

CYBERUZALEŻNIENIA

Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2010-2025

Wydawnictwa zwarte

1. ALTER Adam L.: *Uzależnienia 2.0 : dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom.* – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. – 366 s., ISBN 978-83-233-4476-6
Sygnatura: Mg 57115/w
2. ANDRZEJEWSKA Anna: *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych : aspekty teoretyczne i empiryczne.* – Warszawa : Difin, 2014, *Gry komputerowe rozrywką nastolatków.* – s. 61-80
Sygnatura: Mg 52015/w
3. ANDRZEJEWSKA Anna: *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych : aspekty teoretyczne i empiryczne.* – Warszawa : Difin, 2014, *Uzależnienie od mediów cyfrowych nową formą patologii.* – s. 81-106
Sygnatura: Mg 52015/w
4. ANDRZEJEWSKA Anna: *Nowe kompetencje nauczycieli w zakresie możliwości i niebezpieczeństw cyberprzestrzeni. W: Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego,* pod red. Józefa Bednarka, Anny Andrzejewskiej. – Warszawa : Difin, 2014. – s. 17-29
Sygnatura: Mgs 1889/w; Mg 52610/w
5. AUGUSTYNEK Andrzej: *Uzależnienia komputerowe : diagnoza, rozpowszechnienie, terapia.* – Warszawa : Difin, 2010. – 159 s., ISBN 978-83-7641-146-0
Sygnatura: Mg 52319/w
6. BIGAJ Magdalena: *Wychowanie przy ekranie : jak przygotować dziecko do życia w sieci?* – Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2023, *Czego nam nie mówią w szkole rodzenia.* – s. 29-69
Sygnatura: Mg 59265/w
7. BURKE Hilda: *Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona : praktyczne wskazówki i ćwiczenia.* – Warszawa : Zwierciadło, 2021. – 174 s., ISBN 978-83-8132-211-9
Sygnatura: Mg 58479/w
8. CASH Hilarie, McDaniel Kim: *Dzieci konsoli : uzależnienie od gier.* – Poznań : Media Rodzina, 2014. – 217 s., ISBN 978-83-7278-981-5

Sygnatura: Mgs 1872/w; Mg 52840/w

9. *CYBERPRZESTRZEŃ i edukacja*, pod red. Tadeusza Lewowickiego, Bronisława Siemienieckiego. – Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2012. – 362 s., ISBN 978-83-7780-326-4
Sygnatura: Mgs 437/w
10. DĘBSKI Maciej: *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych : szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce : raport z badań*. – Gdynia : Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, 2016. – 179 s.
Sygnatura: Mg 56359/w
11. *DYLEMATY społeczności cyfrowej*, pod red. Józefa Bednarka i Anny Andrzejewskiej. – Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2015. – 276 s., ISBN 978-83-7850-771-0
Sygnatura: Mgs 6240/w
12. *DZIECI i młodzież w świecie technologii cyfrowej*, pod red. Ewy Janickiej-Olejniki, Krzysztofa Klimki. – Łódź : Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2016. – 168 s., ISBN 978-83-7405-642-7
Sygnatura: Mgs 5081/w
13. FLORES Suzana E.: *Sfejsowani*. – Warszawa : Muza, 2017. – 298 s., ISBN 978-83-287-0401-5
Sygnatura: Mg 58202/w
14. GRZEGORZEWSKA Iwona, Cierpiątkowska Lidia: *Uzależnienia behawioralne*. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018, *Uzależnienia związane z korzystaniem z nowych technologii i „światem wirtualnym”*. – s. 183-247
Sygnatura: Mg 57116/w
15. GUERRESCHI Cesare: *Nowe uzależnienia*. – Kraków : Wydawnictwo SALWATOR, 2010, *Uzależnienie od Internetu: Internet addiction*. – s. 29-118
Sygnatura: Mg 51515/w
16. GUERRESCHI Cesare: *Nowe uzależnienia*. – Kraków : Wydawnictwo SALWATOR, 2010, *Uzależnienie od telefonu komórkowego*. – s. 197-221
Sygnatura: Mg 51515/w
17. IZDEBSKI Paweł: *Internet i gry internetowe : osobisty rozwój czy ryzyko patologii zachowania?* – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019, *Problemy wynikające z korzystania z Internetu*. – s. 73-142
Sygnatura: Mg 58114/w
18. IZDEBSKI Paweł: *Internet i gry internetowe : osobisty rozwój czy ryzyko patologii zachowania?* – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019, *Zaburzenie*

korzystania z gier internetowych (ZKGI). – s. 143-235

Sygnatura: Mg 58114/w

19. JĘDRZEJKO Mariusz Z., Taper Agnieszka E., Kiełtyk-Zaborowska Izabela: *Cyberuzależnienia : zjawisko, profilaktyka, elementy terapii.* – Warszawa : Medical Tribune Polska : we współpracy z Instytutem Pedagogiki Akademii Piotrkowskiej : oraz Fundacją Bonum Humanum, 2024, *Cyberuzależnienie – niektóre doświadczenia z pracy diagnostyczno-terapeutycznej.* – s. 64-73
Sygnatura: Mg 60420/w
20. JĘDRZEJKO Mariusz Z., Morańska Danuta: *Cyfrowi tubylcy : socjopedagogiczne aspekty nowych technologii cyfrowych = Digital natives : social and behavioral aspects of new digital technologies.* – Dąbrowa Górnicza ; Warszawa : Wyższa Szkoła Biznesu ; Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, 2013, *Uzależnienie czy zaburzenie?* – s. 251-296
Sygnatura: Mg 55169/w
21. JĘDRZEJKO Mariusz Z., Taper Agnieszka E., Kozłowski Tomasz: *Cyberzaburzenia : cyberuzależnienia.* – Warszawa : Centrum Profilaktyki Społecznej ; Milanówek : Oficyna Wydawnicza von Velke ; Ostrowiec Świętokrzyski : Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości, 2020, *Cyberuzależnienia, fonoholizm, natógowe korzystanie z Internetu, czy CYBERZABURZENIA.* – s. 21-42
Sygnatura: Mg 58111/w; Mg 57821/w
22. JĘDRZEJKO Mariusz Z., Taper Agnieszka E.: *Dzieci a multimedia.* – Warszawa : Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR ; Dąbrowa Górnicza : Wyższa Szkoła Biznesu, 2012, *Uzależnienie czy natóg – dyskusja niedokończona.* – s. 37-79
Sygnatura: Mg 52461/w
23. KAMENETZ Anya: *Z nosem w ekranie : szklana pułapka czy szansa na rozwój twojego dziecka?* – Warszawa : Laurum – MT Biznes, 2019. – 319 s., ISBN 978-83-8087-546-3
Sygnatura: Mg 56939/w
24. KARDARAS Nicholas: *Dzieci ekranu : jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi - i jak wyrwać je z transu.* – Warszawa : CeDeWu, 2018. – 325 s., ISBN 978-83-8102-133-3
Sygnatura: Mg 57135/w
25. MAJEWSKA Małgorzata: *Dziecko na cyfrowym odwyku : jak bez krzyku oderwać dziecko od komputera i smartfona.* – Bielsko-Biała : Dragon, 2022, *To jest kompletna strata czasu!* – s. 60-133
Sygnatura: Mg 58828/w

26. MINER Julianna: *Smartfonowe dzieciaki : dla rodziców, których dzieci wychowują się w świecie smartfonów.* – Oświęcim : Wydawnictwo Bez Fikcji, 2020, *Uzależnienie od urządzeń elektronicznych i ryzykowne zachowania w sieci.* – s. 184-211
Sygnatura: Mg 57817/w
27. MODRZYŃSKI Robert: *Nowe uzależnienia młodego pokolenia : od przyjemności do przymusu.* – Warszawa : Difin, 2021, *#Lubię to. W nałogowej sieci mediów społecznościowych.* – s. 91-117
Sygnatura: Mg 58354/w
28. MODRZYŃSKI Robert: *Nowe uzależnienia młodego pokolenia : od przyjemności do przymusu.* – Warszawa : Difin, 2021, *Smombie i nomofobia. Nałogowe korzystanie ze smartfona.* – s. 118-137
Sygnatura: Mg 58354/w
29. OGIŃSKA-BULIK Nina: *Uzależnienie od czynności : mit czy rzeczywistość?* – Warszawa : Difin, 2010, *Internetoholizm.* – s. 53-84
Sygnatura: Mg 51607/w
30. OGIŃSKA-BULIK Nina: *Uzależnienie od czynności : mit czy rzeczywistość?* – Warszawa : Difin, 2010, *Pomoc osobom uzależnionym i zagrożonym.* – s. 187-195
Sygnatura: Mg 51607/w
31. PIERSA Krzysztof: *Złota rybka w szambie : jak pokonać uzależnienie od smartfona i Internetu.* – Warszawa : Wydawnictwo Jaguar, 2020, *Jak zwalczać uzależnienie?* – s. 145-160
Sygnatura: Mg 58929/w
32. PIERSA Krzysztof: *Złota rybka w szambie : jak pokonać uzależnienie od smartfona i Internetu.* – Warszawa : Wydawnictwo Jaguar, 2020, *Jak rozpoznać początki uzależnienia?* – s. 136-144
Sygnatura: Mg 58929/w
33. PRICE Catherine: *Jak zerwać ze swoim smartfonem.* – Katowice : Wydawnictwo Sonia Draga, 2018. – 196 s., ISBN 978-83-8110-357-2
Sygnatura: Mg 57778/w
34. *RODZINA w mediach, media w rodzinie*, pod red. Małgorzaty Sitarczyk. – Warszawa : Difin, 2013. – 192 s., ISBN 978-83-7641-772-1
Sygnatura: Mg 55265/w
35. SPITZER Manfred: *Cyfrowa demencja : w jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci.* – Słupsk : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2013. – 340 s., ISBN 978-83-64184-04-8

Sygnatura: Mg 52453/w

36. WÓJCIK Szymon: *Gry online*. W: *Bezpieczeństwo dzieci online : kompendium dla rodziców i profesjonalistów*, pod red. Agnieszki Wrzesień-Gandolfo. – Wyd. 3. – Warszawa : Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa : Fundacja Dzieci Niczyje, 2015, – s. 26-31

Sygnatura: Mg 56912/w

37. WÓJCIK Szymon: *Nadużywanie internetu*. W: *Bezpieczeństwo dzieci online : kompendium dla rodziców i profesjonalistów*, pod red. Agnieszki Wrzesień-Gandolfo. – Wyd. 3. – Warszawa : Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa : Fundacja Dzieci Niczyje, 2015, – s. 48-50

Sygnatura: Mg 56912/w

Wydawnictwa ciągłe

1. BADROA Barbara: *Zagrożenie uzależnieniem od internetu i mediów społecznościowych*. W: *Świat Problemów*. – 2019, nr 11, s. 24-27
2. CHOJNACKA Kaja: *Gry komputerowe – szanse i zagrożenia*. W: *Remedium*. – 2020, nr 6, s. 11-13
3. DĘBSKI Maciej: *Nie udawajmy, że problemu nie ma*. W: *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2018, nr 9, s. 14-15.
4. ENGLER Maria: *Cyfrowi tubylcy*. W: *Remedium*. – 2024, nr 6, s. 23-25
5. ENGLER Maria: *Wpływ mediów społecznościowych na dzieci i młodzież*. W: *Remedium*. – 2022, nr 12, s. 21-23
6. FRANKÓW Łukasz: *Profilaktyka uzależnień behawioralnych*. W: *Głos Pedagogiczny*. – 2025, nr 1 (154), s. 46-52
7. HERNIK-SOLARSKA Anna: *Nasze dzieci w sieci – co o tym wiemy, co możemy zrobić*. W: *Świat Problemów*. – 2023, nr 12, s. 11-12
8. JAROSIEWICZ Marta: *Uzależnienie behawioralne Polaków od internetu, pracy i zakupów*. W: *Serwis Informacyjny Uzależnienia*. – 2025, nr 1, s. 30-37
9. KOZIEŃ Agnieszka: *Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych a kondycja psychiczna dzieci i młodzieży*. W: *Głos Pedagogiczny*. – 2025, nr 3 (156), s. 38-41

10. MAZUR Joanna: *Nastolatki przed ekranem i monitorem. Wyniki badań HBSC 2018.* W: Remedium. – 2020, nr 6, s. 2-4
11. MODRZEJEWSKA Beata: *Dzieci uzależnione od sieci : historia Zosi.* W: Świat Problemów. – 2019, nr 5, s. 27-29
12. NOWAK Katarzyna: *Dzieci i ekrany. [Cz.1].* W: Remedium. – 2018, nr 7/8, s. 31-33
13. NOWAK Katarzyna: *Dzieci i ekrany. [Cz.2].* W: Remedium. – 2018, nr 9, s. 27-29
14. PAWŁOWSKA Sylwia: *TikTok : ulubiona aplikacja nastolatków.* W: Remedium. – 2020, nr 10, s. 18-20
15. PISANI Anna: *Ala ma smartfona.* W: Charaktery. – 2018, nr 4, s. 42-45
16. POLAK-JANIK Ewelina: *Profilaktyka cyberzagrożeń w klasach młodszych – propozycje zajęć.* W: Życie Szkoły. – 2024, nr 4, s. 32-35
17. POLAK-JANIK Ewelina: *Strategie radzenia sobie z nadużywaniem Internetu przez dzieci.* W: Życie Szkoły. – 2024, nr 5, s. 30-33
18. PRZYBORA Aleksandra: *E-uzależnienia w kontekście pandemii.* W: Świat Problemów. – 2020, nr 9, s. 10-12
19. ROWICKA Magdalena: *Granie w gry komputerowe / online – nie taki diabeł straszny – cz. I.* W: Remedium. – 2018, nr 7/8, s. 34-35
20. ROWICKA Magdalena: *Granie w gry komputerowe / online – nie taki diabeł straszny – cz. II.* W: Remedium. – 2020, nr 10, s. 20-21
21. SZCZUKIEWICZ Anna: *Nie zgub dziecka w sieci – jak pandemia wpłynęła na uzależnienia od ekranu u najmłodszych.* W: Świat Problemów. – 2021, nr 9, s. 27-29
22. WIECZOREK Zbigniew: *Nowe technologie jako substytut bliskości : problematyka korzystania ze smartfonów w perspektywie analizy transakcyjnej.* W: Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. – 2018, nr 8, s. 35-41
23. WITKOWSKA Marta: *Młodzi w sieci.* W: Świat Problemów. – 2021, nr 10, s. 21-24
24. WOYNAROWSKA Barbara, Mazur Joanna: *Nastolatki przed ekranem i monitorem. Wyniki badań HBSC 2018.* W: Remedium. – 2020, nr 6, s. 2-4

25. ŻACZEK Maksymiliana: *Uzależnienie od komputera i internetu wśród dzieci i młodzieży*. W: Świat Problemów. – 2022, nr 6, s. 16-19

Dokumenty elektroniczne

1. CYBERPRZEMOC i cyberuzależnienie. *Bezpieczni w sieci. Jak unikać zagrożeń i dobrze korzystać z Internetu. Moduł I: Cyberuzależnienie* [online], [dostęp: 30.01.2026]. Dostępny w Internecie: https://akademianauczyciela.pl/wp-content/uploads/cyberuzaleznie/Modul_I_Cyberuzaleznie.pdf
2. JAKUBIK Andrzej: *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)* [online], [dostęp: 30.01.2026]. Dostępny w Internecie: <https://psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/235-zespol-uzaleznie-od-internetu-zui-em-internet-addiction-syndrome-ias-em.pdf>
3. KUCZMIERCZYK Justyna: *Porozmawiajmy o... Rozmowy o cyberuzależnieniach* [online]. – Warszawa : Fundacja Dorastaj z Nami ; Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa ; Fundacja Polskiej Grupy Zbrojeniowej. – 2022, 40 s., ISBN 978-83-957759-7-0 [dostęp: 30.01.2026]. Dostępny w Internecie: <https://dorastajznami.org/wp-content/uploads/2023/11/Broszura-Rozmowy-o-cyberuzalezniech.pdf>
4. WITKOWSKA Marta: *Fomo i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców* [online]. – Warszawa : NASK Państwowy Instytut Badawczy. – 2019, 38 s., ISBN 978-83-65448-13-2 [dostęp: 30.01.2026]. Dostępny w Internecie: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uzale%C5%BCnienia_internet.pdf
5. WOJTKOWSKA Anna, Hewiak Ewa, Gąsiorowska Agata: *Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu. Raport z badań realizowany w ramach zadania 5.5. Narodowego Programu Zdrowia: Prowadzenie badań dotyczących uzależnień behawioralnych oraz monitorowanie i ewaluacja podejmowanych działań*. W: Fundacja Badań Społecznych [online], [dostęp: 29.01.2026]. Dostępny w Internecie: https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziz-.pdf
6. ZINKIEWICZ Dorota: *Uzależnienia behawioralne – media. Zagrożenia współczesnych technologii* [online], [dostęp: 30.01.2026]. Dostęp w Internecie: https://www.ppp-chojnice.pl/dobre_praktyki/pdf/2020-10_uzaleznie_behawioralne.pdf

