

Bądź onLife: Interwencja mająca na celu zmniejszenie korzystania z mediów społecznościowych przez młodzież i jej efekty

✉ **Mariola Laguna** / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: laguna@kul.pl
ORCID: 0000-0001-6865-8587

Marta Brodaczewska / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: marta.brodaczewska1999@gmail.com
ORCID: 0009-0003-1319-3032

Agata Calińska / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: agata.calinska@poczta.onet.pl
ORCID: 0009-0004-0896-5736

Małgorzata Naczas / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: malgorzatannaczas@gmail.com
ORCID: 0009-0001-0332-812X

Jakub Róg / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: rog.jakub1@gmail.com
ORCID: 0009-0008-2091-0593

Adam Świdrak / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: adam.swidrak@interia.pl
ORCID: 0009-0004-1721-3798

Maria Wolska / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: masiunia190701@gmail.com
ORCID: 0009-0001-3593-0633

Natalia Łukawska / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: natalia.lukawska@kul.pl
ORCID: 0009-0003-9737-1261

Karol Ostrowski / Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e-mail: karol.ostrowski@kul.pl
ORCID: 0009-0003-5647-3544



Streszczenie

Wprowadzenie: Młodzież poświęca znaczną część swojego czasu na korzystanie z mediów społecznościowych. Badania pokazują, że nadużywanie tych platform może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania psychicznego. Dlatego potrzebne są metody wsparcia młodzieży w kontrolowaniu czasu korzystania z mediów społecznościowych oraz badania nad ich skutecznością. **Cel badań:** Testowanie skuteczności nowej interwencji *Bądź onLife*, która miała zmniejszyć czas korzystania z mediów społecznościowych. Sprawdzano także efekty interwencji dla funkcjonowania psychicznego młodzieży. **Metoda badań:** W badaniu analizowano dane od 397 uczniów szkół ponadpodstawowych, którzy zostali przydzieleni do grupy eksperymentalnej lub kontrolnej. Interwencja trwała trzy tygodnie i obejmowała trzy spotkania warsztatowe realizowane w szkołach. Badanie obejmowało trzy pomiary: przed interwencją, po interwencji i po dwóch tygodniach od jej zakończenia. Dokonano pomiaru czasu korzystania z mediów społecznościowych (Facebooka, Instagrama i TikToka) oraz samooceny, przekonania o własnej skuteczności w regulacji emocji, samokontroli, uważności, poczucia osamotnienia, niepokoju i przygnębienia. **Wyniki:** Nie odnotowano spadku czasu użytkowania mediów społecznościowych w grupie eksperymentalnej ani zmian w zakresie funkcjonowania psychicznego młodzieży. Nie zaobserwowano również istotnych statystycznie różnic między grupą eksperymentalną a kontrolną po interwencji w żadnej z analizowanych zmiennych. Analiza wypowiedzi uczestników wykazała, że interwencja skłoniła ich do podjęcia autorefleksji nad nawykami korzystania z mediów społecznościowych. **Wnioski:** Wyniki te wskazują, że interwencja nie była skuteczna. Jest to jednak jedna z niewielu interwencji dotyczących korzystania z mediów społecznościowych, których efekty zostały zweryfikowane empirycznie. Badanie może stanowić podstawę do projektowania kolejnych programów profilaktycznych.

Słowa kluczowe: **Media społecznościowe, interwencje psychologiczne, badanie eksperymentalne, młodzież**

Be onLife: An Intervention Aimed at Reducing Social Media Use Among Young People and an Evaluation of Its Effectiveness

Abstract

Introduction: Young people spend a significant amount of time on social media. Research shows that problematic social media use can lead to impaired mental functioning. Therefore, interventions are needed to help young people control their social media use, and the effectiveness of these interventions requires research. **Research Aim:** The study examined the effectiveness of the *Be onLife* intervention, which aims to reduce the amount of time young people spend on social media. Its impact on the psychological functioning of young people was also examined. **Method:** The research analyzed data from 397 secondary school students who were assigned to either the experimental or the control group. The three-week intervention included three meetings held at schools. The study comprised three measurements: before the intervention, after the intervention, and two weeks after its completion. The time spent using social media (Facebook, Instagram, and TikTok) was measured, as well as self-esteem, self-efficacy in regulating emotions, self-control, mindfulness, loneliness, anxiety, and depression. **Results:** There was no decrease in social media use or change in psychological functioning among the adolescents in the experimental group. After the intervention, no statistically significant differences were observed between the experimental and control groups in any of the analyzed variables. Analysis of the participants' comments revealed that the intervention prompted them to reflect on their social media usage. **Conclusion:** The intervention was not effective. However, it is one of the few social media related interventions whose effects have been empirically verified. This study can serve as a foundation for designing future interventions.

Keywords: **Social media, psychological interventions, experimental study, young people**

1. WPROWADZENIE

Media społecznościowe (social media, SM) są obecnie elementem życia większości ludzi w krajach rozwiniętych, co dotyczy zwłaszcza młodzieży. Badania pokazują jednak, że nadużywanie SM może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania psychicznego (Keles i in., 2020). Dlatego potrzebne są sprawdzone metody wsparcia młodzieży w kontrolowaniu czasu korzystania z SM.

Pomimo rosnącego zainteresowania tym zagadnieniem, istnieje niewiele badań, które testowałyby skuteczność interwencji mających na celu ograniczenie czasu, jaki młodzież spędza w SM. Brakuje zwłaszcza krótkoterminowych interwencji psychoedukacyjnych o sprawdzonej skuteczności, które można zastosować w warunkach szkolnych w Polsce. Dlatego opracowaliśmy autorską interwencję *Bądź onLife*, której efekty testowaliśmy wśród uczniów szkół ponadpodstawowych. Prezentujemy poniżej wyniki tego badania.

1.1 Korzystanie z mediów społecznościowych

Dane pokazują, że w Polsce coraz więcej osób korzysta z SM. Na przykład w 2018 roku na Facebooku zarejestrowanych było ponad 16 mln polskich użytkowników, natomiast w 2024 roku odnotowano już ponad 24 mln polskich kont. Podobnie na Instagramie – w roku 2018 było ich ponad 6 mln, a w 2024 roku już ponad 12 mln (NapoleonCat, 2025). Rosnąca popularność SM przyczynia się do wzrostu czasu poświęcanego na ich użytkowanie, a także do problemów z odstawieniem SM czy wręcz uzależnienia od nich (Hawi i in., 2015; Tiffany i in., 2024). Problemатyczne korzystanie z serwisów społecznościowych charakteryzuje się takimi objawami jak: zaabsorbowanie SM, trudność czy niezdolność do kontrolowania korzystania z SM i kontynuowanie pomimo negatywnych konsekwencji, takich jak wzmożony stres, strach przed pominięciem (*fear of missing out*, FOMO), obniżone samopoczucie czy problemy w relacjach interpersonalnych (Du i in., 2024; Zhou i in., 2021).

Badania pokazują, że nie tylko uzależnienie od SM czy problemатyczne korzystanie z nich, ale także wydłużenie czasu spędzanego w SM może prowadzić do problemów w funkcjonowaniu psychicznym (Keles i in., 2020). Zwłaszcza młodzi ludzie są wrażliwi na pozytywne i negatywne reakcje społeczne (w tym np. na liczbę polubień i osób obserwujących), a to z kolei może wpływać na ich postawy i zachowania (Tiffany i in., 2024). Zarówno pojedyncze badania, jak i przeglądy systematyczne dotychczasowych badań wskazują, że nadużywanie SM wiąże się z obniżoną samooceną, podwyższonym poziomem dystresu, lęku, objawów depresyjnych, pogorszeniem jakości snu, zaburzeniami odżywiania (Dahlgren i in., 2024; Keles i in., 2020; Sommantico i in., 2023; Tiffany i in., 2024). Jako jedną z wewnętrznych przyczyn problemатycznego korzystania z SM wskazuje się trudności z samokontrolą – zdolnością do powstrzymania się od pragnienia czy pokusy stojącej w sprzeczności z długoterminowymi celami osoby (Zahrai i in., 2021). Natomiast jako jedną z zewnętrznych przyczyn jest stosowanie przez twórców portali społecznościowych mechanizmów wzmocnienia przerywanego – takiej formy prezentowania bodźców, która dostarcza gratyfikacji w okresowy i nieprzewidywalny sposób, co skutkuje poświęcaniem czasu na aktywność w sieci z nadzieją na otrzymanie kolejnej nagrody (Zduniak, 2023).

1.2 Interwencje dotyczące problemатycznego korzystania z mediów społecznościowych

Wobec negatywnych efektów niekontrolowanego używania SM opracowano różne interwencje dotyczące tego problemu. Część z nich poddano weryfikacji empirycznej, testując ich skuteczność. Omówimy tu tylko interwencje dotyczące korzystania z SM, skierowane głównie do osób bez objawów uzależnienia, które poddano weryfikacji empirycznej w badaniu eksperymentalnym z grupą kontrolną i wielokrotnym pomiarem (co najmniej przed i po interwencji).

Badania pokazały, że już sama psychoedukacja (bez angażujących zadań) dotycząca świadomego korzystania z SM sprzyja modyfikacji zachowań (Przybylski i Weinstein, 2017). Z kolei osoby uczestniczące w interwencji polegającej na praktykowaniu 2,5-godzinnych przerw od użytkowania SM przez cztery dni w tygodniu wykazywały po jej zakończeniu wyższy poziom zadowolenia z życia w stosunku do grupy kontrolnej (Zhou i in., 2021). Efekty nie zawsze były jednak satysfakcjonujące. Trwająca sześć tygodni interwencja, w której wzięło udział 110 osób przepisanych losowo do jednej z trzech grup, tj. grupy z interwencją ograniczającą czas korzystania z SM dzięki wskazówkom dotyczącym zarządzania czasem, grupy ćwiczącej techniki uważności lub grupy kontrolnej, która otrzymała ogólne porady zdrowotne, okazała się zmniejszać problemатyczne korzystanie z SM w każdej z tych grup, jednak efekty były niewielkie (Hussain i in., 2023). Zanotowano także poprawę ogólnego dobrostanu psychicznego uczestników. Podobnie pięciodniowa interwencja złożona z pięciu sesji, skierowana do młodzieży nadużywającej SM, opierająca się na technikach uważności, przyniosła wzrost poziomu uważności i obniżenie problemатycznego używania SM, nie było jednak różnic między grupą eksperymentalną a kontrolną w poziomie FOMO i satysfakcji z życia (Weaver i in., 2024). Przegląd badań nad interwencjami polegającymi na wprowadzeniu oddziaływań behawioralnych w postaci czynnika zewnętrznego (np. specjalnego ekranu blokującego lub opóźniającego dostęp do SM) wykazały, że niektóre z tych interwencji mogą stanowić skuteczną metodę modyfikacji czasu i sposobu korzystania z SM (Biedermann i in., 2021). Badania te dotyczyły studentów i ujmowały krótkotrwałe efekty, dlatego autorzy przeglądu wskazują, że warto badać ich skuteczność wśród adolescentów jako grupie zwiększonego ryzyka oraz testować długotrwałe efekty interwencji.

Większość z tych interwencji zaplanowana i przeprowadzona została poza Polską, żadna z nich nie zyskała dotychczas polskiej adaptacji. Natomiast rodzime programy, do których udało nam się dotrzeć, nie są przebadane pod względem skuteczności (np. Borkowska i Witkowska, 2019; Chocholska i in., 2021). Najczęściej były adresowane do uczniów szkół podstawowych lub/i ponadpodstawowych, zwykle trwały godzinę lekcyjną i dotyczyły Internetu ogólnie, a nie *stricte* korzystania z SM. Dlatego opracowaliśmy krótką, profilaktyczną interwencję psychoedukacyjną *Bądź onLife*, odnoszącą się bezpośrednio do SM, adresowaną do młodzieży szkół ponadpodstawowych jako grupy szczególnego ryzyka (Biedermann i in., 2021) oraz sprawdziliśmy jej skuteczność. Interwencja ta odwoływała się do zaleceń, by interwencje były krótkie, proste w wykonaniu i związane z codziennymi doświadczeniami uczestników (Walton, 2014). Wykorzystaliśmy wiedzę dotyczącą problemатycznego korzystania z SM oraz skuteczności istniejących już interwencji.

1.3 Cel badania

Celem badania eksperymentalnego z grupą kontrolną i trzema pomiarami było testowanie skuteczności interwencji *Bądź onLife* w odniesieniu do czasu korzystania z SM, a dodatkowo także do funkcjonowania psychospołecznego młodzieży. Odwołując się do badań nad SM (np. Tiffany i in., 2024), sprawdzaliśmy, czy przyczyni się ona do podwyższenia samooceny, przekonania o własnej skuteczności w regulacji emocji, samokontroli, uważności, a także do obniżenia osamotnienia, niepokoju i przygnębienia.

Samoocenę ujmowaliśmy jako ustosunkowanie wobec samego siebie, które może ulegać zmianom pod wpływem różnych doświadczeń (Łaguna i in., 2007). Badania wskazują, że nadmierne korzystanie z SM może obniżać samoocenę, ponieważ dostęp do treści ukazujących wyidealizowany obraz ciała czy życia może prowadzić do negatywnych porównań społecznych (np. Valkenburg i in., 2021). Przekonanie o własnej skuteczności w regulacji emocji to rodzaj samooceny dotyczącej zdolności do zarządzania stanami emocjonalnymi; jest jedną z kluczowych kompetencji emocjonalnych umożliwiających optymalne funkcjonowanie w środowisku społecznym (Gunzenhauser i in., 2012). Samokontrola to zdolność zmiany wewnętrznych reakcji, powstrzymywania impulsywnych zachowań, obejmuje także umiejętność planowania i podtrzymywania wysiłku (Tangney i in., 2004). Z kolei uważność to specyficzny stan ukierunkowany na chwilę obecną, zwracanie uwagi na aktualne doświadczenia, a także akceptacja myśli, doznań zmysłowych, zachowań i emocji (Brown i Ryan, 2003), który może być rozwijany także w kontekście szkolnym (Nowakowska-Kaliszuk, 2025). Projektując interwencję *Bądź onLife* uwzględniliśmy w niej ćwiczenia wzmacniające samoocenę, przekonanie o własnej skuteczności w regulacji emocji, rozwijające samokontrolę oraz uważność na aktualne doświadczenia. Zakładaliśmy, że rozwój tych sprawności pozwoli uczniom lepiej kontrolować czas spędzany w SM.

Z kolei poczucie osamotnienia, a także negatywne doświadczenia afektywne mogą przyczyniać się do kompensacyjnego zaangażowania w SM, będąc jednocześnie w ten sposób wzmacniane. Choć SM mają być narzędziem wspierającym użytkowników w nawiązywaniu nowych relacji czy poprawie istniejących, to badania wskazują jednak na odwrotne zjawisko – więcej czasu spędzanego na używaniu SM wiąże się z wyższym poczuciem osamotnienia (Bonsaksen i in., 2023). Korzystanie z SM może uruchamiać mechanizm porównań społecznych, FOMO, zwiększać ekspozycję na negatywne treści i wiązać się z doświadczaniem negatywnego afektu. Afekt negatywny o wysokim poziomie pobudzenia to np. niepokój, natomiast o niskim poziomie pobudzenia to np. przygnębienie (Russell, 1980). Badania pokazują, że intensywne korzystanie z SM może nieść za sobą negatywne konsekwencje dla samopoczucia, w tym doświadczania depresji i przygnębienia (Park i in., 2024). Spodziewaliśmy się, że interwencja ukierunkowana na wzmacnianie relacji społecznych oraz obniżenie negatywnego afektu przyczyni się nie tylko do ograniczenia czasu korzystania z SM, ale także obniży poziom poczucia osamotnienia, niepokoju i przygnębienia u młodzieży.

2. METODA

2.1 Osoby badane

W badaniu wzięło udział 403 uczniów. Po wykluczeniu 6 nierzetelnych obserwacji (osoby, które niepoważnie podeszły do badania, np. użyły wulgarnych słów), w pierwszym pomiarze wzięło udział 397 osób, w drugim 200 (50,38% uczestników pierwszego pomiaru), a w trzecim 130 (32,75%). Spośród badanych, 115 osób wypełniło pierwszy pomiar i każdy kolejny. Wśród 397 badanych, którzy uczestniczyli w pierwszym pomiarze, było 162 chłopców (40,8%) i 235 dziewcząt (59,2%). Średnia wieku badanych wynosiła ponad 15 lat ($M = 15,81$; $SD = 0,90$). Do grupy eksperymentalnej zakwalifikowano 196 osób, do kontrolnej 201.

2.2 Procedura i organizacja badania

Badanie realizowano w okresie od października do listopada 2024 roku wśród uczniów klas drugich i trzecich z sześciu szkół ponadpodstawowych z różnych regionów Polski. Szkoły dobrano na zasadzie dostępności, po uzyskaniu zgody dyrekcji, a także zgody samych uczniów i ich opiekunów prawnych na udział w badaniu. W każdej ze szkół w porozumieniu z dyrekcją przydzielono jedną z klas do grupy eksperymentalnej i jedną do grupy kontrolnej, z wyjątkiem jednej szkoły, w której do każdej z grup przydzielono po dwie klasy. Uczniowie zostali poinformowani o pełnej anonimowości i dobrowolności udziału w badaniu oraz o jego naukowym charakterze – przedstawione jako badanie dotyczące aktywności i przekonań młodzieży.

Badanie składało się z trzech pomiarów, zrealizowanych w grupach eksperymentalnej i kontrolnej: przed interwencją, tuż po jej zakończeniu oraz po dwóch tygodniach od zakończenia interwencji. Po pierwszym pomiarze grupa eksperymentalna brała udział w interwencji.

Kwestionariusze ankiety zostały udostępnione w formie elektronicznej (na platformie LimeSurvey) podczas spotkań w szkole. Każdy z badanych tworzył swój indywidualny identyfikator, który pozwalał na połączenie jego danych z kolejnych pomiarów.

2.3 Interwencja

Przed przystąpieniem do właściwego badania procedurę interwencji poddano pilotażowi w trzech grupach po około 20 osób w wieku 14-17 lat. Wnioski z pilotażu posłużyły dopracowaniu finalnej wersji interwencji.

Scenariusz interwencji *Bądź onLife* składa się z trzech 45-minutowych spotkań, odbywających się raz w tygodniu przez trzy tygodnie¹. Scenariusz każdego zajęcia był opracowany zgodnie z zasadami cyklu Kolba uczenia się przez doświadczenie (zob. Łaguna, 2008), obejmując fazy doświadczenia, refleksyjnej obserwacji, konceptualizacji i zastosowania wiedzy w praktyce; każde zajęcia kończyły się zadaniem domowym. Pierwsze zajęcia poświęcono zarządzaniu czasem i zwiększeniu świadomości czasu spędzanego w SM, drugie – relacjom społecznym w „świecie realnym” w przeciwieństwie do relacji w SM, trzecie – zagadnieniu samokontroli oraz uważności w kontekście korzystania z SM. Podczas wszystkich zajęć zwracano uwagę na budowanie u uczniów pozytywnej samooceny, przekonania o własnej skuteczności w regulacji emocji i dostarczanie pozytywnych doświadczeń afektywnych.

2.4 Narzędzia pomiarowe

Aby uchwycić zmiany w zakresie badanych zmiennych, badani udzielali odpowiedzi, odnosząc się do własnych doświadczeń z ostatnich dwóch tygodni. W tym celu zmodyfikowane zostały odpowiednie instrukcje skal (np. „Poniżej znajduje się kilka pytań, które odnoszą się do tego, co myślałeś na swój temat w ciągu ostatnich dwóch tygodni”).

Do pomiaru czasu korzystania z SM wykorzystywano wskaźniki pobrane z trzech aplikacji: Facebook, Instagram i TikTok (w rozmowach z 20 uczniami szkół ponadpodstawowych ustalono, że są to najczęściej używane SM). Osoby badane były proszone, aby wypełniając ankietę online przesłać zrzut ekranu (screenshot) z każdej z tych aplikacji wskazujący na czas korzystania z niej w ostatnim tygodniu; otrzymały też wcześniej instrukcje, jak to zrobić. W oparciu o dane został wyliczony średni dzienny czas korzystania z SM podany w minutach.

Samoocenę jako stan mierzono za pomocą ośmiu pozycji (np. „Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech”) polskiej wersji Skali Samooceny Rosenberga (Łaguna i in., 2007). Badani udzielali odpowiedzi na skali od 1 – Zdecydowanie się zgadzam do 4 – Zdecydowanie się nie zgadzam. Rzetelność oszacowana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha w kolejnych pomiarach wynosiła: $\alpha = 0,83$; $\alpha = 0,86$ i $\alpha = 0,86$.

Przekonanie o własnej skuteczności w regulacji negatywnych emocji mierzono za pomocą Skali Przekonania o Skuteczności w Regulacji Emocji (Gunzenhauser i in., 2012) w polskim niepublikowanym tłumaczeniu Bąka i Olesia. Badani udzielali odpowiedzi na 12 pozycji (np. „W jakim stopniu potrafisz uniknąć zdenerwowania, kiedy inni uwzięli się na ciebie?”) na skali od 1 – Zupełnie nie potrafię do 5 – Bardzo dobrze potrafię. Rzetelność w kolejnych pomiarach wynosiła $\alpha = 0,82$; $\alpha = 0,86$ i $\alpha = 0,86$.

Samokontrolę mierzono za pomocą skróconej polskiej wersji Skali Samokontroli (Kwapis, Bartczuk, 2020). Odpowiedzi na cztery pozycje (np. „Robię wiele rzeczy pod wpływem chwili”) udzielano na skali od 1 – Zupełnie niepodobne do mnie do 5 – Bardzo podobne do mnie. Rzetelność w kolejnych pomiarach wynosiła $\alpha = 0,79$; $\alpha = 0,83$ i $\alpha = 0,78$.

Poziom uważności mierzono za pomocą polskiej wersji Fryburskiego Inwentarza Uważności (Radoń, 2018). Badani udzielali odpowiedzi na 14 pozycji (np. „Jestem otwarty/-a na doświadczenia, które wydarzają się w obecnej chwili”) na skali od 1 – Rzadko do 4 – Prawie zawsze. Rzetelność w kolejnych pomiarach wynosiła $\alpha = 0,71$; $\alpha = 0,75$ i $\alpha = 0,82$.

Poczucie osamotnienia mierzono za pomocą polskiej wersji Skali Do Pomiaru Poczucia Samotności (Grygiel i in., 2012). Badani udzielali odpowiedzi na 11 pozycji (np. „Brak mi towarzystwa innych ludzi”) na skali od 1 – Zdecydowanie tak do 5 – Zdecydowanie nie. Rzetelność w kolejnych pomiarach wynosiła $\alpha = 0,89$; $\alpha = 0,90$ i $\alpha = 0,90$.

Negatywny afekt mierzono za pomocą polskiej wersji Kwestionariusza Afektu w Pracy (Mielniczuk, Łaguna, 2018) zaadaptowanego do pomiaru afektu odczuwanego przez uczniów („Zaznacz jak często czułeś(a)ś się”). Wykorzystano dwie skale: Niepokoju (np. „niespokojny”) oraz Przygnębienia (np. „posępny”). Badani udzielali odpowiedzi na skali od 1 – Nigdy do 6 – Zawsze. Rzetelność w kolejnych pomiarach wynosiła dla skali Niepokoju $\alpha = 0,68$; $\alpha = 0,71$ i $\alpha = 0,76$, dla skali Przygnębienia $\alpha = 0,70$; $\alpha = 0,82$ i $\alpha = 0,78$.

Dodatkowo, w celu sprawdzenia potencjalnego uzależnienia od Internetu, wykorzystana została polska wersja Testu Problematycznego Używania Internetu (IAT; Hawi i in., 2015). Test zawiera 20 pozycji dotyczących nawyków korzystania z Internetu (np. „Jak często zdarza Ci się korzystać z Internetu dłużej niż zamierzałeś/łaś?”), odpowiedzi udzielane są na skali od 1 – Rzadko do 5 – Zawsze. Metoda była wykorzystana tylko w pierwszym pomiarze, a jej rzetelność wynosiła $\alpha = 0,88$.

2.5 Strategia statystycznej analizy danych

Za pomocą programu SPSS PS IMAGO wersja 10 obliczono statystyki opisowe i test normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa. Ponieważ dane odbiegały od rozkładu normalnego, w analizach wykorzystano statystyki nieparametryczne: test *U* Manna-Whitney’a dla porównania grup niezależnych oraz analizę wariancji Friedmana dla danych z powtarzanym pomiarem. Dokonano także jakościowej analizy wypowiedzi uczestników interwencji, dokonując kategoryzacji zawartych w nich treści.

¹ Scenariusz interwencji oraz pomoce dydaktyczne są dostępne online: https://osf.io/32yjc/overview?view_only=39b4c2a59e4e4b8f9b3b95614b6f3218

3. WYNIKI

3.1 Analizy wstępne

Na wstępie sprawdzono, czy w oparciu o wyniki testu IAT można wśród badanych wyodrębnić osoby uzależnione od Internetu – przyjmuje się, że wynik 70 punktów lub wyższy oznacza uzależnienie (Faraci i in., 2013). Ponieważ tylko cztery osoby przekroczyły tę wartość progową, zdecydowano się na łączną analizę danych, bez podziału na podgrupy.

Następnie przeprowadzono analizę zmniejszania się próby, wykorzystując test *U* Manna-Whitney'a. Sprawdzono, czy osoby biorące udział we wszystkich pomiarach różniły się istotnie od osób, które nie wypełniły drugiego, trzeciego lub drugiego i trzeciego pomiaru. Porównywane grupy nie różniły się pod względem poziomu analizowanych zmiennych, jak również poziomu uzależnienia od Internetu. Zaobserwowano jedynie istotną statystycznie różnicę dotyczącą poziomu przygnębienia ($U = 13342,50$; $p = 0,007$) – w grupie osób, które wzięły udział we wszystkich trzech pomiarach, przygnębienie było niższe ($M = 2,70$; $SD = 0,96$) niż u osób, które brały udział tylko w pomiarze pierwszym ($M = 2,90$; $SD = 0,90$). Może to być związane z absencją szkolną uczniów o obniżonym samopoczuciu. Zmniejszenie się próby w kolejnych pomiarach nie obniżyło jednak mocy statystycznej badania – analiza post hoc dla testu *U* Manna-Whitney'a wykazała moc 0,78, a dla analizy wariancji z powtarzanym pomiarem 0,99 (G*Power; wielkość efektu $f = 0,25$; $\alpha = 0,05$).

Żeby sprawdzić, czy przed interwencją grupa eksperymentalna nie różniła się istotnie od grupy kontrolnej, przeprowadzono test *U* Manna-Whitney'a. Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic w zakresie czasu korzystania z SM ani w większości pozostałych analizowanych zmiennych. Zauważono jedynie istotną różnicę w poziomie samooceny ($U = 17272,00$; $p = 0,033$) – grupa kontrolna uzyskała wyższą średnią ($M = 2,22$; $SD = 0,54$) niż grupa eksperymentalna ($M = 2,34$; $SD = 0,52$), a także w poziomie poczucia osamotnienia ($U = 17038,00$; $p = 0,024$), z wyższym wynikiem w grupie kontrolnej ($M = 28,91$; $SD = 8,96$) niż w eksperymentalnej ($M = 26,89$; $SD = 8,47$).

3.2 Testowanie skuteczności interwencji

W celu sprawdzenia, czy pod wpływem interwencji nastąpiły zmiany w poziomie analizowanych zmiennych, wykonano analizę wariancji Friedmana. Wyniki nie wykazały istotnych statystycznie zmian w poziomie którejkolwiek zmiennej w grupie eksperymentalnej w kolejnych pomiarach (Tabela 1). Nie zaobserwowano także żadnych istotnych statystycznie różnic w żadnej ze zmiennych między grupą eksperymentalną a kontrolną w pomiarze drugim lub trzecim². Wyniki te wskazują, że przeprowadzona interwencja nie przyniosła spodziewanych efektów.

Tabela 1 Porównanie wyników w trzech pomiarach w grupie eksperymentalnej

Zmienna	Pomiar 1		Pomiar 2		Pomiar 3		Istotność różnic		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	X^2_F	<i>df</i>	<i>p</i>
Czas korzystania z SM	51,60	22,19	51,09	20,70	56,09	27,68	3,10	2	0,212
Samoocena	2,22	0,54	2,20	0,60	2,26	0,63	0,07	2	0,968
Przekonanie ¹	3,27	0,61	3,37	0,67	3,33	0,69	0,36	2	0,834
Samokontrola	2,99	0,95	3,00	0,98	2,90	0,93	0,66	2	0,720
Uważność	2,40	0,44	2,50	0,47	2,47	0,53	2,11	2	0,348
Poczucie osamotnienia	26,89	8,47	26,56	8,93	27,19	8,58	0,45	2	0,798
Niepokój	3,27	0,97	3,12	0,96	3,02	1,01	4,35	2	0,113
Przygnębienie	2,78	0,88	2,75	1,03	2,81	1,00	0,15	2	0,926

¹ Przekonanie o własnej skuteczności w regulacji emocji, $2F$ – ANOVA Friedmana, df – stopnie swobody

² Szczegółowe wyniki dostępne u autorów.

Aby dodatkowo sprawdzić, czy płeć różnicowała analizowane zależności, przeprowadzono ponownie wszystkie analizy osobno dla dziewcząt i chłopców. Wyniki nie wykazały istotnych zmian w poziomie którejkolwiek zmiennej pod wpływem interwencji ani istotnych różnic między grupą eksperymentalną a kontrolną wśród dziewcząt lub wśród chłopców.

3.3 Analiza wypowiedzi uczestników interwencji

Podczas trzeciego pomiaru uczestnicy z grupy eksperymentalnej zostali poproszeni o wyrażenie opinii o interwencji, w której brali udział („Co sądzisz o trzech zajęciach, w których brałeś udział?”). Odpowiedzi udzieliły 92 osoby. Część z odpowiedzi miała charakter lakoniczny, niejednokrotnie posłużono się wyłącznie znakiem graficznym.

Analiza treści wypowiedzi pozwoliła wyodrębnić trzy kategorie treściowe. Po pierwsze, uczniowie zwracali uwagę na to, że zajęcia uświadomiły im, ile czasu spędzają w SM, np. [pisownia oryginalna] „Zajęcia nauczyły mnie zwracać uwagę na czas spędzony w social mediach”, „Wydaje mi się że były potrzebne i zwróciły moją uwagę na to jak bardzo nasz nastrój zależy od mediów społecznościowych. Uważam ilość czasu jaką spędzam przed telefonem jako duży problem i planuje coś w tym zmienić”. Po drugie, wskazywali na uświadomienie sobie doświadczanych emocji, np. „wartościowe doświadczenie, które skłoniło mnie do dodatkowej refleksji nad sobą- szczególnie odczuwanymi przeze mnie w ostatnim czasie emocjami”, „Ciekawe doświadczenie, w którym można było analizować swoje zachowania i emocje”. Po trzecie, pojawiły się odpowiedzi oceniające wartość zajęć, np. „Uważam, że były one fajne i wiele z nich wyciągnęłam”, „Moim zdaniem zajęcia w których brałam udział były interesujące i dobrze przygotowane”. Podsumowując, można stwierdzić, że uczestnicy generalnie pozytywnie ocenili zajęcia.

4. DYSKUSJA WYNIKÓW

4.1 Podsumowanie i dyskusja wyników

Badanie eksperymentalne z trzykrotnym pomiarem miało na celu testowanie skuteczności interwencji *Bądź onLife* wśród uczniów szkół ponadpodstawowych. Interwencja składa się z trzech spotkań warsztatowych zaprojektowanych z myślą o obniżeniu czasu korzystania z SM. Biorąc pod uwagę wyniki innych badań, można było oczekiwać, że interwencja będzie skuteczna, podobnie jak psychoedukacja dotycząca świadomego korzystania z SM (Przybylski i Weinstein, 2017). Wyniki nie potwierdziły jednak skuteczności interwencji: nie wykazano spadku czasu korzystania z SM ani wzrostu samooceny, przekonania o własnej skuteczności w regulacji emocji, samokontroli, uważności, czy też obniżenia poczucia osamotnienia, niepokoju czy przygnębienia. Jednocześnie, pomimo braku efektów, uczniowie ocenili interwencję jako ciekawą i przydatną, umożliwiającą poszerzenie wglądu we własne nawyki związane z korzystaniem z SM, a także doświadczenia emocjonalne.

Analizując te wyniki, należy pamiętać, iż mechanizmy wykorzystywane w SM poprzez stosowanie wzmocnienia przerywanego (Zduniak, 2023) utrudniają użytkownikom kontrolowanie czasu spędzanego na korzystaniu z nich. Brak efektów przeprowadzonej interwencji może świadczyć o utrwalonych wzorcach zachowania, których modyfikacja wymagałaby dłuższych oddziaływań (Zhou i in., 2021).

Brak efektu można wyjaśniać odwołując się do teorii autodeterminacji (Deci i Ryan, 2000), która wskazuje, że zmiana zachowania jest znacznie skuteczniejsza, gdy jest motywowana wewnętrznie. Ponieważ interwencja była przeprowadzona w szkole, mogła być przez młodzież odbierana jako narzucona z zewnątrz (motywacja zewnętrzna), co mogło osłabiać jej skuteczność. Dodatkowo SM pełnią istotną funkcję w zaspokajaniu potrzeby przynależności społecznej u młodzieży. Ograniczenie korzystania z nich może wiązać się z frustracją potrzeby autonomii i przynależności do grupy, w efekcie może powodować efekt odwrotny – kompensacyjne zwiększenie korzystania z SM.

W kontekście teorii systemów podwójnych (Turel & Qahri-Saremi, 2016), nieskuteczność interwencji może być wynikiem przewagi systemu impulsywnego nad refleksyjnym. Korzystanie z SM często odbywa się automatycznie, np. scrollowanie bez celu, czy reagowanie na notyfikacje może przebiegać poza świadomością. Krótkoterminowe działania edukacyjne mogą nie wystarczyć, by zatrzymać te utrwalone wzorce, ponieważ nie angażują głębszych procesów samoregulacji i nie dostarczają alternatywnych strategii działania (Elhai i in., 2016). Przykładem takich strategii są ćwiczenia uważności, techniki opóźniania impulsu (np. liczenie do dziesięciu przed sięgnięciem po telefon). Choć elementy takie były zawarte w scenariuszu interwencji, ze względu na ograniczony czas trwania, jej wpływ nie był wystarczająco silny. W przyszłości warto rozważyć zwiększenie liczby sesji oraz wprowadzenie elementów wzmacniających transfer umiejętności.

Ponieważ w Polsce brak jest interwencji, których skuteczność została udowodniona empirycznie, badania nad interwencją *Bądź onLife* mogą inspirować dalsze badania nad skutecznością programów profilaktycznych.

4.2 Ograniczenia badania

Aby zwiększyć skuteczność interwencji, warto wydłużyć czas jej trwania. Interwencje, które trwają minimum kilka tygodni, mają większą szansę na powodzenie (Niveau i in., 2021). Warto również zastosować pracę w mniejszych grupach oraz adresować interwencję do osób chętnych, aby zwiększyć zaangażowanie uczestników. Stosunkowo krótki czas praktykowania nowych zachowań oraz brak komponentu wsparcia po zakończeniu zajęć mógł ograniczyć efekty interwencji.

Badanie ma kilka ograniczeń metodologicznych. Chociaż dane dotyczące czasu korzystania z SM pochodziły z obiektywnych raportów pobranych z aplikacji, pomiar innych zmiennych opierał się na skalach samoopisowych. W związku z tym wyniki mogły być podatne na zniekształcenia wynikające z nastroju lub chęci przedstawienia siebie w korzystnym świetle. W badaniu uwzględniono tylko trzy aplikacje: Facebook, Instagram i TikTok, które pozwalają na rejestrację czasu korzystania z nich. Analizą nie zostały objęte inne media, a także komunikatory, które także angażują czas młodzieży. Badani nie byli przydzielani losowo do grupy eksperymentalnej lub kontrolnej, co mogło skutkować różnicami w poziomie samooceny oraz poczucia osamotnienia przed interwencją. Zaobserwowano także znaczące zmniejszenie się próby w kolejnych pomiarach, które jednak nie obniżyło mocy statystycznej badania.

4.3 Wnioski

Choć interwencja nie przyniosła istotnych efektów w postaci obniżenia czasu korzystania z SM, to sam fakt kształtowania bardziej świadomego korzystania z nich (jak wynika z wypowiedzi uczniów) może przynieść pozytywne efekty (Przybylski i Weinstein, 2017), widoczne w perspektywie długoterminowej.

Problem nadmiernego korzystania z SM przez młodzież jest zauważany przez nauczycieli. Potrzebne jest im wsparcie dotyczące tego, jakie zagrożenia i korzyści niosą SM i jak pracować z młodzieżą nad świadomym korzystaniem z nich. Przykłady scenariuszy zajęć zawartych w interwencji *Bądź onLife* mogą być w tym pomocne. Interwencja, mimo iż okazała się nieskuteczna, może stanowić wartościowy materiał do dalszych prac. Stworzono ją z uwzględnieniem doniesień naukowych, a przetestowanie jej skuteczności umożliwiło wskazanie kierunków rozwoju i zmian. Wiele proponowanych materiałów psychoedukacyjnych i warsztatowych nie jest opartych na rzetelnych podstawach naukowych i nie zostało poddanych badaniom skuteczności. Współpraca z nauczycielami może pomóc w wypracowaniu nowych interwencji i sprawdzeniu ich efektów.

Finansowanie Nie dotyczy.

Konflikt interesów Nie dotyczy.

Podziękowania Nie dotyczy.

Informacja o dostępności danych Nie dotyczy.

BIBLIOGRAFIA

Biedermann, D., Schneider, J., Drachsler, H. (2021). Digital self-control interventions for distracting media multitasking: A systematic review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(5), 1207-1507. <https://doi.org/10.1111/jcal.12581>

Borkowska, A., & Witkowska, M. (2019). *Loguj się z głową!* Fundacja Poza Schematami.

Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 13-34. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Chocholska, P., Makaruk, K., Otawa, W., Pasek-Gilarska, A., Wojtasik, Ł., & Wójcik, S. (2021). *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież? Poradnik dla szkół*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wennersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Motywacja i samoregulacja*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12(1), 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

Faraci, P., Craparo, G., Messina, R., & Severino, S. (2013). Internet Addiction Test (IAT): Which is the best factorial solution? *Journal of Medical Internet Research*, 15(10), 1-11. <https://doi.org/10.2196/jmir.2935>

Grygiel, P., Humenny, G., Rębisz, S., Świtaj, P., & Sikorska-Grygiel, J. (2012). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(3), 1-11. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000130>

Gunzenhauser, C., Heikamp, T., Gerbino, M., Alessandri, G., von Suchodoletz, A., Giunta, L., Caprara, G., & Trommsdorff, G. (2012). Self-efficacy in regulating positive and negative emotions: A validation study in Germany. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 197–204. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000151>

Hawi, N. S., Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2015). Polish validation of the Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 48, 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.058>

Hussain, Z., Ferreira, R., & Kuss, D. J. (2023). The feasibility of smartphone interventions to decrease problematic use of social networking sites: A randomised controlled trial. *Psychiatry Research Communications*, 3(3), 100132. <https://doi.org/10.1016/j.psychom.2023.100132>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kwapis, K., & Bartczuk, R. (2020). Opracowanie i właściwości psychometryczne polskiej wersji Skali Samokontroli. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 3, 123–144. <https://doi.org/10.17951/j.2020.33.3.123-144>

Łaguna, M., Dzwonkowska, I., & Lachowicz-Tabaczek, K. (2007). Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga—Polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(4), 164–176.

Łaguna M. (2008). *Szkolenia*. GWP.

Mielniczuk, E., & Łaguna, M. (2018). The factorial structure of job-related affective well-being: Polish adaptation of the Warr's measure. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31(4), 429–443. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01178>

NapoleonCat. (2025). *Social media demographics by country - monthly updates*. <https://napoleoncat.com/stats/>

Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>

Nowakowska-Kaliszczuk A. (2025). Włączanie technik uważności (mindfulness) do procesu wspierania młodzieży z zaburzeniami koncentracji. *Edukacja*, 2(173), 49–57. <https://doi.org/10.24131/3724.250205>

Park, N., & Teixeira, P. E. (2024). Influencing factors of social media's negative impacts on adolescents' mental health: A systematic review. *Journal of Student Research*, 13(2). <https://doi.org/10.47611/jsrv13i2.2460>

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Radoń, S. (2018). Fryburski Inwentarz Uważności FIU-14 (polska adaptacja i walidacja Freiburg Mindfulness Inventory). *Studia Psychologica*, 17(1), 85–100. <https://doi.org/10.21697/sp.2017.17.1.05>
- Russell, J. A. (1980). Circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, 11(12), 1667. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tiffany, G., Sonne, M., & Niama, N. I. (2024). The impact of social media on adolescent mental health: A meta-analysis. *Scientia Psychiatrica*, 5(3), 551–564. <https://doi.org/10.37275/scipsyv5i3.175>
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>
- Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Adolescents' social media experiences and their self-esteem: A person-specific susceptibility perspective. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(2). <https://doi.org/10.1037/tmb0000037>
- Walton, G. M. (2014). The new science of wise psychological interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 73–82. <https://doi.org/10.1177/0963721413512856>
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2024). A mindfulness-based intervention for adolescent social media users: A quasi-experimental study. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 10(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/23727810.2023.2266895>
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., & de Vries, H. P. (2021). Conceptualizing self-control on problematic social media use. *Australasian Marketing Journal*, 30(1), 74–89. <https://doi.org/10.1177/1839334921998866>
- Zduniak, A. (2023). Problematyczne użytkowanie Internetu w czasie wolnym przez młodzież w perspektywie psychologii uzależnień. *Studia Humanistyczne AGH*, 22(1), 47–59. <https://doi.org/10.7494/human.2023.22.1.47>
- Zhou, X., Rau, P. L. P., Yang, C. L., & Zhou, X. (2021). Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use: Improved well-being and underlying mechanisms. *Psychiatric Quarterly*, 92(3), 761–779. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0>