Streszczenie

Celem projektu badawczego było zidentyfikowanie i opisanie psychologicznych uwarunkowań dobrostanu psychicznego ze szczególnym uwzględnieniem roli wdzięczności. Zaproponowano model ujmujący dobrostan jako efekt działania sieci zasobów funkcjonujących na różnych poziomach: pierwotnym (poczucie bezpieczeństwa), adaptacyjno-regulacyjnym (rezyliencja), emocjonalno-relacyjnym (wdzięczność), poznawczym (percepcja sytuacji) oraz egzystencjalno-sensotwórczym (duchowość i wartości).

Materiał empiryczny stanowią trzy badania z udziałem łącznie 705 osób we wczesnej i średniej dorosłości. Zastosowano baterię standaryzowanych narzędzi kwestionariuszowych (m.in. miary dobrostanu, sprężystości psychicznej, wdzięczności, tempa historii życia oraz percepcji pandemii COVID-19), a także jedną procedurę quasi-eksperymentalną dotyczącą wzbudzania wdzięczności i poczucia długu. Dodatkowo wykorzystano Strategię Rekonstrukcji Transformacji Procesu do jakościowej analizy zróżnicowanych sposobów przeżywania pandemii.

Wyniki potwierdziły hipotezę o facylitującej roli zasobów w kształtowaniu dobrostanu psychicznego: rezyliencja, wdzięczność oraz korzystna percepcja sytuacji (wyższe poczucie wsparcia i kontroli) wiązały się dodatnio z przeżywanym dobrostanem psychicznym. Wdzięczność korelowała z wolniejszą strategią historii życia, co wzmacnia jej interpretację jako zasobu sprzyjającego stabilnemu, relacyjnemu funkcjonowaniu. Analiza emocjonalnych korelatów wdzięczności i długu wykazała, że nie tworzą one prostego kontinuum, a dług ma ambiwalentny profil emocjonalny. Omówiono ograniczenia badań (m.in. charakter próby, samoopisowy charakter narzędzi, poprzeczny charakter badań) oraz wskazano praktyczne implikacje dla programów wzmacniania dobrostanu w obszarach pomocy psychologicznej i zarządzania organizacjami.

Słowa kluczowe: dobrostan psychiczny, wdzięczność, rezyliencja, strategia historii życia, percepcja sytuacji, poczucie bezpieczeństwa, pandemia COVID-19