиите промени начина, по който комуникираме, работим и се забавляваме. Достъпът до информация, възможностите за хиперактивен обмен на мнения и впечатления, за комуникация, ориентираната към бързото удовлетворение на спектъра от всякакви човешки потребности, проявени от индивидуално до масово ниво, са само част от ефектите на виртуализацията на социалните връзки. Въпреки удобствата и оптимизацията на времето и ресурсите за изпълнение на рутинни и уникални процеси дигитализацията изправя пред непознати предизвикателства личностите и общностите. Сред тях са пристрастяването, развитието на зависимост и създаването на предпоставка за съзависимост към интернет технологии. На подобни заплахи са изложени всички възрастови групи без оглед на раса, пол, религиозна или етническа специфика като единствени условия са достъпът до интернет и минимална степен на дигитална грамотност. С масовизацията на нововъведените технологии и стремежът за улесняване на потребителя, чрез създаването на все по-удобни за ползване софтуери и приложения за мобилни устройства, практически водят до намаляване на значимостта на дигиталната компетентност за ползването на цифрови ресурси, услуги и удовлетворяване на извънпрофесионални потребности. Мантрата на софтуерните компании за „user's friendly“ интерфейс създаде както изключителни възможности за развитието на нови форми на интернет базирани бизнеси и отключване на предприемаческия потенциал, без да е необходимо особено допълнително специализирано обучение за повишаване на квалификацията на потребителите, така и нови заплахи и рискове пред индивидите и организационните субекти.

Тяхната проекция е видима дори без особени целенасочени изследователски усилия и може да бъде открита от безкритичната консумация на интернет съдържания, повече или по-малко интенционалното генериране на фактологично некоректни или откровено фалшиви новини, през загубата на комуникативни умения в извън виртуална среда, на аналитичност, невъзможност за справяне с елементарни житейски задачи без компютърна асистенция, до намалена производителност на труда поради множество разсейващи активности от неработен характер. Импликациите на негативите са във всяка житейска и професионална сфера и не могат да бъдат изброени и коментирани в настоящата разработка, която се фокусира основно на въздействието на екстремната употреба на интернет технологиите върху междуличностните взаимоотношения и в частност върху връзката между интернет зависимостите, индуциращи съзависимости.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Лицата, които страдат от интернет зависимости, конструират свой виртуален свят, чиито селектирани характеристики гарантират бързото псевдоудовлетворение на изострени потребности, което в реална социална среда е значително по-трудно и бавно постижимо и при много повече ограничения, които индивидите припознават. Повтарящият се избор за преживяване на света в компютърно-опосредствана среда води до прекомерна виртуализация на ежедневието и отказ, а в следствие и невъзможност за реализация на житейски функции извън тази среда и загуба на връзка с реалността - признаци, които се наблюдават при други форми на зависимост като напр. алкохолна, хазартна или при употреба на психоактивни вещества.

Поведенческите девиации при описаните по-горе състояния са сходни по проявления, но се различават по дълбочина и степен на осъзнатост. Въпреки това социалната изолация и влошаването на взаимоотношенията с близките са най-често наблюдаваните последици на пристрастяването и развитието на зависимости без оглед на тяхната форма. Достъпността на интернет технологиите и прекомерната им ежедневна употреба генерираха „модерни“ зависимости с не по-малко тежки когнитивни, психо-емоционални и поведенчески въздействия от традиционно познатите за клиницистите зависимости. Сред новите зависимости от интернет се причисляват екстремната пристрастеност към електронни игри, зависимост от гледане на порно, безразборно онлайн пазаруване, постоянната необходимост от общуване и търсене на контакти в социалните мрежи и др. Сред трайните въздействия на зависимото поведение, обаче са създаването и въвличането във високо рискова среда на лицата от близкото обкръжение на зависимия, често в опити да оказат психологическа, емоционална или финансова подкрепа за справяне с пристрастяването и зависимостта. Тази констатация се отнася и до пристрастените към технологии и в частност интернет. Следва да се отбележи, че зад всяка необходимост от прекомерно и неконтролируемо ползване на „дигиталния допамин“ и стимулиране на различни виртуални преживявания, стои реално незадоволена човешка потребност.

В този контекст, социалната работа заема важна роля в превенцията и подкрепата на лицата, засегнати от зависимо поведение или съзависимост. Социалните работници са основен фактор в подпомагането на хората да възстановят контрола върху своя живот и да развият здравословни навици, като им предоставят необходимата информация, консултации и терапия, както и да насочват към други специалисти в областта.

По данни, изнесени от Евростат през последните три месеца на 2022 година 90% от хората в Европейския съюз (ЕС) на възраст между 16 и 74 години са използвали интернет. Този дял варира от 79% в България до 98% в Люксембург. Посочва се, че интернет е ползван предимно за комуникация с други хора, изпращане/получаване на имейли (77%), чатове (72%), за намиране на информация за стоки и услуги (70%), телефонни или видео обаждания (66%) и гледане или стрийминг на видеа (65%). Голяма част от лицата посочват, че са използвали интернет за четенето на онлайн новинарски сайтове/платформи и дигитални двойници на вестници (64%), гледане на видео съдържание от търговски услуги или услуги за споделяне (61%), социални мрежи (58%) и слушане на музика (54%). Според данните от

същото проучване българите са ползвали най-много интернет за телефонни или видео разговори (67,3%), достъп до социални мрежи (63,4%), приложения за съобщения в реално време (61,5%) и откриване на информация за стоки и услуги (60,1%). Най-малко българи са използвали интернет за четене на онлайн образователни материали - едва 7,55%, онлайн курсове - 7,6%, и гледане на видеа на търговски услуги (8,4%) (Кирилова, Е. 2022).

От употреба към пристрастяване и зависимост към интернет

Всеки е изпитал невероятното усещане и вълнение от чудния и необозрим хоризонт на интернет. За този най-съвременен начин на комуникация няма понятия като време и пространство – можеш да си едновременно въщи и навсякъде по света. Значимият въпрос е дали се ползват предимствата на мрежата, за да се намери полезна и необходима информация, или те се възприемат като възможност за бягство от действителността и за своеобразно убежище в реконструиран според индивидуалните нуждите паралелен свят. Тук е уместно и да подчертаем, че развитието на интернет технологиите (особено в периода на глобална пандемия от COVID 19) предостави възможност за дигитална трансформация на много професии чрез възможността те да бъдат практикувани в домашна среда чрез отдалечен достъп до служебни ресурси и облачни структури със споделени съдържания и управляем достъп. Обратната страна на тази възможност, обаче се проектира в загубата на социални връзки и умения и в разширения обхват и форми на интернет зависимости. Регулярната употреба на интернет за вече рутинни дейности като електронна кореспонденция, слушане/гледане на споделени аудио-визуални съдържания, улеснената комуникация чрез личен или служебен чат, изпълняване на служебни ангажменти, свързани с използване на интернет, честото посещаване на сайтовете за запознанства, на платформи за пазаруване и онлайн магазини, водят неусетно до избягване, отлагане, пропускане на служебни и/или домашни задължения, редуциране на реални социални контакти до степен на последващ пълен отказ от тях и десоциализация.

Пристрастяването към интернет (субективната невъзможност да се живее без непрестанна връзка с Интернет) води след себе си негативни последици като отчуждение, усещане за неразбиране при реални социални контакти и търсене на подкрепа и одобрение в интернет пространството. Пристрастените се чувстват потиснати и некомфортно или изпадат в невъзможност да осъществят рутинни дейности и социални функции, ако поради някаква причина нямат достъп до Мрежата. Интернет става основен източник и среда за изразяване на емоциите им, както и техен катализатор. Някои учени твърдят, че по-леката форма на интернет пристрастеността е интернет зависимост. Поради трудното разграничаване обаче, по-често двете понятия се възприемат като синоними, макар че в теста на К. Янг зависимите са групата на активните ползватели, застрашени да попаднат в групата на пристрастените. Директорът на Центъра за интернет зависимости към университета в Брадфорд, Пенсилвания – проф. Кимбърли Янг, оповестява резултатите от свое изследване: разработеният от нея тест с 20 въпроса е ключов при диагностициране на пристрастяването към виртуални преживявания и употреби на технологии. При анализ на резултатите става ясно, че 400 от 500 отговорили имат различна степен на зависимост към интернет, а проф. Янг отделя четири основни симптома, по които може да се разпознае този вид пристрастяване, сред които са: натрапчивото желание за често проверяване на електронната поща, нетърпеливо очакване за ново влизане в мрежата, оплакване от страна на близките, че потребителят прекарва прекалено много време във виртуалното пространство и харчи твърде много средства за достъп в интернет.

Според Янг особено тревожен факт е, че зависимост от интернет се развива в много по-кратки срокове, отколкото която и да е друга зависимост – 25% от зависимите се пристрастяват още през първите шест месеца след първата употреба, при 58% това става през втората половина от годината, а при 17% - малко след първата година (Wilson, G. 2011).

Интернет зависимост (на английски Internet addiction disorder – IAD, или Pathological Internet use – PIU) има множество дефиниции, но според най-разпространеното определение е натрапчивото желание да влезеш в Мрежата и неспособност да излезеш навреме от нея. През 1996 г. американският психиатър А. Голдбърг описва феномена зависимост към компютърно опосредстваната комуникация, като въвежда понятието патологично използване на компютъра. Днес това понятие се диференцира на две субкатегории, като първата се отнася до влечение за работа с компютър въобще, а втората се обвързва с патологичното използване на Интернет (Войскунски, А.Е. 2004). Това поведение засяга не само индивидите, но и общностите, което създава условия, паралелно развитие на взаимоотношенията на съзависимост и унаследяване на поведенческия модел под формата на общностен стереотип, предаващ се от поколение на поколение.

Ненов извежда следните признаци за зависимост към интернет, по които може да се прави индивидуална самооценка:

- Увеличава се времето, за постигане на удовлетворение - ползването на интернет става все по-често и за по-дълго, отколкото отначало сте планирали;
- Смушения в нормалната социална или лична дейност, които водят до загуба на важна връзка или работа;
- Обичайни дейности за свободното време се изоставят, ограничават или заместват заради или с такива в интернет пространството;
- Проява се нервност, нетърпимост, нетърпеливост или раздразнителност при прекъсване на достъпа до Интернет и свързани услуги;
- Използване на Интернет като начин за бягство от всекидневието;
- Прибягване до лъжи, за да се обясни по приемлив начин зависимостта от интернет (Ненов, А. 2016).

Прогресът на интернет технологиите води постоянно възникващи и разнообразни форми на интернет зависимости, които могат да бъдат групирани основно в 4 форми. Най-разпространеният вид интернет зависимост е пристрастяването към виртуалната комуникация – социални мрежи, сайтове за запознанства, чатове, форуми и др. Не по-малко значима е и игровата зависимост – онлайн игрите (включително хазартните), към които може да бъде причислена и натрапчивата финансова потребност в Мрежата – постоянно участие в интернет аукциони, покупко-продажби в онлайн магазини, следене за намаления и разпродажби и др. Третият вид е киберсексуалната зависимост – посещение на порно сайтове и виртуален секс. И като четвърта група, са хората със засилен интерес към уеб сърфинга, или към информационното пътешествие в Мрежата. Повечето субкатегории на интернет зависимостите са съпътствани от някакво друго личностно разстройство (Крушкова, С., С. Белоева, 2020).

Сред водещите фактори, които превръщат интернет в обект на и средство за усилване на зависимости, са: достъпността на технологията, псевдоанонимността, липсата на времеви, морално-етични и пространствени ограничения. Вълнението, което интернет преживяванията осигуряват, се свързва с неврохимичните промени, настъпващи в мозъка и с затвърждаване на поведенчески схеми за повторно осигуряване на положителните изживявания (Иванова, Е. 2011).

Паралелизъм в проявите на зависимостта и съзависимостта

Съзависимостта е огледалният образ на пристрастяването. Всички съзависими лица преживяват своите страдания в сянката на зависимия си близък.

Понятието съзависимост се появява на психотерапевтичната сцена в края на 70-те години на XX век (Wells, M., Glickauf-Hughes, C., & Jones, R. 1999). Няколко американски психолози биха могли да претендират за първенство при дефинирането на концепцията за съзависимост. Сред тях са водещи фигури като Сандра Смоли, Робърт Брадшоу, Робърт Съби и Джон Фрийл. Безспорно е обаче, че терминът се използва едновременно в няколко възстановителни центъра в Минесота (САЩ) – средище на борбата със зависимостите и се свързва с програмите за лечение на разстройства в следствие употребата на наркотици.

В първоначалните трактовки съзависимостта се обяснява от автори като Робърт Съби и Джон Фрийл за описание на състоянието на хора, чийто живот е силно повлиян от взаимоотношенията им с пристрастен към химични вещества човек (Божинова, Д. и съавт. 2002). Специалистите в областта на психичното здраве, наблюдават процес, при който хората, поддържащи връзка със зависим към интернет технологии развиват физически, психически и емоционални състояния подобни на тези на зависимия. За да обозначат това състояние, първоначално използвали различни заимствани от социалната, медицинската и психологическата сфери термини, част от професионалния тезаурус, превърнали се по-късно в синоним на понятието съзависимост. Основната идея гравитира, около факта че живот на съзависимите е станал неуправляем в резултат на обвързване със зависим. На I-та Конференция по съзависимости в Аризона (САЩ) през 1989 г. се генерира и официално определение, според което съзависимостта е устойчиво състояние на болезнена зависимост от импулсивни (т.е. ставащи неуправляеми) форми на поведение и от мнението на други хора, формиращи се при опита на човека да придобие увереност в себе си, да осъзнае собствената си значимост, да определи себе си като личност (има се предвид, че тези опити се реализират по неверен път) (Божинова, Д. и съавт. 2002). От началото на 70-те години на XX век до сега определението на понятието съзависимост значително се е разширило. Изследователите описват различни проекции на състоянието според сферата на неговите проявления, но са единодушни по отношение на това, че близки хора на проблемния в семейството, развиват модели на реагиране и справяне, които имат съществени сходства със съществуващите форми на зависимост. Част от работещите в това поле смятат съзависимостта за хронична и прогресираща болест. Други изследователи са на мнение, че това е нормална реакция спрямо абнормна личност. Често се твърди, че съзависим е онзи, който е позволил да бъде повлиян от поведението на друг човек и е обсебен от идеята да контролира поведението на този човек (Стамър, Л. 1999). Част от специалистите по проблемите на съзависимостта я определят като съвкупност от себенавреждащи, заучени поведенчески модели или недостатъци на характера, които водят до намалена способност за създаване и участие в любящи, интимни взаимоотношения.

Джон Брадшоу дава впечатляваща формулировка на съзависимостта, определяйки я като изключително тежка форма на стресово разстройство. Да си съзависим това означава да бъдеш във война със себе си – това прави невъзможно себеуважението и самосъхранението (Gacic, B. 2004).

Мелани Бийти посочва, че съзависимостта няма диагностични критерии и общоприето определение сред специалистите по психично здраве и все още не е включена като отделно психично заболяване. Концепцията за съзависимост има три възможни тълкувания като:

- дидактически инструмент – който помага на хората да осъзнаят своите чувства и да изместят фокуса си от зависимото лице към собствените си дисфункционални модели на поведение;
- теоретичен модел – който обяснява и описва човешкото поведение;
- психологически проблем – състои се в дисфункционално поведение, което съдържа определени характеристики и модели (Бийти, М. 2004).

Сърцевината на определението, както и на възстановителния процес за семействата, би трябвало да се търси в начина, по който съзависимите са позволили поведението на зависимия да им влияе и в начина, по който се опитват да оказват влияние върху него – в онова обсебване, контролиране, ниско самочувствие, натрапливо „помагане“ и грижовност, постоянен гняв и вина, проблеми в общуването и главоломно сриване на собствената идентичност.

Изследователите са идентифицирали няколко фактора, които често са свързани със съзависимостта: липса на доверие в себе си или в другите; страх да не останеш сам или изоставен; необходимост от контрол над други хора; хроничен гняв; често лъжа; лоши комуникационни умения; проблеми при вземане на решения; проблеми с интимността; трудност при установяване на граници; проблеми с приспособяването към промяната; изключителна нужда от одобрение и признание (Beacon, I. et all. 2020).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интересен е приносът на изследователски екип Лу и сътрудници, които илюстрират връзката между съзависимостта на виртуалната общност и пристрастяването към виртуалната общност: съзависимостта на виртуалната общност ще изисква индивидите да имат желание да извлекат компенсация от виртуалната общност, която не може да бъде постигната в реалния свят. Ако хората в тази общност имат подобни нужди, приоритети и цели, увеличаването на използването на Facebook ще доведе до увеличаване на пристрастяването към виртуалната общност. Изследователите твърдят, че съзависимостта е модел на дисфункция в междуличностните отношения. Според теорията за социалната компенсация, ако хората се чувстват несигурни и имат отрицателна социална идентичност в реални междуличностни мрежи, те могат да прекарват повече време, използвайки виртуални общности като компенсация. В своето проучване Лу и сътр. тестват и докладват пряко въздействие на съзависимостта на виртуалната общност върху пристрастяването към виртуалната общност. Освен това, увеличеното използване на Facebook, когато има усещане за „дух на принадлежност“, може да доведе до повишена склонност към пристрастяване към виртуална общност (Lu, L.C. et all. 2018). В по-общ план Шишков и съавт. (Шишков и съавт. 2021) правят пряка връзка между пристрастяването към интернет и съзависимостта. По отношение на набора от модели на мислене и поведенчески характеристики на съзависимата личност Артемцева и Малкина (Артемцева, Н.Г. & Малкина, М.А. 2022) посочват, че съзависимите лица допускат когнитивни грешки относно последствия от поведението си, за да се предпазят постоянно от несигурност. Въпреки че ролята на импулсивността е широко анализирана в литературата за пристрастяването към интернет, все още липсват проучвания, които разглеждат съзависимостта като друг възможен фактор, свързан с прекомерната употреба на интернет. Обект на научни изследвания в световен мащаб е ролята на импулсивността и съзависимостта в обяснението на интернет зависимостта. Проучвания потвърждават връзката между импулсивността и проблемите, свързани с различни форми на пристрастяване (Salvarli, S.I. & Griffiths, M.D. 2022), като доказателство за това се посочват важните лични ограничения по отношение на мобилността и взаимоотношенията, свързани с пандемията от COVID-19, които не само са довели до увеличаване на пристрастяващите практики (Sinclair, D.L. et all. 2021), но и до влошаване на взаимоотношения с другите, засилване на компенсаторното търсене на модели на взаимозависими взаимоотношения, които използването на Интернет може да предложи (Gacic, B. 2004). Резултатите от проучванията дават основание да се предполага, че релационната съзависимост към интернет може да се развие в допълнение към импулсивността и да бъде допълнителен важен предиктор за пристрастяване.

Пристрастяването към интернет (субективната невъзможност да се живее без непрестанна връзка с Интернет) води след себе си негативни последици като отчуждение, усещане за неразбиране при реални социални контакти и търсене на подкрепа и одобрение в интернет пространството. Загубата на комуникативни умения, аналитичност, невъзможност за справяне с елементарни житейски задачи извън виртуалната среда и намалена производителност на труда са само малка част от проекциите на пристрастяването към интернет, което основно рефлектира върху качеството на живот и благосъстоянието както на зависмото лице така и на най-близките му, които в опита си за подкрепа, разбиране или negliжиране на проблема често се превръщат в съзависими.

REFERENCES

- Артемцева, Н.Г. & Малкина, М.А. (2022). *Когнитивните грешки на съзависимите като начин за защита срещу несигурност*. Вестник на Самарския държавен технически университет Психологически и педагогически науки. 19 :153–66. 10.17673/vsgtu-prps.2022.1.11 [CrossRef] [Google Scholar]
- Бийти, М. (2004). Никога вече съзависим. Как да престанем да контролираме другите и да започнем да се грижим за себе си. София, Изд.Кибеа, 2004. 21-26, 58, 97, 104- 109с.
- Божинова, Д. и съавт. (2002). *Психиатрия, психология и психотерапия. За общопрактикуващите лекари*. София, Университетско. изд. Медицина с. 482– 496
- Войскунски, А.Е. (2004). *Актуални проблеми на психологията на зависимостта от Интернет* // Психологическо списание. Т. 25. - № 1. - С. 90–100
- Дмитриев, К.Г. (2013). Психологически детерминанти на интернет зависимостта в юношеството: Дис. ...канд. психол. науки. М., с. 192
- Дрепа, М.И. (2010). *Психологическа превенция на интернет зависимостта сред учениците*: Дис. ...канд. психол. науки. Ставропол, 2010. с.254
- Завалишина О.В. (2012). Педагогическа подкрепа за юноши, склонни към интернет зависимост: Дис. ...канд. пед. Науки. Курск,. с. 221
- Иванова, Е. (2011). *Взаимовръзка между интернет зависимости и благополучие*. В: Българско списание по психология. Сборник научни доклади: VI Национален конгрес по психология, София, 18 – 20 ноември 2011, 3 – 4, с. 793 – 800.
- Кирилова, Е. (2022). *За какво европейците използват най-често интернет през 2022 г.?* Investor.bg, публ. 15.12.2022 г. Достъпно на: <https://www.investor.bg/a/566-novini-i-analizi/366026-za-kakvo-evropeytsite-izpolzvaha-nay-chesto-internet-prez-2022-g> (посл. пос. на 27.09.2023 г.)
- Крушкова, С., С. Белоева (2020). Модели от клиничната психология в полза на психосоциалната диагностика в клиничната социална работа с лица с психични разстройства ИЗВЕСТИЯ на Съюза на учените-Варна, 1/2020, 45-48
- Мавродиев, С. & Иванова, Д. (2011). *Психологически аспекти на съзависимостта*. VI Национален конгрес по психология. София, 18 – 20 ноември, 2011
- Ненов, А. (2016). *Интернет безопасност*. София, Изд. Сиела Норма Ад, с. 124-125
- Стампър, Л. (1999). *Когато drogата удари дома ви*. София, Наука и изкуство, с. 67–114.
- Фролов, В.А. (2010). Педагогически условия за превенция на виртуалната зависимост на по-големите ученици: Дис. ... канд. пед. науки. М., с. 238
- Шишков, В.В. и съавт. (2021). *Корелация на интернет зависимостта със съзависимостта и темперамента*. В: Медицински научен бюлетин на Централно Черноземие (Naučno-medicinskij vestnik Central ' nogo Chernozem 'â) с. 45–51. Достъпно онлайн на: <https://new.vestniksurgery.com/index.php/1990-472X/article/view/6786> (посл. пос. 23.09.2023)
- Beacon I. Et all. (2020). Преживеното преживяване на съзависимостта: Интерпретативен феноменологичен анализ . Int J Ment Health Addict 18 :754–71. 10.1007/s11469-018-9983-8 [CrossRef] [Google Scholar]

Lu, L.C. & Tsai C.T. (2018). Ефектът от съзависимостта на виртуалната общност върху пристрастяването към виртуалната общност: изследване на ефектите от посредничеството . В: Глобална маркетингова конференция в Токио (стр. 1169-1173). Налично онлайн на: <http://db.koreascholar.com/article.aspx?code=351682> 10.15444/GMC2018.09.08.02 [CrossRef]

Salvarli, S.I. & Griffiths, M.D. (2022) Връзката между разстройството на интернет игрите и импулсивността: систематичен преглед на литературата . *Int J Ment Health Addict.* 20 :92–118. 10.1007/s11469-019-00126-w [CrossRef] [Google Scholar]

Sinclair, D.L. et al. (2021). Заместващи зависимости в контекста на пандемията COVID-19 . *J Behav Addict.* (2021) 9 :1098–102. 10.1556/2006.2020.00091 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

Wells, M., Glickauf-Hughes, C., & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *The American Journal of Family Therapy* 27:63–71.