



# **WPŁYW KORZYSTANIA Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA SAMOPOCZUCIE OSÓB W WIEKU 18-24.**

**4 aspekty: izolacja społeczna, poziom  
samooceny, zdrowie psychiczne, zdrowia  
fizyczne młodych osób.**

Raport z badania

Wykonały: Katarzyna Wojewódzka, Patrycja Ulicka,

Zuzanna Przedpełska, Zuzanna Ostapińska

Warszawa 2024

Spis treści

Abstrakt.....	3
Wprowadzenie.....	4
1. 1 Cel naukowy projektu .....	5
1.1.1 Cele szczegółowe .....	7
1.1.2 Hipotezy badawcze .....	8
1.1.3 Pytania badawcze .....	8
1.2 Znaczenie projektu.....	9
Metodyka realizacji Projektu .....	13
2.1 Metody i techniki badan .....	13
2.2 Metody gromadzenia i analizy danych .....	14
2.3 Konstrukcja narzędzia badawczego .....	14
2.4 Charakterystyka badanej populacji .....	15
Analiza i interpretacja wyników.....	17
Podsumowanie/Wnioski .....	31
Bibliografia .....	34
Aneksy.....	36

## Abstrakt

Głównym problemem, które podejmowało badanie było zbadanie wpływu korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie młodych osób. Zdecydowano się na wykorzystanie dwóch metod- zebranie odpowiedzi poprzez ankietę internetową, oraz pogłębienie tych wyników poprzez przeprowadzenie indywidualnego wywiadu pogłębionego. Jako próbę badawczą wybrano osoby w przedziale 18-24, ponieważ to właśnie ich dotyczyło to badanie, dlatego zauważono, że ta grupa jest najcenniejsza i powinno się wysłuchać ich zdania. Za cele, które obrano były kolejno:

- Zidentyfikowanie związku między korzystaniem z mediów społecznościowych a poziomem odczuwanego stresu.
- Ocena tego, czy osoby które intensywnie korzystają z mediów społecznościowych doświadczają wyższego poczucia osamotnienia w porównaniu z osobami korzystającymi z nich rzadziej.
- Zbadanie wpływu wirtualnych interakcji w mediach społecznościowych na poczucie osamotnienia.
- Analiza wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Zidentyfikowanie konkretnych negatywnych skutków związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych.

- Określenie korelacji między częstotliwością korzystania z mediów społecznościowych a występowaniem negatywnych skutków.
- Oszacowanie, które rodzaje treści w mediach społecznościowych są najbardziej związane z występowaniem negatywnych skutków.
- Określenie tego, czy poziom aktywności i zaangażowania w mediach społecznościowych wpływa na samoocenę.

Analiza wyników umożliwiła dogłębne zbadanie tych czterech istotnych elementów, potwierdzając główną hipotezę badawczą, sugerującą, iż korzystanie z mediów społecznościowych wpływa negatywnie na samopoczucie młodych osób. Odpowiedzi badanych osób jawnie pokazywały, że pod wpływem mediów społecznościowych różne aspekty życia codziennego uległy pogorszeniu.

## Wprowadzenie

Poniższy raport zawiera wyniki prowadzonego przez studentki trzeciego roku Socjologii Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego badania mającego na celu pogłębienia wiedzy na temat wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie młodych osób, szczególnie skupiono się na czterech aspektach: izolacji społecznej, poziomie samooceny, stan zdrowia psychicznego i fizycznego.

Media społecznościowe jak i internet w obecnych czasach towarzyszą nam już od najmłodszych lat. Korzystamy z niego zarówno w celach rozrywkowych jak i edukacyjnych czy też zawodowych. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego jak ta z pozoru niewinna rozrywka wpływa na nas i kształtuje naszą osobowość z biegiem lat.

Możemy spotkać się z sytuacją gdzie osoby spędzają coraz więcej i więcej czasu przed ekranami, zaniedbując przy tym codzienne obowiązki czy swoich bliskich, nie zdają sobie sprawy ze swojego uzależnienia co może doprowadzić do izolacji społecznej, problemów emocjonalnych czy problemów z rozwojem osobistym.

Aspektem emitowanym z mediów, który ma negatywny wpływ na naszą codzienność jest nadmierna ekspozycja na negatywne treści. Media społecznościowe bardzo często przepełnione są hejtem, nienawiścią czy przemocą na co jest narażony każdy użytkownik. Gdzie dorosła osoba najczęściej będzie w stanie poradzić sobie z takimi treściami, młodzi użytkownicy, którzy w większości przypadków mają dostęp do mediów bez żadnej kontroli od strony rodziców czy opiekunów może być narażone na niebezpieczeństwo.

Wpływ na zdrowie psychiczne, które jest emitowane od społeczności wirtualnej może doprowadzać do problemów na każdym tle życia codziennego. Poczucie niewystarczalności, zdobywanie nowych kompleksów czy problemy emocjonalne pojawiają się bardzo często.

Sekcja pierwsza zawiera informacje wprowadzające do realizowanego projektu. Zgodnie z metodologią badawczą jego struktura zawiera wszystkie elementy składowe projektu badawczego, to jest: przedmiot badania, cel badania, problemy i pytania badawcze, hipotezy badawcze. Druga część dotyczy stanu wiedzy w ramach projektu oraz stanowi uzasadnienie podjęcia problemu badawczego.

### 1. 1 Cel naukowy projektu

Głównym celem naukowym projektu była analiza wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie ich użytkowników w przedziale wiekowym 18-24. Celem przedstawionego badania było przeprowadzenie wszechstronnej analizy wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24 lat, z naciskiem na cztery kluczowe aspekty: izolację społeczną, poziom samooceny, zdrowie psychiczne i zdrowie fizyczne. Badanie miało na celu zidentyfikowanie mechanizmów i wzorców, w jaki sposób media społecznościowe oddziałują na te aspekty życia młodych dorosłych oraz określenie, czy istnieją istotne korelacje między częstotliwością korzystania z mediów społecznościowych a występowaniem izolacji społecznej, obniżoną samooceną, problemami zdrowotnymi psychicznymi oraz fizycznymi. W ramach badania zaplanowano analizę wzorców korzystania z mediów społecznościowych, w

tym treści przeglądanych i publikowanych, czas spędzany online oraz rodzaj interakcji wirtualnych. Przewidywało się także ocenę wpływu tych mediów na poczucie izolacji społecznej, samoocenę oraz stan zdrowia psychicznego i fizycznego wśród badanej grupy wiekowej.

*Jaki wpływ mają media społecznościowe na samoocenę osób w wieku 18-24?*

Media społecznościowe wpływają na poziom samooceny jednostek, generując skomplikowane efekty zarówno pozytywne, jak i negatywne. Porównywanie się z innymi użytkownikami, odczuwanie potwierdzenia społecznego w postaci polubień i komentarzy, kreowanie własnego wizerunku oraz narażenie na hejt i krytykę stanowią główne aspekty tego wpływu. Samoocena jest zatem zmienną, która ewoluuje wraz z doświadczeniami i interakcjami w mediach społecznościowych, co wymaga świadomego i zdrowego zarządzania tym wpływem (Jurewicz, 2016). Pasywne przeglądanie mediów społecznościowych koreluje z obniżonym dobrostanem - poprzez porównywanie się z innymi użytkownikami, publikowanymi treściami, zdjęciami lub udziałem w różnych wydarzeniach spada jego subiektywne poczucie (Więch, 2022). Samopoczucie fizyczne i mentalne:

*Jaki wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne osób w wieku 18-24 mają media społecznościowe?*

Długie przesiadywanie przed ekranami i przywiązanie do technologii niesie za sobą ryzyko dla zdrowego funkcjonowania ciała człowieka. Wielu badaczy opisuje skutki fizjologiczne będące efektem długotrwałego kontaktu z technologią. Zostały one sklasyfikowane i określone pojęciem ZUI, czyli Zespół Uzależnienia Internetowego (Furmanek, 2014) W skład tego zespołu wchodzi dolegliwości ze strony wielu układów narządowych człowieka. Istnienie korelacji między nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych a występowaniem zaburzeń fizycznych i psychicznych, takich jak stany lękowe, depresja i niepokój psychiczny. Nadmierna aktywność w mediach społecznościowych często idzie w parze z negatywnymi skutkami zdrowotnymi. (Bhatia,2023)

*Jak media społecznościowe wpływają na izolację osób w wieku 18-24?*

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych prowadzi do zaniedbania kontaktów społecznych w rzeczywistości, co negatywnie wpływa na samopoczucie i jakość relacji międzyludzkich. Komunikacja wirtualna jest uboższa w wyrażanie emocji, co utrudnia budowanie więzi i wzajemnego zaufania, niezbędnych dla dobrego samopoczucia. Wyniki badań Mierzwy (2016) potwierdzają ten wpływ. Warto świadomie zarządzać czasem spędzonym w mediach społecznościowych, by zachować równowagę między sferą wirtualną a rzeczywistością, co jest kluczowe dla zdrowych relacji i dobrego samopoczucia. Według raportu CBOS, osoby najmłodsze, które nadal kształtują swoją tożsamość i wizerunek, przykładają stosunkowo największą wagę do swojego wyglądu, który stanowi istotny element definiujący kulturową i społeczną przynależność (Cybulska, 2017). Wykorzystywanie mediów społecznościowych wpływa na proces kształtowania tożsamości jednostki, choć w różnym stopniu (Śliwak, 2017). Szczególnie młodzi ludzie, którzy dopiero rozwijają swoją samoświadomość i poczucie wartości, mogą być bardziej podatni na niekorzystne wpływy sztucznych kreacji prezentowanych w mediach, ponieważ te czynniki mają istotne znaczenie dla regulacji zachowań i postrzegania siebie oraz otaczającego świata (Kata, 2018). Proces kształtowania naszej samooceny towarzyszy nam przez całe życie i jest wynikiem naszych doświadczeń. Oddziaływanie mediów może znacząco wpłynąć na nasze wyobrażenia o rzeczywistości (Surowiec, 2018). Jednak to dopiero z wiekiem nabieramy większej samoświadomości, co pozwala nam rozróżniać między rzeczywistością a sztuczną kreacją prezentowaną w mediach.

#### 1.1.1 Cele szczegółowe

- Zidentyfikowanie związku między korzystaniem z mediów społecznościowych a poziomem odczuwanego stresu.
- Ocena tego, czy osoby które intensywnie korzystają z mediów społecznościowych doświadczają wyższego poczucia osamotnienia w porównaniu z osobami korzystającymi z nich rzadziej.

- Zbadanie wpływu wirtualnych interakcji w mediach społecznościowych na poczucie osamotnienia.
- Analiza wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Zidentyfikowanie konkretnych negatywnych skutków związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych.
- Określenie korelacji między częstotliwością korzystania z mediów społecznościowych a występowaniem negatywnych skutków.
- Oszacowanie, które rodzaje treści w mediach społecznościowych są najbardziej związane z występowaniem negatywnych skutków.
- Określenie tego, czy poziom aktywności i zaangażowania w mediach społecznościowych wpływa na samoocenę.

#### 1.1.2 Hipotezy badawcze

- Główną hipotezą badawczą było stwierdzenie: Korzystanie z mediów społecznościowych wpływa negatywnie na samopoczucie młodych osób.

#### 1.1.3 Pytania badawcze

1. Jaki wpływ mają media społecznościowe na samoocenę osób w wieku 18-24?
2. Jaki wpływ na zdrowie psychiczne osób w wieku 18-24 mają media społecznościowe?
3. Jak media społecznościowe wpływają na izolację osób w wieku 18-24?
4. Jaki wpływ na zdrowie fizyczne osób w wieku 18-24 mają media społecznościowe?



## 1.2 Znaczenie projektu

Media społecznościowe są obecnie nieodłącznym elementem naszego życia. Pierwsze media społecznościowe powstały na początku lat 90. XX wieku, jednak ich przeznaczenie i całokształt funkcjonowania był inny niż obecnie. Pierwszymi serwisami, które można uznać za media społecznościowe, były takie platformy jak np. SixDegrees, czy GeoCities.

SixDegrees, był pierwszym portalem społecznościowym umożliwiającym tworzenie profili użytkowników oraz kontaktów między nimi. Użytkownicy mieli tam możliwość pozyskiwania nowych znajomości, dodawania znajomych oraz wysyłanie wiadomości, co umożliwiało nawiązywanie relacji w społeczeństwie i ułatwieniu już obecnych relacji międzyludzkich. Portal internetowy zwany GeoCities, był za to znany z możliwości tworzenia na nim stron internetowych, które mogły zawierać informacje na temat np. zainteresowań danego użytkownika, czy kontaktach. Serwis ten był niezwykle popularny w latach 90-tych, ponieważ umożliwiał wymianę informacji oraz kontaktów z innymi, co w tamtym czasie nie było proste ze względu na tamtejszy etap rozwoju technologii. Oba z wyżej wymienionych serwisów umożliwiły tworzenie profili użytkowników, ale również nawiązywanie znajomości oraz wymienianie między sobą informacji o sobie. Obecnie media społecznościowe takie jak Facebook, Instagram, Twitter, są niezbędnym narzędziem komunikacji i interakcji z innymi ludźmi. Media społecznościowe od zawsze miały na celu łączenie ludzi oraz ułatwianie sobie życia, lecz w obecnych realiach korzystanie z danych serwisów często mija się z ich głównymi założeniami. Media społecznościowe nie tylko przyciągają użytkowników ale również mają ogromny wpływ na nasze życie codzienne oraz naszą kondycję tak psychiczną jak i fizyczną na poziomie indywidualnym, co może mieć również widoczne oddziaływanie na życie społeczne jednostki. Obecny stan wiedzy widniejący chociażby w artykule Janusza Mierzwa oraz Huberta Jurjewicz pt. *„Doe Facebook, Twitter, Instagram influence well-being and self-esteem among early adolescents?”* przekazuje klarownie, iż media społecznościowe mają niemałe oddziaływanie na samopoczucie oraz jakość życia ich użytkowników *„The results showed that fifty three percent of respondents said that social networking sites had changed their personal behavior, while fifty one percent of them said that these changes were in the negative direction. Those who had confirmed that their lives were getting worse due to the use*

*of social media resources were also found to feel less confident, compared to their friends*”. W obecnych czasach młodzi ludzie korzystają z mediów „bez większego zastanowienia”, są one nieodłącznym elementem każdego dnia młodego pokolenia, które posiadało smartfona oraz media w swoim posiadaniu od najmłodszych lat, lecz niestety sam ten fakt nie niesie za sobą wielu pozytywnych skutków o czym większość społeczeństwa zapomina pograżając się codziennie w świecie wirtualnym. Autorzy wyżej wymienionego artykułu napominają, iż wielu użytkowników mediów społecznościowych przyznaje, iż ich życie pogorszyło się pod wpływem mediów zwracając główną uwagę na to jak zachowuje się ich pewność siebie oraz porównywanie się z innymi użytkownikami. Tonąc w wirtualnej przestrzeni ludzie mają tendencję do zapominania, iż świat przedstawiony na portalach społecznościowych nie jest w rzeczywistości takim jaki może się wydawać na pierwszy rzut oka. Osoby w wieku 18-24 lat przechodzą przez okres intensywnego rozwoju, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na ich zdrowie psychiczne, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Ważne jest zrozumienie, w jaki sposób te platformy wpływają na samopoczucie i psychikę młodych ludzi i jak korzystać z nich mądrze bez negatywnych skutków, które często towarzyszą nieodpowiedniemu, bądź nadmiernemu korzystaniu z mediów społecznościowych. Media społecznościowe odgrywają znaczącą rolę w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji międzyludzkich, jednakże nadmierne korzystanie z tych platform może prowadzić do izolacji społecznej, problemu z komunikacją twarzą w twarz oraz pogorszenie jakości relacji interpersonalnych o czym często się nie mówi. Również autorki” Internet jako medium o doniosłym wpływie na zdrowie człowieka u progu dorosłości” napominają jak poważne skutki ma nadużywanie korzystania z mediów społecznościowych takich jak chociażby zaniżenie relacji interpersonalnych takich jak zaniedbywanie relacji w świecie realnym, wyizolowanie społeczny, poczucie samotności, zaniedbywanie obowiązków takich jak praca, czy nauka; zaburzenia w zakresie tożsamości oraz nawet zaniedbywanie zdrowia i pogorszenie się kondycji psychicznej. Młode pokolenie goniąc za nieosiągalnymi standardami narzuconymi w przestrzeni wirtualnej, często ma problem z odnalezieniem się w realiach naszego świata. Pogoń ta może mieć niebywale negatywne skutki na przyszłość młodych dorosłych zważając na to jaką poprzeczkę stawiają sobie sami na tle standardów życia, wyglądu, czy posiadanych relacji międzyludzkich. Ciągłe poczucie „braku” może

skutkować negatywnymi skutkami, tak natury psychicznej, ale również problemami w życiu codziennym, zważając na podejście do wielu aspektów życia kreowanych na mediach społecznościowych. Badania sugerują również, iż nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do problemów zdrowia psychicznego, takich jak depresja, czy stany lękowe, ale również natury fizycznej; „To nadmierne korzystanie z mediów prowadzi do wielu dolegliwości fizycznych i psychicznych. Do najczęściej odczuwanych przez studentów dolegliwości fizycznych należy ogólnie zmęczenie i pogorszenie widzenia. Zdążają się również bóle w dłoniach..” „Poza tym mają problemy z koncentracją jak też w większym stopniu odczuwają lęk i strach, czy mają poczucie osamotnienia i niższą samoocenę”. Dla młodych dorosłych, którzy są szczególnie podatni na te zagrożenia, ważne jest zrozumienie, jakie czynniki związane z mediami społecznościowymi mogą wpływać na ich samopoczucie, zdrowie psychiczne oraz problemy natury fizycznej.

W raporcie z badań „FOMO- Polacy a lęk przed odłączeniem” – Anny Jupowicz-Ginalskiej, Justyny Jasiewicz, Małgorzaty Kisilowskiej, Tomasza Barana oraz Aleksandra Wysockiego również został przedstawiony problem jaki dotyczy użytkowników portali społecznościowych, a mianowicie problem polegający na „wszechogarniającym lęku, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę”. Inaczej Fear of missing out to poczucie skłaniające młode pokolenie do natężającej się frustracji na temat własnego życia. „Jesteśmy przebodźcowani, przeinformowani z jednoczesnym poczuciem „niebycia na bieżąco”, „niedoinformowania”, „niebywania” .Odnosimy wrażenie, że omija nas wszystko to co dobre, ciekawe, wartościowe i ważne. Wypolerowane życia innych, pokazywane na mediach społecznościowych, staje się więc naszym niedościgłym i niespełnionym marzeniem” jak przetaczają autorzy raportu. Lęk ten dotyka wielu użytkowników mediów dając bardzo negatywne skutki w satysfakcji z własnego życia, osiągnięć, ale także na samopoczucie młodych dorosłych. Osoby z wysokim FOMO korzystają z mediów społecznościowych właściwie wszędzie, wykorzystują media społecznościowe m.in. do tego, aby śledzić i żyć życiem innych. Skutkuje to m.in. niską samooceną i niższym poczuciem własnej wartości.

## **Uzasadnienie podjęcia problemu badawczego**

W związku z powyższymi aspektami, ten temat stanowi istotne pole badań i dyskusji, które mogą przyczynić się do poprawy samopoczucia i zdrowia psychicznego młodych dorosłych oraz do bardziej odpowiedniego wykorzystywania mediów społecznościowych w celu zminimalizowania negatywnych skutków dla jednostki.

Media społecznościowe na zawsze zmieniły nasze relacje ze światem. Pod wieloma względami Facebook, Twitter, Instagram i im podobne portale stały się integralną częścią naszych indywidualnych tożsamości jak i każdego dnia, co przede wszystkim odczuwają młodzi dorośli oraz nastolatki. Naukowcy dyscyplin społecznych dopiero zaczynają rozumieć wzajemne relacje między korzystaniem z mediów społecznościowych a indywidualnym zdrowiem psychicznym młodego człowieka co ma wpływ na jego jakość życia jak i jego samopoczucie. Rozważanie wpływu mediów społecznościowych na młodych ludzi może pomóc w rozwijaniu kompetencji cyfrowych, takich jak umiejętność rozpoznawania fałszywych informacji, ochrona prywatności online, oraz zdolność do bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych. Edukacja w tym zakresie jest niezmiernie istotna, aby młodzi ludzie byli bardziej świadomi potencjalnych zagrożeń wynikających z korzystania z mediów społecznościowych oraz w trosce o lepszą jakość życia i samopoczucia młodych ludzi. W obecnych czasach, kiedy nacodzień korzystamy bez większego namysłu z mediów społecznościowych bardzo ważne jest, aby aktywność ta była bezpieczna dla ich użytkowników i pozytywnie oddziaływała na ich zdrowie. Niestety w obecnych mediach społecznościowych nie są wykorzystywane, w wielu przypadkach „mądrze” co skutkuje w dużej mierze złym samopoczuciem, ale również co za tym idzie dolegliwościami tak natury fizycznej jak i psychicznej. Jest to bardzo ważny temat często jednak lekceważony przez społeczeństwo, nie uznając tegoż problemu za poważny. Młodzi ludzie powinni mieć świadomość negatywnych skutków nadmiernej ekspozycji na mediach społecznościowych. Izolacja, uzależnienia i niewłaściwe wykorzystywanie tych platform mogą prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i społecznego.

## 2. Metodyka realizacji Projektu

Sekcja zawiera informacje na temat realizacji badań na potrzeby projektu. W kolejności przedstawiono perspektywę sposób realizacji badań własnych, metody, techniki i narzędzia badawcze, metody gromadzenia, analizy i opracowania wyników. Część ostatnia to informacje metrykalne, które pozwalają odtworzyć strukturę badanej populacji.

### 2.1 Metody i techniki badań

W celu uzyskania odpowiedzi na sformułowane w poprzednim podrozdziale pytania badawcze projekt zrealizowany został z wykorzystaniem metod ilościowych a do pogłębienia wyników dodatkowo wywiad indywidualny. Obie te metody w bardzo dobry sposób dopełniają się. Mimo ich wielu zalet należy mieć na uwadze także wady. O badaniach ilościowych możemy przeczytać w „Badania społeczne” Earl’a Babbie. Autor przedstawia charakterystykę badań ilościowych, wskazując na ich zdolność do generalizacji wyników na podstawie reprezentatywnych prób oraz używania technik statystycznych w analizie danych. Za główne zalety przyjmujemy reprezentatywność, niskie koszty, szybki czas realizacji na dużej próbie, za wady natomiast brak elastyczności czy też brak zrozumienia kontekstu. Przyglądając się IDI, zaletami określamy komfortową atmosferę, personalizację pytań, głębokie zrozumienie. Za wady, które stanowią pewny rodzaj utrudnień uznaje się wysoki koszt przeprowadzenia badania i czasochłonność. Jako najbardziej dogodną technikę badawczą w początkowej fazie wybrano wspomagany komputerowo wywiad online natomiast dla rozpoznania przedpola badawczego wykorzystano analizę danych zastanych.

Projekt został zrealizowany przy pomocy metody ilościowej, natomiast techniką badawczą, która została przez nas wybrana była technika gromadzenia danych z badan oraz prowadzenie wywiadu.

## 2.2 Metody gromadzenia i analizy danych

W ramach realizacji projektu, zdecydowano się na wykorzystanie ankiety internetowej umieszczonej na formularzu Google oraz arkusza w programie *IBM SPSS Statistics (SPSS)* do gromadzenia i analizy danych. Metoda gromadzenia opiera się na elektronicznych ankietach online, umożliwiającym automatyczne i zorganizowane pozyskiwanie informacji od respondentów. Wybór ankiety internetowej jako formy zbierania danych w początkowej fazie projektu ułatwia efektywną komunikację z uczestnikami badania. W kontekście analizy danych, główną techniką jest analiza statystyczna przy użyciu programu SPSS. Wykorzystanie programu umożliwia przeprowadzenie różnorodnych analiz, dzięki temu możliwe jest identyfikowanie wzorców i zależności w zebranych danych. Dodatkowo, analiza opisowa wykorzystuje podstawowe statystyki i rozkłady procentowe, co pozwala na przedstawienie charakterystyki zbioru danych. Podsumowując, połączenie ankiety internetowej z arkuszem w *SPSS* umożliwia kompleksową analizę danych, co przyczynia się do uzyskania dogłębnego zrozumienia i precyzyjnej oceny zebranych informacji badawczych.

## 2.3 Konstrukcja narzędzia badawczego

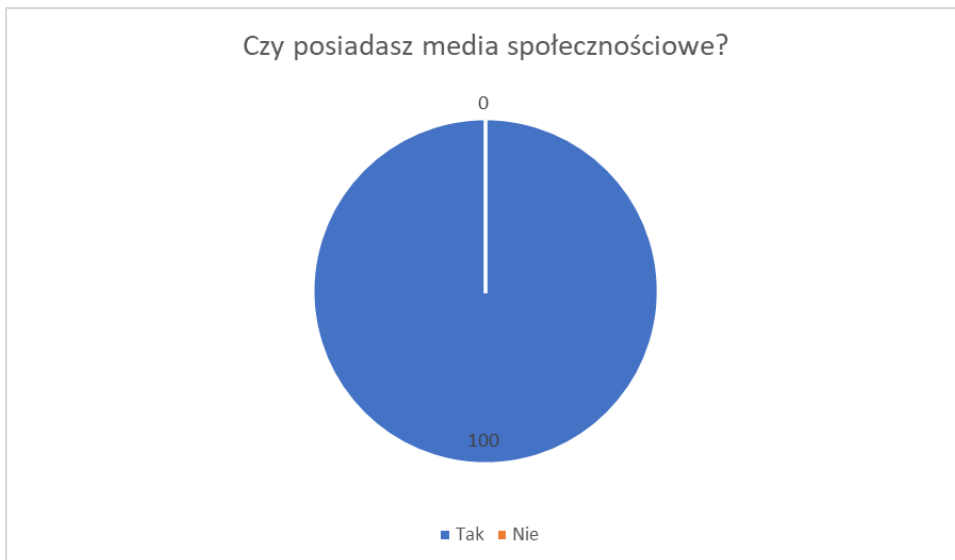
Badanie zostało przeprowadzone za pomocą triangulacji, wykorzystując zarówno ankietę internetową (CAWI), jak i wywiad indywidualny (IDI). Ankieta składała się z dwóch głównych sekcji: pierwsza zbierała dane demograficzne respondentów, takie jak wiek, płeć, i poziom aktywności w mediach społecznościowych. Druga sekcja koncentrowała się na ocenie wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie. Pytania ankietowe obejmowały aspekty takie jak; izolacja społeczna, poziom samooceny, zdrowie psychiczne oraz zdrowie fizyczne. Skonstruowane były zarówno pytania zamknięte, jak i otwarte, aby uwzględnić różnorodność odpowiedzi. W ankiecie zostało również zawarte pytanie kontrolne mające na

celu sprawdzenie uczciwości i zrozumienia respondentów. Dodatkowo, przeprowadzono jeden wywiad indywidualny, którego celem było zgłębienie bardziej złożonych doświadczeń i perspektyw uczestników. W trakcie wywiadu poruszano tematy związane z indywidualnymi historiami korzystania z mediów społecznościowych, postrzeganiem relacji online i offline, oraz ewentualnymi zmianami w zachowaniach i samopoczuciu.

## 2.4 Charakterystyka badanej populacji

Badana populacja w ramach stworzonej ankiety internetowej obejmuje grupę osób w wieku od 18 do 24 lat posiadający media społecznościowe. Dodatkowo, w kontekście wywiadu indywidualnego, wybrano osobę z tej samej kategorii wiekowej, która aktywnie uczestniczy w mediach społecznościowych przez ponad 5 godzin każdego dnia. Taki wybór kryteriów wiekowych oraz intensywności korzystania z mediów społecznościowych miało na celu skoncentrowanie uwagi na młodym pokoleniu i zrozumienie wpływu aktywności online na różnorodne aspekty ich samopoczucia. Przy opracowaniu badania, uwaga skupiona została nie tylko na ilościowym wymiarze korzystania z mediów społecznościowych, lecz także na głębszym zrozumieniu oddziaływania tego zachowania na psychospołeczny kontekst uczestników. Przeanalizowane zostały takie aspekty, jak izolacja społeczna, poziom samooceny, zdrowie psychiczne oraz zdrowie fizyczne, w celu uzyskania bardziej kompleksowego spojrzenia na wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie badanej grupy. W ten sposób badanie stara się przekroczyć czysto ilościowe aspekty, skupiając się na głębokim zrozumieniu doświadczeń i percepcji respondentów w kontekście ich udziału w mediach społecznościowych.

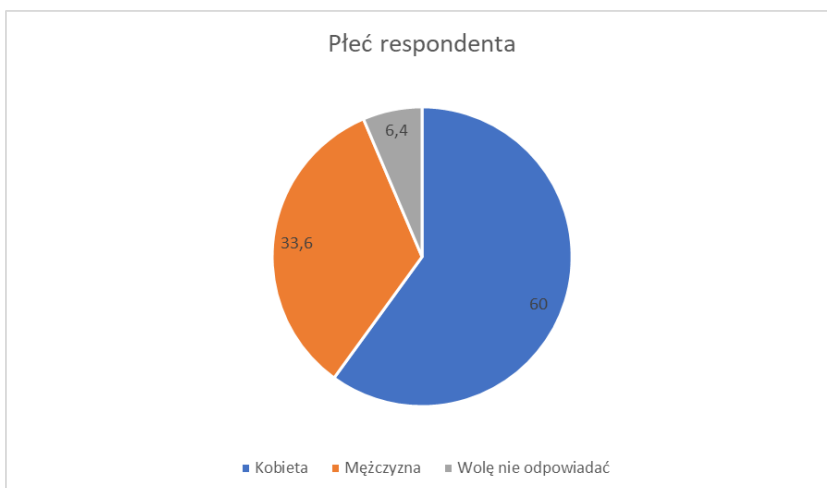
Wykres 1. „Czy posiadasz media społecznościowe?”



Źródło: Opracowanie własne

Co warto podkreślić w ankiecie częściej brały udział kobiety niż mężczyźni. Należy jednak też pamiętać, że w badaniach online (CAWI) kobiety są bardziej skłonne zaangażować się i pomóc w badaniach.

Wykres 2 „Płeć respondenta”





## Analiza i interpretacja wyników

Sekcja kolejna, najbardziej obszerna zawiera wyniki badań własnych. Odnosząc się do pytań badawczych kolejno:

### Jaki wpływ mają media społecznościowe na samoocenę osób w wieku 18-24?

Zdecydowana większość badanych potwierdziła hipotezę, która odpowiadała za stanowisko, że media społecznościowe mają negatywny wpływ na wiele aspektów naszego życia. Alarmującym faktem jest to, jak duża liczba badanych - 98,2% odpowiedziała, że uzależnienie od internetu jest możliwe. W dzisiejszych czasach duża część naszego życia przeniesiona jest właśnie tam co może być przyczyną tego zjawiska. Coraz młodsze osoby mają dostęp do internetu, opiekunowie czy rodzice nie zdają sobie sprawy z tego jak z początku, niewinne korzystanie ze świata wirtualnego może nieść za sobą negatywne skutki.

Tabela 1. „Czy możliwe jest uzależnienie od internetu?”

	Tak	Nie	Nie mam zdania
Kobieta	65	0	1
Mężczyzna	37	0	0
Wole nie odpowiadać	0	1	6

Źródło: Opracowanie własne

Poruszając pierwszy z nich-samoocena, która bardzo często pod wpływem mediów społecznościowych i treści do jakich mamy tam dostęp drastycznie spada. Największym tego problemem i przyczyną jest porównywanie się do wyidealizowanych zdjęć publikowanych w sieci. W dzisiejszych czasach w dobie tak rozwiniętych technologii każdy użytkownik jest w stanie zrobić ze swoimi zdjęciami co tylko sobie wymyśli. Photoshop oferuje tyle pomysłów na przeróbki i poprawę zdjęć, że czasami aż trudno w to uwierzyć. Mimo, że jest to większości wiadome, ludzie i tak zatracają się i porównują się do tego co widzą w mediach społecznościowych.

Przeoglądając piękne zdjęcia zatracamy się w tym wszystkim, przez co często czujemy się gorsi, niewystarczający. Szczególnie narażoną grupą wiekową na takie działania są osoby w przedziale 18-24, ponieważ młodzi ludzie są na etapie swojego życia gdzie dopiero wchodzi w dorosłość, żyją w częstym stresie i są bardzo podatni na informacje płynące z mediów. W szczególności jeśli widzą w internecie osoby z ich grupy wiekowej, które, w ich mniemaniu, wyglądają dużo lepiej od nich, lepiej radzą sobie w życiu. Odbiorca, kiedy dzień w dzień przez parę godzin jest zmanipulowany takimi treściami, w jego głowie przeważają negatywne myśli, które mówią, że to na pewno z nim jest coś nie tak, że dlaczego nie wygląda tak jak te osoby ze zdjęć? Według naszych badanych ilość spędzonych godzin w mediach społecznościowych wzmacnia chęć zmiany czegoś w naszym wyglądzie tylko po to, żeby chociaż w małym stopniu przypominać osoby ze zdjęć i to, co jest aktualnie modne. Młodzi chcą wpasować się w wykreowane kanony piękna, ponieważ uważają, że to jedyny sposób aby inni uznawali ich na osoby atrakcyjne.

Wykreowane kanony to właśnie te trendy wizualne, które są promowane w internecie i zależą one od tego, co aktualnie jest modne. Bardzo często mamy możliwość zauważyć, że pod takim wpływem mediów, ktoś zaczyna zmieniać swój styl ubierania, malowania się czy też fryzurę, w szczególnych przypadkach możemy zaobserwować nawet jak osoby decydują się na operacje plastyczne, na przykład operacja nosa. Mówi się często wtedy, że chcę się wyglądać „jak dziewczyna z instagrama”, że to poprawi jej samopoczucie i wreszcie ktoś będzie się sobie znów podobać. Niestety nie zawsze pomyślimy o tym, że taki wygląd osób na zdjęciu to jedynie zasługa photoshopa.

Zadziwiający jest fakt, jak bardzo ludzie są pod wpływem mediów społecznościowych, nie myśląc logicznie, że każdy z nas, nawet Ci, którzy wstawiają zdjęcia pięknie wyglądając w super miejscach wiodą normalne życie, takie gdzie też są gorsze momenty i nie jest idealne, tylko, że takich chwil po prostu nie publikują. Jest to ich świadomy wybór aby nie psuć otoczki, którą cały czas tworzą.

Tabela 2. „Percepcja respondentów oceny wyglądu i chęci zmiany”

Chęć zmiany wyglądu / czas spędzony w internecie	Często uzależniam swój wygląd od tego, co jest modne	Czasami	Nie dopasowuje wyglądu
1-2h	4	8	5
3-5h	9	21	9
5-7h	12	6	4
7h lub więcej	15	6	0

Źródło: Opracowanie własne

Wykres 3 „Czy ma dla Ciebie znaczenie liczba komentarzy/zdjęć pod twoimi postami na portalach społecznościowych?”



Źródło: Opracowanie własne

Tabela 2. „Czy kiedykolwiek czułaś/leś jakiś nacisk ze strony społeczeństwa, przez który zaczęłaś/zaczęłeś przedstawiać siebie w internecie w odmienny sposób niż faktycznie jest?”

Tak	Nie	Nie pamiętam
64	34	12

Źródło: Opracowanie własne

#### Jaki wpływ na zdrowie psychiczne osób w wieku 18-24 maja media społecznościowe?

Szczególnie niebezpieczne oraz noszące za sobą poważne konsekwencje są problemy natury psychicznej spowodowane negatywnym wpływem aktywności młodych ludzi na mediach społecznościowych. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, w jak dużym stopniu treści zamieszczane na portalach społecznościowych wpływają na nas podczas spędzania na nich wiele godzin dziennie każdego dnia. Media społecznościowe mogą mieć wszelaki wpływ na zdrowie psychiczne dla osób w wieku 18-24 lat. Wpływ ten może być zarówno pozytywny, jak i negatywny, jest to zależnie od wielu czynników takich jak sposób korzystania z mediów społecznościowych, rodzaj treści, interakcje online i indywidualne cechy osobowości. Głównym celem naukowym projektu była analiza wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie ich użytkowników w przedziale wiekowym 18-24. Celem przedstawionego badania było przeprowadzenie wszechstronnej analizy wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24 lat, z naciskiem na między innymi taki aspekt jak zdrowie psychiczne. Badanie miało na celu zidentyfikowanie między innymi mechanizmów i wzorców,

w jaki sposób media społecznościowe oddziałują na te aspekty życia młodych dorosłych oraz określenie w jakich okolicznościach skutki takiej aktywności ujawniają się najbardziej.

Tabela 3 „Czy zdarzało się Ci się odczuwać niepokój po spędzonym czasie w Internecie?”

Tak	Nie	Nie pamiętam
66	31	13

Źródło: Opracowanie własne

Na zamieszczonej powyżej tabeli zamieszczone zostały wyniki przeprowadzonej ankiety internetowej podczas przeprowadzania badania wśród osób w wieku 18-24 lata. Na pytanie “Czy zdarzało się Ci się odczuwać niepokój po spędzonym czasie w Internecie?”, 60% respondentów odpowiedziało, że “tak” zdarzyło się im odczuwać niepokój po tego typu aktywności, 11,8% odpowiedziało, iż nie pamięta, a 28,2% odpowiedziało, że nie było u nich tego typu sytuacji. Wynik ten ukazuje jak powszechne jest to zjawisko. W dzisiejszych czasach media społecznościowe odgrywają ogromną rolę w życiu młodych ludzi. Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat i wiele innych platform daje im możliwość komunikacji, dzielenia się swoimi doświadczeniami, zdobycia informacji oraz rozrywki. Jednakże, zbyt duża ilość czasu spędzana na mediach społecznościowych może prowadzić do wzrostu niepokoju wśród młodych osób, zwłaszcza w tak ważnym czasie dla naszego rozwoju osobistego jakim jest wiek 18-24 lata.

Młodzi ludzie często porównują swoje życie z tym, co widzą na mediach społecznościowych, wiele osób wstawia na swoje profile jedynie pozytywne aspekty swojego życia, co prowadzi do poczucia niezadowolenia z własnej sytuacji podczas konsumpcji takiego materiału codziennie.

Kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na taki odsetek osób odczuwających niepokój po pewnym czasie przebywania w Internecie jest idealizacja życia innych osób na mediach społecznościowych. Zjawisko to może prowadzić do niskiego poczucia własnej wartości i

obniżonego nastroju młodych dorosłych obcujących z mediami społecznościowymi na co dzień.

Młodzi ludzie często czują się gorsi, ponieważ nie osiągają tego samego poziomu sukcesu, szczęścia czy atrakcyjności, co ich rówieśnicy online, a przynajmniej takie treści są tam zamieszczane. Zjawisko to prowadzić może do skrajnie niebezpiecznych skutków dla zdrowia psychicznego młodych dorosłych, ale także co za tym idzie ich życia. Problem ten jest niesamowicie poważny. Osoby w wieku 18-24 lata, są w jednym z najbardziej ukierunkowanym na rozwój okresie swojego życia.

Samo pojawienie się niepokoju może wzmacniać uzależnienie od mediów społecznościowych. Spędzanie zbyt dużo czasu na przeglądaniu portali społecznościowych może prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego oraz stanu fizycznego młodych dorosłych. Samo uzależnienie nie zawsze jest od razu rozpoznawane. Wiele osób podczas spędzania czasu na mediach społecznościowych zatracą się w swoich działaniach i życiu nie tak swoim, lecz życiu innych na mediach społecznościowych co pierwszorzędnie może przejawiać się poczuciem lęku, co z czasem może przerodzić się w poważną chorobą jaką jest uzależnienie od portali społecznościowych/ życia online, które przysyłają często młodym osobom realia.

Wykres 4 „Czy ma dla Ciebie znaczenie liczba komentarzy/zdjęć pod twoimi postami na portalach społecznościowych?”



Źródło: Opracowanie własne

Media społecznościowe dla większości młodych osób w wieku 18-24 lat są niezmiernie ważne, nie tylko patrząc na nie jako źródło rozrywki oraz łatwo dostępnego źródła dopaminy, ale również patrząc na nie jako przestrzeń do “pokazania się” takiej osoby na tle społecznym. Media społecznościowe są ciekawym miejscem, gdzie liczą się często inne wartości, niż w świecie realnym. Jednym z takich wartości jest wartościowanie uwagi innych użytkowników naszą osobą przedstawioną na portalach społecznościowych. Jednym z tego typu aktywności, które w języku mediów społecznościowych mają dla wielu ich użytkowników znaczenie jest ilość komentarzy oraz polubień innych użytkowników pod treściami, które młode osoby publikują na swoich profilach. Powyższa tabela przedstawia odpowiedzi badanych podczas badania respondentów na pytanie dotyczący wartościowania aktywności innych użytkowników mediów społecznościowych na naszym profilu w postaci komentarzy, bądź polubień. Jak badanie dowiodło ok. 56% badanych odpowiedziało, iż ma dla nich znaczenie liczba komentarzy oraz polubień, 23,6% badanych odpowiedziało, iż nie zwraca na to uwagi oraz 20% respondentów odpowiedziało, iż nie ma to dla nich znaczenia. Jak widzimy ponad połowa młodzieży przykłada uwagę do tego jak inni użytkownicy odbierają ich personę w

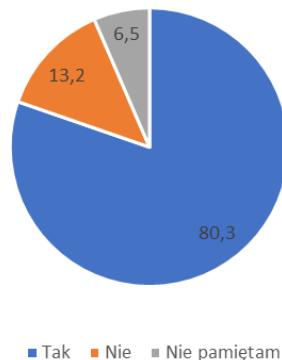
przestrzeni mediów społecznościowych co często niesie za sobą bardzo negatywne skutki dla stanu psychicznego młodej osoby. Jednym z głównych aspektów jakie w tej sytuacji ma znaczące znaczenie dla młodych osób w wieku 18-28 lat jest nacisk na popularność. Media społecznościowe stwarzają idealne warunki do promowania popularności i zdobywania polubień jako “sukces” danej osoby, zapominając, iż tak naprawdę nie mają one najmniejszego znaczenia w życiu realnym i nie decydują o tym jaką osobą jesteś, bądź co osiągnąłeś w życiu. Wielu młodych ludzi w wieku 18-24 lat przywiązuje dużą wagę do liczby interakcji innych użytkowników na publikowane przez nas treści co może prowadzić do obniżenia samooceny takiej osoby, frustracji swoją sytuacją a nawet poważnych problemów natury psychicznej takich jak chociażby depresja.

Wpływ ilości polubień na zdrowie psychiczne wynika również z tendencji młodych osób do porównywania się do innych użytkowników mediów społecznościowych. Jeśli dana osoba otrzymuje mniejszą liczbę polubień może poczuć się “gorszy”, mniej atrakcyjny, bądź mniej popularny od osoby z większym gronem zainteresowanych ich poszczególną aktywnością na mediach. To z pozoru niegroźne porównanie może prowadzić do niskiego poczucia własnej wartości a w rezultacie do wielu chorób psychicznych takich jak depresja, czy anoreksja. Potrzeba “uznania” innych użytkowników może być na tyle silna, że brak polubień może oznaczać dla młodej osoby odrzucenie społeczne dające szereg negatywnych skutków dla młodych dorosłych szukających tego uznania w innych. Równie ważnym aspektem dotyczącym oddziaływania “polubień” na zdrowie psychiczne osób w wieku 18-24 lat jest to, jak najbardziej popularne konta na mediach społecznościowych wywołują presję dotyczącą wyglądu młodych osób. Często posty przedstawiające idealne ciała, perfekcyjne stylizacje, idealną skórę zdobywają największą liczbę polubień na mediach społecznościowych. To z kolei może prowadzić do niezadowolenia z własnego wyglądu, niskiej samooceny, ale także między innymi do zaburzeń odżywiania.

Wykres 5 „ *Stres podczas porównywania swojego życia do treści innych zamieszczanych w internecie*”



Czy odczuwałaś/łeś kiedyś stres odnośnie swojej przyszłości porównując swoje życie do treści zamieszczanych w mediach społecznościowych?



Źródło: Opracowanie własne

Powyższy wykres przedstawia odpowiedzi respondentów badania na pytanie związane z poczuciem stresu osób w wieku 18-24 lat nawiązując do sytuacji porównywania swojego życia do treści zamieszczanych na mediach społecznościowych obawiając się przez to o swoją przyszłość. W dzisiejszych czasach media społecznościowe stały się nieodłączną częścią życia większości ludzi, a zwłaszcza osób w wieku 18-24 lata. Przede wszystkim media społecznościowe tworzą fałszywe poczucie rzeczywistości. Często osoby w wieku 18-24 lat oglądają idealizowane profile, pełne pięknych zdjęć, wspaniałych podróży i udanych wydarzeń, co rezultatem, może skutkować negatywnymi skutkami natury psychicznej względu na porównywanie swojego życia z tym, co widzą w mediach społecznościowych tak młode osoby. Młodzi dorośli często odczuwają presję, aby być tak samo atrakcyjnymi, popularnymi i szczęśliwymi oraz osiągnąć same sukcesy jak wyidealizowane treści na mediach społecznościowych podają, co prowadzi do chronicznego stresu i niskiego poczucia własnej wartości.

Media społecznościowe są źródłem ciągłego przepływu informacji i bodźców, co może

prowadzić do przeciążenia a w jego wyniku, stres i problemy psychiczne. Często osoby w wieku 18-24 lat mają poczucie, że muszą być stale online, aby być na bieżąco z wydarzeniami, trendami i komunikować się z innymi, aby osiągnąć sukces w życiu prywatnym, zapominając jak media społecznościowe oraz treści na nich zamieszczane są często bardzo dalekie od rzeczywistości. To zwiększa poziom stresu, przeszkadza w odpoczynku i utrudnia skupienie się na codziennych zadaniach młodych dorosłych utrudniając właściwe funkcjonowanie, a nawet niszcząc zdrowie psychiczne młodych odbiorców. Dodatkowo, nadmierna ekspozycja na treści związane z przemocą, negatywnymi informacjami czy hejtem w mediach społecznościowych może powodować niepokój i obniżyć ogólną jakość życia.

Skutki zdrowotne wynikające z wpływu mediów społecznościowych na odczuwanie stresu osób w wieku 18-24 lat są niezwykle poważne. Wysoki poziom stresu może prowadzić do rozwoju różnych chorób psychicznych, takich jak depresja, lęki czy zaburzenia odżywiania. Ponadto, przewlekły stres może negatywnie wpływać na funkcjonowanie układu immunologicznego, prowadząc do większego ryzyka wystąpienia chorób fizycznych u tak młodych osób. Osoby w tym wieku są szczególnie podatne na wpływ mediów społecznościowych, ponieważ w tym okresie życia przechodzą przez liczne zmiany emocjonalne, społeczne i rozwojowe.

### Jaki wpływ na zdrowie fizyczne osób w wieku 18-24 maja media społecznościowe?

Wraz z dynamicznym rozwojem technologii i internetu, korzystanie z mediów społecznościowych staje się powszechne w życiu współczesnego społeczeństwa. Jednak równocześnie rodzi się pytanie o wpływ, jaki te platformy wywierają na zdrowie fizyczne użytkowników. Analiza zgromadzonych danych pozwoliła na identyfikację potencjalnych zależności między czasem spędzonym w mediach społecznościowych a kondycją fizyczną. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że istnieje widoczna korelacja między czasem spędzonym w mediach społecznościowych a dolegliwościami fizycznymi. Respondenci, którzy poświęcają

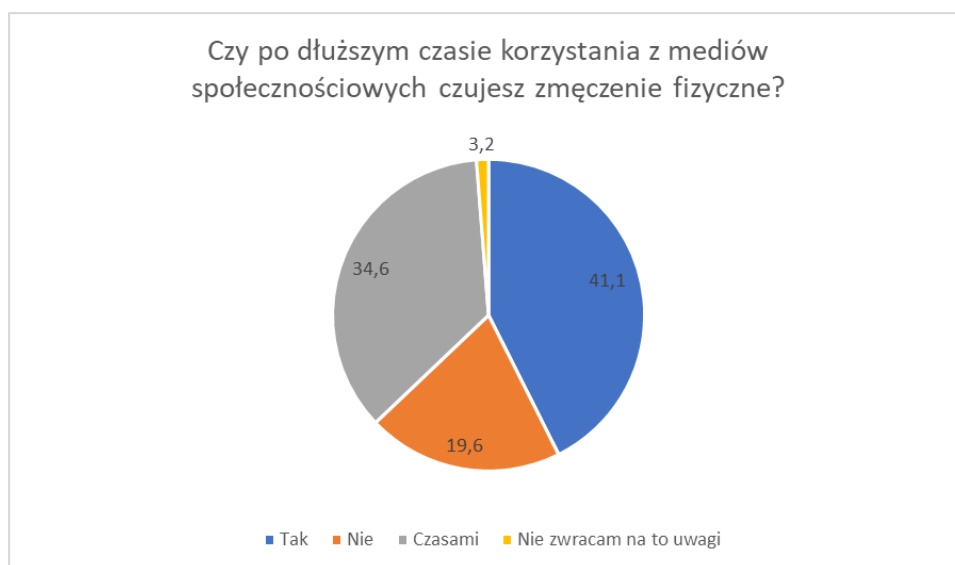
tym platformom więcej czasu, zgłaszają częstsze występowanie bólów pleców, bólów głowy oraz pogorszenia widoczności. Dodatkowo, wnioski z przeprowadzonego wywiadu pogłębionego dostarczyły szerszego kontekstu dla zebranych danych. Osoba, z którą przeprowadzono wywiad, wyraziła uczucie ogólnego wyczerpania fizycznego po dłuższym czasie korzystania z mediów społecznościowych. To potwierdza, że negatywny wpływ może obejmować nie tylko konkretne dolegliwości fizyczne, ale także ogólne uczucie zmęczenia organizmu. Badanie skupiło się na analizie związku, czasu spędzonego w mediach społecznościowych oraz ewentualne dolegliwości fizyczne u respondentów. Wyniki ukazują, że 72,7% uczestników codziennie poświęca od 1 do 5 godzin na mediach społecznościowych. Najlicniejszą grupą jest 27,3% osób, które korzystają przez 3-5 godzin dziennie, podczas gdy 5,6% badanych angażuje się w te platformy przez ponad 5 godzin. To istotne spostrzeżenie, zwracające uwagę na potencjalne wyzwania związane z nadmiernym czasem spędzonym online. W kontekście konsekwencji zdrowotnych, aż 28% respondentów doświadcza bólów pleców po dłuższym czasie korzystania z mediów społecznościowych, co jest najczęstszym objawem. Bóle głowy występują u 9,8%, a problem z widocznością dotyka 10,5% badanych. Szczególnie istotne jest, że 14,7% osób spędzających 7 godzin lub więcej na platformach społecznościowych doznaje dolegliwości fizycznych, co sugeruje potencjalne zagrożenie dla zdrowia wynikające z ekstensywnego korzystania z mediów społecznościowych. Wykazane w badaniu zależności między czasem spędzonym na mediach społecznościowych a dolegliwościami fizycznymi może wynikać z kilku potencjalnych czynników. Po pierwsze, długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do nieprawidłowej postawy ciała, co z kolei generuje bóle pleców i karku. Dodatkowo, intensywne używanie ekranów może prowadzić do zespołu komputerowego, manifestującego się bólami głowy oraz zmęczeniem wzroku. Szczególnie istotne jest, że osoby spędzające znaczny czas na mediach społecznościowych często angażują się w interakcje, które wymagają skupienia wzroku, co dodatkowo obciąża system wzrokowy. Istotnym elementem może być także aspekt psychologiczny. Częste korzystanie z mediów społecznościowych, zwłaszcza w przypadku długotrwałych sesji, może wpływać na stan emocjonalny, prowadząc do napięć mięśniowych.

Tabela 4 „Porównanie spędzanych godzin w internecie z występowaniem dolegliwości fizycznych”

Dolegliwości fizyczne / czas spędzony w internecie	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
1-2h	2	2	6	4	7
3-5h	4	8	16	4	1
5-7h	4	2	15	8	1
7h lub więcej	4	4	6	5	5

Źródło: Opracowanie własne

Wykres 6 „Spędzanie czasu w mediach społecznościowych a występowanie dolegliwości fizycznych”



Źródło: Opracowanie własne

### Jak media społecznościowe wpływają na izolacje osób w wieku 18-24?

W dzisiejszym dynamicznym świecie, zdominowanym przez technologię, media społecznościowe stają się nieodłącznym elementem codziennego życia młodego pokolenia. Te platformy pełnią rolę wirtualnego skrzyżowania, gdzie młodzież nie tylko może pochwalić się swoimi sukcesami, ale także celebrować chwile radości oraz otwarcie dzieli się swoimi zmartwieniami. Użytkownicy, budują swoje wirtualne tożsamości, kształtują swoje narracje życiowe i utrwalają chwile. Wspólne hashtagi, komentarze i lajki stają się integralną częścią ich doświadczeń. Paradoksalnie jednak, to właśnie te same media społecznościowe, które mają na celu budowanie mostów łączących ludzi, zdają się także być źródłem potencjalnej izolacji społecznej. Wirtualne relacje, choć pozornie dostarczają interakcji, często stwarzają jedynie iluzję bliskości. Liczba wcześniej wspomnianych kliknięć, komentarzy czy lajków może dawać uczucie aktywności społecznej, ale nie zastępuje ona autentycznych relacji międzyludzkich. Młodzi ludzie angażują się w wirtualne środowisko, budując tam swoje życie, lecz jednocześnie mogą tracić związek z realnym otoczeniem.

Tabela 5. „, Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zaniedbać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przybywając w sieci?

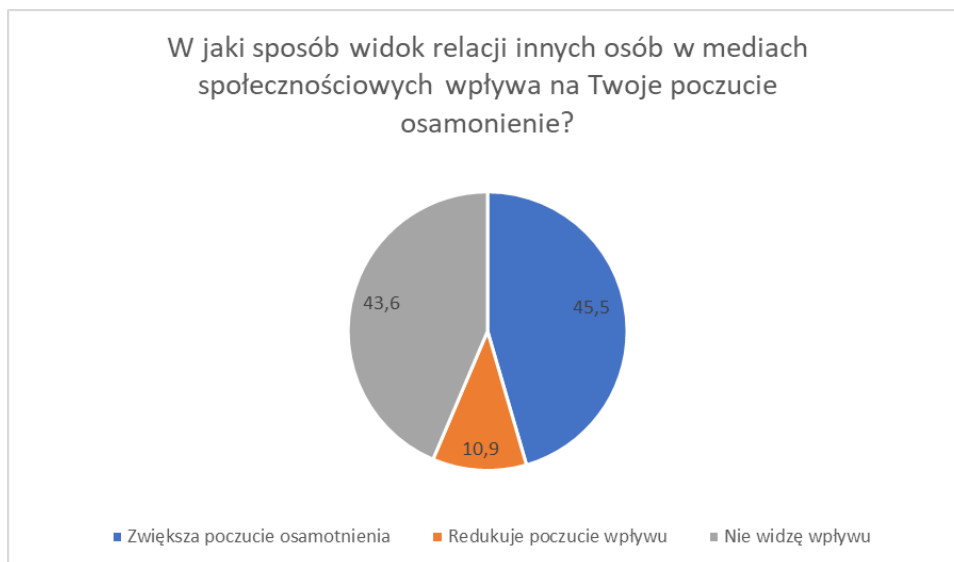
Nigdy	Bardzo rzadko	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
10	7	31	31	19	11

Źródło: Opracowanie własne

Powyższa analiza wyników przeprowadzonej ankiety ukazuje, że największą grupę respondentów stanowią osoby, które przyznają, że czasami zaniedbują obowiązki, znajomych czy rodzinę z powodu utraty poczucia czasu w sieci (29,1%). To świadczy o tym, że młodym uczestnikom mediów społecznościowych zdarza się w pewien sposób lekceważyć niektóre

aspekty rzeczywistego życia codziennego. Co istotne, istnieje także znaczący odsetek respondentów (17,3%), którzy doświadczą częstego zaniedbywania omawianych kwestii w związku z korzystaniem z mediów społecznościowych. To oznacza, że dla wielu młodych osób interakcje online często zastępują bezpośrednie relacje z otoczeniem. Warto również zauważyć, że 10,0% respondentów doświadczą bardzo częstego zaniedbywania przytoczonych wcześniej aspektów. Ten odsetek, choć nie dominujący, wskazuje na istnienie znaczącej grupy osób, dla których wpływ mediów społecznościowych na codzienne funkcjonowanie jest szczególnie silny. Warto jednak zauważyć, że, mimo obecności osób, które rzadko (28,2%), bardzo rzadko (6,4%) lub w ogóle nie zaniedbują wyżej wspomnianych aspektów (9,1%), przeważająca liczba respondentów nadal doświadczą w pewnym stopniu zjawiska zaniedbywania. To sugeruje, że nawet jeśli istnieją osoby radzące sobie z tym wyzwaniem skutecznie, problem związany z zaniedbywaniem obowiązków, znajomych czy rodziny na skutek utraty czasu podczas korzystania z mediów społecznościowych jest dominujący. W kontekście izolacji społecznej, wyniki te wskazują, że dla wielu młodych osób interakcje online często zastępują bezpośrednie relacje, co może prowadzić do poczucia osamotnienia i ograniczenia prawdziwych, głębokich połączeń międzyludzkich.

Wykres 6. „Widok relacji innych a poczucie osamotnienia”



Źródło: Opracowanie własne

Młodzi ludzie, korzystając z mediów społecznościowych, często napotykają na pozorną obfitość głębokich relacji i spektakularnych wydarzeń w życiu innych. Niemniej jednak, ta pozorna bliskość i sukcesywnie przedstawiane idealne życie mogą wywołać uczucie osamotnienia, zwłaszcza gdy własna rzeczywistość nie jest zgodna z tym, co prezentują inni. Wzrost poczucia osamotnienia często wynika z porównywania własnego życia do idealizowanych narracji prezentowanych w mediach społecznościowych. Widok relacji, które zdają się być pełne szczęścia i spełnienia, może prowadzić do poczucia deficytu lub niedosytu we własnym życiu. Analiza wyników powyższego wykresu ukazuje, że dla 45,5% respondentów widok relacji prezentowanych w mediach społecznościowych zwiększają uczucie osamotnienia. To może wynikać ze zjawiska porównywania własnego życia z pozornie doskonałymi relacjami innych obserwowanych użytkowników. Dla 43,6%, badanych, widok owych relacji nie ma zauważalnego wpływu na ich poczucie osamotnienia, co może wynikać z umiejętności dystansu do prezentowanych treści. Należy podkreślić, że choć dla niektórych użytkowników (10,9%) obserwacja relacji w mediach społecznościowych redukuje uczucie osamotnienia, to nadal stanowi mniejszość w porównaniu do większej grupy osób doświadczających jego wzrostu. W ten sposób, mimo pewnych pozytywnych aspektów, korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na zwiększenie izolacji społecznej, zwłaszcza gdy poczucie osamotnienia dominuje wśród użytkowników.

## Podsumowanie/Wnioski

Badanie wpływu korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24 lat, dostarczyło istotnych informacji dotyczących czterech kluczowych aspektów: izolacji społecznej, poziomu samooceny, zdrowia psychicznego oraz fizycznego. Analiza wyników umożliwiła dogłębne zbadanie tych czterech istotnych elementów, potwierdzając główną hipotezę badawczą, sugerującą, iż korzystanie z mediów społecznościowych wpływa

negatywnie na samopoczucie młodych osób. Bezpośrednio odnosząc się do postawionych celów oraz pytań badawczych, warto rozpocząć od kwestii wpływu wirtualnych interakcji na poczucie osamotnienia. Wykazano, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do zaniedbywania ważnych relacji w świecie rzeczywistym, co generuje uczucie izolacji społecznej. Przechodząc do analizy wpływu omawianych platform na zdrowie psychiczne i fizyczne, stwierdzono wyraźny wzrost poczucia niepokoju związanego z intensywnym korzystaniem z mediów społecznościowych, co negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Ponadto, zaobserwowano silną korelację między czasem spędzonym na portalach społecznościowych, a różnorodnymi problemami zdrowotnymi. Następnie, identyfikując konkretne negatywne skutki związane z korzystaniem z mediów społecznościowych, wskazano na między innymi spadek samooceny, uczucie niezadowolenia z życia, obniżenie poczucia własnej wartości czy utratę kontroli nad czasem. Potwierdzono również, że intensywne korzystanie z wyżej wspomnianych mediów związane jest z nasilającymi się negatywnymi skutkami dla samopoczucia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Udało się również udowodnić, iż treści promujące pozorny perfekcjonizm, porównywanie się z innymi oraz generowanie presji społecznej są najbardziej związane z występowaniem omawianych negatywnych skutków. Dodatkowo, określając, czy poziom aktywności i zaangażowania w mediach społecznościowych wpływa na samoocenę, udało się potwierdzić, iż nadmierne oraz zbyt intensywne uczestnictwo w życiu online generuje znaczne obniżenie poczucia własnej wartości. Przechodząc do szczegółowego omówienia poszczególnych aspektów, rozpoczynając od samooceny młodych użytkowników mediów społecznościowych, podlega ona znaczącemu spadkowi, co można między innymi przypisać mechanizmowi porównywania się do wyidealizowanych treści prezentowanych online. Presja społeczna generuje uczucie niezadowolenia z życia oraz obniżenia poczucia własnej wartości, wywierając wpływ na decyzje dotyczące wyglądu oraz stylu życia. Pod względem zdrowia psychicznego, intensywne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z wyraźnym wzrostem poczucia niepokoju. Porównywanie się do innych i idealizacja życia online generuje uczucie niespełnienia, co negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Dodatkowo, uzależnienie od mediów społecznościowych prowadzi do uczucia osamotnienia, obniżonego nastroju i utraty kontroli nad czasem spędzonym online. Przechodząc do aspektu



zdrowia fizycznego, zauważono silną zależność między ilością czasu spędzanego w mediach społecznościowych a występowaniem różnorodnych problemów zdrowotnych. Osoby, które aktywnie uczestniczą w życiu online, zdają się być bardziej podatne na negatywne skutki dla swojego zdrowia fizycznego. Omawiane oddziaływanie nie ogranicza się jedynie do konkretnych przypadłości, lecz obejmuje również ogólne odczucie zmęczenia i wyczerpania fizycznego. Informacje pozyskane z wywiadu pogłębionego dodatkowo potwierdzają, że negatywne efekty mogą wpływać na ogólne samopoczucie jednostki. W kontekście izolacji społecznej, zwraca się szczególną uwagę na potencjalne negatywne skutki intensywnego korzystania z mediów społecznościowych, które manifestują się poprzez zaniedbywanie ważnych obowiązków oraz relacji w życiu poza wirtualną przestrzeń. Interakcje online mogą zastępować bezpośrednie kontakty z otoczeniem, co skutkuje narastającym poczuciem izolacji społecznej. Użytkownicy, którzy intensywnie korzystają z mediów społecznościowych, wydają się przejawiać mniejsze zaangażowanie w rzeczywiste wydarzenia offline, co może mieć długofalowe konsekwencje dla ich integracji społecznej. Podsumowując, analiza wyników badania jednoznacznie wskazuje, że wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie młodych osób jest złożony i wielowymiarowy, przy czym większość aspektów tego oddziaływania nosi negatywny charakter. Obserwowane dolegliwości psychiczne, fizyczne, spadek samooceny oraz zjawisko izolacji społecznej świadczą o potrzebie skoordynowanych działań interwencyjnych. Konieczne jest skoncentrowanie się na edukacji, wsparciu emocjonalnym oraz promowaniu świadomego i zrównoważonego korzystania z mediów społecznościowych. Działania te powinny być ukierunkowane na utrzymanie zdrowego balansu między światem wirtualnym a rzeczywistym, przyczyniając się do poprawy ogólnego samopoczucia młodego pokolenia.

## Bibliografia

- Babbie, E. (2002). *„Badania społeczne w praktyce”*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Borowska-Beszta B., U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało *„ Analiza wtórna jakościowych danych zastanych: przegląd założeń teoretycznych i aplikacji metodologicznych”* JAKOŚCIOWE BADANIA PEDAGOGICZNE 2017 - TOM II - NUMER 1.
- Bukowska-Kania J., Kaluba A. (2019). *„Jak social media wpływają na Twoje samopoczucie?* [online]; <https://zwierciadlo.pl/material-partnera/213256,1,jak-social-media-wplywaja-na-twoje-samopoczucie.read> [dostęp 19.10.2023]
- CBOS. (2016). Komunikat z badań "Korzystanie z Internetu." Pobrane z <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K> 092 16.PDF
- Czakiert M., Kurek Katarzyna, Kołcz Anna *„Media społecznościowe jako nowy, psychospołeczny czynnik ryzyka zachowań suicydalnych”*
- Czerski W., *„Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka”*
- Greś M., M. Moroz, A.M. Olszewska, *„Negatywne konsekwencje wykorzystywania mediów społecznościowych w opinii kobiet i mężczyzn- analiza statystyczna wyników badania ankietowego studentów podlaskich uczelni”* Academia Zarządzania 2022
- Hornowska E., A. Brzezińska, K. Kaliszewska-Czeremska , K. Appelt, J.Rawecka, A.Bujacz *„ Paradoksalny efekt triangulacji?”* Edukacja 2012, 4(120), 72-83
- Jupowicz-Ginalska A., J.Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran oraz A. Wysocki, *„FOMO- Polacy a lęk przed odłączeniem- raport z badań”*, Warszawa 2018

Janczewski R. „*Triangulacja jako metoda badawcza w naukach o obronności*”, *Obronność - Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej* nr 2(6), 49-59 2013

Klimczyk P., „*Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych –zarys problemu*” *Kultura i wychowanie* nr 1 (19)/2021

Kozłowska J., P.Szymczyk, „*Seksualność i zdrowie psychiczne człowieka- wyzwania współczesnej medycyny i społeczeństwa*”, Wydawnictwo TYGIEL sp. z.o.o, Lublin, s.71-85

Kożewnikow M. (2022). „*Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne*”. [online]; <https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/2022/11/wplyw-mediow-spolesznosciowych-na-zdrowie-psychiczne/> [dostęp 20.10.2023]

Nachmias D. „*Metody badawcze w naukach społecznych*” [ZYSK I S-KA Wydawnictwo](#) 2001 str. 321

Surowiec, M., Wilczyńska, K., Orlof, W., Waszkiewicz N. (2018). „*Obraz kobiecego ciała a wizerunek kreowany przez media*”. [online]; <https://journalsmededu.pl/index.php/neuropsych/article/download/1394/1287/> [dostęp: 24.10.2023]

Sygda K., „*Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież*”, *Kognitywistyka i Media w Edukacji* 2018

Szczepanowska E., M. Fiedler, „*Internet jako medium o doniosłym wpływie na zdrowie człowieka u progu dorosłości*”

Śliwak, J., Zarosińska, D., Wysocka, M., Partyka J. (2017). „*Poziom samooceny u osób korzystających z różnych form Internetu*”. [online];

<https://czasopisma.upjp2.edu.pl/studiasocialiacracoviensia/article/view/2460>

[dostęp:20.10.2023]

Świdziński R. , A. Gryc, M. Próchnicka, W. Kapłan, J. Lipiec. Komunikacja wyzwaniem współczesnej medycyny. Tom 2, „*Korzystanie z mediów społecznościowych a ryzyko pogorszenia zdrowia psychicznego u młodych dorosłych*”, s. 140.

Wawrzonkiewicz-Słomska A., Ewelina Cholewa, „*Oddziaływanie mediów na dzieci i młodzież*” Problemy współczesnej pedagogiki 2017

Więch D. „*Media społecznościowe – szanse i zagrożenia*”

## Aneksy

### Aneks 1. Kwestionariusz badania ilościowego

Wpływ korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24. 4 aspekty: izolacja społeczna, poziom samooceny, zdrowie psychiczne, zdrowie fizyczne młodych osób.

Cześć!

Jesteśmy studentkami III roku Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie i prowadzimy badania na temat wpływu internetu na młode osoby. Wasze odpowiedzi będą dla nas kluczowe w etapie ostatecznego wnioskowania.

Zapewniamy, że udzielone odpowiedzi nigdy nie zostaną połączone z jakimkolwiek danymi mogącymi Was zidentyfikować, posłużą wyłącznie do opracowania zbiorczych zestawień statystycznych.

Bardzo zależy nam, aby to właśnie Ty wziął/wzięła udział w badaniu. Uzupelnienie formularza nie zajmie dluzej niz 10 minut.

### Pytania metryczkowe

*M1 Plec respondentanta \**

Kobieta

Męczyzna

Wolę nie odpowiadać

*M2 W jakim jesteś wieku?*

\*

18-20

21-22

23-24

*M3 Obszar zamieszkania*

\*

Wieś

Miasto do 100 tys. mieszkańców

Miasto od 101 tys. do 500 tys. mieszkańców

Miasto powyżej 500 tys. Mieszkańców

*Czy masz stały dostęp do internetu?*

Tak

Nie

*Czy posiadasz media społecznościowe?*

Tak

Nie

*Od którego roku życia zaczęłaś/zaczął używać mediów społecznościowych?*

Twoja odpowiedź

*Ile godzin dziennie spędzasz korzystając z mediów społecznościowych?*

1-2h

3-5h

5-7h

7h lub więcej

*Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zaniedbać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przybywając w sieci?*

nigdy

rzadko

czasami

często

bardzo często

nie mam zdania

*Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?*

tak

nie

nie mam zdania

*Czy uważasz, że jesteś uzależniony od Internetu?*

tak

nie

wolę nie odpowiadać

*Czy zdarzało się Ci się odczuwać niepokój po spędzonym czasie w internecie?*

tak

nie

nie pamiętam

(jeśli na poprzednie odpowiedziałeś/łaś tak)

*Jeśli tak, po jakim portalu społecznościowym miało to miejsce?*

Twoja odpowiedź

*Czy odczuwasz stres widząc na mediach społecznościowych jak żyją inne osoby?*

Nigdy

Rzadko

Czasami

Często

Bardzo często

*Czy odczuwałaś/leś kiedyś stres odnośnie swojej przyszłości porównując swoje życie do treści zamieszczanych w mediach społecznościowych?*

Tak

Nie

Nie pamiętam

*W jaki sposób widok relacji innych osób w mediach społecznościowych wpływa na Twoje uczucie osamotnienia?*

Zwiększa uczucie osamotnienia

Redukuje uczucie osamotnienia

Nie widzę wpływu

*Czy ma dla Ciebie znaczenie liczba osób, która komentuje bądź lubi Twoje zdjęcie na profilu społecznościowym?*



Tak

Nie

Nie zwracam na to uwagi

*Ile to jest 3+3?*

7

9

6

*Czy według Ciebie ludzie często przekłamują swoje życie/ wygląd w mediach społecznościowych?*

Nigdy

Rzadko

Czasem

Często

Bardzo często

*Czy kiedykolwiek czułaś/leś jakiś nacisk ze strony społeczeństwa, przez który zaczęłaś/zacząłeś przedstawiać siebie w internecie w odmienny sposób niż faktycznie jest?*

*(np. Przerabianie zdjęć, pokazywanie innego stylu życia)*

Tak

Nie

Nie pamiętam

*Czy intensywne korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na Twój ogólny poziom motywacji do podejmowania działań w codziennych czynnościach?*

Tak, intensywne korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na moją ogólną motywację do działań życiowych.

Nie, moja motywacja do działań życiowych nie jest znacząco dotknięta przez korzystanie z mediów społecznościowych.

To zależy od sytuacji.

*Czy korzystanie z mediów społecznościowych wpływa negatywnie na Twoją zdolność do cieszenia się życiem?*

Tak, zauważam, że media społecznościowe mogą wpływać na moją zdolność do cieszenia się życiem.

Nie, moja zdolność do cieszenia się życiem pozostaje niezmienną po korzystaniu z mediów społecznościowych.

Trudno powiedzieć.

*Czy kiedykolwiek porównywałaś/leś przedstawione na mediach społecznościowych relacje do tych ze swojego życia?*

Tak, zauważam, że media społecznościowe mogą wpływać na postrzeganie relacji w życiu realnym

Nie, moja zdolność do cieszenia się życiem pozostaje niezmieniona po korzystaniu z mediów społecznościowych.

Trudno powiedzieć.

*Czy kiedykolwiek miałas/leś ochotę zmienić coś w swoim wyglądzie, tylko po to, aby wpasować się w aktualne trendy promowane w internecie?*

Tak, często uzależniam swój wygląd od tego, co jest modne

Tak, czasami internet jest moją formą inspiracji

Nie, nie dopasowuję swojego wyglądu do tego, co jest modne

*Czy zdarza Ci się porównywać swój wygląd do osób widzianych w mediach społecznościowych?*

Nigdy

Rzadko

Czasami

Często

Bardzo często

*Jaka forma spędzania wolnego czasu jest dla Ciebie bliższa?*

Używanie mediów społecznościowych

Aktywność fizyczna

Po równo

Nie korzystam z mediów społecznościowych, ani nie uprawiam żadnego sportu

*Czy po dłuższym czasie korzystania z mediów społecznościowych czujesz zmęczenie fizyczne?*

Tak

Nie

Czasami

Nie zwracam na to uwagi

*Czy odczuwasz dolegliwości fizyczne takie jak np. ból głowy, bóle pleców, pogorszenie się widoczności po dłuższym czasie spędzonym na mediach społecznościowych?*

Nigdy

Rzadko

Czasami

Często

Bardzo często

Aneks 2. Scenariusz wywiadu pogłębionego

1. Informacje wstępne o projekcie (temat projektu):

**Wpływ korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24.**

2. Cele badania:

Głównym celem naukowym projektu jest analiza wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie ich użytkowników w przedziale wiekowym 18-24. Celem przedstawionego badania jest przeprowadzenie wszechstronnej analizy wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24 lat, z naciskiem na cztery kluczowe aspekty: izolację społeczną, poziom samooceny, zdrowie psychiczne i zdrowie fizyczne. Badanie ma na celu zidentyfikowanie mechanizmów i wzorców, w jaki sposób media społecznościowe oddziałują na te aspekty życia młodych dorosłych oraz określenie, czy istnieją istotne korelacje między częstotliwością korzystania z mediów społecznościowych a występowaniem izolacji społecznej, obniżoną samooceną, problemami zdrowotnymi psychicznymi oraz fizycznymi.

3. Osoba przeprowadzająca wywiad: Patrycja Ulicka, studentka III roku socjologii współrealizująca projekt.

Osoba badana: Szymon (badany nie ujawniał swojego nazwiska), 21 letni student trzeciego roku mechatroniki, studiujący na Politechnice Warszawskiej, osoba która spędzająca dziennie ponad 5h w mediach.

4. Metoda: IDI- Indywidualny wywiad pogłębiony

5. Czas i miejsce realizacji:

Warszawa, kawiarnia przy ulicy Świętokrzyskiej 10.12.2023r., (wywiad trwał ok 30 minut).

6. Wytyczne do rekrutacji: Osobą, którą planujemy poddać badaniu będzie kobieta lub mężczyzna mieszczący się w przedziale wiekowym 18-24, która spędza dziennie ponad 5h w mediach.

Skrypt scenariusza wywiadu:

- Dzień dobry, nazywam się Patrycja Ulicka i na wstępie chciałam się zapytać, czy wyraża Pan zgodę na to, aby nasz wywiad był nagrywany za pośrednictwem dyktafonu?
- Dzień dobry, mam nadzieję, że dzisiejsze spotkanie Pana nie stresuje?
- Chciałam na początek zapytać, jak Pan się dzisiaj czuje?
- Świetnie, bardzo cieszy mnie taka odpowiedź.
- W takim razie chciałam przedstawić Panu temat oraz cel naszego wywiadu. Celem badania jest przeprowadzenie wszechstronnej analizy wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24 lat, z naciskiem na cztery kluczowe aspekty: izolację społeczną, poziom samooceny, zdrowie psychiczne i zdrowie fizyczne.
- Chciałabym po prostu poznać Pana opinię, odczucia co do powyższego tematu.
- Oczywiście chciałabym również zapewnić o tym, iż informacje, które będą między nami dzisiaj przepływały będą użyte jedynie do użytku własnego na potrzeby badania, po prostu do pogłębienia tematu naszego badania.
- W takim razie skoro mamy za sobą wszystkie formalności, przesłabym już do naszego wywiadu.
- Poprosiłabym Pana o Pana wiek?
- Ja również, dlatego świetnie się składa, bardzo ciekawi mnie podejście moich rówieśników do naszego dzisiejszego tematu.
- Studiuje Pan?
- Mieszka Pan w Warszawie?
- Dobrze, zatem przechodząc już powoli do naszego dzisiejszego tematu, chciałam się zapytać, czy posiada Pan media społecznościowe?
- Jak długo posiada Pan media społecznościowe?
- Mniej więcej ile godzin jest Pan obecny dziennie na mediach społecznościowych?
- Czy kiedykolwiek zauważył Pan u siebie negatywne skutki korzystania z takowych platform?
- Jakie skutki? Proszę o przybliżenie Pana odczuć.
- Po zobaczeniu jakich treści zauważał Pan u siebie takowe objawy?
- W jaki sposób media społecznościowe wpływają na Pana samoocenę?

- Czy po ujrzeniu poszczególnych treści zamieszczanych na mediach społecznościowych odczuwał Pan potrzebę zmiany pewnych elementów swojego wyglądu? Jeśli tak, jakich treści?
- Jak zapatruje się Pan na przedstawianie „idealnego kanonu życia” na mediach społecznościowych? Czy tego typu treści wpływają na Pana sposób myślenia o własnym życiu/ własnych dotychczasowych dokonaniach?
- W jaki sposób czuje się Pan po dłuższym czasie spędzonym na mediach społecznościowych?
- Czy kiedykolwiek odczuwał Pan stres po zobaczeniu poszczególnych treści zamieszczanych na mediach społecznościowych? Jeśli tak, czy mógłby Pan przybliżyć, jaka to była sytuacja/jakie treści na Pana tak wpływają?
- W jaki sposób zatem zapatruje się Pan na przedstawianie relacji międzyludzkich na mediach społecznościowych?
- Czy odczuwa Pan osamotnienie patrząc na tego typu treści? Jeśli tak, korzystając z jakiego medium społecznościowych to uczucie towarzyszy Pan najbardziej?
- Jakiego typu treści zmagają to uczucie u Pana?
- Uprawia Pan jakiś sport/ jest Pan aktywny fizycznie?
- Czy widzi Pan jakiś związek pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a Pana stanem fizycznym?
- (Jeśli tak) Po jakiego typu sytuacjach odczuwa Pan taką zmianę?
- Jakie według Pana medium społecznościowe jest najbardziej szkodliwe?
- Dlaczego akurat to medium społecznościowe?
- Dobrze zatem nasz wywiad dobiega końca. Bardzo Panu dziękuję za poświęcony mi dzisiaj czas. Dziękuję.

