

Wpływ uzależnienia od portali społecznościowych, interakcji społecznych i radzenia sobie ze stresem na zależność między stresami dnia codziennego a codziennym zadowoleniem.

Badania dziennikowe

Projekt realizowany ze środków funduszu rozwiązywania problemów hazardowych pozostających w dyspozycji ministra właściwego do spraw zdrowia



KATOLICKI
UNIwersytet
LUBELSKI
JANA PAWŁA II | KUL 1918

Głównym celem projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w szczególności pokazanie roli interakcji społecznych, radzenia sobie ze stresem i uzależnienia od portali społecznościowych w związku między stresorami dnia codziennego i codziennego zadowolenia. W badaniach sprawdzaliśmy, jak interakcje społeczne zarówno te online jak i offline oddziałują na związek między doświadczeniem codziennego stresu i codziennym zadowoleniem, z uwzględnieniem poziomu uzależnienia od portali społecznościowych. Dodatkowo zakładaliśmy, że typ radzenia sobie ze stresem może być moderatorem relacji między zmiennymi. Przy czym uzależnienie od portali społecznościowych oraz interakcje społeczne online i offline mogą pełnić rolę mediatora między stresorami dnia codziennego, a codziennym zadowoleniem, gdyż np. zgodnie z modelem Branda (Brand, Young, Laier, Wölfling, & Potenza, 2016) u osób przejawiających uzależnienie od Internetu kontakty mogą mieć bardziej efekt kompensacyjny aniżeli gratyfikacyjny. Proponowany model teoretyczny opiera się na wynikach badań nad uzależnieniami behawioralnymi (Ryan, Chester, Reece i Xenos, 2014) oraz na koncepcji powstawania specyficznego uzależnienia od Internetu, według Branda (Brand et al., 2016). Badania zostały przeprowadzone przez 7 dni na adolescentach i młodych dorosłych, z zastosowaniem metody dziennikowej dającej, w przeciwieństwie do zwykłych, jednokrotnych badań kwestionariuszowych, możliwość kilkukrotnego pomiaru badanych zmiennych i prześledzenia ich zmienności w czasie.

Uzależnienie od portali społecznościowych

Statystyki pokazują, że młodzi ludzie wskazują portale społecznościowe jako jedne z najczęstszych form spędzania czasu wolnego w Internecie (Feliksiak, Omyła-Rudzka, & Bożewicz, 2019). Facebook obok Instagrama i Snapchata to najbardziej popularne portale społecznościowe (Feliksiak et al., 2019), które przede wszystkim pełnią funkcje komunikacyjne, podtrzymywania i nawiązywania kontaktów, a także bycia na bieżąco ze

zdarzeniami z życia bliższych i dalszych znajomych (Błachnio, Przepiórka, & Rudnicka, 2013). Wzrastająca liczba użytkowników portali społecznościowych i ich wpływ na wiele aspektów funkcjonowania spowodowało, że w literaturze pojawiło się nowe pojęcie „uzależnienie od portali społecznościowych” (Turel, Brevers, & Bechara, 2018; Zivnuska, Carlson, Carlson, Harris, & Harris, 2019; Dalvi-Esfahani, Niknafs, Kuss, Nilashi, & Afrough, 2019; Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014), które jest definiowane jako nadmierne zaangażowanie zakłócające codzienne aktywności i relacje interpersonalne, współwystępujące z utratą kontroli nad czasem spędzonym na portalach społecznościowych. Wyróżnia się trzy fazy tego fenomenu: wycofanie, pogorszenie i polepszenie, euforia (Elphinston & Noller, 2011). Osoby, które nadmiernie korzystają z portali społecznościowych, odczuwają niepokój i dyskomfort, kiedy nie mogą się zalogować (Turel et al., 2018). Występujący obniżony stan afektywny ma znaczący wpływ na funkcjonowanie osoby w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej (Elphinston & Noller, 2011; Andreassen, Torsheim, & Pallesen, 2014; Turel et al., 2018; Osatuyi & Turel, 2018).

W tym kontekście należy zwrócić uwagę, że rozwijając model behawioralno-poznawczy (Davis, 2001), (Brand, Laier, & Young, 2014) zaproponowali model uogólnionego uzależnienia od Internetu oraz model specyficznego uzależnienia od Internetu. Przy czym specyficzny model uzależnienia jest związany przede wszystkim z określonymi treściami jakie można znaleźć w Internecie (np. portale społecznościowe, pornografia, gry komputerowe, portale społecznościowe, itp.). Aktywność użytkownika nie jest rozproszona, a skupiona na konkretnych obszarze w sieci. Poza tym niektóre treści (np. pornografia, gry komputerowe) mogą być pozyskiwane również poza Internetem. Ważnym elementem w tym przypadku jest gratyfikacja związana z dostępem do tych treści. Zgodnie z tym modelem uzależnienie od portali społecznościowych, jako specyficzny rodzaj uzależnienia od Internetu

zależy od koincydencji czynników osobowościowych, poznawczych, środowiskowych oraz od potrzeb i celów działania jednostki. Na podstawie dalszych badań Brand i współpracowników (Brand et al., 2016) rozszerzyli swój model specyficznego uzależnienia od Internetu. Zwracają oni uwagę, iż nałogowe korzystanie z sieci jest konsekwencją neurobiologicznych i psychologicznych czynników predysponujących, które są między innymi moderowane przez styl radzenia sobie oraz błędy poznawcze. Ponadto wskazują oni, iż jednymi z czynników związanych z tego typu nałogowymi zachowaniami są deficyty w zakresie poznania społecznego (social cognition), do którego autorzy zaliczają poczucie samotności, postrzeganie wsparcia społecznego oraz nieufność względem innych. Ponadto Brand i współpracownicy (2014) wskazują, iż deficyty w sferze społecznej stanowią jedne z czynników ryzyka w zakresie nałogowego korzystania z Internetu, w szczególności z określonych aplikacji, np. portale społecznościowe, gry komputerowe itp.

Stresory dnia codziennego i radzenie sobie ze stresem

Stres definiuje się jako niespecyficzną odpowiedź organizmu na bodźce, które są szkodliwe (Selye, 1956). Stres jest zjawiskiem, które budzi zainteresowanie badaczy ze względu na jego powszechność, a zatem dotyczy każdego (Heszen, 2016). Stresy dnia codziennego, nazywane także uciążliwościami dnia codziennego (Heszen, 2016) są nieodzowną częścią ludzkiego życia. Stresujące wydarzenia dnia codziennego np. trudności w pracy czy szkole, zgubienie jakiejś rzeczy, presja czasu, nieporozumienia z rodziną czy znajomymi (Heszen, 2016) mogą znacząco wpływać na funkcjonowanie człowieka i powodować, że osoba poszukuje sposobów radzenia sobie z nimi. Badania pokazują, że związek pomiędzy codziennym stresem a intensywnością korzystania z Facebooka był łagodzony przez postrzegane wsparcie społeczne offline, w ten sposób, że osoby, które otrzymały niskie wsparcie offline, częściej korzystały z Facebooka i miały wyższy poziom codziennego stresu (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Schillack, & Margraf, 2019).

Pokazano, że wsparcie społeczne offline może chronić zdrowie psychiczne, ale wsparcie online może mieć negatywne skutki. Badania wskazują, że ludzie często korzystają z portali społecznościowych, żeby poprawić sobie nastrój oraz szukając wsparcia społecznego (Indian & Grieve, 2014; Frison & Eggermont, 2016; Frison & Eggermont, 2015).

Koncepcje radzenia sobie ze stresem zakładają, że ludzie w sytuacjach stresowych podejmują różne strategie poradzenia sobie (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Wymienia się strategie takie jak na przykład: aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, rewaluacja, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, przyjmowanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie się, odwrócenie uwagi, zaprzeczanie, wydanie, zwrot ku religii, akceptacja i poczucie humoru (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2012). Badania pokazały, że osoby, które radząc sobie ze stresem stosują strategię zorientowaną na emocjach, a także unikową częściej uzależniają się od Facebooka (Błachnio, Przepiorka, & Czuczwar, 2017). Wölfling, Müller, Giralt, i Beutel (2011) pokazali, że uzależnienie od Internetu jest związane z dysfunkcyjnymi strategiami radzenia sobie z nałogiem. Można wspomnieć poprzednie badanie wskazujące, że osoby uzależnione od mediów społecznościowych mają tendencję do obniżania świadomości i w sytuacjach stresowych wybierają strategię opartą na emocjach (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015). Badania dotyczące uzależnienia od Internetu i radzenia sobie ze stresem wskazują, że unikowy styl radzenia sobie koreluje dodatnio z uogólnionym korzystaniem z Internetu (Li, Wang, & Wang, 2008). Możemy przewidzieć, że ludzie, którzy korzystają z portali społecznościowych w szerokim zakresie, wybierają strategię opartą na emocjach i unikaniu. Badanie na chińskich nastolatkach wykazało, że negatywny styl radzenia sobie ze stresem był mediatorem pomiędzy stresującymi wydarzeniami życiowymi a ryzykiem związanym z uzależnieniem od Internetu (Tang et al., 2014). Również niepokój

psychiczny i styl radzenia sobie z problemem były ważne w rozwijaniu problematycznego korzystania z Internetu (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2011).

Interakcje społeczne online i offline

Kontakty społeczne są ważnym elementem funkcjonowania człowieka a świadomość bycia częścią sieci społecznej, która w razie potrzeby może zapewnić wsparcie społeczne, należy do najważniejszych potrzeb człowieka (Wills, 1991). Tak duże zaangażowanie w portale społeczne i wciąż rosnąca liczba ich użytkowników jest związana z tym, że zaspakajają tę potrzebę człowieka. Facebook i inne portale społecznościowe pomagają podtrzymywać kontakty społeczne (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Kontakty społeczne zwane kapitałem społecznym przynoszą wiele pozytywnych skutków: lepsze zdrowie i niższe wskaźniki przestępczości (Adler & Kwon, 2002). Badania pokazują, że osoby, które mają większą liczbę znajomych na Facebooku odczuwają silniejsze wsparcie społeczne, niższy poziom stresu, a także mają wyższy poziom satysfakcji w życiu (Nabi, Prestin, & So, 2013). W innych badaniach wykazano, że liczba znajomych na Facebooku i pozytywna autoprezentacja może poprawić subiektywne samopoczucie użytkowników, ale ta część szczęścia może nie opierać się na postrzeganym wsparciu społecznym (Kim & Lee, 2011). Pokazano także, że pozytywne relacje na portalach społecznościowych wpływają pozytywnie na dobrostan i samoocenę, natomiast negatywne interakcje społeczne przeciwnie, obniżają dobrostan i samoocenę (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

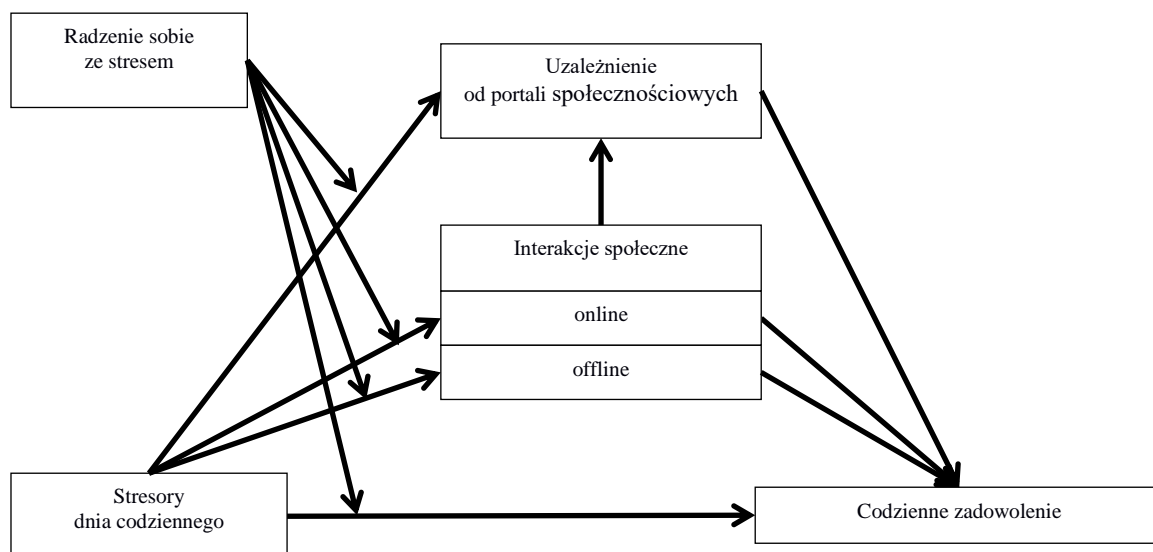
Zadowolenie codzienne

Zadowolenie codzienne to stan szczęścia czy też nastrój jaki osoba odczuwa każdego dnia (Eid & Diener, 2004; Nawijn, 2011). Badania pokazują, że przebywanie w towarzystwie rówieśników i uczestniczenie w dowolnie wybranych zajęciach również podnosi poziom szczęścia (Nawijn, 2011). Wyższy poziom zadowolenia występuje, gdy osoby angażują się w

pasywne zajęcia rekreacyjne lub społeczne (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Zajęcia szkolne powodują raczej wyniki poniżej średniej jeśli chodzi o zadowolenie (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Ponadto wykazano, że stres ma związek z odczuwanym zadowoleniem (Nawijn, 2011). Stres związany ze spadkiem szczęścia (Schiffrin & Nelson, 2010) powoduje niski nastrój w ciągu dnia, ale stres nie wpływa negatywnie na nastrój dzień później (DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988). Wiele badań wskazuje na to, że zadowolenie jest różne w zależności od dnia tygodnia (Nawijn, 2011), a mianowicie w weekend jest wyższe niż w dni tygodnia (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Egloff, Tausch, Kohlmann, & Krohne, 1995; Stone, Smyth, Pickering, & Schwartz, 1996). W jednym z badań osoby badane otrzymywały wiadomości tekstowe pięć razy dziennie przez 14 dni, każdy z linkiem do ankiety internetowej. Oceniali oni swoje zadowolenie z życia zarówno przed, jak i bezpośrednio po 14-dniowym eksperymencie (Kross et al., 2013). Wyniki wykazały, że korzystanie z Facebooka miało negatywny wpływ na satysfakcję z życia.

Koncepcja badań własnych

Głównym celem projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w szczególności pokazanie roli interakcji społecznych, radzenia sobie ze stresem i uzależnienia od portali społecznościowych w związku między stresorami dnia codziennego i codziennego zadowolenia. W badaniach sprawdzaliśmy, jak interakcje społeczne zarówno te online jak i offline oddziałują na związek między doświadczeniem codziennego stresu i codziennym zadowoleniem, z uwzględnieniem poziomu uzależnienia od portali społecznościowych. Dodatkowo zakładaliśmy, że typ radzenia sobie ze stresem może być moderatorem relacji między zmiennymi. Przy czym uzależnienie od portali społecznościowych oraz interakcje społeczne online i offline mogą pełnić rolę mediatora między stresorami dnia codziennego, a codziennym zadowoleniem. W badaniu testowano następujący model przedstawiony na Rysunku 1.



Rysunek 1. Model pokazujący rolę interakcji społecznych, radzenia sobie ze stresem i uzależnienia od portali społecznościowych w związku między stresorami dnia codziennego i codziennego zadowolenia

Na podstawie wcześniejszych badań nad uzależnieniami behawioralnymi (Ryan, Chester, Reece, & Xenos, 2014), a także bazując na modelu powstawania specyficznego uzależnienia od Internetu Branda (2016) postawiono 7 hipotez badawczych.

H1: Im większy poziom stresu codziennego, tym niższy poziom codziennego zadowolenia.

H2a: Radzenie sobie ze stresem jest moderatorem związku między stresorami dnia codziennego i codziennym zadowoleniem. Strategie unikowe i skoncentrowane na emocjach negatywnych będą obniżać codzienne zadowolenie. **H2b:** Radzenie sobie ze stresem jest moderatorem związku między stresorami dnia codziennego i interakcjami społecznymi. **H2c:** Radzenie sobie ze stresem jest moderatorem związku między stresorami dnia codziennego i uzależnieniem od portali społecznościowych.

Należy zaznaczyć, że interakcje społeczne były rozumiane jako ilość i jakość interakcji społecznych online i offline. **H3:** Pozytywne kontakty online i offline podnoszą

zadowolenie dnia codziennego. W przypadku dużej liczby kontaktów offline i on-line brak jest istotnego związku między stresorami i zadowoleniem. W przypadku małej liczby kontaktów offline i on-line jest istotna ujemna korelacja między stresorami i zadowoleniem. W przypadku dużej liczby kontaktów on-line i małej offline jest istotna ujemna zależność między stresorami i zadowoleniem. W przypadku dużej liczby kontaktów offline i małej on-line jest istotna zależność między stresorami i zadowoleniem.

H4: Uzależnienie od portali społecznościowych jest mediatorem relacji między stresorami dnia codziennego, a codziennym zadowoleniem.

H5: Interakcje społeczne są mediatorem relacji między stresorami dnia codziennego, a uzależnieniem od portali społecznościowych.

H6: Im wyższy poziom uzależnienia od portali społecznościowych tym niższe codzienne zadowolenie.

H7: Uzależnienie od portali społecznościowych jest mediatorem relacji między interakcjami społecznymi a codziennym zadowoleniem.

Osoby badane

W badaniach wzięło udział $N=582$ osoby (421 kobiet; $M_{\text{wiek}} = 22,49$; $SD_{\text{wiek}} = 4,81$). Osoby te wypełniły kwestionariusz zawierający metody mierzące strategie radzenia sobie ze stresem oraz symptomy problematycznego korzystania z portali społecznościowych. W pierwszym i drugim pomiarze w trakcie badań dzienniczkowych udzieliło pełnych odpowiedzi 377 osób. Natomiast w kolejnych pomiarach w trakcie badań dzienniczkowych pełnych odpowiedzi udzieliło 376 osób. Minimalna wielkość próby dla analiz statystycznych, które były przeprowadzone została obliczona za pomocą programu G*power3, zakładając moc testu 0,8 oraz istotność statystyczna na poziomie 0,5 i wielkość efektów 0,2.

Procedura

W celu testowania hipotez zastosowana została metoda dzienniczkowa. Warto wskazać, że proponowany sposób zbierania danych wpisuje się w aktualny nurt badawczy w tematyce nowych mediów (Elhai et al., 2018). Uczestnicy, którzy zgodzili się na udział w badaniu w pierwszej części wypełniali kwestionariusze do pomiaru jednorazowego, następnie dostali link do aplikacji do zainstalowania na telefonach komórkowych. W celu weryfikacji hipotez zostało przeprowadzone badanie metodą dzienniczkową za pomocą aplikacji mobilnej przez 7 dni. Osoba badana wypełniała codziennie kwestionariusze na swoim telefonie o wybranej wcześniej godzinie (wieczorem, przed snaniem). Ze względu na to, że osoby badane brały udział w badaniu przez 7 dni, należy zaznaczyć, że procedura planowanych badań była czasochłonna zarówno dla osób prowadzących badania, jak i dla osób badanych.

Metody

Narzędzia badawcze

Osoby badane w pierwszej kolejności były proszone o wypełnienie dwóch kwestionariuszy, następnie o zainstalowanie na swoich smartfonach aplikacji, która każdego dnia o wybranej wcześniej porze wieczorem przypominała o konieczności odpowiedzi na pytania. Wszystkie opisane metody zostały starannie dobrane ze względu na ich szerokie zastosowanie. Każda z nich ma także wersję anglojęzyczną, co było kolejnym powodem wyboru, ponieważ badania będą kontynuowane w kolejnym projekcie w aspekcie międzykulturowym.

Jednorazowy pomiar:

Do poziomu uzależnienia od portali społecznościowych użyto Skalę Uzależnienia od portali społecznościowych, (SNWAS) (Turel & Serenko, 2012) w polskiej adaptacji Błachnio i współpracowników (2019, materiały niepublikowane) składającą się z 5 pozycji.

Przykładowa pozycja to *Korzystanie z portali społecznościowych czasami przeszkadza mi w innych aktywnościach*. Osoby badane miały za zadanie odpowiedzieć na skali od 1 do 5.

Do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem użyto Kwestionariusza MINI-COPE (Carver, 1997) w polskiej adaptacji (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2012) składającego się z 28 stwierdzeń wchodzących w skład 14 strategii (po 2 twierdzenia w każdej strategii), np. *Podejmuję działania, aby poprawić tę sytuację*. Osoby badane odpowiadały na skali 0-3, gdzie 0 prawie nigdy tak nie postępuję, 3- prawie nigdy tak postępuję.

Pomiar przez 7 kolejnych dni:

Do pomiaru stresorów dnia codziennego wykorzystana została skala zaczerpnięta z *the Daily Inventory of Stressful Events* (Almeida, Wethington, & Kessler, 2002) w polskiej adaptacji Błachnio i współpracowników (2019, materiały niepublikowane), wykorzystana została część dotycząca stresorów dnia codziennego zawierająca 7 pozycji (np. czy od wczorajszego dnia kłóciłeś się lub spierałeś z kimś?). Osoba badana odpowiadała na pytania: tak/nie. Im większa ilość odpowiedzi twierdzących, tym większa ilość stresu codziennego danego dnia.

Ilość interakcji online i offline do jej pomiaru wykorzystaliśmy specjalnie przygotowane 4 pozycje: 1. Z iloma osobami rozmawiałeś dzisiaj w mediach społecznościowych (podaj liczbę); 2. Jak oceniasz te rozmowy 1 – bardzo negatywnie 2 3 4 5 – bardzo pozytywnie. 3. Z iloma osobami rozmawiałeś dzisiaj osobiście (podaj liczbę), 4. Jak oceniasz te rozmowy 1 – bardzo negatywnie 2 3 4 5 – bardzo pozytywnie. Uzyskaliśmy 4 wyniki: ilość interakcji online i offline oraz ocenę interakcji online i offline. Ponadto obliczono sumę interakcji społecznych (poprzez dodanie interakcji online i offline) oraz poziom zadowolenia z interakcji społecznych (średnia z zadowolenia z interakcji online i offline)

Zadowolenie codzienne mierzono Skalą Pozytywnego i Negatywnego Doświadczenia (SPIND) (Diener et al., 2010) w polskim tłumaczeniu Kaczmarka i Barana. Skala służy do

pomiaru afektywnego wymiaru zadowolenia. Narzędzie może zostać wykorzystane do obliczenia ogólnego bilansu afektywnego, jak również zawiera podskalę pozytywnych i negatywnych uczuć. Składa się 12 pozycji do oceny uczuć pozytywnych (6 pozycji) i negatywnych (6 pozycji). Osoba ma zadanie zaznaczyć, na skali 5-stopniowej, jak często dzisiaj doświadczyła wymienionych uczuć np. rozgniewany, szczęśliwy. Uzyskamy wynik bilansu afektywnego jest wynikiem różnicy między odczuciami pozytywnymi i negatywnymi. W podobnym rozumieniu metoda ta była wykorzystywana w badaniach (Nawijn, 2011).

Analiza statystyczna

Statystyki opisowe przedstawiono w formie średniej i odchylenia standardowego. W celu analizy korelacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a pozostałymi zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji Pearsona. Aby zachować przejrzystość prowadzonych analiz, związek między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych i pozostałymi zmiennymi był analizowany oddzielnie dla poszczególnych grup zmiennych.

Do analizy powiązań między analizowanymi zmiennymi wykorzystano metodę modelowania równań strukturalnych w oparciu o metodę największej wiarygodności. W modelu uwzględniono strategie radzenia sobie ze stresem jako predykatory stresorów dnia codziennego w okresie 7 dni. Ponadto model obejmował ilość kontaktów online w ciągu 7 dni, jakość kontaktów online w ciągu 7 dni, ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni i jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni jako predykatory bilansu afektywnego w ciągu 7 dni oraz problematycznego korzystania z portali społecznościowych. Oprócz tego w modelu uwzględniono problematyczne korzystanie z portali społecznościowych jako predyktor bilansu afektywnego w ciągu 7 dni. Stresory dnia codziennego w okresie 7 dni stanowiły w modelu

predyktor ilości kontaktów online w ciągu 7 dni, jakości kontaktów online w ciągu 7 dni, ilości kontaktów offline w ciągu 7 dni, jakości kontaktów offline w ciągu 7 dni oraz bilansu afektywnego w ciągu 7 dni. W modelu uwzględniono kowariancję między strategiami radzenia sobie ze stresem oraz kowariancję między resztami pomiarów dotyczących ilości kontaktów online w ciągu 7 dni, jakości kontaktów online w ciągu 7 dni, ilości kontaktów offline w ciągu 7 dni oraz jakości kontaktów offline w ciągu 7 dni.

Ocenę jakości modelu wyznaczono w oparciu o następujące miary: χ^2 , χ^2/df , RMSEA, SRMR, GFI, CFI, TLI. Wynik nieistotny ($p > 0.05$) testu χ^2 jest wskaźnikiem dobrego dopasowanie modelu. Również wartość χ^2/df mniejsza niż 2 jest wyznacznikiem dobrego dopasowanie modelu do danych. Jednakże dla dużych prób wynik testu χ^2 może być istotny statystycznie przy innych miarach wskazujących na dobre dopasowanie modelu. Indeks RMSEA mniejszy niż 0,08 oraz indeks SRMR mniejszy niż 0,08 są wyznacznikami dobrego dopasowanie modelu. Indeksy GFI, CFI, TLI większe od 0,90 również są wyznacznikami akceptowalnego dopasowania modelu (Byrne, 2010; Kline, 2011). Ponadto w celu analizy mediacji wykorzystano metodę bootstrap (5000 próbek). Do analizy modeli strukturalnych zostało wykorzystane oprogramowanie AMOS dostępne w pakiecie SPSS.

Wyniki

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano istnienie statystycznie istotnej współzależności między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a strategiami radzenia sobie ze stresem takimi jak: akceptacja, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, odwrócenie uwagi, zaprzeczenie, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie oraz poszukiwanie wsparcia instrumentalnego. Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 1.

Tabela 1. Korelacja między strategiami radzenia sobie ze stresem, a problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych.

Strategie radzenia sobie ze stresem	M	SD	Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych	
			r	p
Aktywne radzenie sobie	4.18	1.28	-0.05	0.217
Planowanie	4.07	1.37	0.04	0.282
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	3.28	1.58	-0.01	0.731
Akceptacja	3.60	1.44	0.13	0.002
Poczucie humoru	1.95	1.43	0.06	0.166
Zwrot ku religii	1.95	2.01	0.04	0.389
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	3.76	1.65	0.08	0.049
Odwrócenie uwagi	3.47	1.40	0.13	0.001
Zaprzeczenie	1.48	1.43	0.17	0.001
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	3.13	1.44	0.26	0.001
Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	0.98	1.48	0.12	0.004
Zaprzestanie działań	1.49	1.35	0.22	0.001
Obwinianie siebie	3.14	1.77	0.26	0.001
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	3.77	1.67	0.09	0.025

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano istnienie statystycznie istotnej dodatniej korelacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a uczuciami negatywnymi w ciągu 7 dni. Ponadto zaobserwowano negatywną zależność między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a uczuciami pozytywnymi w

ciągu 7 dni, jak również bilansem afektywnym w ciągu 7 dni. Szczegółowe analizy przedstawiono w Tabeli 2.

Tabela 2. Korelacja między uczuciami, stresorami, interakcjami online i offline, a problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych.

Strategie radzenia sobie ze stresem	M	SD	Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych	
			r	p
Uczucia pozytywne w ciągu 7 dni	15.54	3.52	-0.136	0.008
Uczucia negatywne w ciągu 7 dni	7.15	3.43	0.227	0.001
Bilans afektywny w ciągu 7 dni	8.39	6.12	-0.205	0.001
Stresory w ciągu 7 dni	1.52	1.00	0.097	0.059
Ilość kontaktów online w ciągu 7 dni	5.86	5.37	-0.023	0.651
Jakość kontaktów online w ciągu 7 dni	2.99	0.57	-0.026	0.618
Ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni	5.57	4.11	-0.079	0.124
Jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni	3.07	0.55	-0.091	0.078

Na podstawie przeprowadzanych analiz wykazano, że zaproponowany model nie jest dobrze dopasowany do danych: $\chi^2_{(df = 87)} = 220,70$; $p < 0,001$, $\chi^2/df = 2,54$, RMSEA = 0,064, SRMR = 0,065, GFI = 0,950, CFI = 0,925, TLI = 0,819. Biorąc pod uwagę wartości indeksów modyfikacji oraz znaczenie strategii radzenia sobie ze stresem w procesie rozwoju problematycznego korzystania z portali społecznościowych (see Brand i in., 2019), zmodyfikowano model wyjściowy dodając bezpośrednie ścieżki między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a następującymi strategiami radzenia sobie ze stresem: Zaprzeczenie, Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, Zaprzestanie działań, oraz Obwinianie siebie. Ponadto

biorąc pod uwagę wartości indeksów modyfikacji oraz powiązanie między poszukiwaniem kontaktów interpersonalnych jako sposobu radzenia sobie w sytuacjach stresujących, zmodyfikowano model wyjściowy dodając bezpośrednie ścieżki między jakością kontaktów offline w ciągu 7 dni, a Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego oraz Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego. Po wprowadzeniu powyższych modyfikacji wykazano, że zmodyfikowany model posiada akceptowalne wskaźniki dopasowania: $\chi^2_{(df = 79)} = 138,67$; $p < 0,001$, $\chi^2/df = 1,76$, RMSEA = 0,045, SRMR = 0,045, GFI = 0,967, CFI = 0,967, TLI = 0,911.

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano istnienie statystycznie istotnej ścieżki między stresorami w ciągu 7 dni, a jakością kontaktów online w ciągu 7 dni ($\beta = -0,15$; $p = 0,007$) oraz między stresorami w ciągu 7 dni, a ilością kontaktów online w ciągu 7 dni ($\beta = 0,12$; $p = 0,001$). Ponadto zaobserwowano istotną statystycznie zależność między jakością kontaktów offline w ciągu 7 dni, a stresory w ciągu 7 dni ($\beta = -0,16$; $p = 0,003$). Wykazano także istnienie statystycznie istotnych ścieżek pomiędzy problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a następującymi strategiami radzenia sobie ze stresem: Obwinianie siebie ($\beta = 0,16$; $p = 0,005$) oraz Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie ($\beta = 0,16$; $p = 0,007$). Zanotowano również, że istotnymi statystycznie predyktorami bilansu afektywnego w ciągu 7 dni były stresory w ciągu 7 dni ($\beta = -0,32$; $p < 0,001$), ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni ($\beta = 0,09$, $p = 0,023$), jakość kontaktów online w ciągu 7 dni ($\beta = 0,24$, $p = 0,001$), jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni ($\beta = 0,39$; $p < 0,001$), problematyczne korzystanie z portali społecznościowych ($\beta = 0,09$; $p = 0,024$) oraz strategia radzenia sobie ze stresem polegająca na obwinianiu siebie ($\beta = -0,16$; $p < 0,001$). Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 3.

Tabela 3. Wartości standaryzowanych współczynników regresji dla poszczególnych ścieżek w analizowanym modelu ścieżkowym.

Analizowane ścieżki między zmiennymi	Wartość	95% przedział ufności		p
		Poniżej	Powyżej	
Stresory w ciągu 7 dni - Zaprzestanie działań	0,09	-0,21	0,04	0.176
Stresory w ciągu 7 dni - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	-0,01	-0,13	0,10	0.818
Stresory w ciągu 7 dni - Obwinianie siebie	0,05	-0,07	0,16	0.423
Stresory w ciągu 7 dni - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	0,08	-0,04	0,19	0.186
Stresory w ciągu 7 dni - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	0,00	-0,14	0,12	0.955
Stresory w ciągu 7 dni - Zaprzeczenie	0,08	-0,03	0,20	0.168
Stresory w ciągu 7 dni - Odwrócenie uwagi	0,00	-0,11	0,11	0.973
Stresory w ciągu 7 dni - Akceptacja	-0,05	-0,18	0,07	0.404
Stresory w ciągu 7 dni - Poczucie humoru	0,03	-0,08	0,13	0.674
Stresory w ciągu 7 dni - Zwrot ku religii	0,06	-0,04	0,16	0.227
Stresory w ciągu 7 dni - Pozytywne przewartościowanie i rozwój	-0,05	-0,18	0,07	0.422
Stresory w ciągu 7 dni - Aktywne radzenie sobie	0,01	-0,12	0,15	0.872
Stresory w ciągu 7 dni - Planowanie	-0,03	-0,16	0,08	0.565
Jakość kontaktów online w ciągu 7 dni - Stresory w ciągu 7 dni	-0,15	-0,26	-0,04	0.007
Ilość kontaktów online w ciągu 7 dni - Stresory w ciągu 7 dni	0,12	0,04	0,25	0.001
Ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni - Stresory w ciągu 7 dni	0,05	-0,04	0,13	0.287
Jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni - Stresory w ciągu 7 dni	-0,16	-0,26	-0,07	0.003
Jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,12	-0,01	0,25	0.070
Jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni - Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,07	-0,07	0,20	0.318
Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych - Stresory w ciągu 7 dni	0,07	-0,03	0,17	0.152
Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych - Ilość kontaktów online w ciągu 7 dni	-0,01	-0,10	0,13	0.879
Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych - Jakość	0,05	-0,06	0,17	0.374

kontaktów online w ciągu 7 dni				
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni	-0,08	-0,18	0,03	0.165
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni	-0,10	-0,22	0,02	0.089
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Obwinianie siebie	0,16	0,05	0,27	0.005
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Koncentracja na emocjach i ich wyladowanie	0,16	0,05	0,27	0.007
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Zaprzestanie działań	0,04	-0,07	0,15	0.489
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	0,09	-0,03	0,21	0.129
Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych - Zaprzeczenie	0,07	-0,04	0,17	0.204
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Stresory w ciągu 7 dni	-0,32	-0,40	-0,24	0.001
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni	0,09	0,01	0,16	0.023
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Ilość kontaktów online w ciągu 7 dni	0,01	-0,07	0,06	0.696
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Jakość kontaktów online w ciągu 7 dni	0,24	0,15	0,32	0.001
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni	0,39	0,30	0,47	0.001
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych	-0,09	-0,16	-0,01	0.024
Bilans afektywny w ciągu 7 dni - Obwinianie siebie	-0,16	-0,24	-0,09	0.001

Na podstawie przeprowadzonych analizy wykazano istnienie efektu pośredniego między strategią radzenia sobie ze stresem opartą na obwinianiu siebie a bilansem afektywny w ciągu 7 dni via problematyczne korzystanie z portali społecznościowych. Zanotowano również istnienie efektu pośredniego między strategią radzenia sobie ze stresem opartą na

koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu a bilansem afektywny w ciągu 7 dni via problematyczne korzystanie z portali społecznościowych. Biorąc pod uwagę istnienie statystycznie istotnego efektu bezpośredniego między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a bilansem afektywny w ciągu 7 dni, powyższe efekty pośrednie mogą wskazywać na istnienie częściowej mediacji. Ponadto zanotowanie statystycznie istotne efekty pośrednie między stresorami w ciągu 7 dni a bilansem afektywnym w ciągu 7 dni via - jakoś kontaktów online w ciągu 7 dni, jak również między stresorami w ciągu 7 dni a bilansem afektywnym w ciągu 7 dni via jakoś kontaktów offline w ciągu 7 dni. Biorąc pod uwagę istnienie statystycznie istotnego efektu bezpośredniego między stresorami w ciągu 7 dni a bilansem afektywny w ciągu 7 dni, powyższe efekty pośrednie mogą wskazywać na istnienie częściowej mediacji. Nie wykazano natomiast istnienia statystycznie istotnych efektów pośrednich między stresorami w ciągu 7 dni a bilansem afektywnym w ciągu 7 dni via ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni, jak również pomiędzy stresorami w ciągu 7 dni a bilansem afektywnym w ciągu 7 dni via ilość kontaktów online w ciągu 7 dni. Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 4.

Tabela 4. Wyniki analizy efektów pośrednich z wykorzystaniem metody bootstrap.

Ścieżki	Wartość	95% przedział ufności		p
		Poniżej	Powyżej	
Obwinianie siebie - Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych - Bilans afektywny w ciągu 7 dni	-0.013	-0.035	-0.002	0.014
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie – Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych - Bilans afektywny w ciągu 7 dni	-0.014	-0.036	-0.002	0.015
Stresory w ciągu 7 dni - jakoś kontaktów online w	-0.037	-0.07	-0.01	0.006

ciągu 7 dni - Bilans afektywny w ciągu 7 dni				
Stresory w ciągu 7 dni - jakość kontaktów offline w ciągu 7 dni - Bilans afektywny w ciągu 7 dni	-0.063	-0.105	-0.028	0.002
Stresory w ciągu 7 dni - ilość kontaktów online w ciągu 7 dni - Bilans afektywny w ciągu 7 dni	0.001	-0.013	0.009	0.590
Stresory w ciągu 7 dni - ilość kontaktów offline w ciągu 7 dni - Bilans afektywny w ciągu 7 dni	0.004	-0.003	0.017	0.198

Dyskusja

Głównym celem przeprowadzonych badań było pokazanie roli interakcji społecznych, radzenia sobie ze stresem i uzależnienia od portali społecznościowych w związku między stresorami dnia codziennego i codziennego zadowolenia. W badaniach sprawdzaliśmy, jak interakcje społeczne zarówno te online jak i offline oddziałują na związek między doświadczeniem codziennego stresu i codziennym zadowoleniem, z uwzględnieniem poziomu uzależnienia od portali społecznościowych. Dodatkowo zakładaliśmy, że styl radzenia sobie ze stresem może być moderatorem relacji między zmiennymi. Przy czym uzależnienie od portali społecznościowych oraz interakcje społeczne online i offline pełnią rolę mediatora między stresorami dnia codziennego, a codziennym zadowoleniem.

Wyniki analiz pokazały, że istnieje związek między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a niektórymi strategiami radzenia sobie ze stresem takimi jak: akceptacja (czyli przyjęcie sytuacji jako nieodwracalnej, czegoś, do czego należy się przyzwyczaić), poszukiwanie wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego oraz koncentracja na emocjach i ich wyładowanie; ponadto odwrócenie uwagi, zaprzeczenie, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, zaprzestanie działań. Są to strategie, które

zalicza się do dwóch grup: szukanie wsparcia i koncentracja na emocjach oraz zachowania unikowe (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). Są to strategie mniej adaptacyjne niż na przykład strategia skierowana na rozwiązywanie problemów. Jest to zgodne, ze wcześniejszymi badaniami, które pokazały, że uzależnienie od Facebooka jest pozytywnie związane ze strategiami radzenia sobie ze stresem skierowanymi na emocje i unikowymi (Błachnio, i in., 2017). Podobnie, Sriwilai i Charoensukmongkol (2015) wykazali, że osoby uzależnione od mediów społecznościowych mają tendencję do stosowania strategii zorientowanych na emocje w sytuacjach stresowych oraz, że osoby które nadmiernie korzystają z Facebooka w takich sytuacjach często stosują strategie unikania; na przykład angażują się w czynności zastępcze takie jak spanie lub jedzenie (odwracanie uwagi) oraz poszukują życia towarzyskiego (dywersja społeczna).

Co więcej, wcześniejsze badania wykazały, że negatywna afektywność jest związana z uzależnieniem od Internetu (Wölfling i in., 2011). Można to wyjaśnić w ten sposób, że osoby, które nie radzą sobie z regulacją emocji są bardziej podatne na uzależnienia od Facebooka. Nasze ustalenia są zgodne z poprzednimi, pokazując, że unikające style radzenia sobie i style takie jak obwinianie siebie, fantazjowanie, wycofywanie się, lub racjonalizacja są zazwyczaj charakterystyczne dla osób, którzy korzystają z Internetu problematycznie (Li i in., 2008). Ustalenia te generalnie potwierdzają kompensacyjną perspektywę uzależnienia od Internetu zaproponowaną przez Kardefelt-Winther (2014), która zakłada, że nadmierna aktywność online jest dla ludzi ucieczką od codziennych problemów. Kolejne badanie autorstwa Kardefelt-Winther (2014) również wykazało, że eskapizm był mediatorem związku między stresem a nadmiernym graniem online. Można powiedzieć, że otwartość społeczna jest związana zarówno z intensywnością korzystania z Facebooka, ale tylko u osób, które w sytuacjach stresowych stosują strategie zorientowane na emocje. Łatwość w nawiązywaniu kontaktów społecznych może chronić osobę przed nadmiernym zaangażowaniem w

Facebooka. Jednak osoby które mają tendencję do koncentrowania się na własnych emocjach, takich jak napięcie, wina lub gniew, mogą w sytuacjach stresowych korzystać z Facebooka. Innymi słowy, strategia ta może stać się nieadaptacyjna.

Ponadto, wyniki pokazują, że istnieje dodatnia korelacja między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a uczuciami negatywnymi w ciągu 7 dni i negatywna zależność między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a uczuciami pozytywnymi w ciągu 7 dni, jak również bilansem afektywnym w ciągu 7 dni. Innymi słowy, im wyższy poziom problematycznego korzystania z portali społecznościowych tym wyższy poziom emocji negatywnych i niższy poziom emocji pozytywnych. Wcześniejsze badania pokazały związek między uzależnieniem od portali społecznościowych i lękiem (Brailovskaia, i in., 2020; Dempsey, i in., 2019). W innych badaniach wykazano, że im wyższy poziom uzależnienia od Facebook tym niższy poziom subiektywnego szczęścia (Uysal, i in., 2013) i satysfakcji z życia (Błachnio, i in., 2016). Nasze badania mogą sugerować, że osoby, które nadmiernie korzystają z portali społecznościowych mają negatywny bilans emocjonalny każdego dnia, mianowicie odczuwają więcej emocji negatywnych niż pozytywnych każdego dnia.

Pokazano, że wyższa jakość kontaktów zarówno online i offline przekłada się na mniej stresów codziennych. Większa ilość kontaktów online przekłada się na więcej stresów codziennych. Kontakty społeczne zarówno online i offline przynoszą pozytywne skutki, ale tylko kiedy ich jakość jest oceniana jako wysoka, natomiast zbyt duża ilość kontaktów online przynosi negatywne skutki i podnosi stres codzienny. Warto przytoczyć wcześniejsze badania, które pokazują, że jakościowe kontakty przekładają się na lepszy sen (Kent i in., 2015), lepsze zdrowie fizyczne (Rosano, 2008) i psychiczne, np. niższy poziom depresji (Umberson, i in., 1996).

Nasze wyniki wskazują także, że stresory dnia codziennego obniżają jakość kontaktów online i offline co przekłada się na negatywny bilans emocjonalny każdego dnia. Mianowicie, im więcej stresów dnia codziennego tym gorsze relacje społeczne, a to przekłada się na dominację emocji negatywnych. Stresy dnia codziennego są nieodzowną częścią życia, jednak jeśli tych stresów jest zbyt dużo i jest to też powiązane z nieefektywnymi strategiami radzenia sobie ze stresem (strategie skoncentrowane na emocjach i unikaniu) prowadzi to do pogorszenia funkcjonowania człowieka zarówno w sferze społecznej, obniżając jakość relacji społecznych, ale też w sferze emocjonalnej zwiększając liczbę emocji negatywnych i zmniejszając liczbę emocji pozytywnych przeżywanych każdego dnia.

Podsumowanie i przyszłe rekomendacje

Przeprowadzone badania dotyczą aktualnego a zarazem dynamicznego zjawiska uzależnień behawioralnych i jego wpływu na codzienne zadowolenie. Proponowany model teoretyczny opiera się na wynikach badań nad uzależnieniami behawioralnymi (Ryan et al., 2014) oraz na koncepcji powstawania specyficznego uzależnienia od Internetu, według Branda (2016). Nie ulega wątpliwości, że zaproponowany model badawczy wpisuje się w międzynarodową debatę odnośnie powstawania i przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym. Potrzeba prowadzenia podobnych badań wynika z faktu, że nowe media rozwijają się i zmieniają, co zmienia także sposób ich użytkowania, a zatem potrzeba prowadzenia badań nad uzależnieniami od nowych mediów jest wciąż konieczna.

W proponowanym modelu wzięto pod uwagę aspekt społeczny, w tym interakcje społeczne inicjowane zarówno online i offline, które przekładają się na stan emocjonalny ich użytkowników, co ma związek z ich funkcjonowaniem w niemal wszystkich sferach życia.

Dużą wartością przeprowadzonych badań jest wykorzystanie sposobu zbierania danych *diary study*, co pozwoli na bardziej rzetelne sprawdzenie założeń na podstawie pomiarów prowadzonych przez kilka dni, a nie tylko na podstawie jednostkowego badania. Należy podkreślić, że planowana procedura jest pracochłonna zarówno dla badaczy jak i dla osób badanych, ale tego typu badania dają możliwość uzyskania wartościowych wyników i przyczynić się do odpowiedzi na realizację podjętych celów badawczych. Ważne jest też to, że proponowany sposób zbierania danych wpisuje się w aktualny nurt badawczy w tematyce nowych mediów (Elhai et al., 2018). Warto także przyszłe badania prowadzić w tym nurcie.

Nasze wcześniejsze badania pokazały, że uzależnienie od portali społecznościowych warto rozpatrywać biorąc pod uwagę aspekty kulturowe (Błachnio i in., 2016; Błachnio i in., 2017). Przyszłe badania warto przeprowadzić w różnych kulturach, aby sprawdzić czy testowany model jest uniwersalny czy też jest zależny od kultury.

Wyniki zaprezentowanych badań wzbogacają wiedzę dotyczącą związków między uzależnieniem od portali społecznościowych, stresów dnia codziennego i odczuwanymi emocjami. Stają się inspiracją do kolejnych badań na ten temat. Świat wirtualny i jego wpływu na psychikę i funkcjonowanie człowieka, to obszar dla nauki wciąż pełen zagadek i niejasności. Uzyskane wyniki badań mogą mieć nie tylko istotną wartość teoretyczną, ale i aplikacyjną. Zaprezentowane wyniki będzie można wykorzystać do opracowania programów edukacyjno-szkoleniowych, dotyczących interakcji człowiek-komputer.

Warto podkreślić, że przeprowadzone badania są kontynuacją badań jakie prowadzi nasz zespół, można przytoczyć tu badania nad związkiem między uzależnieniem od Facebooka i radzeniem sobie ze stresem (Błachnio et al., 2017). Można tu wymienić także projekty realizowane z funduszu Ministerstwa Zdrowia pt. Funkcjonowanie społeczne i rodzinne a problematyczne korzystanie z portali społecznościowych a także kolejny pt. Funkcjonowanie

emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związku ze zdrowiem psychicznym wskazują na zasadność stawiania dalszych pytań i podejmowania kolejnych badań.

Literatura cytowana

- Adler, P. S., & Kwon, S.-W. (2002). Social capital: Prospects for a new concept. *Academy of Management Review*, 27(1), 17–40.
- Almeida, D. M., Wethington, E., & Kessler, R. C. (2002). The daily inventory of stressful events: An interview-based approach for measuring daily stressors. *Assessment*, 9(1), 41–55.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906–921. <http://doi.org/10.1111/jcc4.12085>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Czuczwar, S. J. (2017). Type D personality, stress coping strategies and self-efficacy as predictors of Facebook intrusion. *Psychiatry Research*, 253(March), 33–37. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.022>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2013). Psychological Determinants of Using Facebook: A Research Review. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(11), 775–787. <http://doi.org/10.1080/10447318.2013.780868>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.

- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Cannata, D., Ciobanu, A. M., Senol-Durak, E., ... & Ben-Ezra, M. (2016). Cultural and personality predictors of Facebook intrusion: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 7, 1895.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., & Margraf, J. (2020). The anxious addictive narcissist: The relationship between grandiose and vulnerable narcissism, anxiety symptoms and Facebook Addiction. *Plos one*, 15(11), e0241632.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276(May), 167–174.
<http://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185–199.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43, 101250.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [http://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De Belvis, A. G., Avolio, M., Spagnolo, A., Damiani, G., Sicuro, L., Cicchetti, A., ... & Rosano, A. (2008). Factors associated with health-related quality of life: the role of social relationships among the elderly in an Italian region. *Public health*, 122(8), 784-793.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486–495. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Egloff, B., Tausch, A., Kohlmann, C. W., & Krohne, H. W. (1995). Relationships between time of day, day of the week, and positive mood: Exploring the role of the mood measure. *Motivation and Emotion*, 19(2), 99–110. <http://doi.org/10.1007/BF02250565>
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245–277.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21–28. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <http://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 631–5. <http://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Feliksiak, M., Omyła-Rudzka, M., & Bożewicz, M. (2019). Młodzież 2018. Zainteresowania i aktywności.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315–325.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. (pp. 119–141). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2014-11217-006&site=ehost-live>
- Heszen, I. (2016). *Psychologia stresu*, Wyd. PWN, Warszawa.
- Hetzl-Riggin, M. D., & Pritchard, J. R. (2011). Predicting problematic Internet use in men and women: the contributions of psychological distress, coping style, and body esteem.

Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 14(9), 519–25.

<http://doi.org/10.1089/cyber.2010.0314>

Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 59, 102–106.

Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2012). Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. *Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*.

Kent, R. G., Uchino, B. N., Cribbet, M. R., Bowen, K., & Smith, T. W. (2015). Social relationships and sleep quality. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(6), 912–917.

Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(6), 359–64.

<http://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8), e69841.

Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2008). A Survey on the Generalized Problematic Internet Use in Chinese College Students and its Relations to Stressful Life Events and Coping Style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 333–346.

<http://doi.org/10.1007/s11469-008-9162-4>

Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(10), 721–7.

<http://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>

- Nawijn, J. (2011). Determinants of Daily Happiness on Vacation. *Journal of Travel Research*, 50(5), 559–566. <http://doi.org/10.1177/0047287510379164>
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95–105.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–48. <http://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33–39. <http://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Selye, H. (1956). *The stress of life* (McGraw-Hill). New York:
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*. <http://doi.org/10.1002/smi.2637>
- Stone, A. A., Smyth, J. M., Pickering, T., & Schwartz, J. (1996). Daily mood variability: Form of diurnal patterns and determinants of diurnal patterns. *Journal of Applied Social Psychology*, 26(14), 1286–1305.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744–747. <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.010>

- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <http://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 97(657), 84–88. <http://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different?. *American sociological review*, 837-857.
- Uysal, R., Satici, S. A., & Akin, A. (2013). Mediating effect of Facebook® addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological reports*, 113(3), 948-953.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships.
- Wölfling, K., Müller, K. W., Giralt, S., & Beutel, M. E. (2011). Emotionale befindlichkeit und dysfunktionale stressverarbeitung bei personen mit internetsucht. = Negative affectivity and deficient stress coping in persons with internet addiction. *Sucht: Zeitschrift Für Wissenschaft Und Praxis*, 57(1), 27–37. <http://doi.org/10.1024/0939-5911.a000081>
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of Social Psychology*, 1–15.