

Katarzyna Błońska

Promotor: prof. dr hab. Janusz Czapiński

REGULACYJNA FUNKCJA AKTYWNOŚCI CELOWEJ W KONTEKŚCIE SUBIEKTYWNEGO DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

Słowa kluczowe: ogólny dobrostan subiektywny, aktywność celowa, pozytywne interwencje, motywacja pozytywna, motywacja negatywna

Streszczenie

Centralnym zagadnieniem rozstrzyganym w niniejszej rozprawie jest możliwość podnoszenia dobrostanu psychicznego. W ostatnich latach przeprowadzono szereg badań, które udowodniły, że podejmowanie aktywności celowych przynosi pozytywne skutki dla dobrostanu psychicznego. Równocześnie wielu naukowców, powołując się na wyniki badań z zakresu genetyki behawioralnej, podtrzymuje tezę o stałym potencjalnym poziomie szczęścia i braku możliwości jego trwałej zmiany.

Model zależności pomiędzy aktywnością celową a dobrostanem opiera się na koncepcji szczęścia wywodzącej się z pogranicza nurtu eudajmonistycznego i hedonistycznego. Teorią scalającą podłoże niniejszych badań jest propozycja cebulowej teorii szczęścia Janusza Czapińskiego (1992, 2017). Głosi ona, że dobrostan ma trzy funkcjonalnie odrębne warstwy. Najgłębszą stanowi biologicznie zdeterminowana wola życia, środkową – ogólny dobrostan subiektywny, zaś wierzchnią – najbardziej podatna na czynniki zewnętrzne warstwa odpowiadająca za bieżące reakcje hedonistyczne oraz satysfakcje cząstkowe. Aktywność celowa będąca działaniem uświadomionym i wynikającym z decyzji człowieka jest ukierunkowana na realizację określonego celu, angażuje jednostkę w aspekcie psychicznym i fizycznym i może mieć charakter poznawczy, behawioralny lub wolicjonalny. Wpływ aktywności celowej na dobrostan opiera się na mechanizmie, u podłoża którego leży wzrost pozytywnych myśli, pozytywnych emocji i pozytywnego zachowania oraz zaspokojenie podstawowych potrzeb psychicznych (Sheldon, Lyubomirsky, 2007).

Głównym celem badania było zweryfikowanie wpływu aktywności celowej na poziom dobrostanu mierzonego na skali odczuwanych emocji oraz skali ogólnego dobrostanu subiektywnego. Zamiarem badawczym było również rozstrzygnięcie skuteczności aktywności motywowanej pozytywnie vs negatywnie oraz określenie roli zaangażowania w aktywność, zadowolenia z niej oraz poziomu wyjściowego dobrostanu.

Metoda: Przeprowadzono dwa oddzielne badania eksperymentalne, do których przystąpiło w sumie 738 osób. W związku z rezygnacją badanych lub dyskwalifikacją ze względu na nieprzestrzeganie zasad projektu i braku danych do ostatecznej analizy włączono wyniki 459 osób (w pierwszym badaniu N=190, w drugim badaniu N=269). Badanymi byli studenci studiów niestacjonarnych pierwszego i drugiego stopnia oraz słuchacze kursów podyplomowych niepublicznej uczelni wyższej. Stanowili oni zróżnicowaną pod względem wieku (od 19. do 67. roku życia), zatrudnienia, statusu małżeńskiego oraz kierunków studiów grupę. W toku badania uczestnicy podejmowali aktywność celową, czyli konkretne działania zmierzające do realizacji celów. Związane były one głównie ze stylem życia, zdrowiem, aktywnością fizyczną, nawykami żywieniowymi, relacjami międzyludzkimi i rozwojem intelektualnym. W pierwszym eksperymencie badani samodzielnie ustalali cele i plan działania. Czas przeznaczony na realizację celów wynosił 12 tygodni. W drugim eksperymencie uczestnicy postępowali zgodnie z instrukcjami badacza – nie pozostawiano im miejsca na wybór celów ani sposobu i terminu ich wykonania, zaś na osiągnięcie celów mieli 6 tygodni. W obu eksperymentach badani byli dodatkowo motywowani do działania. W jednej grupie realizowali cele sformułowane przez pryzmat osiągania korzyści (motywacja pozytywna), w drugiej przez pryzmat unikania straty (motywacja negatywna). W grupie

kontrolnej badani nie byli motywowani do działania, ani też nie podejmowali żadnych zadań. W drugim eksperymencie dodatkowo wyodrębniono grupę osób podejmujących aktywność, w przypadku której nie wzbudzano motywacji pozytywnej ani negatywnej.

Wyniki: W obu eksperymentach udało się dowieść, że aktywność celowa korzystnie wpływa na emocjonalne aspekty dobrostanu. U badanych pozytywne afekty nasiliły się, a negatywne obniżyły. Aktywność miała niewielki wpływ na ogólny dobrostan subiektywny. Dowiedziono również, że działanie ukierunkowane na unikanie straty intensyfikuje negatywne afekty i obniża zadowolenie z działania. Najwięcej korzyści z aktywności celowej wyniosły osoby, które przystępując do projektu, charakteryzowały się niskimi wskaźnikami dobrostanu. Satysfakcja i zaangażowanie w aktywność wiążą się z większym dobrostanem i wpływają na poprawę jego wskaźników głównie w obszarze pozytywnych emocji. Poziom dobrostanu wpływa na satysfakcję czerpaną z aktywności.

Implikacje: Wyniki badań nad wpływem aktywności celowej na dobrostan mogą być użyteczne na gruncie poradnictwa, działań prewencyjnych i edukacji, a także w programach popularyzujących zdrowy styl życia.

THE REGULATORY FUNCTION OF INTENTIONAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Key words: subjective well-being, intentional activity, positive intervention, approach-avoidance motivation

Abstract

Central issue discussed in this thesis is the possibility of improving psychological well-being. Results of number of research undertaken in the last few years shown that engaging in intentional activity brings positive effects to well-being. At the same time, many researchers support the thesis of constant potential level of happiness and impossibility of its alteration, based on the examination results from the field of behavioural genetics.

The relation between intentional activity and happiness is based on the concept deriving from eudaimonia and hedonistic schools. Theory merging the basis of the two is the An "Onion" Theory of Happiness by Janusz Czapiński (1992, 2017). According to this theory, well-being has three functionally separate layers. The deepest consists in biologically determined will to live, the middle layer is the general subjective well-being, and the top layer is the most vulnerable one and responding for current hedonistic reactions and partial satisfaction. Intentional activity, as a conscious activity and deriving from one's decision focuses on the realisation of specific purpose, engages the individual in psychic and physical aspects and may have cognitive, behavioural or volitional character. The influence of intentional activity on well-being is based on the mechanism of increasing the positive thoughts, emotions and behaviour and satisfying the basic psychological needs (Sheldon, Lyubomirsky, 2007).

The main purpose of this study was to verify the influence of intentional activity on the level of psychological well-being, measured on the scale of positive and negative affects and general subjective well-being. The research intention was also to determine the effectiveness of activity motivated positively (approach motivation) and negatively (avoidance motivation) and to establish the role of engagement in the activity, satisfaction from it and the well-being output level.

Method: There were two separate experimental research conducted, in which 738 participants took part. Final analysis included the results of 459 subjects (N=190 in the first research, N=269 in the second), due to resignation of participants or disqualification due to not following the project rules. Participants were students of first and second degree and post-

graduate students of non-public university. The constituted group was differential in terms of age (19-67 years old), employment, marital status and field of study. In the course of research students undertaken intentional activity, i.e. specific tasks aiming at the goal realisation. The tasks were connected with lifestyle, health, sport, eating habits, interpersonal relations and intellectual development. In the first experiment participants set goals and action plan by themselves. They had 12 weeks to achieve their goals. In the second experiment participants followed the strict instructions of the researcher – they could not alter the goals, manner and time for their accomplishment that was limited to 6 weeks. In both experiments, the participants were influenced by additional motivation. In one group the goals were formulated as achieving benefits (approach motivation), whereas in the second as avoiding loss (avoidance motivation). In the control group participants were not motivated to act, nor have they undertaken any tasks. In the second experiment there was an additional group. The participants take part in the activity, but they were not influenced by any motivation.

Results: In both experiments there was proved that intentional activity has positive influence on emotional aspects of well-being. Positive affects have increased, negative have decreased. The activity had small effect on the general subjective well-being. It was also proved that action concentrating on avoiding loss intensifies the negative affects and diminishes satisfaction from the action. Participants who started the study with a low level of happiness derived the most benefits from intentional activity. Satisfaction and engagement in the activity lead to greater well-being and influence its indicators improvement, mainly in the field of positive emotions. Well-being level influences the satisfaction derived from the activity.

Implications: Results of the research on intentional activity influence on well-being can be useful in the field of guidance, preventive actions and education, as well as programs promoting healthy lifestyle.

Katanyue
Bonsle