

Media społecznościowe a zdrowie psychiczne studentów – wyniki badania ankietowego

Klaudia Gierejko

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: klaudiagierejko2@gmail.com

Martyna Brańko

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: martynabranko@gmail.com

Anna M. Olszewska 

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: a.olszewska@pb.edu.pl

DOI: 10.65731/az-2026-0098

Streszczenie

Rozwój technologii cyfrowych sprawił, że obecnie platformy społecznościowe stały się nieodłącznym elementem codziennego życia akademickiego. Głównym celem niniejszego artykułu było zbadanie zależności między intensywnością korzystania z platform cyfrowych a poziomem stresu, samooceną oraz relacjami społecznymi młodych dorosłych. Badania przeprowadzono w maju 2026 roku metodą sondażu diagnostycznego przy użyciu techniki CAWI. Wzięło w nim udział 113 studentów, głównie studiów stacjonarnych. Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na dostrzeżenie wyraźnego paradoksu w postrzeganiu przestrzeni wirtualnej przez studentów. Choć korzystanie z sieci jest zjawiskiem powszechnym, a większość ankietowanych spędza online co najmniej kilka godzin dziennie, to jednak skłaniają się oni ku opinii, że platformy te wywierają relatywnie niewielki wpływ na ich kondycję psychiczną. W ich ocenie kluczowymi determinantami dobrostanu pozostają styl życia oraz relacje z rodziną i bliskimi. Jednocześnie zebrane dane ujawniły istotną sprzeczność – wysoki odsetek studentów potwierdził występowanie negatywnych zjawisk, takich jak porównywanie się z innymi użytkownikami czy odczuwanie niepokoju związanego z lękiem przed odłączeniem.

Słowa kluczowe

media społecznościowe, zdrowie psychiczne, studenci

Wstęp

Rozwój technologii cyfrowych sprawił, że media społecznościowe stały się nieodłącznym elementem codziennego życia studentów, wpływając na ich relacje interpersonalne, samoocenę oraz sposób organizacji czasu. Intensywne korzystanie z platform takich jak Instagram czy TikTok może jednak mieć znaczący wpływ na zdrowie psychiczne młodych ludzi – między innymi poprzez presję społeczną, ekspozycję na wyidealizowane wizerunki innych użytkowników czy tendencję do porównywania się z nimi. Zrozumienie tych zależności wydaje się szczególnie istotne w kontekście współczesnego środowiska akademickiego, w którym studenci narażeni są na szereg dodatkowych obciążeń, takich jak presja akademicka czy niepewność związana z przyszłością zawodową.

Celem niniejszego artykułu jest zbadanie wpływu korzystania z mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne studentów, ze szczególnym uwzględnieniem poziomu stresu, ogólnego samopoczucia, poczucia własnej wartości oraz jakości relacji społecznych. W tym celu zastosowano kwestionariusz ankietowy skierowany do studentów, zawierający pytania dotyczące zarówno nawyków korzystania z mediów społecznościowych, jak i subiektywnej oceny własnego dobrostanu psychicznego. Uzyskane dane poddano analizie statystycznej obejmującej statystyki opisowe, co pozwoliło na szczegółowe opisanie badanych zjawisk i sformułowanie wniosków dotyczących postrzegania mediów społecznościowych przez studentów.

1. Przegląd literatury

Media społecznościowe to aplikacje internetowe, które umożliwiają użytkownikom tworzenie i wymianę własnych treści [Kaplan, Haenlein, 2010, pp. 6]. Do ich kluczowych cech należą dostępność, interaktywność, symetryczność oraz responsywność, które sprawiają, że są postrzegane jako istotny czynnik zmian w sposobie komunikowania się [Mazurek, 2018, s. 46]. W literaturze opisuje się je również jako dynamiczne, demokratyczne, elastyczne i skupione na człowieku [Brown, 2012, s. 50]. Niemniej należy podkreślić, że rozwój mediów społecznościowych nierozdzielnie wiąże się z upowszechnieniem koncepcji Web 2.0, która stała się ich technologicznym i ideologicznym fundamentem. To właśnie dynamiczny rozwój platform wideo oraz promocja tej koncepcji zapoczątkowały popularyzację społecznościowych funkcji Internetu na szerszą skalę [Mazurek, 2018, s. 46]. Popularność ta wynika z faktu, iż media społecznościowe umożliwiają użytkownikom szybkie tworzenie, udostępnianie i rozpowszechnianie informacji na dużą skalę. Ich popular-

ność wynika przede wszystkim z aktywnych interakcji oraz łatwego dostępu do treści publikowanych w globalnej sieci [Pyżalski, 2012, s. 20-21]. W jednym z badań przeprowadzonych w Kenii wskazano, że media społecznościowe, będące tam szczególnie powszechne wśród młodych ludzi, stanowiły ważny element codziennej komunikacji oraz poszukiwania informacji. Platformy te znacząco wpływały na sposób zdobywania i udostępniania treści przez młodych dorosłych, mimo pojawiających się wątpliwości dotyczących wiarygodności informacji [Maina, 2026, s. 2]. Zatem są to środki przekazu podlegające społecznej kontroli, umożliwiające publikowanie i wymianę treści generowanych przez samych użytkowników. Pełnią przede wszystkim funkcję komunikacyjno-informacyjną, czyli służą wymianie doświadczeń, opinii i poglądów, a możliwość interakcji między użytkownikami sprawia, że znajdują zastosowanie w wielu dziedzinach życia [Delińska, 2018, s. 19].

W literaturze wyróżnia się wiele typów mediów społecznościowych, m.in. serwisy społecznościowe, blogi, mikroblogi, fora dyskusyjne, platformy do udostępniania zdjęć i filmów, sieci biznesowe czy wirtualne światy [Delińska, 2018, s. 18]. Niemniej istotną cechą mediów społecznościowych jest możliwość personalizacji, gdzie użytkownik sam dobiera obserwowane treści zgodnie z własnymi zainteresowaniami, przy czym komunikacja w ramach tych platform może mieć charakter masowy, skierowany do szerokiego grona odbiorców lub indywidualny, oparty na prywatnych kontaktach [Delińska, 2018, s. 19; Wróblewski i in., 2023].

Media społecznościowe stanowią w ostatnich latach istotny przedmiot badań naukowych. W analizach podkreśla się przejście od modelu komunikacji jednokierunkowej do interaktywnego zaangażowania użytkowników w czasie rzeczywistym. Wskazuje się, że platformy te nie pełnią już wyłącznie funkcji kanałów przekazu treści, lecz stanowią dynamiczne środowiska komunikacyjne, w których zachodzi ciągła, dwustronna wymiana między użytkownikami [Remiszewska i Szydło, 2025; Shirsat i Gaikwad, 2026, pp. 2]. Praktyki związane z mediami społecznościowymi w 2026 roku znacząco różnią się od tych obserwowanych dwie dekady wcześniej. W rezultacie określenie „społeczny” staje się coraz mniej trafne. O ile około 2006 roku użytkownicy dużych platform aktywnie publikowali treści, współtworząc przestrzeń interakcji i podtrzymując relacje towarzyskie, o tyle obecnie dominuje bierna konsumpcja. Większość użytkowników częściej przegląda treści niż je tworzy, wybierając materiały o charakterze amatorskim lub półprofesjonalnym zamiast publikowania własnych, spontanicznych wpisów. Zmianie uległa również jakość i charakter dostępnych treści. Są one dziś częściej starannie przygotowane, selekcjonowane i podporządkowane określonym celom komunikacyjnym. W efekcie treści osobiste, publikowane przez znajomych, pojawiają się rzadziej w porównaniu z ma-

teriałami tworzonymi przez reklamodawców i profesjonalnych twórców, które dominują w strumieniach informacyjnych użytkowników. Ponadto treści osiągające dużą popularność są coraz częściej projektowane w sposób celowy, tak aby maksymalizować ich atrakcyjność i zasięg [Boyd, 2026, s. 2].

Ta algorytmiczna dominacja wyselekcjonowanych materiałów komercyjnych tworzy specyficzne środowisko socjalizacji, które zaczyna głęboko oddziaływać na wewnętrzny świat młodego odbiorcy. W tym kontekście warto najpierw przyjrzeć się samemu pojęciu zdrowia psychicznego, które definiowane jest jako stan, w którym jednostka jest zdolna do realizowania własnego potencjału, skutecznego radzenia sobie z codziennymi trudnościami, efektywnego funkcjonowania oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym [WHO, 2025]. Stanowi ono nieodłączny element ogólnego dobrostanu człowieka, determinując sposób myślenia, odczuwania i zachowania w życiu codziennym, a także wpływając na zdolność radzenia sobie ze stresem, budowanie relacji interpersonalnych oraz podejmowanie decyzji [Boro, 2026, s. 100]. Szczególnie istotnym okresem z perspektywy kształtowania się zdrowia psychicznego jest adolescencja, stanowiąca dynamiczną fazę przejściową między dzieciństwem a dorosłością. Okres ten charakteryzuje się intensywnymi przemianami na płaszczyznach fizycznej, psychicznej, społecznej i emocjonalnej. Centralnym elementem rozwoju psychospołecznego młodzieży jest kształtowanie tożsamości. Procesowi temu towarzyszą nieuchronnie konflikty wewnętrzne i zewnętrzne, stanowiące naturalny element samopoznania [Marisa i in., 2026, s. 378].

Wspieranie dobrostanu psychicznego młodzieży oraz ochrona przed czynnikami ryzyka mają kluczowe znaczenie nie tylko dla aktualnego funkcjonowania młodych ludzi, ale również dla ich zdrowia w dorosłym życiu. Świadoma profilaktyka w tym zakresie jest niezbędna, ponieważ jej zaniedbanie prowadzi do przewlekłego stresu, spadku jakości życia czy poczucia pustki. Aby jednak skutecznie przeciwdziałać tym zjawiskom, należy najpierw precyzyjnie określić granice normy zdrowotnej. W ujęciu klinicznym zdrowie psychiczne rozumiane jest jako stan, w którym jednostka nie wykazuje objawów zaburzeń, nerwic ani psychoz. Tak definiowana kondycja nie jest jednak dana raz na zawsze – w okresie dojrzewania kształtuje się ona pod silnym wpływem środowiska społecznego. Do kluczowych czynników determinujących ten stan zalicza się styl wychowania rodziców, doświadczenia związane z przemocą rówieśniczą oraz wpływ mediów społecznościowych. [Marisa i in., 2026, s. 379].

To właśnie więzi z otoczeniem stanowią jeden z najważniejszych elementów warunkujących zdrowie psychiczne uczniów i studentów. Podczas gdy doświadczenie samotności wiąże się ze zwiększonym ryzykiem występowania zaburzeń depresyjnych oraz lękowych, utrzymywanie satysfakcjonujących i wspierających relacji

interpersonalnych pełni funkcję ochronną, obniżając prawdopodobieństwo pojawienia się epizodów depresyjnych oraz ich nawrotów [Limanówka i in., 2024, s. 156].

Wspomniane relacje kształtują się w znacznej mierze w wymagającym środowisku edukacyjnym, gdzie młodzież narażona jest na szereg dodatkowych obciążeń. Presja akademicka, rywalizacja rówieśnicza czy trudności w organizacji czasu stanowią istotne źródła lęku, frustracji i wyczerpania psychicznego. Równie znaczącą rolę odgrywa presja społeczna, obawy dotyczące przyszłości zawodowej oraz wysokie oczekiwania formułowane przez rodzinę. Nieefektywne radzenie sobie z tymi skumulowanymi wyzwaniami może prowadzić do destabilizacji emocjonalnej i pogorszenia ogólnego stanu zdrowia psychicznego [Boro, 2026, s. 100].

Przestrzenią, w której współczesna młodzież poszukuje ucieczki przed wspomnianą presją akademicką i społeczną – a zarazem miejscem, gdzie presja ta przybiera zupełnie nowe formy – stają się platformy cyfrowe. Choć korzystanie z mediów społecznościowych niesie ze sobą szereg korzyści, takich jak swobodny dostęp do informacji, natychmiastowa komunikacja, rozbudowane możliwości edukacyjne czy integracja społeczna, to ich nadmierne użytkowanie wiąże się z istotnymi konsekwencjami dla zdrowia psychofizycznego. Na poziomie somatycznym i poznawczym odnotowuje się zaburzenia rytmu dobowego, obniżoną koncentrację, pogorszenie jakości snu oraz zmniejszoną zdolność uczenia się. W sferze psychicznej szczególnie niepokojąca jest tendencja do ciągłego porównywania się z innymi, co bezpośrednio prowadzi do obniżonej samooceny i pogłębiania poczucia niższości. Dodatkowo destrukcyjny wpływ technologii uwidacznia się również w bezpośrednich kontaktach interpersonalnych. Przykładem jest phubbing, czyli ignorowanie rozmówcy na rzecz urządzenia mobilnego, co drastycznie obniża jakość, autentyczność i intymność relacji międzyludzkich [Lim, 2026, s. 1]. Kolejnym negatywnym zjawiskiem związanym z mediami społecznościowymi jest cyberstalking, polegający na uporczywym obserwowaniu aktywności innych użytkowników oraz obsesyjnym gromadzeniu informacji o ich życiu prywatnym. Zachowania te, choć często motywowane powierzchowną ciekawością, naruszają prywatność i poczucie bezpieczeństwa ofiar. Katalog zagrożeń uzupełnić można również o mowę nienawiści oraz nękanie rówieśnicze w sieci (cyberbullying). Iluzoryczna anonimowość oraz łatwość publikowania agresywnych treści sprawiają, że obraźliwe komentarze stają się coraz powszechniejsze, przy czym część użytkowników traktuje je instrumentalnie, jako sposób na zdobycie popularności i zwrócenie na siebie uwagi w sieci [Chaturvedi i in., 2025, s. 352].

Wspomniana pogoń za uwagą oraz permanentna cyfrowa obecność mogą z czasem przybrać formę problemową, przypominającą klasyczne uzależnienie behawioralne. U części użytkowników, a szczególnie u młodzieży, nieprzerwana aktywność

w sieci staje się wręcz społecznie wymaganą normą, a każda próba odłączenia wywołuje lęk przed pominięciem istotnych informacji (FoMO – *Fear of Missing Out*). Osoby zaangażowane w sposób nałogowy traktują media społecznościowe jako narzędzie do regulacji nastroju, ucieczki od problemów czy kompensacji niezaspokojonych potrzeb, odczuwając wyraźny dyskomfort przy próbach ograniczenia aktywności. Oczekiwania hedonistyczne i kompensacyjne uznawane są tym samym za najpoważniejsze czynniki ryzyka problemowego uwikłania w przestrzeń wirtualną [Barański i in., 2023, s. 123-125].

Konsekwencją tak intensywnego korzystania z sieci jest bezpośrednio pogorszenie zdrowia psychicznego użytkowników. Nieustanna ekspozycja na niezweryfikowane treści oraz dezinformację generuje ciągły stres i niepewność, a zastępowanie bezpośrednich relacji międzyludzkich interakcjami cyfrowymi pogłębia poczucie izolacji społecznej. Paradoksalnie, platformy zaprojektowane w celu integracji społecznej przyczyniają się tym samym do deterioracji dobrostanu psychicznego swoich użytkowników [Chaturvedi i in., 2025, s. 349].

W efekcie ryzyko występowania zaburzeń psychicznych – od stanów lękowych i depresji, aż po zaburzenia nastroju czy epizody psychotyczne – gwałtownie wzrasta. Szczególnie podatni na te procesy są nastolatki, u których negatywny wpływ sieci manifestuje się gwałtownymi zmianami zachowania i osobowości, problemami ze snem, brakiem motywacji, wahaniem masy ciała oraz wyraźnymi trudnościami w nauce [Syauqi i Nahariani, 2025, s. 41].

Zarówno potencjalne korzyści, jak i opisane negatywne konsekwencje wynikające z korzystania z mediów społecznościowych stanowią istotny, choć wciąż nie w pełni rozpoznany, czynnik wpływający na zdrowie psychiczne jednostki, zwłaszcza w przypadku osób nieprzygotowanych do ich świadomego i adaptacyjnego wykorzystywania. Charakter oraz długofalowe skutki tych oddziaływań pozostają trudne do jednoznacznego określenia. Jednocześnie coraz wyraźniej identyfikowane są zależności pomiędzy aktywnością w mediach społecznościowych a wielowymiarowymi konsekwencjami dla dobrostanu psychicznego, co znajduje odzwierciedlenie w rosnącym zainteresowaniu badawczym w obszarze nauk społecznych i medycznych. W kontekście nasilających się trudności emocjonalnych i problemów tożsamościowych wśród młodzieży i młodych dorosłych, nadmierne zaangażowanie w media społecznościowe może stanowić istotny czynnik ryzyka pogłębiający zaburzenia zdrowia psychicznego [Kolek i Galanciak, 2025, s. 134].

2. Metodyka badań

Dostrzeżona w literaturze przedmiotu wielowymiarowość tego zjawiska oraz wciąż niejednoznaczny charakter długofalowych skutków aktywności online stały się bezpośrednim impulsem do podjęcia własnych analiz. W konsekwencji, przeprowadzone badania własne zostały ukierunkowane na znalezienie odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: Czy i w jaki sposób korzystanie z mediów społecznościowych wywiera wpływ na zdrowie psychiczne studentów?

Do realizacji badań empirycznych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, w ramach której wykorzystano technikę CAWI (ang. *Computer-Assisted Web Interview*). Stanowi ona obecnie dominującą formę prowadzenia badań sondażowych w środowisku internetowym, której istotą jest udostępnienie respondentom kwestionariusza w postaci interaktywnego formularza osadzonego na stronie WWW, wypełnianego samodzielnie, bez bezpośredniego udziału ankietera. Zebrane dane rejestrowane są automatycznie w czasie rzeczywistym, co eliminuje etap ręcznego wprowadzania odpowiedzi i minimalizuje ryzyko błędów transkrypcji [Paprzycka i Post, 2023, s. 12].

W celu przeprowadzenia badania posłużono się standaryzowanym kwestionariuszem ankiety, opracowanym w narzędziu Google Forms. Odnośnik do formularza został rozpowszechniony za pośrednictwem platformy Facebook oraz komunikatora Messenger w okresie od 1 do 9 maja 2026 roku. Łącznie w badaniu uczestniczyło 113 osób. Wśród respondentów przeważały kobiety, które stanowiły 56,6% próby, podczas gdy mężczyźni reprezentowali 42,5% ankietowanych. W odniesieniu do trybu studiów, zdecydowaną większość badanych stanowili studenci studiów stacjonarnych (68,1%), natomiast osoby studiujące w trybie niestacjonarnym objęły 31,9% respondentów. Szczegółowe dane dotyczące struktury próby badawczej zaprezentowano w tabeli 1.

Tab. 1. Charakterystyka próby badawczej

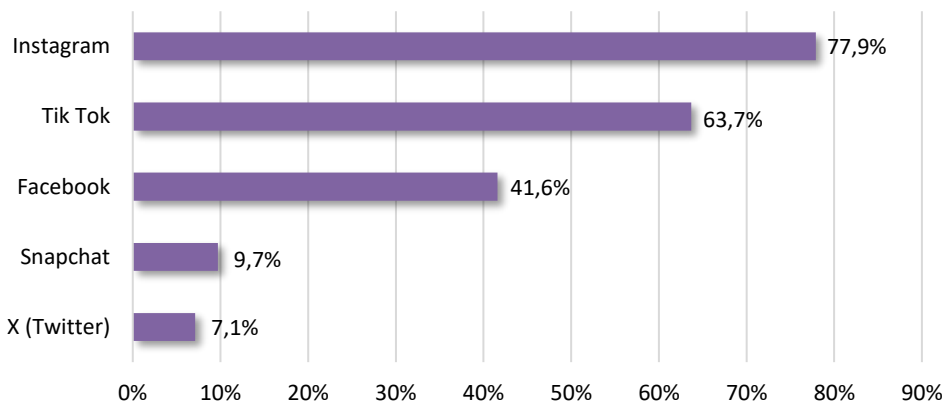
Zmienna	Charakterystyka (%)
Płeć	Kobieta (56,6%) Mężczyzna (42,5%) Inna/nie chcę podawać (0,9%)
Wiek	18-21 lat (32,7%) 22-25 lat (55,8%) 26 lat i więcej (11,5%)

Zmienna	Charakterystyka (%)
Rok studiów	I rok (16,8%) II rok (25,7%) III rok (49,6%) IV rok (3,5%) V rok (4,4%)
Tryb studiów	Stacjonarne (68,1%) Niestacjonarne (31,9%)

Źródło: opracowanie własne.

3. Wyniki badań

Przed przystąpieniem do właściwej analizy wyników badań respondenci zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na pytanie, dotyczące korzystania z mediów społecznościowych. Wszyscy ankietowani, stanowiący 100% próby, potwierdzili, że korzystają z mediów społecznościowych. Uzyskany wynik pozwolił na kontynuowanie badania w pełnym zakresie i uwzględnienie odpowiedzi wszystkich 113 respondentów w dalszej analizie. Pierwsze kluczowe pytanie dotyczyło najczęściej wykorzystywanych platform społecznościowych. Respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż jednej odpowiedzi, co pozwoliło na uzyskanie pełniejszego obrazu preferencji ankietowanych w tym zakresie. Zdecydowanie najpopularniejszą platformą okazał się Instagram (77,9%), który cieszy się szczególną popularnością zwłaszcza wśród młodszych użytkowników. Na drugim miejscu uplasował się TikTok (63,7%), będący jedną z najdynamiczniej rozwijających się platform ostatnich lat. Podium zamknął Facebook (41,6%), który mimo rosnącej konkurencji nadal pozostaje istotnym elementem cyfrowego krajobrazu mediów społecznościowych. Pozostałe platformy cieszyły się znacznie mniejszym zainteresowaniem wśród badanych – Snapchat wskazało (9,7%) respondentów, zaś X, dawniej znany jako Twitter, wybrało zaledwie (7,1%) ankietowanych (rys. 1).



Rys. 1. Najczęściej wykorzystywane platformy społecznościowe przez respondentów

Źródło: opracowanie własne.

Drugie pytanie w ankiecie oparte na pięciostopniowej skali Likerta dotyczyło czynników wpływających na zdrowie psychiczne respondentów. W tym przypadku wartość 1 oznaczała zupełny brak wpływu danego czynnika, natomiast wartość 5 wskazywała na jego bardzo silne oddziaływanie. Zastosowanie tego rodzaju skali umożliwiło przeprowadzenie szczegółowej analizy postrzegania poszczególnych czynników przez ankietowanych oraz pozwoliło na określenie, które z nich są uznawane za najbardziej istotne z punktu widzenia zdrowia psychicznego studentów (tab. 2).

Tab. 2. Ocena czynników wpływających na zdrowie psychiczne

Czynniki	1	2	3	4	5
Relacje z rodziną i bliskimi (wsparcie, styl wychowania, oczekiwania rodziny)	4,4%	6,2%	12,4%	37,2%	39,8%
Relacje rówieśnicze (wsparcie znajomych, samotność, rywalizacja lub przemoc rówieśnicza)	2,7%	22,1%	29,1%	31,9%	14,2%
Presja akademicka (obciążenie nauką, terminy, organizacja czasu)	6,2%	33,6%	46,9%	8,9%	4,4%
Presja społeczna i obawy o przyszłość zawodową	5,3%	13,3%	30,1%	40,7%	10,6%
Korzystanie z mediów społecznościowych	15,0%	42,5%	35,4%	5,3%	1,8%
Styl życia (sen, aktywność fizyczna, radzenie sobie ze stresem)	2,7%	6,2%	13,3%	31,8%	46,0%

Źródło: opracowanie własne.

Analizując uzyskane wyniki, można zaobserwować wyraźne zróżnicowanie w ocenie poszczególnych czynników wpływających na zdrowie psychiczne respondentów. Relacje z rodziną i bliskimi okazały się jednym z najwyżej ocenianych czynników w całym badaniu. Zdecydowana większość ankietowanych dostrzega ich istotne znaczenie dla własnego zdrowia psychicznego, co potwierdzają wysokie wskazania na poziomie ocen wysokich, które łącznie objęły aż 77% respondentów (37,2% wskazań dla odpowiedzi „silny wpływ” oraz 39,8% – „bardzo silny wpływ”). Szczególnie wart uwagi jest fakt, że niemal 40% badanych przyznało temu czynnikowi ocenę oznaczającą bardzo silny wpływ, a jedynie niewielki odsetek wskazał wartości świadczące o zupełnym braku wpływu (4,4%) bądź wpływie bardzo słabym (6,2%).

Relacje rówieśnicze wzbudziły wśród ankietowanych bardziej podzielone opinie. Choć część respondentów oceniła ich wpływ jako znaczący (31,9% i 14,2% wskazało oceny wysokie), stosunkowo duża grupa wskazała wartości środkowe i niższe (22,1% wskazań dla odpowiedzi „słaby wpływ” oraz 29,1% – „umiarkowany wpływ”), co świadczy o tym, że oddziaływanie tego czynnika jest przez studentów postrzegane w niejednolity sposób.

Presja akademicka została uznana za czynnik o umiarkowanym wpływie na zdrowie psychiczne. Dominującą odpowiedzią była ocena środkowa, wybrana przez niemal połowę badanych (46,9%), natomiast łączny odsetek wskazań oznaczających zupełny brak wpływu lub wpływ słaby wyniósł aż 39,8%, co sugeruje, że znaczna część studentów nie odczuwa obciążenia nauką jako szczególnie dotkliwego dla swojego dobrostanu psychicznego.

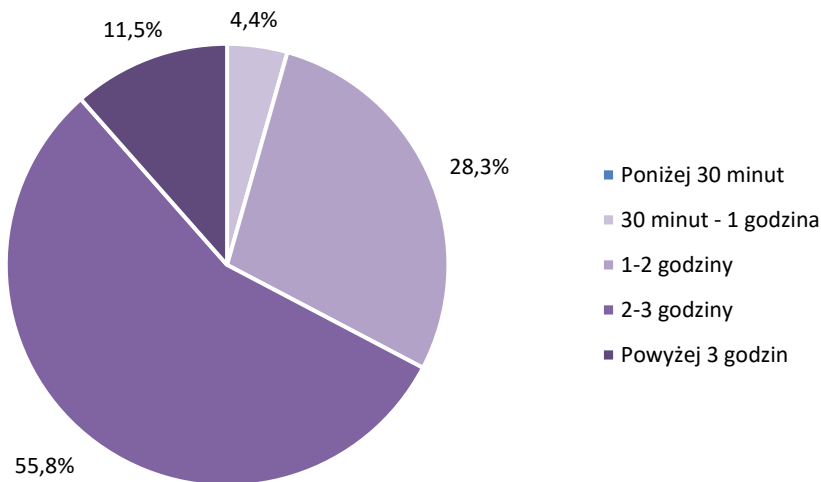
Presja społeczna i obawy o przyszłość zawodową uplasowały się wśród czynników stosunkowo wysoko ocenianych. Ponad połowa respondentów oceniła wpływ tego obszaru jako silny lub bardzo silny (odpowiednio 40,7% i 10,6%), co potwierdza, że powszechne odczuwanie niepewności jutra stanowi dla badanych istotne źródło obciążenia psychicznego.

Korzystanie z mediów społecznościowych uzyskało zaskakująco niskie oceny w kontekście badanego tematu. Ponad połowa ankietowanych wskazała oceny oznaczające zupełny brak wpływu lub wpływ słaby (odpowiednio 15% i 42,5%), a jedynie niewielki odsetek respondentów uznał media społecznościowe za silnie oddziałujące na ich zdrowie psychiczne (5,3%) bądź wywierające bardzo silny wpływ (1,8%). Wynik ten może świadczyć o tym, że studenci nie w pełni uświadamiają sobie wpływ, jaki platformy te wywierają na ich dobrostan.

Styl życia, obejmujący takie aspekty jak jakość snu, aktywność fizyczna oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem, okazał się czynnikiem ocenianym najwyżej spośród wszystkich analizowanych obszarów. Aż 77,8% respondentów oceniło

wpływ tego czynnika jako silny lub bardzo silny (odpowiednio 31,8% i 46,0%). Co kluczowe, niemal połowa całej próby badawczej wskazała na wpływ najwyższy, co jednoznacznie dowodzi głębokiego przekonania studentów o fundamentalnym znaczeniu stylu życia dla zdrowia psychicznego.

Kolejne pytanie dotyczyło ilości czasu poświęcanego dziennie na korzystanie z mediów społecznościowych. Uzyskany rozkład odpowiedzi zaprezentowano na rysunku 2.



Rys. 2. Dzienny czas korzystania z mediów społecznościowych wśród ankietowanych

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki wskazują, że żaden z respondentów nie zadeklarował korzystania z nich przez mniej niż 30 minut dziennie, co jednoznacznie potwierdza, że media społecznościowe stanowią stały element codziennego życia badanych studentów. Zaledwie 4,4% ankietowanych wskazało przedział od 30 minut do 1 godziny, natomiast 28,3% respondentów zadeklarowało czas wynoszący od 1 do 2 godzin dziennie. Zdecydowana większość badanych (55,8%) przyznała, że spędza w mediach społecznościowych od 2 do 3 godzin dziennie, co stanowi najliczniej reprezentowaną grupę. Wart uwagi jest również fakt, że 11,5% ankietowanych korzysta z mediów społecznościowych powyżej 3 godzin dziennie, co świadczy o tym, że dla części studentów stanowią one bardzo istotny element codziennej aktywności, pochłaniający znaczną ilość czasu. Łącząc te dane, można zauważyć, że aż 67,3% respondentów spędza w mediach społecznościowych co najmniej 2 godziny dziennie,

co wskazuje na ich głębokie zakorzenienie w codziennych nawykach badanych. Otrzymane wyniki potwierdzają, że korzystanie z mediów społecznościowych jest wśród studentów powszechne i zajmuje istotną część ich codziennego czasu. Stanowi to interesujący punkt odniesienia dla dalszej analizy postrzegania przez nich wpływu mediów społecznościowych na własne zdrowie psychiczne.

W dalszej części badania poproszono respondentów o odniesienie się do szeregu stwierdzeń dotyczących wpływu mediów społecznościowych na ich zdrowie psychiczne. Zestawienie uzyskanych odpowiedzi przedstawiono w tabeli 3.

W odniesieniu do stwierdzenia, że korzystanie z mediów społecznościowych obniża nastrój i samopoczucie, większość ankietowanych wyraziła sceptycyzm. Łącznie 55,8% respondentów zadeklarowało brak zgody lub zdecydowany brak zgody z tą tezą (odpowiednio 41,6% i 14,2%). Z kolei zaledwie 12,3% badanych poparło to twierdzenie, wybierając opcję „zgadzam się” lub „zdecydowanie się zgadzam” (odpowiednio 9,7% i 2,6%).

Tab. 3. Ocena wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne respondentów

Stwierdzenia	1	2	3	4	5
Korzystanie z mediów społecznościowych obniża mój nastrój i samopoczucie.	14,2%	41,6%	31,9%	9,7%	2,6%
Porównywanie się z innymi użytkownikami negatywnie wpływa na moją samoocenę.	7,1%	15,9%	37,2%	29,2%	10,6%
Media społecznościowe są dla mnie istotnym źródłem stresu lub lęku.	19,5%	40,7%	28,3%	9,7%	1,8%
Spędzanie czasu w mediach społecznościowych wieczorem zaburza mój sen.	8,9%	34,5%	34,5%	17,7%	4,4%
Czuję niepokój, gdy przez dłuższy czas nie mam dostępu do mediów społecznościowych.	15,9%	34,5%	15%	25,7%	8,9%
Ogólnie media społecznościowe mają negatywny wpływ na moje zdrowie psychiczne.	5,3%	40,7%	32,7%	14,2%	7,1%

Źródło: opracowanie własne.

Stwierdzenie dotyczące porównywania się z innymi użytkownikami i jego negatywnego wpływu na samoocenę wzbudziło bardziej podzielone opinie. Najliczniejsza grupa respondentów wybrała wariant neutralny (37,2%). Jednocześnie blisko 40% ankietowanych (łącznie 39,8%) zgodziło się z tym twierdzeniem, wskazując odpowiedź „raczej się zgadzam” (29,2%) lub „zdecydowanie się zgadzam” (10,6%). Przeciwnego zdania było zaledwie 23,0% badanych, którzy zadeklarowali brak zgody lub zdecydowany brak zgody (odpowiednio 15,9% i 7,1%). Taki rozkład odpowiedzi jednoznacznie sugeruje, że zjawisko porównywania społecznego w sieci jest realnie odczuwalne przez znaczną część studiującej młodzieży.

Zgoła odmienne deklaracje odnotowano w przypadku pytania o to, czy media społecznościowe stanowią istotne źródło stresu lub lęku – tutaj większość respondentów odrzuciła taką zależność. Aż 60,2% ankietowanych wyraziło brak zgody lub zdecydowany brak zgody z tym stwierdzeniem (odpowiednio 40,7% i 19,5%). Z kolei aprobujący stosunek do tej tezy wykazało zaledwie 11,5% badanych, z czego 9,7% wskazało odpowiedź „raczej się zgadzam”, a tylko 1,8% – „zdecydowanie się zgadzam”. Uzyskany wynik koresponduje z wcześniejszymi obserwacjami, według których studenci skłaniają się ku postrzeganiu mediów społecznościowych jako czynnika o relatywnie słabym wpływie na ich zdrowie psychiczne.

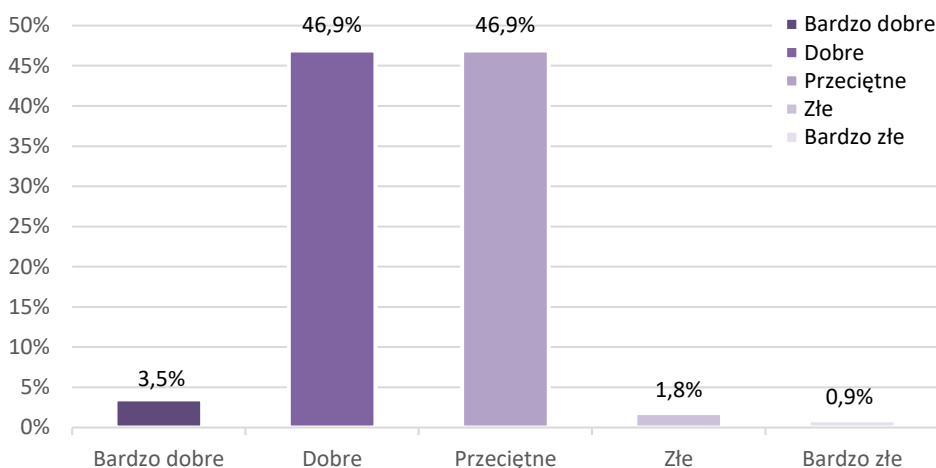
Większą polaryzację opinii odnotowano przy weryfikacji tezy, według której wieczorne korzystanie z platform społecznościowych zaburza sen. W tym przypadku głosy respondentów rozłożyły się stosunkowo równomiernie: łącznie 43,4% ankietowanych wyraziło brak zgody (w tym 34,5% wskazało odpowiedź „nie zgadzam się”, a 8,9% – „zdecydowanie się nie zgadzam”), podczas gdy aprobującą postawę zadeklarowało 22,1% badanych (17,7% – „zgadzam się” oraz 4,4% – „zdecydowanie się zgadzam”). Istotny jest przy tym fakt, że aż 34,5% próby wybrało wariant neutralny („ani się zgadzam, ani nie zgadzam”), co potwierdza ambiwalentny stosunek studentów do wpływu technologii na jakość wypoczynku nocnego.

Jeszcze bardziej zróżnicowane wyniki uzyskano w odniesieniu do syndromu odczuwania niepokoju w sytuacji braku dostępu do sieci. Choć połowa badanych (50,4%) zaprzeczyła występowaniu takich stanów, deklarując brak zgody (34,5%) lub zdecydowany brak zgody (15,9%), to jednocześnie aż 34,6% ankietowanych potwierdziło, że doświadcza tego rodzaju napięcia (odpowiednio 25,7% dla odpowiedzi „raczej się zgadzam” oraz 8,9% dla „zdecydowanie się zgadzam”). Taki rozkład odpowiedzi może wskazywać na symptomy uzależnienia behawioralnego oraz lęku przed odłączeniem u niemal co trzeciego ankietowanego studenta.

Ostatnie z analizowanych twierdzeń, oceniające ogólny negatywny wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne, spotkało się z przeważającym sceptycyzmem uczestników badania. Łącznie 46,0% respondentów odrzuciło tę zależność, wskazując na brak zgody (40,7%) lub zdecydowany brak zgody (5,3%). Z kolei odmienne, aprobujące stanowisko zajęło 21,3% badanych (odpowiednio 14,2% – „raczej się zgadzam” i 7,1% – „zdecydowanie się zgadzam”). Fakt, iż dominującymi odpowiedziami były warianty negujące lub neutralne (32,7%), ostatecznie dowodzi, że w powszechnej świadomości akademickiej media społecznościowe nie są traktowane jako kluczowy czynnik bezpośrednio zagrażający dobrostanowi psychicznemu.

Zwieńczeniem analizy było uzyskanie subiektywnej oceny własnej kondycji psychicznej respondentów (rys. 3). Uzyskane wyniki wskazują, że większość ankietowanych ocenia swoje zdrowie psychiczne pozytywnie lub neutralnie, co stanowi interesujący punkt odniesienia dla zaprezentowanych wcześniej opinii na temat oddziaływania platform społecznościowych.

Najliczniejsze grupy stanowiły osoby określające swoje zdrowie psychiczne jako dobre oraz przeciętne, przy czym w obu przypadkach odnotowano identyczny odsetek wskazań wynoszący po 46,9%. Rozkład ten sugeruje, że badani studenci w przeważającej mierze nie zmagają się z poważnymi kryzysami psychicznymi, choć jednocześnie znaczna ich część dystansuje się od oceny skrajnie optymistycznej. Jedynie 3,5% badanych uznało swój stan za bardzo dobry. Tak niski odsetek najwyższych not może świadczyć o tym, że studenci podchodzą do tej kwestii z pewną dawką ostrożności i refleksji, zdając sobie sprawę z codziennych wyzwań, z jakimi się mierzą.



Rys. 3. Samoocena zdrowia psychicznego respondentów

Źródło: opracowanie własne.

Niepokojący jest natomiast fakt, że łącznie 2,7% respondentów oceniło swoje zdrowie psychiczne negatywnie, wskazując odpowiedź złe (1,8%) lub bardzo złe (0,9%). Choć odsetek ten jest stosunkowo niewielki, zasługuje na szczególną uwagę w kontekście rosnących problemów z dobrostanem psychicznym wśród młodych ludzi. Zestawienie tych deklaracji z zaprezentowanymi wcześniej danymi – dotyczą-

cymi m.in. wielogodzinnej ekspozycji na bodźce cyfrowe czy zjawiska porównywania społecznego w sieci – domyka obraz badanej populacji. Uzyskana struktura odpowiedzi stanowi tym samym kluczowy punkt wyjścia do pogłębionej dyskusji nad realną odpornością psychiczną współczesnych studentów.

4. Dyskusja wyników

Przedstawione wyniki badań dostarczają interesującego materiału do refleksji nad relacją między korzystaniem z mediów społecznościowych a zdrowiem psychicznym studentów. Wśród badanych najpopularniejszymi platformami okazały się Instagram i TikTok, co wpisuje się w szerszy trend dominacji platform opartych na obrazie i krótkich formach wideo wśród młodych użytkowników. Za czynniki najsilniej wpływające na zdrowie psychiczne respondenci uznali styl życia oraz relacje z rodziną i bliskimi, natomiast media społecznościowe uzyskały w tym zestawieniu zaskakująco niskie oceny. Jednocześnie uzyskane dane ujawniają pewien paradoks – respondenci spędzają w mediach społecznościowych średnio od 2 do 3 godzin dziennie, jednak w większości nie postrzegają ich jako źródła stresu ani czynnika negatywnie wpływającego na ich dobrostan. Co więcej, znaczna część badanych przyznała, że porównuje się z innymi użytkownikami w sieci, choć sami respondenci nie zawsze łączą to zjawisko z pogorszeniem własnego samopoczucia.

Na podstawie przeglądu badań przeprowadzonego przez Mehrę można stwierdzić, że starannie konstruowane tożsamości cyfrowe prezentowane na platformach Instagram i TikTok wywierają istotny wpływ na kształtowanie się samooceny przedstawicieli pokolenia Z. Zaobserwowane zależności wpisują się w założenia teorii porównań społecznych, gdzie ekspozycja na wyidealizowane wizerunki innych użytkowników koreluje z obniżeniem poczucia własnej wartości, przy czym efekt ten jest szczególnie wyraźny w grupie nastoletnich dziewcząt. Jednocześnie autorka zwraca uwagę, że media społecznościowe mają ambiwalentny wpływ na młodych użytkowników – mogą zarówno wzmacniać poczucie własnej wartości, jak i je obniżać. To, który efekt przeważa, zależy od sposobu korzystania z platformy oraz od indywidualnego kontekstu społecznego danej osoby [Mehra, 2025, s. 5].

Z kolei inne badania wykazały, że istnieje silny związek między zdrowiem psychicznym a prowadzeniem niezdrowego trybu życia, obejmującego między innymi brak aktywności fizycznej, niedobór snu oraz trudności w radzeniu sobie ze stresem [Limanówka i in., 2024, s. 163]. Obserwacja ta znajduje odzwierciedlenie w wynikach niniejszego badania, w którym styl życia został uznany przez respondentów za czynnik najsilniej wpływający na ich zdrowie psychiczne. Jednocześnie istotną

rolę odegrała również jakość relacji interpersonalnych, która okazała się drugim kluczowym obszarem oddziałującym na dobrostan badanych studentów.

Zbieżne wnioski formułuje również Boro [2026, s. 102], którego badania dowodzą, że osoby aktywne fizycznie wykazują tendencję do zachowania dobrostanu psychicznego w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Podkreślane jest ponadto, że skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak zarządzanie czasem, wyznaczanie celów czy korzystanie ze wsparcia rówieśniczego, odgrywają istotną rolę w utrzymaniu dobrostanu psychicznego studentów. Nie bez znaczenia pozostaje również sam charakter środowiska instytucjonalnego oraz relacji prywatnych. Postawa kadry akademickiej, klimat organizacyjny uczelni, a także jakość więzi rodzinnych stanowią w tym ujęciu fundamentalne czynniki ochronne, determinujące zdrowie psychiczne młodych dorosłych.

Zgodnie z analizą przedmiotu literatury dotyczącej oddziaływania mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych dorosłych ukazuje złożony obraz wzajemnie przenikających się skutków pozytywnych i negatywnych. Z jednej strony platformy społecznościowe stwarzają jednostkom możliwość nawiązywania relacji interpersonalnych, budowania sieci wsparcia społecznego oraz uczestnictwa w życiu obywatelskim. Stanowią także przestrzeń dla ekspresji twórczej, kształtowania tożsamości i rozwijania poczucia przynależności grupowej, co przekłada się na wzmocnienie samooceny i ogólnego dobrostanu psychicznego. Z drugiej strony nadmierne lub nieumiejętne korzystanie z tych platform może stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia psychicznego omawianej grupy demograficznej. Warto przy tym zaznaczyć, że dotychczasowe badania nierzadko traktują media społecznościowe jako jednorodny konstrukt, pomijając istotne różnice między poszczególnymi platformami takimi jak Instagram, TikTok, Facebook czy X (dawniej Twitter), które różnią się zarówno funkcjonalnością, mechaniką interakcji, jak i charakterem eksponowanych treści. Wskazuje to na potrzebę prowadzenia bardziej szczegółowych analiz uwzględniających specyfikę poszczególnych platform i związane z nią zróżnicowane wzorce zachowań użytkowników [Sabar i in., 2024, s. 457].

Obok licznych treści o charakterze negatywnym media społecznościowe stanowią również źródło wartościowych przekazów wspierających dobrostan psychiczny użytkowników. Ekspozycja na treści humorystyczne, kreatywne czy motywacyjne może pełnić funkcję ochronną, odwracając uwagę od bodźców szkodliwych. Wyniki szeregu badań potwierdzają korzystny wpływ pozytywnych treści cyfrowych na zdrowie psychiczne. Co istotne, platformy społecznościowe umożliwiają osobom zmagającym się z zaburzeniami depresyjnymi nawiązanie kontaktu z innymi użytkownikami o podobnych doświadczeniach, co sprzyja budowaniu sieci wsparcia

społecznego i może przyczyniać się do redukcji nasilenia objawów depresji [Alfathron, 2024, s. 18].

Podsumowanie

Zdrowie psychiczne stanowi jeden z fundamentalnych wymiarów ogólnego dobrostanu człowieka, warunkując jego zdolność do efektywnego funkcjonowania w życiu osobistym, społecznym i zawodowym. Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne studentów stanowi złożone i wielowymiarowe zagadnienie, które w ostatnich latach staje się przedmiotem rosnącego zainteresowania. Dynamiczny rozwój platform społecznościowych oraz ich głęboka integracja z codziennym życiem młodych dorosłych sprawiają, że zrozumienie mechanizmów tego oddziaływania nabiera szczególnego znaczenia zarówno z perspektywy naukowej, jak i praktycznej, w kontekście ochrony zdrowia psychicznego młodego pokolenia.

Analiza wyników badań własnych pozwoliła na dostrzeżenie wyraźnego paradoksu w cyfrowych nawykach studentów. Z jednej strony media społecznościowe stanowią stały element ich codzienności – ponad dwie trzecie badanych spędza na platformach takich jak Instagram czy TikTok co najmniej 2 godziny dziennie. Z drugiej strony ankietowani wykazują tendencję do umniejszania roli tych narzędzi, wskazując, że korzystanie z sieci ma relatywnie niewielki wpływ na ich ogólne samopoczucie. W ich ocenie znacznie ważniejszymi czynnikami determinującymi zdrowie psychiczne są styl życia oraz relacje z rodziną i bliskimi.

W uzyskanych deklaracjach kryje się jednak istotna sprzeczność. Choć większość studentów twierdzi, że platformy te nie są dla nich źródłem stresu ani lęku, to jednocześnie wysoki odsetek próby badawczej potwierdza występowanie negatywnych zjawisk towarzyszących aktywności online. Mowa tu przede wszystkim o powszechnym porównywaniu się z innymi użytkownikami, co bezpośrednio uderza w ich samoocenę, a także o odczuwaniu niepokoju w sytuacji braku dostępu do sieci, co dotyczy niemal co trzeciego ankietowanego. Taki rozkład odpowiedzi sugeruje, że studenci mogą nie w pełni uświadamiać sobie, jak głęboko wielogodzinna ekspozycja na treści cyfrowe wpływa na ich świat, traktując to zjawisko jako normę społeczną. Wnioski te potwierdzają opisywaną w literaturze przedmiotu ambiwalencję mediów społecznościowych. Mogą one stanowić cenne narzędzie do budowania relacji i poszukiwania informacji, jednak używane bez odpowiedniej refleksji niosą za sobą ryzyko pogorszenia dobrostanu psychicznego.

W kontekście współczesnego środowiska akademickiego, w którym studenci i tak mierzą się z presją egzaminacyjną czy obawami o przyszłość zawodową, kluczowym wyzwaniem staje się promowanie zasad higieny cyfrowej. Wsparcie

ze strony uczelni nie powinno ograniczać się wyłącznie do pomocy psychologicznej w momentach kryzysu, ale obejmować również działania profilaktyczne. Edukacja w zakresie świadomego i adaptacyjnego korzystania z platform społecznościowych jest niezbędna, aby technologie te wspierały rozwój młodych dorosłych, zamiast stanowić ukryte zagrożenie dla ich zdrowia psychicznego.

ORCID iD

Anna M. Olszewska: <https://orcid.org/0000-0001-6643-1100>

Literatura

1. Alfathron, B. S. (2024), *Social Media and mental health*, Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research 5 (2), s. 17-19.
2. Barański M., Poprawa R., Rokosz M. (2023), *Oczekiwania efektów korzystania z Internetu i zaangażowanie w media społecznościowe a ryzyko problemowego ich używania wśród studentów*, w: Dziubak E., Szymaniec P. (red.), *Aktywność w cyberprzestrzeni – wyzwania badawcze i edukacyjne*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Nauk Stosowanych Angelusa Silesiusa, Wałbrzych, s. 123-134.
3. Boro N. (2026), *Mental health of physical education students in the context of demanding schedules*, International Journal of Sports, Health and Physical Education 8 (3), s. 100-103.
4. Boyd D. (2026), *Social Media Is Now Parasocial Media*, Social Media + Society 12 (2), s. 1-5.
5. Brown, S. A. (2012). *Seeing Web 2.0 in context: A study of academic perceptions*, The Internet and Higher Education, 15(1), 50–57.
6. Chaturvedi T., Shenoy A. S., Kumar N., Sharma V., Yadav S. K. (2025), *Analysis of Social Media and Social Media Crimes*, Indian Journal of Forensic Medicine and Pathology 18 (2), s. 347-356.
7. Delińska L. (2018), *Media społecznościowe jako determinanta rozwoju usług turystycznych*, Ekonomiczne Problemy Usług 130, s. 17-25.
8. Kaplan A. M., Haenlein M., *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*, „Business Horizons” 2010, s. 59-68.
9. Kolek A., Galanciak S. (2025), *Problematic use of the Internet and young adults’ mental health*, Edukacyjna Analiza Transakcyjna 13 (13), s. 133-147.
10. Lim Y. (2026), *Sex Differences in Social Media Addiction: The Mediating Effects of Social Media Use Motives*, Alpha Psychiatry 27 (1), s. 1-9.

11. Limanówka P., Kuca J., Laska J., Łacwik J., Szczuraszyk A., Kasperczyk J. (2024), *The impact of interpersonal relationships on mental health of Polish medical students*, *Annales Academiae Medicae Silesiensis* 78, s. 155-166.
12. Maina J. (2026), *Algorithms and Social Media Literacy for Digital Wellbeing by Young people*, *Kabarak Journal of Research & Innovation* 2025 (1), s. 1-14.
13. Marisa M., Mardiana N., Fitri N. (2026), *Factors Associated with Students' Mental Health in Vocational Schools*, *Genius Journal* 7 (2), s. 377-386.
14. Mazurek G. (2018), *Media społecznościowe w pracy akademików marketingu w Polsce - badania empiryczne*, *Studia Oeconomica Posnaniensia* 6 (5), s. 45-56.
15. Mehra J. (2025), *The Impact of Social Media on Gen Z's Self-Perception and Mental Health*, *Scholarly Review Journal Scholarly Debut (Equinox)* 2025), s. 1-6.
16. Paprzycka E., Post B. (2023), *Nowe zjawiska społeczne i sposoby ich badania. Przykłady badawcze z praktyk*, Wydawnictwo SGGW.
17. Pyżalski J. (2012), *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
18. Remiszewska D., Szydło J. (2025), *Rola twórców internetowych w budowaniu strategii marketingowej marek*, *Akademia Zarządzania* 9(2), s. 418-438.
19. Sabar S., Dzulkalnine N., Khir M. M. (2024), *The Impact of Social Media on Mental Health of Young Adults: A Literature Review*, *Information Management and Business Review* 16 (3S(I)a), s. 447-460.
20. Shirsat P., Gaikwad A. A. (2026), *Social Media Manager*, *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management* 9 (4), s. 1-4.
21. Syauqi M. S. A., Nahariani P. (2025), *The Impact of Social Media Use on Adolescent Mental Health*, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya* 20 (2), s. 40-47.
22. World Health Organization (2025), *Mental health*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
23. Wróblewski F., Żegarski P., Szydło J. (2023), *Social media w życiu studentów Politechniki Białostockiej*, *Akademia Zarządzania* 7(2), s.379-401.

Social Media and Students' Mental Health – Survey Results

Abstract

The development of digital technologies has made social media platforms an inseparable element of everyday academic life. The main objective of this article was to investigate the relationship between the intensity of digital platform usage and the stress levels, self-esteem, and social relations of young adults. The empirical research was conducted in May 2026 using a diagnostic survey method with the CAWI technique. It involved 113 university students, predominantly enrolled in full-time programs.

The analysis of the obtained results revealed a clear paradox in how students perceive the virtual space. Although internet usage is a widespread phenomenon and the majority of respondents spend at least a few hours online daily, they tend to believe that these platforms exert a relatively minor impact on their mental condition. In their view, lifestyle and relationships with family and loved ones remain the key determinants of well-being. Concurrently, the collected data disclosed a significant contradiction – a high percentage of students confirmed the occurrence of negative phenomena, such as comparing themselves with other users or experiencing anxiety associated with the fear of missing out.

Key words

social media, mental health, university students