EU Kids Online

7. Nadużywanie internetu

Łukasz Tomczyk

Uniwersytet Jagielloński
https://orcid.org/0000-0002-5652-1433

Dla współczesnych dzieci i młodzieży internet jest niewątpliwie przestrzenią wspomagającą proces uczenia się, rozrywki, kontaktów społecznych i budowania tożsamości. Obok licznych korzyści środowisko online przynosi również ryzyko w postaci trudności związanych z utratą kontroli nad czasem i sposobem korzystania z sieci. W literaturze zjawiska te opisywane są m.in. w kategoriach problematycznego lub nadmiernego użytkowania internetu, które podkreślają ich związek z dobrostanem psychicznym, funkcjonowaniem społecznym oraz zdolnością do samoregulacji zachowania (Kożybska et al., 2023; Lopez-Fernandez et al., 2014).

W tym kontekście niniejszy rozdział koncentruje się na analizie przejawów nadmiernego i problematycznego korzystania z internetu wśród dzieci i młodzieży. Przyjęta perspektywa zakłada, że nadużywanie sieci nie jest zjawiskiem jednowymiarowym, lecz obejmuje zarówno komponenty emocjonalne (np. niepokój przy braku dostępu), poznawczo-behawioralne (np. utrata kontroli, nawykowość), jak i konsekwencje funkcjonalne dotyczące codziennego funkcjonowania młodych osób (Piqueras et al., 2024; Tomczyk i Selmanagic Lizde, 2023). Takie ujęcie pozwala analizować korzystanie z internetu nie tylko przez pryzmat czasu ekranowego – bardzo częste i dyskusyjne podejście, lecz przede wszystkim w odniesieniu do samoregulacji, dobrostanu i równowagi między aktywnościami online i offline.

Tomczyk, Ł. (2026). Nadużywanie internetu. W: J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, *Polskie badanie EU Kids Online 2026. W stronę nowych wyzwań. Reprezentatywne badanie polskich uczniów i uczennic w wieku 10-16 lat* (s. 99–109). Wydawnictwo Naukowe UAM. © Author, 2026. https://doi.org/10.14746/amup.9788323245308.7
Open Access chapter, distributed under the terms of the CC licence (BY-NC-ND, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

W rozdziale przedstawiono wyniki dotyczące częstości występowania objawów nadmiernego korzystania z internetu w populacji uczniów w wieku 10-16 lat. Analiza obejmuje zarówno incydentalne, jak i bardziej utrwalone wzorce zachowań, co pozwala uchwycić skalę zjawiska bez popadania w perspektywę alarmistyczną. Istotnym elementem niniejszych analiz jest także rozróżnienie między subiektywną oceną własnych trudności (narażoną na zniekształcenia wynikające z samoceny własnych zachowań) a bardziej behawioralnymi wskaźnikami utraty kontroli nad korzystaniem z sieci.

W kolejnych częściach rozdziału omówione zostały:

- częstość występowania poszczególnych objawów związanych z nadmiernym korzystaniem z internetu, takich jak przymusowość używania, trudności w ograniczaniu czasu online czy emocjonalne reakcje na brak dostępu do sieci;
- konsekwencje funkcjonalne korzystania z internetu, w tym zaniedbywanie obowiązków szkolnych, relacji społecznych oraz podstawowych potrzeb fizjologicznych;
- zróżnicowanie objawów ze względu na wiek i płeć;
- skumulowane występowanie nasilonych symptomów oraz ich rozpowszechnienie w badanej populacji;
- zmiany intensywności korzystania z internetu w zależności od rytmu tygodnia (dni szkolne vs. weekendy);
- podejmowanie przez młodzież działań ukierunkowanych na ograniczanie czasu ekranowego, w tym korzystanie z aplikacji i narzędzi wspierających kontrolę nawyków cyfrowych.

W niniejszym badaniu rozkłady odpowiedzi wskazują, że większość analizowanych zachowań i odczuć związanych z nadużywaniem internetu ma w badanej grupie charakter raczej incydentalny niż regularny. We wszystkich pozycjach dominują odpowiedzi „Nigdy" lub „Kilka razy", co sugeruje, że dla znacznej części młodych osób (10-16 lat) problematyczne wzorce korzystania z sieci nie mają utrwalonej, częstej postaci.

Jednocześnie część badanych deklaruje, że wskazane doświadczenia pojawiają się co najmniej raz w tygodniu, a w pojedynczych przypadkach także codziennie. Najczęściej dotyczy to kompulsywnego (automatycznego) korzystania z internetu oraz odczuwania niepokoju, gdy dostęp do sieci jest ograniczony.

Wskaźniki dotyczące zaniedbywania snu lub jedzenia z powodu internetu należą do najrzadszych, co sugeruje, że najbardziej skrajne konsekwencje występują relatywnie rzadko. Rozkład odpowiedzi został zaprezentowany w tabeli 7.1.

Tabela 7.1. Jak często w ciągu ostatniego roku przydarzały Ci się wymienione sytuacje związane z używaniem internetu?

Sytuacja	Grupa wiekowa	Nigdy (%)	Kilka razy (%)	Przynajmniej raz w miesiącu (%)	Przynajmniej raz w tygodniu (%)	Codziennie lub prawie codziennie (%)	Kilka razy dziennie (%)
Czułem/am się zaniepokojony/a, gdy nie mogłem/am korzystać z internetu	młodsi częściej***	53,8	29,3	6,8	5,9	2,9	1,3
Łapałem/am się na tym, że korzystam z internetu, chociaż tak naprawdę mnie to nie interesuje	młodsi częściej***	46,5	28,1	9,7	8,6	5,0	2,1
Spędzałem/am mniej czasu niż powinienem/am z rodziną, przyjaciółmi lub ucząc się w szkole przez korzystanie z internetu	młodsi częściej**	43,8	28,9	10,9	9,6	4,3	2,5
Bezskutecznie próbowałem/am spędzać mniej czasu w internecie	młodsi częściej*	44,1	29,2	9,3	9,8	5,3	2,3
Doświadczyłem/am konfliktów z rodziną lub przyjaciółmi z powodu czasu spędzanego w internecie	brak różnic	54,1	23,6	10,1	6,5	3,9	1,8
Uważam, że ilość czasu, jaką spędzam w Internecie, powoduje u mnie problemy	brak różnic	59,2	19,3	7,8	7,2	4,8	1,7
Zdarzało mi się nie jeść lub nie spać z powodu internetu	młodsi częściej**	71,0	14,4	5,7	5,8	2,0	1,1

N = 1275 (w wieku 10-16 lat); różnice między grupami: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Na podstawie zebranych danych ujawniono wyraźne i systematyczne zróżnicowanie odpowiedzi dotyczące nadmiernego korzystania z internetu w zależności od wieku badanych. Analizując dane, zauważono, że młodsi uczniowie częściej niż starsi przejawiają wzorce zachowań typowe dla trudności w samoregulacji korzystania z mediów cyfrowych. Najsilniejsze zależności związane z wiekiem odnotowano w zakresie reakcji emocjonalnych na brak dostępu do internetu (pozycja 1 w tabeli 7.1). Młodsi respondenci wyraźnie częściej deklarowali występowanie niepokoju w sytuacji ograniczenia dostępu do sieci, co można interpretować jako przejaw zbyt silnego emocjonalnego skupienia na aktywności online lub traktowania internetu jako istotnego narzędzia regulacji napięcia i nastroju. Wraz z wiekiem metrykalnym częstość tych reakcji malała, co może wskazywać na rozwój bardziej zróżnicowanych strategii radzenia sobie z emocjami.

Podobny wzorzec dotyczył korzystania z internetu w sposób nawykowy i pozbawiony rzeczywistego zainteresowania (pozycja 2). Młodsi uczniowie częściej przyznawali, że korzystają z sieci, mimo że nie jest to dla nich faktycznie interesujące. Zjawisko to można wiązać z mniejszą kontrolą impulsów oraz większą podatnością na bodźce cyfrowe w młodszym wieku. Istotne różnice wiekowe ujawniły się również w obszarze zaniedbywania obowiązków i relacji społecznych (pozycja 3). Młodsi respondenci częściej deklarowali, że aktywność online odbywa się kosztem relacji i obowiązków szkolnych. Dane te można interpretować jako efekt słabiej rozwiniętych umiejętności planowania czasu oraz mniejszego przewidywania konsekwencji własnych działań zapośredniczonych przez internet.

Zbliżony charakter miały wyniki dotyczące nieskutecznych prób ograniczenia czasu spędzanego w internecie (pozycja 4). Młodsi uczniowie nieco częściej wskazywali, że podejmowali takie próby bez powodzenia. W literaturze zjawisko to wiąże się z dojrzewaniem funkcji wykonawczych, w tym zdolności do hamowania impulsów i utrzymywania długofalowych celów działania (Fujita et al., 2022; Ma et al., 2025). Chociaż jednocześnie, analizując wyniki, należy podkreślić, że kwestia ta różnicuje badanych w mniejszym stopniu, niż miało to miejsce w przypadku wcześniejszych kryteriów ($p < 0,05$).

Odmienny obraz wyłonił się w przypadku konfliktów z rodziną lub z przyjaciółmi związanych z czasem spędzanym online (pozycja 5). W tym obszarze różnice między młodszymi i starszymi uczniami nie osiągnęły istotności statystycznej. Również subiektywne przekonanie, że ilość czasu spędzanego przez badanych w internecie powoduje u nich problemy (pozycja 6), nie różnicowało wyraźnie grup wiekowych. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że młodsi badani mają

trudność w rozpoznawaniu i nazywaniu długofalowych konsekwencji własnych zachowań, natomiast starsi mogą je częściowo racjonalizować, co w efekcie prowadzi do zbliżonych poziomów deklaracji. Kwestia ta wymaga dalszych pogłębionych badań chociażby z wykorzystaniem triangulacji danych.

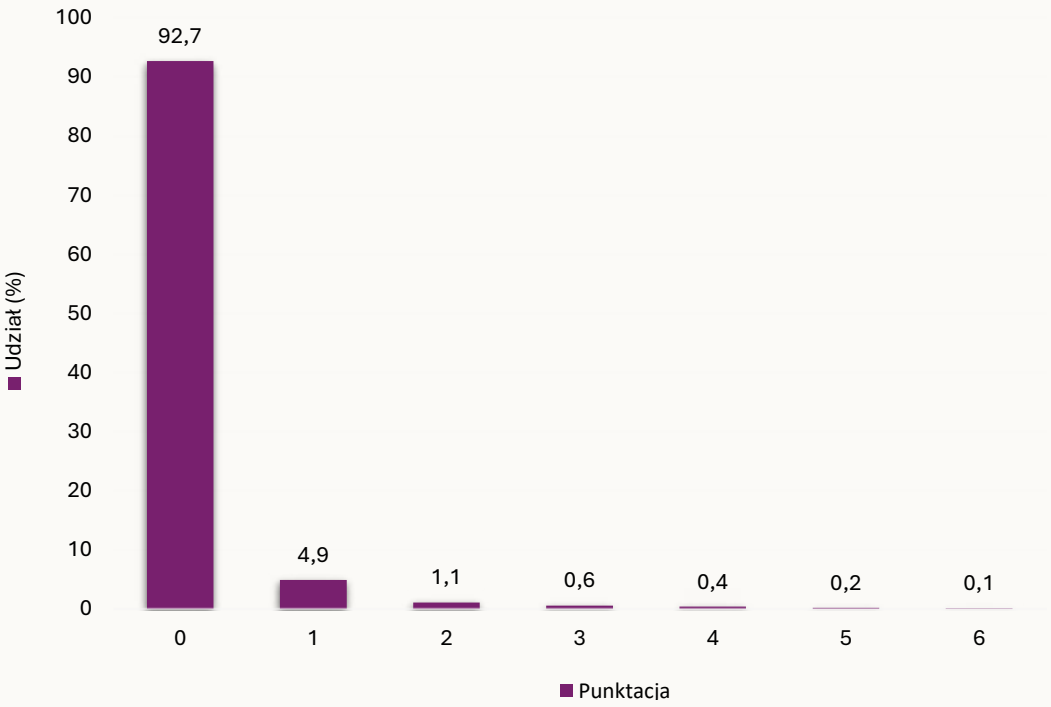
Istotne różnice ponownie pojawiły się natomiast w odniesieniu do zaniedbywania podstawowych potrzeb biologicznych, takich jak sen i jedzenie (pozycja 7). Młodsi uczniowie częściej przyznawali, że z powodu internetu zdarzało im się nie spać lub nie jeść. Jest to wskaźnik bardziej zaawansowanej dysregulacji zachowania, wskazujący na trudności w utrzymaniu równowagi między aktywnością online a podstawowymi potrzebami organizmu.

Młodszy wiek wiąże się z większą podatnością na emocjonalne i behawioralne przejawy nadmiernego korzystania z internetu, zwłaszcza w zakresie utraty kontroli, nawykowości oraz zaniedbywania innych obszarów funkcjonowania. Płeć różnicuje głównie emocjonalne i nawykowe aspekty korzystania z internetu (niepokój przy braku dostępu, używanie „bez celu") – zachowania tego typu częściej zgłaszane są przez dziewczęta ($p < 0,01$). Natomiast bardziej nasilone, behawioralne konsekwencje nadmiernego korzystania (konflikty, zaniedbywanie snu, utrata kontroli) występują na zbliżonym poziomie u obu płci.

Uzyskany rozkład liczby objawów, branych pod uwagę wyłącznie wtedy, gdy dane doświadczenie występowało kilka razy dziennie, wskazuje na **bardzo niskie rozpowszechnienie nasilonych symptomów nadmiernego korzystania z internetu w badanej populacji**. Zdecydowana większość uczniów (92,8%) nie zgłosiła występowania żadnego z analizowanych objawów z wysoką codzienną częstotliwością. Oznacza to, że w badanej grupie młodzieży intensywne przejawy nadużywania internetu mają charakter wyraźnie marginalny. Jedynie 4,9% badanych doświadcza jednego objawu w sposób codzienny lub wielokrotny w ciągu dnia, natomiast kumulacja dwóch lub więcej takich objawów dotyczy już poniżej 2,5% uczniów. Przypadki, w których liczba silnie nasilonych objawów osiąga cztery i więcej, mają charakter incydentalny (łącznie 0,7%). Tak ukształtowany rozkład ma wyraźnie skośny charakter, z koncentracją wyników przy wartości zerowej. Wskazuje to, że choć pojedyncze symptomy mogą pojawiać się u części młodzieży sporadycznie lub z umiarkowaną częstością, to utrwalony, codzienny wzorzec za-

chowań o potencjalnie problemowym charakterze występuje stosunkowo rzadko. Z perspektywy klinicznej i profilaktycznej pedagogiki mediów oznacza to, że badana populacja jako całość nie wykazuje wysokiego poziomu nasilonych objawów nadmiernego korzystania z internetu, co jest zbliżone z innymi polskimi wynikami badań (Kożybska et al., 2019), a także analizami podającymi w wątpliwość powszechność niniejszego zjawiska wśród młodzieży (Janiszewski et al., 2025). Rozkład nasilenia skumulowanych objawów nadmiernego korzystania z internetu, zmapowany w badaniu EU Kids Online, został zobrazowany na wykresie 7.1.

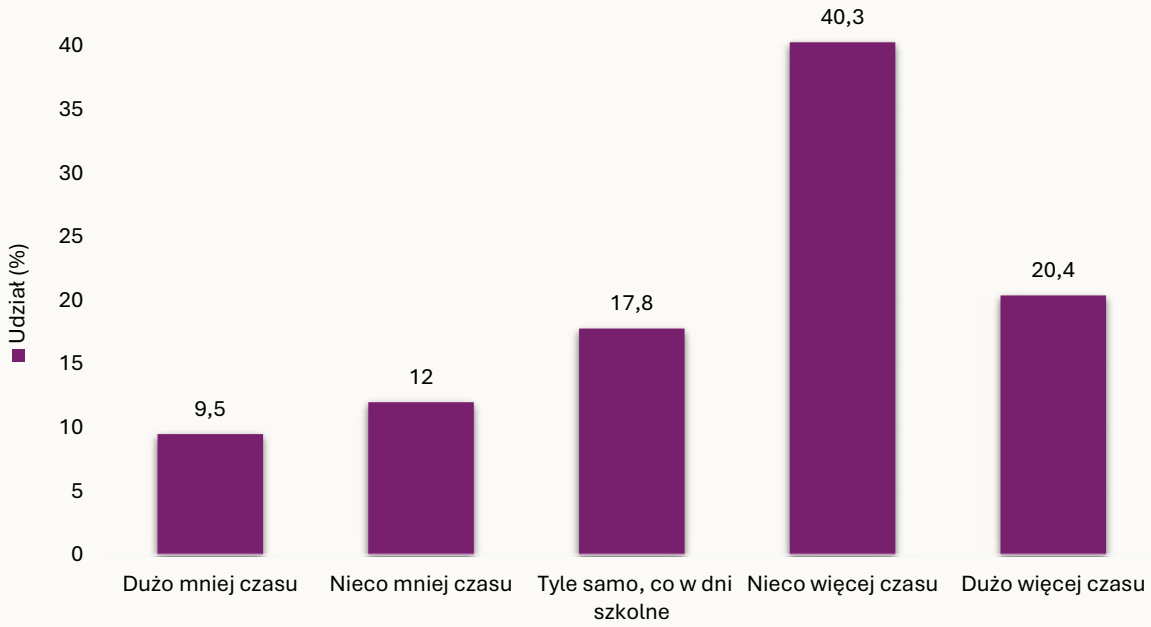
Wykres 7.1. Skumulowane występowanie objawów nadmiernego korzystania z internetu w wysokim stopniu



W celu lepszego zrozumienia wzorców korzystania z internetu w życiu codziennym, respondentów poproszono o porównanie czasu spędzanego online w weekend z czasem spędzanym w zwykły dzień nauki szkolnej w ciągu ostatniego miesiąca (zob. wykres 7.2). Pytanie to pozwala ocenić, czy dni wolne od obowiązków szkolnych wiążą się ze zmianą intensywności korzystania z sieci, a tym samym: czy weekend stanowi okres zwiększonej ekspozycji na aktywności internetowe. **Wyniki**

wskazują, że dla większości uczniów weekend wiąże się ze zwiększeniem czasu spędzanego w internecie. Łącznie ponad 60% badanych deklaruje, że korzysta z sieci w weekendy dłużej niż w dni szkolne, przy czym co piąty uczeń wskazuje na znaczne wydłużenie czasu online. Jednocześnie blisko 1/5 respondentów nie obserwuje różnicy między tymi dniami, co może sugerować utrwalony poziom codziennej aktywności internetowej. Mniejsza część młodzieży (ponad 20%) spędza w weekendy mniej czasu w sieci, co może odzwierciedlać większe zaangażowanie w aktywności pozainternetowe.

Wykres 7.2. Porównanie czasu spędzanego w internecie w weekendy i dni szkolne (ostatni miesiąc)



N = 1248 (w wieku 10-16 lat)

Młodsi uczniowie (10-12 lat) częściej niż starsi stwierdzają, że w weekend spędzają „nieco więcej czasu" w internecie oraz że czas jest „taki sam, jak w dni szkolne". Sugeruje to bardziej stały, codzienny wzorzec korzystania, mniej zależny od rytmu tygodnia. Starsi uczniowie (13-16 lat) częściej deklarują skrajności: częściej niż młodsi mówią, że spędzają „dużo więcej czasu" w weekend, ale też istnieje w tej zbiorowości grupa, która zaznacza, że spędza „dużo mniej czasu".

Grupa starszych jest mniej homogeniczna w tym zakresie. To może oznaczać, że u starszych korzystanie z internetu jest bardziej zróżnicowane i zależne od kontekstu dnia – u części następuje silne „odbicie – zwiększenie czasu online" w weekend, u innych ograniczenie na rzecz innych aktywności np. rozwijania hobby offline. Dodatkowo nie stwierdzono istotnych różnic między dziewczętami i chłopcami w zakresie deklarowanej zmiany czasu spędzanego w internecie w weekendy w porównaniu z dniami szkolnymi.

W celu oceny, czy młodzi respondenci podejmują działania ukierunkowane na ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem, w badaniu EU Kids Online zadano pytanie: „Czy korzystasz z aplikacji lub innych narzędzi, aby ograniczyć czas spędzany przed ekranem?". Zagadnienie to odnosi się do szeroko rozumianej kontroli nawyków cyfrowych oraz potencjalnych działań wspierających regulowanie intensywności korzystania z urządzeń elektronicznych. Narzędzia tego typu obejmują między innymi aplikacje monitorujące czas użytkowania, funkcje blokowania dostępu do wybranych treści, a także systemy przypominające o przerwach w korzystaniu z ekranu. Uzyskane wyniki wskazują, że **62,5% badanych deklaruje, iż nie korzysta z aplikacji ani innych narzędzi służących ograniczaniu czasu spędzanego przed ekranem**. Z kolei 37,5% respondentów zadeklarowało korzystanie z tego rodzaju rozwiązań. W analizowanym zbiorze (N = 888, przedział wiekowy 12-16 lat) nie odnotowano odpowiedzi „Nie wiem" ani „Wolę nie odpowiadać", co może świadczyć o tym, że badani mieli jasno określoną wiedzę na temat własnych zachowań w tym obszarze.

> W badanej próbie nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między płciami w zakresie korzystania z oprogramowania i innych narzędzi służących ograniczaniu czasu ekranowego. Jednocześnie młodsi respondenci istotnie częściej deklarowali podejmowanie działań mających na celu redukcję czasu spędzanego przed ekranem (p < 0,001).

Wnioski i rekomendacje

Analiza danych przedstawionych w tym rozdziale pozwala na sformułowanie następujących wniosków i rekomendacji:

1. Zjawisko nadużywania internetu ma w badanej populacji charakter ograniczony, co stanowi pewną kontrę do podejścia „alarmistycznego". Domi-

nacja odpowiedzi „Nigdy" i „Kilka razy" oraz bardzo niski odsetek uczniów doświadczających wielu objawów z częstością codzienną wskazują, że utrwalone, intensywne symptomy nadużywania internetu dotyczą wąskiej grupy młodzieży. Jednocześnie obecność stałego, mniejszościowego odsetka uczniów przejawiających objawy co najmniej cotygodniowe pokazuje, że zjawisko nie jest wyłącznie incydentalne. W praktyce oznacza to konieczność odejścia zarówno od narracji bazującej na panice, jak i od całkowitego bagatelizowania problemu. Działania powinny mieć charakter dwutorowy: uniwersalny dla całej populacji oraz selektywny, a więc ukierunkowany na uczniów z kumulacją objawów i widoczną utratą kontroli.

2. Najbardziej wyraźnym czynnikiem ryzyka jest młodszy wiek, co wskazuje na centralną rolę niedojrzałej samoregulacji, a nie wyłącznie negatywnej „siły oddziaływania technologii". Młodsi uczniowie istotnie częściej deklarują niepokój przy braku dostępu do internetu, korzystanie z sieci bez realnego zainteresowania, zaniedbywanie obowiązków i relacji oraz epizody nieskutecznych prób ograniczania czasu online. Nieco częściej pojawiają się u nich także sygnały poważniejszej dysregulacji, takie jak zaniedbywanie snu i jedzenia. W związku z tym profilaktyka powinna być silniej osadzona w treningu samoregulacji (planowanie czasu, rozpoznawanie sygnałów przeciążenia, odraczanie gratyfikacji, rozumienie mechanizmów funkcjonowania mediów cyfrowych), a nie ograniczać się jedynie do technicznych limitów czasu ekranowego.
3. Emocjonalne przywiązanie do stałej dostępności internetu wskazuje, że dla części młodzieży środowisko online pełni funkcję regulacji nastroju. Częste deklaracje niepokoju w sytuacji braku dostępu do sieci, zwłaszcza wśród młodszych uczniów, sugerują, że internet bywa wykorzystywany jako narzędzie redukcji napięcia, nudy lub samotności. Samo ograniczanie czasu korzystania, bez rozwijania kompetencji emocjonalnych i społecznych offline, może więc prowadzić do przesunięcia problemu, a nie jego rozwiązania.
4. Brak wyraźnych różnic wiekowych w postrzeganiu negatywnych konsekwencji własnego korzystania z internetu wskazuje na ograniczoną trafność samooceny. Potrzebna jest zatem triangulacja perspektyw (np. łączenie danych z kwestionariuszy z obserwacjami rodziców i nauczycieli oraz z analizą funkcjonowania społecznego). Subiektywne przekonanie, że czas spędzany w internecie powoduje problemy, nie różnicuje istot-

nie grup wiekowych, podobnie jak częstość konfliktów z bliskimi. Może to oznaczać, że młodsi uczniowie nie rozpoznają długofalowych konsekwencji, a starsi je racjonalizują. W praktyce oznacza to, że autoewaluacja młodych osób nie powinna być jedyną podstawą oceny ryzyka nadużywania internetu.

5. Dziewczęta częściej zgłaszają emocjonalne i nawykowe aspekty korzystania z internetu, natomiast poważniejsze konsekwencje behawioralne (konflikty, zaniedbywanie snu, utrata kontroli) występują na podobnym poziomie u obu płci. Oznacza to, że płeć różnicuje raczej sposób doświadczania relacji z nowymi mediami niż skalę zagrożeń. Programy profilaktyczne powinny więc koncentrować się przede wszystkim na wzmacnianiu samoregulacji i kompetencji medialnych (rozumienie oddziaływania mediów), a nie budować odrębne strategie wyłącznie na podstawie płci.
6. Analiza danych wykazała weekendowe zwiększenie czasu internetowego. Dla większości uczniów weekend oznacza wydłużenie czasu spędzanego w internecie, przy czym starsza młodzież wykazuje większą zmienność (zarówno silne wzrosty, jak i spadki). Wskazuje to, że korzystanie z sieci jest wrażliwe na dostępność alternatywnych aktywności i strukturę dnia. Skuteczna profilaktyka nadużywania internetu powinna więc obejmować wspieranie różnorodnych form spędzania czasu wolnego, aktywności społecznych i sportowych, zamiast koncentrować się wyłącznie na limitach ekranowych. Podobne wnioski i wyniki można zaobserwować w innych polskich raportach badawczych np. Fundacji Dbam o Mój Zasięg (Dębski et al., 2025).
7. Większość badanych nie korzysta z aplikacji ani innych narzędzi ograniczających czas przed ekranem, a ich używanie jest częstsze wśród młodszych uczniów. Sugeruje to, że są one raczej elementem zewnętrznej regulacji (często rodzicielskiej) niż przejawem rozwiniętej autoregulacji. W konsekwencji narzędzia te powinny być traktowane jako wsparcie pomocnicze, a nie główny filar działań profilaktycznych.

Bibliografia

Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków: Raport z badań*. Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://www.bgk.pl/files/public/Zaangazowanie_Spoleczne/Dobre-i-zle-wiadomosci.-raport-z-badan.pdf

Fujita, J., Aoyama, K., Saigusa, Y., Miyazaki, H., Aoki, Y., Asanuma, K., Takahashi, Y., Hishimoto, A. (2022). Problematic Internet use and daily difficulties among adolescents with school refusal behaviors. *Medicine*, *101*(7), artykuł e28916. https://doi.org/10.1097/md.0000000000028916

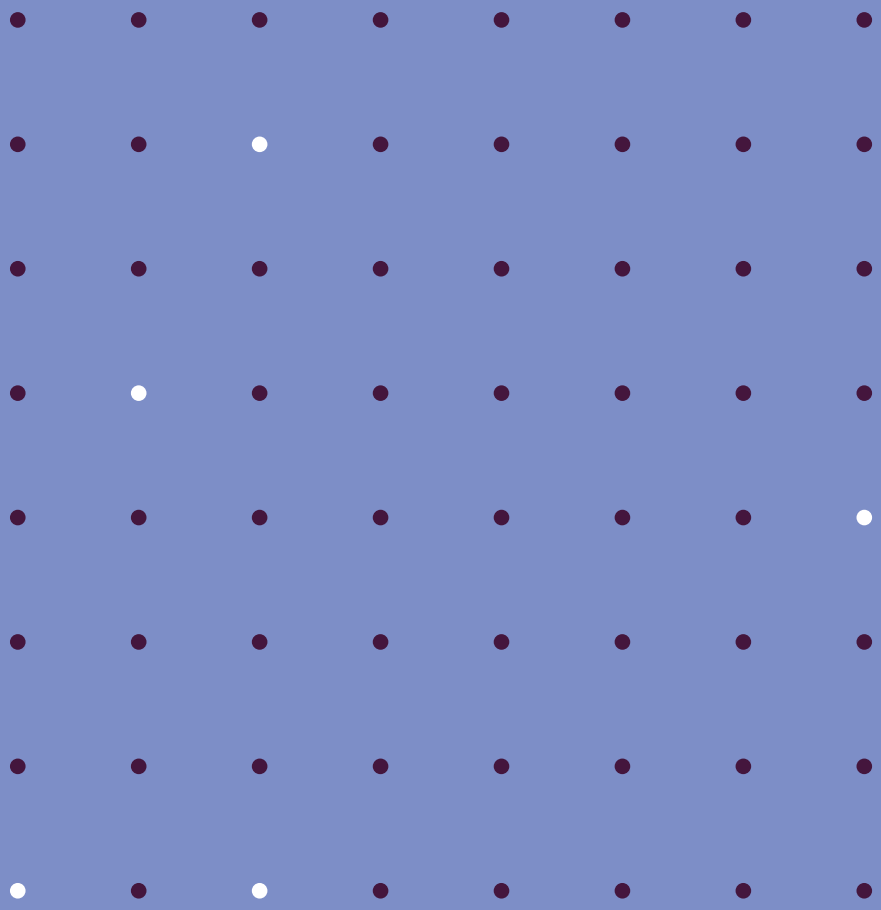
Janiszewski, J., Stefanik, A., Kopeć, J., Dobras, M., Koneczna, M., Nowak, M. (2025). Internet addiction – diagnostic difficulties and treatment. *Alcoholism and Drug Addiction*, *38*(1), 27-36. https://doi.org/10.5114/ain.2025.155527

Kożybska, M., Radlińska, I., Kolwitz, M., Karakiewicz, B. (2023). Problematic Internet Use among Polish Students: Prevalence, Relationship to Sociodemographic Data and Internet Usage Patterns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), artykuł 2434. https://doi.org/10.3390/ijerph20032434

Kożybska, M., Szpak, O., Kurpisz, J., Lebiecka, Z., Flaga-Gieruszyńska, K., Samochowiec, J., Karakiewicz, B. (2019). Problematic Internet Use and health behaviors in adolescent residents of urban and rural areas in Poland – a cross-sectional study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, *21*(4), 82–91. https://doi.org/10.12740/app/112014

Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M. L., Gibson, W., Griffiths, M. D. (2014). Problematic Internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Computers in Human Behavior*, *35*, 224–233. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.042

Ma, M., Xiao, C., Ou, W., Li, X., Yang, Y., Chen, Y., Ke, C., Liu, J., Liu, B., Li, Y., Yang, S., Lu, Y., Li, L., Lv, G., Zhao, X., Qin, Y., Wang, M., Wang, Q., Zhang, Y., Ju, Y. (2025). Depression and anxiety symptoms associated with internet addiction and non-suicidal self-injury in Chinese adolescent students – a network analysis. *BMC Psychiatry*, *25*(1), artykuł 731. https://doi.org/10.1186/s12888-025-07131-5

Piqueras, J. A., Rico-Bordera, P., Galán, M., García-Oliva, C., Marzo, J. C., Pineda, D. (2024). Problematic internet use profiles and their associated factors among adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, *34*(4), 1471–1485. https://doi.org/10.1111/jora.13014

Tomczyk, Ł., Selmanagic Lizde, E. (2023). Is real screen time a determinant of problematic smartphone and social network use among young people? *Telematics and Informatics*, *82*, artykuł 101994. https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101994