

Internet i media społecznościowe zdaniem młodych ludzi

Raport końcowy

Cel naszego badania

Jak wszyscy wiemy współczesne społeczeństwo jest silnie związane z mediami społecznościowymi, które wpływają na wiele aspektów życia- od relacji z innymi ludźmi, przez rozwój osobisty, aż po zdrowie psychiczne. Nasze badania miały na celu bardziej dokładne zbadanie tego zjawiska. Szczególną uwagę poświęciliśmy na zbadanie ich wpływu na młodych ludzi. Inspiracje dla nas stanowiły liczne doniesienia naukowe wskazujące na zmiany w funkcjonowaniu poznawczym i społecznym młodzieży wynikające z nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych, ale także nasze własne obserwacje wśród znajomych oraz spostrzeżenia wynikające z korzystania z nich przez nas.

Podjęliśmy się tego badania, aby zgłębić problem realnych skutków korzystania z mediów społecznościowych. Chcieliśmy przyjrzeć się, jakie postawy wobec nich przyjmują młodzi użytkownicy Internetu oraz jakie mechanizmy psychologiczne i społeczne wpływają na ich codzienne wybory związane z nimi. Szczególnie istotne było dla nas ustalenie, w jakim stopniu media społecznościowe wpływają na samoocenę, koncentrację, umiejętności poznawcze, relacje społeczne oraz rozwój. . Naszym celem było także przeanalizowanie, czy młode pokolenie jest świadome potencjalnych zagrożeń wynikających z nadmiernego użytkowania mediów społecznościowych. Chcieliśmy także dowiedzieć się czy posiadają i stosują jakieś strategie związane z minimalizowaniem negatywnych skutków.

Krótko o ankiecie

Aby uzyskać rzetelne dane przygotowaliśmy badanie ankietowe zawierające 15 pytań, w którym udział wzięło **1374 ankietowanych** w przedziale wiekowym **od 13 do ponad 23 lat**. Grupą, którą poddaliśmy badaniu są ludzie młodzi uczęszczający do szkoły podstawowej, średniej oraz studiujący, którzy najczęściej i najwięcej korzystają z Internetu oraz mediów społecznościowych, oraz są najbardziej narażeni na ich oddziaływanie w ich życiu codziennym. Badanie ostatecznie przeprowadzone w formie ankiety internetowej, którą później udostępnialiśmy rodzinie, znajomym oraz na różnych grupach społecznościowych. Pytania w ankiecie dotyczyły między innymi częstotliwości korzystania z mediów społecznościowych, czasu spędzanego w sieci, powodów korzystania z platform społecznościowych, ich wpływu na postrzeganie własnego wyglądu oraz wpływu na zdrowie psychiczne.

W analizie uwzględniliśmy również wcześniejsze badania naukowe, które rozszerzają wiedzę i rzucają dodatkowe światło na wyniki naszej ankiety.

Założyliśmy, że media społecznościowe mają często zły wpływ na młodych ludzi i odgrywają znaczącą rolę w ich życiu i nie myliliśmy się. Większość osób ankietowanych przyznała, że spędza kilka godzin dziennie na korzystaniu z nich. Możemy założyć, że jest to związane z presją, aby być na bieżąco z treściami publikowanymi przez znajomych, osoby publiczne czy różne marki. Zjawiska takie jak kompulsywne sprawdzanie powiadomień, poczucie uzależnienia od mediów społecznościowych czy trudności ze skupieniem na codziennych zadaniach stają się coraz powszechniejsze. Co więcej duża grupa badanych

przyznała, że media społecznościowe wpływają na ich postrzeganie samego siebie w sposób negatywny i stwarzający presję do lepszego wyglądu.

Z drugiej strony podobna ilość badanych, a nawet o 100 osób większa, stwierdziła, że media mają pozytywny wpływ na ich postrzeganie swojego wyglądu. Stwierdzili, że motywuje ich to do większego dbania o siebie. Kilkaset osób stwierdziło także, że media społecznościowe nie mają żadnego wpływu na tę kwestię w ich przypadku. Media mają także swoje pozytywne aspekty, o których jak się okazało, nie wolno zapominać. Stwarzają one nie tylko przestrzeń do komunikacji i rozrywki, ale także są cennym źródłem informacji, edukacji, inspiracji i samorozwoju. Dzięki nim użytkownicy mogą rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe umiejętności, a nawet budować swoją przyszłą karierę zawodową. Ponad 1200 respondentów naszej ankiety uznała, że wykorzystuje Internet do rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Jest to wynik, który nas zaskoczył, ale w bardzo pozytywny sposób. Okazuje się, że kluczowym wydaje się odnalezienie sposobu na zachowanie odpowiedniej równowagi pomiędzy światem rzeczywistym a światem mediów społecznościowych.

Ten raport ma na celu kompleksową analizę wyników naszego badania oraz odniesienie ich do szerszego kontekstu naukowego. W dalszej części szczegółowo omawiamy wpływ mediów społecznościowych na różne aspekty życia młodych ludzi, prezentując zarówno konkretne dane liczbowe oraz ich interpretację i analizę w odniesieniu do wcześniej wykonywanych badań naukowych. Mamy nadzieję, że nasza praca pozwoli lepiej zrozumieć to zjawisko, oraz stanie się punktem wyjścia do dalszych dyskusji na temat odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych przez młodych ludzi.

Analiza poprzednich badań

Badanie Fundacji *Dajemy Dzieciom Siłę* z 2019 roku ukazuje statystyki o „Problematycznym używaniu Internetu”, w skrócie PUI. Wśród polskich nastolatków od 12 do 17 lat PUI występuje aż u 11,9% badanych. Co ciekawe PUI częściej występuje u dziewcząt i starszych nastolatków w wieku od 15 do 17 lat niż w wieku od 12 do 14 lat. Badanie to zapytało również młodzież o ograniczenia czy zasady z korzystania z Internetu obowiązujące w ich rodzinach: 52,8% badanych posiada ograniczenia, najpopularniejsza zasada to zakaz korzystania w czasie posiłków, drugie pytanie dotyczyło czy młodzież spotkała się z niebezpiecznymi treściami w internecie: 54,4% odpowiedziało na tak, co trzeci badany doświadczył scen okrucieństwa oraz przemocy, a co czwarty treści pornograficzne, dyskryminujące oraz treści dotyczące sposobów samookaleczenia. Na takie materiały są bardziej narażone osoby z PUI, ze względu na mniejszy czas spędzania „offline”, czyli uprawianie sportu, czytanie książek itp. W szczególności takie osoby odczuwają większy stres w szkole oraz są poddani przemocy rówieśniczej. Aby skutecznie niwelować czynnik PUI w młodzieży ważne jest wsparcie ze strony rodziców, rówieśników, a także nauczycieli po przez rozmowy o bezpieczeństwie w cyberprzestrzeni. Istotną rolę mają rodzice, którzy mogą kontrolować czas korzystania czy selekcjonować treści w Internecie wprowadzając kontrolę rodzicielską.

Na początku roku 2024 przeprowadzono badania na około 1000 rodzin z Wielkiej Brytanii. Aż 63% rodziców uważa, że Internet negatywnie wpływa na ich dzieci. Natomiast ¾ dzieci w tych rodzinach stwierdziło, że dostęp do Internetu i urządzeń technologicznych jest ważna dla ich niezależności, a aż 82% uważa technologię za podstawowe źródło do utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi. Daje to do zrozumienia, że dla większość nie potrzebny jest naturalny, żywy kontakt z drugim człowiekiem.

Zostając jeszcze w Wielkiej Brytanii, w 2022 roku Towarzystwo Dziecięce przeprowadziło badanie, które na celu miało zbadać negatywny jak i pozytywny wpływ Internetu na dzieci. Prawi co ósme dziecko w tym kraju twierdzi, że jego życia online szkodzi ich pracy w szkole. 13% osób w wieku 10-17 lat uznało życie online miało głównie negatywny wpływ na pracę w szkole, lecz 35% uznało w większości pozytywny, a 16% na brak wpływu, pozostali uznali za mieszany wpływ – 37% badanych. Wpływ na relacje rodzinne zgłosiło jako negatywne tylko 9%, za to pozytywny wpływ 35%. Jeszcze optymistyczne wyniki prezentują się ze strony relacji ze znajomymi: 46% uważa, że „bycie online” pozytywnie wpływa na relacje z rówieśnikami. Do tego dochodzi wpływ na samoocenę, gdzie 39% dzieci zgłosiło, że wpływ Internetu był mieszany, a zaledwie 7% miało negatywny wpływ. Oprócz tego zapytano dzieci jak w skali od 1 do 10 są zadowoleni z różnych aspektów swojego cyfrowego życia. Wyniki wyszły pozytywne: średnio 8/10 oceniają z tego co robią online.

Badania w latach 2021-2022 potwierdzają wcześniejsze już uwzględnione dane. Wśród młodzieży w wieku 13-24 lat aż 59% z nich spędza więcej niż dwie godziny w mediach społecznościowych, a 74% badanych przyznaje, że sprawdza swoje konta w mediach częściej niż by chciało. Uleganie tej pokusie może skutkować tak zwanemu „przebodźcowaniu”. 5 godzin i 36 minut – tyle średnio nastolatki spędzają czasu w Internecie i to tylko w dni powszednie, w weekend średnia ta wynosi 6 godzin i 16 minut. Niektóre kraje, takie jak na przykład USA przyjmują ustawy, które mają za zadanie uporządkowanie social mediów. Również w Polsce trwa dyskusja nad wprowadzeniem ograniczeń.

Wśród młodzieży istnieje także zjawisko jakim jest FOMO (fear of missing out) w wolnym tłumaczeniu strach przed pominięciem czegoś. Chodzi głównie o strach przed nie byciem aktualnym z bieżącymi informacjami, trendami czy wydarzeniami w mediach społecznościowych. Ale nie tylko, FOMO to także wykluczenie społeczne, poczucie bycia nieatrakcyjnym towarzyszko, ponieważ wokół dzieją się różne rzeczy, w których nie uczestniczymy. Jakie są objawy FOMO: noszenie ze sobą wszędzie smartfona, częste sprawdzanie statusu online (ile mamy polubieni, relacji znajomych), czyli bycie bardzo aktywnym użytkownikiem mediów społecznościowych, ciągłe sprawdzanie powiadomień oraz problemy z koncentracją. Już objawy wydają się niepokojące, jednakże skutki są katastrofalne, jest to: zaniedbywanie snu, próba sprostania nierealnym wymaganiom, osłabienie kontaktów z rówieśnikami i zaniedbywanie codziennych zajęć. Co trzecia osoba w wieku 15-19 lat odczuwa FOMO, jedyne 6% nie doświadcza lęku przed odłączaniem od sieci (badanie FOMO 2022, Uniwersytetu Warszawskiego). 32% osób z FOMO zaczyna swój dzień od sprawdzenia mediów społecznościowych, a 44% z nich sprawdza ją przed zaśnięciem. Optylizmem napawa fakt, że osoby FOMO w 64% próbuje utrzymać zdrowe

nawyki korzystania z technologii między innym po przez spędzaniu czasu z rówieśnikami, poświęcaniu się swojemu hobby oraz kontrolowaniu czasu spędzanego online.

Powodów, dla których spędzamy tak wiele czasu w Internecie jest wiele. Najważniejszym jest to, że chcemy mieć natychmiastowy dostęp do wszystkiego. Rozrywka jest z nami cały czas, w naszej kieszeni. Wystarczy włączyć odpowiednią aplikację. Na przykład nie potrzebujemy wychodzić do kina, aby obejrzeć film, bo wszystko jest na platformach streamingowych, dostępne tu i teraz. Tak samo z zakupami, pracą czy wizytą u lekarza. Przy pomocy Internetu wszystko jest wygodniejsze, szybsze i łatwiejsze, przez co coraz rzadziej poruszamy się lub uprawiamy jakiś wysiłek fizyczny. Co więcej, taka wygoda może prowadzić do poważnych chorób, na przykład otyłości, która przyczynia się do długotrwałych problemów zdrowotnych: cukrzyca, nadciśnienie lub choroby sercowo-naczyniowe. Nie tylko lenistwo, ale także niezdrowa żywność, bo nie mamy czasu, aby gotować. Wystarczy zamówić, często fast-foody lub kupić ekspresowe dania, które przygotowuje się w kilka minut, tylko po to aby nie przegapić niczego ważnego w Internecie, który zmarnowalibyśmy na przygotowanie posiłku.

Choć negatywne argumenty są dość logiczne i dają do zrozumienia, że świat internetu to nic dobrego, są też pozytywne strony, które były również wymienione wyżej, ale warto je uporządkować i doprecyzować. Połączenie z siecią wspomaga rozwój osobistego hobby: mnogość poradników od specjalistów, znawców, łatwo znaleźć informacje nawet do niszowej dziedziny. Pomaga w nauce: Internet stał się wirtualną biblioteką, zawiera różne zdigitalizowane zbiory dostępne na „jeden klik”. Utrzymywanie kontaktów stało się również łatwiejsze, bez problemu możemy połączyć się z rówieśnikami z każdego zakątka świata. Do tego informacje o zdarzeniach, wypadkach czy informacji z każdej dziedziny docierają do nas od razu. Internet to przestrzeń do rozwijania swojej marki osobistej – każdy może być twórcą, tworzyć swoje treści czy promować własny biznes. Jest to również miejsce do przeprowadzania badań rynkowych i sprawdzanie opinii konsumentów. Ograniczeń w tej przestrzeni nie ma co z jednej strony promuje kreatywność, wolność, niezależność i nielimitowaną swobodę, ale nie kontrolowanie w doborze treści jak i czasu spędzanego może spowodować długoterminowe konsekwencje.

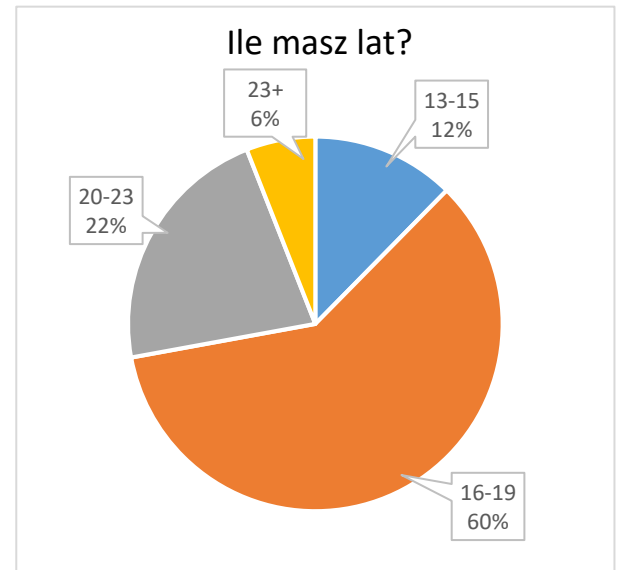
Wnioski i analiza naszych wyników

1. Wiek respondentów

Większość ankietowanych (aż 59,75%) z wszystkich osób biorących udział w badaniu to osoby w wieku 16-19 lat.

Największą grupą w badaniu stanowią osoby w wieku 16–19 lat (59,75%), co sugeruje, że większość respondentów to młodzież szkolna lub wczesna dorosłość. Ta grupa demograficzna jest szczególnie podatna na wpływ mediów społecznościowych, ponieważ znajduje się w kluczowym etapie kształtowania tożsamości i budowania relacji społecznych. Grupa 20–23 lata (21,91%) obejmuje osoby wchodzące w dorosłość, które często używają mediów do celów edukacyjnych, zawodowych i rozrywkowych. Natomiast osoby poniżej 15 roku życia (12,37%) reprezentują najmłodszych użytkowników, dla których media społecznościowe są jednym z pierwszych narzędzi interakcji ze światem poza najbliższym otoczeniem.

Najmniej liczna grupa, osoby powyżej 23 roku życia (5,97%), prawdopodobnie korzysta z social mediów w bardziej selektywny sposób, skupiając się na konkretnych celach, takich jak kontakty zawodowe czy informacje.

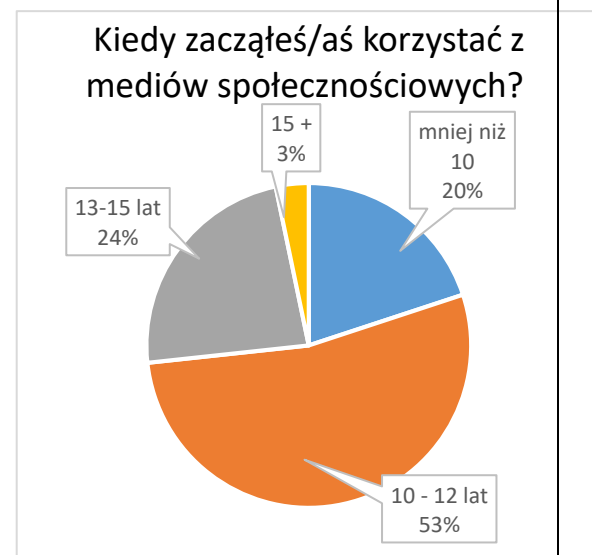


2. Wiek rozpoczęcia korzystania z mediów społecznościowych

Więcej niż połowa ankietowanych (53,34%) korzystanie z mediów społecznościowych rozpoczęła już w czasach młodości (10-12 lat).

Fakt, że ponad połowa badanych (53,34%) zaczęła korzystać z mediów społecznościowych w wieku 10–12 lat, wskazuje na wczesny kontakt dzieci z Internetem. Może to mieć pozytywne i negatywne skutki:

- **Pozytywne:** rozwój kompetencji cyfrowych, umiejętność nawigacji w świecie informacji, otwartość na różnorodność.
 - **Negatywne:** narażenie na niewłaściwe treści, brak umiejętności krytycznego myślenia w młodym wieku, ryzyko uzależnienia.
- Znikoma liczba osób (3,27%) zaczęła używać mediów po 15 roku życia, co pokazuje, że dostęp do social mediów staje się niemal powszechny już w okresie dzieciństwa.



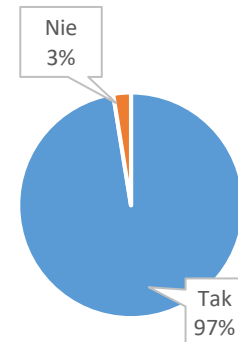
3. Codzienne korzystanie z mediów społecznościowych

Praktycznie każdy z badanych (97,44%) korzysta z social mediów codziennie.

Przytłaczająca większość (97,44%) respondentów codziennie korzysta z mediów społecznościowych, co potwierdza ich centralną rolę w życiu współczesnej młodzieży. Media te służą nie tylko jako forma rozrywki, ale również narzędzie do komunikacji, edukacji i kreowania wizerunku.

Tylko niewielki odsetek osób (2,55%) deklaruje brak codziennej aktywności, co sugeruje, że życie bez mediów społecznościowych jest dziś wyjątkiem, a nie normą.

Czy używasz mediów społecznościowych codziennie?



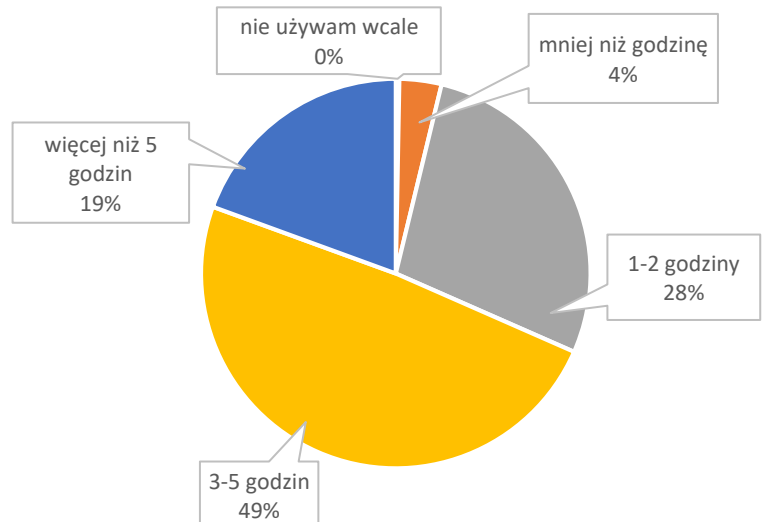
4. Czas spędzany codziennie w mediach społecznościowych

Niecała połowa respondentów (49%) spędza od 3 do 5 godzin w mediach..

Dominacja grupy spędzającej od 3 do 5 godzin dziennie (49%) oraz kolejnych 19,42% użytkowników przekraczających 5 godzin pokazuje, jak znaczącą część dnia młodzi ludzie poświęcają na aktywność online. Może to wynikać z:

- Łatwego dostępu do smartfonów i internetu.
 - Wszechobecnych powiadomień, które angażują użytkownika przez cały dzień.
 - FOMO (Fear of Missing Out), czyli lęku przed przegapieniem ważnych wydarzeń.
- Niska liczba osób spędzających mniej niż godzinę dziennie (3,49%) wskazuje, że krótkotrwałe korzystanie z social mediów jest nietypowe.

Ile codziennie spędzasz czasu w mediach społecznościowych?

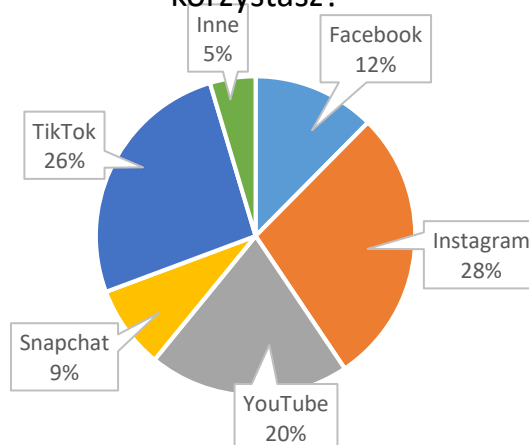


5. Najczęściej używane platformy

Najpopularniejszymi platformami w naszym badaniu został TikTok (48,94%) i Instagram (52,83%).

Popularność Instagrama (52,83%) i TikToka (48,94%) świadczy o dominacji wizualnych treści, które są łatwe w odbiorze i atrakcyjne dla młodych użytkowników. Wspomniane platformy przyciągają uwagę dzięki algorytmom dostosowanym do preferencji użytkowników. Mniejsza popularność Facebooka (23,30%) może wynikać z jego postrzegania jako medium bardziej odpowiedniego dla starszych grup wiekowych.

Z jakich mediów społecznościowych najczęściej korzystasz?



6. Wykorzystanie Internetu do rozwijania pasji

Prawie wszyscy badani (88,53%) korzystają z Internetu by rozwijać swoje pasje i zainteresowania.

Zdecydowana większość respondentów (88,53%) przyznała, że korzysta z Internetu w celu rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Wynik ten pokazuje, jak wielki potencjał edukacyjny i rozwojowy kryje się w zasobach dostępnych online.

Jak Internet wspiera rozwijanie pasji?

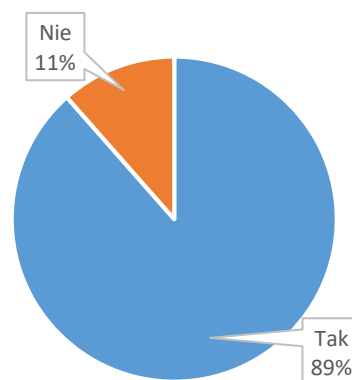
1. Dostęp do materiałów edukacyjnych:

- o YouTube, kursy online i strony edukacyjne oferują treści na każdy temat – od programowania, przez fotografię, aż po gotowanie czy muzykę.

2. Inspiracja i wymiana doświadczeń:

- o Media społecznościowe, takie jak Pinterest czy Instagram, pełnią rolę źródeł inspiracji wizualnej, np. w dziedzinach takich jak sztuka, moda czy design.

Czy wykorzystujesz internet do rozwijania swoich pasji i zainteresowań?



- Grupy tematyczne na Facebooku czy fora dyskusyjne pozwalają na wymianę doświadczeń z osobami o podobnych zainteresowaniach.
3. **Praktyka i nauka przez działanie:**
- Gry symulacyjne, aplikacje mobilne i programy interaktywne pozwalają rozwijać umiejętności praktyczne, np. naukę języków obcych (Duolingo),
4. **Budowanie społeczności:**
- Internet umożliwia tworzenie lub dołączanie do różnych społeczności, co sprzyja nawiązywaniu kontaktów, dzieleniu się wiedzą i wspólnym rozwijaniu pasji.

Przemyslenia:

Internet stał się jednym z najważniejszych narzędzi wspierających rozwój osobisty i pasje. Niemniej jednak warto pamiętać, że nieograniczony dostęp do informacji może prowadzić do przeciążenia informacyjnego i trudności w selekcji wartościowych treści. W związku z tym kluczowa jest umiejętność krytycznego myślenia i efektywnego korzystania z zasobów online.

7. Wpływ mediów społecznościowych na rozwój osobisty

Praktycznie każdy z badanych (94%) twierdzi, że social media wpływają na ich rozwój osobisty.

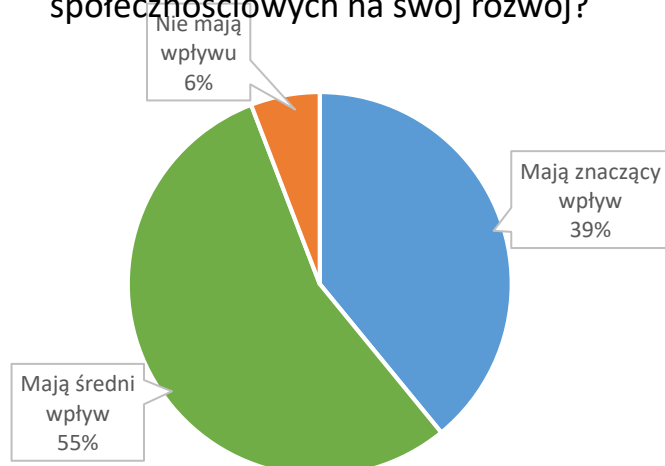
Aż 94% respondentów uważa, że media społecznościowe wpływają na ich rozwój osobisty, przy czym 39,08% dostrzega znaczący wpływ, a 55,09% – umiarkowany. Tylko niewielki odsetek badanych (5,82%) nie zauważa wpływu mediów społecznościowych na tę sferę życia.

Pozytywne aspekty wpływu social mediów na rozwój osobisty:

1. Edukacja i zdobywanie nowych umiejętności:

- W mediach społecznościowych można znaleźć mnóstwo bezpłatnych materiałów edukacyjnych, takich jak webinary, poradniki czy tutoriale.

Jak ocenisz wpływ mediów społecznościowych na swój rozwój?



- Influencerzy i eksperci w różnych dziedzinach udostępniają wartościowe treści, które pomagają rozwijać się w obszarach zawodowych i osobistych.
- 2. **Motywacja i rozwój:**
 - Popularne w mediach społecznościowych hasła i kampanie motywacyjne zachęcają do podejmowania wyzwań, zdrowego stylu życia i stawiania sobie celów.
 - Historie sukcesu innych użytkowników mogą działać inspirująco i pobudzać do działania.
- 3. **Budowanie świadomości społecznej:**
 - Social media promują kampanie społeczne, informując o istotnych problemach, takich jak zmiany klimatu, prawa człowieka czy zdrowie psychiczne.

Negatywne aspekty wpływu social mediów na rozwój osobisty:

1. **Powierzchnowość i iluzja rozwoju:**
 - Treści w mediach społecznościowych często skupiają się na powierzchownych aspektach sukcesu, takich jak materialne oznaki statusu, co może prowadzić do frustracji i poczucia, że rozwój osobisty polega wyłącznie na konsumpcji lub osiągnięciu idealizowanych celów.
2. **Uzależnienie od aprobaty innych:**
 - Dążenie do uzyskania jak największej liczby „lajków” i „followersów” może odciągać uwagę od autentycznego rozwoju osobistego na rzecz spełniania oczekiwań innych.
3. **Porównywanie się z innymi:**
 - Media społecznościowe wzmagają tendencję do porównywania się z innymi, co może obniżać samoocenę i prowadzić do niewłaściwego postrzegania własnych postępów.

Przemyślenia:

Media społecznościowe mają ogromny potencjał wspierania rozwoju osobistego, pod warunkiem że użytkownicy potrafią mądrze z nich korzystać. Ważne jest, aby wybierać wartościowe treści, unikać toksycznych porównań i zachować równowagę między korzystaniem z Internetu a rozwojem w świecie rzeczywistym.

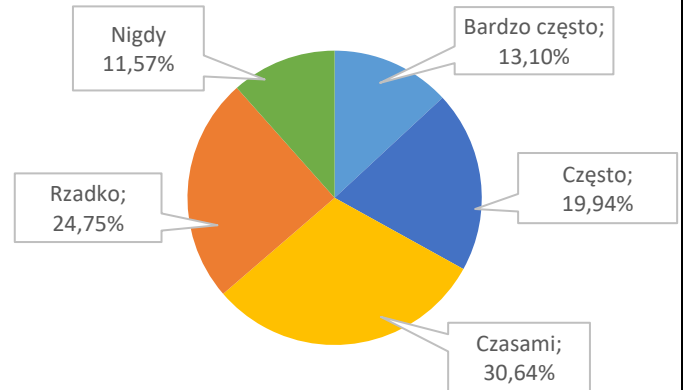
8. Porównywanie się do innych użytkowników Internetu.

Prawie połowa (44%) stwierdza, że często porównuje się i swoje życie do tego co widoczne jest w Internecie.

Badanie wykazało, że aż 44% respondentów przyznaje, iż często lub bardzo często porównuje swoje życie do tego, co widzą w Internecie. To zjawisko jest ściśle związane z charakterem treści publikowanych w mediach społecznościowych, które często przedstawiają wyidealizowany obraz rzeczywistości.

Dlaczego ludzie porównują się do innych w Internecie?

Jak często porównujesz siebie i to jak wygląda Twoje życie do Internetu?



1. Dostępność treści:

- Media społecznościowe to miejsce, gdzie ludzie dzielą się swoimi sukcesami, podróżami, wyglądem czy osiągnięciami. Te wycinki rzeczywistości mogą wywoływać u innych poczucie, że ich własne życie jest mniej ekscytujące lub satysfakcjonujące.

2. Wyidealizowany obraz życia:

- Wiele osób publikuje w Internecie tylko pozytywne aspekty swojego życia, co tworzy nierealistyczne standardy.
- Filtry, retusz i odpowiednia prezentacja sprawiają, że treści stają się jeszcze bardziej oderwane od rzeczywistości.

3. Psychologiczne mechanizmy porównywania:

- Ludzie naturalnie porównują się z innymi, by ocenić swoją wartość i postępy. W internecie takie porównania stają się bardziej intensywne, ponieważ użytkownicy mają dostęp do nieograniczonej liczby „idealnych” wzorców.

Konsekwencje częstego porównywania się do innych:

1. Obniżona samoocena:

- Częste porównywanie się z innymi może prowadzić do poczucia niedoskonałości i braku satysfakcji z własnego życia.
- Użytkownicy mogą czuć się gorsi, gdy ich rzeczywistość odbiega od tego, co widzą w mediach społecznościowych.

2. Presja społeczna:

- Użytkownicy mogą czuć presję, by dorównać „ideałom” prezentowanym w sieci, co prowadzi do nienaturalnego dążenia do doskonałości. Może to obejmować obsesję na punkcie wyglądu, kariery czy stylu życia.

3. Problemy psychiczne:

- Porównywanie się z innymi może przyczyniać się do lęku, depresji czy poczucia wyobcowania, szczególnie u osób młodych i wrażliwych.
- Poczucie, że nie spełnia się społecznych standardów, może prowadzić do problemów z samoakceptacją i negatywnego postrzegania własnego życia.

Jak ograniczyć wpływ porównywania się z innymi w Internecie?

1. Świadomość filtrów i manipulacji:

- Ważne jest, aby pamiętać, że wiele treści w mediach społecznościowych jest zmanipulowanych i nie odzwierciedla prawdziwego życia.

2. Skupienie się na sobie:

- Zamiast porównywać się z innymi, warto skoncentrować się na własnym rozwoju i cieszyć się małymi sukcesami.

3. Ograniczenie korzystania z social mediów:

- Przerwa od mediów społecznościowych może pomóc zredukować negatywne skutki porównywania się z innymi.

Przemyślenia:

Porównywanie się do innych jest naturalnym elementem ludzkiej psychologii, jednak media społecznościowe wyolbrzymiają to zjawisko, często w sposób szkodliwy dla zdrowia psychicznego. Kluczowym wyzwaniem jest nauczenie użytkowników świadomego i krytycznego podejścia do treści, które konsumują w sieci. Promowanie autentyczności i uczciwości w mediach społecznościowych może pomóc złagodzić ten problem.

9. Problemy z przebódźcowaniem

Prawie $\frac{3}{4}$ respondentów (74,02%) dotyka przebódźcowanie i trudność ze skupieniem.

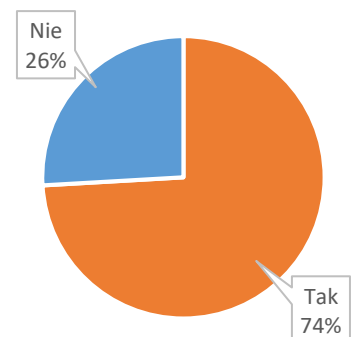
Zjawisko przebódźcowania i trudności ze skupieniem dotyczy aż 74,02% respondentów. Taki wynik wskazuje, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych znacząco wpływa na funkcjonowanie poznawcze użytkowników.

Przyczyny przebódźcowania w mediach społecznościowych:

1. Nadmierna ilość bodźców:

- Media społecznościowe bombardują użytkowników informacjami, zdjęciami, filmami i komunikatami w tempie, które często przekracza zdolności przetwarzania naszego mózgu.
- Algorytmy platform projektowane są tak, aby przyciągać uwagę i utrzymywać użytkownika jak najdłużej przed ekranem, co potęguje nadmiar bodźców działających na nas.

Czy masz/miewasz problemy ze skupieniem, odczuwasz tzw. przebódźcowanie?



2. Ciągła dostępność treści:

- Użytkownicy mają nieograniczony dostęp do informacji przez całą dobę, co może prowadzić do poczucia, że zawsze coś się dzieje („FOMO” – fear of missing out, czyli lęk przed przegapieniem czegoś ważnego).
- Powiadomienia, dźwięki i wizualne efekty w aplikacjach stale walczą o uwagę użytkownika, przerywając jego koncentrację.

3. Wielozadaniowość i szybka konsumpcja treści:

- Przewijanie krótkich materiałów, takich jak filmy na TikToku czy Instagram Reels, prowadzi do powierzchownego przetwarzania informacji i osłabienia zdolności do głębokiego skupienia.

Konsekwencje przebodźcowania i problemów ze skupieniem:

1. Zmniejszona efektywność poznawcza:

- Nadmiar bodźców może prowadzić do zmęczenia umysłowego, co utrudnia przyswajanie wiedzy, zapamiętywanie informacji i podejmowanie decyzji.
- Trudności ze skupieniem mogą negatywnie wpływać na wyniki w nauce lub pracy.

2. Problemy z regulacją emocji:

- Stałe przebywanie w środowisku pełnym bodźców powoduje napięcie emocjonalne, irytację i frustrację.

3. Problemy ze snem:

- Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych, zwłaszcza przed snem, może zaburzać rytm dobowy i prowadzić do bezsenności, co dodatkowo pogarsza zdolność koncentracji w ciągu dnia.

Jak ograniczyć przebodźcowanie i poprawić skupienie?

1. Wprowadzenie cyfrowego detoksu:

- Regularne przerwy od mediów społecznościowych pozwalają na zregenerowanie umysłu i odzyskanie zdolności do głębokiego skupienia.
- Wyłączenie powiadomień i ustalenie „stref bez urządzeń” (np. przed snem) może znacząco zmniejszyć przebodźcowanie.

2. Ćwiczenie uważności (mindfulness):

- Techniki uważności, takie jak medytacja czy świadome oddychanie, pomagają w odzyskaniu kontroli nad uwagą i zmniejszają napięcie psychiczne.

3. Selektywne korzystanie z mediów:

- Świadomy wybór treści i ograniczenie czasu spędzanego na mediach społecznościowych pozwala zredukować ilość bodźców i poprawić koncentrację.

4. Priorytetyzacja zadań:

- Ustalanie jasnych celów i skupianie się na jednej czynności na raz może pomóc w walce z rozproszeniem.

Przemyślenia:

Zjawisko przebodźcowania i trudności ze skupieniem to jedna z najbardziej powszechnych konsekwencji nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych. Kluczem do poprawy funkcjonowania poznawczego jest świadome zarządzanie czasem online oraz praktykowanie uważności. Należy edukować użytkowników, zwłaszcza młodych, o skutkach przebodźcowania, aby mogli podejmować świadome decyzje dotyczące swojego stylu życia.

10. Aktywność w mediach społecznościowych

$\frac{3}{4}$ badanych jest biernymi użytkownikami w sieci.

Większość respondentów (75,05%) to bierni odbiorcy treści, co oznacza, że ograniczają się głównie do przeglądania, komentowania lub polubienia postów innych osób, zamiast tworzyć własne treści. Taka postawa może mieć kilka przyczyn:

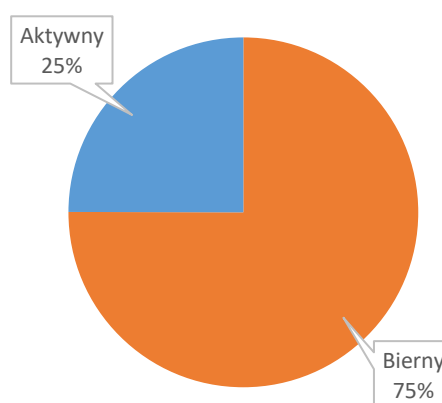
- **Niski poziom pewności siebie:** Wiele osób obawia się oceny przez innych, dlatego unika publicznego udostępniania zdjęć, opinii czy postów.
- **Algorytmy platform:** Media społecznościowe projektowane są w sposób promujący bardziej angażujące treści, co może prowadzić do pasywnego konsumowania dużej ilości materiałów.
- **Preferencje konsumpcyjne:** Dla niektórych użytkowników media społecznościowe to przede wszystkim źródło informacji, inspiracji czy rozrywki, a nie miejsce do aktywnego udziału.

Jednak 24,95% badanych to osoby aktywnie uczestniczące w społeczności internetowej, co oznacza, że tworzą treści takie jak filmy, zdjęcia czy posty. Ta grupa często ma większe ambicje związane z budowaniem marki osobistej, zdobywaniem popularności lub wyrażaniem siebie.

Przemyślenia:

Brak równowagi między twórcami a odbiorcami może wpływać na jakość treści w social mediach. Aktywne osoby często kierują się modą lub trendami, co może prowadzić do powtarzalności materiałów i zmniejszenia ich różnorodności. Z kolei bierni użytkownicy, choć są kluczowi dla algorytmów (polubienia, komentarze), mogą doświadczać poczucia wyobcowania i presji, widząc jedynie idealizowane życie innych.

Jesteś biernym czy aktywnym członkiem społeczności internetowej?



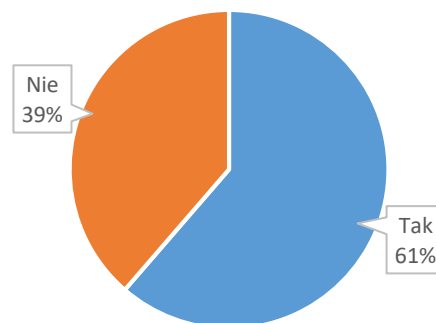
11. Wpływ Internetu na zdrowie psychiczne

Ponad połowa respondentów (61,32%) odczuwa znaczący wpływ na zdrowie psychiczne.

Internet znacząco wpływa na zdrowie psychiczne większości respondentów (61,32%). Wpływ ten można podzielić na pozytywne i negatywne aspekty:

- **Pozytywne skutki:**
 - **Wsparcie emocjonalne:** Grupy tematyczne, fora internetowe czy rozmowy z przyjaciółmi w social mediach mogą pomóc radzić sobie z problemami emocjonalnymi.
 - **Dostęp do wiedzy i pomocy:** Platformy umożliwiają szybkie dotarcie do materiałów edukacyjnych o zdrowiu psychicznym, a także porad specjalistów.
 - **Motywacja i inspiracja:** Motywujące treści, historie sukcesu i pozytywne wzorce zachowań wspierają rozwój i dobre samopoczucie.
- **Negatywne skutki:**
 - **Cyberprzemoc:** Anonimowość w internecie sprzyja obraźliwym komentarzom i nękanii, co może prowadzić do depresji, lęków czy poczucia izolacji.
 - **Presja społeczna:** Przeglądanie idealizowanych treści często skutkuje poczuciem niedoskonałości i obniżeniem samooceny.
 - **Przebodźcowanie i stres:** Nadmiar treści oraz brak przerwy od social mediów prowadzi do zmęczenia psychicznego.

Czy czujesz, że korzystanie z internetu wpływa na twoje zdrowie psychiczne/samopoczucie?



Przemyślenia:

Internet ma ambiwalentny wpływ na zdrowie psychiczne. Kluczem do minimalizacji negatywnych skutków jest edukacja użytkowników na temat higieny cyfrowej, krytycznego myślenia i świadomego korzystania z mediów społecznościowych.

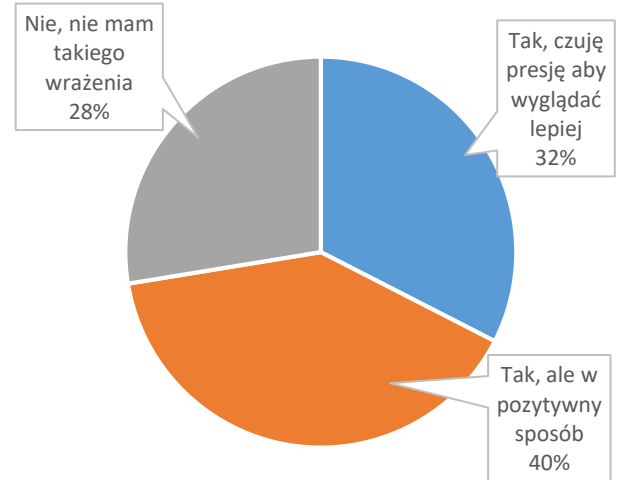
12. Wpływ social mediów na postrzeganie własnego wyglądu

Większa część (39,89%) odczuwa pozytywny wpływ social mediów na ich wygląd niż presję by wyglądać lepiej (32,52%).

Media społecznościowe odgrywają istotną rolę w kształtowaniu samooceny i postrzegania własnego ciała:

- 32,52% osób czuje presję, aby wyglądać lepiej. Presja ta wynika z wszechobecności idealnych wizerunków prezentowanych przez influencerów, celebrytów czy znajomych.
- Z drugiej strony, 39,89% użytkowników uważa, że social media mają na nich pozytywny wpływ, inspirując ich do dbania o siebie, zdrowego odżywiania lub aktywności fizycznej.

Czy media społecznościowe wpływają na to, jak postrzegasz swój wygląd?



Negatywne aspekty:

- **Filtry i retusz:** Powszechność aplikacji poprawiających wygląd sprawia, że użytkownicy porównują się do nierealistycznych standardów.
- **Porównania:** Użytkownicy mogą odczuwać niezadowolenie ze swojego wyglądu, gdy ich życie nie spełnia standardów prezentowanych online.
- **Niskie poczucie własnej wartości:** W szczególności młode osoby mogą rozwijać kompleksy związane z wyglądem.

Pozytywne aspekty:

- **Inspiracja i edukacja:** W mediach społecznościowych można znaleźć wartościowe treści promujące akceptację własnego ciała i różnorodność w wyglądzie.
- **Zdrowe nawyki:** Platformy oferują motywujące treści o ćwiczeniach, diecie czy stylu życia, które wpływają na pozytywne postrzeganie siebie.

Przemyślenia:

Media społecznościowe mogą zarówno podnosić świadomość na temat dbania o siebie, jak i pogłębiać kompleksy. Kluczowa jest odpowiedzialność platform i twórców w promowaniu realistycznych wizerunków.

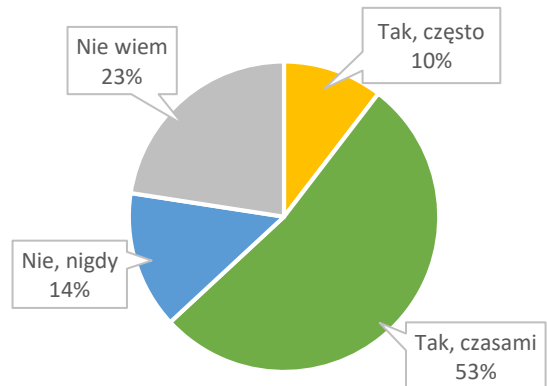
13. Wpływ social mediów na decyzje i zachowania

Ponad połowa (63%) badanych odczuwa wpływ social mediów na ich zachowania oraz podejmowane decyzje.

Aż 63% respondentów przyznaje, że media społecznościowe mają wpływ na ich decyzje i zachowania, co podkreśla ich siłę jako narzędzia perswazji.

- **Zakupy:** Reklamy, opinie influencerów czy recenzje produktów wpływają na decyzje konsumentów. Użytkownicy są podatni na trendy promowane w mediach społecznościowych, często podejmując impulsywne zakupy.
- **Styl życia:** Platformy promują określony styl życia (np. zdrowe odżywianie, podróże, modę), co motywuje niektórych do zmian, a innych wpędza w poczucie niedoskonałości.
- **Wartości i postawy:** Social media odgrywają rolę w kształtowaniu opinii politycznych, społecznych czy ekologicznych, co może prowadzić zarówno do pozytywnych zmian, jak i polaryzacji.

Czy uważasz, że media społecznościowe mają wpływ na twoje decyzje lub zachowanie?



Przemyślenia:

Social media to potężne narzędzie wpływu, którego siła wynika z precyzyjnego dostosowywania treści. Ważne jest budowanie świadomości użytkowników w zakresie manipulacji i reklam, aby podejmowali bardziej świadome decyzje.

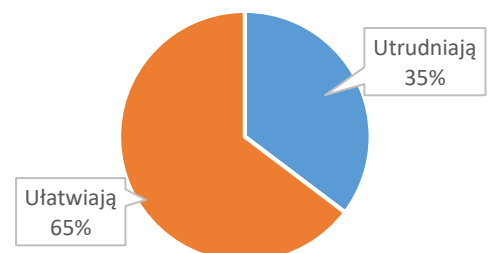
14. Media społecznościowe a relacje międzyludzkie

Aż 64,70% twierdzi, że media społecznościowe pomagają nawiązywać relacje.

64,70% respondentów uważa, że social media ułatwiają nawiązywanie i utrzymywanie relacji, podczas gdy 35,30% widzi w nich utrudnienie.

- **Pozytywne skutki:**
 - **Łatwiejszy kontakt:** Możliwość szybkiej komunikacji z bliskimi, niezależnie od odległości.

Według ciebie, media społecznościowe utrudniają czy ułatwiają relację między ludźmi?



- **Tworzenie nowych znajomości:** Grupy tematyczne czy aplikacje pozwalają nawiązać kontakt z osobami o podobnych zainteresowaniach.
- **Wsparcie emocjonalne:** Media społecznościowe umożliwiają szybkie dzielenie się trudnościami i otrzymywanie wsparcia.
- **Negatywne skutki:**
 - **Powierzchowne relacje:** Często komunikacja online zastępuje głębsze, osobiste kontakty.
 - **Izolacja:** Uzależnienie od social mediów może prowadzić do zaniedbywania relacji w świecie rzeczywistym.
 - **Konflikty:** Nieporozumienia wynikające z niewłaściwego odbioru komunikatów w internecie mogą pogarszać relacje.

Przemyślenia:

Media społecznościowe mogą być zarówno mostem, jak i barierą w relacjach międzyludzkich. Kluczem jest ich zrównoważone używanie, które pozwala łączyć ludzi, zamiast ich dzielić.

15. Uzależnienie od mediów społecznościowych

Bardzo duży procent badanych (82,47%) jest w pewnym stopniu uzależnionych od social mediów.

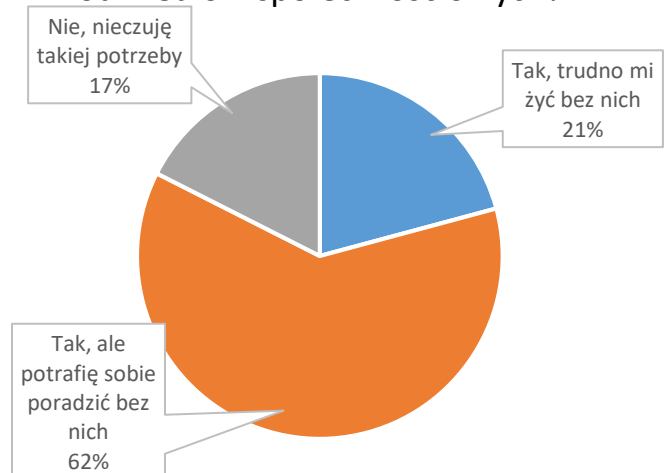
Aż 83% respondentów przyznaje, że w pewnym stopniu jest uzależnionych od mediów społecznościowych. Objawia się to m.in. przymusem częstego sprawdzania powiadomień, niemożnością odłożenia telefonu czy spędzaniem nadmiernej ilości czasu online.

- **Przyczyny uzależnienia:**
 - **Mechanizmy psychologiczne:** Algorytmy platform projektowane są tak, aby maksymalnie angażować użytkownika.
 - **Potrzeba akceptacji:** Liczba polubień, komentarzy i obserwatorów wpływa na poczucie wartości.
 - **Strach przed przegapieniem (FOMO):** Użytkownicy czują presję bycia na bieżąco.

Przemyślenia:

Uzależnienie od social mediów to coraz poważniejszy problem, wpływający na zdrowie psychiczne, relacje i produktywność. Kluczowe jest wprowadzenie świadomego zarządzania czasem spędzonym online oraz promowanie cyfrowego detoksu.

Czy czujesz, że Twoje życie jest uzależnione od mediów społecznościowych?



Podsumowanie

Wyniki badania wskazują, że młodzież zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństw jakie niesie ze sobą częste użytkowanie Internetu oraz mediów społecznościowych, jednak uważają je za medium, które ułatwia im komunikację i poznawanie nowych ludzi. Daje miejsce do rozwoju własnych pasji i edukacji, dzięki licznym poradnikom, kursom czy filmikom instruktażowym, a przy tym zapewnia poczucie indywidualności. Odczuwają jednak konsekwencje z związane z ich stałą obecnością w życiu ankietowanych. Bierne konsumowanie treści, szczególnie opartych na krótkim i wizualnym formacie oddziałuje na ich samopoczucie, psychikę oraz postrzeganie samego siebie. Młodzi ludzie są skłonni do porównywania się i swoje go życia do osób internetowych twórców. Pojawia się ciągła potrzeba bycia poinformowanym i niechęć do niewiedzy oraz wykluczenia. Internet wpływa na decyzyjność odbiorcy – jest on podatny na trendy i opinie twórców, koncentrację, zmęczenie i uzależnia już od najmłodszych lat. Nadmierne korzystanie sprawia, że ograniczmy aktywność fizyczną, co prowadzi do osłabienia ciała, otyłości i innych chorób. Najważniejsze we właściwym korzystaniu z tego medium jest przede wszystkim kształtowanie świadomych, zdrowych nawyków i właściwa edukacja.

Wykorzystane źródła:

<https://www.gov.pl/attachment/c04aeabe-84e8-4fee-b893-8189e096e2bc>

<https://www.internetmatters.org/pl/hub/news-blogs/1-in-8-children-say-time-online-harms-their-school-work/>

<https://parenting.pl/media-spolecznosciowe-jaki-maja-wplyw-na-dzieci-i-mlodziez>

[https://www.uw.edu.pl/fomo-2022-polacy-a-lek-przed-odlaczeniem/#lightbox\[galleryid-107586-1\]/5/](https://www.uw.edu.pl/fomo-2022-polacy-a-lek-przed-odlaczeniem/#lightbox[galleryid-107586-1]/5/)

<https://webandcrafts.com/blog/social-media-advantages-and-disadvantages>

https://cyberprofilaktyka.pl/blog/poglabianie-przyjazni-kreatywnosc-i-zdobywanie-wiedzy-o-swiecie---pozytywna-strona-mediow-spolecznosciowych_i21.html

<https://e-pasje.pl/wady-i-zalety-internetu/>

Projekt zrealizowany przez studentów I roku Dziennikarstwa i Komunikacji społecznej **Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie**

Wykonany reaserch:

Magdalena Galica	Joanna Marynicz	Mateusz Borowski
Aleksandra Holuta	Karolina Zając	Wiktoria Styłska
Aleksander Listos	Kornelia Rutkowska	Natalia Świętonowska
Igor Kania	Magdalena Koszyk	Szymon Żurawski
Magdalena Zajączkowska	Małgorzata Kulka	Venher Denys
Martyna Nastaj	Maria Pavliuk	

Przeprowadzenie badań:

Agata Muzyka	Aleksandra Holuta	Aleksandra Pasierb
Aleksandra Sioma	Anita Kuczek	Bartosz Karluk
Eliza Kurowska	Gabriela Świrszcz-Puchala	Igor Kania
Julia Lewczuk	Julia Maj	Kacper Zieliński
Karolina Liśkiewicz	Krolina Widomska	Liwia Liszka

Maria Pavliuk

Małgorzata Kulka

Weronika Fila

Martyna Kwiatkowska

Aleksandra Lalak

Wiktoria Stylska

Martyna Ochnio

Piotr Grzybowski

Zuzanna Koral

Raport:

Aleksandra Kozak

Julia Maj

Mateusz Borowski

Olimpia Maciejowska

Szymon Motyczyński

Promocja:

Aleksandra Kozak

Daryna Talash

Julia Lewczuk

Karolina Widomska

Magdalena Zajączkowska

Piotr Grzybowski

Wiktoria Grzegorzczuk

Aleksandra Sioma

Eliza Kurowska

Julia Trombetta

Liwia Liszka

Mikołaj Stępiak

Szymon Motyczyński

Wiktoria Ochrymiuk

Amelia Zdunek

Gabriela Świrycz-Puchala

Karolina Liśkiewicz

Magdalena Koszyk

Nika Gurgienadze

Weronika Fila

Łucja Litwiniuk