

## Nadmierne korzystanie z sieci społecznościowych

### Excessive use of social networking sites

**Martyna Kotyśko, Paweł Izdebski, Maciej Michalak,  
Paulina Andryszak, Agnieszka Pluto-Prądyńska**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Instytut Psychologii

**Abstract** – Social networking sites (SNS) have become an integral part of people's lives, especially the young. In Poland, the most popular SNS is Facebook – almost 14 million use it every day. Users might communicate by SNS with their friends, share photos and movies or participate in groups. There are many functions of SNS that make them attractive. SNS satisfy their users' needs such as the need to connect or to self-present. However it is not easy to find one reason why people use SNS. Because of the popularity of this media, a new question arises: it is possible to become addicted to SNS? Scientist use terms such as: excessive use, problem use or even an addiction, but there are still no precise criteria that might be useful to identify this problem. One might find analyses of time spending on SNS and activities performed by users in scientific articles about excessive SNS use. SNS addictive tendency was usually measured by questionnaires based on some internet addiction scales. Future research in this area is needed because SNS are still a novelty and it is necessary to differentiate normal usage from the abnormal.

**Key words:** social networking sites, excessive use, motives of use, addiction

**Streszczenie** – Sieci społecznościowe (SNS – Social Networking Sites) stały się integralną częścią życia ludzi, w szczególności osób młodych. W Polsce najpopularniejszą siecią społecznościową jest Facebook – prawie 14 milionów ludzi codziennie z niego korzysta. Użytkownicy mogą komunikować się poprzez SNS ze swoimi przyjaciółmi, dzielić zdjęciami i nagraniami wideo czy też uczestniczyć w grupach. Wiele funkcji SNS czyni je atrakcyjnymi. SNS zaspokajają potrzeby swoich użytkowników, np. potrzebę przynależności czy potrzebę autoprezentacji. Niełatwo jest znaleźć jedną przyczynę, dla której ludzie korzystają z SNS. Z powodu popularności tego medium, nasuwa się nowe pytanie: czy możliwe jest uzależnienie się od sieci społecznościowych? Naukowcy posługują się terminami, takimi jak: nadmierne korzystanie, problemowe użytkowanie czy nawet uzależnienie, ale wciąż brakuje kryteriów, które mogłyby być pomocne przy identyfikowaniu tego problemu. W artykułach naukowych na temat nadmiernego korzystania z SNS można znaleźć analizy dotyczące czasu spędzanego w sieci i aktywności podejmowanych przez ich użytkowników. Tendencja do uzależnienia od SNS była zazwyczaj mierzona

---

Finansowanie: Praca finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych pozostających w dyspozycji Ministra właściwego do spraw zdrowia. Umowa nr 73/H/E/13. *Financial support: paper financed from resources of the Gambling Problem Solving Fund, Ministry of Health, agreement no 73/H/E/13.*

Nie występuje konflikt interesów. *No conflict of interest declared.*

Nie występują zjawiska *ghostwriting* i *guest authorship*. *No ghostwriting and guest authorship declared.*