



UDK:159.9.019.4:316.6

Suhrabxon AHROROV,

Toshkent xalqaro oliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti dotsenti v.b., PhD

E-mail: suxrob1977@gmail.com

Psixologiya fanlari nomzodi, professor F.Xaydarov taqrizi asosida

IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIK PSIXOSOSIAL FENOMEN SIFATIDA

Annotatsiya

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik fenomenining shakllanish jarayoni hamda nazariy asoslari psixososial yondashuv doirasida tahlil qilinadi. Tadqiqot mavjud ilmiy manbalarni nazariy-qiyosiy tahlil qilish va tizimli sharhlashga tayangan holda, ITQni xulq-atvoriy addiksiyaning nisbatan mustaqil turi sifatida asoslaydi va uning taraqqiyot dinamikasini to'rtta tarixiy bosqich kesimida yoritadi. Olingan natijalar M.Griffiths tomonidan taklif etilgan olti komponentli model ITQning psixososial mexanizmlarini izohlashda konseptual jihatdan muhim nazariy asos ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, kompulsiv foydalanish, xulq-atvoriy addiksiya, internetga qaramlik, addiktiv mexanizmlar, psixososial omillar, motivatsion ehtiyojlar, gender tafovutlari.

ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS AS A PSYCHOSOCIAL PHENOMENON

Annotation

This article analyzes the process of formation and theoretical foundations of the phenomenon of social media addiction within the framework of a psychosocial approach. Based on a theoretical-comparative analysis and systematic interpretation of existing scientific sources, the study substantiates SMA as a relatively independent type of behavioral addiction and highlights the dynamics of its development in the context of four historical stages. The obtained results showed that the six-component model proposed by M. Griffiths is a conceptually important theoretical basis for explaining the psychosocial mechanisms of SMA.

Key words: Social media addiction, problematic use of social networks, compulsive use, behavioral addiction, internet addiction, addictive mechanisms, psychosocial factors, motivational needs, gender differences.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН.

Аннотация

В данной статье в рамках психосоциального подхода анализируется процесс формирования и теоретические основы феномена зависимости от социальных сетей. Основываясь на теоретико-сравнительном анализе и систематическом интерпретации существующих научных источников, исследование обосновывает ЗСС как относительно самостоятельный тип поведенческой аддикции и освещает динамику его развития в разрезе четырех исторических этапов. Полученные результаты показывают, что предложенная М. Гриффитсом шестикомпонентная модель является концептуально важной теоретической основой для интерпретации психосоциальных механизмов ЗСС.

Ключевые слова: Зависимость от социальных сетей, проблемное использование социальных сетей, компульсивное использование, поведенческая аддикция, интернет-зависимость, аддиктивные механизмы, психосоциальные факторы, мотивационные потребности, гендерные различия.

Kirish. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik hodisasini chuqurroq anglash uchun uni xulq-atvoriy qaramliklar (addiksiyalar)ning umumiy konseptual doirasida ko'rib chiqish muhimdir. Xulq-atvoriy addiksiya kimyoviy qaramliklardan farqli ravishda shaxsning muayyan kimyoviy modda ta'siriga emas, balki ma'lum bir faoliyat turiga nisbatan patologik darajada bog'lanib qolishi bilan tavsiflanadi. Ushbu turdagi holatlarga qimor o'yinlari, kompyuter o'yinlari hamda ijtimoiy tarmoqlardan meyoridan ortiq foydalanish kabi xatti-harakatlar kiradi. Shu nuqtayi nazardan, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik zamonaviy raqamli muhitda shaxsning motivatsion va emotsional ehtiyojlari, ijtimoiy moslashuvi hamda hayot sifati bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixososial fenomen sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Mazkur yo'nalishdagi ilk ilmiy izlanishlar 1990-yillarda "internetga qaramlik" konsepsiyasi atrofida shakllana boshlagan bo'lib, dastlab 1995-yilda I.Goldberg tomonidan "Internet Addiction Disorder" (IAD) atamasi orqali tavsiflangan [17]. Mazkur konseptual urinish virtual makonda namoyon bo'ladigan addiktiv xulq-atvorni ilmiy tushuntirishga yo'naltirilgan

dastlabki yondashuvlardan biri sifatida qaraladi. Biroq bu sohada tizimli empirik tadqiqotlarning shakllanishi, asosan, K.S.Young nomi bilan bevosita bog'liq bo'lib, u DSM-IV diagnostik mezonlariga tayangan holda onlayn xulq-atvorni baholashga qaratilgan metodologik yondashuvlar va valid vositalarni ishlab chiqdi [20]. Youngning ilmiy ishlari keyinchalik kiber-muhitda kuzatiladigan addiktiv xatti-harakatlarni aniqlash, mezonlashtirish hamda ularni baholashga qaratilgan nazariy-amaliy yondashuvlarning rivojlanishiga muhim turtki bo'ldi [3].

Ijtimoiy media platformalarining jadal texnologik evolyutsiyasi hamda ularning kundalik hayotning deyarli barcha jabhalariga chuqur integratsiyalashuvi zamonaviy psixologiya va ijtimoiy fanlar tizimida yangi konseptual muammolarni yuzaga keltirdi. Ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi nafaqat kommunikatsiya shakllarini tubdan transformatsiya qildi, balki shaxsning psixologik barqarorligi, ta'lim motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga bevosita ta'sir etuvchi psixososial xavf omillarining ko'lamini ham kengaytirdi. 2000 yillarning boshlarida shakllangan Friendster (2002), MySpace va LinkedIn (2003) kabi platformalar, shuningdek, keyinchalik global miqyosda

ustivorlikka erishgan Facebook (2004) hamda Twitter (2006) ijtimoiy munosabatlar arxitekturasi sezilarli darajada o'zgartirdi. Mazkur kontekstda D.Boyd va N.Ellison (2007) tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy tarmoqlarni ilmiy tasniflash hamda ularning psixosozial ta'sirini tahlil qilishga qaratilgan fundamental qarashlar ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni mustaqil tadqiqot obyekti sifatida shakllantirishda muhim tayanch nuqtasi bo'lib xizmat qildi [9].

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (Social Media Addiction – SMA) tushunchasi genezisi jihatidan internetga qaramlik bo'yicha amalga oshirilgan dastlabki tadqiqotlar natijasida bosqichma-bosqich rivojlandi [2; 3]. Ushbu yo'nalishdagi ilmiy qarashlar evolyutsiyasini retrospektiv tahlil qilish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik fenomenining konseptual shakllanishi internetga qaramlik (IAD) doirasidagi metodologik yondashuvlarga tayanib borganini ko'rsatadi. Jumladan, I.Goldberg tomonidan taklif etilgan "Internet Addiction Disorder" atamasi addiktiv xulq-atvorning virtual makonda namoyon bo'lishini ifodalagan ilk ilmiy urinishlardan biri bo'lgan bo'lsa [17], K.Young tomonidan ishlab chiqilgan DSM-IV asosidagi baholash mezonlari kiber-addiksiyalarni differensial diagnostika qilish va ularning patologik mexanizmlarini tushinishda nazariy poydevor vazifasini bajardi [20].

Tadqiqot metodologiyasi. Metodologik nuqtayi nazardan, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni (ITQ) shunchaki "ko'p vaqt sarflash" yoki faqat miqdoriy ko'rsatkichlar bilan izohlash ilmiy jihatdan yetarli emas. Bu fenomen murakkab xulq-atvoriy addiksiya shakli bo'lib, u avvalo nazoratning yo'qolishi, doimiy va kompulsiv foydalanishga bo'lgan majburiy intilish hamda shaxsning psixofizik salomatligi va funksional faoliyatiga (o'quv, kasbiy, ijtimoiy) salbiy ta'sir ko'rsatuvchi disfunktsiyalar bilan tavsiflanadi [13]. Shu ma'noda, ITQ foydalanuvchining o'z xulq-atvorini ongli boshqarish qobiliyati susaygan, ijtimoiy majburiyatlar ikkinchi darajali ahamiyat kasb eta boshlaydigan patologik holat sifatida talqin qilinadi.

ITQning addiktiv mexanizmlarini tushuntirishda M.Griffiths tomonidan ishlab chiqilgan komponentlar modeli zamonaviy adabiyotlarda nufuzli konseptual yondashuvlardan biri sifatida e'tirof etiladi [12]. Ushbu model addiksiya jarayonini oltita fundamental indikator: salientlik (virtual faoliyatning fikriy va emotsional ustuvorligi), kayfiyatni modifikatsiyalash (hissiy qochish vositasi), tolerantlik, bekor qilish sindromi, konflikt hamda retsdiv orqali izohlaydi. Mazkur yondashuv ITQni shaxsiy odat darajasidan tizimli psixosozial disfunktsiya darajasiga olib chiqadi va uni biopsixosozial nuqtayi nazardan tahlil qilish imkonini beradi.

Ilmiy terminologiyada "qaramlik" (addiction) atamasini qo'llash shaxsni stigmatizatsiya qilish (tamtg'lash)

ehtimolini kuchaytirishi sababli mazkur tushuncha hanuzgacha munozarali bo'lib qolmoqda. Shu bois, ayrim tadqiqotchilar bu holatni ifodalashda nisbatan neytralroq atamalarni, xususan, "ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish" (Problematic Social Media Use – PSMU), "kompulsiv foydalanish" (Compulsive Social Media Use – CSMU) yoki "patologik foydalanish" terminlarini afzal ko'rmoqdalar [15]. Bugungi kunda mazkur muammo global miqyosda o'ta dolzarb yo'nalish sifatida shakllanib bormoqda. Xususan, faqatgina 2023-yilning o'zida ushbu mavzuga oid 347 ta ilmiy maqola chop etilganini qayd etiladi. Shunga qaramay, ITQ hozirgacha rasmiy diagnostik tasniflarda, jumladan DSM-5da alohida birlikda kiritilmagan bo'lib, bu uning psixosozial mexanizmlarini yanada chuqurroq tahlil qilish zarurligini ko'rsatadi [5].

Mazkur tadqiqot ITQ fenomenining nazariy-metodologik asoslarini tizimlashtirish hamda uning psixologik tabiatini yoritishga qaratilgan tizimli nazariy sintez yondashuvi asosida amalga oshirildi. Tadqiqot metodologiyasi adabiyotlarni tematik va konseptual tahlil qilish tamoyillariga tayangan holda, 1995-2025-yillar oralig'ida e'lon qilingan fundamental ilmiy ishlarga, xalqaro metodologik modellarga hamda internetga qaramlik (IAD) doirasidan ijtimoiy tarmoqlarga xos addiksiya (SMA) konsepsiyasiga o'tishning evolyutsion mantiqini qiyosiy tahlil qilishga yo'naltirildi [2]. Tahlil jarayonida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning addiktiv mexanizmlarini izohlovchi nazariy yondashuvlar, terminologik munozaralar hamda izohli model va konsepsiyalar (Griffithsning biopsixosozial yondashuvi, integrativ psixosozial paradigma va b.) o'zaro solishtirildi [12]. Tahlil davomida turli ilmiy maktablar va mualliflar pozitsiyalaridagi o'xshash va farqli jihatlar aniqlanib, "qaramlik" atamasining metodologik va etik qo'llanish chegaralari tanqidiy baholandi. Umumlashtirish jarayonida adabiyotlarda uchraydigan tushunchaviy tafovutlar mantiqiy izchillik asosida qayta tartiblandi. Yakunda nazariy xulosalar o'zaro bog'langan ko'rinishda tizimlashtirildi, bu esa maqola doirasidagi ilmiy bayonning akademik yaxlitligini hamda metodologik aniqligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tahlil va natijalar. Nazariy-tizimli tahlil natijalari ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (ITQ) fenomenining genezisi va konseptual evolyutsiyasi internetga qaramlik muammosini tushuntiruvchi dastlabki ilmiy paradigmalarga borib taqalishini ko'rsatdi. ITQning mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida ajralib chiqishi raqamli muhitning texnologik transformatsiyasi hamda psixosozial ehtiyojlar dinamikasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, mazkur jarayonni to'rtta evolyutsion bosqich doirasida tizimli tavsiflash mumkin (1-jadval).

1-jadval. ITQ (SMA) fenomenining evolyutsion bosqichlari (1990-2025)

Bosqich	Davr	Asosiy belgi	Asosiy mexanizm	Konseptual natija
1-bosqich	1990-yillar	Internetdan patologik foydalanishni mezonlashtirish va dastlabki diagnostik yondashuvlar	IAD konsepsiyasi; klinik mezonlarga yaqinlashtirish (Goldberg, Young)	Onlayn addiktiv xulq-atvorni tushuntirish va baholash uchun metodologik poydevor shakllandi [17; 20]
2-bosqich	2004-2010 yillar	Ijtimoiy tarmoqlar ommalashuvi va muloqotning virtualizatsiyalashuvi	Ijtimoiy mustahkamlash; ijtimoiy tasdiqlanish va aloqadorlik ehtiyojlari faollashuvi	ITQ alohida fenomen sifatida ajralib chiqishga yaqinlashdi, "ijtimoiy" addiksiya shakllari kuchaydi [1]
3-bosqich	2011-2020 yillar	Mobil texnologiyalar integratsiyasi va doimiy onlayn mavjudlikning normalashuvi	FoMO; tekshirish odatining kuchayishi; emotsional kompensatsiya	ITQni psixosozial determinatsiya (stress, ehtiyojlar, moslashuv) doirasida izohlash kuchaydi [16]
4-bosqich	2021-yildan hozirgacha	Algoritmashirilgan kontent va platformalarning "engagement"ga yo'naltirilgan logikasi	Tavsiya tizimlari; odat shakllantiruvchi dizayn; mukofotlanish sikllari	ITQni tahlilda algoritmik ta'sir va platforma dizaynini muhim risk omili sifatida kiritish zarurati ortdi [11; 14]

Mazkur jadvalda keltirilgan bosqichlar ITQ fenomeni oddiy "texnologik yangilik" natijasi emasligini, balki diagnostik yondashuvlarning rivojlanishi, shaxs ehtiyojlarining raqamli muhit sharoitida qayta konfiguratsiyalanishi

hamda platformalarning mustahkam-lovchi mexanizmlari bilan izchil bog'langan ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, ITQni faqat "vaqt sarflash" ko'rsatkichi bilan baholash metodologik jihatdan yetarli emas;

u nazoratning yo'qolishi, kompulsivlik va funksional disfunktsiya (ijtimoiy, o'quv yoki kasbiy faoliyatning buzilishi) bilan tavsiflanuvchi murakkab xulq-atvoriy addiksiyadir [13].

Ushbu addiktiv mexanizmlarni izohlashda Mark D.Griffiths tomonidan ishlab chiqilgan olti komponentli model konseptual jihatdan yuqori validlikka ega yondashuvlardan biri sifatida e'tirof etiladi [12]. Tahlil natijalari salientlik komponenti foydalanuvchi hayotida ijtimoiy tarmoqlarning ustuvor faoliyatga aylanishini, kayfiyatni modifikatsiyalash esa tarmoqdan hissiy qochish yoki psixologik stimulyatsiya vositasi sifatida foydalanishni anglatishini ko'rsatdi. Tolerantlik mexanizmi natijasida foydalanuvchi avvalgi qoniqish darajasiga erishish uchun foydalanish intensivligini muttasil oshirib boradi, bekor qilish esa ijtimoiy tarmoqdan uzilish fonida yuzaga keladigan salbiy hissiy holatlar bilan ifodalanadi. Konflikt komponenti ijtimoiy tarmoqdan foydalanish natijasida shaxslararo munosabatlar hamda o'quv yoki kasbiy faoliyatda muammolar kuchayishini bildirsa, retsiv foydalanishni cheklashga bo'lgan urinishlarning takroran muvaffaqiyatsiz yakunlanishini aks ettiradi. Mazkur komponentlar majmuasi ITQni boshqa onlayn faoliyat turlaridan farqlovchi muhim psixologik indikator tizimini shakllantiradi [12].

Bundan tashqari, motivatsion mexanizmlar tahlili ITQning boshqa kiber-addiksiyalardan, xususan onlayn o'yinlarga qaramlikdan mazmunan farqlanishini ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ko'proq shaxslararo aloqadorlik va ijtimoiy tasdiqlanish ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lib, "kommunal motivatsiya" doirasida guruhga mansublik hissinu kuchaytiradi. Aksincha, onlayn o'yinlar kontekstida ko'proq shaxsiy yutuqlar, o'zini namoyon qilish hamda virtual muhitda status va dominantlikka intilish ("agentik motivatsiya") ustuvor bo'lishi qayd etiladi [10]. Ayrim tadqiqotlarda ayollarda kommunal ehtiyojlarning nisbatan kuchli bo'lishi ITQ shakllanishini rag'batlantirishi mumkinligi, erkaklarda esa agentik ehtiyojlar va raqobatga yo'naltirilgan qiziqishlar kiber-addiksiyaning boshqa shakllari bilan bog'liq xavflarni oshirishi ehtimoli mavjudligi ta'kidlanadi [8]. Mazkur natijalar ITQni texnik yoki informatsion muammo sifatida emas, balki shaxsning fundamental psixologik ehtiyojlari va ijtimoiy funktsionalligi bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixosozial fenomen sifatida baholashga ilmiy asos yaratadi.

Terminologik jihatdan tahlil natijalari "qaramlik" (addiction) atamasining stigmatizatsiyalovchi xarakteri sababli ilmiy muhitda "muammoli foydalanish" (PSMU) yoki

"kompulsiv foydalanish" (CSMU) kabi nisbatan neytral tushunchalarni qo'llash tendensiyasi kuchayib borayotganini ko'rsatdi [15]. Umumiy natijalar ITQ fenomenini individual psixologik predispozitsiyalar, ijtimoiy kontekst hamda platformaviy dizayn prinsiplari (habit-forming design) o'zaro ta'siridan shakllanuvchi ko'p omilli hodisa sifatida talqin qilish zarurligini tasdiqladi. Ayniqsa, algoritmik tavsiya tizimlari va odat shakllantiruvchi dizayn mexanizmlarining kuchayishi Griffiths modelini raqamli muhit sharoitida kontekstual ravishda kengaytirish ehtiyojini yuzaga keltirmoqda. Bunday integrativ psixosozial yondashuv ITQni tushuntirishda turli nazariy konsepsiyalarni (FoMO sindromi [16], platformaviy dizayn orqali odat shakllanishi [11], kuzatuv kapitalizmining iqtisodiy strategiyalari [18] hamda ijtimoiy-stressli kontekstdagi kompulsiv xatti-harakatlar mexanizmlarini [19]) yagona nazariy tizimda uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan nazariy-tizimli tahlil natijalari ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (ITQ)ni mustaqil psixosozial fenomen hamda murakkab xulq-atvoriy addiksiya shakli sifatida ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Tadqiqot jarayonida ITQning 1990-yillardan boshlangan evolyutsion genezisi izchil yoritildi va uning internetga qaramlik konsepsiyasidan (IAD) ixtisoslashgan ijtimoiy media addiksiyasi (SMA) modellariga o'tish mantiqi nazariy dalillar asosida tasdiqlandi. Shuningdek, Mark D. Griffiths tomonidan taklif etilgan komponentlar modeli ITQni konseptual tushuntirish va tizimli diagnostika qilishda fundamental nazariy tayanch ekani aniqlanib, raqamli platformalarning algoritmik ta'siri hamda ijtimoiy-psixologik ehtiyojlar dinamikasini inobatga olgan holda ushbu modelni kontekstual kengaytirish zarurligi ko'rsatildi. Tahlil natijalari ITQni baholashda foydalanish davomiyligi yoki vaqt miqdoridan ko'ra, funksional disfunktsiya va nazoratning yo'qolishi kabi klinik-psixologik mezonlar birlamchi diagnostik ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, ITQ motivatsiyasidagi gender tafovutlari, xususan kommunal (ijtimoiy aloqadorlik va tasdiqlanish) hamda agentik (status, yutuq va dominantlik) ehtiyojlar bilan bog'liq mexanizmlar fenomenning ko'p qatlamli tabiatini ifodalaydi. Umuman olganda, ITQni tushuntirishda shaxs omillari, ijtimoiy kontekst va texnologik muhit determinantlarini birlashtiruvchi integrativ psixosozial yondashuvning nazariy hamda metodologik salmog'i yuqori ekanligi asoslandi.

ADABIYOTLAR

1. Голендухина Е. А., Васильева И. В. Обыденные представления о социальных сетях пользователей с проблемами, связанными с чрезмерным использованием интернета // ОмГУ. 2025. №1.
2. Ahrorov S.Yu. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik omillari // O'zMU XABARLARI, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti ilmiy jurnali, 2024, 1/10-son, Ijtimoiy-gumanitar fanlar turkumi. – Toshkent: O'zMU, 2024. – 67-70 b. <https://doi.org/10.69617/nuuz.v1i1.10.4536>.
3. Ahrorov S.Yu. Yosh va gender xususiyatlari kontekstida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosiga doir tadqiqotlar tavsifi // "Moliya va intellektual texnologiyalar" elektron ilmiy jurnali, 2025 yil 1-son. https://www.researchgate.net/publication/395442164_Moliya_va_intellektual_tehnologiyalar_elektron_ilmiy_jurnali_2025_yil_1-son.
4. Al-Dassean, K. A., & Murad, O. S. (2025). Psychometric validation of the Jordanian version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). *Cogent Psychology*, 12 (1).
5. Bennett, A. A., Champion, E. D., Keeler, K. R., & Keener, S. K. (2021). Videoconference fatigue? Exploring changes in fatigue after videoconference meetings during COVID-19. *Journal of Applied Psychology*, 106(3), 330-344.
6. Berdida D. J. E. (2025). Nursing students' personality traits, sleep quality, social media addiction, and academic performance: A multi-site structural equation model analysis. *Journal of professional nursing : official journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 56, 26-35.
7. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), 1-11.
8. Bowen, S., Chawla, N., & Witkiewitz, K. (2014). Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (2nd ed., pp. 141-157).

9. Boyd, D., & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *IEEE Engineering Management Review*, 38, 16-31.
10. Brand M, Laier C. and Young K.S. (2014) Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Front. Psychol.* 5:1256.
11. Fogg, B. J. (2003). *Persuasive technology: Using computers to change what we think and do*. Morgan Kaufmann Publishers.
12. Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
13. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
14. Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612.
15. Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 59, 249-258.
16. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
17. Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376.
18. Shoshana Zuboff (2019). *The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power*: New York: Public Affairs, 2019, 704 pp.
19. van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
20. Young K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3 Pt 1), 899-902.