

<https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5>

УДК 316.613.4:077.5

**Ewelina Gołębiowska**

<https://orcid.org/0009-0000-3840-8894>

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie,  
ul. Nowoursynowska, 166, 02-787 Warszawa, Rzeczpospolita Polska,  
[ewelinagolebiowska99@gmail.com](mailto:ewelinagolebiowska99@gmail.com)

## ODDZIAŁYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA SPOŁECZNE I EMOCJONALNE FUNKCJONOWANIE MŁODYCH OSÓB

=====

*Problem badawczy niniejszego artykułu stanowi oddziaływanie mediów społecznościowych na społeczne oraz emocjonalne funkcjonowanie młodych osób. Młodzi ludzie należą do grupy wiekowej, której bardzo duża część przedstawicieli korzysta z Internetu oraz wszelkich mediów społecznościowych, a dodatkowo sama obecność w przestrzeni internetowej stanowi dla nich ważny aspekt życia. Przeprowadzono badanie w ramach strategii ilościowej, w której udział wzięli studenci pierwszego roku studiów drugiego stopnia na kierunku Pedagogika, kształcący się w Szkole Główniej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. W badaniu wykorzystano kwestionariusz ankiety, a techniką było ankietowanie. Wyniki przeprowadzonego badania wskazują na negatywny wpływ korzystania z mediów społecznościowych zarówno na emocjonalne, jak i społeczne funkcjonowanie przedstawicieli młodego pokolenia. Szczególnie negatywne konsekwencje widoczne są w sferze emocjonalnej oraz dobrostanie psychicznym. 28% badanych przyznało, iż ich samoocena ulega obniżeniu po obejrzeniu różnych treści w mediach społecznościowych. Prawie wszyscy respondenci (96%) wskazali, iż czują się przeciążeni napływem informacji z Internetu. Ponad 50% (52%) badanych przyznało, że miewa wahania nastrojów, które związane są z korzystaniem z szeroko pojętego Internetu. 44% ankietowanych przyznało, że korzysta z mediów społecznościowych kosztem snu oraz regeneracji. 44% przyznało, że ich kontakty międzyludzkie ulegają osłabieniu w wyniku korzystania przez nich z Internetu. Uzyskane dane zwracają uwagę również na występowanie syndromu FOMO, czyli lęku przed tym, że coś nas omija w Internecie, przed wypadnięciem z obiegu, który w coraz większym stopniu osiąga młode osoby.*

**Słowa kluczowe:** funkcjonowanie emocjonalne, funkcjonowanie społeczne, media społecznościowe, młodzi ludzie, syndrom FOMO.

=====

**Wprowadzenie.** Współcześnie media społecznościowe są nieodłącznym elementem życia człowieka. Bardzo często świat wirtualny staje się równoległą alternatywą świata rzeczywistego, czasami nawet rzeczywistość jest przez niego zastępowana. W Polsce Internet stał się powszechnie dostępny od 2001 roku, a cechą charakterystyczną mediów społecznościowych jest ich ciągły i nieustanny rozwój. Nie bez znaczenia pozostaje zatem wpływ mass mediów na funkcjonowanie ludzi, bowiem stwarzają one wiele możliwości, a ponadto są atrakcyjne, w szczególności dla młodych ludzi.

O aktualności, a zarazem istotności mediów społecznościowych świadczy również fakt, iż znajdują one zainteresowanie wśród nauk społecznych. Powstała bowiem nauka z pogranicza

psychologii oraz nowych mediów – cyberpsychologia. Zajmuje się ona badaniem relacji zachodzących pomiędzy ludźmi a korzystaniem przez nich z przestrzeni internetowej, oddziaływania gier komputerowych na funkcjonowanie człowieka oraz innych obszarów.

**Celem niniejszego artykułu** jest zbadanie oddziaływania mediów społecznościowych na emocjonalne i społeczne funkcjonowanie młodych osób.

Od lat różni autorzy podejmują temat oddziaływania Internetu oraz mediów społecznościowych na życie ludzi. Ważną postacią w tym zakresie był Marshall McLuhan, kanadyjski teoretyk mediów, który już w latach 60. XX wieku pisał o zmieniającej się naturze komunikacji i mediów. Stworzył tak zwaną globalną wioskę, w której media umożliwiają komunikację na całym świecie, eliminując tym samym bariery czasowe i przestrzenne. W swoich pracach analizował wpływ mediów, również Internetu, na społeczeństwo i sposób myślenia człowieka. Temat ten w swoich pracach podejmował również Neil Postman, amerykański filozof i medioznawca, który bazował na teoriach McLuhana. Postman koncentrował się na tym, jak media kształtują percepcję rzeczywistości oraz jakie mogą nieść za sobą konsekwencje społeczne.

Na arenie polskiej jednym z pionierów w badaniach nad mediami społecznościowymi był prof. Mirosław Filiciak. Od lat 90. XX wieku podejmował zagadnienia związane z Internetem oraz komunikacją cyfrową. Temat ten zgłębiał także polski socjolog i politolog, prof. Andrzej Zybertowicz, który badał wpływ na społeczeństwo takich platform jak Facebook oraz Twitter już w pierwszych latach istnienia wspomnianych portali.

Analizując polską literaturę poruszającą temat związany z oddziaływaniem mediów społecznościowych na człowieka warto wskazać również pedagogów, którzy zajmowali się badaniami w tym obszarze, są to między innymi prof. Halina Grzymała-Moszczyńska, prof. Jadwiga Koralewicz, prof. Ewa Wysocka, prof. Bolesław Stelmach, prof. Elżbieta Gajek. Aktualnie temat ten w swojej działalności badawczo- naukowej podejmuje między innymi prof. Magdalena Szmigielska, prof. Joanna Szadkowska czy dr Bartosz Wilczek.

Młodzi ludzie należą do grupy wiekowej, której bardzo duża część przedstawicieli korzysta z Internetu oraz wszelkich mediów społecznościowych, a dodatkowo sama obecność w przestrzeni internetowej stanowi dla nich ważny aspekt życia. Rozwój technologii sprawił, że nasze życie niewątpliwie połączone jest z korzystaniem z różnych urządzeń elektronicznych, chociażby z telefonu komórkowego czy laptopa. A co za tym idzie, Internet oraz media społecznościowe z nim związane, są stałym elementem współczesnego świata. Obecnie coraz częściej w przestrzeni publicznej porusza się temat związany z sytuacją nazywaną FOMO. Jest to lęk przed wypadnięciem z obiegu, obawa, że coś nas ominie w momencie, kiedy będziemy poza Internetem- offline. Problem ten może osiągnąć każdego, jednak, jak pokazują badania, najczęściej dotyka on osób młodych w przedziale wiekowym 15-19 lat i stanowi aż 94% przypadków (Jupowicz-Ginalska et al., 2019).

Internet daje ludziom praktycznie nieograniczone możliwości w wielu dziedzinach życia. Nie bez znaczenia pozostają również media społecznościowe, które odgrywają kluczową rolę w aspekcie komunikacyjnym. Swoją siłę opierają one na powszechności, bowiem aktualnie każda działalność posiada własne portale społecznościowe- nie może istnieć bez swojej obecności w Internecie. Takie portale jak Instragram, Facebook czy Twitter tworzą sieci społecznościowe i stają się między innymi kreatorem różnorodnych trendów. Ponadto odgrywają również rolę nośników informacji z przeróżnych dziedzin życia. To między innymi dzięki możliwości błyskawicznej komunikacji są one tak popularne, a co za tym idzie, oddziałują na życie ich użytkowników i odbiorców (Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej).

Jak wskazuje literatura, niezwykle niebezpiecznym zjawiskiem powiązanim z częstym korzystaniem z Internetu oraz różnych portali społecznościowych jest ich negatywne oddziaływanie na sferę emocjonalną i psychiczną. Młodzi ludzie często porównują się do osób, które tworzą różne treści w Internecie, a to negatywnie odbija się na poczuciu własnej wartości oraz samoocenie. Nie bez znaczenia pozostaje również sfera kontaktów międzyludzkich. W tym aspekcie również wskazuje się na negatywne konsekwencje częstego korzystania z mediów społecznościowych oraz szeroko pojętego Internetu, jakim jest osłabienie relacji między ludźmi w świecie rzeczywistym, realnym. Jak już zostało wspomniane, Internet współcześnie daje ludziom wiele możliwości. Jedną z nich jest tworzenie siebie oraz swojego własnego wizerunku w świecie wirtualnym. Prowadzi to jednak do sytuacji, w której życie emocjonalne oraz psychiczne zostaje przeniesione właśnie do Internetu, a osoby takie wycofują się ze świata realnego. Ponadto zachowanie takie prowadzi do zamknięcia się w sobie oraz nieśmiałości w rzeczywistości. Dlatego niezwykle istotne jest, aby zachować odpowiednią proporcję w odniesieniu do korzystania z wszelkich portali społecznościowych oraz możliwości, jakie obecnie stwarza Internet (Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej).

Nad tematem oddziaływania mediów społecznościowych na młodych ludzi pochyła się wielu badaczy z całego świata. W 2017 roku Królewskie Towarzystwo Promocji Zdrowia z Wielkiej Brytanii wydało raport, który dotyczył wpływu portali społecznościowych na zdrowie młodego pokolenia. Zbadano wówczas oddziaływanie takich mediów jak: YouTube, Twitter, Facebook, Instagram oraz Snapchat na wsparcie emocjonalne, depresję, znęcanie się, samotność oraz sen. Wyniki badań wskazują, iż jedynie platforma YouTube okazała się mieć minimalny pozytywny wpływ na młode osoby. Pozostałe cztery media społecznościowe wiążą się natomiast jedynie z negatywnym ich oddziaływaniem. Jak wynika z przytoczonych badań, najbardziej niekorzystnie na młodych ludzi oddziałuje Instagram. Wpływa on negatywnie na zdrowie psychiczne oraz samopoczucie adolescentów (Michalski et al, 2021).

Istotne dla tematyki niniejszego artykułu są również informacje, których dostarczyło badanie „Młodzi cyfrowi”. Zostało ono przeprowadzone w 2019 roku na próbie ponad 61 tysięcy młodych osób z całej Polski. Wyniki owych badań wskazują, iż 30% badanych przyznaje, iż jest uzależniona od mediów społecznościowych, a 20% osób młodego pokolenia podaje, że ich wizerunek dostępny w Internecie nie jest zgodny z rzeczywistością. Ponadto raport ten ukazuje negatywne skutki korzystania z mediów społecznościowych, ale także z samego telefonu komórkowego. Konsekwencje te widoczne są na wielu płaszczyznach: społecznej, zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Według danych z raportu „Młodzi cyfrowi”, 25% badanych deklaruje, iż czuje się przestymulowana oraz przeciążona informacją, które docierają do nich właśnie przez Internet. Młodzi ludzie wskazywali również na objawy fizyczne związane z korzystaniem ze smartfonów, takie jak ból głowy, zawroty głowy, mdłości, a część z nich przyznała, iż zdarza się im niedosypiać bądź nawet zapomnieć o posiłku. Informacje dostępne w raporcie wskazują, iż korzystanie z Internetu oraz mediów społecznościowych powoduje wydzielanie się hormonu stresu, który negatywnie oddziałuje na zdrowie psychofizyczne (Dębski, Bigaj, 2019).

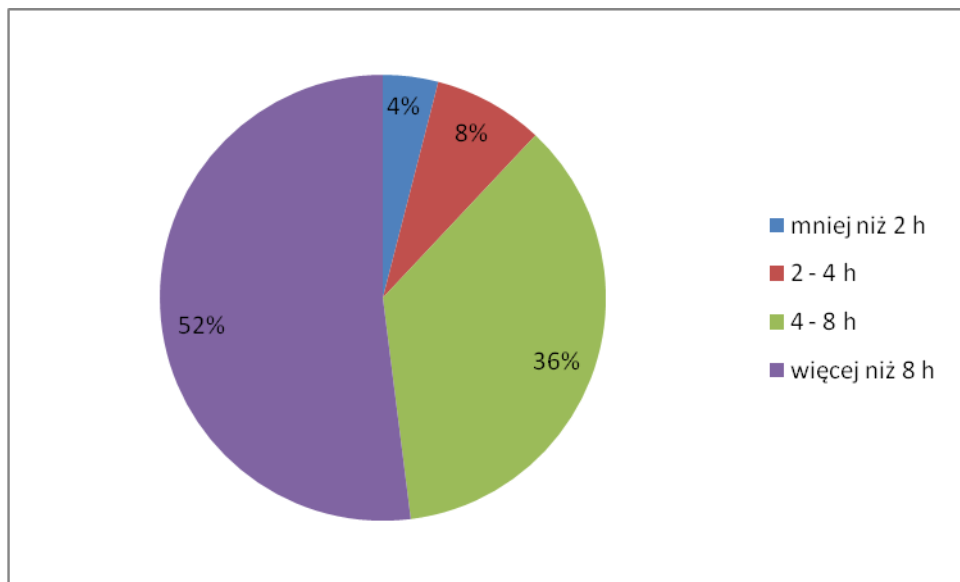
**Metodologia badań.** Problem badawczy niniejszego artykułu stanowi zatem oddziaływanie mediów społecznościowych na emocjonalne i społeczne funkcjonowanie młodych osób. Przedmiotem badań zaś są opinie przedstawicieli młodego pokolenia dotyczące wpływu wybranych portali społecznościowych na ich funkcjonowanie w sferze emocjonalnej i społecznej. Na potrzeby badań sformułowano problemy szczegółowe, które dotyczą częstotliwości oraz rodzaju portali społecznościowych, z których korzystają młodzi ludzie, skutków używania Internetu oraz mediów

społecznościowych w odniesieniu do sfery społecznej oraz emocjonalnej. Hipoteza główna brzmi, iż media społecznościowe negatywnie oddziałują na emocjonalne i społeczne funkcjonowanie młodych osób.

W badaniu wykorzystano dobór próby nielosowy celowy. Udział w nim wzięli studenci pierwszego roku studiów drugiego stopnia na kierunku Pedagogika, kształcący się w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Grupę badawczą stanowi 25 osób w wieku 22–24 lat, w tym 22 kobiety i 3 mężczyzn. Wszystkie osoby badane posiadają wykształcenie wyższe. 75% respondentów mieszka w mieście, pozostała część na wsi.

W pracy wykorzystano strategię ilościową. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, w ramach którego opracowano autorski kwestionariusz ankiety. Wykorzystaną techniką badawczą jest zatem technika ankietowania.

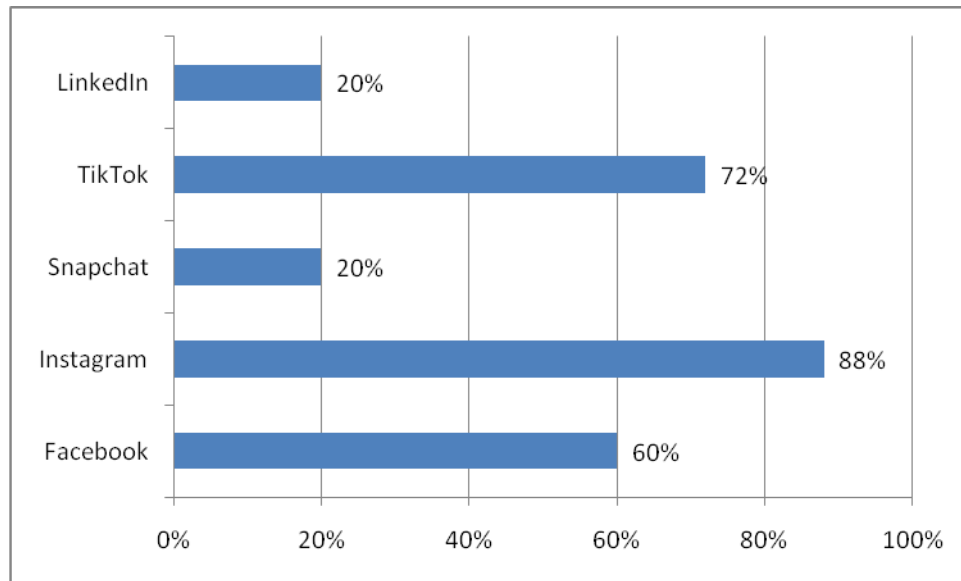
**Wyniki badań własnych.** Wyniki przeprowadzonych badań na grupie młodych osób wskazują, iż spędzają oni w Internecie dużą część dnia. Dokładniej obrazuje to wykres numer 1. Ponad 50% respondentów zadeklarowało, iż poświęcają powyżej 8 godzin dziennie na korzystanie z Internetu. W skali jednej doby jest to duża liczba godzin. Należy jednak zauważyć, iż współcześnie Internet wykorzystywany jest do różnych celów, w tym także naukowych, jak czytanie artykułów oraz wiadomości (Kocur, 2024). Niemniej, informacja ta jest niezwykle istotna, wskazuje bowiem na fakt, że młode osoby dużą część swojego czasu przeznaczają na korzystanie z szeroko ujętego Internetu.



Rysunek 1. Czas, jaki dziennie badani spędzają w Internecie

Źródło: wyniki badań własnych

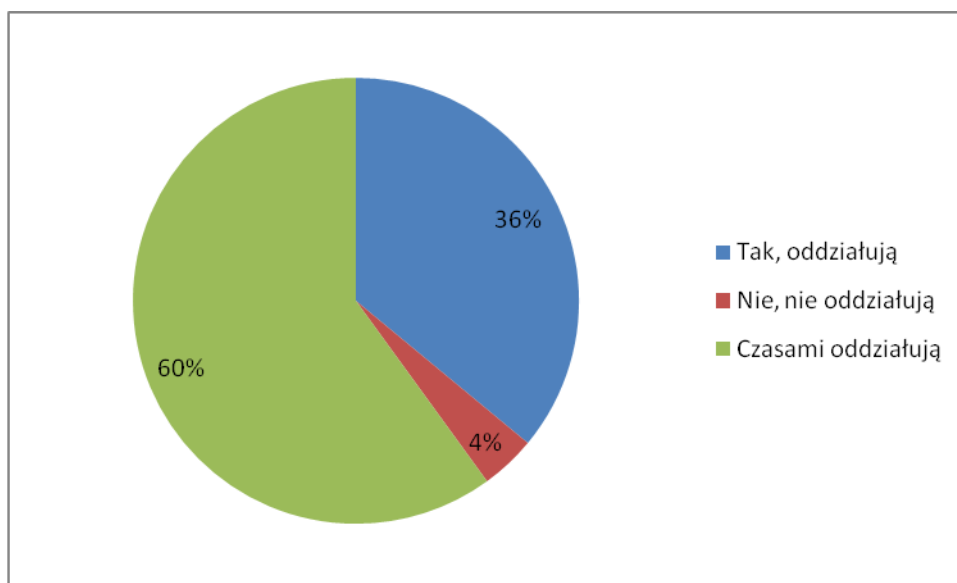
W kolejnej części badani zostali zapytani o portale społecznościowe, z których korzystają najczęściej. Zdecydowana większość, bo niemalże 90%, zadeklarowała, iż jest to Instagram. Drugie miejsce wśród najczęściej wybieranych platform zajmuje TikTok (72%), a tuż za nim uplasował się Facebook (60%).



Rysunek 2. **Portale społecznościowe, z których badani korzystają najczęściej**  
Źródło: wyniki badań własnych

Dane te nie są zadziwiające, z tego względu, iż w ostatnich latach zarówno Instagram, jak i TikTok zyskały na popularności. Osoby tworzące treści z różnych dziedzin zbierają coraz więcej obserwatorów oraz odbiorców. Jest to również powiązane z influencerstwem, które wiąże się także z zarabianiem pieniędzy na pracy w Internecie i promowaniu różnych treści przez osoby publiczne wśród osób ich obserwujących. Nie pozostaje to obojętne wobec tematyki oddziaływania mediów społecznościowych na młode pokolenie. Obserwując różne profile, na których ukazywane jest życie w sposób idealny, często młode osoby mogą odczuwać niższą samoocenę, przez porównywanie się właśnie do takich twórców.

Wyniki badań wskazują, iż 24% badanych młodych osób często porównuje się z osobami, które obserwuje w mediach społecznościowych. Jest to zjawisko niekorzystne, gdyż wpływa na dobrostan psychiczny młodego pokolenia. Mogą wówczas czuć się niewystarczający oraz gorsi, co w przypadku długofalowego działania może negatywnie wpływać na funkcjonowanie. Ponadto 28% badanych przyznało, iż ich samoocena ulega obniżeniu po obejrzeniu różnych treści w mediach społecznościowych. Niewątpliwie, dane te wskazują, iż korzystanie z Internetu oraz portali społecznościowych oddziałuje na emocjonalne funkcjonowanie młodych osób. Potwierdzają to również kolejne wyniki, dotyczące subiektywnego odczucia oddziaływania mediów społecznościowych na sferę emocjonalną. Jedynie 4% badanych odpowiedziało, iż nie zauważyło u siebie takiej zależności.

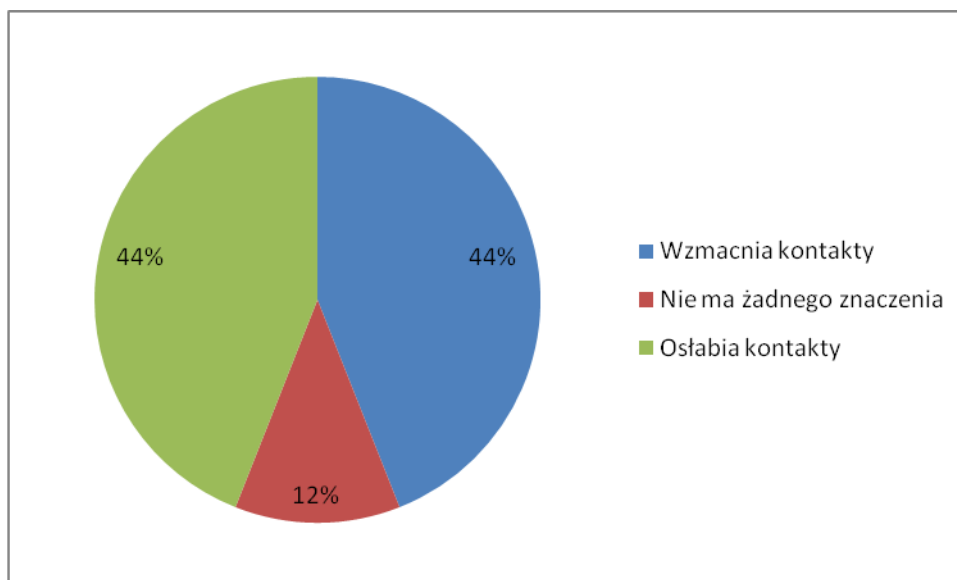


Rysunek 3. **Subiektywne odczucie oddziaływania mediów społecznościowych na sferę emocjonalną**

Źródło: wyniki badań własnych

Prawie wszyscy respondenci (96%) wskazali, iż czują się przeciążeni napływem informacji z Internetu. Uzyskane dane potwierdzają, że korzystanie z mediów społecznościowych oraz różnych portali niewątpliwie ma wpływ na funkcjonowanie młodych osób oraz ich dobrostan. Przebodźcowanie może prowadzić bowiem do rozdrażnienia oraz ogólnego spadku samopoczucia. Ponad 50% (52%) badanych przyznało, że miewa wahania nastrojów, które związane są z korzystaniem z szeroko pojętego Internetu. Są to zatem negatywne konsekwencje w obrębie stanu emocjonalnego, a zarazem emocjonalnego funkcjonowania młodych osób w świecie rzeczywistym. W kontekście emocjonalności, 32% badanych przyznało, iż odczuwa podenerwowanie, w sytuacji, gdy nie mogą oni na bieżąco śledzić tego, co dzieje się w mediach społecznościowych. Dane te można odnieść do syndromu FOMO, czyli lęku przed tym, że coś nas omija w Internecie. Jednak kwestia ta wymaga dalszych badań, może jedynie sygnalizować, iż problem taki istnieje.

Badanie dotyczyło również społecznego funkcjonowania młodych ludzi oraz jego zależności w odniesieniu do korzystania z Internetu. Prawie połowa młodych badanych zadeklarowała, iż używanie Internetu oraz korzystanie z mediów społecznościowych nie ma żadnego znaczenia w kontekście ich kontaktów z innymi osobami. Jednakże 44% przyznało, że ich kontakty międzyludzkie ulegają osłabieniu w wyniku korzystania przez nich z Internetu. Dane te ukazują, że media społecznościowe oraz używanie różnych portali nie pozostaje obojętne wobec stosunków społecznych ich użytkowników.



Rysunek 4. **Oddziaływanie korzystania z mediów społecznościowych na kontakty młodych osób z innymi ludźmi**

Źródło: wyniki badań własnych

Zwrócono uwagę również na wpływ korzystania z mediów społecznościowych przez młodych ludzi na ich stosunek do codziennych obowiązków, zarówno związanych ze statusem studenta, jak i zawodowych. Jedynie 20% zadeklarowało, że korzystanie z Internetu nie oddziałuje w żaden sposób na wykonywanie przez nich codziennych zadań. Pozostała część wskazała, że sytuacja ta ma miejsce (bądź czasami zachodzi taka zależność). Można zatem wnioskować, że podobnie jak w sferze emocjonalnej, także w społecznej, widoczne są negatywne skutki używania Internetu przez młodych ludzi. 72% badanych przyznało, że odkłada obowiązki na później na rzecz korzystania z mediów społecznościowych i śledzenie tego, co dzieje się w sieci. Taką potrzebę bycia na bieżąco ze wszystkimi wydarzeniami w świecie wirtualnym wskazało 36% badanych. Można odnieść to również do syndromu FOMO. Są to zatem kolejne dane wskazujące, iż problem ten może istnieć i należy zwrócić się w jego kierunku oraz zgłębić badania na ten temat. Niepokojący jest także fakt, iż 44% ankietowanych przyznało, że korzysta z mediów społecznościowych kosztem snu oraz regeneracji. Dane te mogą wskazywać na młode osoby uzależnione od Internetu. Jednocześnie wyniki te potwierdzają negatywny wpływ korzystania z Internetu na funkcjonowanie przedstawicieli młodego pokolenia.

**Wnioski.** Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, iż młodzi ludzie część dnia spędzają w Internecie, a najbardziej popularnymi portalami społecznościowymi jest Instagram oraz TikTok. Bez wątplenia młode pokolenie wychowało się już w dobie Internetu i stał się on dla nich nieodłącznym elementem życia codziennego. Oferuje on wiele możliwości, jednak związany jest również z pewnymi zagrożeniami. Wyniki badań wskazują, iż korzystanie z mediów społecznościowych oddziałuje na emocjonalne oraz społeczne funkcjonowanie młodych osób w świecie realnym. Szczególnie negatywne konsekwencje widoczne są w sferze emocjonalnej oraz dobrostanie psychicznym. Młodzi ludzie czują się obciążeni nadmiarem informacji, które napływają z Internetu. Dodatkowo, przez oglądanie różnorodnych treści na portalach społecznościowych, ich samoocena ulega obniżeniu, a ponadto miewają oni wahania nastrojów. Korzystanie z mediów

społecznościowych prowadzi także do zaniedbywania codziennych obowiązków, a niektórzy młodzi ludzie poświęcają czas **snu oraz regeneracji na ciągłe śledzenie treści w Internecie.**

**Perspektywy.** Z uwagi na powszechność podejmowanego problemu, niniejszy artykuł nie wyczerpuje w pełni omawianej tematyki. Przeprowadzone badanie obejmowało grupę ludzi w wieku 22–24 lat, warto również zwrócić uwagę na młodszych przedstawicieli młodego pokolenia. Zebrane dane wskazują również na syndrom FOMO, czyli lęk przed wypadnięciem z obiegu, strach o to, że coś człowieka omija w Internecie. Jest to jednak temat, który wymaga zgłębienia oraz dokładniejszego zbadania.

**Podziękowania.** Chciałabym podziękować Pani Profesor Switlanie Lobodzie za nieocenione wskazówki oraz pomoc w trakcie pracy nad przygotowaniem badań oraz całego artykułu. Opieka merytoryczna oraz techniczna, którą sprawowała Pani Profesor okazała się niebywałym wsparciem. Niezwykle doceniam również motywację ze strony Pani Profesor oraz wiarę w moje możliwości.

## References

- Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. [https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan\\_książka-1.pdf](https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_książka-1.pdf)
- Fundacja Dbam o mój zasięg (2017–2019). *Projekt badawczy «Młodzi cyfrowi»*. <https://dbamomojzasieg.pl/mlodzi-cyfrowi/>
- Iwanowska, M. (2016). Zrozumieć media (społecznościowe). Perspektywa psychologiczna. In M. Łosiewicz, A. Ryłko-Kurpiewska (Red.), *Media, biznes, kultura. Rzeczywistość medialna. Formy, problemy, aspiracje*. Novae Res. <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/15604>
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Jasiewicz, J., Baran, T., Wysocki, A. (2019). *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*. Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kocur, N. (2024). *Uzależnienie od Internetu- znaki ostrzegawcze i leczenie*. Pokonaj Lęk. <https://pokonajlek.pl/uzalezniecie-od-internetu/>
- Michalski, B., Białas, K., Krawiec, J. M., (2021). *Społeczne skutki mediów społecznościowych i Internetu, Raport*. Instytut im. Kazimierza Promyka. <https://instytutpromyka.pl/file/2022/04/spoleczne-skutki-mediow-spolesznosciowych-i-internetu.pdf>
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. *Znaczenie Internetu we współczesnym świecie*. <https://zpe.gov.pl/a/znaczenie-internetu-we-wspolczesnym-swiecie/D4GcXS8ze>

Стаття надійшла до редакції 13.10.2024

Прийнято до друку 28.11.2024

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

Евеліна Големб'ювська

<https://orcid.org/0009-0000-3840-8894>

Варшавський університет наук про життя,

вул. Новоурсиновська, 166, 02-787, Варшава, Республіка Польща,

[ewelinagolebiowska99@gmail.com](mailto:ewelinagolebiowska99@gmail.com)

*Проблемою дослідження даної статті є вплив соціальних мереж на соціальне та емоційне функціонування молоді. Молоді люди належать до вікової групи, в якій велика кількість*



представників користуються Інтернетом і всіма соціальними медіа, і крім того, їх присутність в Інтернеті є важливим аспектом їхнього життя. Дослідження було проведено в рамках кількісної стратегії, в якій брали участь студенти першого курсу другого циклу навчання в галузі педагогіки, які навчаються у Варшавському університеті наук про життя. У дослідженні використовувався анкетний опитувальник, методика анкетування. Результати дослідження свідчать про негативний вплив використання соціальних мереж як на емоційне, так і на соціальне функціонування представників молодого покоління. Особливо негативні наслідки помітні в емоційній сфері та психічному самопочутті. 28% респондентів зізналися, що їхня самооцінка знижується після перегляду різного контенту в соціальних мережах. Майже всі респонденти (96%) зазначили, що відчують перевантаження через наплив інформації з Інтернету. Понад 50% респондентів зізналися, що відчують перепади настрою, пов'язані з використанням широкого розуміння Інтернету. 44% респондентів зізналися, що користуються соцмережами на шкоду сну та відновлення. 44% визнали, що їхні міжособистісні контакти слабшають через користування Інтернетом. Отримані дані також привертають увагу до виникнення синдрому FOMO, тобто зі страхом щось пропустити в Інтернеті, вийти з обігу, який все частіше вражає молодь.

**Ключові слова:** емоційний стан, молодь, соціальний стан, синдром FOMO, соціальні медіа.

## THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE SOCIAL AND EMOTIONAL STATE OF YOUNG PEOPLE

Ewelina Gołębiowska

<https://orcid.org/0009-0000-3840-8894>

Warsaw University of Life Sciences,  
166 Nowoursynowska Str., 02-787 Warsaw, Republic of Poland,  
[ewelinagolebiowska99@gmail.com](mailto:ewelinagolebiowska99@gmail.com)

*The research problem of this article is the impact of social media on the social and emotional functioning of young people. Young people belong to an age group whose representatives use the Internet and all social media, and in addition, their presence in the online space is an important aspect of life for them. The study was conducted as part of a quantitative strategy, in which first-year students of second-cycle studies in the field of Pedagogy, educated at the Warsaw University of Life Sciences, participated. The study used a survey questionnaire, and the technique was surveying. The results of the study indicate a negative impact of using social media on both the emotional and social functioning of representatives of the young generation. Particularly negative consequences are visible in the emotional sphere and mental well-being. 28% of the respondents admitted that their self-esteem decreases after viewing various content in social media. Almost all respondents (96%) indicated that they feel overloaded with the influx of information from the Internet. Over 50% of the respondents admitted that they experience mood swings related to using the broadly understood Internet. 44% of respondents admitted that they use social media at the expense of sleep and regeneration. 44% admitted that their interpersonal contacts are weakened as a result of their use of the Internet. The data obtained also draw attention to the occurrence of the FOMO syndrome, or fear of missing out on something on the Internet, of falling out of circulation, which increasingly affects young people.*

**Keywords:** emotional state, youth, social state, FOMO syndrome, social media.