# Fonoholizm. Uzależnienie od telefonu dzieci i młodzieży

**wybór publikacji dostępnych online**

**za lata 2015-2026**

## Książki

1. **Fomo i nadużywanie nowych technologii** / Marta Witkowska. - Warszawa : NASK Państwowy Instytut Badawczy, 2020. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://sp10.szczecin.pl/images/pliki/Pedagog/FOMO_i_e-uzaleznienia_new_int.pdf

2. **Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych** / dr Maciej Dębski. - Gdynia : Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, 2016. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/publication/311587730_Nalogowe_korzystanie_z_telefonow_komorkowych_Szczegolowa_charakterystyka_zjawiska_fonoholizmu_w_Polsce

## Fragment z pracy zbiorowej

1. **„Na krótkiej smyczy…"- o zjawisku fonoholizmu** / Beata Taraszkiewicz // W: Ekologia informacji a zasoby informacyjne w bibliotekach i cyberprzestrzeni / red. Katarzyna Materska, Beata Taraszkiewicz. - Słupsk : Wydawnictwo upamiętniające 100-rocznicę powstania Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, 2017. - S. 29-36. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.academia.edu/42010412/Ekologia_informacji_a_zasoby_informacyjne_w_bibliotekach_i_cyberprzestrzeni_pod_redakcj%C4%85_Katarzyny_Materskiej_i_Beaty_Taraszkiewicz

2. **Błędne koło kryzysu relacji** : zjawisko smartfonizacji wobec powszechnego dostępu do urządzeń końcowych dzieci i młodzieży / Paulina Paluch, Klaudia Cymanow-Sosin // W: Fenomen bliskości międzyludzkiej w założeniach i praktyce życia społecznego / red. Grzegorz Godawa. - Kraków: Wydawnictwo «scriptum», 2025. - S. 263-289. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://monografie.upjp2.edu.pl/wn/catalog/view/174/178/3227

3. **Fomo i nadużywanie mediów cyfrowych podczas pandemii** / Ewa Domańska // W: Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z internetu / red. Anna Rywczyńska. - Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy, 2022. - S. 20-27. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Pandemia-a-zmiany-w-codziennym-korzystaniu-z-internetu.pdf#page=20

4. **Nowe oblicza uzależnień** / Aneta Paszkiewicz // W: Scientific Bulletin of Chełm Section of Pedagogy / red. Piotr Mazur. - Chełm : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie, 2016. - S. 119-128. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekanauki.pl/articles/460709.pdf

5. **Oddziaływanie nowych mediów na rozwój emocjonalny dziecka** / Agnieszka Gąstoł // W: Dziecko media rozwój / red. Natalia Bednarska. - Warszawa : Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2020. - S. 139-158. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.aps.edu.pl/media/2393964/dziecko_media_rozwoj_e-book.pdf#page=140

6. **Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona** / Patrycja Bajor // W: Psychiatria i Psychologia Kliniczna / red. Tomasz Sobów. - Warszawa : Medical Communications Sp. z o.o., 2021. - S. 281-292. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.psychiatria.com.pl/assets/pdf/artykuly/281-292-pipk-4-2021-pajor.pdf

7. **Uzależnienia behawioralne dzieci i rodziców w cyberprzestrzeni** / Katarzyna Ziębakowska-Cecot, Emilia Cibor // W: Rodzina we współczesnym świecie / red. Ks. prof. dr hab. Jana Zimnego. - Stalowa Wola : Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli, 2016. - S. 194-206. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/2634/Uzaleznienia%20behawioralne%20i%20zachowania%20problemowe%20mlodziezy%20teoria%20diagnoza%20profilaktyka%20terapia.pdf#page=121

8. **Uzależnienia od nowych mediów** : czy wymagają innego podejścia w szkole? / Mariusz Przybyła, Tomasz Przybyła // W: Wychowawcze i społeczno-kulturalne kompetencje współczesnych nauczycieli / red. Jacek Pyżalski. - Łódź : theQ studio, 2015. - S. 133-153. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.academia.edu/download/37925687/KOMPETENCJE_WSPOLCZESNYCH_NAUCZYCIELI_e-book_nr_1_1_1.pdf#page=133

**Rozprawa doktorska**

1. **Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem w literaturze przedmiotu** / Łukasz Buksa. - Kraków : Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, 2022. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://upjp2.edu.pl/d/mCmg2GjxQImZedlgTHAw9Fm9CRHV5ABp2WFRAdDIqTX9TOTQeQQNkAkZoVlwzOjBQd0xLf3sNSw/lukasz_buksa_-_pomoc_rodzinie_z_uzaleznionym_fonoholicznie_dzieckiem_w_literaturze_przedmiotu.pdf

**Praca dyplomowa**

1. **Formy i rodzaje uzależnień wśród uczniów** / Mateusz Hildebrandt. - Wrocław : Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego, 2023. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/profile/Mateusz-Hildebrandt/publication/372442571_Formy_i_rodzaje_uzaleznien_wsrod_uczniow_Forms_and_types_of_addictions_among_the_youth/links/64b712988de7ed28baaaaf47/Formy-i-rodzaje-uzaleznien-wsrod-uczniow-Forms-and-types-of-addictions-among-the-youth.pdf

2. **Zagrożenie uzależnieniem od mediów elektronicznych młodzieży szkolnej** : przyczyny, przejawy i sposoby zapobiegania (na podstawie badań uczniów szkół podstawowych z terenu gminy Wieprz) / Tadeusz Mrowiec. - Kraków : Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, 2021. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://repozytorium.uafm.edu.pl/server/api/core/bitstreams/9c462511-2d42-4779-bc2e-d591373b39cc/content

**Artykuły z czasopism**

1. **Epidemiologia i skutki zdrowotne syndromu FOMO** : rola lekarzy rodzinnych we wczesnym rozpoznawaniu, leczeniu i profilaktyce syndromu FOMO u nastolatków i młodych dorosłych / Anna Citko , Irena Owsieniuk // Pediatria i Medycyna Rodzinna. - 2020, nr 16, s. 70-76. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://pimr.pl/assets/pdf/artykuly/70-76_Paediatrics_&_Family_Medicine_1.2020_Citko_PL.pdf

2. **Fonoholizm wśród młodzieży szkolnej jako nowa forma zachowań ryzykownych** / Dariusz Strzała // Kultura i Wychowanie. - 2017, nr 12, s. 134-146. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekanauki.pl/articles/2216466.pdf

3. **Formy nowoczesnej komunikacji w życiu młodych ludzi - szanse czy zagrożenia?** / Bernadeta Botwina // Zeszyty Naukowe Collegium Witelona. - 2019, nr 31, s. 189-208. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://zn.collegiumwitelona.pl/#

4. **Młodzież o życiu bez smartfona, czyli o akcji #2dni bez telefonu** / Joanna Augustyniak // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2024, nr 2, s. 39-51. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://czasopisma.aps.edu.pl/index.php/pow/article/view/65/65

5. **Pokolenie smombów: charakterystyka i typologia** / Marek A. Motyka // Przestrzeń Społeczna. - 2018, nr 1, s. 169-200. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekanauki.pl/articles/1939073.pdf

6. **Sieciolizm i fonoholizm jako współczesne zagrożenie społeczne** : objawy, skutki i profilaktyka / Magdalena Szumiec // Polityka i Społeczeństwo. - 2025, nr 1, s. 273-293. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://repozytorium.ur.edu.pl/bitstreams/8cd1cc4f-75bf-4e92-a636-a8de40175965/download

7. **Technologie informacyjno** : komunikacyjne wykorzystywane przez młodzież : szanse i zagrożenia / Katarzyna Warzecha // Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Eknomicznego w Katowicach. - 2018, nr 350, s. 115-136. [Dostęp 29.10.2026]. Tryb dostępu: https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.cejsh-19464f37-31e8-4056-9366-0f2cf39d36c7/c/09.pdf

8. **Telefon komórkowy - towarzysz dzieci i młodzieży** / Ewa Dziubak // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2019, nr 4, s. 20-29. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekanauki.pl/articles/893773.pdf

9. **Zjawisko fonoholizmu w życiu młodych ludzi uczących się w Ochotniczych Hufcach Pracy** / Olga Jabłonko // Prace Naukowe WSZiP. - 2019, nr 47, s. 53-63. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://pracenaukowe.wwszip.pl/prace/PN47.pdf#page=55

**Artykuły na stronach WWW**

1. **Uzależnienie od technologii** : dzieci i młodzież // Kampania Społeczna Wypisz Wyczytaj. [Dostęp 27.10.2026]. Tryb dostępu: https://wypiszwyczytaj.pl/uzaleznienie-od-technologii-dzieci-i-mlodziez/

Opracowanie
Irmina Wróblewska
(30.10.2026)

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego