

Paweł Kosowski*, <https://orcid.org/0000-0002-6552-2729>

Dr Justyna Mróz*, <https://orcid.org/0000-0003-2515-2927>

*Katedra Psychologii

Uniwersytet Jana Kochanowskiego

w Kielcach

Ocena komunikacji a poczucie samotności i satysfakcji z życia w czasie pandemii

The assessment of communication and the sense of loneliness and life satisfaction during the pandemic

doi:10.34766/fetr.v42i2.284

Abstrakt: Pandemia, panująca od pierwszego kwartału 2020 roku, wywołana wirusem SARS-CoV-2, znacząco wpływa na wiele aspektów życia człowieka. W wyniku wprowadzonych obostrzeń zmiany uległy: jakość oraz częstotliwość komunikacji międzyludzkiej. Celem niniejszych badań było zaobserwowanie związku pomiędzy jakością i częstotliwością komunikacji a satysfakcją z życia oraz poczuciem samotności w okresie pandemii. W badaniu wzięło udział 215 osób. Zmienne mierzono za pomocą skal: SWLS i DJGLS oraz specjalnie przygotowanej skali do oceny jakości i częstotliwości komunikacji. Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że zarówno dla satysfakcji z życia, jak i samotności istotna, jest częstotliwość kontaktów. Jednak w przypadku satysfakcji z życia ocena częstotliwości kontaktów ma znaczenie wśród osób, które nie odczuwały pogorszenia komunikacji w sytuacji jej ograniczeń. Natomiast w przypadku samotności ocena częstotliwości kontaktów była istotna wśród osób, które odczuły pogorszenie kontaktów.

Słowa kluczowe: komunikacja, poczucie samotności, satysfakcja z życia

Abstract: The pandemic of COVID-19 disease caused by SARS-CoV-2 virus, which has been spreading since the first quarter of 2020, is impacting many different factors in life. The restrictions have changed the quality and frequency of communication. The purpose of this research analysis was to observe the relationship between the frequency and quality of communication and life satisfaction and the sense of loneliness during the pandemic. Two hundred fifteen people took part in the study. We used SWLS, DJGLS and a third scale specially designed to assess the quality and frequency of communication. Our results showed that the frequency of communication is important for both life satisfaction and the sense of loneliness. In the case of life satisfaction, the assessment of the frequency of communication is only significant among people who did not experience deterioration of communication despite the limitations. In case of the sense of loneliness, the assessment of frequency of contacts was important among people who felt the deterioration of communication with other people.

Keywords: communication, loneliness, life satisfaction

1. Wprowadzenie do badań własnych

Wiele zmian w dotychczasowym życiu wielu ludzi przyniósł czas od pierwszej połowy marca 2020 roku. W wyniku rozprzestrzeniającej się pandemii wirusa SARS-CoV-2, który wywołuje chorobę COVID-19 zostało wprowadzonych wiele obostrzeń oraz ograniczeń przestrzeni życiowej i gospodarczej. W wyniku wzrostu liczby zachorowań, na

terenie kraju zabroniono zgromadzeń, postulowano ograniczenie przemieszczania się w przestrzeniach zamieszkania jedynie do niezbędnych miejsc (pracy, aptek, sklepów).

Z uwagi na „nowość” tej sytuacji, która przejawiała się m.in. zubożeniem możliwości kontaktu z innymi ludźmi, trudnościami w uczestniczeniu w życiu społecznym czy zawodowym, interesujące są przejawy reakcji ludzi w tym czasie. Na Uniwersytecie Jagiellońskim podjęto się analizy psychologicznych reakcji ludzi na zaistniałą sytuację epidemiologiczną (Gulla, 2020). Analizując udostępnione, pierwsze zapiski, można zaobserwować wśród społeczeństwa różnorodne reakcje: od zaskoczenia i niedowierzania w momencie pojawienia się informacji o osobach zarażonych w Chinach, po strach. Dodatkowo, reakjom tym sprzyjał wszechobecny medialny szum (Gulla, 2020). Autorka wskazuje, że sytuacja zagrożenia rodzi wiele zachowań o podłożu lękowym. W miarę upływu czasu lęk „może uruchamiać myślenie spiskowe – takie, jak dawanie wiary teoriom o laboratoryjnym pochodzeniu wirusa lub o istnieniu jakichś bliżej nieokreślonych grup, działających w sposób ukryty i mających interes w zmniejszeniu populacji planety ” (Gulla, 2020).

Kolejnymi badaniami, dotyczącymi sytuacji pandemii, są analizy rozmów przeprowadzonych wśród ponad 3000 krakowskich studentów (Długosz, 2020). Pytania miały na celu sprawdzić m.in.: zainteresowanie studentów tematyką pandemii, poziom obaw związanych z zaistniałymi okolicznościami, ogólną ocenę kondycji psychosomatycznej czy długość czasu spędzanego w Internecie. Badanie dało wiele ciekawych informacji dotyczących zmian w funkcjonowaniu studentów, wywołanych wybuchem pandemii. Wyniki wykazały, że w okresie pandemii zwiększyła się częstotliwość występowania symptomów depresyjnych, zawrotów głowy czy też ogólnie rozumianego stresu. Rezultaty ujawniły, że studenci częściej zaczęli podejmować aktywne działania mające na celu redukcję stresu - zdecydowana większość aktywizuje się, co pozwala na odwrócenie uwagi od panującej sytuacji. Znaczna część badanych wykorzystuje racjonalizację, czyli poszukiwanie pozytywnych aspektów zaistniałej sytuacji oraz koncentrację na pozytywnych stronach własnego życia (Długosz, 2020). Zwiększeniu uległ również czas spędzany w Internecie, co wiąże się nie tylko ze wzrostem czasu wolnego, ale również ze zmianą trybu pracy czy też nauki akademickiej. Studenci krakowskich uczelni wykazują duże zainteresowanie epidemią poprzez aktualizowanie informacji o liczbie zarażeń i zgonów.

Dostępne wyniki badań (Długosz, 2020; Gulla, 2020) pokazują, że ludzie w okresie pandemii starają się dopasować do zaistniałej sytuacji i obniżyć poziom dyskomfortu, wykorzystując dostępne zasoby. W sytuacji narzuconych ograniczeń kontaktów z innymi ludźmi, zwłaszcza w kontakcie osobistym, może pojawiać się szereg emocji poprzez złość, lęk, rozczarowanie. Kontakty z innymi osobami, czy możliwość komunikowania się stanowi ważny element dla wypełniania ról społecznych, rozwoju i dobrego samopoczucia. W prezentowanych badaniach zwrócono uwagę na to, jak ograniczone możliwości

kontaktów z innymi osobami, czy to bliskimi czy również przypadkowymi, mogą wiązać się z poczuciem osamotnienia i satysfakcją z życia.

1.1. Poczucie samotności

Badacze komunikacji zwracają uwagę na związek między komunikacją a poczuciem samotności. Akcentują znaczenie dwóch aspektów: jakie działania związane z komunikacją bądź też zakłócenia mogą kształtować samotność oraz czy komunikacja może poprawić odczuwaną już samotność (Wang, Fink, Cai, 2008).

W podejściu poznawczym samotność jest oparta na subiektywnym spostrzeganiu więzi społecznych i ich ocenie. Samotność jest wynikiem rozbieżności pomiędzy oczekiwanymi/pożądanymi a faktycznymi relacjami społecznymi. De Jong Gierveld i in. (2009) zauważają, że samotność ma charakter subiektywny i negatywny. Jest wynikiem poznawczej oceny dotyczącej ilości i jakości istniejących relacji a standardami, jakie jednostka ma wobec relacji. Samotność może być jedną z możliwych konsekwencji oceny sytuacji, która przejawia się niewielką liczbą relacji. To czy dana osoba będzie odczuwała samotność w związku z ilością kontaktów, zależy od jej standardów. Według Rembowskiego (1992) samotność jest rozumiana jako psychospołeczne doświadczenie polegające na świadomej izolacji od innych osób. Izolacja ta jest wynikiem niezgodności pomiędzy oczekiwaniami a realnymi możliwościami osoby.

Samotność jest różnicowana na dwa typy: samotność emocjonalną oraz samotność społeczną (Weiss, 1973). Samotność emocjonalna odnosi się do braku bliskich, intymnych relacji np. z partnerem czy bliskim przyjacielem. Doświadczenie samotności emocjonalnej może być związane z utratą partnera wskutek jego śmierci bądź rozwodu. W takiej sytuacji dominuje pustka i poczucie odrzucenia. Z kolei samotność społeczna związana jest z brakiem posiadania szerszej sieci społecznych kontaktów, jak np.: rodzeństwo, przyjaciele, sąsiedzi itp. Przykładem generowania społecznej samotności może być zmiana zamieszkania do zupełnie nowego miejsca. Z kolei wśród adolescentów doświadczanie tego typu samotności jest często zgłaszane w sytuacji rozpoczęcia nauki w nowym miejscu.

Dołęga (2003) dodatkowo wyróżnia samotność egzystencjalną, która opiera się na negatywnej ocenie swojego życia. Ocena ta związana jest z warunkami życia, urządzeniu świata, które nie są zależne od podmiotu. Samotność egzystencjalna jest stosunkowo trwałym poczuciem braku wspólnoty, inności i opuszczenia.

Ponadto samotność wykazuje się dynamiką i można ją rozpatrywać poprzez trzy fazy (Lake, 1993). Faza pierwsza to zablokowanie kontaktów z innymi osobami. Faza druga przejawia się m.in. brakiem zaufania do siebie, do innych osób, co przejawia się poczuciem niezdolności do podejmowania i utrzymywania kontaktów z innymi. W trzeciej fazie rozwoju poczucia samotności człowiek dochodzi do przekonania, że nikogo nie obchodzi, a inni są wobec niego obojętni. Takie nastawienie wzmacnia poczucie osamotnienia

i utrudnia jego pokonanie. Wejście w pierwszą fazę kształtowania się samotności spowodowanej narzuconym ograniczeniem kontaktów z innymi osobami może, choć nie musi, skutkować przechodzeniem w kolejne fazy, aż do odczuwania głębokiego poczucia osamotnienia.

Jednym z czynników chroniących przed samotnością jest obecność innych osób. Liczne badania koncentrują się na badaniu predyktorów samotności w postaci posiadania bliskiej osoby, partnera (samotność emocjonalna) oraz sieci społecznej, do której dana osoba przynależy (samotność społeczna).

1.2. Zagadnienia w obrębie dobrostanu i satysfakcji z życia

Dobrostan psychiczny traktowany jest jako wskaźnik adaptacji jednostki do różnych wydarzeń krytycznych czy kryzysowych (Ryff, 2014, 2017).

Dobrostan psychiczny definiowany jest, zarówno jako afektywna jak i kognitywna, ocena własnego życia (Czapiński, 2004). Na pełną ocenę dobrostanu składa się poznawcza ocena własnego życia, która obejmuje m.in. ocenę satysfakcji z kontaktów z innymi ludźmi, satysfakcję z pracy, życia rodzinnego itp. Z kolei emocjonalna ocena dobrostanu odnosi się do odczuwania pozytywnych emocji i względnego braku obecności negatywnych emocji (Zimbardo i in. 2017).

Dobrostan psychiczny wiąże się z odczuwanym poczuciem szczęścia, które (por. Argyle, 2004) można zdefiniować jako subiektywne poczucie satysfakcji lub obecność pozytywnych objawów afektywnych w określonym czasie (Wołpiuk-Ochocińska, 2018). Osoba cechująca się wysokim poziomem szczęścia wykazuje względną wysoką sprawność psychiczną oraz fizyczną, jak i większą aktywność motoryczną oraz otwartość na doświadczenia (Veenhoven, 2008; Wołpiuk-Ochocińska, 2018).

Niektóre koncepcje dobrostanu w szczególności sposób akcentują ważność aspektu społecznego. Ryff (2014, 2017) jako jedną ze składowych dobrostanu podaje pozytywne kontakty z innymi, obok samoakceptacji, autonomii, panowania nad otoczeniem, posiadanie celu życiowego oraz pragnienie osobistego rozwoju. Pozytywne relacje z innymi są tu rozumiane jako doświadczenie kontaktów, które charakteryzują się pełnym zaufaniem, ponadto umiejętnością budowania relacji intymnych, głębokiej przyjaźni, oraz wysokim poziomem empatii wobec innych.

Z kolei Keyes (por. Keyes, Shapiro, 2004) jako odrębny wymiar dobrostanu wprowadza pojęcie dobrostanu społecznego (social well-being), podkreślając, jak ważne są interakcje międzyludzkie. Dobrostan społeczny odnosi się do tego, jak dobrze jednostka funkcjonuje w społeczeństwie. Ocena dobrostanu społecznego opiera się na pięciu wymiarach: akceptacji społeczeństwa, społecznej aktualizacji, społecznego wkładu, społecznej koherencji oraz integracji społecznej.

Badania prowadzone przez badaczy nurtu pozytywnego w psychologii dotyczące dobrostanu wykazały, że koreluje on z wieloma zmiennymi, m.in.: twardością, stresem i stylami radzenia sobie (Cieślak, Łuszczynska, 2002) czy bezrobociem (np. Argyle, 2004).

Badania dotyczące relacji komunikacji oraz dobrostanu psychicznego wśród internautów- użytkowników komunikatorów elektronicznych (Kraut i in. 1998) wykazały wśród nich większy poziom poczucia samotności, co jednocześnie stało się swoistym paradoksem, gdyż medium, które miało ułatwić komunikację- zarówno jej jakość, częstotliwość, jak i jej zasięg- jednym słowem miało usprawnić kontakty społeczne, sprawiło, że zdolności interpersonalne badanych znacznie się pogorszyły (Błachnio, 2007). Polskie badania (Batorski, 2004) będące niejako odpowiedzią na badanie Krauta (1998), ukazały, że większe poczucie samotności obecne było u osób, które dopiero zaczynały korzystać z komunikatorów internetowych, jednak negatywne objawy wraz z upływem czasu słabły.

2. Cel i specyfika badań własnych

Celem prezentowanych badań było określenie znaczenia czynników sytuacyjnych związanych z jakością i częstotliwością komunikacji w okresie pandemii dla poczucia samotności oraz satysfakcji z życia. Dodatkowo, odnosząc się do założeń De Jong Gierveld i in. (2009), dotyczących standardów została zwrócona uwaga, na to, czy dana sytuacja miała znaczenie na subiektywną ocenę pogorszenie komunikacji z innymi. Wobec przedstawionych doniesień postawiono hipotezę, że czynniki sytuacyjne odnoszące się do komunikacji (jakość i częstotliwość komunikacji w okresie pandemii) będą wyjaśniały poczucie samotności (zależność ujemna), jak i satysfakcję z życia (zależność dodatnia)(H1). Ponadto założono, że wśród osób, które deklarują pogorszenie komunikacji w okresie epidemii, związki te będą silniejsze (H2).

2.1. Badana grupa i procedura

Badanie objęło grupę 215 osób, w tym 164 kobiety (75,8%) oraz 52 mężczyzn (24,2%). Wiek osób badanych wyniósł średnio 23 lata ($SD=7$); 154 osoby (71,2%) posiadały wykształcenie średnie, 56 osób (26,1%) wykształcenie wyższe, natomiast 6 osób (2,8%) wykształcenie podstawowe. Udział w badaniu nie wiązał się z żadnymi materialnymi korzyściami, był całkowicie dobrowolny, a badani na każdym etapie mieli możliwość rezygnacji z dalszego uczestnictwa. Badania zostały przeprowadzone on-line w okresie marca i kwietnia 2020 roku.

2.2. Narzędzia badawcze

Na potrzeby badania wykorzystano dwie skale: [1] *Skalę Satysfakcji z Życia (Satisfaction with Life Scale-SWLS)*(Diener i in. 1985; Juczyński, 2001), [2] *Skalę poczucia samotności de Jong Gierveld (de Jong Gierveld Loneliness Scale- DJGLS)* (de Jong Gierveld, van

Tilburg, 1999; Grygiel i in. 2011). W celu sprawdzenia jakości i częstotliwości komunikacji stworzono krótki arkusz do ich oceny. Badanie przeprowadzone było w formie zdalnej za pomocą *Arkuszy Google*.

W badaniu wykorzystano Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS, Juczyński, 2001). Skala odnosi się do poznawczej oceny zadowolenia z życia. W skład skali wchodzi 5 itemów. Badani określają na skali typu Likerta od 1 do 7, jak bardzo zgadzają się lub nie z podanymi stwierdzeniami, jednocześnie oceniając stopień zadowolenia z własnego życia i jego warunków.

Dla określenia poczucia samotności została użyta Skala Poczucia Samotności de Jong Gievelde (2006, polska adaptacja Grygiel i in., 2011). Skala składa się z 11 itemów, 6 z nich określa samotność emocjonalną, 5 samotność społeczną. Badani odpowiadają na 5-stopniowej skali typu Likerta.

Ocena komunikacji. Badani odpowiadali na dwa pytania dotyczące komunikacji w okresie pandemii. Pierwsze dotyczyło oceny częstotliwości komunikacji, drugie pytanie dotyczyło oceny jakości komunikacji. Badani odpowiadali na skali od 1 do 5.

Analizy statystyczne wykonano przy użyciu programu SPSS ver. 21.

3. Uzyskane wyniki

W pierwszej kolejności został obliczony współczynnik korelacji r - Pearsona pomiędzy zmiennymi. Uzyskane wyniki przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Współczynnik korelacji r - Pearsona między zmiennymi N=215

	Częstotliwość komunikacji	Jakość komunikacji	Satysfakcja z życia	Samotność	Emocjonalna samotność	Społeczna samotność
Częstotliwość komunikacji	1	.654**	.305**	-.141*	-.109	-.155*
Jakość komunikacji	.654**	1	.222**	-.011	-.004	-.017
Satysfakcja z życia	.305**	.222**	1	.087	.104	.051
Samotność	-.141*	-.011	.087	1	.937**	.902**
Emocjonalna samotność	-.109	-.004	.104	.937**	1	.694**
Społeczna samotność	-.155*	-.017	.051	.902**	.694**	1

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

*. Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

Wyniki analizy korelacji wskazują, że ocena częstotliwości komunikacji w ostatnim czasie koreluje pozytywnie z satysfakcją z życia oraz oceną jakości komunikacji a ujemnie z ogólnym i społecznym poczuciem samotności. Natomiast ocena jakości komunikacji w ostatnim czasie koreluje pozytywnie z satysfakcją z życia.

W dalszych analizach uwzględniono podział na osoby, które deklarowały pogorszenie się komunikacji w okresie epidemii i osoby, które takiego pogorszenia nie odczuły. Wśród pierwszej grupy znalazło się 132 osób, a wśród drugiej 83 osoby. Wykonano analizę korelacji pomiędzy zmiennymi w dwóch grupach. Uzyskane wyniki zostały przedstawione w tabeli 2.

Tabela 2. Korelacje pomiędzy zmiennymi w grupie osób oceniających sytuację pandemii jako pogarszającą ich kontakty społeczne (n=132) oraz nie pogarszającą ich kontakty społeczne (n=83)

	Częstotliwość komunikacji	Jakość komunikacji	Satysfakcja z życia	Samotność	Emocjonalna samotność	Społeczna samotność
Częstotliwość komunikacji	1	,457**	,385**	-,036	-,064	,004
Jakość komunikacji	,708**	1	,252*	,056	,035	,076
Satysfakcja z życia	,252**	,196*	1	,177	,167	,166
Samotność	-,295**	-,146	-,010	1	,954**	,923**
Emocjonalna samotność	-,206*	-,102	,035	,920**	1	,764**
Społeczna samotność	-,338**	-,166	-,063	,883**	,627**	1

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

* . Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

Poniżej przekątnej współczynniki korelacji pomiędzy zmiennymi w grupie osób z grupy oceniającej sytuację pandemii jako pogarszającą ich kontakty społeczne (n=132), powyżej przekątnej wyniki współczynniki korelacji pomiędzy zmiennymi w grupie osób z grupy oceniającej sytuację pandemii jako nie pogarszającą ich kontakty społeczne (n=83)

W grupie osób oceniających pogorszenie się komunikacji w ostatnim czasie ocena częstotliwości komunikacji pozytywnie korelowała z satysfakcją z życia oraz z oceną jakości komunikacji, oraz negatywnie z ogólnym poczuciem samotności, jak i samotnością emocjonalną i społeczną.

W dalszym kroku wykonano analizy regresji, osobno w grupie osób, które oceniały, że w obecnej sytuacji ich relacje uległy pogorszeniu i w grupie osób, które nie odczuwały takiego pogorszenia. Analizy wykonano w celu wyjaśnienia, jak ocena jakości i częstotliwości komunikacji wyjaśnia poczucie samotności i satysfakcję z życia . Uzyskane wyniki są przedstawione w tabelach 3 i 4.

Tabela 3. Analiza regresji dla satysfakcji z życia w grupie osób oceniających pogorszenie się komunikacji i niewskazujących pogorszenia. Częstotliwość i jakość komunikacji jako predykatory

	Pogorszenie się komunikacji n=131				Niepogorszenie się komunikacji n=82				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>	
Częstotliwość komunikacji	1.04	.558	.226	.063	2.11	.718	.340	.004	
Jakość komunikacji	.205	.679	.036	.763	.688	.819	.097	.403	
				$R=.25; R^2=.06; F(2,129)=4.05$ $p<.014$					$R=.40; R^2=.16;$ $F(2,80)=7.354 p<.001$

Uzyskane wyniki analizy regresji wskazują, że ocena częstotliwości i jakości komunikacji, w przypadku pogorszenia się komunikacji, są nieistotne dla satysfakcji z życia. Z kolei w przypadku oceny komunikacji jako nie pogarszającej się w okresie epidemii częstotliwość okazała się istotna na poziomie statystycznym dla satysfakcji z życia ($Beta=.34$, $p<.004$), wyjaśniając 16 % wariacji (tab. 3).

Z kolei w przypadku poczucia samotności, wyniki analizy regresji wskazały, że ocena częstotliwości i jakości komunikacji jest nieistotna w przypadku nie pogorszenia się komunikacji. Natomiast w grupie osób oceniających, że komunikacja pogorszyła się w okresie pandemii, częstotliwość okazał się istotna ($Beta=-.38$, $p<.002$) wyjaśniając 10% wariacji (tab. 4).

Tabela 4. Analiza regresji dla poczucia samotności w grupie osób oceniających pogorszenie się komunikacji i niewskazujących pogorszenia. Częstotliwość i jakość komunikacji jako predykatory

	Pogorszenie się komunikacji n=131				Niepogorszenie się komunikacji n=82				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>	
Częstotliwość komunikacji	-3.32	1.02	-.385	.002	-8.89	1.42	-.078	.539	
Jakość komunikacji	1.33	1.24	.127	.287	1.19	1.61	.092	.462	
				$R=.31; R^2=.10;$ $F(2,129)=6.77 p<.002$					$R=.09; R^2=.00;$ $F(2,80)=.323 p<..725$

Ponadto, zarówno w przypadku emocjonalnej, jak i społecznej samotności ocena częstotliwości i jakości komunikacji była nieistotna w przypadku nie pogorszenia się komunikacji. Natomiast w drugiej grupie, oceniającej pogorszenie się komunikacji w okresie pandemii, ocena częstotliwości okazała się istotna w przypadku emocjonalnej samotności ($Beta=-.268, p<.029$) wyjaśniając 5% wariacji (tab. 5), a społecznej samotności ($Beta=-.442, p<.001$) wyjaśniając 13% wariacji (tab. 6).

Tabela 5. Analiza regresji dla emocjonalnej samotności w grupie osób oceniających pogorszenie się komunikacji i nie wskazujących pogorszenia. Częstotliwość i jakość komunikacji jako predyktory

	Pogorszenie się komunikacji n=131				Niepogorszenie się komunikacji n=82			
	B	SE	Beta	p	B	SE	Beta	p
Częstotliwość komunikacji	-1.39	.634	-.268	.029	-.687	.848	-.101	.421
Jakość komunikacji	.555	.770	.088	.472	.627	.967	.081	.519
		R=.21; R ² =.05; F(2,129)=3.13 p<.047				R=.09; R ² =.00; F(2,80)=.372 p<..687		

Tabela 6. Analiza regresji dla społecznej samotności w grupie osób oceniających pogorszenie się komunikacji i nie wskazujących pogorszenia. Częstotliwość i jakość komunikacji jako predyktory

	Pogorszenie się komunikacji n=131				Niepogorszenie się komunikacji n=82			
	B	SE	Beta	p	B	SE	Beta	p
Częstotliwość komunikacji	-1.92	.508	-.442	.001	-.203	.662	-.038	.760
Jakość komunikacji	.775	.618	.146	.212	.563	.755	.093	.458
		R=.35; R ² =.13; F(2,129)=9.12 p<.001				R=.08; R ² =.00; F(2,80)=.279 p<..757		

4. Dyskusja wyników

Celem prezentowanych badań było określenie związku pomiędzy oceną komunikacji (częstotliwości i jakości) a poczuciem samotności i satysfakcją z życia w czasie trwania pandemii wirusa SARS-CoV-2. Dodatkowo zwrócono uwagę na związek pomiędzy zmiennymi w dwóch grupach osób, tych, którzy deklarowali, że w czasie pandemii komunikacja z innymi osobami uległa pogorszeniu, oraz tych, którzy pogorszenia nie deklarowali.

Uzyskane wyniki wskazały, że największe znaczenie, zarówno dla samotności, jak i satysfakcji z życia ma ocena częstotliwości kontaktów z innymi. Prawdopodobnie wynika to, z tego, iż kontakty z innymi osobami określają przynależność jednostki do różnych grup społecznych i są wyznacznikiem sieci społecznych, do których jednostka przynależy. W ten sposób może być zaspokajana potrzeba afiliacji, co może skutkować lepszą oceną jakości życia i satysfakcją z niego. Natomiast, podczas deprywacji tej potrzeby może dochodzić do doświadczenia osamotnienia. Potwierdzają to badania Zalewskiej (1999), gdzie zostały wykazane związki między afiliacją a satysfakcją z życia.

Interesującym okazało się to, że ocena częstotliwości kontaktów jest ważna dla satysfakcji z życia tylko wśród osób, które uznały, że obecna sytuacja pandemii nie pogorszyła ich relacji z innymi. Odwrotnie w przypadku poczucia samotności, tu związek z oceną częstotliwości kontaktów okazał się istotny tylko w przypadku osób, które obecną sytuację oceniły jako pogarszającą się. Okazuje się, że częstotliwość kontaktów z innymi ma związek z odczuwanym zadowoleniem, bądź osamotnieniem. Jeśli nie ma pogorszenia możliwości komunikacji z innymi, częstotliwość kontaktów sprzyja odczuwaniu zadowolenia z życia.

Częstotliwość kontaktów, bardziej niż ich jakość, pełni funkcję ochronną. W sytuacji kontaktów z innymi można uzyskać wsparcie społeczne, które jest jednym z predyktorów satysfakcji z życia, jak potwierdzają badania w różnych grupach, m.in. osób z uszkodzonym rdzeniem kręgowym (Byra, 2011), czy wśród osób z chorobą niedokrwienną (Glińska i in., 2014).

Dodatkowo można przyjąć, że osoby, które podczas pandemii nie odczuły pogorszenia kontaktów z innymi, w sposób efektywny korzystają ze swoich zasobów. Takim zasobem może być częstotliwość kontaktów z innymi. Osoby te wykorzystują swoje zasoby, aby poradzić sobie z nową sytuacją. W konsekwencji sprzyja to pozytywnej ocenie życia. Ryff (2014, 2017) podaje, że dobrostan psychiczny może być wyznacznikiem pozytywnej adaptacji.

Niska ocena częstotliwości kontaktów z innymi w czasie pandemii wiąże się z poczuciem osamotnienia, przede wszystkim w grupie osób, które oceniają, pogorszenie się komunikacji w tym okresie. Można przyjąć, że nie doświadczają wystarczającej ilości

wsparcia od innych, co skutkuje odczuwaniem smutku i samotności. Uzyskany wynik jest spójny z wcześniejszymi badaniami, np. Konczelska i Sikora (2017) w swoich badaniach wśród osób, które doświadczyły śmierci własnego dziecka, wykazały ujemny związek pomiędzy wsparciem a objawami depresyjnymi.

Ponadto uzyskane wyniki wskazują zasadność stwierdzenia De Jong Gierveld i in. (2009) dotyczącego standardów oceny danej sytuacji przez jednostkę, aby doświadczać poczucia osamotnienia. Sama sytuacja ograniczenia możliwości kontaktów z innymi w okresie pandemii nie miała aż takiego znaczenia dla odczuwania samotności, jak dopiero ocena tej sytuacji, jako skutkującej pogorszeniem się możliwości kontaktów z innymi.

Prezentowane badania mają również swoje ograniczenia; dotyczyły tylko subiektywnej oceny komunikacji, jak i innych zmiennych i były przeprowadzone online. Dodatkowo nie wzięto pod uwagę poziomu poczucia samotności i satysfakcji z życia sprzed okresu pandemii, co mogło mieć znaczenie dla obecnego poziomu tych zmiennych.

Uzyskane wyniki mogą być jednak punktem wyjścia do szerszych badań dotyczących reakcji człowieka na ograniczenia kontaktów społecznych, jak i znaczenia relacji z innymi na poczucie samotności i satysfakcji z życia.

Bibliografia:

- Argyle, M. (2004). *Psychologia szczęścia*, Wrocław: Astrum.
- Batorski, D. (2004). *Sieci społeczne. Charakterystyka, uwarunkowania i konsekwencje struktur relacji społecznych na przykładzie komunikacji internetowej*, Praca doktorska, IS UW, Warszawa.
- Błachnio, A. (2007). Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników, *Psychologia Społeczna*, 2 (5), 225–233.
- Byra, S. (2011). Satysfakcja z życia osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego w pierwszym okresie nabycia niepełnosprawności - funkcje wsparcia otrzymywanego i oczekiwanego, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 17 (2), 64-70.
- Cieśliak, R., Łuszczynska, A. (2002). Związek twardości z dobrostanem i stresem w pracy, *Psychologia Jakości Życia*, 1(1), 79-103.
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., Dykstra, P.A. Vangelisti. A., Perlman, D. (2006). Loneliness and social isolation, *Cambridge handbook of personal relationships*, 485-500, Cambridge: Cambridge University Press.
- de Jong Gierveld, J., Broese van Groenou, M., Hoogendoorn, A.W., & Smit, J.H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness, *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64 (4), 497-506.
- Dołęga, Z. (2003). *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., Switaj, P., Sikorska-Grygiel, J. (2011). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale, *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 129-139. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000130>.
- Glińska, J., Cezak, E., Lewandowska, M., Brosowska, B. (2014). Wsparcie społeczne a satysfakcja z życia osób z chorobą niedokrwienną serca, *Problemy Pielęgniarstwa*, 22 (3), 265-270.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Skala Satysfakcji z Życia*, 134-138, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Keyes, C.L., Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology, *How healthy are we*, 15 (3), 350-72.
- Konczelka, K., Sikora, J. (2017). Potraumatyczny wzrost, wsparcie społeczne i zdrowie psychiczne w sytuacji doświadczenia śmierci dziecka, *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, 2(25), 39-51.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?, *American Psychologist*, 53(9), 1017-1032.
- Lake, T. (1993). *Samotność: jak sobie z nią radzić*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Rembowski, J. (1992). *Samotność*, Gdańsk: Uniwersytet Gdański.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia, *Psychotherapy and psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Ryff, C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions, *International review of economics*, 64 (2), 159-178.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care, *Journal of Happiness Studies*, 9 (3), 449-469.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Wołpiuk-Ochocińska, A. (2018). Kompetencje społeczne i poczucie własnej skuteczności jako predyktory poczucia szczęścia u nauczycieli, *Edukacja -Technika -Informatyka*, 4(26), 372-378.
- Zalewska, A. (1999). Typy zadowolenia z życia a system wartościowania, *Forum Psychologiczne*, 4 (2), 138-155.
- Zimbardo, P., Johnson L. R., McCann, V. (2017). *Psychologia kluczowe koncepcje. Tom 5, Człowiek i jego środowisko*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Źródła internetowe

- De Jong Gierveld, J. , van Tilburg, T. (1999). *Manual of the Loneliness Scale 1999*, za:
https://home.fsw.vu.nl/TG.van.Tilburg/manual_loneliness_scale_1999.html
(pobrano 25.05.2020).
- Długosz, P., (2020). *Raport z badań: „Krakowscy studenci w sytuacji zagrożenia pandemią koronawirusa”*, za: Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie; Kraków za:
<http://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/7036/Krakowscy%20studenci%20w%20sytuacji%20zagro%20enia%20pandemi%20%20koronawirusa-Piotr%20D%20ugosz.pdf?sequence=1>
- Gulla, B. (2020). *Reakcje psychologiczne na sytuację epidemiologiczną COVID-19*, za:
https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/153803/gulla_reakcje_psychologiczne_na_sytuacje_epidemiologiczna_covid-19_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
(pobrano 11.05.2020).