



Larysa Ivanivna Berezovska

 <https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>


Narodowy Uniwersytet Politechniki Lwowskiej, Lwów

Oksana Martsyniak-Dorosh

 <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Narodowy Uniwersytet Politechniki Lwowskiej, Lwów

SIECI SPOŁECZNE I PSYCHOLOGICZNE DOBRO OSOBOWOŚCI

 <https://doi.org/10.15633/9788363241599.04>

1. ZNACZENIE BADAŃ

Współczesny świat przeszedł znaczące zmiany za sprawą kwarantanny wprowadzonej w związku z zakażeniami koronawirusem 2019-nCoV. Pod wpływem ograniczeń, jakie wówczas obowiązywały, ludzie musieli zmienić swoje życie, komunikację, interakcję, tempo życia. Bezpośrednia komunikacja interpersonalna była ograniczona, więc pojawiło się pytanie, jak zastąpić ją komunikacją wirtualną, która odbywała się za pośrednictwem sieci społecznościowych. Nauka w instytucjach edukacyjnych była realizowana na odległość, co często odbywało się za pośrednictwem różnych sieci społecznościowych (Facebook, Telegram, Viber i inne), które stały się integralną częścią życia wielu osób. Z każdym miesiącem coraz więcej ludzi na świecie rejestruje się na tych portalach. Ranking najpopularniejszych sieci społecznościowych w Ukrainie i na świecie w 2020 roku został opublikowany na stronie www.marketer.ua. Facebook jest platformą, której liczba aktywnych użytkowników sięga 2,603 miliarda ludzi. Statystyki pokazują, że w Indiach korzysta z niego 280 milionów użytkowników, w USA – 190 milionów, w Indonezji – 130 milionów i w Brazylii – 120 milionów osób. Co miesiąc tę sieć odwiedza około 3,5

miliarda użytkowników. Według badania przeprowadzonego przez Research & Branding Group najpopularniejszymi sieciami społecznościowymi w Ukrainie są: Facebook (58% wszystkich respondentów), YouTube (41%), Instagram (28%), Telegram (14%). Zainteresowanie takimi sieciami jak Vkontakte (7%), Odnoklassniki (6%) i Twitter (5%) oraz LinkedIn (1%) znacząco spadło¹.

2. ANALIZA NAJNOWSZYCH BADAŃ I PUBLIKACJI

Sieci społecznościowe to platformy internetowe, które pozwalają osobom o podobnych zainteresowaniach na gromadzenie się, komunikację oraz wymianę wiadomości, zdjęć i filmów.

Autorstwo terminu „sieć społecznościowa” należy do angielskiego socjologa Johna Barnes’a. W 1954 roku w zbiorze prac „Human Relations” użył go na określenie wspólnoty ludzi, których łączą te same zainteresowania i upodobania, lub tych, którzy mają inne powody do bezpośredniego porozumiewania się ze sobą. Pierwsza sieć społecznościowa (we współczesnym znaczeniu), czyli Classmates.com, została stworzona przez Randy’ego Conrada w 1995 roku.

Zarówno naukowcy zagraniczni (Aleksandr E. Voiskunsky, Adele Goldberg, David Greenfield, Kimberly S. Yang), jak i ukraińscy (O. Belinska, Yu. Danko, Ye. Akimova, Yu. Babayeva, A. Życzkina, O. Kaminska, D. Meshcheryakov, O. Skulatova, O. Filatova itp.) podkreślają, że obecnie rośnie rola sieci społecznych w komunikacji, interakcji społecznej, motywacji, kształtowaniu sensownych orientacji życiowych i wartości indywidualnych. Wpływają one na rozwój osobisty, ukształtowanie stylu życia, wybór celu, sposobów jego realizacji itp.

Jeśli chodzi o cechy psychologiczne osób, które spędzają dużo czasu w przestrzeni wirtualnej, poświęcono im szereg badań. Dotyczą one głównie patologicznego korzystania z internetu i uzależnienia od niego. Janis Wolak, Kimberly Mitchell i David Finkelhor² przeprowadzili

1 Українці назвали найпопулярніші соціальні мережі, <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraintsy-nazvali-samyje-populyarnye-sotsialnye-1582734412.html> (dostęp: 16.02.2023).

2 J. Wolak, K. Mitchell, D. Finkelhor, *Escapism or co-operation? Descriptions of teenagers, for-*

badania dotyczące charakterystyki zachowań nastolatków w internecie. Odkryli, że dziewczęta z wysokim poziomem lęku lub skonfliktowane z rodzicami częściej nawiązują bliskie relacje z innymi użytkownikami w sieci. W przypadku chłopców podobne zachowania prezentowali ci, którzy nie mieli wzajemnego zrozumienia w rodzinie i wykazywali wyższy poziom lęku w porównaniu z innymi.

A. Shaidulina³ zauważyła, że nastolatki spędzające dużo czasu w internecie wykazują dysharmonię w funkcjonowaniu sfery emocjonalnej. Nie potrafią wyraźnie rozróżnić swoich uczuć ani spontanicznie reagować w sytuacjach komunikacyjnych. Mają też tendencje do izolacji społecznej.

W badaniu A. Jehorowa, N. Kuzniecovej i innych, zgodnie z metodologią Raymonda Cattella, stwierdzono, że nastoletni uzależnieni mają wysoką, dominującą potrzebę bliskiej komunikacji „od serca do serca” (wysokie wskaźniki według czynników A i Q2). Nie mają jednocześnie wystarczającej odwagi społecznej (czynnik H) do nawiązywania relacji z otaczającymi ich ludźmi w realnym świecie.

Ellina Gubenko⁴ podczas badań nad uzależnieniem od internetu i komunikacją interpersonalną stwierdziła istotne różnice w pewności siebie i odwadze w kontaktach społecznych między badanymi. Osoby podatne na uzależnienie od internetu doświadczają subiektywnych trudności w komunikowaniu się w realnym życiu. Gorzej oceniają swoją zdolność do podejmowania decyzji w trudnych sytuacjach, a także umiejętność kontrolowania własnych działań i ich wyników.

Julia Klenova⁵ odkryła istotne powiązania między uzależnieniem od internetu a oznakami negatywnych postaw komunikacyjnych, między innymi jest to zawoalowane i otwarte okrucieństwo w stosunku do ludzi, osądy na ich temat, negatywne osobiste doświadczenia w komunikacji z innymi.

ming mutual relations in the Internet, <http://psynet.carfax.ru/abst.htm> (dostęp: 8.12.2010).

- 3 Турецька Х.І., Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : дис. канд. псих. наук : 19.00.05 / Х.І. Турецька – Київ, 2011. – 225 с.
- 4 Губенко Э. В., Психологические аспекты интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения / Э. В. Губенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psynet.carfax.ru/texts/gubenko.htm>.
- 5 Кленова Ю. Экспериментальное исследование взаимосвязи интроверсии и коммуникативной настановления с Интернет-зависимостью / Ю. Кленова. http://flogiston.ru/articles/netpsy/ia_klenova.

W badaniu cech planowania życia młodzieży uzależnionej od internetu, V. Posohova doszła do wniosku, że młodym ludziom, podatnym na uzależnienie od internetu, brakuje skłonności do planowania własnej przyszłości. Ujawniła też dominujące strategie ochrony psychologicznej w komunikacji tej grupy młodych ludzi – częściej wybierają oni agresywną taktykę w komunikacji.

Znaczna część badań poświęcona jest negatywnemu wpływowi komunikacji wirtualnej na osobowość, zagrożeniom komunikacji w sieciach społecznościowych oraz przyczynom uzależnienia od internetu.

Do pozytywnych aspektów komunikacji bezkontaktowej należy z pewnością możliwość zignorowania dystansu, jaki dzieli użytkowników. Pozwala ona na komunikowanie się z wybraną osobą z dowolnego zakątka planety. Jeśli chodzi o prywatność, przyczynia się do realizacji głębokich potrzeb psychologicznych człowieka, pozwala pokazać strony charakteru, które nie są dostrzegalne w prawdziwym życiu. Daje też możliwość wniknięcia w kulturę innych narodów i ras. Komunikacja w internecie jest nieoceniona dla osób niepełnosprawnych, pozwala im na edukację, pracę i kontakt z innymi ludźmi jak równy z równym. Możliwości sieci wykorzystuje też współczesny biznes.

Istnieje znacznie mniej badań, które pozytywnie ujawniają rolę sieci społecznych w dobrostanie psychicznym jednostki.

Tak więc Julia Tretjakova⁶ przeprowadziła badanie determinant dobrostanu psychicznego użytkowników sieci społecznościowych o niskiej i wysokiej aktywności. Badaczka zauważyła, że osoby o wysokim poziomie dobrostanu psychicznego korzystają z sieci, aby osiągnąć określony cel (głównie odbieranie i wysyłanie wiadomości), a także odwiedzają ją, gdy interesują się czymś konkretnym. Wtedy jednak poświęcają na to mniej czasu. W przypadku wykorzystania sieci jako dodatkowego narzędzia do realizacji określonych celów życiowych i zadań może się to przyczynić do podniesienia poziomu dobrostanu psychicznego jednostki.

6 Третякова Ю.В., Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. / Ю.В. Третякова – Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. – Острог: Вид-во НаУОА, квітень 2018. – № 6. – С. 77–82.

W badaniach zagranicznych podkreśla się, że użytkownicy sieci społecznościowych otrzymują znaczące wsparcie społeczne, mają poczucie wspólnoty i lepsze samopoczucie. Jednocześnie większość analiz wskazuje na pewne negatywne aspekty związane z korzystaniem z sieci społecznościowych. Należą do nich: wzmożony narcyzm, powierzchowne relacje, zwiększone napięcie, lęk i zaburzenia snu, zwłaszcza gdy platformy są używane z dużą częstotliwością i w nadmiernej ilości czasu⁷.

Nastolatki często zwracają się do użytkowników sieci społecznościowych z prośbą o wsparcie emocjonalne, by zapobiec problemom ze zdrowiem psychicznym lub je rozwiązać. Rozmowy mogą być istotnym wsparciem w pokonywaniu trudności psychologicznych, zwłaszcza w tych momentach, kiedy nie ma możliwości podzielenia się nimi w prawdziwym życiu⁸. Wysoki poziom zaangażowania w sieci społeczne może być związany z niskim poziomem samotności społecznej, a jednocześnie ze zwiększonym poziomem samotności emocjonalnej. Interakcja online pomaga zaspokoić potrzebę kontaktu społecznego i przyjaźni, ale nie jest w stanie uczynić tego samego, jeśli chodzi o emocjonalne połączenie i osobiste relacje intymne.

Alisar Kobrosli⁹ dowiodła, że sieci społecznościowe mogą być skuteczną platformą do pozytywnego wyrażania siebie, co pozwala na zaprezentowanie swoich najlepszych cech. Objawia się to personalizacją kont w taki sposób, by wyrażać, kim są użytkownicy i jak identyfikują się z otaczającym ich światem. Ponadto sieci społecznościowe umożliwiają udostępnianie kreatywnych treści, wyrażanie i dzielenie się zainteresowaniami z innymi jednostkami. Dzięki możliwościom „polubienia” i „obserwowania” stron, grup i poszczególnych społeczności młodzież może stworzyć tzw. „katalog tożsamości”, który przedstawia ich osobowość.

7 R. E. Wilson, S. D. Gosling, L. T. Graham, *A review of Facebook research in the social sciences*, „Perspectives on Psychological Science” 7 (2012) nr 3, s. 203–220, DOI: 10.1177/1745691612442904.

8 J. M. Farnan, S. L. Snyder, B. K. Worster et al., *Online medical professionalism: patient and public relationships: policy statement from the American College of Physicians and the Federation of State Medical Boards*, „Annals of Internal Medicine” 158 (2013) no. 8, s. 620–662, DOI: 10.7326/0003-4819-158-8-201304160-00100.

9 Коброслі А.Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. / А.Х. Коброслі. // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 2. – С. 194–203. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_2_18.

Interesujące jest to, że Amy L. Gonzalez i Jeffrey T. Hancock¹⁰ obalili tezę, że wyświetlanie własnych informacji w sieci ze względu na różnice w standardach indywidualnych i społecznych prowadzi do spadku samooceny. Wręcz przeciwnie, portale społecznościowe stwarzają dogodne warunki do „zarządzania wrażeniem”. W ten sposób przeglądanie i edytowanie własnych informacji i profilu w sieciach społecznościowych może prowadzić do wzrostu poczucia własnej wartości.

Nadiya Serhiyivna Shishko¹¹ badała czasowe i organizacyjne cechy społecznych praktyk internetowych uczniów szkół średnich o różnym poziomie dobrostanu psychicznego. W efekcie stwierdzono, że internauci o wysokim poziomie tego dobrostanu mają lepszą koncentrację uwagi podczas wyszukiwania potrzebnych informacji i samodzielnego doboru treści medialnych, lecz również w większym stopniu są podatni na nadmierne korzystanie z sieci społecznościowych. Osoby o niskim poziomie dobrostanu psychicznego przywiązują większą wagę do społecznych praktyk online, a jednocześnie preferują gry komputerowe i aktywnie ćwiczą działania promujące wyrażanie siebie (poprzez prowadzenie własnego bloga, pamiętnika albo pisanie recenzji).

Obecnie w USA (Pensylwania) działa zakrojony na szeroką skalę projekt naukowy „World Well-Being Project” skupiający specjalistów z dziedziny psychologii, lingwistyki i programowania. W jego ramach naukowcy zajmują się oceną dobrostanu psychicznego i zdrowia fizycznego w związku z korzystaniem z sieci społecznościowych. Grupa badaczy, do której przynależeli Kokil Jaidka, Salvatore Giorgi, Andrew Schwartz, Margaret L. Kern, Lyle H. Ungar, Johannes C. Eichstaedt, określiła doświadczanie dobrostanu psychicznego poprzez emocjonalne komunikaty językowe na Twitterze¹².

10 A. L. Gonzales, J. T. Hancock, *Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 14 (2011) no. 1–2, s. 79–83, DOI:10.1089/cyber.2009.0411.

11 Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників із різним рівнем психологічного благополуччя / Н. С. Шишко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(1). – С. 136–141.

12 K. Jaidka, S. Giorgi, A. Schwartz, L. M. Kern, H. L. Ungar, C. J. Eichstaedt, *Estimating geographic subjective well-being from Twitter: A comparison of dictionary and data-driven language methods*, <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1906364117> (dostęp: 16.02.2023), DOI: 10.1073/pnas.1906364117.

Przeanalizujemy teraz różne podejścia do dobrostanu psychicznego jednostki. Został on po raz pierwszy opisany przez Normana M. Bradburna pół wieku temu w monografii *The Structure of Psychological well-being*, którą opublikowano w USA¹³. Przedstawiono również wyniki badań szczęścia przeprowadzonych przez Bradburna i Davida Caplovitza.

Pierwsze badania dobrostanu psychicznego opierały się na podejściu hedonistycznym i eudajmonistycznym. Bradburn przedstawił teoretyczne podstawy podejścia hedonistycznego. Przedstawiciele tego kierunku opisują dobrostan jako równowagę osiągniętą poprzez interakcję pozytywnych i negatywnych afektów. Oznacza to, że wszystkie wydarzenia z życia codziennego znajdują odzwierciedlenie w umyśle osoby przez odpowiednie afekty – pozytywne lub negatywne. Różnice między nimi są wskaźnikiem dobrego samopoczucia psychicznego człowieka i odzwierciedlają ogólny stan zadowolenia z życia. Osoby preferujące pozytywne afekty wykazują wyższy poziom zadowolenia z życia. Jeśli przeważają negatywne doświadczenia, poziom zadowolenia z życia jest niski. Pozytywne i negatywne afekty nie są ze sobą powiązane, dlatego struktura dobrostanu psychicznego według powyższego modelu jest ich równowagą (pozytywne kojarzy się z radosnymi, szczęśliwymi wydarzeniami, a negatywne z urazami, rozczarowaniem, lękami itp.)¹⁴.

Zwolennikiem hedonistycznego podejścia do badania dobrostanu psychicznego był Ed Diener, który wprowadził pojęcie „dobra subiektywne”, wyróżniając je jako jeden ze składników zadowolenia z życia. Zidentyfikował on trzy komponenty dobrostanu: satysfakcję, akceptację emocji i odrzucenie emocji¹⁵.

Pierwsze badania satysfakcji z życia przeprowadzili pod koniec lat 70. XX wieku psychologowie zagraniczni (Campbell, Canversc, Rodgers), a badacze ukraińscy zajęli się tym tematem na początku lat 80. (V. Za-

13 Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, А. І. Березовська, А. В. Олійник, Г. М. Закалик. — Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2018. — 168с.

14 Пор. Березовська А. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. // Вісник Національного університету оборони України. 2019. — № 3 (53). — С. 24–32; Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання : автореф. дис канд. психол. наук / С. В. Карсканова 19.00.01 «загальна психологія; історія психології» — К., 2012 — 18 с.

15 Пор. N.M. Bradburn, *The Structure of Psychological well-being*, Chicago 1969, s. 320.

tsepin, K. Muzdybaev). Obecnie uwaga naukowców koncentruje się na określeniu, czym charakteryzuje się wpływ czynników społeczno-demograficznych i osobistych na ogólną satysfakcję z życia (L. Kulikov, O. Kopina, L. Mitina, N. Rastrygina, Diener itp.) oraz wpływ tej satysfakcji na procesy życiowe jednostki i formy jej przejawów behawioralnych. Warto podkreślić, że satysfakcję można odczuwać dzięki relacji z konkretną osobą oraz w następstwie wydarzeń, które mają dla jednostki bardzo różne znaczenie.

Zadowolenie z życia rozpatrywane jest w badaniach psychologów z różnych perspektyw: tożsamości pojęcia szczęścia (Zatsepin); jako poznawczy składnik szczęścia (Michael Argyle, Martin Seligman); jako składnik subiektywnego samopoczucia (Rinat Shamionov, Pavlo Yanychev, Ed Diener); jako składnik dobrego samopoczucia psychicznego (Anatoly Sozonov, Pavel Fesenko, Bradburn). W psychologicznym badaniu satysfakcji z życia za główne źródła informacji naukowcy uważają przeżycia integralne i ich ocenę przez samych badanych.

Pod kategorią „zadowolenia z życia” w naszych badaniach mamy na myśli ogólne postrzeganie osoby o komforcie psychicznym. Uznaliśmy satysfakcję życiową jako zainteresowanie życiem, czyli przeciwieństwo apatii, a więc determinację, celowość, konsekwencję w osiąganiu celów życiowych, spójność pomiędzy wyznaczonymi a faktycznie osiągniętymi celami, pozytywną ocenę własnych cech i działań, a także ogólne tło nastroju.

Podjęcie hedonistyczne rozwija się głównie w kontekście psychologii poznawczej i behawioralnej (Alan Waterman, Daniel Kahneman, Richard Ryan)¹⁶. Dobrostan psychiczny rozumiany jest jako zdolność człowieka do przystosowania się do środowiska społecznego i w dużej mierze jest wynikiem porównywania siebie, a także własnych ideałów, aspiracji i przeszłości, z innymi ludźmi i ich doświadczeniami. Droga człowieka do dobrostanu psychicznego wiedzie przez udaną adaptację społeczną do określonych warunków i okoliczności życiowych oraz do wymagań środowiska społecznego. Szczęśliwy człowiek to osoba, której dobrostan odpowiada standardom przyjętym we współczesnym społeczeństwie, np.

16 Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, А. І. Березовська, А. В. Олійник, Г. М. Закалик. — Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2018. — 168с.

ma wiele biznesowych i osobistych kontaktów społecznych, co pozwala mu nie ograniczać się w nabywaniu i konsumpcji. Ludzie potrafią przystosować się do zmieniających się warunków społecznych, co zapewnia osiągnięcie wyników istotnych społecznie. Składnikami tych uwarunkowań są: pozytywne myślenie (optymistyczne, racjonalne spojrzenie na otaczające wydarzenia, życie, siebie) oraz pozytywne zachowania społeczne (wolontariat w pracy, pomocne zachowania w rodzinie, akceptacja i udzielanie wsparcia społecznego). Przedstawiciele podejścia eudajmonistycznego postrzegają dobrostan psychiczny jako życie w zgodzie z wartościami, odkrycie i urzeczywistnienie prawdziwego „ja”¹⁷; jako zdolność do reagowania na egzystencjalne wyzwania życiowe; jako samorealizację i rozwój osobisty¹⁸; jako formę doświadczania pełni bytu, która jest związana z samorealizacją jednostki. Złożone próby i doświadczenia życiowe są zaś podstawą twórczości życiowej jednostki, głębszego zrozumienia życia, ponownej oceny wartości i świadomość własnych celów¹⁹.

Koncepcje wypracowane w eudajmonistycznym podejściu do dobrostanu psychicznego wyróżniają się złożonością i głębią treści. Zostało ono opracowane przez przedstawicieli psychologii humanistycznej. Najbardziej znane prace w tym kierunku opracowali: Waterman, Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Carl Gustav Jung, Erik Erikson, M. Yahod.

Teorie hedonistyczne uwzględniają głównie wewnętrzne doświadczenia jednostki i mają subiektywne spojrzenie na dobrostan. Teorie eudajmonistyczne podkreślają zaś rolę konstruktywności osobistych doświadczeń w odpowiedzi na wyzwania życiowe, odkrycie i urzeczywistnienie prawdziwego „ja”, samorealizację i rozwój osobisty oraz są wskaźnikami dobrostanu psychicznego.

Dobrostan psychiczny jest też rozważany w ramach badania pozytywnego funkcjonowania psychicznego jednostki. Należą do nich teorie

17 Козирев М. П. Комуникативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання / М. П. Козирев // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. – 2014. – Вип. 1. – С. 201–211.

18 Кроник А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров – М. : Смысл, 2003. – 284 с.

19 Роль сети Интернет в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://webkuban.ru/web/rol-seti-internet-v-sovremennom-mire.html>.

Maslowa, Rogersa, Allporta, Junga, Eriksona, Charlotte Buhler, Bernice Newgarten, M. Yahoda, D. Birr²⁰. Próby przezwyciężenia niedoskonałości podejść hedonistycznych i eudajmonistycznych doprowadziły do ich zbieżności i budowy integracyjnych modeli dobrostanu psychicznego (Yahoda, Carol Ryff). Ryff uważała, że jego rozumienie w ramach podejścia humanistycznego jest nieco ograniczone i dlatego stworzyła własną teorię. Podstawą jej modelu były głównie koncepcje teoretyczne skoncentrowane na badaniu pozytywnego funkcjonowania psychicznego jednostki²¹. Uogólniony model dobrostanu psychicznego Ryffy składa się z sześciu komponentów: samoakceptacji, celu w życiu, panowania nad środowiskiem, rozwoju osobistego, pozytywnych relacji z innymi, autonomii.

Samoakceptacja to pozytywne nastawienie do siebie i swojego przeszłego życia, pozytywna samoocena siebie i życia w ogóle, akceptacja siebie, zadowolenie z siebie i swoich doświadczeń, nawet tych negatywnych.

Cel w życiu to obecność tego, co nadaje sens życiu; poczucie wartości tego, co człowiek robi i co się z nim dzieje; poszanowanie dla tego, co wydarzyło się w przeszłości i wydarzy się w przyszłości.

Kompetencja to umiejętność spełniania wymagań dnia codziennego, poczucie własnej kompetencji, poczucie kontroli nad okolicznościami, opanowanie różnego rodzaju działań, umiejętność osiągania tego, co pożądanego, i pokonywania trudności.

Rozwój osobisty to poczucie samorealizacji, otwartość na nowe doświadczenia, umiejętność uczenia się, dostrzeganie własnej zmiany w perspektywie czasowej w przeciwieństwie do uczucia znudzenia, stagnacji i braku wiary we własne możliwości.

Pozytywne relacje z innymi to relacje przepojone troską i zaufaniem, otwartość w komunikacji, umiejętność empatii i kompromisu w celu utrzymania więzi.

20 Петрова А. Г. Соціально-психологічні чинники задоволеності професійною діяльністю менеджера з персоналу. Дис. канд. психол. наук – 19.00.10 / А. Г. Петрова – К., 2016. – 212 с.

21 Лазаренко В. І., Лазаренко В. П. Почуття психологічного благополуччя студентської молоді / В. І. Лазаренко, В. П. Лазаренко // Науково-методичний супровід розвитку професійної компетентності практичних психологів у системі післядипломної освіти: [матеріали Всеукраїнського проблемного семінару 17–18 листопада 2011 року] / [ред. кол.: В. В. Пашков та ін.]. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 293 с.

Autonomia to kierowanie się własnymi przekonaniem, niezależność od otoczenia, nonkonformizm, samoocena oparta na własnych preferencjach, umiejętność dokonywania oryginalnych sądów²².

Dobrostan psychiczny badany jest w oparciu o zrozumienie, że pozytywne psychologiczne funkcjonowanie jednostki odzwierciedla wysoki poziom jej dobrostanu. Podejście to łączy różne stanowiska naukowców w kwestiach pozytywnego funkcjonowania osobowości. Istnieją również badania, w których rozumienie zjawiska dobrostanu psychicznego budowane jest na podstawie psychofizjologicznego zachowania funkcji. Podstawą jest to, że czynniki genetyczne mogą wyjaśniać indywidualne różnice w dobrostanie psychicznym (Ed Deci, Richard Ryan, Christina Frederick)²³.

Na oczywistość związku między zdrowiem fizycznym a dobrostanem psychicznym zwrócili uwagę Ryan, Deci, a także robią to współcześni badacze²⁴. Uważają oni, że zdolność osoby do pełnej radości z życia jest zwykle ograniczona przez bariery funkcjonalne spowodowane chorobą. Ryan i Frederick²⁵ ustalili, że subiektywna witalność jednostki jest wskaźnikiem dobrostanu psychicznego. Doszli też do wniosku, że koreluje ona nie tylko z pewnymi skalami dobrostanu psychicznego (autonomia i pozytywne relacje z otoczeniem), lecz także z fizycznymi objawami ciała.

Według Fesenko i Tatiany Shevelenkovej dobrostan psychiczny to doświadczenie holistyczne, które wyraża się w subiektywnym poczuciu szczęścia, zadowoleniu z siebie i z życia, a także wiąże się z podstawowymi ludzkimi wartościami i potrzebami.

Fesenko na podstawie analiz różnych sposobów podejścia do koncepcji dobrostanu psychicznego zaproponowała rozumienie tego konstruktu jako złożonego doświadczenia zadowolenia z życia, które odzwierciedla

22 Уманский А.И. Личность. Организаторская деятельность. Коллектив. / А.И. Уманский. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – 208 с.

23 R. M. Ryan, C. Frederick, *On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being*, „Journal of Personality” 65 (1997), s. 529–565, DOI: 10.1111/j.1467–6494.1997.tb00326.x.

24 Губенко Э.В. Психологические аспекты интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения / Э.В. Губенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psynet.carfax.ru/texts/gubenko.htm>.

25 R. M. Ryan, E. L. Deci, *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*, „Annual Review of Psychology” 52 (2001), s. 141–166, DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

zarówno aktualne, jak i potencjalne aspekty życia jednostki. Istnienie przepaści między tym, kim człowiek jest, a tym, kim może i chce być, determinuje potrzebę podkreślenia rzeczywistego i idealnego dobrostanu psychicznego. Jest on integralnym wskaźnikiem stopnia orientacji człowieka na realizację głównych składowych pozytywnego funkcjonowania oraz stopnia realizacji tej orientacji, który subiektywnie wyraża się w poczuciu szczęścia, zadowoleniu z siebie i swojego życia²⁶.

Dobrostan psychiczny jest traktowany jako doświadczenie, które wyraża się poprzez subiektywne poczucie szczęścia, zadowolenia z siebie i swojego życia. Jest ono nierozzerwalnie związane z podstawowymi ludzkimi wartościami i potrzebami. Jego badanie jest systematyczne, z uwzględnieniem podmiotowości, stabilności i integralności osobistych doświadczeń, spójności procesów zachowania wewnętrznej harmonii oraz rozwoju i realizacji jednostki.

Współczesne badania nad dobrostanem psychicznym mają na celu empiryczne przeanalizowanie tego zjawiska z uwzględnieniem różnych zjawisk psychologicznych, cech, czynności i warunków życia. Olena Vasylieva bada psychologiczne przesłanki zadowolenia z czynności urzędowych młodych specjalistów wojskowych²⁷, Larysa Hennadiyivna Petrova – społeczno-psychologiczne czynniki zadowolenia z działalności zawodowej kierownika personelu²⁸, Ludmiła Kotłowa, Valentyna Kovtun – dobrostan psychiczny na różnych etapach ontogenezy²⁹, Olga Shiryaeva – dobrostan psychiczny w ekstremalnych warunkach życia³⁰.

26 Уманский А.И. Личность. Организаторская деятельность. Коллектив. / А.И. Уманский. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – 208 с.

27 Васильева О.М. Психологічні передумови задоволеності молодих військових фахівців службовою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 10.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Васильєва О.М. – Хмельницький, 2007. – 21 с.

28 Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології. / Т.І. Пашукова, А.І. Допіра, Г.В. Дьяконов // за ред.. Т.І. Пашукової. 2-ге вид., стер. – К. : Т-во «Знання», КОО, 2006. – 203 с.

29 Котлова А. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / А. Котлова, В. Ковтун. // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53–56.

30 Хомуленко Т.Б. Генезис организаторских здібностей у школярів / Т.Б. Хомуленко, А.В. Поденко // Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань. Т.3. – К.: Міленіум, 2003. – С. 67–72..

W ostatnich latach przeprowadzono gruntowne, fundamentalne badania dobrostanu. Tetiana Danylchenko skupiła się na psychologii subiektywnego dobrostanu społecznego³¹; Olena Gulyaeva określiła czynniki dobrostanu psychicznego wśród uczniów z niepełnosprawnością zdrowotną³², a Wang Xiaolong psychologiczne czynniki subiektywnego dobrostanu studentów z Chin³³. Ida Aleksandrovna Kurova uzasadniła psychologiczne indywidualne i osobiste uwarunkowania subiektywnego dobrostanu przyszłych psychologów³⁴, Yu Ołeksandrow jako czynnik dobrostanu psychicznego przyjął był młodzieży studenckiej³⁵; I. Horbal zwrócił uwagę na społeczne i psychologiczne czynniki dobrostanu psychicznego emerytów³⁶; Svitlana Karskanova uznała dobrostan psychiczny jednostki za podstawę rozwoju zawodowego³⁷; N. Yezerka zajęła się psychologicznymi czynnikami subiektywnego samopoczucia młodzieży w warunkach internatu specjalistycznego. Liliya Volodymyrivna Jabbarova zidentyfikowała osobliwości relacji między dobrostanem psychicznym a tożsamością osobistą i społeczną³⁸.

-
- 31 Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: дис. д. псих. наук / Т. В. Данильченко – 19.00.05 «соціальна психологія; психологія соціальної роботи» – Київ, 2018. – 567 с.
 - 32 Гуляева О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: дис. канд. псих. наук / О. В. Гуляева – 19.00.01 – Харків, 2018. – 218 с.
 - 33 Ван С. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Ван Сяолун – Харків, 2016. – 202 с.
 - 34 Курова А. В. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів. дис. ... канд. психол. наук / А. В. Курова – 19.00.11 – Одеса, 2016. – 226 с.
 - 35 Москаленко В. В. Соціальна психологія: підр. / В. В. Москаленко – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
 - 36 Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. канд. псих. наук : 19.00.11 / І. С. Горбаль – Львів, 2016. – 271 с.
 - 37 Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання : автореф. дис. канд. психол. наук С. В. Карсканова 19.00.01 «загальна психологія; історія психології» – К., 2012 – 18 с.
 - 38 Джаббарова Л. Б. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю: дис. д. псих. наук. / Л. Б. Джаббарова. – 19.00.01 «загальна психологія; історія психології» – Харків, 2019. – 251 с.

3. KOMUNIKACJA W PSYCHOLOGII

Prawdziwą komunikację często zastępuje komunikacja wirtualna. Przedstawimy teraz pojęcie komunikacji, jej rozumienie w naukach psychologicznych, jej cechy, trudności (bariery) i rolę emocji w komunikacji.

Pojęcie „komunikacja” można interpretować w różnoraki sposób. Aleksiej Bodalev traktuje ją jako interakcję ludzi, której treścią jest wymiana informacji z wykorzystaniem różnych środków w celu nawiązania wzajemnych relacji³⁹. Aleksiej Leontiev interpretuje komunikację jako zjawisko społeczne, warunek konieczny wszelkiej aktywności społecznej człowieka⁴⁰. V. Moskalenko uważa ją za czynność, która wyraża praktyczną aktywność podmiotu⁴¹.

Komunikacja między ludźmi ma szereg cech, są to między innymi:

- Obecność relacji między dwiema osobami, z których każda jest aktywnym podmiotem. Ich wzajemne informowanie się polega jednocześnie na ustanawianiu wspólnych działań. Specyfika ludzkiej wymiany wiadomości polega na szczególnej roli każdego uczestnika w ich przekazywaniu. Muszą one być nie tylko odbierane, lecz także rozumiane.
- Możliwość wzajemnego oddziaływania partnerów na siebie dzięki systemowi znaków. Wymiana informacji z konieczności implikuje wpływ na zachowanie partnera, ponieważ znak, słowo, symbol zmieniają stan uczestników procesu komunikacyjnego. Pojawiający się tu wpływ komunikacyjny jest psychologicznym oddziaływaniem jednego uczestnika procesu komunikacyjnego na drugiego w celu zmiany jego zachowania, idei, wiedzy, postaw itp.
- Oddziaływanie komunikacyjne jest możliwe tylko w obecności jednego lub podobnego systemu kodyfikacji i dekodowania w komunikatorze (osoba wysyłająca informację) i odbiorcy (osoba odbierająca informację).

39 Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с. – (Избр. психол. труды).

40 Леонтьев А. А. Психология общения. / А. А. Леонтьев – М.: Высшая школа, 1999. – 465 с.

41 Марциняк-Дорош О. М. Відчуття змісту життя як індикатор суб'єктивної сатисфакції у жінок з надмірною вагою та ожирінням / О. М. Марциняк-Дорош // Молодий вчений. – 2015. – №10 – С. 188–191.

- Istnieje możliwość pojawienia się barier komunikacyjnych. Są to przeszkody w odpowiednim przekazywaniu informacji między partnerami komunikacji.

Problem powyższych trudności jako przedmiot specjalnych badań jest szeroko analizowany przez psychologów krajowych i zagranicznych. Z tematem tym wiążą się przede wszystkim takie nazwiska jak Bern⁴², Freud, Buyeva, Zolotniakowa, Parygin, Kagan, Bodalov. Pojawienie się barier znacząco zaburza komunikację zarówno poszczególnych jednostek, jak i całych warstw społecznych.

Galina Andriejewa wyróżnia społeczne i psychologiczne bariery komunikacyjne. Z jednej strony mogą one wynikać z niezrozumienia sytuacji komunikacyjnej, co jest spowodowane nie tylko odmiennym językiem, jakim posługują się uczestnicy procesu komunikacyjnego, lecz także głębszymi różnicami społeczno-psychologicznymi występującymi między partnerami. Bariery te są spowodowane obiektywnymi względami społecznymi, przynależnością partnerów komunikacyjnych do różnych grup społecznych. Z drugiej strony mogą one mieć wyraźny charakter psychologiczny. Powstają w wyniku indywidualnych cech psychologicznych osób, które się komunikują (np. nadmierna nieśmiałość, tajemniczość itp.), albo specjalnych relacji psychologicznych, które powstały między partnerami komunikacji (wrogość, nieufność siebie nawzajem itp.).

Rola czynnika emocjonalnego w interakcjach interpersonalnych jest bardzo istotna. Dążenie do utrzymania pozytywnego nastroju emocjonalnego w sobie i swoim otoczeniu zapewnia zdrowie, pogodę ducha i satysfakcję. Uczucia i emocje powstają w procesie działania i wpływają na jego przebieg. Tworzą jego główną siłę napędową. Pod ich wpływem może się zmienić sposób życia, działania i komunikacja. Niezdolność lub niechęć do zrozumienia stanu emocjonalnego drugiej osoby prowadzi do niezgodności psychicznej, która często staje się przyczyną konfliktów. Na podstawie badań V. Nebylitsyn i A. Olshannikova należy wyjść z trójskładowej teorii emocji, zgodnie z którą jako podstawowe emocje wyróżnia się trzy modalności: radość, strach, gniew. Pojawiają się one

42 Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.

w odniesieniu do indywidualnych doświadczeń emocjonalnych jako cechy podstawowe (N. O. Kordunova, N. S. Dmytriyuk)⁴³.

Bariery emocjonalne to: nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, nieodpowiednie wyrażanie emocji, sztywność i niewyrażanie emocji, dominacja emocji negatywnych oraz niechęć do zbliżania się do ludzi na gruncie emocjonalnym.

4. KSZTAŁTOWANIA POSTAW

Problem atrybucji badali tacy naukowcy, jak Boris Ananiev, I. Kon, Leontiev, V. Myasishchev, V. Stolin, Rogers, S. Rubinstein, D. Uznadze, I. Chesnokova, D. Elkonin. Ich prace wniosły istotny wkład w opracowanie głównych zapisów teoretycznych problemu identyfikacji tożsamości.

We współczesnej psychologii uważa się, że pojęcie „postawy” ma największe znaczenie dla zdefiniowania określonej osobowości. Jak zauważył Rubinstein, kształtowanie się osobowości jest rozwojem jej nowych postaw wobec otaczającego świata, a stopień ich ukształtowania i pewności jest miarą dojrzałości osobowości. Ananiev przedstawił takie samo stanowisko co do definicji „postawy”. Podkreślał rolę stosunku człowieka do samego siebie i uznawał go za ważny czynnik powstawania i stabilizacji integralności jednostki.

Postawa ma złożone znaczenie psychologiczne. Obejmuje elementy emocjonalne, poznawcze i behawioralne. Współcześnie więcej wiadomo o roli składników poznawczych i behawioralnych w strukturze postaw niż o czynnikach emocjonalnych. Badanie tych ostatnich jest bezpośrednio związane z analizą problemu emocji, który pozostaje najmniej rozwinięty w dziedzinie psychologii, choć w ostatnim czasie nastąpiły pozytywne zmiany dzięki takim naukowcom jak: B. Dodonov, O. Zaporozec, W. Kotyrło, O. Kulczyńska, Ja Niewicz, K. Obuchowski, O. Owczinnikowa, T. Tytarenko, O. Czebykin.

43 Кордунова Н. О. Роль емоційного фактора в міжособистісній взаємодії студентів / Н. О. Кордунова, Н. С. Дмитріук // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, — 2019. — Вип. 15. — С. 181–188.

Komponent emocjonalny w strukturze postawy jest elementem wiodącym, ponieważ własna postawa jednostki powstaje w procesie nakładania się jej emocji na obiekt, który jest w pewnym stopniu przez nią realizowany i znany. Bez komponentu emocjonalnego nie może być w ogóle obiektywnych postaw oceniających podmiotu. W świadomości istnieje poznawcze odbicie rzeczywistości i sensowne jej odbicie. Badacze, biorąc pod uwagę znaczenie komponentu emocjonalnego, stwierdzają, że postawy osobowe charakteryzują: stopień zainteresowania, siła emocji i pragnień.

„Globalna samoocena” stała się przedmiotem analizy psychologicznej dzięki pracom Wiliama Jamesa opublikowanym pod koniec XIX wieku. Samoocena to stosunek rzeczywistych osiągnięć jednostki do jej aspiracji, czyli wynik połączenia „ja rzeczywistego” i „ja idealnego” w obrazie siebie. Burns utożsamia samoocenę z samooceną integralną (globalną) i definiuje ją jako afektywny składnik postawy własnej, który ma charakter stabilny i różną intensywność w zależności od kontekstu treści obrazu siebie. Podobne poglądy na naturę uogólnionej i stabilnej samooceny ma Stanley Coopersmith. Określił ją jako poczucie aprobaty, której stopień odzwierciedla przekonanie jednostki o własnej wartości, znaczeniu. Według Marshalla Rosenberga samoocena pokazuje stopień rozwoju poczucia szacunku do samego siebie, własnej wartości i pozytywnego nastawienia do wszystkiego, co mieści się w sferze „ja”. W związku z tym wysoka samoocena jest podstawą samoakceptacji, podczas gdy niska zakłada odrzucenie siebie, zaprzeczenie i negatywne nastawienie do własnej osobowości⁴⁴.

Zgodnie z definicją Stolina postawa wobec siebie jest związana z realną aktywnością życiową podmiotu poprzez system osobistych motywów. Nie jest jednak konsekwencją jego wiedzy o sobie ani reakcją na pewne aspekty własnego obrazu siebie. Autor ten uważa, że każdy z emocjonalnych składników postawy własnej wnosi niezależny wkład w integralne poczucie „ja” („globalna postawa wobec samego siebie”). Właściwość ta nazywana jest addytywnością i polega na tym, że zmiana jednego ze składników postawy własnej (interes własny, zrozumienie siebie, szacunek

44 Созонтов А.Е. Геднионистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов. // Вопросы психологии. — 2006. — № 4. — С. 105–114.

do siebie, pewność siebie, współczucie) nie wpływa na stosunek do siebie. Dodatkowo, w przypadku braku naruszeń w strukturze samoświadomości, spadek jednego z tych wskaźników może być zrównoważony kosztem drugiego, dzięki czemu integralna lub globalna postawa wobec siebie pozostaje na stosunkowo stabilnym poziomie.

5. ZDOLNOŚCI ORGANIZACYJNE I KOMUNIKACYJNE W PSYCHOLOGII

Umiejętności organizacyjne i komunikacyjne również odgrywają rolę w komunikacji. Zdolności organizacyjne jako przedmiot badań psychologicznych zostały po raz pierwszy zidentyfikowane w pracach L. Uman-sky, S. Sarycheva, O. Chernyshova i innych, natomiast podejście systemowe zaprezentowali I. Volkov, V. Davydov, Yu. Yemelyanov, J. Krasowski, E. Kuźmin, W. Łazariew, S. Neverkovich, A. Svetsytskyi, A. Tiukov.

W psychologii pedagogicznej problem zdolności organizacyjnych rozpatrywany jest w kontekście badania indywidualnych i psychologicznych cech osobowości kierownika oświaty (N. Kołominskyi), rozwoju zdolności organizacyjnych w okresie dorastania (T. Khomulenko, A. Podenko). Model struktury zdolności organizacyjnych osobowości Umanskiego obejmuje zmysł organizacyjny (inteligencja psychologiczna, praktyczna inteligencja psychologiczna, takt psychologiczny), zdolność do wywierania wpływu emocjonalnego i wolicjonalnego (energia społeczna, wymaganie, krytyczność) oraz skłonność do organizacji działania (umiejętność samodzielnego podejmowania działań, pełnienie funkcji organizatora oraz odpowiedzialność za pracę innych osób w trudnych i niesprzyjających warunkach, konieczność prowadzenia działań organizacyjnych, stała gotowość do ich podejmowania, otrzymywanie pozytywnych emocji z ich realizacji)⁴⁵.

Khomulenko i Podenko określili poziomy rozwoju zdolności organizacyjnych. Pierwszy charakteryzuje się obecnością pewnych umiejętności, które zapewniają sukces w typowych sytuacjach. Drugi charakteryzuje się obecnością zdolności i mechanizmów kompensacyjnych, które neu-

45 Українці назвали найпопулярніші соціальні мережі. – <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraintsy-nazvali-samy-e-populyarnye-sotsialnye-1582734412.html>.

tralizują negatywne skutki w zwykłych sytuacjach. Na trzecim poziomie struktura zdolności organizacyjnych obejmuje takie komponenty, które zapewniają ich efektywny rozwój w szczególnych warunkach.

W zakresie zdolności komunikacyjnych badane są problemy treści, istotnych cech, struktury zdolności komunikacyjnych i wzorców ich rozwoju. Zagadnienia te poruszane są w pracach N. Vinnichenko, Zh. Glozman, L. Zasiakiny, S. Maksimenko, S. Rubinsteina.

Leontiev, Platonov, Teplov, Roger, Kuzmina uważają zdolności komunikacyjne za czynnik udanej samorealizacji. Jako składnik kompetencji komunikacyjnych prezentują je N. Vityuk, N. Volkova, N. Zawinichenko, G. Danchenko. Badania G. Andreyevy, V. Bibler i L. Pietrowskiej przyczyniły się do przypisania komunikacji wyższej funkcji umysłowej jednostki. Prawidłowości funkcjonowania i rozwoju osobowości w procesie komunikacji ujawniają prace ukraińskich naukowców: I. Becha, M. Boryshevsky'ego, L. Dolynskiej, I. Koshlan, O. Sannykovej. V. Rybalka uważał komunikację za podstawowy składnik struktury osobowości.

Zdolności komunikacyjne odnoszą się do umiejętności specjalnych i tworzą system cech osobowości przyczyniających się do osiągnięcia wysokich wyników w działaniach komunikacyjnych. Są to indywidualne i psychologiczne cechy człowieka będące warunkiem skutecznego porozumiewania się, nie ograniczają się one do zdolności i umiejętności komunikacyjnych, choć mogą ułatwiać ich kształtowanie i wykorzystywanie⁴⁶. Danchenko, Vityuk, Volkova, Zavynychenko uważają, że umiejętności te przyczyniają się do aktywnej i efektywnej komunikacji, przekazywania informacji i nawiązywania kontaktów, rozumienia sytuacji komunikacyjnej, kształtowania umiejętności komunikacyjnych i zapewnienia interakcji z innymi ludźmi. Dlatego współzależność sieci społecznych, samopoczucie psychiczne, bariery emocjonalne w komunikacji, samoocena, umiejętności organizacyjne i komunikacyjne wymagają szczególnej analizy. Ich celem jest określenie specyfiki wpływu sieci społecznych na dobrostan psychiczny jednostki.

46 Касьянова О.В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях: дис. канд. пед. наук / О.В. Касьянова – 13.00.07 – К., 2011. – 255 с.

6. METODY BADAWCZE

W ramach badań poczyniono analizę teoretyczną źródeł naukowych dotyczących badanego problemu (porównanie, analiza, uogólnienie i systematyzacja danych naukowych). Metodami diagnostycznymi były: „Skala dobrostanu psychicznego” (Ryff) w adaptacji Lidii V. Zhukovskai i Eleny G. Troshikhiny⁴⁷; „Wskaźnik zadowolenia z życia” (Bernice L. Neugarten z kolegami) w adaptacji Nadezhdy Vladimirovny Paniny; „Diagnostyka barier emocjonalnych w komunikacji interpersonalnej” według Victora Bojko⁴⁸; „Ankieta testowa do określenia tożsamości jednostki” (Valerij Vladimirovich Stolin, Sergej Romanowicz Panteleev)⁴⁹ oraz ocena zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych (KOS) Borisa Andriejewicza Fedoryszyna.

Metodami przetwarzania danych statystycznych były: statystyka opisowa, porównawcza i analizy korelacyjne z wykorzystaniem programu komputerowego Statistica 8.0. Pokróćce opiszemy zastosowane metody empiryczne.

Kwestionariusz autorski „Sieci społecznościowe w naszym życiu”

Ankieta autorów zawiera 17 pytań. Dla każdego z nich załączono kilka opcji odpowiedzi. Były też pytania, w których respondent mógł napisać własną wersję odpowiedzi. Kwestionariusz umożliwiał wykazanie, z jakich sieci korzystają osoby biorące udział w badaniu, ile czasu w nich spędzają, jaki jest ich stosunek do sieci społecznościowych, czy korzystają z nich do nauki, czy wpływają one na osobę jako osobę, czy mają więcej przyjaciół prawdziwych czy wirtualnych, jaki rodzaj komunikacji preferują, czy komunikacja w sieci wpływa na ich samopoczucie psychiczne.

„Skala dobrostanu psychicznego” (Ryff) w adaptacji Zhukovskai i Troshikhiny miała na celu określenie dobrego samopoczucia psychicznego jednostki.

47 Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина. // Психологический журнал – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.

48 Парыгин Б. Д. Анатомия общения: Учебное пособие. / Б. Д. Парыгин – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 301 с.

49 Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов. // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

Składała się z 54 stwierdzeń, które należało porównać do 5 poziomów: 5 – zdecydowanie się zgadzam, 4 – zgadzam się, 3 – trudno powiedzieć: zarówno zgadzam się, jak i się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 1 – zdecydowanie się nie zgadzam. Obejmuje 6 skal dobrostanu psychicznego: autonomię, kompetencję, rozwój osobisty, pozytywne relacje, cele życiowe i samoocenę. Interpretację wyznaczają bieguny: pozytywny i negatywny. Wyższe wskaźniki liczbowe wskazują na wysoki poziom dobrostanu psychicznego, a niskie wręcz przeciwnie – na poziom niski.

„Wskaźnik zadowolenia z życia” (Bernice L. Neugarten i współpracownicy) w adaptacji Paniny miał na celu określenie najbardziej ogólnego stanu psychicznego osoby, który jest determinowany jego cechami osobowymi i systemem relacji z różnymi aspektami życia.

Wskaźnik zadowolenia z życia jest wskaźnikiem integracyjnym, którego głównym nośnikiem jest komponent emocjonalny. Osoby o wysokiej jego wartości charakteryzują się niskim poziomem napięcia emocjonalnego, wysoką stabilnością emocjonalną, niskim poziomem lęku, komfortem psychicznym oraz wysokim poziomem zadowolenia z sytuacji i pełnionej w niej roli. Kategoria „zadowolenie z życia” odnosi się do ogólnego postrzegania przez człowieka komfortu psychicznego, który obejmuje: zainteresowanie życiem jako przeciwieństwo apatii; determinacja, celowość, konsekwencja w osiąganiu celów życiowych; spójność pomiędzy wyznaczonymi a faktycznie osiągniętymi celami; pozytywną ocenę własnych cech i działań; ogólne tło nastroju.

Metodologia składa się z 20 stwierdzeń, które należy porównać z trzema stanowiskami: zgadzam się, nie zgadzam się, nie wiem. Maksymalny wskaźnik zadowolenia z życia to 40 punktów. Średnia satysfakcja z życia – 25–30 pkt. Wskaźniki poniżej 25 punktów są uważane za niskie.

Jako dodatkową informację o tym, jakie konkretnie obszary życia przynoszą satysfakcję lub niezadowolenie, można obliczyć liczbę punktów na skalach: zainteresowanie życiem, konsekwencja w osiąganiu celów, spójność pomiędzy wyznaczonymi a osiągniętymi zamierzeniami, pozytywna ocena siebie i swoich działań, ogólne tło nastroju.

Metodologia „Diagnostyka barier emocjonalnych w komunikacji interpersonalnej według Bojko ma na celu identyfikację istniejących barier emocjonalnych w komunikacji interpersonalnej.

Składa się z 25 pytań, na które należy odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Zawiera 5 skal barier komunikacyjnych, a mianowicie: niezdolność do zarządzania emocjami, dozowania ich; nieodpowiednie wyrażanie emocji; sztywność i niejasność emocji; dominacja negatywnych emocji; niechęć do zbliżania się do ludzi na podstawie emocjonalnej.

Kwestionariusz testowy do określenia samoidentyfikacji jednostki (Stolin, Panteleev) ma na celu określenie treści emocjonalnej i semantycznej stosunku jednostki do siebie. Składa się ze 110 pytań. Interpretuje się 9 skal:

1. „otwartość” (szczerłość wewnętrzna) – wiąże się z takimi aspektami obrazu „ja”, postawy własnej i zachowania, które jako istotne dla jednostki trudno przyznać do świadomości;
2. „pewność siebie” – postrzeganie siebie jako niezależnej, silnej, energicznej, rzetelnej osoby, która ma się za co szanować;
3. „samozarządzanie” – idea, że głównym źródłem działania i rezultatów, zarówno dotyczących zaangażowania, jak i osobowości podmiotu, jest on sam;
4. „lustrzane ja” (samoocena odzwierciedlona) – oczekiwany od innych ludzi stosunek do siebie;
5. „poczucie własnej wartości” – odzwierciedla emocjonalną ocenę siebie, swojego „ja” według wewnętrznych, intymnych kryteriów miłości, duchowości i bogactwa świata wewnętrznego;
6. „samoakceptacja” – odzwierciedla akceptację przez jednostkę samego siebie, swojego wewnętrznego świata, aprobatę dla jej planów;
7. „przywiązanie do siebie” – odzwierciedla przywiązanie do siebie, niechęć do zmiany, sztywność lub elastyczność;
8. „konflikt wewnętrzny” – odzwierciedla konflikty wewnętrzne, wątpliwości, nieporozumienia z samym sobą;
9. „samoobwinianie” – odzwierciedla obwinianie się za własne błędy, niepowodzenia, niedociągnięcia.

Powyższe skale są połączone w trzy niezależne i dobrze zinterpretowane czynniki:

Czynnik 1 – „Samoocena”: skale 1, 2, 3, 4. Odzwierciedla on ocenę własnego „ja” w odniesieniu do społeczno-normatywnych kryteriów modalności.

Czynnik II – „Samosympatia”: skale 5, 6, 7. Odzwierciedla emocjonalny stosunek podmiotu do jego „ja”.

Czynnik III – „Deprecjonowanie siebie”: skala 8, 9. Odzwierciedla negatywną postawę wobec siebie.

Ocena tendencji komunikacyjnych i organizacyjnych (kos) Fedoryszyna określa poziom zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych u osoby. Kwestionariusz składa się z 40 pytań z dwiema możliwymi odpowiedziami: „tak” lub „nie”. W wyniku tej metody wyznaczony zostaje współczynnik zdolności komunikacyjnych lub organizacyjnych, gdzie K jest stosunkiem liczby odpowiedzi, które pasują do klucza, do liczby 20: $K = x/20$.

Wskaźniki uzyskane daną metodą mogą wynosić od 0 do 1. Te, które są zbliżone do 1, oznaczają wysoki poziom zdolności komunikacyjnych lub organizacyjnych, a te, które oscylują blisko 0 – poziom niski.

Współczynnik oceny (K) jest podstawową cechą ilościową. Do jakościowej standaryzacji wyników badań stosuje się skale ocen, w których dana ocena odpowiada temu lub innemu zakresowi wskaźników ilościowych K.

Wyniki badań są porównywane ze skalami oceny zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych.

Tabela 1. Skala ocen zdolności komunikacyjnych

Współczynnik K	0,10–0,45	0,46–0,55	0,56–0,65	0,66–0,75	0,7–1
Ocena	1	2	3	4	5
Poziom	niski	poniżej średni	średni	wysoki	bardzo wysoki

Tabela 2. Skala ocen zdolności organizacyjnych

Współczynnik O	0,20–0,55	0,56–0,65	0,66–0,70	0,71–0,80	0,77–1
Ocena	1	2	3	4	5
Poziom	niski	poniżej średniego	średni	wysoki	bardzo wysoki

W badaniu wykorzystano następujące metody: „Skala dobrostanu psychicznego” (Ryff) w adaptacji Zhukovskai i Troshikhiny; „Indeks zadowolenia z życia” (Neugarten i in.) w adaptacji Paniny; „Diagnostyka barier emocjonalnych w komunikacji interpersonalnej” według Bojko; „Kwe-

stionariusz testowy do określenia samoidentyfikacji jednostki” (Stolin, Panteleev); kwestionariusz do oceny zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych (KOS) Fedoryshyny oraz autorski kwestionariusz „Sieci społecznościowe w naszym życiu”, które pozwoliły nam zbadać wpływ sieci społecznych na samopoczucie psychiczne jednostki.

W badaniu wzięło udział 126 osób w wieku 18–22 lat, 65 dziewcząt i 61 chłopców. Badanie zostało przeprowadzone zarówno podczas bezpośredniego kontaktu z badanymi, jak i poprzez portal społecznościowy Facebook.

7. PRZEDSTAWIENIE GŁÓWNEGO MATERIAŁU

Według autorskiego kwestionariusza „Sieci społecznościowe w naszym życiu” otrzymaliśmy dane dotyczące zaangażowania respondentów w sieci społecznościowe. Wszyscy z nich korzystają. Większość posługuje się jednocześnie kilkoma serwisami społecznościowymi. Studenci są zarejestrowani na Facebooku (90%), Instagramie (94%), vkontakte (80%), Telegramie (68%), Twitterze (10%). Obecnie wśród młodych ludzi za prestiż uchodzi to, że mają wielu obserwujących na Instagramie. Obnoszą się tym, chwalą się liczbą osób zaangażowanych w ich strony, historie i zdjęcia. Jeśli chodzi o obserwujących na Instagramie, to 12% respondentów ma do 100 obserwujących, 30% – od 100 do 200 obserwujących, a 58% ma 200 lub więcej obserwujących.

Współczesne badania pokazują, że młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu na komunikowaniu się w sieciach społecznościowych: 56% naszych respondentów spędza tam cztery godziny dziennie, 44% badanych więcej niż cztery godziny. Zauważalny jest więc znaczny wzrost czasu spędzanego przez ludzi w sieciach społecznościowych.

Zapytaliśmy, czym są sieci społecznościowe dla współczesnego człowieka. Dla 60% respondentów są środkiem komunikacji, dla 20% badanych – możliwością nawiązania nowych znajomości, dla 10% – źródłem informacji, dla 10% – miejscem rozrywki. Dominującą funkcją tych sieci jest więc komunikacja i utrzymywanie kontaktu. 78% respondentów preferuje komunikację interpersonalną, a 22% komunikację wirtualną. Jednocześnie 84% ankietowanych zauważa, że w większości ma prawdzi-

wych znajomych, a 16% wirtualnych. Oznacza to, że badani nadal wolą prawdziwych przyjaciół i bezpośrednią komunikację.

Na pytanie dotyczące świadomości wpływu sieci społecznościowych na osobowość odpowiedzi były następujące: 52% respondentów uważa, że wpływają one na osobowość, a tylko 8%, że nie. 60% zaznacza, że sieci społecznościowe oddziałują na zdrowie lub psychikę człowieka, 22%, że nie. 60% uważa, że dyktują ich styl życia, a 16% – nie. 60% badanych pomaga one w nawigacji podczas kupowania towarów i usług. 80% ankietowanych przychodzi na myśl jakieś wyrażenie lub zdjęcie z sieci społecznościowych, 18% – nie. 42% miało sytuacje, w których przewijanie reklamy wywołało u nich emocje (rozdrażnienie, śmiech) lub wspomnienia, u 20% – nie.

Interesująca jest też świadomość, jak internet i sieci społecznościowe wpływają na relacje i bezpieczeństwo publiczne. 44% respondentów uważa, że ich więzi z innymi zmieniają się pod wpływem sieci, a 50%, że nie. 20% uważa, że sieci społecznościowe niosą za sobą pewne zagrożenie dla nich i całego społeczeństwa, 60% podkreśla, że nie, a 30% stwierdza, że jest tak częściowo. Prawie wszyscy respondenci odpowiedzieli, że w taki czy inny sposób sieci wpływają na ich samopoczucie psychiczne. Odpowiedzi te wskazują, że badani mają świadomość, iż sieci społecznościowe oddziałują na ich rozwój i osobowość.

Po otrzymaniu wyników ankiety podzieliliśmy badanych na dwie grupy w zależności od czasu, jaki spędzają na portalach społecznościowych. Do pierwszej grupy przypisaliśmy tych, którzy spędzają tam do czterech godzin, do grupy drugiej – tych, którzy poświęcają na nie więcej czasu.

Przeanalizowaliśmy przede wszystkim przejawy dobrostanu psychicznego jako pozytywne psychologiczne funkcjonowanie jednostki w grupach, w zależności od długości pobytu w sieciach społecznościowych. W tym celu wykorzystano metodę „Skala dobrostanu psychicznego” (Ryff), która została zaadaptowana przez Zhukovskaya i Troshikhina. Wśród tych skal wyróżnić można następujące: autonomia, kompetencje, rozwój osobisty, pozytywne relacje, cele życiowe i samoocena. Zgodnie z interpretacją metodologii, większe dane liczbowe wskazują na wyższy poziom dobrostanu doświadczanego przez jednostkę.

Badani, którzy spędzają do czterech godzin w sieciach społecznościowych, czują się bardziej sprawni psychicznie niż ci, którzy znacznie więcej

czasu poświęcają na korzystanie z internetu. Na poziomie statystycznym występuje u nich różnica w skalach „autonomia”, „cele życiowe” i „samostrzeżenie”. Dobrostan psychiczny, pozytywne funkcjonowanie psychiczne przejawia się w autonomii, czyli zdolności do przeciwstawiania się presji społecznej w swoich myślach i działaniach. Jednostki takie oceniają siebie na podstawie osobistych standardów: mają cel w życiu i pozytywny stosunek do siebie oraz swojej przeszłości. Według skali „celów życiowych” w grupie osób przebywających w sieciach społecznościowych dłużej niż cztery godziny wskaźniki są zbliżone do poziomu niższego. W mniejszym stopniu istnieje u nich poczucie sensu życia, cechuje je brak celów na przyszłość i poczucia kierunku. Brakuje im poglądów i przekonań, które nadałyby sens ich życiu. Te same wyniki obserwuje się również na skali „samostrzeżenia” – ludzie ci są niezadowoleni z siebie, rozczarowani swoją przeszłością, zaniepokojeni pewnymi cechami osobistymi; nie chcą być tym, kim są. W odniesieniu do pozostałych skal nie obserwuje się różnic na poziomie istotnym statystycznie.

Uzyskane dane pozwalają zatem zauważyć, że sieci społecznościowe są czynnikiem dobrostanu psychicznego, który przejawia się spadkiem pewności co do celów życiowych i samoakceptacji. W ramach hedonistycznego podejścia badawczego, dobrostan psychiczny opisywany jest głównie w kategoriach satysfakcji-niezadowolenia, które budowane jest na równowadze pozytywnego i negatywnego. Jednocześnie przyjemność jest rozumiana szeroko. To nie tylko przyjemność fizyczna, ale wynika ona także z osiągnięcia ważnego celu, wyniku⁵⁰. O dobrostanie psychicznym świadczy też poczucie zadowolenia z życia, które badaliśmy metodą „Wskaźnika satysfakcji z życia” (Bernice L. Neugarten i współpracownicy) w adaptacji Paniny. Skale tej metodyki to: zainteresowanie życiem, konsekwencja w osiąganiu celów, zgodność celów wyznaczonych i osiągniętych, pozytywna ocena siebie i swoich działań, ogólne tło nastroju. Zgodnie z interpretacją metodyki większe dane liczbowe wskazują na wyższy poziom zadowolenia z życia. Osoby o wysokiej wartości wskaźnika charakteryzują się niskim poziomem napięcia emocjonalnego, wysoką stabilnością emocjonalną, niskim poziomem lęku, komfortem psychicznym oraz wysokim poziomem zadowolenia z sytuacji i pełnionej roli.

50 Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1988. — 432 с.

Jeśli chodzi o subiektywne odczuwanie dobrego samopoczucia, osoby spędzające do czterech godzin dziennie w sieciach społecznościowych są bardziej zadowolone, wykazują większe zainteresowanie życiem i mają bardziej pozytywny nastrój. Według skal „zainteresowania życiem” i „ogólne tła nastroju” różnice odnotowuje się na poziomie istotnym statystycznie. We wszystkich skalach wskaźniki są wyższe w grupie osób poświęcających nie dłużej niż cztery godziny dziennie na portale społecznościowe.

Pozostawanie w sieciach społecznościowych i komunikowanie się w przestrzeni wirtualnej nie poprawia psychicznego samopoczucia osoby. Komunikacja interpersonalna jest ważna dla osoby. Jeśli ktoś ma jej wystarczająco dużo w prawdziwym życiu lub kiedy nie jest ona satysfakcjonująca, jednostka może zwrócić się do komunikacji wirtualnej. Ma wtedy możliwość zaspokojenia niespełnionych potrzeb komunikacyjnych. Zdarza się, że łatwiej porozumiewać się z człowiekiem przez ekranem niż w prawdziwym życiu, w którym pojawia się wiele emocji (albo pomocnych w procesie komunikacji międzyludzkiej, albo uniemożliwiających wzajemne zrozumienie). Ponieważ komunikacja między ludźmi (prawdziwymi lub wirtualnymi) jest zawsze nacechowana emocjami, uważamy za właściwe opisanie barier emocjonalnych, które zakłócają jej proces. Przebadaliśmy je według metody diagnozowania barier emocjonalnych w komunikacji interpersonalnej (według Bojko). Skale tej techniki to: nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, nieodpowiednie wyrażanie emocji, sztywność i niewyrażanie emocji, dominacja emocji negatywnych, niechęć do zbliżania się do ludzi na gruncie emocjonalnym. Zgodnie z interpretacją metodyki wyższe dane liczbowe wskazują na wyższy poziom manifestacji barier emocjonalnych w procesie komunikacji.

W rezultacie, zgodnie z podaną metodą, otrzymaliśmy nieoczekiwane dane. Osoby tworzące grupę z krótkim pobytem w sieciach społecznościowych częściej wykazują emocjonalne bariery w komunikacji. Na poziomie statystycznym różnice określono niemal we wszystkich skalach. Mają trudności w radzeniu sobie z emocjami, niewłaściwie je okazują, są zdominowane przez negatywne emocje i nie chcą emocjonalnie zbliżyć się do innych. Oznacza to, że bezpośrednia komunikacja emocjonalna z ludźmi determinuje ich stosunek do innych. Może być również ochroną psychologiczną. Osoby, które tworzą grupę przebywającą w sieciach spo-

łecznościowych dłużej niż cztery godziny dziennie, wyrażają zaś mniej emocji i prawdopodobnie rzadziej budują bariery emocjonalne w procesie komunikacji interpersonalnej. Wynika to z faktu, że komunikacja bezpośrednia jest bardziej intensywna niż komunikacja w sieciach społecznościowych, gdzie emocje można ukryć.

Różnice w poziomie zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych u badanych o różnym czasie korzystanie z portali społecznościowych określono metodą „Ocena skłonności komunikacyjnych i organizacyjnych” (KOS) Fedoryszyna.

Korzystając z tej metody, również uzyskano nieoczekiwane dane. Grupa, której przedstawiciele spędzają w sieciach społecznościowych ponad cztery godziny, wykazuje wyższe wskaźniki. Charakteryzuje się średnim poziomem umiejętności organizacyjnych i komunikacyjnych. Osoby należące do tej grupy chętniej dążą do kontaktów z innymi ludźmi, nie ograniczają kręgu znajomych, bronią swojego zdania, planują swoją pracę. Mają dużo obserwujących i wirtualnych przyjaciół, spośród których wielu nawet nie znają. Nie komunikują się aktywnie i systematycznie ze wszystkimi. Ten fakt potwierdza opinię, że ci, którzy spędzają dużo czasu w sieciach społecznościowych, ćwiczą swoje umiejętności komunikacyjne i wypróbują różne style komunikacji.

Porozumiewanie się za pośrednictwem sieci prowadzi do wzrostu umiejętności komunikacyjnych i organizacyjnych, a to może wpłynąć na samopoczucie psychiczne.

Kolejną metodą analizy była metoda samoidentyfikacji (Stolin, Panteleev). Opisane przez nas skale to: I – otwartość, II – pewność siebie, III – samozarządzanie, IV – samoocena odzwierciedlona, V – poczucie własnej wartości, VI – samoakceptacja, VII – przywiązanie, VIII – konflikt wewnętrzny, IX – obwinianie się. Wyższe wskaźniki liczbowe wskazują na większą manifestację cechy.

Ponieważ wszystkie skale tej techniki można połączyć w trzy czynniki, najpierw przedstawimy informacje na ich temat. Pierwszy czynnik – „samoocena”, odzwierciedla ocenę własnego „ja” w odniesieniu do społeczno-normatywnych kryteriów modalności. Ustalono, że w badanej grupie spędzającej w sieci powyżej czterech godzin, jest większa otwartość i pewność siebie. Drugi – „samosympatia”, odzwierciedla emocjonalny stosunek podmiotu do jego „ja”. W tej samej grupie zaobserwowano wyższy poziom

samooceny, samoakceptacji i przywiązania do siebie. Trzeci – „samoponiżenie”, odzwierciedla negatywną postawę wobec siebie. Ta sama grupa badanych ma niższy poziom wewnętrznego konfliktu i samoobwiniania.

Teraz przeanalizujmy dokładniej uzyskane wyniki. Osoby spędzające do czterech godzin w sieciach społecznościowych uważają, że budzą u innych szacunek, sympatię, aprobatę i zrozumienie, są zdolne do refleksji, częściej obwiniają się za swoje błędy i niepowodzenia niż osoby, które spędzają więcej czasu w wirtualnej komunikacji. Oznacza to, że w grupie, która spędza ograniczony czas w sieciach społecznościowych, średnie wartości na skalach „postawa wobec samego siebie odzwierciedlona”, „konflikt wewnętrzny” i „obwinianie się” są wyższe. Jeśli chodzi o inne skale: „otwartość”, „pewność siebie”, „poczucie własnej wartości”, „akceptacja siebie”, „samoprzywiązanie”, to grupa osób spędzających w sieciach społecznościowych powyżej czterech godzin prezentuje wyższe wyniki. Poprzez portale społecznościowe otrzymują one wirtualne wsparcie, zwiększają swoje znaczenie we własnych oczach, wielu wirtualnych znajomych łatwo wyraża wobec nich aprobatę (poprzez „polubienia”), rośnie liczba ich subskrypcji. Czują się przez to bardziej wartościowi, pewni siebie, otwarci, mniej się obwiniają niż w prawdziwym życiu i akceptują siebie (a dokładniej – złożony obraz siebie). Należy zauważyć, że różnice na poziomie statystycznym obserwuje się dla ośmiu skal.

Okazało się, że wskaźniki pewności siebie i poczucia własnej wartości są najwyższe wśród tych, którzy spędzają w sieciach społecznościowych więcej niż cztery godziny. Przebywanie w wirtualnej przestrzeni, zdobywanie w niej przyjaciół, rozpoznawalność w sieci i wsparcie pomagają tym osobom kreować swoją osobowość i być pewnymi swojej wartości.

Jeśli chodzi o „odzwierciedlenie własnego nastawienia”, to ci, którzy komunikują się w sieci dłużej niż cztery godziny dziennie, są mniej zdolni do odczytywania informacji o sobie podczas rozmowy z innymi. Wynika to z tego, że przez ekran nie widać niewerbalnej reakcji na słowa i emocje. W zamian stosuje się emotikon, obrazek, zdjęcie, czyli celową reakcję. Dla grupy ankietowanych, którzy spędzają więcej niż cztery godziny dziennie w sieciach społecznościowych, charakterystyczne są wyższe wskaźniki otwartości, pewności siebie, poczucia własnej wartości, samoakceptacji i przywiązania do siebie, a także niższe „ja lustrzane”, wewnętrzne konflikty i samoobwinianie.

Do określenia współzależności wykorzystano analizę korelacji. Dokonano tego za pomocą oprogramowania SPSS v.21. Pozwoliło nam to przeanalizować specyfikę wzajemnego wpływu sieci społecznych i dobrostanu psychicznego za pomocą wskaźników różnych metod.

Przeprowadzono analizę korelacji w celu określenia stopnia powiązania skal różnych technik stosowanych w procesie badawczym: metody „Skali Dobrostanu Psychologicznego” (Ryff) w adaptacji Zhukovskiej i Troshikhiny, „Wskaźnika Satysfakcji Życiowej” (Neugarten i współpracownicy) w adaptacji Paniny, „Diagnostyki barier emocjonalnych w komunikacji interpersonalnej” (według Bojko), „Ankiety testowej do określenia tożsamości jednostki (Stolin, Panteleev), „Oceny tendencji komunikacyjnych i organizacyjnych” (KOS) Fedoryszyna.

Przeanalizowaliśmy uzyskane osobno korelacje dla każdej grupy badanych. W tabeli 3 przedstawiono korelacje na poziomie poniżej 0,05 między czasem przebywania w sieciach społecznych a dobrostanem psychicznym, samooceną, barierami emocjonalnymi w komunikacji i zdolnościami komunikacyjnymi w pierwszej grupie osób, które korzystają z sieci nie dłużej niż przez cztery godziny dziennie.

Tabela 3. Wyniki analizy korelacji pierwszej grupy

Skala 1	Skala 2	R	p
Trwałość wirtualnej komunikacji	autonomia	0,300	0,015
	kompetancja	0,388	0,001
	szczerść	0,433	0,000
	pewność siebie	0,366	0,003
	lustrzane „ja”	0,344	0,005
	sztynność uczuć	0,592	0,000
	dominacja emocji negatywnych	0,304	0,014
	zdolności komunikacyjne	-0,475	0,000

W grupie, która przebywa w sieciach społecznościowych do czterech godzin, czas trwania komunikacji wirtualnej ma bezpośrednie, umiarkowane korelacje z takimi skalami dobrostanu psychicznego, jak: autonomia i kompetencja. Jeśli chodzi o inne wskaźniki, skale postawy własnej, jak: szczerść, pewność siebie i lustrzane „ja”; bariery emocjonalne w komu-

nikacji, takie jak: sztywność, niejasność emocji i dominacja emocji negatywnych, mają również bezpośrednio i umiarkowane związki z czasem przebywania w sieciach społecznościowych. Umiejętności komunikacyjne są zaś w odwrotnej relacji. Oznacza to, że wraz ze wzrostem czasu spędzanego w sieciach społecznościowych, wzrastają wskaźniki autonomii, kompetencji i pewności siebie oraz sztywność i niejasność emocji. Wzrasta dominacja emocji negatywnych (wyższe wskaźniki to mniejsza umiejętność zarządzania emocjami), komunikatywne zdolności maleją i na odwrót.

W tabeli 2 przedstawiono korelacje, na poziomie poniżej 0,05, między długością pobytu badanych w sieciach społecznościowych a ich samopoczuciem psychicznym, stosunkiem do siebie oraz manifestacją barier emocjonalnych w procesie komunikowania się. Analizujemy je w drugiej grupie osób, które poświęcają na portale społecznościowe więcej czasu niż cztery godziny dziennie.

Tabela 2. Wyniki analizy korelacji drugiej grupy

Skala 1	Skala 2	R	<i>p</i>
Trwałość wirtualnej komunikacji	kompetencja	-0,531	0,000
	relacje pozytywne	-0,509	0,000
	cele życiowe	-0,339	0,008
	interes do życia	-0,379	0,003
	nastój ogólny	-0,300	0,025
	szczerość	-0,342	0,007
	samokontrola	0,422	0,000
	wartość siebie	-0,610	0,000
	samoopieka	-0,358	0,005
	konflikt wewnętrzny	0,399	0,003
	nieumiejętność kierowania się emocjami	-0,580	0,000
	nieadekwatny przejaw emocji	0,419	0,001
	dominacja negatywnych emocji	-0,416	0,001
	niechęć zbliżenia do ludzi na tle emocji	0,320	0,012

Wyniki analizy korelacji grupy będącej w sieciach społecznościowych dłużej niż cztery godziny pokazują, że wydłużenie czasu komunikacji wir-

tualnej obniża wskaźniki dobrostanu psychicznego według następujących skal: kompetencji, pozytywnych relacji, celów życiowych, zainteresowania życiem, ogólnego tła nastroju. Uzyskane ujemne korelacje między długością pobytu w przestrzeni wirtualnej a wskaźnikami dobrostanu psychicznego wskazują, że wraz ze wzrostem czasu pobytu, doświadczenie dobrostanu psychicznego będzie się zmniejszać. Istnieje więc pewien próg czasowy, na którym przebywanie w środowisku wirtualnym będzie miało negatywny wpływ na subiektywne samopoczucie psychiczne.

Ponadto prawie wszystkie relacje między czasem obecności w mediach społecznościowych a postawą wobec siebie są negatywne. Wraz ze wzrostem czasu spędzanego na komunikacji w sieciach społecznościowych zmniejsza się szczerłość, poczucie własnej wartości, przywiązanie do siebie oraz wzrasta wewnętrzny konflikt osobisty. Zwiększają się zaś refleksyjność, krytyczność, chęć zmiany czegoś w sobie, niezadowolenie z siebie. Pojawiają się wątpliwości co do wartości własnej osobowości, dystans, zmniejszenie zainteresowania swoim światem wewnętrznym, niezgoda z samym sobą, lęk i stany depresyjne, którym towarzyszy poczucie winy.

Wraz ze wzrostem czasu przebywania w sieciach społecznościowych wzrasta też niechęć do zbliżania się do ludzi na podłożu emocjonalnym i nieodpowiednie wyrażanie emocji. Maleje jednocześnie nieumiejętność radzenia sobie z emocjami i dominacja emocji negatywnych. Dlatego długość czasu spędzanego w sieciach społecznościowych wpływa na samopoczucie psychiczne, postawy, bariery emocjonalne w komunikacji i umiejętności komunikacyjne.

8. WNIOSKI I PERSPEKTYWY DALSZYCH BADAŃ

W wyniku przeprowadzonych badań doszliśmy do następujących wniosków:

1. Zjawisko „dobrostanu psychicznego” jest badane w ramach teorii eudajmonistycznych i hedonistycznych na podstawie pozytywnego funkcjonowania psychicznego jednostki. Jest rozpatrywane z punktu widzenia zachowania funkcji psychofizjologicznych jako całościowe, subiektywne doświadczenie jednostki.

2. Wszystkie podmioty są zaangażowane w sieci społecznościowe. Większość z nich korzysta jednocześnie z kilku sieci. Są zarejestrowani m.in. na Instagramie, Facebooku, Telegramie. Ponad połowa respondentów na Instagramie ma 200 lub więcej obserwujących. Dla większości badanych sieci społecznościowe są środkiem komunikacji i możliwością poznania nowych ludzi.
3. Osoby, które spędzają do czterech godzin dziennie w sieciach społecznościowych, czują się bardziej sprawne psychicznie, wykazują większe zainteresowanie życiem i bardziej pozytywny nastrój niż osoby, które spędzają w internecie znacznie więcej czasu.
4. Osoby, które tworzą grupę poświęcającą mało czasu na aktywność w sieciach społecznościowych, częściej wykazują emocjonalne bariery w komunikacji. Jednocześnie grupa, której przedstawiciele spędzają w nich ponad cztery godziny dziennie, ma wyższe wskaźniki umiejętności organizacyjnych i komunikacyjnych.
5. Osoby ograniczające czas w sieciach społecznościowych, wykazują bardziej pozytywne nastawienie do siebie na skalach: „ja” lustrzanego odbicia, konfliktu wewnętrznego i obwiniania się, a ci, którzy spędzają więcej niż cztery godziny, korzystając z mediów społecznościowych, na skalach: otwartość, pewność siebie, poczucie własnej wartości, akceptacja siebie i przywiązanie do siebie.
6. W grupie, która na portalach społecznościowych jest aktywna nie więcej niż cztery godziny dziennie, istnieją korelacje między czasem poświęcanym na komunikację poprzez portale społecznościowe a parametrami dobrostanu psychicznego, barier emocjonalnych w komunikacji, samej postawy i umiejętności komunikacyjnych. W tej grupie są one znacznie wyższe. Obserwuje się związek między długością pobytu w sieciach społecznościowych a parametrami dobrostanu psychicznego, satysfakcji z życia i barier emocjonalnych w komunikacji oraz samej postawy.

Warto mieć na uwadze konieczność przeprowadzenia dalszych badań odnoszących się do badania struktury dobrostanu psychicznego osób uzależnionych od internetu.

BIBLIOGRAFIA

- Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1988. — 432 с.
- Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. // Вісник Національного університету оборони України. 2019. — № 3 (53). — С. 24–32.
- Блинова О. Є. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників / О. Є. Блинова, К. О. Круглов. // Інсайт : психологічні виміри суспільства. — 2019. — №1. — С. 72–78.
- Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 328 с. — (Избр. психол. труды).
- Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебн. для вузов. / Л. Ф. Бурлачук. — СПб. : Питер, 2006. — 351 с.
- Бушуева Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку / Т. В. Бушуева // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. — 2015. — № 17. — С. 142–151.
- Ван С. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Ван Сяолун — Харків, 2016. — 202 с.
- Васильєва О. М. Психологічні передумови задоволеності молодих військових фахівців службовою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 10.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Васильєва О. М. — Хмельницький, 2007. — 21 с.
- Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної сповненості майбутніх педагогів / І. М. Галян. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — 2016. — С. 132–139.
- Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. канд. псих. наук : 19.00.11 / І. С. Горбаль — Львів, 2016. — 271 с.
- Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / О. Гринів // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. — 2014. — Т.19 — №1. — С. 25–34.

- Губенко Э. В. Психологические аспекты интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения / Э. В. Губенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psynet.carfax.ru/texts/gubenko.htm>.
- Гуляева О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: дис. канд. псих. наук / О. В. Гуляева – 19.00.01 – Харків, 2018. – 218 с.
- Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: дис. д. псих. наук / Т. В. Данильченко – 19.00.05 «соціальна психологія; психологія соціальної роботи» – Київ, 2018. – 567 с.
- Джаббарова Л. Б. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю: дис. д. псих. наук. / Л. Б. Джаббарова. – 19.00.01 «загальна психологія; історія психології» – Харків, 2019. – 251 с.
- Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте / Ю. Б. Дубовик. // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 1(15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
- Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. М. Духневич – 19.00.01 – Київ, 2002. – 21 с.
- Егоров А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Егоров, Н. Кузнецова, Петрова Е. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – С. 20–27.
- Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис. канд. психол. наук / Н. В. Єзерська. – 19.00.07 – Київ, 2018. – 247 с.
- Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина. // Психологический журнал – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.
- Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
- Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, Л. І. Березовська,

- А. В. Олійник, Г. М. Закалик. — Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. — 168 с.
- Каким образом Facebook и др. влияют на подростков [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.epochtimes.ru/content/view/61753/81>.
- Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання : автореф. дис канд. психол. наук / С. В. Карсканова 19.00.01 «загальна психологія; історія психології» — К., 2012 — 18 с.
- Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях: дис. канд. пед. наук / О. В. Касьянова — 13.00.07 — К., 2011. — 255 с.
- Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. — 2016. — Вип. 34. — С. 170–186. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.
- Кленова Ю. Экспериментальное исследование взаимосвязи интроверсии и коммуникативной настановления с Интернет-зависимостью / Ю. Кленова. — [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://flogiston.ru/articles/netpsy/ia_klenova.
- Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. / А. Х. Коброслі. // Теоретичні і прикладні проблеми психології. — 2019. — № 2. — С. 194–203. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tiprr_2019_2_18.
- Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в АТО. / А. Б. Коваленко, А. Ю. Вишнягова. // Український психологічний журнал: збірник наукових праць. / головн. ред.. І. В. Данилюк : КНУ ім.. Т. Г. Шевченка. — К., 2017. — № 3 (5). — С. 124–134.
- Козирев М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання / М. П. Козирев // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. — 2014. — Вип. 1. — С. 201–211.
- Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід): дис. докт. психол. наук. — К., 2000. — 336 с.

- Кордунова Н. О. Роль емоційного фактора в міжособистісній взаємодії студентів / Н. О. Кордунова, Н. С. Дмитріук // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, – 2019. – Вип. 15. – С. 181–188.
- Котлова Л. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / Л. Котлова, В. Ковтун. // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53–56.
- Кроник А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
- Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
- Курова А. В. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів. дис. ... канд. психол. наук / А. В. Курова – 19.00.11 – Одеса, 2016. – 226 с.
- Лазаренко В. І., Лазаренко В. П. Почуття психологічного благополуччя студентської молоді / В. І. Лазаренко, В. П. Лазаренко // Науково-методичний супровід розвитку професійної компетентності практичних психологів у системі післядипломної освіти: [матеріали Всеукраїнського проблемного семінару 17–18 листопада 2011 року] / [ред. кол.: В. В. Пашков та ін.]. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 293 с.
- Леонтьев А. А. Психология общения. / А. А. Леонтьев – М.: Высшая школа, 1999. – 465 с.
- Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. / Н. Н. Лепешинский. // Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24–37.
- Марциняк-Дорош О. М. Відчуття змісту життя як індикатор суб'єктивної сатисфакції у жінок з надмірною вагою та ожирінням / О. М. Марциняк-Дорош // Молодий вчений. – 2015. – №10 – С. 188–191.
- Москаленко В. В. Соціальна психологія: підр. / В. В. Москаленко – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.

- Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «загальна психологія; історія психології» / Ю.М. Олександров – Харків, 2010. – 23 с.
- Парыгин Б. Д. Анатомия общения: Учебное пособие. / Б. Д. Парыгин – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 301 с.
- Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології. / Т.І. Пашукова, А.І. Допіра, Г. В. Дьяконов // за ред.. Т.І. Пашукової. 2-ге вид., стер. – К. : Т-во «Знання», КОО, 2006. – 203 с.
- Петрова Л.Г. Соціально-психологічні чинники задоволеності професійною діяльністю менеджера з персоналу. дис. канд. психол. наук – 19.00.10 / Л.Г. Петрова – К., 2016. – 212 с.
- Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24–32.
- Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. / В. Посохова // Психологічні перспективи. – 2004. – Вип.6. – С.150–157.
- Посохова В.В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. / В. Посохова // Наук. студії із соц. та політ. психології : зб. ст. – К. : Міленіум, 2005. – Вип. 10 (13). – С. 209–219.
- Пучкова Г.А. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. канд. психол. наук – 19.00.01 / Г.А. Пучкова – Хабаровск, 2003. 17 с.
- Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
- Роль сети Интернет в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://webkuban.ru/web/rol-seti-internet-v-sovremennom-mire.html>.
- Созонтов А.Е. Гедионистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов. // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

- Столин В. В. Самосознание личности. / В. В. Столин – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 286 с.
- Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. / Ю. В. Третьякова – Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. – Острог: Вид-во НаУОА, квітень 2018. – № 6. – С. 77–82.
- Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб: дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Х. І. Турецька – Київ, 2011. – 225 с.
- Українці назвали найпопулярніші соціальні мережі. – <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraintsy-nazvali-samy-e-populyarnye-sotsialnye-1582734412.html>.
- Уманский А. И. Личность. Организаторская деятельность. Коллектив. / А. И. Уманский. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. – 208 с.
- Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / П. П. Фесенко – М.: РГГУ, 2005. – 20 с.
- Хомуленко Т. Б. Генезис організаторських здібностей у школярів / Т. Б. Хомуленко, А. В. Поденко // Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань. Т. 3. – К.: Міленіум, 2003. – С. 67–72.
- Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук, 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / О. С. Ширяева – Хабаровск, 2008 – 20 с.
- Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя / Н. С. Шишко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2015. – № 5. – С. 144–150.
- Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників із різним рівнем психологічного благополуччя / Н. С. Шишко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(1), с. 136–141.

- Яворовська А. М. Теоретичні підходи до психологічного благополуччя особистості / А. М. Яворовська, Г. С. Хафізова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна., Серія Психологія, вип. 48 Харків, 2011 no. 985, s. 46–49.
- Bradburn N. M., *The Structure of Psychological well-being*, Chicago 1969, s. 320.
- Diener E., Diener M., *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*, „Journal of Personality and Social Psychology” 68 (1995) no. 4, s. 653–663, DOI: 10.1037/0022-3514.68.4.653.
- Farnan J. M., Snyder S. L., Worster B. K. et al., *Online medical professionalism: patient and public relationships: policy statement from the American College of Physicians and the Federation of State Medical Boards*, „Annals of Internal Medicine” 158 (2013) no. 8, s. 620–662, DOI: 10.7326/0003-4819-158-8-201304160-00100.
- Gonzales A. L., Hancock J. T., *Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 14 (2011) no. 1–2, s. 79–83, DOI:10.1089/cyber.2009.0411.
- Jaidka K., Giorgi S., Schwartz A., Kern L. M., Ungar H. L., Eichstaedt C. J., *Estimating geographic subjective well-being from Twitter: A comparison of dictionary and data-driven language methods*, <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1906364117> (dostęp: 16.02.2023), DOI: 10.1073/pnas.1906364117.
- Most popular social networks worldwide as of July 2020, ranked by number of active users*, <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> (dostęp: 16.02.2023).
- Neugarten B. L., Havinghuret R. J., Tobin S. S., *The Measurement of Life Satisfaction*, „Journal of Gerontology” 1 (1961) no. 16, s. 141.
- Ryan R. M., Deci E. L. *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*, „Annual Review of Psychology” 52 (2001), s. 141–166, DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryan R. M., Frederick C., *On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being*, „Journal of Personality” 65 (1997), s. 529–565, DOI: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x.
- Ryan R., Deci E. L., *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, „American Psychology” 55 (2000) no. 1, s. 68–78, DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

- Ryff C. D., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 57 (1989) no. 6, s. 1069–1081, DOI: 10.1037/0022–3514.57.6.1069.
- Ryff C. D., *Psychological well-being in adult life*, „Current Directions in Psychological Science” 4 (1995) no. 4, s. 99–104, DOI: 10.1111/1467–8721.ep10772395.
- Wolack J., Mitchell K., Finkelhor D., *Escapism or co-operation? Descriptions of teenagers, forming mutual relations in the Internet*, <http://psynet.carfax.ru/abst.htm> (dostęp: 8.12.2010).
- Wilson R. E., Gosling S. D., Graham L. T., *A review of Facebook research in the social sciences*, „Perspectives on Psychological Science” 7 (2012) no. 3, s. 203–220, DOI: 10.1177/1745691612442904.

ABSTRAKT

Sieci społecznościowe to platformy internetowe, które pozwalają osobom o podobnych zainteresowaniach się gromadzić, komunikować ze sobą, wymieniać informacjami, zdjęciami i filmami. Wraz ze wzrostem czasu spędzanego w takich sieciach zmniejsza się szczerłość, poczucie własnej wartości, przywiązanie do siebie i wzrasta wewnętrzny konflikt osobisty. Dodatkowo pojawia się niechęć do zbliżania się do ludzi oraz nieodpowiednie wyrażanie emocji. Długość czasu spędzanego w sieciach społecznościowych wpływa na samopoczucie, postawy, bariery emocjonalne w komunikacji i umiejętności komunikacyjne.

Słowa kluczowe: dobrostan psychiczny, emocje, komunikacja, relacje, sieci społecznościowe

