

# Negatywne konsekwencje wykorzystania mediów społecznościowych w opinii kobiet i mężczyzn – analiza statystyczna wyników badania ankietowego studentów podlaskich uczelni

**Magdalena Greś**

Uniwersytet w Białymstoku, Wydział Nauk o Edukacji

e-mail: olszewskamagdalena147@gmail.com

**Marta Moroz**

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Wydział Nauk o Zdrowiu

e-mail: martamoroz01@gmail.com

**Anna M. Olszewska** 

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

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

DOI: 10.24427/az-2022-0052

## Streszczenie

Współcześnie media społecznościowe stanowią nieodłączny element życia człowieka. Często świat rzeczywisty wręcz zastępowany jest przez wirtualny lub przynajmniej staje się jego równoległą alternatywą. Niemniej taka sytuacja niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji, takich jak różnego typu obciążenia fizyczne i psychiczne. Pojawiają się one jako efekt długiego czasu spędzanego przed komputerem czy telefonem lub jako wynik izolacji społecznej w realnym życiu. W związku z tym interesującym jest udzielanie odpowiedzi na pytanie jakie są konsekwencje korzystania z mediów społecznościowych oraz wskazanie, czy w aspekcie tym występują różnice w zależności od płci użytkowników. Celem niniejszego

artykułu jest wskazanie, jak postrzegane są media społecznościowe przez studentów podlaskich uczelni, jakie są przesłanki korzystania z nich i jakie niosą negatywne konsekwencje. Starano się wykazać również, czy na te aspekty ma wpływ płeć. Rozważania podjęto na podstawie przeprowadzonego w kwietniu 2022 roku badania ankietowego obejmującego studentów podlaskich uczelni. Na bazie uzyskanych w ten sposób wyników przeprowadzono analizę tabel wielozdzielczych, jak też wykonano test U Manna Whitneya wskazujący czy występują różnice w postrzeganiu tych aspektów przez kobiety i mężczyzn<sup>1</sup>.

## Słowa kluczowe

media społecznościowe, negatywne konsekwencje korzystania z mediów społecznościowych, badanie ankietowe

## Wstęp

Media wpływają na człowieka i przenikają wiele istotnych dziedzin życia. Bezpośrednio oddziałują na rzeczywistość fizyczną, jak i psychiczną każdej jednostki. Zmieniają sposób funkcjonowania mózgu dzieci i dorosłych, tworząc nowy współczesny model człowieka. Za tym modelem idzie wiele możliwości, o których kiedyś człowiek mógł tylko marzyć. Niestety szanse te obfitują też w wiele zagrożeń. Te negatywne konsekwencje oraz zjawisko ich nadużywania są szeroko obecne w literaturze z obszaru pedagogiki. Poruszane w publikacjach zagadnienia dotyczą zarówno korzyści, jakie niesie za sobą nowa technologia wkraczająca w życie człowieka, jak i negatywnych aspektów z tym związanych. Chcąc zapobiec tym konsekwencjom, niezwykle ważna jest świadomość i profilaktyka. Jest to temat obecnie bardzo istotny i aktualny dla każdego użytkownika. W związku z tym przeprowadzono wśród studentów podlaskich uczelni badanie ankietowe, którego celem była zarówno diagnoza stopnia wykorzystania mediów społecznościowych przez młodych ludzi, jak też ukazanie negatywnych konsekwencji prowadzonych przez nich w tym względzie działań. Ponadto chciano również sprawdzić, czy występują w tym obszarze różnice w odniesieniu do kobiet i mężczyzn oraz czy któraś z płci jest bardziej narażona na negatywny wpływ mediów społecznościowych, i czy stara się wdrażać w tym względzie rozwiązania zmniejszające ten wpływ. Opisane powyżej cele badania stanowią też cel niniejszego artykułu.

---

<sup>1</sup> Artykuł powstał na podstawie badań ankietowych przeprowadzonych w ramach pracy licencjackiej Magdaleny Olszewskiej (Greś) nt. *Negatywne konsekwencje nadużywania mediów społecznościowych na przykładzie studentów wybranych uczelni białostockich*, napisanej pod kierunkiem dr hab. Katarzyna Borawska-Kalbarczyk, prof. UwB, obronionej w 2022 roku w Uniwersytecie w Białymstoku.

Technologia otacza człowieka od wielu lat. Stworzyliśmy jako ludzkość wiele konstruktów społecznych, które mimo że istnieją jedynie cyfrowo to silnie oddziałują na realne życie. Jednym z nich są media społecznościowe. Słownik języka polskiego PWN definiuje je jako: „technologie internetowe i mobilne, umożliwiające kontakt pomiędzy użytkownikami poprzez wymianę informacji, opinii i wiedzy” [<https://sjp.pwn.pl/sjp/media-spolecznosciowe;5579207.html>]. Jest to jedna z wielu definicji. Ogólnie mówiąc, media społecznościowe pozwalają użytkownikowi na utworzenie własnego profilu, dając możliwość wymiany informacji przez komunikatory, dzielenia się swoimi pasjami, czy zainteresowaniami.

Obecnie wiele osób nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez używania tego typu witryn. Stało się to nieodłączną sferą życia milionów, a nawet miliardów. Jak twierdzą Jason Falls i Erik Deckers, media społecznościowe „stają się alternatywą dla mediów tradycyjnych” [Falls i Dickers, 2021, s. 89]. Można powiedzieć, że media społecznościowe spowodowały, iż granica między sferą prywatną a publiczną zaciera się [Czaplicka, 2013, s. 89]. Niestety niesie to za sobą dla społeczeństwa, jak i dla jednostki zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje.

Szacuje się, że obecnie istnieje około dwustu portali społecznościowych. Dzieli się je na zewnętrzne i wewnętrzne. Te pierwsze dostępne są dla wszystkich użytkowników Internetu, natomiast drugie wyłącznie dla wyselekcjonowanej grupy odbiorców, przy czym zdarza się, że członkostwo to wiąże się z koniecznością poniesienia opłat. Przytoczony podział nie jest jedynym. W innym, wyróżnia się: „ogólne, skierowane do konkretnych grup społecznych, umożliwiające dzielenie się konkretnymi treściami, np. filmami, łączące grupy zamknięte, do których można dołączyć na zaproszenie innych użytkowników, umożliwiające prowadzenie własnej strony czy bloga, branżowe, dające możliwość wyrażania własnej opinii” [Zalewska-Bochenko, 2016, s. 89].

Liana Evans stwierdza, że: „ludzie dołączają do społeczności, o których dowiedzieli się z wyszukiwarki internetowej, od znajomych lub które znają po prostu ze słyszenia. Zaczynają od jednego serwisu i są w nim, aż poczują się tam na tyle pewni siebie, by zechcieć dzielić się swoimi zainteresowaniami i pasjami z członkami innych społeczności. Wtedy przystępują do poszukiwania nowych portali społecznościowych” [Evans, 2011, s. 90] i to wszystko wpływa na ich ogromną popularność. Cieszącymi się największym zainteresowaniem są: Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, LinkedIn, Snapchat czy ostatnio popularny Tik-Tok.

## 1. Przegląd literatury

Korzystanie z mediów społecznościowych często wiąże się z pewnymi konsekwencjami dla ich użytkowników, które rozszerzają się na niemal wszystkie sfery życia. Niemniej wpływ ten nie zawsze jest pozytywny.

Długie przesiadywanie przed ekranami i przywiązanie do technologii niesie za sobą ryzyko dla zdrowego funkcjonowania ciała człowieka. Wielu badaczy opisuje skutki fizjologiczne będące efektem długotrwałego kontaktu z technologią. Zostały one sklasyfikowane i określone pojęciem ZUI, czyli Zespół Uzależnienia Internetowego [Furmanek, 2014, s. 20-48]. W skład tego zespołu wchodzi dolegliwości ze strony wielu układów narządowych człowieka. Zaczynając od układu kostnego i mięśniowego, należy zaznaczyć, że człowiek pozostający długo w jednej pozycji, przykładowo pracując przed komputerem, bądź przeglądając przez długie godziny social media, zaczyna odczuwać dolegliwości fizyczne, prowadzące do zaburzeń takich jak wady postawy, czy skrzywienia kręgosłupa. Taki tryb życia powodować może także chroniczne naprężenia mięśni pleców i karku, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do RSI (repetitive strain injury), czyli urazów wynikających z chronicznego zmęczenia i braku ergonomicznego miejsca pracy. Łączyć się z tym może również zanik mięśni grzbietu i pasa biodrowego [<https://www.uzaleznienia-behawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzalezniennalogu-komputerowo-internetowego/>], jak i przewlekłe bóle ramion, przedramion i dłoni. W nawiązaniu do bólów dłoni i bezpośrednio łączącymi się z nimi bólami nadgarstka, można mówić o zespole kanału nadgarstkowego, zwanego również „ciasnym nadgarstkiem”. Jest to stan chorobowy, polegający na odczuwaniu dolegliwości związanych z zazwyczaj dominującą ręką, która bywa obciążona wykonywaniem powtarzających się czynności [Drozd i Abramowski, <https://www.rehasport.pl/reka-i-nadgarstek/zespol-ciesni-nadgarstka,5219,n,4323>], takich jak obsługa myszki, czy przewijanie stron w telefonie. Powstaje on w wyniku długotrwałego ucisku na nerw, który znajduje się w kanale nadgarstka. Do tego dochodzą problemy z odcinkiem szyjnym [Zejda i in., 2009, s. 366], czyli tzw. zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego [Fabian, <https://wylecz.to/kosci-i-stawy/zwyrodnienie-kregoslupa-szyjnego-spondyloartroza/>]. Jest to choroba cywilizacyjna polegająca na zbyt szybkim zużywaniu się struktur tworzących połączenia kręgów w odcinku szyjnym.

Osoby regularnie korzystające z monitora czy innych sprzętów technologicznych są wystawione na wysoki poziom promieniowania, jakie te urządzenia emitują. Obecnie producenci takich sprzętów starają się zmniejszać te oddziaływanie, chociażby poprzez wbudowywanie ekranów LCD. Niestety, niezależnie od użytej technologii, każde długotrwałe patrzenie na jeden punkt prowadzi do osłabienia wzroku,

czy zmęczenia oczu [<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzaleznien-nalogu-komputerowo-internetowego/>]zwanego też zespołem suchego oka [<https://hylo.pl/porady/wywiady-z-ekspertami/oczy-zmeczzone-od-smartphon-a/>], czy Zespołu Dysfunkcyjnych Łez [<https://mamwzrokok.pl/co-to-jest-cyfrowe-zmeczenie-wzroku/>].

Zespół suchego oka to uczucie pieczenia i zaczerwienienia oczu, któremu towarzyszą stany zapalne czy uczucie obcego ciała w oku, nasilające się podczas pracy przed komputerem. Stan ten jest konsekwencją Cyfrowego Zmęczenia Wzroku (DES) [Woźniak, <https://mamwzrokok.pl/co-to-jest-cyfrowe-zmeczenie-wzroku/>]. DES to zespół objawów towarzyszących jednostce po wydłużonej, czyli trwającej powyżej dwóch godzinnej na dobę pracy z monitorem, czy wyświetlaczem. Jest ono efektem dużego skupienia pola widzenia na małej przestrzeni, jaką jest chociażby telefon i zbyt rzadkim mruganiu. Dodatkowo promieniowanie, którego dostarczają urządzenia cyfrowe nie wpływa jedynie na wzrok. Zauważalne są w jego wyniku także konsekwencje somatyczne mające wyraz w bólach głowy, migrenach, a nawet atakach padaczki fotogennej [<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzaleznien-nalogu-komputerowo-internetowego/>]. Badania wykazały też ryzyko rozwinięcia glejaka i oponiaka, które są związane z wystawieniem użytkownika na częstotliwość pola radiowego. Zwiększona zostaje przez to także możliwość zachorowania na nowotwory głowy i szyi [Pajor, 2021, s. 285]. Do tego dojść mogą problemy związane z uszami, co ma miejsce wówczas, gdy ustawiony jest wysoki poziom dźwięku w sprzęcie, z którego użytkownicy korzystają [<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzaleznien-nalogu-komputerowo-internetowego/>].

Często efektem długich godzin pracy czy rozrywki z udziałem technologii, które bardzo angażują uwagę użytkownika jest niehigieniczny tryb życia, nazywany trybem siedzącym. Sprzyja on nadwadze, a nawet otyłości [Nęcki, <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/cienie-i-blaski-social-mediow-wplyw-na-zdrowie-fizyczne-i-psychiczne-aa-C3zZ-Dej4-8sMs.html#pozytywne-aspekty-korzystania-z-social-mediow>]. Powoduje też nadmierne zmęczenie, związane z zaburzeniami rytmu dobowego, czy deficytem snu [Sendal-Jagusiak, 2020, s. 43]. Skutkować może zaburzeniami ze strony układu odpornościowego i problemami trawiennymi [<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzaleznien-nalogu-komputerowo-internetowego/>].

Podsumowując, warto podkreślić, że długie pozostawanie w pozycji siedzącej, brak ruchu i trwanie w stałym napięciu mięśni i uwagi, prowadzi do powstania trwałych zaburzeń fizycznych. Coraz większa liczba osób (w tym nawet dzieci) skarży się na wady postawy, w tym skrzywienia kręgosłupa, problemy z nadgarstkiem, jak

i ze wzrokiem. Dodatkowo długotrwałe siedzenie przed komputerem i brak ruchu, powoduje zwiększenie masy ciała, co prowadzi do nadwagi i związanych z tym problemów [Musiał, 2015, s. 195]. Należy również zaznaczyć, że niestety skutki wpływu technologii są zazwyczaj długotrwałe i mogą być niebezpieczne dla zdrowia, co widoczne jest niemal w każdym układzie, zaczynając od kostnego, poprzez mięśniowy aż do trawiennego, czy immunologicznego.

Innym układem poza wymienionymi, na który oddziałuje nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych jest układ nerwowy. Uzależnienie od mediów zauważalnie wpływa nie tylko na ciało człowieka, w tym sferę fizyczną, ale przede wszystkim oddziałuje na sferę psychiczną, która jest trudna do badania i jednocześnie bardzo złożona.

Dotychczas w literaturze przedmiotu można znaleźć wiele badań, których celem było wskazanie związku użytkowania mediów społecznościowych z psychiką ludzką, w tym przede wszystkim z nieprawidłowościami, jakie z tym się wiążą. Badania te wykazały związek pomiędzy częstym korzystaniem z mediów, a zaburzeniami o podłożu lękowym, czy depresją. Portale, które miały początkowo pomagać w komunikacji i budowaniu więzi społecznych, znacząco zaburzają te obszary. Często świat social mediów staje się miejscem ucieczki z niewygodnych sytuacji społecznych [Nęcki, <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/cienie-i-blaski-social-mediow-wplyw-na-zdrowie-fizyczne-i-psychiczne-aa-C3zZ-Dej4-8sMs.html#pozytywne-aspekty-korzystania-z-social-mediow>]. Jednostka, która pozostaje uzależniona od świata mediów staje się wyobcowana ze swojej grupy bliskich osób, co w dalszej konsekwencji prowadzi do alienacji i samotności. Taka osoba może też wykazywać zachowania konfliktowe, agresywne, czy nawet autoagresywne. Zdarza się jej zaniedbywać codzienne obowiązki i potrzeby, w tym sen, czy regularne spożywanie posiłków [<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzaleznien-nalogu-komputerowo-internetowego>]. Oczywistym jest więc stwierdzenie, że świat mediów nie pozostaje obojętny dla mózgu człowieka i jego psychiki.

W tym miejscu warto podkreślić, że sieci neuronowe w mózgu tworzą się i rozwijają od czasu niemowlęstwa, aż po kres życia [Small i Vorgan, 2011, s. 21]. Na kształtowanie się mózgu wpływają bodźce, które umysł odbiera. Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych. Codzienne oddziaływanie technologii pogarsza jakość połączeń neuronalnych [Dębski, 2018, s. 11], jak też w jej wyniku mogą zachodzić nieodwracalne zmiany w funkcjonowaniu zarówno umysłu, jak i psychiki ludzkiej. Pomimo silnych bodźców jakie dostarczają media, umysł nieustannie odczuwając brak typowego kontekstu społecznego, stara się przystosować się do stale rozwijających się technologii [Dębski, 2018, s. 11]. Jak podaje

Don Tapscott każdy dłuższy kontakt z cyfrowymi technologiami, znajduje swoje odbicie w strukturze mózgu [Tapscott, 2010, s. 181].

Wpływ mediów na jednostkę jest tak duży, że obecnie mówi się już o pewnym rodzaju zmiany ewolucyjnej [Cantelmi, 2014, s. 40]. Jest to zmiana podyktowana podporządkowaniem społeczeństwa urządzeniom cyfrowym. Mowa jest tu więc, już o nowym, wykształcającym się od lat 90, modeli umysłu. Model ten zakłada modyfikację połączeń synaptycznych i wiele innych zmian zachodzących na poziomie neuronalnym. Potwierdza to coraz większa liczba przeprowadzonych badań. Zmiany te następują i noszą różne skutki. Tonino Cantelmi stwierdza, że warto jednak pochylić się nad powstającym w związku z tym obrazem psychologicznym, który wyłania się jako następstwo wyżej wspomnianych reakcji w wymiarze synoptycznym. Jednym z jego wymiarów jest wytworzenie się „nowego człowieka” nazywanego homo digitalicus [Cantelmi, 2014, s. 41]. Określenie to odnosi się w znacznej mierze do wytworzenia nowego rodzaju tożsamości człowieka. Zmieniona została ona na coś „mniej wewnętrznego, określonego czy centralnego”. Zmienił się jej status z „struktury będącym nośnikiem osobowości” w obiekt pożądania. Ta nowa struktura nazywana jest tożsamością wirtualną [Bąk, 2017, s. 16; Czerniawska i Szydło, 2021].

Człowiek pozostający długo i trwale zanurzonym w świat mediów ma coraz większe problemy z rozróżnieniem tego, co prywatne, a co publiczne [Sendal-Jagusiak, 2020, s. 42]. Można stwierdzić, że obecnie ludzie wyrabiają w sobie i nieświadomie przyjmują coraz chętniej tą nową tożsamość medialną. W jej skład wchodzi nowa osobowość, która ma zazwyczaj cechy podobne do tej, którą posiadamy w rzeczywistym świecie. Dobrze określa to pojęcie – e-osobowość [Aboujaoude, 2012, s. 13-41], bądź wymiennie używane pojęcie osobowości medialnej.

Bardzo często z osobowością człowieka pozostającego w świecie mediów łączą się liczne zaburzenia. Jednym z nich jest urojenie wielkościowe. Internet u użytkowników uruchamia instynkt przeżywania „przygód” czy doświadczenie czegoś ekscytującego [Aboujaoude, 2012, s. 52]. Dodając świadomość użytkowników, że Internet jest środowiskiem z brakiem ustalonych jasnych reguł, co porównywalne jest do etycznej, ekonomicznej i prawnej próżni, to marzenia czy „przygody” zostają pozbawione zdrowych ograniczeń [Aboujaoude, 2012, s. 54]. W związku z tym, część populacji korzystającej z rzeczywistości medialnej wykazuje mniej etyczne zachowania, niż te które prezentowałyby w tej samej sytuacji „na żywo”. Są to zachowania takie jak chociażby dążenie do sławy bez względu na koszty [Aboujaoude, 2012, s. 54].

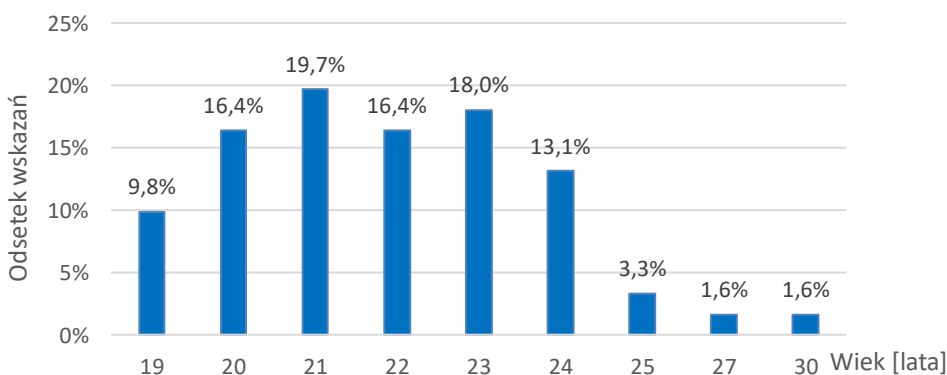
Kolejną cechą osobowości medialnej jest impulsywność [Aboujaoude, 2012, s. 113], która wiąże się z takim zachowaniem jak internetowy hazard, zakupy on-

line i łatwy dostęp do materiałów o charakterze erotycznym [Izdebski i Kotyśko, 2016, s. 223]. Media społecznościowe często reklamują, czy propagują tego typu treści, przez co wpływają na ich rozpowszechnienie.

Negatywnych konsekwencji użytkowania mediów społecznościowych, poza zmianami w ciele człowieka, zmianami w jego mózgu, zaburzeniami występującymi w ludzkiej psychice, przejawiających się w ludzkim zachowaniu i w wiążących się z tym zaburzeniami w kontaktach społecznych jest wiele. Niemniej, jest to temat niezwykle złożony i aktualny, gdyż każdy z dostępem do mediów jest narażony na negatywne skutki ich użytkowania. Wiedząc, jak wiele konsekwencji wiąże się z nadmiernym wykorzystaniem mediów, należy posiłkować wiedzę o tym jak im zapobiegać, wprowadzając określone zachowania prewencyjne.

## 2. Metodyka badań

W kwietniu i maju 2022 roku przeprowadzone zostało wśród studentów podlaskich uczelni badanie ankietowe na temat negatywnych konsekwencji wykorzystania mediów społecznościowych. Badanie to zostało przeprowadzone metodą kuli śnieżnej, poprzez Google Forms. Objęło ono 61 osób pochodzących przede wszystkim z trzech uczelni: Politechniki Białostockiej (69% badanych), Uniwersytetu w Białymstoku (13%) oraz Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (11%). Niewielki odsetek badanych (łącznie 7%) stanowili przedstawiciele innych uczelni. Wśród ankietowanych przeważały kobiety (59% respondentów). Były to osoby w wieku od 19 do 30 lat, przy czym rozkład ich wieku został przedstawiony na rys. 1.



Rys. 1. Rozkład wieku respondentów

Źródło: opracowanie własne.

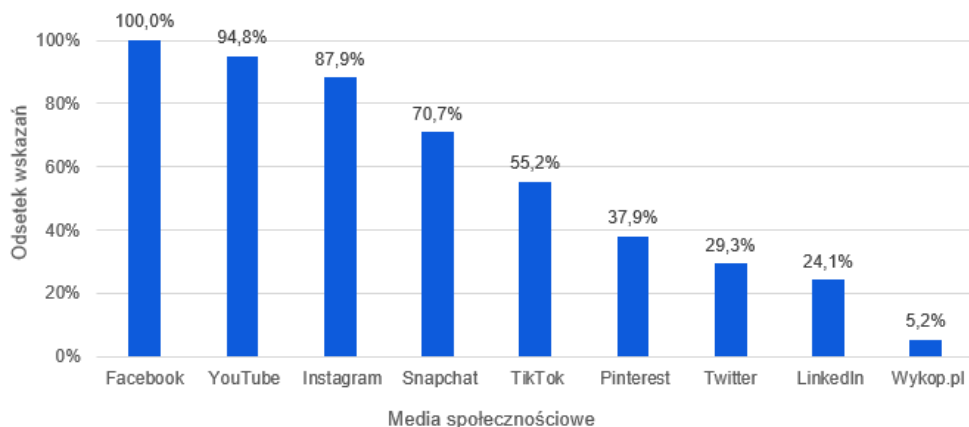


Należy zaznaczyć, że badane nie zostało przeprowadzone na losowo dobranej próbie, więc prezentowane wyniki dotyczą wyłącznie analizowanej grupy osób.

W ankiecie zawarte zostały pytania dotyczące zarówno rodzajów mediów społecznościowych, z jakich korzystają ankietowani, jak też częstotliwości i celu ich wykorzystania, stanów fizycznych i psychicznych jakie towarzyszą tym aktywnościom oraz działaniom, jakie ograniczają je. Po przeprowadzonej analizie odpowiedzi wykonano test u Manna Whitneya, którego celem było wskazanie, czy występują różnice w postrzeganiu opisanych aspektów wśród kobiet i mężczyzn. W odniesieniu do zagadnień, dla których zostały one ukazane przeprowadzono analizę tabel wielozmiennych ukazując jakie te rozbieżności są.

### 3. Wyniki badania ankietowego

Pierwsze z pytań zamieszczonych w ankiecie dotyczyło tego, z jakich mediów społecznościowych korzystają ankietowani. Wyniki wskazań zostały zaprezentowane na rys. 2.



Rys. 2. Rozkład odpowiedzi dotyczących mediów społecznościowych, z jakich korzystają respondenci

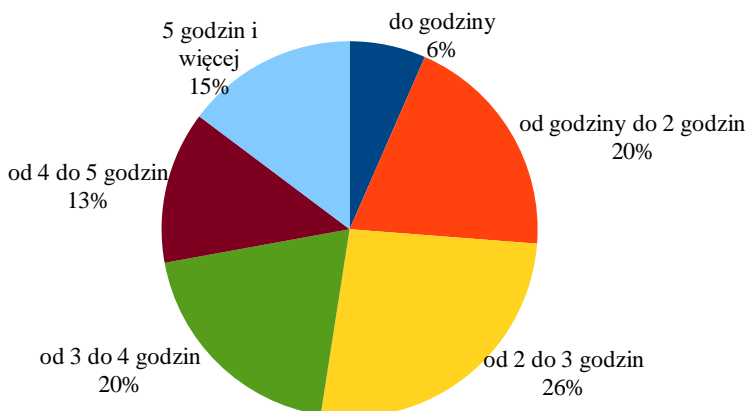
Źródło: opracowanie własne.

Analizując wskazania respondentów należy zauważyć, że do najliczniej wybierali oni Facebook. Wszyscy z badanych osób zadeklarowali, że posiadają konta na tym medium. Poza nim do najliczniej wskazywanych należały: YouTube (94,8% respondentów), Instagram (87,9%) oraz Snapchat (70,7%). Ponad połowa wskazała

również na TikTok, a niewiele więcej niż co trzeci wybrał Pinterest. Do najrzadziej użytkowanych należy Wykop.pl oraz LinkedIn oraz Twitter.

W tym miejscu warto przyrzeć się jaki czas każdego dnia poświęcali respondenci na media społecznościowe. Wyniki uzyskane z przeprowadzonego badania zostały zamieszczone na rysunku 3.

Najliczniejszą grupę wśród ankietowanych stanowiły osoby, które korzystają z mediów społecznościowych od 2 do 3 godzin dziennie. Wskazało tak 26,2% badanych. Niewiele mniej, bo niemal 20% podało, że korzysta z danych zasobów od 3 do 4 godzin lub od godziny do dwóch. Wśród pozostałych dominowały osoby, które użytkują media społecznościowe od 4 do 5 godzin (13,1% badanych) oraz 5 godzin lub więcej (14,8%). Najmniej było użytkowników, którzy poświęcają na media mniej niż godzinę dziennie (6,6% ankietowanych).



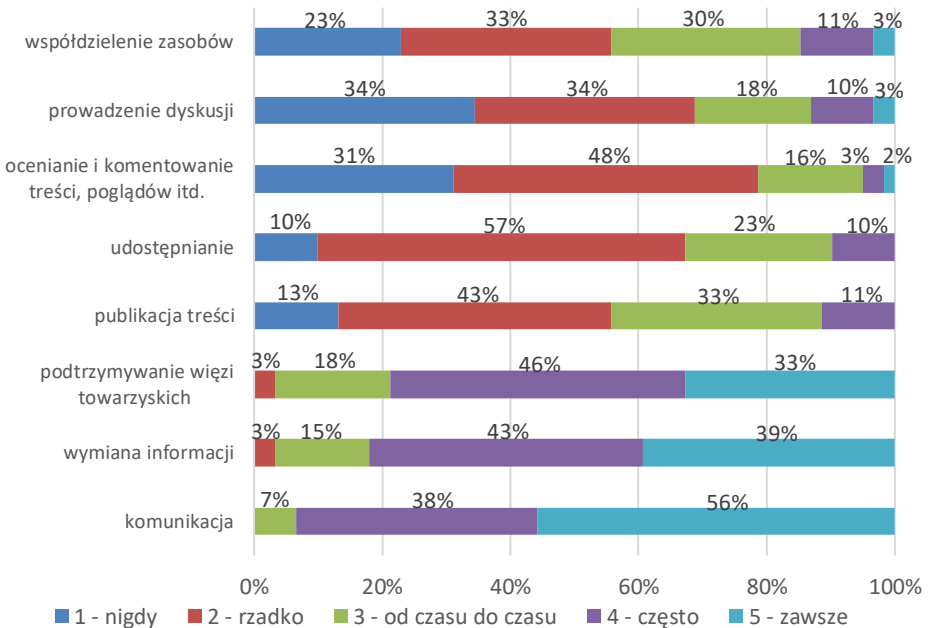
**Rys. 3.** Rozkład odpowiedzi dotyczących mediów społecznościowych, z jakich korzystają respondenci

Źródło: opracowanie własne.

Fakt, że ankietowani tak wiele godzin spędzają przed ekranem telefonu lub komputera czy tabletu może wynikać z różnych celów, jakie tej aktywności przyświecają.

Analizując wyniki zamieszczone na rysunku 4 można zauważyć, że aż 56% respondentów wskazało, że zawsze używa mediów społecznościowych w celach komunikacji, a 38% często. Tak liczne wskazania na wykorzystanie mediów jako narzędzia do komunikacji nie powinno dziwić, gdyż to przede wszystkim w tym celu

media społecznościowe zostały stworzone. Poza komunikacją, media społecznościowe służą do wymiany informacji i podtrzymywania więzi. Wskazało tak odpowiednio niemal 39% i 33% badanych zaznaczając częstotliwość „zawsze”, przy czym odpowiedź „często” została wybrana przez odpowiednio 43% i 46%. Tak wysokie wyniki wskazań są niejako oczywistą konsekwencją wyboru pierwszego z podanych celów, gdyż to właśnie komunikacja jest tą formą kontaktu, która sprzyja dzieleniu się posiadaną wiedzą, jak też buduje więzi między ludźmi.



Rys. 4. Rozkłady odpowiedzi na pytanie o cel korzystania z mediów społecznościowych

Źródło: opracowanie własne.

Pozostałe cele korzystania z mediów społecznościowych pojawiały się w znacznie rzadziej. I tak oceniwanie i komentowanie treści czy poglądów najczęściej uzyskało wskazanie „nigdy” lub „rzadko” (odpowiedź „nigdy” dotyczyła 31% badanych, a wskazanie „rzadko” 48%), podobnie jak prowadzenie dyskusji (tu wskazania wynosiły po 34%) oraz współdzielenie zasobów (podało tak odpowiednio 23% i 33%). Całkowity brak używania mediów w podanych celach lub jego sporadyczne wykorzystanie może wynikać z faktu, że czynności te wymagają od użytkowników

znacznie większego działania, które jest jednocześnie staje się niejako „publicznym”, podczas gdy wymiana informacji pomiędzy dwoma osobami jest prywatnym. Niemniej działalność ta buduje osobowość medialną, kreuje ją, przez co wymaga pełniejszego „przemyslenia”. To sprawia, że działania te są rzadsze.

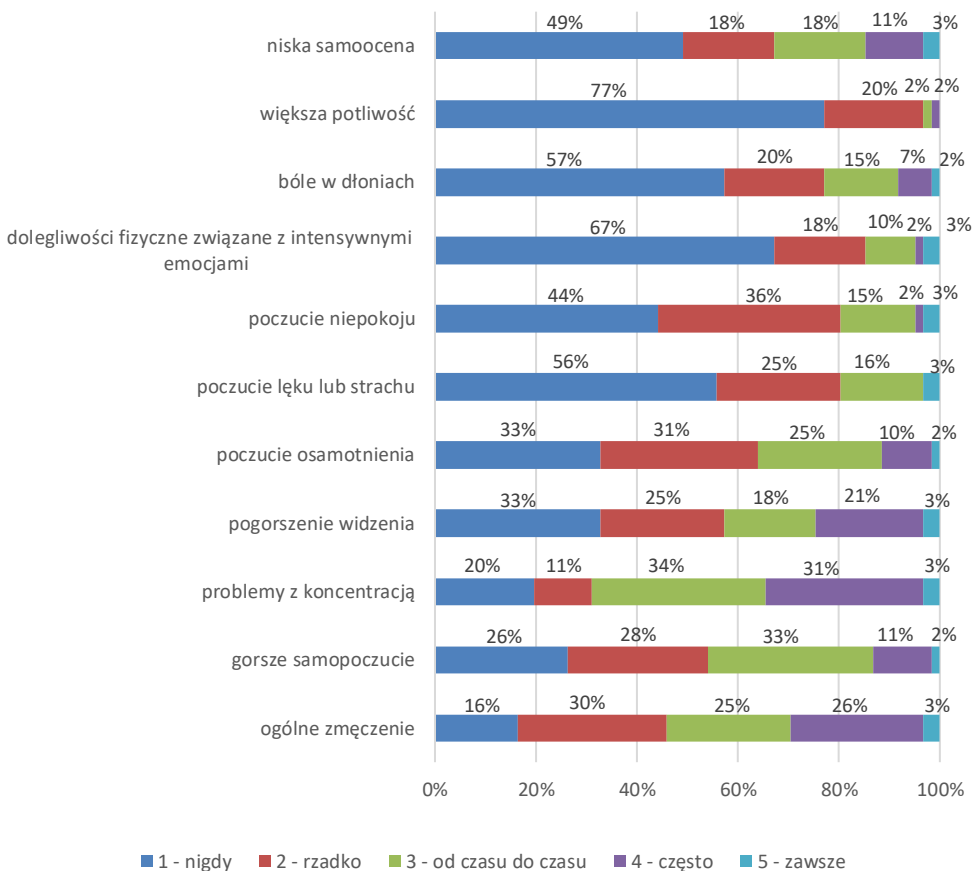
Pozostałe odpowiedzi, czyli publikacja treści i udostępnianie najczęściej uzyskało wskazanie „rzadko” (podało tak odpowiednio 43% i 57% badanych) albo „od czasu do czasu” (wskazania to dotyczyły 33% i 23% respondentów). Może to ukazywać, że chętniej niż komentować, dyskutować czy oceniać użytkownicy mediów społecznościowych wolą po prostu poprzez udostępnianie pokazywać z czym się zgadzają lub jaka jest ich opinia na dany temat. Poza tym media są też alternatywą dla e-maili przesyłanych indywidualnie czy grupowo. Jest to często ich szybsza alternatywa.

Poza wyszczególnionymi powyżej celami wykorzystania mediów społecznościowych, wśród odpowiedzi respondentów pojawiły się sporadycznie także wskazania, że są one użytkowane w celach rozrywkowych czy jako miejsce, gdzie można uzyskać informacje czy zdobyć nową wiedzę.

Podsumowując warto zaznaczyć, że aż 1/3 ankietowanych wskazała, że nigdy nie komentuje, nie prowadzi dyskusji, co może być efektem tego, że nie lubią na forum postawić czy wyrażać własnej opinii, bo to kształtuje ich „ja” medialne. Dużo chętniej udostępniają i publikują treści a najchętniej po prostu wymieniają się informacjami i podtrzymują więzi towarzyskie, czyli podtrzymują relacje prywatne, traktując media jako prostszy i szybszy sposób komunikacji.

Spędzanie wielu godzin przed ekranem telefonu lub komputera, czy tabletu prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji. Ich wykaz wraz z podanymi przez ankietowanych wskazaniem został zamieszczony na rysunku 5.

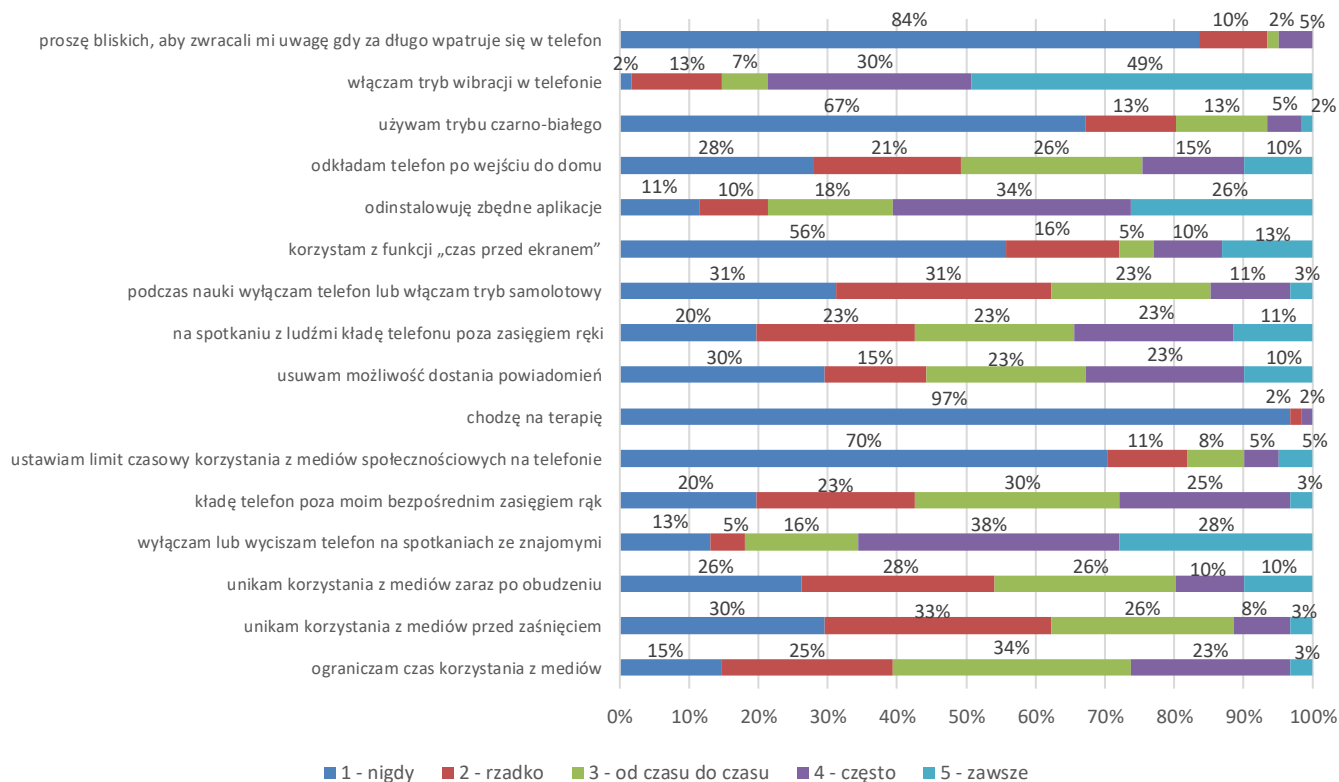
Analizując wyniki warto zauważyć, że w odniesieniu do wszystkich stanów psychicznych i fizycznych będących efektem użytkowania mediów społecznościowych wskazanie „zawsze” pojawia się sporadycznie. Niemniej już odpowiedź „często” wypada z różną częstotliwością. I tak najczęściej respondenci wskazywali, że towarzyszą im często problemy z koncentracją (odpowiedź tą wskazało 31% badanych), ogólne zmęczenie (26%), pogorszenie widzenia (26%). Od czasu do czasu pojawiają się również dla wielu spośród badanych, oprócz problemów z koncentracją (odpowiedź „od czasu do czasu” wybrało 34% badanych) i ogólnym zmęczeniem (25%), także gorsze samopoczucie (33%), poczucie osamotnienia (25%), niska samoocena (18%), pogorszenie widzenia (18%), poczucie lęku lub strachu (16%).



**Rys. 5.** Rozkład odpowiedzi na pytanie dotyczące stanów psychicznych i fizycznych, jakie obserwują ankietowani u siebie jako efekt użytkowania mediów społecznościowych

Źródło: opracowanie własne.

Ostatnie brane pod uwagę podczas przeprowadzonego badania ankietowego pytanie dotyczyło działań, jakie podejmują analizowani studenci, chcąc zapobiec nadużywaniu mediów społecznościowych. Wyniki wskazań przedstawiono na rys. 6.



**Rys. 6.** Rozkład odpowiedzi na pytanie dotyczące stosowanych działań profilaktycznych zapobiegających nadużywaniu mediów społecznościowych  
 Źródło: opracowanie własne.

Do najpopularniejszych działań związanych z ograniczeniem nadużywania mediów społecznościowych należy włączanie trybu wibracji w telefonie. Działanie to zawsze podejmuje 49,2% badanych, a 30% realizuje to często. Oprócz trybu wibracji ankieterzy wyłączają lub wyciszają telefon na spotkaniach ze znajomymi (27,9% badanych realizuje to zawsze, a 37,7% często), jak też odinstalowują zbędne aplikacje (26,2% wykonuje to zawsze, a 34,4% często).

Do najrzadziej wykorzystywanych działań niwelujących lub ograniczających negatywne konsekwencje nadużywania mediów społecznościowych należy chodzenie na terapię (odpowiedź „nigdy” wskazana została przez 96,7% badanych), proszenie bliskich, aby zwracali uwagę, gdy za długo wpatruje się w telefon (83,6%), ustawianie limitu czasowego korzystania z mediów społecznościowych (70,5%), używanie trybu czarno-białego (67,2%) oraz korzystanie z funkcji „czas przed ekranem” (55,7%).

#### 4. Różnice w odpowiedziach kobiet i mężczyzn

W kolejnej części badania sprawdzono, czy występują różnice w opinii kobiet i mężczyzn dotyczące typu i częstości korzystania z mediów społecznościowych, celu ich użycia oraz negatywnych konsekwencji z tym związanych. Wyniki przeprowadzonego testu U-Manna Whitneya dotyczące różnic występujących opinii kobiet i mężczyzn związanych z rodzajem wykorzystywanych mediów społecznościowych przedstawiono w tabeli 1.

**Tab. 1.** Wyniki testu U-Manna Whitneya dotyczące wykorzystania mediów społecznościowych przez kobiety i mężczyzn

Media społecznościowe	Statystyka Z	p-value	Odsetek (%) wskazań w grupie	
			kobiet	mężczyzn
Twitter	-0,770	0,441	33,3	24,0
Istagram	-1,713	0,087	<b>94,4</b>	<b>80,0</b>
YouTube	0,254	0,799	94,4	96,0
Pinterest	-1,696	0,090	<b>50,0</b>	<b>28,0</b>
LinkedIn	-1,057	0,291	27,8	16,0
Snapchat	-0,910	0,363	75,0	64,0
TikTok	-1,738	0,082	<b>66,7</b>	<b>44,0</b>
Wykop.pl	0,900	0,368	2,8	8,0

Źródło: opracowanie własne.

Analizując poziom istotności (p-walu) przeprowadzonego dla zgromadzonych danych testu U-Manna Whitneya, przyjmując w analizach poziom istotności 0,05, można zauważyć, że pomiędzy rodzajem mediów społecznościowych, nie występują znaczące różnice w odniesieniu do płci respondentów. Niemniej, warto zwrócić uwagę, że poziom ten zbliża się do wartości granicznej (jest z zakresu od 0,05 do 0,10) w odniesieniu do takich mediów jak Instagram, Pinterest i TikTok. Analizując rozkłady procentowe widoczne jest częstsze wykorzystanie tych mediów przez kobiety.

Kolejnym pytaniem, jakie uwzględniono podczas analizy różnic opinii kobiet i mężczyzn był cel wykorzystania mediów społecznościowych. Wyniki przeprowadzonego testu U-Manna Whitneya przedstawiono w tabeli 2.

**Tab. 2.** Wyniki testu U Manna Whitneya dotyczące częstotliwości wykorzystania mediów społecznościowych w opinii kobiet i mężczyzn

Cel wykorzystania mediów społecznościowych	Statystyka Z	p-value
komunikacja	-0,742	0,458
wymiana informacji	-0,546	0,585
publikacja treści	-2,925	<b>0,003</b>
podtrzymywanie więzi towarzyskich	-0,497	0,619
udostępnianie	-0,764	0,445
ocenie i komentowanie treści, poglądów itd.	-2,747	<b>0,006</b>
prowadzenie dyskusji	0,361	0,718
współdzielenie zasobów	0,907	0,364

Źródło: opracowanie własne.

Analizując tabelę 2 widać, że istotne rozbieżności w opinii kobiet i mężczyzn dotyczące wykorzystania mediów społecznościowych występują w odniesieniu do publikacji treści oraz oceniania i komentowania treści, poglądów. Szczegóły dotyczący rozkładów wskazań związanych z tymi celami wykorzystania mediów społecznościowych przedstawiono w tabeli 3.

Analizując zamieszczone w tabeli 3 rozkłady odpowiedzi można zauważyć, że w przypadku kobiet znacznie częściej pojawiały się odpowiedzi wskazujące na większą częstotliwość użycia mediów zarówno w celu publikacji treści, jak też oceniania czy komentowania znajdujących się w Internecie treści i poglądów.

Kolejne omawiane zagadnienie dotyczyło negatywnych konsekwencji wykorzystania mediów społecznościowych. W odniesieniu do niego również wykonana test U-Manna Whitneya, którego celem było ukazanie czy występują



rozbieżności w ich postrzeganiu w opinii kobiet i mężczyzn. Wyniki tego testu przedstawiono w tabeli 4.

**Tab. 3.** Tabela wielodzzielcza odpowiedzi dotyczących publikacji treści oraz ocenianie i komentowanie treści, poglądów itd. w opinii kobiet i mężczyzn

Wskazania	publikacja treści		oceniać i komentowanie treści, poglądów itd.	
	(% wskazań z danej grupy)			
	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni
1 – nigdy	5,6	24,0	19,4	48,0
2 – rzadko	36,1	52,0	50,0	44,0
3 – od czasu do czasu	41,2	20,0	22,2	8,0
4 – często	16,7	4,0	5,6	0,0
5 – zawsze	0,0	0,0	2,8	0,0

Źródło: opracowanie własne.

**Tab. 4.** Wyniki testu U Manna Whitneya dotyczące negatywnych konsekwencji wykorzystania mediów społecznościowych w opinii kobiet i mężczyzn

Negatywne konsekwencje	Statystyka Z	p-value
ogólne zmęczenie	-1,091	0,275
gorsze samopoczucie	-1,060	0,289
problemy z koncentracją	-0,420	0,674
pogorszenie widzenia	-0,637	0,524
poczucie osamotnienia	-0,275	0,783
poczucie lęku lub strachu	-0,685	0,493
dolegliwości fizyczne związane z intensywnymi emocjami	-0,035	0,972
poczucie niepokoju	-1,326	0,185
bóle w dłoniach	-0,008	0,993
większa potliwość	0,311	0,756
niska samoocena	-3,274	<b>0,001</b>

Źródło: opracowanie własne.

Analizując tabelę 4 należy zauważyć, że opinia kobiet i mężczyzn dotycząca negatywnych skutków wykorzystania mediów społecznościowych nie różni się znacząco. Rozbieżności występują jedynie w odniesieniu do niskiej samooceny. Szczegółowe rozkłady odpowiedzi kobiet i mężczyzn zamieszczono w tabeli 5.

**Tab. 5.** Tabela wielodzielcza odpowiedzi dotyczących niskiej samooceny w opinii kobiet i mężczyzn (% wskazań z danej grupy)

Wskazanie	kobiety	mężczyźni
1 – nigdy	33,3	72,0
2 – rzadko	16,7	20,0
3 – od czasu do czasu	27,8	4,0
4 – często	19,4	0,0
5 – zawsze	2,8	4,0

Źródło: opracowanie własne.

Niska samoocena podawana była znacznie częściej jako negatywne konsekwencja nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych przez kobiety niż przez mężczyzn. 72% badanych mężczyzn nigdy nie doświadczyło niskiej samooceny w wyniku nadmiernego korzystania z mediów, podczas gdy niemal 70% kobiet odczuwało to przynajmniej sporadycznie.

Porównano też rozkłady odpowiedzi kobiet i mężczyzn dotyczące stosowanych przez nich działań profilaktycznych zapobiegających nadużywaniu mediów społecznościowych. Wyniki przeprowadzonego testu U-Manna Whitneya przedstawiono w tabeli 7.

**Tab. 7.** Wyniki testu U Manna Whitneya dotyczące stosowanych działań profilaktycznych zapobiegających nadużywaniu mediów społecznościowych w opinii kobiet i mężczyzn

	Statystyka Z	p-value
ograniczam czas korzystania z mediów	-0,905	0,365
unikam korzystania z mediów przed zaśnięciem	-0,474	0,636
unikam korzystania z mediów zaraz po obudzeniu	-0,748	0,454
wyłączam lub wyciszam telefon na spotkaniach ze znajomymi	-1,041	0,298
kładę telefon poza moim bezpośrednim zasięgiem rąk	-0,234	0,815
ustawiam limit czasowy korzystania z mediów społecznościowych na telefonie	-0,264	0,792
chodzę na terapię	-1,165	0,244
usuwam możliwość dostania powiadomień	-0,912	0,362
na spotkaniu z ludźmi kładę telefonu poza zasięgiem ręki	-1,973	<b>0,048</b>
podczas nauki wyłączam telefon lub włączam tryb samolotowy	-1,410	0,159
korzystam z funkcji „czas przed ekranem”	0,721	0,471
odinstalowuję zbędne aplikacje	-1,192	0,233
odkładam telefon po wejściu do domu	-1,130	0,258
używam trybu czarno-białego	0,229	0,819

	Statystyka Z	p-value
włączam tryb wibracji w telefonie	-0,119	0,905
proszę bliskich, aby zwracali mi uwagę gdy za długo wpatruje się w telefon	-1,412	0,158

Źródło: opracowanie własne.

**Tab. 8.** Tabela wielodzielcza odpowiedzi dotyczących wskazania: „na spotkaniu z ludźmi kładę telefonu poza zasięgiem ręki” w opinii kobiet i mężczyzn

Wskazanie	kobiety	mężczyźni
1 – nigdy	19,4	20,0
2 – rzadko	16,7	32,0
3 – od czasu do czasu	13,9	36,0
4 – często	33,3	8,0
5 – zawsze	16,7	4,0

Źródło: opracowanie własne.

Wskazania kobiet i mężczyzn dotyczące działań prewencyjnych nie różniły się znacząco w odniesieniu do większości ujętych w kwestionariuszu ankiety propozycji. Jedynym wyjątkiem było odkładanie telefonu poza zasięg rąk na spotkaniu ze znajomymi. Szczegółowe przedstawienie rozkładów odpowiedzi dotyczących tego wskazania zaprezentowano w tabeli 8. Analiza rozkładu odpowiedzi dotyczących omawianego działania wskazuje, że kobiety znacznie częściej je podejmują w porównaniu do mężczyzn.

## Podsumowanie

Celem niniejszego artykułu było ukazanie negatywnych konsekwencji korzystania z mediów społecznościowych w opinii studentów białostockich uczelni oraz porównanie czy obie płcie postrzegają te zagadnienie w podobny sposób. Zebrane wyniki wskazują, że studenci poświęcają wiele czasu na media społecznościowe, co silnie oddziałuje na ich sferę fizyczną i psychiczną. Przeprowadzone badania wykazały, że najczęściej spędzają oni od 2 do 3 godzin dziennie, chociaż niewiele rzadziej pojawiały się także odpowiedzi od 3 do 4 godzin. Czas ten głównie poświęcają na takie media społecznościowe jak Facebook, YouTube, Snapchat czy Tik Tok. Spędzając tam godziny narażają się na wpływ wielu niekorzystnych czynników.

To nadmierne korzystanie z mediów prowadzi do występowania wielu dolegliwości fizycznych i psychicznych. Do najczęściej odczuwanych przez studentów dolegliwości fizycznych należy ogólne zmęczenie i pogorszenie widzenia. Zdarzają się też bóle w dłoniach czy większa potliwość. Poza tym mają problemy z koncentracją, jak też w większym stopniu odczuwają lęk i strach czy mają poczucie osamotnienia i niższą samoocenę.

Wielu z badanych studentów jest świadomych negatywnych konsekwencji nadużywania mediów społecznościowych, gdyż starają się im przeciwdziałać. Przede wszystkim włączają tryb wibracji, wyłączają lub wyciszają telefon na spotkaniach ze znajomymi, jak też ograniczają czas korzystania z różnego typu aplikacji, a nawet redukują kontakt fizyczny z telefonem kładąc go poza zasięgiem dłoni.

Ponadto warto zauważyć, że zarówno negatywne konsekwencje, jakie odczuwają kobiety i mężczyźni studiujący na białostockich uczelniach nie różnią się istotnie. Jedynym elementem, który w większym stopniu dotyka kobiety niż mężczyzn jest niska samoocena. Podobnie sytuacja wygląda w odniesieniu do działań zapobiegających tym negatywnym konsekwencjom. Zarówno studenci, jak i studentki białostockich uczelni podejmują podobne działania, jednak kobiety częściej starają się na spotkaniach kłaść telefon poza zasięgiem rąk.

Podsumowując, warto zaznaczyć, że badanie, przeprowadzone na potrzeby niniejszego artykułu wskazało na konieczność dalszej analizy zjawiska, jakim jest negatywny wpływ mediów społecznościowych na człowieka. Niezwykle istotna dla zdrowego funkcjonowania jednostki w dzisiejszym świecie jest większa świadomość odnośnie do negatywnego wpływu mediów, jak i sposobów prewencji. Jest to istotne zarówno dla dobrobytu psychicznego, jak i fizycznego każdego użytkownika.

## ORCID iD

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

## Literatura

1. Aboujaoude E. (2012), *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
2. Bąk M. (2017), *Tożsamość jednostki wobec innowacji cyfrowych i globalnego postępu technologicznego*, Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej „Organizacja i Zarządzanie”, z. 112.

3. Cantelmi T. (2014), *Technopłynność. Człowiek w epoce Internetu: Technopłynny umysł*, Bratni Zew, Kraków.
4. Czaplicka M. (2013), *Zarządzanie kryzysem w social media*, Wydawnictwo HELION, Gliwice.
5. Czerniawska M., Szydło J. (2021), *Do Values Relate to Personality Traits and if so, in What Way? – Analysis of Relationships*, Psychology Research and Behavior Management 14, pp. 511-527.
6. Dębski M. (2018), *Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych. Poradnik*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
7. Drozd K., Abramowski K., *Zespół ciaśni nadgarstka*, <https://www.rehasport.pl/reka-i-nadgarstek/zespol-ciesni-nadgarstka>, 5219, 4323 [4.06.2022].
8. Evans L. (2011), *Social Media Marketing. Odkryj potencjał Facebooka, Twittera i innych portali społecznościowych*, Wydawnictwo HELION, Gliwice.
9. Fabian F., *Zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego (spondyloartroza) – przyczyny, objawy, leczenie*, <https://wylecz.to/kosci-i-stawy/zwyrodnienie-kręgosłupa-szyjnego-spondyloartroza/> [4.06.2022].
10. Falls J., Deckers E. (2012), *Media społecznościowe bez ściemy. Jak kreować markę*, Wydawnictwo HELION, Gliwice.
11. Furmanek W. (2014), *Zagrożenia wynikające z rozwoju technologii informacyjnych*, „Dydaktyka Informatyki”, nr 9.
12. Izdebski P., Kotyśko M. (2016), *Problemowe korzystanie z nowych mediów*, [w:] B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
13. Musiał E. (2015), *Dziecko w świecie nowych mediów*, [w:] B. Kurowska, K. Łapota-Dzierwa (red.) *Kultura – sztuka – edukacja*, T. 1, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków.
14. Nęcki T., *Cienie i blaski social mediów – wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne*, <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/cienie-i-blaski-social-mediow-wplyw-na-zdrowie-fizyczne-i-psychiczne-aa-C3zZ-Dej4-8sMs.html#pozytywne-aspekty-korzystania-z-social-mediow>, [4.06.2022].
15. Pajor P. (2021), *Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” nr 21 (4).
16. *Psychofizyczne konsekwencje uzależnień (nałogu) komputerowo-internetowego*, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzalezniennalogu-komputerowo-internetowego/> [4.06.2022].
17. Sendal-Jagusiak L. (2020), *Pokolenie „always on” – psychologiczne i społeczne funkcjonowanie młodzieży korzystającej z nowych mediów*, „Ars Educandi”, nr 17 (20).

18. *Słownik języka polskiego*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/media-spolecznosciowe;5579207.html> [3.01.2022].
19. Small G., Vorgan G. (2011), *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Wydawnictwo Vesper.
20. Tapscott D. (2010), *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
21. Woźniak P. A., *Co to jest Cyfrowe Zmęczenie Wzroku?*, <https://mamwzrokok.pl/co-to-jest-cyfrowe-zmeczzenie-wzroku/> [4.06.2022].
22. Zalewska-Bochenko A. (2016), *Portale społecznościowe jako element społeczeństwa informacyjnego*, „Studia Informatica Pomerania”, nr 2 (40).
23. Zejda J. E., Bugajska J., Krzych Ł., Mieszkowska M., Brożek G., Braczkowska B., (2009) *Dolegliwości ze strony kończyn górnych, szyi i pleców u osób wykonujących pracę biurową z użyciem komputera*, „Medycyna Pracy”, nr 60 (5).
24. *Zmęczone i podrażnione oczy w wyniku korzystania ze smartfona*, <https://hylo.pl/po-rady/wywiady-z-ekspertami/oczy-zmeczzone-od-smartphon-a/>, [4.06.2022].

## **Negative consequences of the usage of social media in the opinion of women and men – statistical analysis of the results of a survey conducted among students of Podlasie universities**

### **Abstract**

Nowadays, social media is an integral part of people's lives. Often the real world is even replaced by the virtual world or at least becomes its parallel alternative. However, such a situation has many negative consequences, such as various types of physical and psychological burdens arising as a result of long time spent in front of a computer, phone or as a result of social isolation in real life. Therefore, it is interesting to answer the question of what are the consequences of using social media and to determine whether there are differences in this aspect depending on the gender of users. The aim of this article is to indicate how social media are perceived by students of Podlasie universities, what are the rationales for using them and what negative consequences do they bring. It was also tried to show whether these aspects are influenced by gender. The study was undertaken on the basis of a survey conducted in April 2022 involving students of Podlasie universities. On the grounds of the results obtained in this way, a multivariate table analysis was conducted as well as

a U Mann Whitney test was performed to indicate whether there are differences in the perception of these aspects by men and women.

### **Key words**

social media, negative consequences of the usage of social media, survey