

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
CZĘŚĆ TEORETYCZNA	
Rozdział 1. Dobrostan psychiczny w teoriach i badaniach empirycznych	15
1.1. Dobrostan psychiczny jako przedmiot badań	15
1.2. Kwestie definicyjne.	17
1.3. Pomiar dobrostanu psychicznego	20
1.4. Główne korelaty dobrostanu psychicznego	23
1.4.1. Demograficzno-społeczne korelaty dobrostanu psychicznego	24
1.4.2. Biologiczne korelaty dobrostanu psychicznego	27
1.4.3. Osobowościowe korelaty dobrostanu psychicznego	28
1.5. Dobrostan psychiczny jako kapitał życiowy	29
1.6. Stałość i zmienność dobrostanu psychicznego	31
Rozdział 2. Wybrane koncepcje dobrostanu psychicznego	35
2.1. Szczęście w teorii zaspokajania potrzeb Ruuta Veenhovena	35
2.2. Szczęście obiektywne w teoriach kontekstowych	36
2.3. Subiektywny dobrostan według Eda Dienera	38
2.4. Teoria szczęścia autentycznego	39
2.5. Koncepcje stałego poziomu szczęścia	40
2.5.1. Genetyka behawioralna	40
2.5.2. Teorie atraktora i cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego	41
2.5.3. Teoria pozytywnej emocjonalności Barbary Fredrickson	44
2.6. Szczęście w teoriach motywacyjnych	45
2.6.1. Teoria zaangażowania	45
2.6.2. Wielowymiarowe ujęcie dobrostanu w koncepcji Carol Ryff	47
2.6.3. Teoria autodeterminacji	48

Rozdział 3. Cele i aktywność celowa	51
3.1. Pojęcie aktywności celowej	51
3.2. Specyfika celów	53
3.3. Proces realizacji celu	55
3.3.1. Ustanawianie celu i uruchamianie zachowania	55
3.3.3. Podtrzymanie aktywności	57
3.3.4. Zaniechanie i zakończenie aktywności	58
Rozdział 4. Znaczenie aktywności celowej dla dobrostanu psychicznego	61
4.1. Wpływ aktywności celowej na dobrostan psychiczny	61
4.2. Właściwości aktywności celowej a dobrostan psychiczny	65
4.2.1. Cele motywowane pozytywnie i negatywnie	69
4.3. Model aktywności pozytywnych Sonji Lyubomirsky	74
4.4. Pozytywne interwencje jako przykład aktywności celowej	78
4.5. Aktywne składniki pozytywnych interwencji	81
Rozdział 5. Model zależności pomiędzy aktywnością celową a dobrostanem psychicznym	85
CZĘŚĆ EMPIRYCZNA	
Rozdział 6. Metodologia badań własnych	93
6.1. Cel badawczy	93
6.2. Hipotezy badawcze	93
6.3. Zmienne i wskaźniki	95
6.4. Materiały i narzędzia badawcze	96
Rozdział 7. Badanie pierwsze	101
7.1. Procedura badania pierwszego	101
7.1.1. Streszczenie procedury eksperymentu	101
7.1.2. Badane osoby	101
7.1.3. Przebieg badania	102
7.1.4. Cele realizowane przez badanych	105
7.2. Metoda analizy statystycznej	107
7.3. Wyniki badania pierwszego	109
7.3.1. Wpływ aktywności celowej na dobrostan psychiczny	110
7.3.2. Związek charakterystyk aktywności celowej z miarami dobrostanu psychicznego	116

7.3.3. Wyjściowy poziom dobrostanu a skuteczność aktywności celowej	127
7.3.4. Wielkość zmiany poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego	133
7.4. Podsumowanie wyników badania pierwszego	134
Rozdział 8. Badanie drugie	141
8.1. Procedura badania drugiego	141
8.1.2. Streszczenie procedury eksperymentu	141
8.1.3. Badane osoby	141
8.1.4. Przebieg badania.	142
8.2. Model analizy statystycznej	147
8.3. Wyniki badania drugiego	149
8.3.1. Wpływ aktywności celowej na dobrostan psychiczny	149
8.3.2. Związek charakterystyk aktywności celowej z miarami dobrostanu psychicznego.	158
8.3.3. Wyjściowy poziom dobrostanu a skuteczność aktywności celowej	171
8.3.4. Wielkość zmiany poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego.	176
8.4. Podsumowanie wyników badania drugiego	178
Rozdział 9. Dyskusja wyników	185
9.1. Dyskusja wyników	185
9.2. Najważniejsze wnioski z badań.	196
9.3. Ograniczenia badań	197
9.4. Implikacje praktyczne	198
Bibliografia.	199
Spis tabel.	213
Spis rycin	217
Załączniki	219
Summary	239