

MAŁGORZATA MARUSZCZAK  orcid.org/0000-0003-3166-6377

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu  
University of Social Sciences and Humanities, Faculty in Poznan

ELWIRA BRYGOŁA  orcid.org/0000-0002-6326-7760

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu  
University of Social Sciences and Humanities, Faculty in Poznan  
e-mail: ebrygola@swps.edu.pl

## Spostrzegane wsparcie społeczne a dobrostan psychiczny u młodzieży wychowującej się i niewychowującej się w domu dziecka. Przekonanie o zmienności cech jako możliwy mediator zależności

Perceived Social Support and Psychological Well-Being among Young People Being Reared and Not Being Reared in an Orphanage. Growth Mindset as a Possible Mediator of the Relationship

**Abstract.** The goal of the research was to find relationship between perceived social support and psychological well-being among young people, and to verify if the growth mindset is a mediator of this relationship. The research was also aimed to examine whether there are differences between young people being reared in an orphanage and those who are not, in terms of measured variables. The study included 198 participants, aged 15 to 22 ( $M = 18.35$ ;  $SD = 1.12$ ), 46% females. The Interpersonal Support Evaluation List, the Psychological Well-Being Scale and the Implicit Theories Scale were used. The perceived social support positively correlates with psychological well-being. The growth mindset is not a mediator in this relationship, although it positively correlates with both variables. Young people being reared in an orphanage display a stronger growth mindset than young people not being reared in an orphanage.

**Keywords:** psychological well-being, perceived social support, growth mindset, young people.

**Słowa kluczowe:** dobrostan psychiczny, spostrzegane wsparcie społeczne, przekonanie o zmienności cech, młodzież.

### WPROWADZENIE

Współcześnie wciąż przybiera definicji dobrostanu psychicznego, przyrównywanego do szczęścia i jakości życia. Z badań wynika, że poczucie szczęścia pomaga w nawiązywaniu relacji społecznych, które z kolei zwrótnie dają

poczucie satysfakcji z życia (Carr, 2009; Czapiński, 2015b; Oleś, 2010). Znaczenie mają bliskie relacje, czyli takie, które opierają się na wzajemnym zrozumieniu, trosce oraz spostrzeganiu drugiej osoby jako ważnej i wartościowej. Takie więzi zwiększają poczucie bezpieczeństwa, umożliwiają rozmowę o ważnych i intymnych

sprawach, pomagają zmierzyć się z trudnościami i osiągać zamierzone cele. Bliskie relacje dają pewność, że można liczyć na wsparcie ze strony drugiej osoby (Diener, Biswas-Diener, 2010).

Przełomowe badania Harry'ego Harlowa (Harlow, Dodsworth, Harlow, 1965) na reżusach pokazały, że potrzeba bliskości i bycia kochanym jest bardzo silna, a w przypadku jej niezaspokojenia ważne potrzeby fizjologiczne (np. zniwelowanie głodu) schodzą na drugi plan. Tego, jak znaczący wpływ na rozwój dziecka mają jego opiekunowie, dotyczy także teoria przywiązania Johna Bowlby'ego, uzupełniana i rozwijana przez Mary Ainsworth (Ainsworth, Bowlby, 1991). Adekwatna i pełna czułości opieka nad dzieckiem, realizowana przez tego samego opiekuna, umożliwia jego zdrowy rozwój. Z badań nad więzią dziecka z opiekunem jako figurą przywiązania wynika, że osoby przywiązane w sposób bezpieczny nie mają w przyszłości trudności z budowaniem relacji opartych na czułości, miłości, trosce i zrozumieniu. Inaczej jest u osób, u których zostało wykształcone przywiązanie pozabezpieczne. Często nie potrafią one okazywać uczuć, nie angażują się w związki lub bywają zaborcze (Jasielska, 2014).

System przywiązania ma znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania człowieka, ponieważ wyznacza poziom aktywności w eksplorowaniu otoczenia, warunkuje sposób regulowania emocji oraz nawiązywania i utrzymywania relacji, jest podstawą budowania wiedzy o ludziach i otaczającym świecie (Czub, 2003). Wśród głównych czynników kształtujących system przywiązania można wymienić sposób, w jaki opiekun dziecka reaguje na komunikowane przez nie potrzeby, a także to, czy opiekunem dziecka jest stale ta sama osoba. Szczególnie trudną sytuacją jest dysfunkcyjność systemu rodzinnego, która może skutkować umieszczeniem dziecka w placówce opiekuńczej (Ogińska-Bulik, 2015). Powody takiego skierowania mogą być różne, na przykład: utrata (śmierć) rodziców, choroby psychiczne rodziców, alkoholizm, przemoc w rodzinie. Z badań (przeprowadzonych w 2010 r. przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej) wynika, że głównymi przyczynami kierowania dzieci

do opieki zastępczej są: bezradność rodziców naturalnych przy równoczesnym występowaniu problemów opiekuńczo-wychowawczych z dziećmi (32%), ubóstwo (26%), przemoc w rodzinie (17%)<sup>1</sup>. Niezależnie od przyczyny pobyt w domu dziecka traktowany jest każdorazowo jako czynnik zagrażający prawidłowemu rozwojowi i może skutkować przyszłym nieprzystosowaniem lub patologią. Dzieci i młodzież przebywające w domach dziecka wymagają zatem dużego wsparcia ze strony opiekunów i wychowawców pracujących w placówkach (Ogińska-Bulik, 2015). Wobec powyższego nasuwa się pytanie, czy istnieje zależność między spostrzeganym wsparciem społecznym a dobrostanem u młodzieży, szczególnie u osób przebywających w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, oraz czy przekonanie o zmienności cech pełni mediującą funkcję w relacji pomiędzy tymi zmiennymi.

## **SPOSTRZEGANE WSPARCIE SPOŁECZNE**

Wsparcie społeczne ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne (Argyle, 2015), a jego subiektywne spostrzeganie stanowi kryterium bliskich relacji i traktowane jest jako zasób znajdujący się na pograniczu zasobów społecznych i osobistych. Brak lub niski poziom spostrzeganego wsparcia społecznego uznawany jest za deficyt i czynnik ryzyka obniżonej jakości życia, w tym osłabionego zdrowia somatycznego (Heszen, Sęk, 2012). Wsparcie społeczne jest również określane jako rodzaj interakcji społecznej, która zachodzi w sytuacji wystąpienia problemu. W ramach tej interakcji następuje wymiana zasobów informacyjnych, emocjonalnych i/lub instrumentalnych. Uaktywnianych jest wiele procesów, takich jak spostrzeganie, ocenianie, przekazywanie i otrzymywanie potrzebnych dóbr. O działaniu wsparcia decydują złożone współzależności między rodzajem trudnej sytuacji, osobą będącą w potrzebie i tą, która udziela wsparcia (Sęk, Cieślak, 2004). Poza ujmowaniem wsparcia społecznego jako zasobu, korzystanie z niego jest również traktowane jako strategia radzenia

sobie ze stresem (Lazarus, Folkman, 1984). Z badań nad skutecznością wsparcia społecznego wynika, że jego głównym efektem jest redukcja wpływu stresorów i bezpośrednia ochrona dobrostanu. Wsparcie społeczne zapobiega także przekształceniu się napięcia stresowego w stres chroniczny i buforowo wspomaga procesy adaptacji do sytuacji trudnych (Heszen, 2014).

Wsparcie społeczne pojawia się również jako element modelu jakości życia autorstwa Donalda Patricka, Todda Edwardsa i Carmen Velasquez (opisanym w: Edwards, Huebner, Connell, Patrick, 2002). Model ten przedstawia kształtowanie się poczucia jakości życia dzieci i młodzieży, wskazuje między innymi na rolę relacji społecznych, które obejmują jakość wsparcia ze strony dorosłych, troszczenie się o innych, relacje z rodziną, przyjaźń i kontakty z rówieśnikami. W modelu uwzględnia się dynamikę więzi społecznych oraz przyjmuje założenie, że ludzie formują przekonania na temat siebie i swojego życia na podstawie interakcji z innymi osobami (za: Ogińska-Bulik, 2015).

## DOBROSTAN PSYCHICZNY

Pojęcie dobrostanu psychicznego ewoluowało jako uzupełnienie teorii subiektywnego dobrostanu i poczucia zadowolenia z życia (Diener, Lucas, Oishi, 2015). Próby powiązania dobrostanu psychicznego z innymi aspektami funkcjonowania pojawiły się na przykład w pracy Richarda Ryana i Edwarda Deciego (2001) dotyczącej teorii autodeterminacji. Przedstawiciele psychologii pozytywnej zadają pytanie: jakie są źródła ludzkiego szczęścia? Tak samo zadane pytanie prowadzi do odmiennych odpowiedzi, które tworzą dwa podejścia do problematyki dobrostanu: hedonistyczne i eudajmonistyczne. Pierwsze z nich kładzie akcent na przyjemność i zakłada, że człowiek posiada dobre życie wtedy, gdy odczuwa zadowolenie, niezależnie od tego, jakie cele sobie stawia (za: Czapiński, 2015b). W podejściu eudajmonistycznym miarą szczęścia jest życie zgodne z własną naturą, realizowanie wartościowych celów oraz rozwijanie cnót (za: Krok, 2009). Ujęcie eudajmonistyczne

tworzy natomiast uniwersalny projekt szczęśliwego życia, z góry wyznaczając, co jest dla człowieka dobre. Ujęcie hedonistyczne zrównuje szczęście matki Teresy z Kalkuty z chwilową euforią narkomana po zażyciu ecstazy. Psychologom trudno jest więc jednoznacznie opowiedzieć się za jednym z wymienionych podejść, gdyż oba mają swoje mocne i słabe strony. Można więc zadać pytanie, czy możliwa jest integracja obu podejść. Jako przykłady syntezy wymieniane są wspomniana teoria autodeterminacji Ryana i Deciego (2001), a także propozycja Sonji Lyubomirsky, Kennona Sheldona i Davida Schkade'a (2005), którzy w definicji szczęścia wskazują na takie elementy, jak doświadczanie radości, dobre samopoczucie oraz zadowolenie z życia, ale połączone ze świadomością, że życie, jakie wiemy, jest wartościowe, dobre i ma sens.

Poczucie szczęścia może być różnie rozumiane przez ludzi i dla każdej osoby może oznaczać spełnienie innych kryteriów. Badania pokazują, że z jednej strony poczucie szczęścia zależy od tego, w jakim kraju człowiek żyje i jakimi środkami materialnymi dysponuje. Z drugiej strony poczucie szczęścia zależy od tego, w jakim stopniu osoba ma pozytywne nastawienie do świata, pogodne usposobienie, ważne cele i bliskie więzi społeczne (Diener, Lucas, Oishi, 2015). Różnice w zakresie doświadczania szczęścia wynikają ze zróżnicowania w nasileniu cech osobowości i przekonania, a w konsekwencji powodują, że ludzie traktują różne stany i rodzaje aktywności jako przynoszące zadowolenie z życia. Dla niektórych mogą to być przyjemności i koncentracja na pozytywnych emocjach, dla innych wysiłki związane z własnym rozwojem lub poświęcenie się na rzecz innych ludzi (Carr, 2009). Niezależnie od tych różnic można wskazać kilka głównych czynników warunkujących dobrostan, wśród których najważniejszym jest jakość relacji społecznych (Argyle, 2015).

Z badań przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny (2015)<sup>2</sup> wynika, że Polacy są najbardziej zadowoleni z relacji z innymi ludźmi, w tym z przyjaciółmi i znajomymi (około 84% osób zadowolonych), a także z sytuacji rodzinnej (około 77% osób zadowolonych).

Wśród badanych wyraźnie zaznacza się potrzeba przynależności, której przejawami są na przykład skłonność do tworzenia grup i uczestnictwo w nich. Dążenie do trwałych, bliskich więzi ma też swój wyraz w celebrowaniu sytuacji, które tych więzi dotyczą, na przykład w nadawaniu szczególnego znaczenia zawarciu związku małżeńskiego, podniosłej celebracji wejścia do wspólnoty religijnej, świętowaniu urodzenia się nowego członka społeczności (Myers, 2015). Zarówno wyniki badań psychologicznych i socjologicznych, jak i obserwacje życia codziennego wskazują, że bliskie i dobre relacje międzyludzkie, w tym zakorzenienie w rodzinie, bliska przyjaźń i przynależność do grupy, łączą się z długotrwałą satysfakcją z życia.

## PRZEKONANIE O ZMIENNOŚCI CECH

Obserwacje prowadzone przez Carol Dweck (2014) wskazują, że ludzie różnią się pod względem przekonania na temat możliwości zmiany własnych cech. Dweck (2014) wykazała w badaniach, że istnieje związek między wyobrażeniami na temat zmienności własnych charakterystyk a tym, w jakim stopniu osoby realizują się w życiu. Autorka podzieliła przekonania na dwie grupy. Zbiór przekonań, z którego wynika, że cechy poszczególnych osób są ustalone raz na zawsze, nazwała nastawieniem na stałość. Osoby przejawiające to nastawienie są przekonane, że skoro cechy i talenty są wrodzone, a jednocześnie każdy chce myśleć o sobie, że posiada dobre cechy i zdolności, to każda porażka powoduje poczucie utraty tożsamości. W konsekwencji osoby te podejmują głównie takie aktywności, które ich zdaniem się powiodą, co często skutkuje brakiem podejmowania wyzwań (Dweck, Chiu, Hong, 1995). Osoby nastawione na stałość wierzą, że ich cechy są stałe i nie podlegają zmianie, nawet przy wzmożonych staraniach, więc nie widzą powodu, by te starania podejmować (Zeng, Hou, Peng, 2016). Przekonanie o stałości cech może być dezadaptacyjne, ponieważ skoro zgodnie z nim jednorazowa porażka jest odbierana jako wskaź-

nik stałej wartości własnej osoby, to narasta lęk i osłabiona zostaje satysfakcja z życia. Badania prowadzone wśród studentów pokazały, że w grupie z nastawieniem na stałość zapadalność na depresję była większa niż w grupie z nastawieniem na zmienność cech. Studenci nastawieni na stałość martwili się niepowodzeniami, sądząc, że są one dowodem na ich małą wartość i brak kompetencji (Dweck, 2014).

## PROBLEM BADAWCZY I HIPOTEZY

Na podstawie przywołanych podstaw teoretycznych i wyników dotychczasowych badań sformułowano pytania badawcze:

- **P1.** Czy i jaki związek występuje między spostrzeganym wsparciem społecznym a dobrostanem psychicznym u młodzieży?
- **P2.** Czy przekonanie o zmienności cech pełni funkcję mediatora związku między spostrzeganym wsparciem społecznym a dobrostanem psychicznym u młodzieży?
- **P3.** Czy i jak młodzież wychowująca się w domu dziecka różni się od młodzieży niewychowującej się w domu dziecka w zakresie: (a) spostrzeganego wsparcia społecznego, (b) dobrostanu psychicznego, (c) przekonania o zmienności cech?

W odniesieniu do postawionych pytań badawczych sformułowano hipotezy:

- **H1.** Spostrzegane wsparcie społeczne dodatnio koreluje z dobrostanem psychicznym u młodzieży. Hipotezę tę oparto na analizie przyczyn i korelatów szczęścia przeprowadzonej przez Michaela Argyle'a (2015). Z analizy tej wynika, że relacje społeczne są głównym źródłem dobrostanu, a ich dobra jakość jest najsilniejszym czynnikiem powodującym wzrost subiektywnie ocenianego zadowolenia z życia. Potwierdza to wiele badań z zakresu psychologii pozytywnej (np. Carr, 2009; Diener, Biswas-Diener, 2010). Ponadto Nina Ogińska-Bulik i Magdalena Kobylarczyk (2015) wykazały, że wsparcie społeczne pełni istotną funkcję w procesie kształtowania poczucia jakości życia w grupie młodzieży w wieku 17–18 lat. Podobne wyniki otrzymała Maria Oleś (2010).

- **H2.** Przekonanie o zmienności cech mediuje zależność między spostrzeganym wsparciem społecznym a dobrostanem psychicznym: im większe spostrzegane wsparcie społeczne, tym wyższy poziom przekonania o zmienności cech, a im wyższy poziom przekonania o zmienności cech, tym większy dobrostan psychiczny. Hipotezę tę wyprowadzono między innymi z definicji nastawienia na zmienność, które obejmuje przekonanie, że wartościowe cechy można w sobie wypracować poprzez odpowiedni wysiłek i że zmiana przejawianych charakterystyk jest możliwa. Jak pokazują badania zrealizowane wśród dzieci i młodzieży w Chinach, przekonanie o zmienności cech dodatnio koreluje z dobrostanem psychicznym (Zeng, Hou, Peng, 2016). Można przewidywać, że wśród polskiej młodzieży występuje podobny związek, a także że przekonanie o zmienności cech pełni funkcję mediatora w oddziaływaniu spostrzeganego wsparcia społecznego na dobrostan psychiczny u młodzieży. Sugerują to badania, w których wykazano, że uczniowie doświadczający dużych wymagań ze strony nauczycieli i jednocześnie dużego wsparcia od nich zauważali możliwość rozwoju swoich umiejętności (nawet pomimo słabych początkowych wyników) i ostatecznie byli zadowoleni z możliwości uczenia się pod opieką wymagających, a zarazem ciepłych i oddanych nauczycieli (Dweck, 2014). Osoba żyjąca w przekonaniu, że w obliczu trudności i wyzwań ma się do kogo zwrócić o pomoc i wsparcie, łatwiej nabiera także przekonania, że możliwa jest zmiana w zakresie podnoszenia poziomu własnych zdolności i doskonalenia własnych charakterystyk. Spostrzegając silne wsparcie społeczne, młody człowiek prawdopodobnie jest bardziej przekonany o możliwości własnego rozwoju, co z kolei podnosi poziom dobrostanu. Uzasadnieniem przedstawionego przewidywania mogą być także badania Hayley Jach i jej współpracowników (2018), w których wykazano, że rodzicielstwo skoncentrowane na zaletach (zasobach) dziecka i sprzyjające ich rozwijaniu poprzez dawanie wsparcia w tym procesie zwiększa subiektywny dobrostan młodzieży, a efekt ten jest modyfikowany przez przekonanie o możliwości wzmacniania pozytywnych cech. Im silniejsze przekonanie o możliwości rozwijania zasobów, tym większe ich wykorzystanie w codziennym życiu, a im większe wykorzystanie zasobów, tym większy dobrostan młodzieży.
- **H3.** Młodzież wychowująca się w domu dziecka przejawia niższy poziom spostrzeganego wsparcia społecznego (H3a), dobrostanu psychicznego (H3b) i przekonania o zmienności cech (H3c) niż młodzież niewychowująca się w domu dziecka. Hipotezę tę oparto między innymi na teorii rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona (2004), zgodnie z którą okres adolescencji to czas określania podstaw własnej tożsamości i koncepcji siebie oraz kształtowania się zdolności do samooceny. Jakość życia w tym okresie wyznaczają czynniki zewnętrzne (np. warunki funkcjonowania wynikające ze statusu socjoekonomicznego rodziny), a także czynniki wewnętrzne, obejmujące głównie cechy osobowości, przekonania na swój temat i pierwotnie ukształtowany typ emocjonalności (Ogińska-Bulik, 2015; Oleś, 2010). Pobyt w domu dziecka oznacza w życiu młodego człowieka bardzo trudne doświadczenie, które zazwyczaj poprzedzone jest wieloma niekorzystnymi (a często traumatycznymi) sytuacjami związanymi z niewydolnością w sprawowaniu opieki przez biologicznych rodziców lub z ich stratą. Z rozmów z opiekunami i dyrektorami domów dziecka wynika, że większość dzieci przebywających w placówkach opiekuńczo-wychowawczych jest ofiarami różnorodnych traum. Przyjmując wysokie prawdopodobieństwo, że doświadczenia młodzieży wychowującej się w domu dziecka są trudniejsze w porównaniu z doświadczeniami młodzieży niewychowującej się w domu dziecka (co nie wyklucza tego, że traum i trudnych sytuacji doświadczają także dzieci niewychowujące się w domu dziecka), można przewidywać, że poziom spostrze-

ganego wsparcia społecznego, a w konsekwencji także dobrostanu psychicznego i przekonania o zmienności cech będzie w pierwszej wymienionej grupie niższy niż w drugiej.

## METODA

### Osoby badane

Uczestnikami badania była młodzież – uczniowie dwóch szkół ponadgimnazjalnych oraz wychowankowie domów dziecka. Po sprawdzeniu kompletności wypełnionych arkuszy (od 224 osób) do analizy statystycznej włączono dane uzyskane od 198 osób w wieku od 15 do 22 lat ( $M = 18.35$ ;  $SD = 1.12$ ), w tym 46% kobiet. Wśród badanych wyodrębniono 33 osoby jako grupę młodzieży będącej wychowankami domów dziecka. Grupę porównawczą stanowiło 165 osób uczących się w szkołach ponadgimnazjalnych. Nierównoliczność wyodrębnionych grup stanowi ograniczenie przeprowadzonych badań. Kwestia ta zostanie rozwinięta w dalszej części artykułu.

### Narzędzia badawcze

**Kwestionariusz Spostrzeganego Wsparcia Społecznego.** Narzędzie to jest polską adaptacją kwestionariusza The Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) autorstwa Sheldona Cohena i Harry'ego Hobermana (1983), dokonaną przez Ewę Szlachtę (2009). Zawiera listę stwierdzeń opisujących zasoby społeczne, które odgrywają rolę w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych. Kwestionariusz składa się z 40 pozycji i służy do pomiaru spostrzeganego dostępnosci czterech form wsparcia społecznego oraz ogólnego spostrzeganego wsparcia społecznego. Przykładowe twierdzenia to: „Znam przynajmniej jedną osobę, której poradom naprawdę ufam”; „Gdybym zachorował/zachorowała, z łatwością znalazłby się ktoś, kto pomógłby mi w codziennych obowiązkach”. Odpowiedzi udziela się na czterostopniowej skali: od 1 (zupełnie nietrafne) do 4 (całkowicie trafne). Rzetelność polskiej adaptacji metody określona przy użyciu współczynnika  $\alpha$  Cronbacha dla

wyniku ogólnego wyniosła .90 (Szlachta, 2009). W badaniach własnych rzetelność narzędzia dla ogólnie spostrzeganego wsparcia społecznego wyniosła .91.

**Skala Koncepcji Cech.** Kwestionariusz Implicit Self-Theory Scale autorstwa Carol Dweck, Chi-yue Chiu i Ying-yi Hong (1995) służy do pomiaru przekonania o zmienności cech. W badaniach własnych zastosowano polską adaptację narzędzia, autorstwa Kingi Lachowicz-Tabaczek (2004). Składa się z ośmiu pozycji. Przykładowe twierdzenia to: „Każdy może skutecznie zmieniać swoje nawet najbardziej podstawowe cechy charakteru”; „To, jaką się jest osobą, jest czymś bardzo podstawowym i nie może zostać zmienione” (pozycja odwrócona). Odpowiedzi udziela się na sześciostopniowej skali: od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 6 (zdecydowanie się zgadzam). W polskich badaniach walidacyjnych rzetelność narzędzia wyniosła od .71 do .86 (Lachowicz-Tabaczek, 2004), w badaniach własnych .82.

**Skala Dobrostanu Psychicznego.** Skala Psychological Well-Being Scale została opracowana przez Carol Ryff (1989; Ryff, Singer, 1996) i jest przeznaczona do pomiaru dobrostanu psychicznego. W badaniach własnych zastosowano polską adaptację narzędzia, wykonaną przez Dariusza Kroka (2009). Skala opiera się na koncepcji dobrostanu ujmowanego w nurcie eudajmonistycznym, składa się z 42 pozycji, które tworzą sześć podskal. Przykładowe twierdzenia to: „Na ogół czuję się pewny i zadowolony z siebie”; „Zrezygnowałem z prób wprowadzania dużych zmian lub udoskonalania swojego życia” (pozycja odwrócona). Odpowiedzi udziela się na siedmiostopniowej skali: od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 7 (zdecydowanie się zgadzam). Rzetelność podskal polskiej adaptacji narzędzia wyniosła od .72 do .86 (Krok, 2009). W badaniach własnych rzetelność całego narzędzia (dla ogólnego wskaźnika dobrostanu psychicznego) wyniosła .91.

## WYNIKI

Przed przystąpieniem do weryfikacji hipotez sprawdzono charakter otrzymanych rozkładów wyników. W tabeli 1 przedstawiono statysty-

ki opisowe mierzonych zmiennych – w całej (wychowankowie i niewychowankowie do-  
badanej grupie oraz w podziale na podgrupy mów dziecka).

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennych w całej badanej grupie (N = 198), w grupie młodzieży wychowującej się w domu dziecka (n = 33) i w grupie młodzieży spoza domu dziecka (n = 165)

Grupa	Zmienne	M	SD	Skoś- ność	Kurtoza	Min	Max	Test K-S
Cała badana grupa (N = 198)	Spostrzegane wsparcie społeczne	126.45	15.31	-.66	.11	80	153	.09***
	Dobrostan psychiczny	199.75	31.69	.01	-.28	105	281	.04 (n.i.)
	Przekonanie o zmienności cech	30.52	7.42	.11	-.06	10	48	.07*
Młodzież wychowująca się w domu dziecka (n = 33)	Spostrzegane wsparcie społeczne	127.82	17.78	-.45	-.96	92	153	.16*
	Dobrostan psychiczny	205.52	33.72	-.09	-.76	139	269	.08 (n.i.)
	Przekonanie o zmienności cech	34.39	6.04	.35	-.70	25	46	.13 (n.i.)
Młodzież spoza domu dziecka (n = 165)	Spostrzegane wsparcie społeczne	126.18	14.81	-.75	.46	80	152	.10**
	Dobrostan psychiczny	198.59	31.25	.02	-.14	105	281	.03 (n.i.)
	Przekonanie o zmienności cech	29.74	7.44	.19	.02	10	48	.07*

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Test K-S – test Kolmogorowa-Smirnowa

Przedstawione w tabeli 1 parametry testu Kolmogorowa-Smirnowa wskazują, że rozkłady niektórych mierzonych zmiennych odbiegają nieco od rozkładu normalnego, szczególnie w przypadku spostrzeganego wsparcia społecznego w całej grupie badanej (rozkład wyników jest lewoskośny). Warto jednak podkreślić, że odstępstwa od rozkładu normalnego nie są duże, a wskaźnik skośności w żadnym przypadku nie przekracza wartości granicznej  $-.75/.75$ . Charakter uzyskanych rozkła-

dów zmiennych umożliwia zatem zastosowanie parametrycznego testu korelacji  $r$  Pearsona i analiz regresji opartych na zależnościach liniowych, zwłaszcza że w badanej grupie nie zaobserwowano wyraźnych przypadków odstających.

Wobec powyższego, w celu weryfikacji hipotez H1 i H2 przeprowadzono analizę korelacji  $r$  Pearsona, a następnie analizę regresji i test Sobela. Wyniki analiz przedstawiono w tabeli 2 i na rysunku 1.

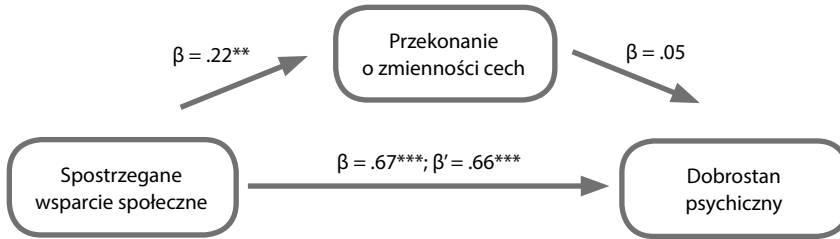
Tabela 2. Korelacje między spostrzeganym wsparciem społecznym, przekonaniem o zmienności cech i dobrostanem psychicznym u młodzieży (N = 198)

	Przekonanie o zmienności cech	Dobrostan psychiczny
Spostrzegane wsparcie społeczne	.22**	.67***
Przekonanie o zmienności cech		.20**

\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Na podstawie przeprowadzonej analizy potwierdzono hipotezę H1: spostrzegane wsparcie społeczne dodatnio koreluje z dobrostanem psychicznym u młodzieży. Istotne związki między

przekonaniem o zmienności cech a spostrzeganym wsparciem społecznym i dobrostanem dały podstawy do przeprowadzenia analizy mediacji.



\*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Test Sobela = .87;  $p = .38$  (n.i.)

Rysunek 1. Weryfikacja modelu mediującej roli przekonania o zmienności cech w oddziaływaniu spostrzeganego wsparcia społecznego na dobrostan psychiczny u młodzieży

Na podstawie przeprowadzonej analizy odrzucono hipotezę H2: przekonanie o zmienności cech nie pełni funkcji mediatora związku między spostrzeganym wsparciem społecznym a dobrostanem psychicznym u młodzieży.

W celu zweryfikowania hipotez H3a–H3c porównano młodzież wychowującą się w domu dziecka i młodzież niewychowującą się w domu dziecka pod względem mierzonych zmiennych. Ze względu na nierównoliczność po-

równywanych grup oraz nieco odbiegający od normalnego charakter niektórych rozkładów zmiennych (por. tabela 1) przeprowadzono analizę porównawczą przy użyciu testu U Manna-Whitneya. Wyniki analizy przedstawiono w tabeli 3. Z uwagi na zastosowaną analizę statystyczną podano wartości mediany oraz średnie rangi mierzonych zmiennych w obu grupach. Wartości średnich przedstawiono wyżej, w tabeli 1.

Tabela 3. Porównanie młodzieży wychowującej się w domu dziecka i młodzieży spoza domu dziecka w zakresie spostrzeganego wsparcia społecznego, dobrostanu psychicznego i przekonania o zmienności cech

	Młodzież z domu dziecka (n = 33)			Młodzież spoza domu dziecka (n = 165)			U Manna-Whitneya
	Me	SD	Średnia ranga	Me	SD	Średnia ranga	
Spostrzegane wsparcie społeczne	133	17.78	107.55	129	14.81	97.89	2457.00 (n.i.)
Dobrostan psychiczny	205	33.72	109.74	197	31.25	97.45	2384.50 (n.i.)
Przekonanie o zmienności cech	34	6.04	131.00	29	7.44	93.20	1683.00***

\*\*\* $p < .001$

Przeprowadzona analiza wykazała, że między młodzieżą wychowującą się w domu dziecka a młodzieżą niewychowującą się w domu dziecka nie występują różnice pod względem

spostrzeganego wsparcia społecznego i dobrostanu psychicznego, a zatem odrzucono hipotezy H3a i H3b. Wykazano natomiast różnicę w zakresie przekonania o zmienności cech. Mł-



dzień wychowująca się w domu dziecka przejawia wyższy poziom przekonania o zmienności cech niż młodzież w porównywanej grupie. W ramach hipotezy H3c przewidywano odwrotny kierunek różnicy.

## DYSKUSJA

W badaniu wykazano, że spostrzegane wsparcie społeczne dodatnio koreluje z dobrostanem psychicznym u młodzieży. Potwierdzony związek jest spójny z wynikami innych badań, wskazujących, że bliskie relacje społeczne są ważnym determinantem poczucia szczęścia (np. Pettijohn, Pettijohn, 1996). Uzyskany wynik koresponduje także z tym, że dla osób doświadczających traumatycznych sytuacji ważne w radzeniu sobie z tymi sytuacjami jest to, czy dzieją się one w obecności i przy wsparciu bliskich osób (Diener, Biswas-Diener, 2010).

Badanie przeprowadzone na grupie włoskich nastolatków pokazuje, że zapewnienie poczucia przynależności do grup rówieśniczych oraz promowanie zachowań prospołecznych zwiększa dobrostan młodzieży (Albanesi, Cicognani, Zani, 2007). W okresie dorastania poczucie wspólnoty wzrasta dzięki pozytywnym relacjom z rówieśnikami i znaczącymi dorosłymi, a jednocześnie przyczynia się do rozwoju tożsamości osobistej i społecznej oraz do innych pozytywnych efektów rozwojowych (Cicognani, Zani, Albanesi, 2012). Można zatem wnioskować, że zwiększanie poziomu spostrzeganego wsparcia społecznego, poprzedzone rzeczywistą dostępnością tego wsparcia, sprzyja dobrostanowi młodzieży. Dobre i wspierające relacje z innymi ludźmi warunkują poziom szczęścia, zwłaszcza w trudnych sytuacjach życiowych, co jest zgodne z buforową funkcją wsparcia społecznego (Heszen, 2014). Związek ten ma jednak charakter dwustronny. Osoby szczęśliwe potrafią lepiej nawiązywać i utrzymywać relacje z ludźmi od osób mniej szczęśliwych (Czapiński, 2015a), a w związku z tym spostrzegane wsparcie społeczne jest większe w pierwszej z tych grup. Pomimo że ludzie różnią się pod względem oczekiwanego nasilenia i rodzaju relacji, to zaspokajanie potrzeby otrzymywania

i udzielania wsparcia jest jednym z głównych czynników warunkujących dobrostan i zdrowie psychiczne (Diener, Biswas-Diener, 2010).

Przeprowadzone badania nie potwierdziły mediującej roli przekonania o zmienności cech w ramach związku między spostrzeganym wsparciem społecznym a dobrostanem psychicznym u młodzieży. Wyniki wskazują na duże bezpośrednie znaczenie spostrzeganego wsparcia społecznego dla dobrostanu oraz występowanie dodatnich, choć słabych, korelacji przekonania o zmienności cech z dobrostanem i spostrzeganym wsparciem społecznym. Wyniki te korespondują z wynikami innych badań, w których wykazano, że przekonanie o zmienności cech wiąże się pozytywnie z motywacją dzieci, ich osiągnięciami oraz dobrostanem (Dweck, 2000). W badaniach Davida Chana (2012), przeprowadzonych wśród utalentowanych nastolatków z Hongkongu, stwierdzono dodatnią korelację przekonania o zmienności cech z satysfakcją z życia i poczuciem szczęścia. Inne badania zrealizowane wśród młodzieży pokazują, że silne przekonanie o zmienności cech zmniejsza częstość występowania emocji negatywnych (np. wstydu) pojawiających się podczas dążenia do osiągnięć, a także ułatwia doświadczanie emocji pozytywnych (np. dumy) (Cook, Wildschut, Thomaes, 2017).

Skutkiem posiadania silnego przekonania o zmienności cech jest wiara w możliwość nabycia umiejętności, które umożliwią osiągnięcie sukcesu szkolnego (Dweck, 2000). Osoby wyrażające silne przekonanie o zmienności cech są przeświadczone o tym, że poprzez wysiłek i wytrwałość mogą rozwijać te umiejętności. Potwierdzają to badania nad dziećmi i dorosłymi, z których wynika, że osoby z wyższym poziomem przekonania o zmienności cech częściej niż osoby przekonane o stałości cech stosują zaplanowane strategie rozwijania własnych umiejętności (Blackwell, Trzesniewski, Dweck, 2007). Stosowanie takich strategii prawdopodobnie prowadzi do obniżenia poziomu lęku i zwiększenia nadziei na sukces, co z kolei korzystnie oddziałuje na dobrostan.

W badaniu nie stwierdzono różnic między młodzieżą wychowującą się w domu dziecka a młodzieżą niewychowującą się w domu dziec-

ka w zakresie spostrzeganego wsparcia społecznego i dobrostanu psychicznego. Może to wskazywać na to, że młode osoby wychowujące się w domach dziecka stosują strategie poznawcze (zniekształcenia), które zwiększają ich spostrzegane wsparcie społeczne i dobrostan, a w ten sposób redukują napięcie związane z deficytami w zakresie realnego wsparcia społecznego i jakości relacji. Wykazanie braku różnic między porównywanymi grupami może też wynikać z podwyższonej potrzeby aprobaty społecznej u młodzieży z domów dziecka. Ze względu na trudną sytuację życiową osoba wychowująca się w domu dziecka może mieć poczucie bycia gorszą i chcieć przedstawić się jako lepiej funkcjonująca niż w rzeczywistości.

Innym wyjaśnieniem wykazania braku różnic między grupami może być to, że dobrostan w większym stopniu bazuje na zasobach osobistych (np. na poczuciu własnej wartości) niż na zasobach społecznych. Wyjaśnienie to można poprzeć wynikami badań Ogińskiej-Bulik i Kobylarczyk (2017), które wykazały, że poczucie własnej wartości wyjaśnia 34% wariancji poczucia jakości życia wychowanków domów dziecka, natomiast udział pozostałych uwzględnianych zasobów okazał się nieistotny statystycznie, w tym wsparcie społeczne wyjaśnia zaledwie 2% wariancji poczucia jakości życia wychowanków domów dziecka. Z jednej strony można zatem wnioskować, że zasoby osobiste odgrywają większą rolę w kształtowaniu dobrostanu niż zasoby społeczne. Może to tym samym oznaczać, że miejsce wychowywania się młodzieży odgrywa mniejszą rolę w kształtowaniu dobrostanu niż zasoby osobiste. Z drugiej jednak strony zasoby osobiste kształtują się także pod wpływem oddziaływań środowiskowych, a zatem nie należy pomijać warunków wychowania w wyjaśnianiu funkcjonowania dzieci i młodzieży.

Przekonanie o zmienności cech okazało się jedyną zmienną różnicującą porównywane grupy. Młodzież wychowująca się w domu dziecka przejawia wyższy poziom tego przekonania niż młodzież niewychowująca się w domu dziecka. Wynik ten jest przeciwny do przewidywań, jednak z rozmów z opiekunami wychowanków domów dziecka wynika, że dzieci przebywa-

jące w tych placówkach często mają większy dostęp do warsztatów rozwojowych i opieki psychologicznej niż dzieci spoza domów dziecka. Można założyć, że w związku z psychoedukacją prowadzoną w domach dziecka (choć nie we wszystkich placówkach w jednakowym zakresie), skierowaną na rozwój osobisty i połączoną z próbami pokazania przykładów osób, które pomimo trudności osiągnęły życiowy sukces, podwyższeniu ulega poziom przekonania o zmienności cech. Przypuszczenie to wymaga jednak weryfikacji w badaniach, w których kontrolowane będą psychoedukacyjne i interwencyjne formy wspierania rozwoju młodzieży.

W zrealizowanym badaniu podziału na grupy dokonano na podstawie miejsca pobytu osoby w momencie badania. Przyjęto założenie, że młodzież przebywająca w domu dziecka w większym stopniu doświadczyła w życiu trudnych sytuacji w porównaniu z młodzieżą niewychowującą się w domu dziecka. Być może było to założenie na wyrost, gdyż nie kontrolowano występowania, zakresu, częstości sytuacji trudnych u osób badanych. Wśród młodzieży spoza domu dziecka także mogły wystąpić sytuacje o charakterze traumatycznym, a wychowywanie w rodzinie (pełnej lub niepełnej) nie zawsze oznacza zapewnienie wsparcia, zrozumienia i opieki.

Młodzież z domu dziecka była badana w obecności wychowawców w placówce, natomiast młodzież z drugiej grupy była badana podczas godziny wychowawczej w szkole. Ze względu na kwestionariuszowy i zarazem grupowy charakter badania, w celu ograniczenia dyskomfortu psychicznego, który mógłby pojawić się u badanych, nie zastosowano bezpośrednich pytań dotyczących warunków, w jakich wychowuje się dana osoba. O ile w badaniu indywidualnym, opartym na wywiadzie, byłaby możliwość adekwatnego zareagowania na pojawiające się negatywne emocje i trudne wspomnienia danego uczestnika badania, o tyle w badaniu grupowym tego rodzaju reagowanie byłoby utrudnione. Pytanie uczniów w szkole o ewentualny rozpad rodziny lub inne doświadczenia traumatyczne w ramach wypowiedzi ankietowych w badaniu grupowym uznano za zbyt inwazyjne i narażające na nadmierne koszty emocjonalne. Z tego powodu zrezygnowano

z zadawania dodatkowych pytań kontrolnych, mając na uwadze, że stanowi to jednocześnie metodologiczne ograniczenie badania. W rezultacie istnieje możliwość, że młodzież badana w szkołach nie tylko doświadczyła trudnych sytuacji, ale także że wychowuje się lub w przeszłości przebywała w domu dziecka. Dostęp do tych informacji umożliwiłby bardziej adekwatny przydział osób do wyodrębnionych grup. W celu zmniejszenia zakresu tego ograniczenia metodologicznego zwiększono liczebność grupy młodzieży spoza domu dziecka – przyjęto, że nawet jeśli wśród uczniów w szkole będą podopieczni placówek wychowawczych, to będzie ich znacznie mniej niż osób spoza domu dziecka i że tę grupę liczebnie zdominują osoby spoza domów dziecka. Spowodowało to jednak nierównoliczność badanych grup, co stanowi kolejne ograniczenie przeprowadzonego badania, będące konsekwencją poprzedniego. Ponieważ w kontekście podjętego problemu badawczego wskazane jest jednak większe kontrolowanie historii życia nastolatków i ich sytuacji rodzinnej, wyraźnie zaznacza się perspektywa przyszłych badań o charakterze indywidualnym, obejmującym elementy wywiadu i możliwość bezpo-

średniego kontaktu z psychologiem-badaczem na wypadek ewentualnych trudnych emocji wywołanych tematyką badania.

Wykazany w przedstawionym badaniu związek spostrzeganego wsparcia społecznego z dobrostanem skłania do tworzenia i realizowania warsztatów lub zajęć psychoedukacyjnych w szkołach i placówkach opiekuńczych, których celem będzie rozwijanie zdolności zauważania dostępnego wsparcia społecznego, umiejętności korzystania z niego, a także bycia źródłem wsparcia dla innych ludzi. Ponadto słabe, ale pozytywne związki przekonania o zmienności cech z dobrostanem i spostrzeganym wsparciem społecznym wskazują, że w projektowaniu warsztatów warto uwzględnić kształtowanie nastawienia na rozwój i pomoc w dostrzeganiu możliwości zmiany. Przy tworzeniu programu szkoleń można skorzystać z już istniejących propozycji, na przykład autorstwa Dweck (2014), lub zbudować własny scenariusz. Opracowanie skutecznych praktyk i interwencji pomocowych, uwzględniających kwestię zauważania możliwości zmiany oraz dostrzegania wsparcia społecznego, posłuży podnoszeniu jakości życia i usprawnianiu rozwoju młodych ludzi.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> Raport pobrano ze strony: <https://www.nik.gov.pl/plik/id,3757,vp,4791.pdf> (dostęp: 25.06.2018).

<sup>2</sup> Raport pobrano ze strony: <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/subiektywny-dobrobyt-w-polsce-w-2015-r-,20,1.html> (dostęp: 25.06.2018).

## BIBLIOGRAFIA

- Ainsworth M.D.S., Bowlby J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341.
- Albanesi C., Cicognani E., Zani B. (2007). Sense of community, civic engagement and social well-being in Italian adolescents. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 17(5), 387–406.
- Argyle M. (2015). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 165–203. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.
- Blackwell L.S., Trzesniewski K.H., Dweck C.S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263.
- Carr A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i s-ka.
- Chan D.W. (2012). Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among Hong Kong Chinese gifted students. *A Journal on Gifted Education*, 34(4), 224–233.
- Cicognani E., Zani B., Albanesi C. (2012). Sense of community in adolescence. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 3(4), 119–125.

- Cohen S., Hoberman H.M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Cook E.M., Wildschut T., Thomaes S. (2017). Understanding adolescent shame and pride at school: Mind-sets and perceptions of academic competence. *Educational and Child Psychology*, 34(3), 119–129.
- Czapiński J. (2015a). Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 235–254. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński J. (2015b). Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 13–17. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czub M. (2003). Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka. *Forum Oświatowe*, 2(29), 31–49.
- Diener E., Biswas-Diener R. (2010). *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S. (2015). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 35–50. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dweck C. (2014). *Nowa psychologia sukcesu*. Warszawa: Wydawnictwo MUZA.
- Dweck C.S. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Dweck C.S., Chiu C., Hong Y. (1995). Implicit theories and their role in judgements and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267–285.
- Edwards T.C., Huebner C.E., Connell F.A., Patrick D.L. (2002). Adolescent quality of life, part I: Conceptual and measurement model. *Journal of Adolescence*, 25(3), 275–286.
- Erikson E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Harlow H.F., Dodsworth R.O., Harlow M.K. (1965). Total social isolation in monkeys. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 54(1), 90–97.
- Heszen I. (2014). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen I., Sęk H. (2012). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jach H. K., Sun J., Loton D., Chin T.-C., Waters L.E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(2), 567–586. doi: 10.1007/s10902-016-9841-y.
- Jasielska D. (2014). *Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udane życie z perspektywy psychologicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Krok D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Lachowicz-Tabaczek K. (2004). *Potoczne koncepcje świata i natury ludzkiej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Myers D.G. (2015). Bliskie związki a jakość życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 204–234. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ogińska-Bulik N. (2015). Wsparcie społeczne a poczucie jakości życia nastolatków – wychowanków domu dziecka. *Pedagogika Rodziny*, 5(4), 123–136.
- Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M. (2015). Wsparcie społeczne jako mediator między prężnością a poczuciem jakości życia nastolatków – wychowanków domów dziecka. *Czasopismo Psychologiczne*, 21(2), 195–205.
- Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M. (2017). Rola zasobów osobistych i społecznych w kształtowaniu poczucia jakości życia u nastolatków – wychowanków domów dziecka. *Psychologia Społeczna*, 12(2), 175–184.
- Oleś M. (2010). *Jakość życia młodzieży w zdrowiu i w chorobie*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Pettijohn T.F. II, Pettijohn T.F. (1996). Perceived happiness of college students measured by Maslow's hierarchy of needs. *Psychological Reports*, 79, 759–762.

- Ryan R.M., Deci E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff C.D., Singer B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Sęk H., Cieślak R. (2004). Wsparcie społeczne: sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, 11–28. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szlachta E. (2009). Próba adaptacji i walidacji polskiej wersji The Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) – Kwestionariusz Spostrzeganego Wsparcia Społecznego. *Przegląd Psychologiczny*, 52(4), 433–451.
- Zeng G., Hou H., Peng K. (2016). Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 7, 1873. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01873.