

Uzależnienie od internetu

wybór publikacji dostępnych online
z lat 2020-2023

Książki

1. **FOMO i problemowe używanie internetu : poradnik dla nauczycieli** / Maria Witkowska. - Warszawa : NASK Państwowy Instytut Badawczy, 2021. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://sucharski.boleslawianie.pl/sites/default/files/pliki/Poradnik%20dla%20nauczycieli%20FOMO%20i%20problemowe%20uzywanie%20internetu.pdf>

Fragmenty z prac zbiorowych

1. **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 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Pandemia-a-zmiany-w-codziennym-korzystaniu-z-internetu.pdf#page=20>
2. **Oddziaływanie nowych mediów na rozwój emocjonalny dziecka** / Agnieszka Gąstoł // W: Dziecko - media - rozwój : o konsekwencjach obecności mediów w życiu dziecka / pod red. Natalii Bednarskiej. - Warszawa : Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2020. - S. 139-158. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
http://www.aps.edu.pl/media/2393964/dziecko_media_rozwoj_e-book.pdf#page=140
3. **Neuroplastyczność mózgu w zjawisku uzależnienia od Internetu — CBTIA** / Milena Nizio // W: Nowe media i informatyzacja a poznawcze i społeczne funkcjonowanie jednostek i grup społecznych / red. nauk. Kinga Kuszak, Jan Mizerka. - Poznań : Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, 2021. - S. 66-84. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<http://publikacje.amu.edu.pl/wp-content/uploads/2021/08/Nowe-media-i-informatyzacja.pdf#page=66>
4. **Uzależnienie od Internetu oraz samotność wśród studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego** / Agata Januszewska, Beata Dziedzic, Zofia Sienkiewicz, Mariusz Wysokiński, Wiesław Fidecki // W: Wyzwania współczesnego pielęgniarstwa / pod red. Mariusza Wysokińskiego, Zofii Sienkiewicz, Wiesława Fideckiego. - Warszawa : Warszawski Uniwersytet Medyczny, 2021. - S. 105-191. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
https://www.researchgate.net/profile/Piotr-Leszczynski/publication/357152341_Wiedza_studentow_kierunkow_medycznych_na_temat_ekspozycji_na_krew_i_material_potencjalnie_zakazny/links/61b

[dadfe1d88475981fa2ede/Wiedza-studentow-kierunkow-medycznych-na-temat-ekspozycji-na-krew-i-material-potencjalnie-zakazny.pdf#page=106](https://www.researchgate.net/publication/358111111/dadfe1d88475981fa2ede/Wiedza-studentow-kierunkow-medycznych-na-temat-ekspozycji-na-krew-i-material-potencjalnie-zakazny.pdf#page=106)

Artykuły z czasopism

1. **Aktywność w Sieci i uzależnienie od Internetu u osób w okresie późnej dorosłości** : przegląd badań / Aleksandra Wójcik // Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica. - 2020, nr 13, s. 123-138. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://studia-psychologica.up.krakow.pl/article/view/8381/7537>
2. **Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży** / Łukasz Buksa // Zeszyty Prasoznawcze. - 2023, nr 1, s. 77-90. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://www.ejournals.eu/pliki/art/23292/>
3. **Fonoholizm** : uzależnienie naszych czasów / Piotr Sarnowski, Anna Stelmaszczyk // Kultura i Wychowanie. - 2022, nr 1, s. 101-123. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
https://kulturaiwychowanie.ahe.lodz.pl/wp-content/uploads/2022/09/SARNOWSKI_STELMASZCZYK_KiW-21.pdf
4. **Funkcjonowanie poznawcze a nałogowe korzystanie z portali społecznościowych** : przegląd badań / Andrzej Cudo, Agnieszka Misiuro, Natalia Kopiś-Posiej, Marta Jaśkiewicz, Tomasz Misiuro / Psychiatria Polska. - 2022, nr 3, s. 471-491. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-133147-80583?filename=Funkcjonowanie%20poznawcze.pdf>
5. **Kościół wobec problemu uzależnień od korzystania z mediów** / Piotr Drzewiecki // Studia Katechetyczne. - 2020, t. 16, s. 11-26. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://bazawiedzy.uksw.edu.pl/info/article/UKSW696434ee0e464d91b685946c0fbac4c8/>
6. **Nowe uzależnienia** : wprowadzanie w tematykę uzależnień behawioralnych / Sonia Dzierżyńska-Breś // Studia Paedagogica Ignatiana. - 2023, nr 2, s. 19-40. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://apcz.umk.pl/SPI/article/view/42794>
7. **Obraz siebie u mężczyzn uzależnionych od Internetu** : analiza porównawcza / Karolina Komsta-Tokarzewska // Roczniki Teologiczne. - 2020, z. 10, s. 59-70. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://bibliotekanauki.pl/articles/1685633.pdf>
8. **Poczucie samotności i obniżony poziom samooceny w kontekście ryzyka uzależnienia od internetu wśród słyszających i niesłyszających adolescentów** / Anna Michalczyk // Studia Paedagogica Ignatiana. - 2023, nr 2, s. 223-245. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://apcz.umk.pl/SPI/article/view/43276>

9. **Prawo małoletnich do wolności od hazardu, uzależnienia od Internetu i gier komputerowych** / Wioletta Pawska // Rocznik Administracji Publicznej. - 2020, t. 6, s. 47-75. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.ejournals.eu/RAP/2020/2020-6/art/18389/>
10. **Problematyczne użytkowanie Internetu w czasie wolnym przez młodzież w perspektywie psychologii uzależnień** / Agnieszka Zduniak // Studia Humanistyczne AGH. - 2023, nr 1, s. 47-59. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://sthum.agh.edu.pl/pdf-167945-92515?filename=Problematyczne.pdf>
11. **Program profilaktyki nadużywania Internetu i mediów elektronicznych** : komunikat z badań ewaluacyjnych / Bartłomiej Walczak, Marcin Sochocki // Problemy Wczesnej Edukacji. - 2021, nr 2, s. 78-90. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/pwe/article/view/6425/6427>
12. **Siecioholizm i fonoholizm u dzieci i młodzieży** : jak przeciwdziałać uzależnieniu od komputera i telefonu? / Hanna Szepietowska // Bezpieczeństwo i Prawo. - 2021, nr 2, s. 82-89. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.zsp4.lowicz.pl/wp-content/uploads/2021/06/e-uzaleznienia-wcs-2-21.pdf>
13. **Specyfika aktywności sieciowej podejmowanej przez osoby z wysokim i niskim ryzykiem uzależnienia medialnego** / Arkadiusz Dudziak // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia. - 2022, nr 4, s. 75-87. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://journals.umcs.pl/j/article/download/14252/10499>
14. **Temperament a ryzyko uzależnienia od Internetu u uczniów szkół średnich i studentów** / Arkadiusz Dudziak, Małgorzata Sitarczyk // Humanitas Pedagogika i Psychologia. - 2023, nr 1, s. 175-191. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://humanitas-pedagogika.publisherspanel.com/resources/html/article/details?id=612337&language=pl>
15. **Uwarunkowania prawne a rzeczywiste potrzeby w zakresie profilaktyki i leczenia uzależnień behawioralnych związanych z użytkowaniem technologii cyfrowych wśród dzieci i młodzieży** / Anna Łukaszuk // Acta Universitatis Lodzensis. Folia Iuridica. - 2023, nr specjalny, s. 195-208. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: https://dspace.uni.lodz.pl:8443/xmlui/bitstream/handle/11089/48896/195-208_Lukaszuk.pdf
16. **Uzależnienie dzieci w wieku szkolnym od Internetu** : raport z badań przeprowadzonych w okresie występowania stanu epidemicznego COVID-19 : wiosna 2020 r. / Natalia Opęchowska, Tadeusz Olszewski // Zeszyty Naukowe WSA w Łomży. - 2020, nr 79, s. 21-49. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <http://zeszyty-naukowe.wsa.edu.pl/download/ZN-79-3-2020-1.pdf#page=22>

17. **Uzależnienie od Internetu jako wyraz patologii społecznej** / Piotr Zawada // *Seminare : poszukiwania naukowe.* - 2020, nr 3, s. 91-103. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://ojs.seminare.pl/index.php/seminare/article/view/568/475>
18. **Więźniowie Internetu** : szanse i zagrożenia związane z korzystaniem z portali społecznościowych / Karolina Ruczyńska // *Edukacja dla Bezpieczeństwa.* - 2023, nr 3, s. 145-155. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
http://www.przegląd.wsb.net.pl/uploads/1/0/3/7/10371016/p_n-m_3-2023.pdf#page=145
19. **Wykorzystywanie Internetu przez dzieci i młodzież** : pozytywne i praktyczne aspekty oraz zagrożenia / Ewa Kłak // *Kultura - Przemiany - Edukacja.* - 2020, t. 8, s. 193-203. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://repozytorium.ur.edu.pl/server/api/core/bitstreams/ba765392-8306-4096-a24f-0311fc40ba4d/content>
20. **Zachowania zdrowotne a intensywność użytkowania Facebooka wśród studentów** / Wojciech Marcin Czerski // *Rozprawy Społeczne.* - 2021, nr 1, s. 30-47. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://bibliotekanauki.pl/articles/1490117.pdf>

Scenariusze zajęć

1. **Dobrostan psychiczny : nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej** : scenariusz lekcji dla klas 7-8 szkół podstawowych / Agata Arkabus, Bernadetta Czerkawska // *Zintegrowana Platforma Edukacyjna.* [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://zpe.gov.pl/a/dobrostan-psychiczny---naduzywanie-nowych-technologii-oraz-higiena-pracy-zdalnej/D3Qc2tamL>
2. **Nadużywanie nowych technologii** : scenariusz lekcji dla klas 4-6 szkół podstawowych / Agata Arkabus, Bernadetta Czerkawska // *Zintegrowana Platforma Edukacyjna.* [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://zpe.gov.pl/a/naduzywanie-nowych-technologii/DY5oCSG1j>
3. **Nadużywanie nowych technologii** : scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych / Agata Arkabus, Bernadetta Czerkawska // *Zintegrowana Platforma Edukacyjna.* [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://zpe.gov.pl/a/naduzywanie-nowych-technologii/DvSeYXTwO>

Materiały ze stron WWW

1. **Jak reagować gdy dziecko nadużywa sieci i komputera?** / oprac. ZL // *Uzależnienie.com.pl.* [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:
<https://uzaleznienie.com.pl/sieciholizm/jak-reagowac-gdy-dziecko-naduzywa-sieci-i-komputera/>
2. **Jak rozpoznać uzależnienie od Internetu i jak z nim walczyć?** / Katarzyna Maruszewska // *Nowe Widoki.* [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:

<https://nowewidoki.com/jak-rozpoznać-uzależnienie-od-internetu-i-jak-z-nim-walczyć/>

3. **Fonoholizm - syndrom FOMO** : uzależnienie od telefonu dzieci i młodzieży // Fundacja Nie Widać Po Mnie. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://niewidacpomnie.org/2023/06/02/fonoholizm-syndrom-fomo-uzależnienie-od-telefonu-dzieci-i-mlodziezy/>
4. **Raport „Nastolatki 3.0”** : młodzież spędza coraz więcej godzin w internecie // NASK. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/4294_Raport-Nastolatki-30-mlodziez-spedza-coraz-wiecej-godzin-w-internecie.html
5. **Sieciholizm** : przyczyny, objawy, leczenie // Psychoterapia.org. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://psychoterapia.org/uzależnienie-od-internetu-sieciholizm-przyczyny-objawy-leczenie>
6. **Sieciholizm czy pasja? Z czego wynika nadmierne korzystanie z internetu przez dzieci i młodzież?** / Natalia Perek // E-pedagogika. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://epedagogika.pl/top-tematy/sieciholizm-czy-pasja-z-czego-wynika-nadmierne-korzystanie-z-internetu-przez-dzieci-i-mlodziez-5529.html>
7. **Sieciholizm, czyli uzależnienie od Internetu** / Piotr Bogacz // Uzależnienia Behawioralne. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://uzależnieniabehawioralne.pl/sieciholizm/sieciholizm-czyli-uzależnienie-od-internetu/>
8. **Sieciholizm i fonoholizm u dzieci i młodzieży** : e-uzależnienia oraz higiena cyfrowa / Izabela Machoń-Broda // Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Stanisława Staszica w Wieruszowie. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <http://zsp.wieruszow.pl/sieciholizm-i-fonoholizm-u-dzieci-i-mlodziezy-e-uzależnienia-oraz-higiena-cyfrowa/>
9. **Uzależnienie od Internetu** : 7 najważniejszych faktów / Adrianna Lipiarz // Euphire. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://euphire.pl/artukul/uzależnienie-od-internetu-7-najwazniejszych-faktow/>
10. **Uzależnienie od Internetu** : czym jest, skąd się bierze i jak z nim walczyć? Syndrom FOMO / Piotr Ciecuch ; konsultacja medyczna Aleksandra Witkowska // Medonet. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.medonet.pl/leki-od-a-do-z-uzależnienie-od-internetu,artykul,1734003.html>
11. **Uzależnienie od internetu** : jak rozpoznać, czy problem dotyczy Twojego dziecka? / Agnieszka Ochman // Akademia Cyfrowego Rodzica. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://naukatolubie.pl/acr/uzależnienie-od-internetu/>
12. **Uzależnienie od Internetu** : jakie ma objawy, przyczyny i skutki? // Salus Pro Domo. Centrum Medyczne. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu:

<https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>

13. **Uzależnienie od Internetu** : zapobieganie, diagnoza i terapia // Uzależnienia Behawioralne. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/uzaleznienie-od-internetu/>
14. **Uzależnienie od internetu** : znaki ostrzegawcze i leczenie / Natalia Kocur // Centrum Psychoterapii Pokonaj Lęk. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://pokonajlek.pl/uzaleznienie-od-internetu/>
15. **Uzależnienie od internetu i komputera** // Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://mindhealth.pl/co-leczymy/uzaleznienie-od-internetu-i-komputera>
16. **Uzależnienie od internetu i komputera wśród dzieci i młodzieży** : jak sobie z nim radzić? / Monika Sroka-Ossowska / Avigon.pl. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://avigon.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-i-komputera-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-jak-sobie-z-nim-radziec>
17. **W sidłach sieci** : leczenie uzależnienia od Internetu / Sławomir Adam Wolniak, Karina Stasiak ; rozmawiała Dorota Bąk // Uzależnienia Behawioralne. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/w-sidlach-sieci-leczenie-uzaleznienia-od-internetu/>
18. **Wirtualne uzależnienie dzieci** : realne zagrożenie // Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/wirtualne-uzaleznienie-dzieci-realne-zagrozenie-0>

Audycje radiowe

1. **Jest sprawa** : uzależnienie od internetu, a wpływ na relacje międzyludzkie. Cz. 1 / Elżbieta Uzdańska // Radio dla Ciebie. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: https://www.rdc.pl/podcast/jest-sprawa_4WqzHf5d0xMG8uocYoWD?episode=361LnjoEQGCdNHeteVSP
2. **Jest sprawa** : uzależnienie od internetu, a wpływ na relacje międzyludzkie. Cz. 2 / Elżbieta Uzdańska // Radio dla Ciebie. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: https://www.rdc.pl/podcast/jest-sprawa_4WqzHf5d0xMG8uocYoWD?episode=CQLSA0xnNijq6JtG8oh9
3. **Pokolenie „Always on”** : które to pokolenie? / Anna Jupowicz-Ginalska ; rozmawiał Artur Wolski // Polskie Radio. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/18/5197/Artykul/2498496,pokolenie-always-on-ktore-to-pokolenie>

4. **Ślady na piasku** : sieciorholizm i inne nawyki / Anna Gnich, Wioletta Szczerbińska ; prowadzący Agnieszka Kozłowska-Łysko // Polskie Radio. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/37/225/Artykul/2545692,sieciorholizm-i-inne-nawyki>

Filmy

1. **Uzależnienie od internetu** / Krzysztof Piersa // Pogadajmy o psychologii. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.youtube.com/watch?v=qXulq55YhyQ>
2. **Uzależnienie dzieci od internetu i mediów społecznościowych** / Monika Przybysz // Szkoła Formacji Duchowej Lublin. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.youtube.com/watch?v=HslhvETafas>
3. **Uzależnienie od internetu** : sprawdź objawy i przyczyny / Marcin Rzeczkowski, Agnieszka Kozak // dr Agnieszka Kozak. [Dostęp 29.02.2024]. Tryb dostępu: <https://www.youtube.com/watch?v=SP8EemZ9yU4>

Opracowanie
Monika Wicherek
29.02.2024



Województwo
Kujawsko-Pomorskie