

UNIWERSYTET WARSZAWSKI
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII

**WPLYW MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA
ZDROWIE PSYCHICZNE NASTOLATKÓW**

Praca licencjacka

Kierunek studiów: Psychologia

Specjalność: Psychologia

Katedra: Katedra Psychologii

Promotor: [Wpisz nazwisko promotora]

[Miasto] 2026

[Wpisz imię i nazwisko]

Oświadczenie

Oświadczam, że niniejszą pracę licencjacką na temat „Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne nastolatków” napisałem(-am) samodzielnie, pod kierunkiem promotora, korzystając wyłącznie ze źródeł wymienionych w bibliografii. Wszystkie fragmenty zaczerpnięte z innych prac, dosłownie lub w postaci sparafrazowanej, zostały odpowiednio oznaczone. Oświadczam również, że drukowana i elektroniczna wersja pracy są identyczne, a praca nie była wcześniej podstawą procedury związanej z uzyskaniem tytułu zawodowego lub stopnia naukowego.

Miejscowość, data: _____

Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne nastolatków

Streszczenie

Celem niniejszej pracy jest usystematyzowanie i porównawcza ocena współczesnych modeli teoretycznych opisujących związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a zdrowiem psychicznym nastolatków, ze szczególnym uwzględnieniem lęku, depresji, zjawiska FOMO oraz samooceny. Praca ma charakter syntezy teoretycznej zrealizowanej w konwencji przeglądu piśmiennictwa. Zastosowaną metodą jest analiza porównawcza ram pojęciowych oraz mechanizmów przyczynowych proponowanych w literaturze, prowadząca do oceny ich spójności wewnętrznej, zakresu wyjaśniającego oraz możliwości weryfikacji empirycznej. Z przeglądu piśmiennictwa wynika, że relacja między mediami społecznościowymi a dobrostanem psychicznym nastolatków nie ma charakteru jednokierunkowego; pośredniczą w niej procesy porównań społecznych, regulacji emocji, zaburzeń snu oraz przesunięcia czasu poświęcanego aktywnościom rozwojowym. Analiza wskazuje, że poszczególne modele różnią się przede wszystkim umiejscowieniem mechanizmu sprawczego: jedne lokują go w treści i sposobie użytkowania, inne w samej intensywności ekspozycji. Wykazano, że hipoteza przesunięcia, model porównań społecznych oraz koncepcja użytkowania aktywnego i biernego pozwalają lepiej wyjaśnić obserwowane zróżnicowanie skutków niż modele zakładające jednolity, liniowy wpływ. Wkładem pracy jest uporządkowane zestawienie konkurencyjnych ujęć teoretycznych wraz z propozycją kryteriów ich oceny oraz wskazanie obszarów wymagających dalszych badań longitudinalnych. Sformułowano także praktyczne implikacje dla profilaktyki szkolnej i edukacji medialnej.

Słowa kluczowe: media społecznościowe, zdrowie psychiczne, nastolatki, porównania społeczne, FOMO, samoocena

Abstract

The aim of this thesis is to systematize and comparatively evaluate contemporary theoretical models describing the relationship between social media use and adolescent mental health, with particular attention to anxiety, depression, the fear of missing out (FOMO) and self-esteem. The study is a theoretical synthesis conducted in the convention of a literature review. The applied method is a comparative analysis of conceptual frameworks and the causal mechanisms proposed in the literature, leading to an assessment of their internal coherence, explanatory scope and empirical testability. The review indicates that the relationship between social media and adolescent psychological well-being is not unidirectional; it is mediated by processes of social comparison, emotion regulation, sleep disruption and the displacement of time devoted to developmental activities. The analysis shows that the models differ primarily in the location of the causal mechanism: some locate it in content and patterns of use, others in the sheer intensity of exposure. It was demonstrated that the displacement hypothesis, the social comparison model and the active versus passive use framework explain the observed variability of effects more adequately than models assuming a uniform, linear influence. The contribution of the thesis lies in an ordered juxtaposition of competing theoretical approaches, a proposal of criteria for their evaluation, and the identification of areas requiring further longitudinal research. Practical implications for school-based prevention and media education are also formulated.

Keywords: social media, mental health, adolescents, social comparison, FOMO, self-esteem

Podziękowania

Zainteresowanie tematyką niniejszej pracy wynika z obserwacji rosnącej obecności mediów społecznościowych w codziennym życiu młodych ludzi oraz z towarzyszącej temu zjawisku debaty publicznej, w której często mieszają się rzetelne ustalenia naukowe z obiegowymi przekonaniami. W przekazach popularnych przeciwstawne stanowiska bywają formułowane z porównywalną stanowczością: jedne portretują media społecznościowe jako bezpośrednią przyczynę pogorszenia kondycji psychicznej pokolenia, inne traktują je jako neutralne narzędzie, którego skutki zależą wyłącznie od użytkownika. Pierwsze stanowisko czerpie siłę retoryczną ze zbieżności czasowej między upowszechnieniem smartfonów a wzrostem wskaźników zaburzeń nastroju, drugie zaś ze słabych korelacji raportowanych w dużych zbiorach danych. Obie strony powołują się zatem na ustalenia empiryczne, lecz wyciągają z nich przeciwstawne wnioski, co sugeruje, że źródłem sporu nie są wyłącznie dane. Ta polaryzacja skłoniła autora do podjęcia próby uporządkowania rozproszonych ujęć teoretycznych i poddania ich krytycznej ocenie, zamiast formułowania kolejnych ogólnych opinii. Przyjęto przy tym założenie, że źródłem rozbieżności są nie tylko niejednoznaczne dane, lecz przede wszystkim odmienne założenia dotyczące tego, gdzie umiejscowiony jest mechanizm oddziaływania.

Wybór syntezy teoretycznej jako formy pracy podyktowany był przekonaniem, że przed projektowaniem dalszych badań empirycznych warto najpierw rozpoznać, które modele wyjaśniające są wzajemnie sprzeczne, a które wzajemnie się uzupełniają. Bez takiego rozpoznania kolejne badania empiryczne ryzykują powielanie tej samej niejasności pojęciowej, mierząc odmienne konstrukty pod wspólną nazwą i przypisując sprzeczne wyniki rzekomo tej samej zależności. Przykładem takiego pomieszania jest sytuacja, w której jedno badanie mierzy „korzystanie z mediów społecznościowych” jako liczbę godzin dziennie, drugie zaś jako częstość biernego przeglądania profili, a oba przedstawiają swoje wyniki jako wypowiedź o tej samej zależności, choć w istocie odnoszą się do odmiennych konstruktyw.

Praca powstawała z zamiarem zachowania ostrożności interpretacyjnej wobec doniesień, które łatwo upraszczają złożony obraz zależności między technologią a dobrostanem młodzieży. Autor pragnie podziękować promotorowi za cierpliwe wskazówki merytoryczne oraz za

uwagi, które pozwoliły nadać wywodowi bardziej dyscyplinującą strukturę. Podziękowania należą się również najbliższym za wyrozumiałość okazaną w okresie przygotowywania pracy oraz za wsparcie, które ułatwiło doprowadzenie zamierzenia do końca.

Spis treści

[Spis treści aktualizuje się po otwarciu w programie Word]

Spis rysunków i wykresów

[Spis aktualizuje się po otwarciu w programie Word]

Wstęp

Media społecznościowe stały się jednym z głównych środowisk codziennego funkcjonowania nastolatków, łącząc komunikację rówieśniczą, rozrywkę, kształtowanie tożsamości oraz dostęp do informacji w jednej przestrzeni. Równolegle nasiliła się debata dotycząca tego, czy intensywne korzystanie z tych platform szkodzi zdrowiu psychicznemu młodzieży, czy też stanowi jedynie zmienione, lecz neutralne tło rozwoju społecznego. Spór ten nie jest wyłącznie empiryczny; jego źródłem są również odmienne założenia teoretyczne dotyczące tego, gdzie należy lokować mechanizm oddziaływania. Twierdzenie, że media społecznościowe „obniżają dobrostan,,,” oznacza coś zupełnie innego w ustach badacza lokującego przyczynę w liczbie godzin ekspozycji niż w ustach badacza wskazującego na porównania społeczne uruchamiane przez wyidealizowane treści. W pierwszym przypadku przewidywanie empiryczne dotyczy malejącej zależności dobrostanu od czasu, w drugim zaś zależności od rodzaju oglądanych treści, niezależnej od czasu. Bez rozróżnienia tych założeń debata pozostaje pozornie spójna, lecz w istocie toczy się o różne zjawiska, a strony sporu mijają się, mimo że posługują się tym samym słownictwem.

Problem badawczy niniejszej pracy dotyczy braku spójnego, porównawczego ujęcia konkurujących ze sobą modeli teoretycznych, które opisują związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a takimi wskaźnikami zdrowia psychicznego jak lęk, depresja, lęk przed pominięciem (FOMO) oraz samoocena. W literaturze przedmiotu współlistnieją modele kładące nacisk na intensywność ekspozycji, modele wskazujące na sposób korzystania oraz modele odwołujące się do procesów pośredniczących, takich jak porównania społeczne czy zaburzenia snu. Modele te bywają przywoływane wymiennie, mimo że opierają się na różnych założeniach i prowadzą do odmiennych implikacji praktycznych. Konsekwencją tego stanu jest sytuacja, w której wyniki uzyskane w obrębie jednego modelu przedstawiane są jako potwierdzenie lub zaprzeczenie tez sformułowanych w obrębie innego, choć modele te w ogóle nie odnoszą się do tego samego mechanizmu. Przykładowo, wykazanie słabej korelacji między czasem korzystania a nastrojem bywa interpretowane jako dowód na „nieszkodliwość” mediów, podczas gdy model porównań społecznych wcale nie przewiduje silnego związku z samym czasem, lecz z rodzajem oglądanych treści. Słaba korelacja z czasem jest więc w pełni zgodna z silnym, lecz selektywnym oddziaływaniem treści; potraktowanie jej jako dowodu

nieszkodliwości jest błędem wynikającym z pomieszania modeli, a nie uprawnionym wnioskiem empirycznym.

Celem pracy jest usystematyzowanie tych modeli oraz przeprowadzenie ich oceny porównawczej według jednolitych kryteriów. Cel ten realizowany jest poprzez następujące pytania badawcze. Po pierwsze, jakie podstawowe mechanizmy przyczynowe proponują współczesne modele teoretyczne opisujące związek mediów społecznościowych ze zdrowiem psychicznym nastolatków? Po drugie, w jaki sposób modele te różnią się pod względem zakresu wyjaśniającego, spójności wewnętrznej oraz możliwości weryfikacji empirycznej? Po trzecie, które z ujęć najlepiej tłumaczą obserwowane w piśmiennictwie zróżnicowanie skutków, w tym współwystępowanie efektów pozytywnych i negatywnych? Pytania te ułożone są w porządku narastającej złożoności: pierwsze ma charakter rekonstrukcyjny, drugie ewaluacyjny, a trzecie integracyjny, ponieważ wymaga rozstrzygnięcia, które z konkurujących ujęć dysponuje największą mocą wyjaśniającą wobec danych, które na pierwszy rzut oka wydają się sprzeczne. Odpowiedź na pytanie trzecie nie może zatem polegać na wskazaniu jednego „prawdziwego” modelu, lecz na ustaleniu, w jaki sposób poszczególne ujęcia odnoszą się do różnych warstw tego samego zjawiska.

Metodą zastosowaną w pracy jest synteza teoretyczna w konwencji przeglądu piśmiennictwa. Polega ona na rekonstrukcji założeń poszczególnych modeli, zestawieniu ich mechanizmów oraz krytycznym porównaniu w oparciu o wcześniej zdefiniowane kryteria oceny. Procedura ta przebiega trójstopniowo: najpierw dla każdego modelu odtwarzane jest jego centralne założenie o lokalizacji mechanizmu sprawczego, następnie identyfikowane są przewidywania empiryczne, które z tego założenia wynikają, a na końcu modele zestawiane są ze sobą według wspólnej siatki kryteriów. Taki tok postępowania pozwala uniknąć powierzchownego streszczania stanowisk i kieruje uwagę ku temu, co odróżnia modele na poziomie założeń, a nie jedynie sformułowań. Praca nie zawiera własnych badań empirycznych; wszelkie dane liczbowe przywoływane w tekście pochodzą ze źródeł zewnętrznych i traktowane są jako materiał ilustracyjny dla rozważań teoretycznych. Z przeglądu piśmiennictwa wyprowadzane są wnioski dotyczące przydatności poszczególnych ujęć, a nie potwierdzenia czy odrzucenia hipotez statystycznych. Takie ograniczenie zakresu jest celowe: rozstrzygnięcie sporów empirycznych wymaga danych longitudinalnych, których przegląd nie dostarcza, natomiast uporządkowanie ram pojęciowych jest warunkiem

wstępnym sensownego sformułowania takich badań. Praca sytuuje się więc na etapie poprzedzającym badanie empiryczne, traktując klarowność pojęciową jako warunek, bez którego dane pozostają wieloznaczne.

Struktura wywodu prowadzi od wyjaśnienia podstawowych pojęć, przez charakterystykę środowiska mediów społecznościowych i specyfiki okresu dorastania, aż po rekonstrukcję i porównanie modeli teoretycznych oraz sformułowanie wniosków praktycznych. Punktem wyjścia są ustalenia terminologiczne, do których odwołują się kolejne części pracy.

1. Podstawy pojęciowe i kontekst rozwojowy

Rzetelna ocena modeli teoretycznych wymaga uprzedniego ustalenia zakresu kluczowych pojęć oraz osadzenia ich w specyfice okresu dorastania, ponieważ to właśnie cechy rozwojowe nastolatków wyznaczają wrażliwość na poszczególne mechanizmy oddziaływania.

1.1 Media społecznościowe jako środowisko funkcjonowania nastolatków

Pod pojęciem mediów społecznościowych rozumie się platformy internetowe umożliwiające tworzenie profili, publikowanie treści oraz nawiązywanie i podtrzymywanie relacji w sieciach kontaktów. Cechą wyróżniającą te platformy nie jest sama komunikacja, lecz architektura sprzężeń zwrotnych: polubienia, komentarze i wskaźniki zasięgu dostarczają użytkownikowi natychmiastowej, wymiernej informacji o reakcjach otoczenia. Mechanizm ten ma znaczenie dla rozważań nad zdrowiem psychicznym, gdyż przekształca interakcję społeczną w skwantyfikowaną i publicznie widoczną ocenę. W tradycyjnej interakcji twarzą w twarz akceptacja rówieśnicza jest rozproszona, niejawna i trudna do zliczenia; na platformach przybiera ona postać liczby, którą można porównywać między osobami i obserwować w czasie. Ta liczbowa reprezentacja aprobaty czyni reakcję otoczenia bezpośrednio widoczną zarówno dla nadawcy, jak i dla obserwatorów, co podnosi stawkę każdej publikacji. Publikacja, która zebrala mniej polubień niż treści rówieśników, staje się zatem nie tylko prywatnym rozczarowaniem, lecz publicznie odczytywanym sygnałem niższej pozycji społecznej, co nadaje skwantyfikowanej aprobacie znaczenie wykraczające poza pojedynczą interakcję.

Dla okresu dorastania istotne jest również to, że treści prezentowane na platformach są w znacznej części wyselekcjonowane i wyidealizowane. Użytkownicy publikują przeważnie momenty starannie przygotowane, poddane obróbce i wybrane spośród wielu prób, co tworzy systematyczne zniekształcenie obrazu rzeczywistości społecznej. Odbiorca konfrontuje własne, pełne i nieedytowane doświadczenie życia z cudzymi wyłącznie szczytowymi momentami, co stanowi nierówne odniesienie u podstaw mechanizmu porównań społecznych. Zniekształcenie to nie jest przypadkowe ani symetryczne: każdy użytkownik widzi wyselekcjonowane treści wszystkich pozostałych, lecz zna nieedytowaną wersję jedynie własnego życia, przez co przeciętne odniesienie systematycznie przesuwają się ku górze.

Dodatkowo algorytmy rekomendacyjne dobierają treści tak, aby maksymalizować czas spędzony na platformie, co sprzyja przedłużonemu zaangażowaniu. Działanie tych algorytmów polega na promowaniu treści wywołujących silne reakcje emocjonalne, co oznacza, że materiał najbardziej angażujący nie musi być materiałem najkorzystniejszym dla dobrostanu. Te dwie właściwości, idealizacja treści oraz optymalizacja zaangażowania, stanowią punkt zaczepienia dla większości omawianych dalej modeli teoretycznych, ponieważ to one wyznaczają środowisko, w którym uruchamiają się porównania społeczne, FOMO oraz wypieranie aktywności rozwojowych.

Należy odróżnić korzystanie aktywne, polegające na tworzeniu treści i bezpośredniej interakcji, od korzystania biernego, sprowadzającego się do przeglądania cudzych treści bez własnego udziału. Rozróżnienie to, wprowadzone w ramy badań nad dobrostanem przez Verduyna i współpracowników (Verduyn et al., 2017), okazuje się kluczowe dla wyjaśnienia, dlaczego sama liczba godzin spędzonych na platformach słabo przewiduje skutki psychiczne. Dwie osoby spędzające na platformie identyczny czas mogą realizować całkowicie odmienne wzorce zaangażowania: jedna prowadzi rozmowy podtrzymujące przyjaźnie, druga w milczeniu przegląda profile osób postrzeganych jako bardziej atrakcyjne lub odnoszące większe sukcesy. Verduyn et al. (2017) wskazują, że to właśnie ta jakościowa różnica, a nie czas trwania, najlepiej odpowiada za rozbieżne skutki, co przesądza o tym, że pomiar oparty wyłącznie na liczbie godzin jest z założenia niewystarczający. Co więcej, oba wzorce mogą występować naprzemiennie w obrębie jednej sesji, przez co zliczanie czasu łączy w jedną kategorię zachowania o przeciwnym znaku oddziaływania, zacierając zależność, którą rzekomo mierzy.

1.2 Zdrowie psychiczne nastolatków: lęk, depresja, FOMO i samoocena

Zdrowie psychiczne ujmowane jest w niniejszej pracy nie tylko jako brak zaburzeń, lecz jako stan dobrostanu pozwalający na funkcjonowanie adekwatne do zadań rozwojowych. W kontekście mediów społecznościowych szczególną uwagę poświęca się czterem wskaźnikom. Lęk rozumiany jest jako utrzymujące się napięcie i nadmierne zamartwianie się, depresja jako obniżenie nastroju połączone z utratą zainteresowań i energii, samoocena jako ogólna ewaluacja własnej wartości, a FOMO jako lęk przed pominięciem, czyli obawa, że inni przeżywają wartościowe doświadczenia pod nieobecność danej osoby. Wybór tych czterech

konstruktów nie jest przypadkowy: każdy z nich odpowiada innemu ogniwu proponowanych mechanizmów. Samoocena jest bezpośrednio wrażliwa na porównania społeczne, lęk reaguje na nieprzewidywalność oceny rówieśniczej, depresja wiąże się z wycofaniem i wypieraniem aktywności offline, a FOMO spaja te procesy, napędzając kompulsywny powrót do platformy. Rozdzielenie tych konstruktów ma znaczenie metodologiczne, ponieważ badania mieszające je w jeden zbiorczy wskaźnik „dobrostanu” tracą zdolność rozróżnienia, przez które ogniwo przebiega oddziaływanie, i tym samym przyczyniają się do pozornej sprzeczności wyników.

Pojęcie FOMO wprowadzone zostało w sposób operacyjny przez Przybylskiego i współpracowników (Przybylski et al., 2013), którzy powiązali je z deficytami w zaspokojeniu podstawowych potrzeb psychologicznych, w szczególności potrzeby przynależności i kompetencji. W ujęciu tym FOMO nie jest pierwotną cechą jednostki, lecz reakcją na poczucie niezaspokojenia tych potrzeb, co tłumaczy, dlaczego osoby o niższym dobrostanie wyjściowym doświadczają go silniej. Przybylski et al. (2013) wykazali, że wyższy poziom FOMO współwystępuje z bardziej intensywnym korzystaniem z mediów społecznościowych oraz z tendencją do sprawdzania powiadomień w sytuacjach nieadekwatnych, takich jak prowadzenie pojazdu czy zajęcia szkolne. Ustalenie to ma istotne znaczenie teoretyczne, ponieważ pokazuje, że intensywność korzystania może być skutkiem deficytu psychologicznego, a nie wyłącznie jego przyczyną, co podważa proste odczytanie korelacji między czasem a dobrostanem. FOMO pełni w rozważaniach rolę szczególną, ponieważ stanowi zarazem skutek ekspozycji na wyidealizowane treści i przyczynę dalszego, kompulsywnego korzystania z platform. Taka dwukierunkowość czyni je użytecznym ogniwem w modelach mechanizmów pośredniczących, gdyż pozwala opisać samonapędzającą się pętlę: ekspozycja na cudze doświadczenia wzmaga obawę przed pominięciem, a obawa ta skłania do częstszego sprawdzania platformy, co zwiększa kolejną ekspozycję. Pętla ta tłumaczy, dlaczego korzystanie z mediów bywa odczuwane jako trudne do przerwania mimo świadomości jego negatywnych skutków.

Poniższa tabela porządkuje przyjęte definicje wraz z ich znaczeniem dla analizowanej relacji.

Konstrukt	Krótka definicja robocza	Znaczenie dla analizowanej relacji
-----------	--------------------------	------------------------------------

Lęk	Utrzymujące się napięcie i nadmierne zamartwianie się	Wrażliwy na nieprzewidywalność reakcji społecznych online
Depresja	Obniżony nastrój, utrata zainteresowań i energii	Powiązana z biernym przeglądaniem i wycofaniem offline
Samocena	Ogólna ewaluacja własnej wartości	Podatna na porównania społeczne ku gorze
FOMO	Lęk przed pominięciem wartościowych doświadczeń	Pośredniczy między ekspozycją a kompulsywnym korzystaniem

Tabela 1: Kluczowe konstrukty zdrowia psychicznego w kontekście mediów społecznościowych

Źródło: opracowanie własne na podstawie Przybylski et al. (2013) oraz Verdun et al. (2017)

1.3 Specyfika okresu dorastania jako tła oddziaływania

Okres dorastania charakteryzuje się nasiloną wrażliwością na ocenę rówieśniczą oraz intensywnym kształtowaniem tożsamości, co czyni nastolatków szczególnie podatnymi na mechanizmy oferowane przez media społecznościowe. Dojrzewające układy odpowiedzialne za przetwarzanie nagrody społecznej reagują silnie na sygnały akceptacji i odrzucenia, podczas gdy układy odpowiedzialne za kontrolę poznawczą dojrzewają później. Ta asymetria oznacza, że wymierne sygnały aprobaty, takie jak polubienia, mogą wywoływać u nastolatków reakcje nieproporcjonalnie silne w porównaniu z osobami dorosłymi. Konsekwencją tej asymetrii jest większa skłonność do podejmowania ryzyka w pogoni za aprobatą rówieśniczą oraz słabsza zdolność do hamowania impulsu sprawdzania reakcji otoczenia. W praktyce oznacza to, że ten sam bodziec, na przykład publikacja, która zebrała mniej polubień niż oczekiwano, może u nastolatka uruchomić silniejszą reakcję obniżenia samooceny niż u osoby dorosłej dysponującej bardziej ugruntowanym poczuciem własnej wartości i sprawniejszymi mechanizmami regulacji emocji. Z tej perspektywy media społecznościowe nie oddziałują na nastolatka tak samo jak na dorosłego użytkownika; ten sam projekt platformy trafia w odmiennie skonfigurowaną wrażliwość rozwojową, co czyni przenoszenie ustaleń z prób dorosłych na młodzież nieuprawnionym.

Kształtowanie tożsamości w okresie dorastania dodatkowo zwiększa znaczenie informacji zwrotnej z otoczenia. Nastolatek, który dopiero formułuje obraz samego siebie,

czierpie materiał do tej konstrukcji w znacznej mierze z reakcji rówieśników, co czyni go bardziej zależnym od skwantyfikowanych sygnałów akceptacji dostępnych na platformach. W tym świetle media społecznościowe nie są neutralnym tłem, lecz środowiskiem, które dostarcza tożsamości materiał porównawczy w postaci wyidealizowanej i nieustannie dostępnej. Tożsamość budowana w odniesieniu do takiego materiału narażona jest na chroniczne poczucie niedostateczności, ponieważ punktem odniesienia staje się nie realny rówieśnik, lecz jego wyselekcjonowana autoprezentacja.

Dorastanie jest również okresem, w którym sen pełni funkcję regeneracyjną i rozwojową o szczególnym znaczeniu. Korzystanie z platform w porze nocnej koliduje z potrzebą snu zarówno przez wydłużanie czasu czuwania, jak i przez ekspozycję na światło ekranów oraz pobudzenie emocjonalne wywołane treściami. Mechanizm ten działa dwojako: bezpośrednio, poprzez skrócenie całkowitego czasu snu, oraz pośrednio, poprzez pogorszenie jego jakości na skutek pobudzenia poznawczego utrudniającego zaśnięcie. Niedobór snu z kolei osłabia regulację emocji i obniża próg reaktywności na bodźce stresowe, co zamyka pętlę sprzyjającą objawom lękowym i depresyjnym. Mechanizm ten jest tym groźniejszy, że działa skrycie: nastolatek może nie wiązać pogorszenia nastroju z brakiem snu, lecz przypisywać je innym przyczynom, przez co sama interwencja behawioralna polegająca na ograniczeniu korzystania nocnego bywa pomijana. Ten wątek, rozwijany w dalszej części pracy, stanowi jeden z najlepiej udokumentowanych mechanizmów pośredniczących, ponieważ czas i jakość snu można mierzyć stosunkowo obiektywnie, a kierunek zależności jest tu wyraźniejszy niż w przypadku innych ogniów. Ustalenia pojęciowe poczynione powyżej tworzą podstawę do rekonstrukcji poszczególnych rodzin modeli teoretycznych.

2. Modele teoretyczne związku mediów społecznościowych ze zdrowiem psychicznym

Modele wyjaśniające omawianą relację różnią się przede wszystkim tym, gdzie lokują mechanizm sprawczy: w ilości ekspozycji, w sposobie korzystania czy w procesach pośredniczących między ekspozycją a stanem psychicznym. Uporządkowanie tych rodzin modeli pozwala na ich późniejsze porównanie według jednolitych kryteriów.

2.1 Modele oparte na intensywności ekspozycji

Najprostsza rodzina modeli zakłada, że skutki dla zdrowia psychicznego są funkcją ilości czasu spędzanego na platformach. Logika tych ujęć jest liniowa: im dłuższa ekspozycja, tym większe ryzyko obniżenia dobrostanu. Tego rodzaju rozumowanie leży u podstaw hipotezy o szkodliwości intensywnego użytkowania, popularyzowanej w odniesieniu do młodzieży przez Twenge (Twenge, 2017), która powiązała wzrost wskaźników problemów psychicznych z rozpowszechnieniem smartfonów i platform społecznościowych. Twenge (2017) argumentuje, że pokolenie dorastające wraz z powszechnym dostępem do smartfonów charakteryzuje się wyższymi wskaźnikami objawów depresyjnych, samotności oraz niższym poziomem dobrostanu niż pokolenia wcześniejsze, a zbieżność czasowa tych zmian z upowszechnieniem platform społecznościowych traktowana jest jako przesłanka związku przyczynowego. Argumentacja ta opiera się na danych o charakterze pokoleniowym, w których jednoczesne wystąpienie dwóch trendów w czasie traktowane jest jako wskazówka wspólnego mechanizmu.

Modele te mają zaletę prostoty i łatwej operacjonalizacji, ponieważ czas korzystania można względnie obiektywnie zmierzyć, a w nowszych badaniach odczytać bezpośrednio z dzienników użytkowania urządzeń, bez polegania na zawodnych deklaracjach. Ich słabością jest jednak ograniczony zakres wyjaśniający oraz podatność na błąd wnioskowania ze współwystępowania o przyczynowości. Zbieżność czasowa dwóch trendów nie przesądza, że jeden jest przyczyną drugiego; w tym samym okresie zachodziły bowiem inne zmiany społeczne, które mogły niezależnie wpływać na kondycję psychiczną młodzieży, takie jak przekształcenia rynku pracy, zmiana praktyk wychowawczych czy rosnąca presja edukacyjna. Przegląd piśmiennictwa wskazuje ponadto, że sama liczba godzin słabo i niejednoznacznie

koreluje ze wskaźnikami dobrostanu, a wielkości efektów raportowane w dużych zbiorach danych bywają niewielkie. Orben i Przybylski (Orben & Przybylski, 2019) wykazali w analizie obejmującej obszerne zbiory danych, że związek między czasem korzystania z technologii cyfrowych a dobrostanem młodzieży jest bardzo słaby, a jego wielkość porównywalna z trywialnymi czynnikami codziennymi, takimi jak regularne spożywanie ziemniaków czy noszenie okularów. Autorzy ci podkreślają, że tak nikły efekt nie uzasadnia formułowania alarmistycznych wniosków, a zarazem ujawnia, że operowanie wyłącznie kategorią czasu prowadzi do zatarcia rzeczywistych, lecz selektywnych zależności. Zestawienie efektu korzystania z technologii z efektami tak banalnymi pełni funkcję retoryczną, lecz ma również wymiar metodologiczny: pokazuje, że globalny wskaźnik czasu rozcieńcza silniejsze zależności cząstkowe w morzu zachowań o znaku przeciwnym lub zerowym. Ustalenie to podważa założenie o prostej liniowej zależności i kieruje uwagę ku modelom uwzględniającym jakość lub treść użytkowania.

2.2 Modele oparte na sposobie korzystania

Wobec słabości modeli ilościowych rozwinęła się rodzina ujęć kładących nacisk nie na to, jak długo, lecz w jaki sposób nastolatek korzysta z platform. Centralne dla tych modeli jest rozróżnienie między użytkowaniem aktywnym a biernym. Verduyn et al. (2017) argumentują, że bierne przeglądanie cudzych treści sprzyja obniżeniu dobrostanu, ponieważ uruchamia porównania społeczne i zazdrość, podczas gdy aktywne, ukierunkowane interakcje mogą wzmacniać poczucie więzi i wsparcia społecznego. W ich przeglądzie krytycznym bierne korzystanie wiązane jest z obniżeniem subiektywnego dobrostanu za pośrednictwem dwóch ścieżek: nasilenia porównań ku górze oraz wzbudzenia zazdrości wobec wyidealizowanych przedstawień życia innych. Aktywne korzystanie, polegające na bezpośredniej, adresowanej wymianie, działa natomiast przeciwnie, ponieważ podtrzymuje kapitał społeczny i poczucie przynależności. Rozróżnienie to ma charakter nie tylko opisowy, lecz wyjaśniający, ponieważ wskazuje odmienne mechanizmy psychologiczne uruchamiane przez każdy z dwóch wzorców: konsumpcja cudzych autoprezentacji aktywuje porównanie, zaś adresowana wymiana aktywuje wzajemność i poczucie więzi.

Modele te wyjaśniają, dlaczego ta sama ilość czasu może prowadzić do odmiennych skutków u różnych osób, a nawet u tej samej osoby w różnych sytuacjach. Ich wartością jest

wprowadzenie zmiennej jakościowej, która lepiej odpowiada zróżnicowaniu obserwowanych efektów, oraz pogodzenie pozornie sprzecznych wyników: jeśli w danej próbie przeważają użytkownicy bierni, ujawni się efekt szkodliwy, jeśli aktywni, efekt korzystny lub neutralny. Tym samym modele sposobu korzystania potrafią wytłumaczyć, dlaczego badania prowadzone na różnych próbach dochodzą do przeciwstawnych wniosków, mimo że pozornie mierzą tę samą zależność: różnica tkwi w niemierzonym składzie wzorców użytkowania w próbie. Słabością pozostaje trudność pomiaru, gdyż rozróżnienie aktywnego i biernego korzystania bywa płynne; ta sama sesja użytkowania może zawierać naprzemiennie elementy obu wzorców, a deklaracje użytkowników są podatne na zniekształcenia retrospektywne i tendencję do przedstawiania siebie w korzystnym świetle. Mimo to ujęcia te przesuwają środek ciężkości debaty od ilości ku jakości użytkowania, co ma istotne implikacje praktyczne, ponieważ kieruje uwagę interwencji ku modyfikacji wzorca, a nie wyłącznie ku skracaniu czasu.

2.3 Modele mechanizmów pośredniczących

Trzecia, najbardziej rozbudowana rodzina modeli zakłada, że media społecznościowe nie oddziałują na zdrowie psychiczne bezpośrednio, lecz poprzez pośredniczące procesy psychologiczne i behawioralne. Założenie to ma istotną konsekwencję metodologiczną: jeśli oddziaływanie przebiega przez ogniwo pośredniczące, to słaby związek bezpośredni między ekspozycją a dobrostanem nie świadczy o braku wpływu, lecz o tym, że pomiar pominał kluczowy element łańcucha. Innymi słowy, badanie korelujące czas korzystania bezpośrednio z dobrostanem mierzy jedynie iloczyn dwóch słabszych zależności cząstkowych, przez co systematycznie zaniża rzeczywistą siłę poszczególnych ogniw. Wśród ścieżek pośredniczących wyróżnia się trzy główne: porównania społeczne, zaburzenia snu oraz przesunięcie czasu.

Model porównań społecznych odwołuje się do klasycznej teorii Festingera (Festinger, 1954), zgodnie z którą jednostki oceniają siebie poprzez odniesienie do innych, zwłaszcza w obszarach, w których brak obiektywnych miar. Festinger (1954) odróżnił porównania ku górze, z osobami postrzeganymi jako lepiej sytuowane, od porównań ku dołowi; pierwsze mogą motywować, lecz częściej obniżają samoocenę, drugie zaś podnoszą poczucie własnej wartości. W środowisku wyidealizowanych treści proporcja ta jest systematycznie zaburzona

na korzyść porównań ku górze, ponieważ platformy eksponują przede wszystkim szczytowe momenty cudzego życia. Mechanizm ten dobrze tłumaczy, dlaczego ekspozycja na starannie wyselekcjonowane obrazy życia rówieśników bywa szkodliwa nawet przy umiarkowanym czasie korzystania, a także dlaczego najbardziej narażone są osoby o niższej samoocenie wyjściowej, dla których odniesienie ku górze potwierdza istniejące przekonania o własnej niedostateczności. Teoria sformułowana pierwotnie w warunkach interakcji bezpośrednich zyskuje w środowisku platform szczególną moc, ponieważ liczba dostępnych obiektów porównania ku górze jest tu praktycznie nieograniczona, a ich autoprezentacje wyselekcjonowane w sposób, który w kontakcie twarzą w twarz byłby nieosiągalny.

Model przesunięcia, czyli hipoteza wypierania, zakłada, że czas poświęcony platformom zastępuje aktywności sprzyjające dobrostanowi, takie jak sen, ruch fizyczny czy bezpośrednie kontakty społeczne. W tym ujęciu szkoda nie wynika bezpośrednio z treści, lecz z tego, co zostaje wyparte; godzina spędzona na przeglądaniu platformy to godzina nieprzeznaczona na sen, aktywność fizyczną lub spotkanie z rówieśnikami w świecie offline. Szczególnie udokumentowanym ogniwem jest zaburzenie snu; korzystanie z urządzeń przed snem i w porze nocnej skraca jego długość i pogarsza jakość, co z kolei sprzyja objawom lękowym i depresyjnym. Ścieżka ta wyróżnia się spośród innych mechanizmów pośredniczących wyraźniejszym kierunkiem zależności, ponieważ trudno przyjąć, by to objawy depresyjne nakazywały korzystanie z urządzenia akurat w porze nocnej, podczas gdy odwrotny kierunek, od użytkowania nocnego do zaburzenia snu, jest fizjologicznie dobrze umotywowany. Z tego względu hipoteza wypierania w odniesieniu do snu stanowi jedno z nielicznych ogniw, w którym argument przyczynowy nie opiera się wyłącznie na korelacji przekrojowej, lecz znajduje oparcie w znanych mechanizmach fizjologicznych regulacji rytmu okołodobowego.

Poniższa tabela zestawia trzy rodziny modeli pod kątem umiejscowienia mechanizmu sprawczego.

Rodzina modeli	Umiejscowienie mechanizmu	Główne ogniwo pośredniczące	Reprezentatywne ujęcie
Intensywność ekspozycji	Ilość czasu korzystania	Brak ogniwa pośredniczącego	Twenge (2017)

Sposób korzystania	Jakość użytkowania	Aktywne vs. bierno korzystanie	Verduyn et al. (2017)
Mechanizmy pośredniczące	Procesy psychologiczne i behawioralne	Porównania społeczne, sen, wypieranie	Festinger (1954); Przybylski et al. (2013)

Tabela 2: Rodziny modeli teoretycznych i umiejscowienie mechanizmu sprawczego

Źródło: opracowanie własne

2.4 Modele dwukierunkowe i różnicowej podatności

Odrębną grupę stanowią modele odrzucające założenie o jednokierunkowym wpływie mediów na psychikę. Ujęcia dwukierunkowe wskazują, że nastolatki o gorszym samopoczuciu mogą intensywniej korzystać z platform, poszukując regulacji emocji lub wsparcia, co prowadzi do sprzężenia zwrotnego, w którym przyczyna i skutek są wzajemnie powiązane. Z tej perspektywy korelacje obserwowane w danych przekrojowych nie pozwalają na rozstrzygnięcie kierunku zależności, ponieważ ten sam związek statystyczny jest zgodny z dwiema przeciwstawnymi interpretacjami: media obniżają dobrostan albo obniżony dobrostan zwiększa korzystanie z mediów. Co więcej, oba kierunki mogą działać równocześnie, tworząc pętlę, w której bierno przeglądanie pogarsza nastrój, a pogorszony nastrój skłania do dalszego biernego przeglądania jako formy doraźnej regulacji emocji, która jednak nie przynosi trwałej ulgi. Pętla ta tłumaczy, dlaczego rozstrzygnięcie sporu o kierunek oddziaływania wymaga danych longitudinalnych z wieloma pomiarami, ponieważ tylko one pozwalają ustalić, czy zmiana w korzystaniu poprzedza zmianę w dobrostanie, czy odwrotnie.

Modele różnicowej podatności zakładają natomiast, że ten sam bodziec wywołuje odmienne skutki w zależności od cech jednostki. Ujęcie to, rozwijane w odniesieniu do mediów przez Valkenburg i Petera (Valkenburg & Peter, 2013), wprowadza zmienne moderujące, takie jak predyspozycje osobowościowe, wcześniejszy poziom dobrostanu czy kontekst społeczny, i porządkuje je w trzy grupy: podatność dyspozycyjną, rozwojową oraz społeczną. Valkenburg i Peter (2013) wskazują, że pomijanie tych moderatorów prowadzi do zaniżonych i wewnątrznie sprzecznych oszacowań efektu, ponieważ uśrednianie reakcji przeciwstawnych podgrup wzajemnie je znosi i pozostawia wrażenie efektu zerowego tam, gdzie w istocie współwystępują silne efekty przeciwnych znaków. Jest to ustalenie o doniosłym znaczeniu dla interpretacji słabych korelacji raportowanych w dużych zbiorach

danych: nikły efekt uśredniony może maskować silne, lecz przeciwstawne reakcje podgrup o odmiennej podatności, przez co wniosek o nieszkodliwości wyprowadzony ze średniej populacyjnej jest nieuprawniony. W modelach tych nie istnieje uniwersalna odpowiedź na pytanie o szkodliwość mediów; zamiast tego pyta się, dla kogo, w jakich warunkach i poprzez jaki mechanizm pojawia się efekt. Takie przeformułowanie pytania badawczego ma daleko idące konsekwencje, ponieważ przesuwa cel badań od ustalania globalnej „szkodliwości” ku identyfikacji warunków brzegowych, w których określony mechanizm staje się szkodliwy lub korzystny. Rekonstrukcja czterech rodzin modeli stwarza podstawę do ich systematycznego porównania według wspólnych kryteriów.

3. Ocena porównawcza modeli teoretycznych

Zestawienie modeli wymaga zastosowania jednolitych kryteriów, dzięki którym możliwe staje się rozróżnienie między ujęciami o szerokim, lecz słabo testowalnym zakresie a ujęciami precyzyjnymi, lecz wąskimi. Kryteria te wyznaczają ramy oceny przeprowadzonej w niniejszej części.

3.1 Kryteria oceny

Do oceny przyjęto cztery kryteria. Pierwszym jest zakres wyjaśniający, rozumiany jako zdolność modelu do objęcia różnorodnych skutków, w tym współwystępowania efektów pozytywnych i negatywnych. Model o szerokim zakresie powinien tłumaczyć nie tylko sytuacje, w których media obniżają dobrostan, lecz również te, w których go podnoszą lub pozostają bez wpływu. Drugim jest spójność wewnętrzna, czyli logiczna zwartość założeń i brak sprzeczności między nimi; model spójny nie wymaga doraźnych założeń dodatkowych, wprowadzanych jedynie po to, by pogodzić go z niewygodnymi danymi. Trzecim jest testowalność empiryczna, oznaczająca możliwość operacjonalizacji zmiennych i sformułowania falsyfikowalnych przewidywań, a więc takich, które dane mogłyby w zasadzie obalić. Model, który tłumaczy każdy możliwy wynik, niczego w istocie nie przewiduje, a jego pozorna siła wyjaśniająca jest słabością metodologiczną. Czwartym jest użyteczność praktyczna, czyli zdolność do generowania konkretnych zaleceń profilaktycznych, które wykraczają poza ogólnikowe wezwania do umiaru.

Kryteria te nie są od siebie niezależne, lecz pozostają w napięciu. Jak wskazano w części dotyczącej modeli ekspozycji, prostota operacjonalizacji nie gwarantuje wysokiego zakresu wyjaśniającego; model najłatwiejszy do przetestowania bywa zarazem najuboższy poznawczo. Z kolei modele różnicowej podatności, omówione powyżej, oferują szeroki zakres kosztem trudności w testowaniu, ponieważ rosnąca liczba zmiennych moderujących wymaga coraz większych prób i bardziej złożonych projektów badawczych. Kryteria te ujmują ten kompromis w sposób systematyczny, pozwalając ocenić, czy zysk w jednym wymiarze rekompensuje stratę w innym. Bez takiego jawnego zestawienia łatwo przeoczyć, że atrakcyjność danego modelu wynika niekiedy z jednego tylko wymiaru, który zostaje wyeksponowany kosztem przemilczenia pozostałych.

3.2 Porównanie modeli według kryteriów

Modele oparte na intensywności ekspozycji wypadają korzystnie pod względem testowalności, lecz słabo pod względem zakresu wyjaśniającego, ponieważ nie tłumaczą różnicowania skutków ani efektów pozytywnych. Zakładając jednolity, liniowy wpływ, modele te nie potrafią wyjaśnić, dlaczego część nastolatków czerpie z platform wsparcie społeczne, podczas gdy inni doświadczają obniżenia nastroju przy porównywalnym czasie korzystania. Jak ustalili Orben i Przybylski (2019), wielkość raportowanego efektu jest na tyle niewielka, że trudno na jej podstawie budować zalecenia praktyczne wykraczające poza ogólne wskazania umiaru; oparcie polityki profilaktycznej na tak nikłym związku grozi kierowaniem zasobów ku interwencjom o znikomej skuteczności. Co istotne, słaby efekt w tym ujęciu nie dowodzi braku oddziaływania, lecz jedynie nieadekwatności samego wskaźnika czasu jako miary ekspozycji.

Modele oparte na sposobie korzystania osiągają wyższy zakres wyjaśniający, gdyż dopuszczają zarówno skutki szkodliwe, jak i korzystne, w zależności od charakteru użytkownika, co pozwala im pogodzić rozbieżne wyniki badań. Ich spójność wewnętrzna jest wysoka, ponieważ rozróżnienie aktywnego i biernego korzystania wynika logicznie z mechanizmu porównań społecznych i kapitału społecznego, natomiast testowalność jest ograniczona przez trudności pomiarowe omówione wcześniej. Pod względem użyteczności praktycznej ujęcia te są obiecujące, ponieważ sugerują interwencje ukierunkowane na zmianę wzorca korzystania, a nie jedynie jego skracanie; zalecenie „korzystaj inaczej”, jest zarazem realistyczniejsze i lepiej uzasadnione niż zalecenie „korzystaj mniej”, gdyż uznaje, że całkowita abstynencja jest dla nastolatka funkcjonującego w usieciowionej grupie rówieśniczej trudna do utrzymania i pozbawia go korzystnych funkcji platform.

Modele mechanizmów pośredniczących wyróżniają się najwyższym zakresem wyjaśniającym oraz dobrą testowalnością poszczególnych ogniw, zwłaszcza ścieżki snu, którą można mierzyć stosunkowo obiektywnie za pomocą dzienników snu lub urządzeń rejestrujących aktywność. Ich słabością bywa to, że pełny łańcuch przyczynowy, od ekspozycji przez ogniwo pośredniczące do skutku psychicznego, rzadko jest badany w całości; częściej testuje się pojedyncze odcinki, co pozostawia luki w argumentacji przyczynowej. Badanie wykazujące związek między biernym korzystaniem a porównaniami społecznymi

oraz odrębne badanie wiążące porównania z obniżeniem samooceny nie dają razem dowodu na pełny łańcuch, dopóki wszystkie ogniwa nie zostaną zmierzone w jednej próbie. Modele dwukierunkowe i różnicowej podatności osiągają najwyższy zakres wyjaśniający, lecz najniższą prostotę testowania, gdyż wymagają danych longitudinalnych pozwalających rozstrzygnąć kierunek zależności oraz licznych zmiennych moderujących, których uwzględnienie znacząco podnosi wymogi metodologiczne. Valkenburg i Peter (2013) wskazują, że bez uwzględnienia podatności indywidualnej uśrednione efekty maskują przeciwstawne reakcje różnych podgrup, w wyniku czego badania oparte na średnich populacyjnych systematycznie nie doszacowują rzeczywistej siły oddziaływania w grupach najbardziej narażonych.

Poniższa tabela podsumowuje ocenę porównawczą według przyjętych kryteriów.

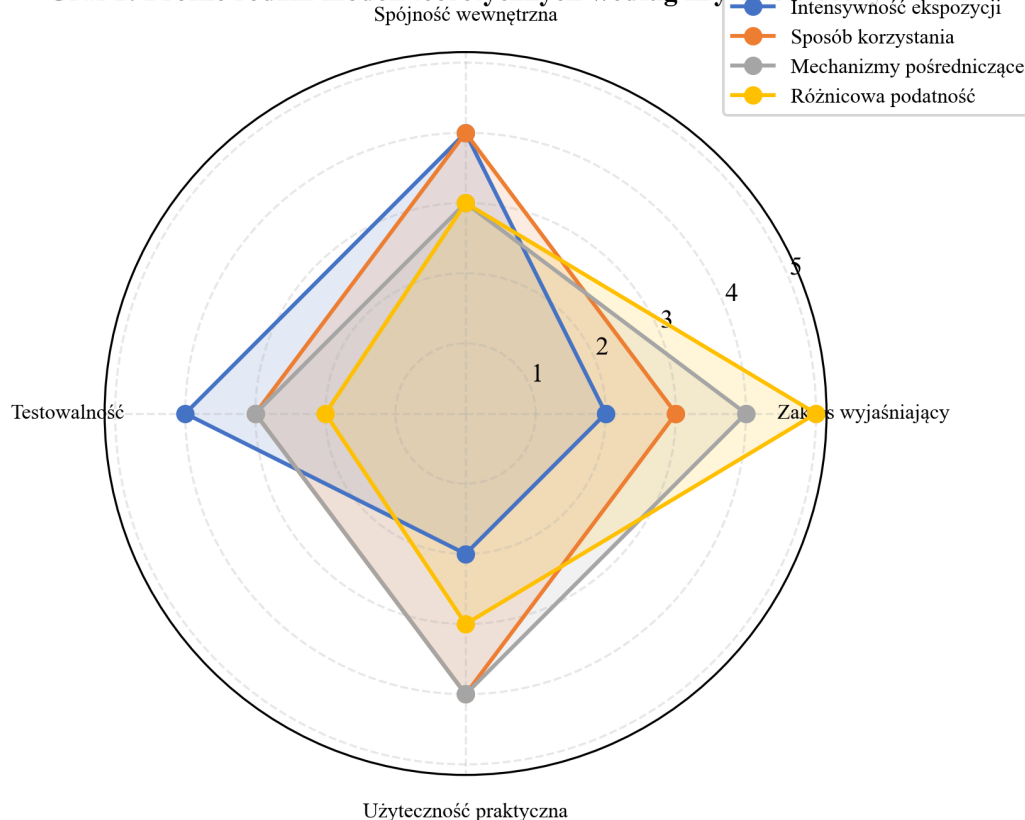
Rodzina modeli	Zakres wyjaśniający	Spójność wewnętrzną	Testowalność	Użyteczność praktyczna
Intensywność ekspozycji	Niski	Wysoka	Wysoka	Niska
Sposób korzystania	Średni/wysoki	Wysoka	Średnia	Wysoka
Mechanizmy pośredniczące	Wysoki	Średnia	Średnia/wysoka	Wysoka
Dwukierunkowe / różnicowa podatność	Bardzo wysoki	Średnia	Niska	Średnia

Tabela 3: Ocena porównawcza rodzin modeli według czterech kryteriów

Źródło: opracowanie własne

Następujący graf przedstawia profile czterech rodzin modeli na czterech wymiarach oceny, ilustrując kompromis między zakresem wyjaśniającym a testowalnością.

Graf 1: Profile rodzin modeli teoretycznych według kryteriów oceny



Wykres 1: Profile rodzin modeli teoretycznych według kryteriów oceny

Profile przedstawione na grafie ujawniają regularność: w miarę wzrostu zakresu wyjaśniającego spada testowalność, co odpowiada przewidywanemu kompromisowi między tymi wymiarami. Modele intensywności ekspozycji zajmują kraniec testowalny, lecz ubogi wyjaśniająco, modele różnicowej podatności przeciwny kraniec, bogaty wyjaśniająco, lecz trudny do weryfikacji, a modele sposobu korzystania i mechanizmów pośredniczących lokują się w obszarze pośrednim, łącząc umiarkowaną testowalność z wysoką użytecznością praktyczną. Regularność ta nie jest przypadkowa: model zyskuje zakres wyjaśniający, dopuszczając więcej zmiennych i warunków, lecz każda dopuszczona zmienna zwiększa liczbę pomiarów niezbędnych do jego weryfikacji, co czyni napięcie między tymi wymiarami strukturalnym, a nie usuwalnym.

3.3 Synteza: w stronę modelu zintegrowanego

Z przeprowadzonego porównania wynika, że żadna pojedyncza rodzina modeli nie wyjaśnia całości obserwowanego zróżnicowania. Modele ekspozycji dostarczają mierzalnej,

lecz ubogiej wiedzy, modele sposobu korzystania wprowadzają niezbędną zmienną jakościową, modele mechanizmów pośredniczących wskazują konkretne ścieżki oddziaływania, a modele różnicowej podatności tłumaczą, dlaczego skutki różnią się między jednostkami. Ujęcia te nie są wzajemnie sprzeczne, lecz odnoszą się do różnych poziomów tego samego zjawiska: poziomu ilości, jakości, procesu pośredniczącego oraz indywidualnego zróżnicowania. Pozorna sprzeczność między nimi wynika nie z niezgodności założeń, lecz z tego, że każdy model oświetla inny fragment łańcucha przyczynowego i milcząco zakłada pozostałe za stałe. Spór między zwolennikami tych ujęć przypomina zatem spór obserwatorów opisujących różne odcinki tej samej drogi, z których każdy uznaje swój fragment za całość.

Synteza tych ujęć prowadzi do propozycji warunkowego modelu pośredniczonego, w którym intensywność i sposób korzystania oddziałują na zdrowie psychiczne poprzez porównania społeczne, sen i wypieranie aktywności, przy czym siła tych ścieżek zależy od indywidualnej podatności nastolatka. W modelu tym intensywność ekspozycji nie znika, lecz zostaje przeformułowana: nie jest bezpośrednią przyczyną, lecz zmienną wyznaczającą, jak często uruchamiane są ogniwa pośredniczące. Sposób korzystania określa, które ogniwo dominuje, ponieważ bierne przeglądanie aktywuje przede wszystkim porównania społeczne, a użytkowanie nocne ścieżkę snu. Podatność indywidualna pełni rolę moderatora, regulując siłę przejścia od ekspozycji przez ogniwo do skutku. Taki model zachowuje testowalność poszczególnych ogniw, ponieważ każde z nich można badać odrębnie, jednocześnie obejmując zróżnicowanie skutków, gdyż dopuszcza, że ta sama ekspozycja prowadzi do odmiennych rezultatów w zależności od dominującego ogniwa i poziomu podatności. Zaletą takiego ujęcia jest to, że godzi ono słabą korelację bezpośrednią raportowaną w dużych zbiorach danych z silnymi zależnościami cząstkowymi opisywanymi w badaniach mechanizmów, traktując pierwszą jako uśredniony i rozcieńczony obraz drugich. Wnioski płynące z porównania modeli przekładają się na konkretne implikacje dla praktyki profilaktycznej.

4. Implikacje praktyczne wynikające z porównania modeli

Wartość syntezy teoretycznej ujawnia się dopiero wówczas, gdy uporządkowane mechanizmy przekładają się na zalecenia, które można wdrożyć w środowisku szkolnym i rodzinnym. Implikacje te wyprowadzane są bezpośrednio z mechanizmów zrekonstruowanych powyżej, dzięki czemu każde zalecenie ma wskazane uzasadnienie teoretyczne, a nie opiera się jedynie na intuicji.

4.1 Profilaktyka oparta na mechanizmach, a nie na czasie

Jak wskazano w części dotyczącej modeli ekspozycji, zalecenia ograniczające się do skracania czasu korzystania mają słabe uzasadnienie teoretyczne, ponieważ sam czas słabo przewiduje skutki, co potwierdziły ustalenia Orbena i Przybylskiego. Polityka oparta wyłącznie na limitach czasowych ryzykuje zatem podwójną nieskuteczność: nie chroni przed mechanizmem szkodliwym, jeśli ten działa nawet przy krótkiej ekspozycji na porównania ku górze, a zarazem ogranicza korzystne formy użytkowania podtrzymujące więzi. Limit czasowy traktuje bowiem godzinę aktywnej rozmowy z przyjacielem i godzinę biernego przeglądania wyidealizowanych profili jako równoważne, choć ich oddziaływanie jest przeciwne. Bardziej obiecujące jest ukierunkowanie profilaktyki na mechanizmy. Z modelu porównań społecznych, wywiedzionego z teorii Festingera (1954), wynika potrzeba edukacji medialnej, która uświadamia nastolatkom wyidealizowany i wyselekcjonowany charakter prezentowanych treści; rozpoznanie, że oglądany materiał jest starannie wyselekcjonowanym fragmentem, a nie reprezentatywnym obrazem cudzego życia, osłabia siłę porównania ku górze. Z modelu snu wynika konkretne zalecenie ograniczenia korzystania z urządzeń w porze nocnej, ponieważ ścieżka ta jest dobrze udokumentowana, ma wyraźny kierunek zależności i jest stosunkowo łatwa do modyfikacji za pomocą prostych reguł, takich jak usuwanie urządzeń z sypialni czy wyznaczenie pory odłożenia telefonu.

Z rozróżnienia między korzystaniem aktywnym a biernym, omówionego wcześniej za Verduynem et al. (2017), wynika z kolei zalecenie promowania ukierunkowanych, podtrzymujących więzi form korzystania zamiast biernego przeglądania. W praktyce oznacza to zachęcanie do bezpośredniej, adresowanej komunikacji z rówieśnikami w miejsce milczącego konsumowania cudzych treści. Tego rodzaju interwencje są spójne z modelem sposobu korzystania i unikają błędu traktowania mediów jako jednolicie szkodliwych, który

prowadziłyby do zaleceń abstynencyjnych trudnych do utrzymania i pozbawiających nastolatka korzystnych funkcji platform. Zaletą zaleceń wyprowadzonych z mechanizmów jest również ich precyzja: zamiast ogólnego nakazu ograniczenia, wskazują one konkretne zachowanie do zmiany oraz powód tej zmiany, co czyni je łatwiejszymi do przyjęcia i zweryfikowania.

4.2 Uwzględnienie różnicowej podatności w działaniach profilaktycznych

Z modeli różnicowej podatności, rozwijanych przez Valkenburg i Petera (2013), wynika, że działania profilaktyczne nie powinny być jednolite dla całej populacji. Nastolatki o niższej samoocenie lub z wcześniejszymi trudnościami emocjonalnymi są bardziej narażone na szkodliwe skutki porównań społecznych, ponieważ odniesienie ku górze potwierdza u nich istniejące negatywne przekonania o sobie, co uzasadnia działania ukierunkowane na grupy podwyższonego ryzyka. Podejście uniwersalne może być nieskuteczne, ponieważ uśrednia przeciwstawne reakcje różnych podgrup; interwencja skuteczna w grupie ryzyka może być zbędna lub nawet przeciwnie skuteczna w grupie odpornej, a jej rozproszenie na całą populację rozcieńcza zasoby i osłabia mierzalny efekt. Te same względy, które każą ostrożnie interpretować uśrednione korelacje, przemawiają zatem za różnicowaniem interwencji: skoro efekt zależy od podatności, to i działanie powinno być dostosowane do poziomu podatności adresata. Z tego względu uzasadnione jest połączenie działań uniwersalnych, takich jak powszechna edukacja medialna, z działaniami selektywnymi, kierowanymi do uczniów wykazujących wskaźniki podwyższonej podatności.

Poniższa tabela zestawia mechanizmy z odpowiadającymi im zaleceniami praktycznymi.

Mechanizm	Źródło teoretyczne	Zalecenie praktyczne
Porównania społeczne ku górze	Festinger (1954)	Edukacja medialna o idealizacji treści
Zaburzenia snu	Hipoteza wypierania	Ograniczenie korzystania w porze nocnej
Bierne przeglądanie	Verduyn et al. (2017)	Promowanie aktywnych, podtrzymujących więzi form użytkowania
Różnicowa podatność	Valkenburg & Peter (2013)	Działania ukierunkowane na grupy

		ryzyka
--	--	--------

Tabela 4: Mechanizmy teoretyczne i wynikające z nich zalecenia praktyczne

Źródło: opracowanie własne

Sformułowane zalecenia wynikają wprost z porównawczej oceny modeli i wskazują, że skuteczna profilaktyka musi być selektywna oraz osadzona w konkretnym mechanizmie. Łącząc te zalecenia, można zarysować profilaktykę dwuwarstwową: warstwę uniwersalną, obejmującą edukację medialną i higienę snu adresowaną do wszystkich uczniów, oraz warstwę selektywną, kierowaną do grup podwyższonej podatności i nastawioną na osłabienie mechanizmu porównań społecznych. Taka konstrukcja odpowiada strukturze samego zjawiska: warstwa uniwersalna oddziałuje na mechanizmy obecne u wszystkich użytkowników, warstwa selektywna zaś na moderator, który decyduje o sile tych mechanizmów w grupach najbardziej narażonych. Ustalenia te prowadzą do podsumowania całości wywodu.

Zakończenie

Niniejsza praca podjęła zadanie usystematyzowania i porównawczej oceny współczesnych modeli teoretycznych opisujących związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a zdrowiem psychicznym nastolatków. W odpowiedzi na pierwsze pytanie badawcze zrekonstruowano cztery rodziny modeli różniące się umiejscowieniem mechanizmu sprawczego: modele intensywności ekspozycji, lokujące przyczynę w ilości czasu; modele sposobu korzystania, przenoszące ją na jakość użytkowania; modele mechanizmów pośredniczących, wskazujące konkretne ogniwa w postaci porównań społecznych, snu i wypierania aktywności; oraz modele dwukierunkowe i różnicowej podatności, kwestionujące samo założenie o jednokierunkowym i jednolitym wpływie. W odpowiedzi na drugie pytanie wykazano, że modele te różnią się systematycznie pod względem zakresu wyjaśniającego, spójności wewnętrznej, testowalności oraz użyteczności praktycznej, przy czym istnieje wyraźny kompromis między szerokim zakresem wyjaśniającym a łatwością weryfikacji empirycznej, uwidoczony w zestawieniu profili poszczególnych rodzin. Kompromis ten ma charakter strukturalny, ponieważ każda dopuszczona zmienna moderująca zwiększa zarazem zakres modelu i wymogi jego weryfikacji.

W odpowiedzi na trzecie pytanie ustalono, że zróżnicowanie obserwowanych skutków, w tym współwystępowanie efektów pozytywnych i negatywnych, najlepiej tłumaczą modele uwzględniające sposób korzystania, mechanizmy pośredniczące oraz indywidualną podatność, a nie modele zakładające prosty, liniowy wpływ ilości ekspozycji. Z przeglądu piśmiennictwa wynika, że relacja między mediami społecznościowymi a dobrostanem nastolatków ma charakter warunkowy i pośredniczony, a nie jednokierunkowy; nikły efekt bezpośredni raportowany przez Orbena i Przybylskiego nie świadczy o braku oddziaływania, lecz o tym, że oddziaływanie to przebiega selektywnie, przez określone ogniwa i w określonych grupach, a uśrednienie maskuje jego rzeczywistą siłę. Sprzeczność między alarmistycznym a uspokajającym odczytaniem danych okazuje się zatem pozorna: oba odczytania wyrastają z pomieszania poziomu uśrednionego z poziomem mechanizmu.

Wkład własny autora pracy

Autor pracy uporządkował rozproszone w piśmiennictwie ujęcia teoretyczne w cztery spójne rodziny modeli wyróżnione według umiejscowienia mechanizmu sprawczego, co

umożliwiło ich systematyczne porównanie i ujawniło, że pozornie sprzeczne ustalenia odnoszą się w istocie do różnych poziomów tego samego zjawiska. Autor zaproponował zestaw czterech kryteriów oceny obejmujących zakres wyjaśniający, spójność wewnętrzną, testowalność oraz użyteczność praktyczną i zastosował je do wszystkich analizowanych modeli, wykazując regularny kompromis między zakresem a testowalnością. Na tej podstawie autor sformułował propozycję warunkowego modelu pośredniczonego integrującego mocne strony poszczególnych ujęć, w którym intensywność wyznacza częstość uruchamiania ogniów, sposób korzystania określa dominujące ogniwo, a podatność indywidualna moderuje siłę oddziaływania. Autor wyprowadził również zalecenia profilaktyczne bezpośrednio z mechanizmów teoretycznych, zamiast opierać je na ogólnym kryterium czasu korzystania. Zestawienie to stanowi punkt wyjścia dla projektowania dalszych badań empirycznych.

W zakresie zaleceń praktycznych z przeprowadzonej analizy wynika, że profilaktyka szkolna powinna koncentrować się na mechanizmach, takich jak porównania społeczne i higiena snu, a nie wyłącznie na ograniczaniu czasu ekranowego, oraz że działania należy różnicować w zależności od podatności grup uczniów, łącząc warstwę uniwersalną z selektywną. Edukacja medialna powinna uświadamiać wyidealizowany charakter treści oraz wzmacniać aktywne, podtrzymujące więzi formy korzystania, co osłabia jednocześnie mechanizm porównań ku górze i sprzyja budowaniu kapitału społecznego.

Ograniczeniem pracy jest jej charakter wyłącznie teoretyczny; nie przeprowadzono własnych badań empirycznych, a wnioski opierają się na syntezie istniejącego piśmiennictwa. Selekcja źródeł, choć ukierunkowana na reprezentatywne ujęcia, nie wyczerpuje całości literatury przedmiotu, a zaproponowany model warunkowy, mimo wewnętrznej spójności, wymaga weryfikacji empirycznej, zanim będzie można uznać go za potwierdzony. Jako kierunek dalszych badań wskazuje się weryfikację tego modelu w projektach longitudinalnych, umożliwiających rozstrzygnięcie kierunku zależności między ekspozycją a dobrostanem, oraz badania nad zmiennymi moderującymi, które precyzowałyby, dla których grup nastolatków poszczególne mechanizmy są najsilniejsze. Szczególnie obiecujące wydaje się jednoczesne pomiarowanie pełnego łańcucha przyczynowego, od sposobu korzystania przez ogniwa pośredniczące do skutku psychicznego, co pozwoliłoby przetestować model warunkowy jako całość, a nie jedynie jego pojedyncze odcinki. Dopóki takie badania nie zostaną przeprowadzone, uporządkowanie pojęciowe zaproponowane w niniejszej pracy pełni

rolę pomostu, który chroni przyszłe badania empiryczne przed powielaniem dotychczasowej niejasności pojęciowej.

Bibliografia

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.

Załączniki

[Załączniki — usuń tę sekcję, jeśli nie jest potrzebna]