



Karolina Komsta-Tokarzewska

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

 <https://orcid.org/0000-0002-6315-3990>

Dobrostan psychiczny i antycypacja sukcesu zawodowego a obraz siebie Badania młodych dorosłych

Mental Well-Being and Anticipation of a Successful Career vs. Self-Image: Research on Young Adults

Abstract: B. Fredrickson, creator of the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, believes that success in life stems from a sense of happiness, and that happiness builds that success. For half a century, research into psychological well-being sought external sources of life satisfaction. The breakthrough came when the consequences of happiness were addressed. For several years, there has been growing empirical evidence for the thesis of measurable, objective benefits of positive emotions. One of them is the aforementioned professional success. Based on the results of empirical research conducted to date on the determinants of professional success, this article attempts to analyse the relationship between a person's sense of mental well-being and their estimated professional success in the context of the self-image of the respondents ($N=120$). The study confirmed the correlational relationships between the controlled variables. The prediction of professional success and the achievement of professional goals are determined by various subjective characteristics. The above analysis refers only to internal factors, which does not undermine the importance of other determinants, including those of a contextual nature.

Keywords: mental wellbeing, professional success, anticipation of professional success, self-image

Wprowadzenie

Na sposób, w jaki ludzie przeżywają swoje życie, oraz na ich stosunek motywacyjny do podejmowanych aktywności, także tych zawodowych, w dużej mierze wpływa poczucie dobrostanu psychicznego. Za jego miarę uznaje się wewnętrzne przekonanie o szczęściu i sensie życia. Dobrostan psychiczny wyraża stopień zadowolenia z życia i odczuwanego spełnienia¹. Oznacza stan emocjonalno-poznawczy utrzymujący się w dłuższej perspektywie czasowej, którego następstwem jest dobre samopoczucie².

Dobrostan psychiczny należy do kluczowych pojęć psychologii jakości życia (*quality of life*). Pierwsze prace świadczące o zainteresowaniu tą problematyką datuje się na początek lat 30. XX wieku. Z kolei w ostatnich latach przełomowe badania nad subiektywnym aspektem jakości życia wśród Amerykanów przeprowadziła Phillipa Campbell³, która próbowała określić dobrostan psychiczny i jego uwarunkowania na podstawie osobistej oceny badanych i ich doświadczeń życiowych⁴. Badania te potwierdziły, że o jakości życia człowieka decyduje przede wszystkim to, czy podoba się ono jemu samemu. Dobrostan, będący „poznawczą i emocjonalną oceną własnego życia, [...] obejmuje zarówno emocjonalne reakcje na zdarzenia, jak i poznawcze sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia”⁵. Konstrukta ten implikuje zatem doświadczanie przyjemnych emocji, niski poziom negatywnych nastrojów oraz wysoki poziom satysfakcji ogólnej.

Dotychczasowe badania dobrostanu psychicznego zaowocowały sformulowaniem dwóch antagonistycznych stanowisk na temat jego trwałości *versus* zmienności. Teza o trwałości dobrostanu wydaje się bliższa założeniom prezentowanych tu badań. Jego stałość podkreśla

¹ E. Diener, R. Lucas: *Dobrostan emocjonalny*. Tłum. M. Kacmajor. W: *Psychologia emocji*. Red. M. Lewis, J. Haviland-Jones. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 427.

² E. Diener, R. Lucas, S. Oishi: *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*. Tłum. M. Szuster. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapieński. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 39.

³ P. Campbell: *An Exploration of Influences on the Careers of Professional Women Planners* [research report]. Massey Research Online. https://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/11085/02_whole.pdf [dostęp: 10.02.2025].

⁴ K. Górna: *Obiektywny i subiektywny wymiar jakości życia chorych na schizofrenię po pierwszej hospitalizacji psychiatrycznej*. Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego, Poznań 2005, s. 22.

⁵ E. Diener, R. Lucas, S. Oishi: *Dobrostan psychiczny...*, s. 35.

się zwłaszcza na gruncie koncepcji genetycznych i hedonistycznych⁶. Badania Kennona Sheldona potwierdziły, że poczucie szczęścia danej osoby może ulegać krótkotrwałym zmianom na skutek działania silnych bodźców, istnieje jednak pewien potencjał warunkujący powrót dobrostanu do poziomu wyjściowego⁷. Ed Diener uważa, że podstawą dobrostanu psychicznego jest stabilna emocjonalność, która chroni przed zaburzeniami wewnętrznej równowagi, szczególnie w okresie dorosłości i towarzyszących jej przeobrażeń psychologicznych. Model dobrostanu psychicznego autorstwa Sheldona zakłada istnienie czynników biologicznych, sytuacyjnych oraz wolicjonalnych, które wpływają na bieżący dobrostan. Każdy z tych obszarów może odpowiadać za utrzymywanie się stałego poziomu subiektywnego szczęścia⁸.

W niniejszym artykule osiągnięcie poczucia dobrostanu psychicznego sytuuje się wśród najważniejszych zadań nie tylko okresu wchodzenia w dorosłość, lecz także w trakcie projektowania dalszego rozwoju przez osobę finalizującą proces edukacji i wchodzącą na rynek pracy. Proces ten, który Augustyn Bańka nazwał tranzycją z systemu edukacji do aktywności zawodowej⁹, wiąże się ze zmianą całokształtu życia i może rzutować na odczuwany dobrostan psychiczny i prognozowany sukces zawodowy.

Dotychczasowe badania nad dobrostanem ukazały jego korelację ze zmiennymi będącymi wskaźnikami umiejętności adaptacyjnych, między innymi związanych z podjęciem pracy, dobrym funkcjonowaniem w grupie, poczuciem przynależności oraz satysfakcją z pracy¹⁰. Wysoki dobrostan psychiczny jest odpowiedzialny za subiektywne poczucie szczęścia, wpływa na procesy decyzyjne, również w sferze edukacyjnej

⁶ I. Jelonkiewicz: *O psychologii pozytywnej – między światłem i cieniem*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, nr 1, s. 18.

⁷ K. Sheldon, S. Lyubomirsky: *Trwały wzrost poziomu szczęścia: perspektywy, praktyki i zalecenia*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. P.A. Linley, S. Joseph. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 98.

⁸ World Health Organization: *Achieving Well-Being: A Global Framework for Integrating Well-Being into Public Health Utilizing a Health Promotion Approach*. 2023, s. XXX. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/framework4wellbeing-\(draft\).pdf?sfvrsn=c602e78f_29&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/framework4wellbeing-(draft).pdf?sfvrsn=c602e78f_29&download=true) [dostęp: 5.07.2025].

⁹ A. Bańka: *Psychologiczne doradztwo karier*. Wydawnictwo Print-B, Poznań 2007, s. 32. Zob. też B. Rożnowski: *Przechodzenie młodzieży z systemu edukacji na rynek pracy w Polsce. Analiza kluczowych pojęć dotyczących rynku pracy u młodzieży*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2009, s. 44.

¹⁰ R. Veenhoven: *Will Healthy Eating Make You Happier? A Research Synthesis Using an Online Findings Archive*. „Applied Research in Quality of Life” 2021, vol. 16, no. 1, s. 226.

i zawodowej. Ludzie doświadczający pozytywnych stanów mają silniejszą skłonność do wykorzystywania swego potencjału, a mniejszą wagę przywiązują do porażek, co przyczynia się do pocucia większej skuteczności w działaniu. Dobrostan psychiczny, odgrywający rolę adaptacyjną, nie tylko poprawia jakość funkcjonowania emocjonalnego osoby, lecz także aktywizuje jej zasoby wewnętrzne¹¹.

Barbara Fredrickson w swojej teorii poszerzania umysłu i budowania zasobów osobistych zakłada, że emocje – podobnie jak wszystkie inne procesy wartościowania – sygnalizują, jaki jest aktualny stan własnego organizmu i otoczenia (korzystny czy niekorzystny) i jaki w związku z tym powinien być kierunek działania: dążenie (estymowanie, przewidywanie, podtrzymywanie, utrwalanie, zbliżanie) czy wycofanie się (ucieczka, niszczenie, zatrzymanie się w obliczu życiowych wyzwań)¹². Emocje negatywne zawężają pole widzenia, wpływają na zachowanie się w „określony” sposób i wygasają w momencie osiągnięcia celu – zlikwidowania zagrożenia. Emocje pozytywne zwiastują nowe możliwości, sprzyjają poszerzaniu się perspektywy życia oraz wychodzeniu poza schemat nawykowych myśli i czynności. Cel wydaje się nie do końca klarowny, gdyż ideał doskonałości jest nieosiągalny. Emocje pozytywne, między innymi wysoki dobrostan psychiczny, wzbudzają w człowieku chęć zbliżania się do czynników je wywołujących, dlatego mają charakter samowyzwalający – również w kontekście planów zawodowych, w tym przewidywania własnej skuteczności zawodowej.

Badania Anny Porczyńskiej-Ciszewskiej i Magdaleny Kraczi nad osobowościowymi determinantami dobrostanu psychicznego zarysowały interesujący obraz czynników, które go warunkują. Wśród nich badaczki wymieniają dużą tolerancję na zmiany, głębokie poczucie sensu własnego życia, wysoki poziom ekstrawersji, potrzebę osiągnięć i znaczenia oraz otwartość intelektualną i poznawczą. Wysokiemu dobrostanowi psychicznemu sprzyjają ponadto obowiązkowość i sumienność. Osoby rzetelne, staranne i obowiązkowe spełniają kryteria, na podstawie których uzyskują wyższe oceny społeczne, a owa aprobatą wzmacnia ich dobrostan¹³. Badania przeprowadzone na grupie studentów przez Francisca Manuela

¹¹ R. Veenhoven: *Concept of Happiness. (Chapter 2 of the Introductory Text to the Collection „Measures of Happiness”)*. World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam. <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/wp-content/uploads/2020/08/Introtext-MeasuresOfHappiness-Chapter2.pdf> [dostęp: 1.07.2025].

¹² J. Czapiński: *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu...*, s. 100.

¹³ A. Porczyńska-Ciszewska, M. Kraczi: *Osobowość jako czynnik determinujący dobrostan psychiczny człowieka*. „Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne” 2017, T. 25, nr 2, s. 109.

Moralesa-Rodrígueza i Isabel Espigares-López potwierdziły związek dobrostanu psychicznego z czynnikami psychologicznymi, między innymi tymi o charakterze osobowościowym i konstruktami odpowiadającymi za osiągnięcia życiowe. Spośród wybranych wymiarów psychologicznych potrzeba osiągnięć, determinacja w działaniu, przekonanie o własnej skuteczności oraz pozytywny obraz siebie (*self-concept*) były dodatnio skorelowane z większością wymiarów dobrostanu psychicznego¹⁴.

W nowych badaniach poświęconych satysfakcji z życia pojawiają się wątki świadczące o znaczeniu dobrostanu psychicznego dla powodzenia zawodowego i adaptacji psychospołecznej młodych dorosłych. Osoby wykazujące wyższy poziom dobrostanu lepiej antycypują sukces w sytuacjach zawodowych. Antycypacja (estymacja) sukcesu zawodowego, rozumiana jako „identyfikacja przyszłych wyników własnych działań”¹⁵, przejawia się w tendencji do oceny jego prawdopodobieństwa. Charakterystyczne dla wysokiej antycypacji sukcesu są duża motywacja do działania oraz znaczny dobrostan psychiczny¹⁶, co potwierdzono w badaniach¹⁷. Podwyższona antycypacja sukcesu jest konsekwencją współwystępowania cech, które sprzyjają adekwatnemu reagowaniu w sytuacjach zadaniowych.

Analiza dotychczasowych badań nad dobrostanem psychicznym ujawniająca jego powiązania z sukcesem zawodowym pozwoliła nakreślić nowy kierunek eksploracji. Ten interesujący obraz cech osób skłonnych do wysokiej antycypacji powodzenia oraz prezentujących wysoki poziom dobrostanu psychicznego był motywacją do przeprowadzenia badań własnych. Założono w nich, że wysoka ocena prawdopodobieństwa sukcesu współwystępuje z wysokim poziomem potrzeby osiągnięć, potrzeby wytrwałości i zaufaniem do siebie. Podwyższony dobrostan zależy zaś od takich cech osobowości, jak potrzeba osiągnięć i potrzeba dominacji. Z uwagi na jego duże znaczenie dla funkcjonowania społecznego, między innymi aktywności zawodowej i obrazu siebie, uwzględniono ten regulacyjny aspekt zachowania w badaniu¹⁸.

¹⁴ F.M. Morales-Rodríguez et al.: *The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students*. „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2020, vol. 17, no. 13, article 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>.

¹⁵ J. Koziński: *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1987, s. 220.

¹⁶ J. Czapiński: *Psychologiczne teorie szczęścia...*, s. 100.

¹⁷ L. Coben: *Psychologia pozytywna, czyli sztuka dobrostanu*. Laura Coben, Empik Go [e-book], 2024, s. 36.

¹⁸ T. Kanasz: *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2015, s. 63.

Udowodniono, iż obraz samego siebie, będący nadrzędnym regulatorem zachowania, odgrywa szczególną rolę w osiąganiu powodzenia życiowego. Tę zależność potwierdzają badania Marii Tyszkowej, z których wynika, że pozytywny obraz „ja” nie tylko sprzyja odporności psychicznej w sytuacjach trudnych, lecz także warunkuje funkcjonowanie w rolach zadaniowych¹⁹, również o charakterze zawodowym.

Założenia i cel badań

Celem badań było ukazanie związku pomiędzy dobrostanem psychicznym i sukcesem zawodowym antycypowanym przez badanych a ich obrazem siebie (wzięto pod uwagę zarówno jego aspekt realny, jak i idealny). Przyjęto następujące hipotezy:

1. Antycypacja sukcesu koreluje dodatnio z następującymi cechami osobowości: potrzebą osiągnięć, potrzebą wytrwałości i zaufaniem do siebie.
2. Antycypacja sukcesu koreluje ujemnie z potrzebą wsparcia, potrzebą upokorzenia oraz wysoką oryginalnością – niską inteligencją.
3. Dobrostan psychiczny koreluje dodatnio z potrzebą osiągnięć i potrzebą dominacji.
4. Dobrostan psychiczny koreluje ujemnie z potrzebą wsparcia ze strony innych, zaufaniem do siebie oraz wysoką oryginalnością – niską inteligencją.

Materiał i metody

Badania miały charakter teoretyczno-empiryczny, były dobrowolne i składały się z dwóch etapów. Badania pilotażowe odbyły się w okresie od 18 do 29 czerwca 2021 roku i przystąpiło do nich 143 studentów. Najmłodsza osoba miała 21 lat, najstarsza – 35, średnia wieku respondentów wynosiła 33 lata ($M = 33,33$; $SD = 8,73$). Z powodu ograniczeń wywołanych pandemią COVID-19 badania pilotażowe przeprowadzono z wykorzystaniem techniki CAWI (*computer-assisted web interview*). Link do kwestionariuszy został rozesłany respondentom drogą elektroniczną.

Badania właściwe przybrały formę indywidualną, a z uwagi na kontekst, w jakim je realizowano, czyli pandemię, objęto nim tylko osoby, które wyraziły wolę udziału w badaniu metodą tradycyjną. Zdecydowało się na to 120 osób: 84 kobiety i 36 mężczyzn. Uczestnikami byli studenci

¹⁹ M. Tyszkowa: *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*. Nasza Księgarnia, Warszawa 1972, s. 29.

i studentki lubelskich uczelni w trybie dziennym i zaocznym mający od 21 do 30 lat; średnia ich wieku wynosiła 23 lata. Aby spełnić wymóg losowego doboru próby, wykorzystano schemat losowania grupowego. Operat losowania stanowiła ponumerowana lista osób studiujących z podziałem na grupy. Ponieważ zmienne demograficzne nie wpływają w istotny sposób na poczucie dobrostanu psychicznego, w badaniu nie sklasyfikowano próby pod kątem takich aspektów²⁰. Analizie poddano cechy obrazu siebie badanych, poziom ich dobrostanu psychicznego i antycypowanego sukcesu.

Badania przeprowadzono w modelu ilościowym²¹. Do oceny dobrostanu psychicznego posłużono się skalą dobrostanu będącą częścią Wielowymiarowego kwestionariusza osobowości (*Multidimensional Personality Questionnaire*, MPQ). Skala powstała na potrzeby oszacowania aktualnego indywidualnego poziomu dobrostanu psychicznego osoby i ma charakter samoopisowy. Zawiera 18 itemów opatrzonych skalą szacunkową przekładaną na wynik punktowy od 3 do 0 punktów. Maksymalny możliwy wynik wynosi $18 \times 3 = 54$. Wyniki surowe kwestionariusza zamienia się na wyniki przeliczone; specyficzna konfiguracja wyników na skali MPQ może świadczyć o wysokim bądź niskim poziomie dobrostanu psychicznego. Obecnie powszechnie dostępna w kraju jest kompletna wersja skali z normami dla populacji polskiej opracowanymi przez M. Smoczyńskiego i współpracowników²². Właściwości psychometryczne skali są bardzo dobre (jeśli chodzi o rzetelność, współczynnik alfa Cronbacha dla wyniku ogólnego w przypadku młodzieży i dorosłych wynosi 0,90).

W badaniach wykorzystano ponadto *Listę przymiotników ACL* (*Test przymiotnikowy ACL*) Harrisona G. Gougha i Alfreda B. Heilbruna²³. Metoda ta, powszechnie stosowana w praktyce psychologicznej oraz do celów badawczych, służy poznaniu osobowości ludzi zdrowych psychicznie i pozwala na jej bogaty, wieloaspektowy opis. Test ACL ukazuje obraz siebie danej osoby; tworzy go ona poprzez wybór tych

²⁰ C. Saarni: *Spółeczny kontekst rozwoju emocjonalnego*. Tłum. M. Kacmajor. W: *Psychologia emocji...*, s. 397.

²¹ T. Pilch, T. Bauman: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Wyd. 2 popr. i uzup. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 31.

²² D. Lykken: *Wrodzony potencjał szczęścia: jak i dlaczego ludzie różnią się pod względem odczuwanego dobrostanu*. Tłum. J. Suchecki. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu...*, s. 259.

²³ Test ACL stanowi rodzaj kwestionariuszowej samooceny badanego i ujmuje świadome aspekty postrzegania własnej osoby – zob. I. Łaguna: *Budować obraz siebie. Badania nad obrazem siebie studentów kształconych metodami aktywnymi*. Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1996, s. 24.

określeń, które ją charakteryzują, spośród trzystu podanych na liście. Wybrane przymiotniki są podstawą do obliczenia wyników na skalach testowych.

Dane empiryczne dotyczące antycypacji sukcesu zawodowego zebrano za pomocą kwestionariusza do badania poziomu przewidywania owego sukcesu (własnej konstrukcji)²⁴. Jest to samoopisowy kwestionariusz służący do pomiaru poziomu antycypacji sukcesu zawodowego w ujęciu Fredrickson, który – podobnie jak poziom dobrostanu koncepcji Dienera – ma charakter stały i jest oceniany na podstawie zadowolenia i satysfakcji osoby z dotychczasowych osiągnięć, także akademickich. Zawiera 22 twierdzenia mierzące ogólną wartość zmiennej, ocenianą w skali od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 5 („zdecydowanie się zgadzam”). Aby oszacować spójność wewnętrzną kwestionariusza, posłużono się współczynnikiem alfa Cronbacha. Wyniki zostały zaprezentowane w tabeli 1. Statystyki opisowe (średnie wyniki, odchylenie standardowe, skośność, kurtozę) przedstawiono w tabeli 2. Na podstawie parametrów skośności i kurtozy można stwierdzić, że rozkład zmiennej antycypacji sukcesu zawodowego jest zbliżony do normalnego, wartość ogólna zawiera się w przedziale od –1 do 1.

Tabela 1

Współczynnik spójności wewnętrznej α Cronbacha dla kwestionariusza do badania poziomu antycypacji sukcesu zawodowego

	Badanie 1	Badanie 2
Wynik ogólny	0,95	0,96

Z powyższych wartości współczynnika alfa Cronbacha wynika, że kwestionariusz wykazuje się satysfakcjonującą rzetelnością i może być stosowany w badaniach, których celem jest określanie poziomu wspomnianej zmiennej²⁵.

²⁴ Kwestionariusz nie bada podobieństwa do jakiegoś modelu teoretycznego, ale umożliwia poznanie subiektywnej oceny poziomu przewidywania sukcesu zawodowego przez badanych.

²⁵ Współcześnie przyjmuje się różne punkty odcięcia, które wskazują na zadowalającą rzetelność narzędzia. Zgodnie z klasyfikacją Darrena George’a i Paula Mallery’ego (*IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Routledge, New York 2016, s. 240. <https://knowledgezone.home.blog/wp-content/uploads/2019/05/wp-1558033893715.pdf> [dostęp: 10.04.2025]) powyższe wskaźniki oznaczają, że jest to wysoka wartość, która sugeruje zadowalającą wspólność narzędzia, zważywszy na małą liczbę itemów w skali (poniżej 20).

Tabela 2

Statystyki opisowe dla wyniku ogólnego kwestionariusza do badania poziomu antycypacji sukcesu zawodowego

	M	SD	S	K
Wynik ogólny (badanie 1 / badanie 2)	4,21/4,41	0,53/0,54	-0,15/-0,23	0,27/0,06

M – średnia; SD – odchylenie standardowe; S – skośność; K – kurtzoza

Wyniki

Analizie poddano związek struktury obrazu siebie osób badanych z poczuciem dobrostanu psychicznego i antycypowanego sukcesu. Dane przedstawiające ów związek zawarto w tabeli 3.

Tabela 3

Analiza korelacji pomiędzy dobrostanem psychicznym, antycypacją sukcesu a realnym obrazem siebie – współczynniki korelacji Pearsona

Skale ACL	Antycypacja sukcesu	Dobrostan psychiczny
Potrzeba osiągnięć (Ach)	0,241**	0,283**
Potrzeba dominacji (Dom)	0,374**	0,420**
Potrzeba wytrwałości (End)	0,193*	0,302**
Potrzeba wsparcia (Suc)	-0,199*	-0,152**
Potrzeba upokorzenia (Aba)	-0,252**	-0,223**
Zaufanie do siebie (Scf)	0,289**	-0,332**

* Korelacja jest istotna przy $p < 0,05$ (dwustronnie).

** Korelacja jest istotna przy $p < 0,01$ (dwustronnie).

Źródło: badania własne.

Analiza statystyczna wyników potwierdziła związek antycypacji sukcesu zawodowego z cechami obrazu siebie badanych. Hipoteza pierwsza została pozytywnie zweryfikowana. Korelacje dodatnie objęły potrzebę osiągnięć ($r = 0,241$; $p < 0,01$), potrzebę wytrwałości ($r = 0,193$; $p < 0,05$) i zaufanie do siebie ($r = 0,289$; $p < 0,01$). Wyższe wyniki sugerują, że osoby o wysokiej antycypacji sukcesu zawodowego oddają się w pełni temu, co robią, dążą do sytuacji, które stawiają je w centrum zainteresowania, są umiarkowanie wytrwałe i towarzyskie. Cenią bezpieczną rutynę, ale szukają zmian w otoczeniu. Mają

zaufanie do siebie i w podobnym stopniu posługują się w działaniu intuicją jak siłą ego.

Hipoteza druga została częściowo pozytywnie zweryfikowana. Ujemną wartość współczynnika korelacji uzyskano dla wsparcia ze strony innych ($r = -0,199$; $p < 0,05$) i dla potrzeby upokorzenia ($r = -0,252$; $p < 0,01$). Przewidywanie sukcesu nie koreluje z dużą oryginalnością. Otrzymane wyniki kreślą szczególny obraz badanych studentów antycypujących sukces, omówione cechy współwystępują bowiem z dużą skutecznością w osiąganiu osobistych celów, umiarkowaną pewnością siebie i sumiennością w realizacji planów.

Wyniki na skali dobrostanu psychicznego należą do podwyższonych. Silna korelacja dodatnia ujawniła się między poczuciem dobrostanu psychicznego a potrzebą osiągnięć ($r = 0,283$; $p < 0,01$) i potrzebą dominacji ($r = 0,420$; $p < 0,01$). Badani studenci cechują się lepszym przystosowaniem i większymi uzdolnieniami przywódczymi niż osoby niżej oceniające swoje poczucie dobrostanu. Przejawiają silną motywację osiągnięć, znają swoje zalety, starają się je rozwijać i wzmacniać. Lubią towarzystwo innych ludzi i nie boją się zaangażowania, są gotowi do poświęceń. Czerpią przyjemność z łamania rutyny. Z zadowoleniem przyjmują wyzwania, które odnajdują w tym, co nieuporządkowane i złożone; wykazują przy tym umiarkowaną odporność na stres. Analizy statystyczne dowodzą ponadto, że dobrostan psychiczny łączy się (koreluje dodatnio) z potrzebą afiliacji ($r = 0,381$; $p < 0,01$) i ujawniania się ($r = 0,243$; $p < 0,05$) oraz potrzebą zmiany ($r = 0,219$; $p < 0,05$). Osoby uzyskujące wyższe wyniki w pomiarach dobrostanu psychicznego cechują entuzjazm, pilność i wysoka samoocena globalna. Niniejsze wnioski potwierdzają w obrazie realnym hipotezę trzecią, która zakładała, że dobrostan psychiczny wpływa dodatnio na takie cechy osobowości jak potrzeba osiągnięć i potrzeba dominacji.

Co się tyczy hipotezy czwartej, w obrazie realnym zakładane czynniki – poza czynnikiem „wysoka oryginalność, niska inteligencja” – korelują ujemnie z dobrostanem psychicznym (zaufanie do siebie: $r = -0,332$; $p < 0,01$, wsparcie ze strony innych: $r = -0,152$; $p < 0,01$).

Z kolei wyniki odnoszące się do zależności między pomiarami poczucia dobrostanu psychicznego i antycypowanego sukcesu a idealnym obrazem siebie zostały przedstawione w tabeli 4.

Tabela 4

Analiza korelacji pomiędzy dobrostanem psychicznym, antycypacją sukcesu a idealnym obrazem siebie – współczynniki korelacji Pearsona

Skale ACL	Antycypacja sukcesu	Dobrostan psychiczny
Liczba zaznaczonych przymiotników (Nck)	0,027	0,186*
Typowość (Com)	0,083	0,255**
Potrzeba pokazania się (Exh)	−0,023	−0,337**
Potrzeba autonomii (Aut)	0,024	−0,203*
Potrzeba upokorzenia (Aba)	−0,033	0,192*
Samokontrola (Scn)	−0,035	0,215*
Zaufanie do siebie (Scf)	−0,055	−0,319**
Skala idealnego obrazu siebie (Iss)	−0,065	−0,266**
Skala osobowości twórczej (Cps)	−0,085	−0,217*
Skala uzdolnień przywódczych (Mls)	0,125	0,240**
Skala męskości (Mas)	0,088	−0,215*
Krytyczny rodzic (Cp)	0,265**	0,024
Wolne dziecko (Fc)	−0,124	−0,341**
Wysoka oryginalność, niska inteligencja (A1)	−0,149	−0,191*
Niska oryginalność, niska inteligencja (A3)	−0,266**	−0,105

* Korelacja jest istotna przy $p < 0,05$ (dwustronnie).

** Korelacja jest istotna przy $p < 0,01$ (dwustronnie).

Źródło: badania własne.

Analiza statystyczna wykazała najsilniejszy związek z antycypowaniem sukcesu zawodowego w obrębie dwóch skal w obrazie idealnym: korelację pozytywną ze skalą „krytyczny rodzic” oraz korelację negatywną ze skalą „niska oryginalność – niska inteligencja”. Wartość współczynnika korelacji między antycypowaniem sukcesu a skalą „krytyczny rodzic” ($r = 0,265$; $p < 0,01$) może być uznana za podwyższoną, co oznacza, że osoby, które uzyskują wysoki wynik w pomiarach tej skali, osiągają też wyższe wyniki w estymacji sukcesu zawodowego. Nieistotne wyniki, wskazujące na brak związku z antycypacją sukcesu, stwierdzono w przypadku pozostałych wymiarów obrazu siebie.

Ujemna korelacja ujawniła się pomiędzy antycypacją sukcesu zawodowego a skalą oryginalności ($r = -0,266$; $p < 0,01$). Korelacja taka sugeruje, że osoby uzyskujące wyższe wyniki w pomiarach skali „niska oryginalność – niska inteligencja” jednocześnie przejawiają słabsze

poczucie antycypowanego sukcesu w porównaniu z osobami o wynikach niskich.

Pomiędzy poczuciem dobrostanu psychicznego a idealnym obrazem siebie zaobserwowano korelacje dodatnie. Ponadprzeciętne wyniki na skali dobrostanu współwystępują z takimi cechami jak dobra samoocena ($r = 0,186$; $p < 0,05$), przyjazne nastawienie do innych i łatwość w przystosowaniu do reguł kontaktów społecznych ($r = 0,255$; $p < 0,01$). Badane osoby chciałyby przejawiać większą pewność siebie (dodatnia korelacja uśredniona $r = 0,192$; $p < 0,05$) i impulsywność ($r = 0,215$; $p < 0,05$), być bardziej nastawione na zmiany i różnorodność, a niekiedy nawet wykraczać poza dotychczasowe schematy zachowania ($r = 0,240$; $p < 0,01$).

Hipoteza czwarta została pozytywnie zweryfikowana tylko w zakresie czynnika „zaufanie do siebie” ($r = -0,319$, $p < 0,01$). Pomiędzy dobrostanem psychicznym a wymiarami idealnego obrazu siebie ujawniły się inne korelacje, niż zakładano. Zanotowano istotne korelacje ujemne pomiędzy tym pierwszym a skalami: potrzeba pokazania się ($r = -0,337$; $p < 0,01$), skala osobowości twórczej ($r = -0,217$; $p < 0,01$), skala męskości ($r = -0,215$; $p < 0,01$), potrzeba autonomii ($r = -0,203$; $p < 0,05$), skala idealnego obrazu siebie ($r = -0,266$; $p < 0,01$), wolne dziecko ($r = -0,341$; $p < 0,01$), wysoka oryginalność – niska inteligencja ($r = -0,191$; $p < 0,05$). Dane te wskazują, że im wyższy poziom dobrostanu prezentują osoby badane, tym bardziej chciałyby zaznaczać swoją obecność w otoczeniu oraz więcej mieć zaufania do siebie i życiowej mądrości. Dążą one do korzystania w podobnym stopniu z własnej intuicji, co z woli walki. Starają się łączyć osobistą niezależność z poszanowaniem konwencji. Pragną być lepiej przystosowane, czujne, zorganizowane i przedsiębiorcze.

Przedstawione analizy pokazują, iż hipoteza trzecia nie zyskała potwierdzenia w idealnym obrazie siebie badanych, a hipoteza czwarta została częściowo zweryfikowana pomyślnie. W obrazie idealnym dobrostan psychiczny koreluje ujemnie tylko z zaufaniem do siebie. Im mniejsze zaufanie badani pokładają we własnych możliwościach, tym cechuje ich niższa satysfakcja z życia.

Analiza związku antycypacji sukcesu z poszczególnymi cechami realnego i idealnego obrazu siebie pozwala zauważyć, że potrzeba osiągnięć, potrzeba wytrwałości oraz zaufanie do siebie są trzema kluczowymi cechami, których wysoki poziom współwystępuje z wysoką estymacją sukcesu²⁶. Potrzeba osiągnięć wraz z towarzyszącą jej

²⁶ J. Moczyłowska: *Kluczowe kompetencje zmieniających się organizacji – nowe wyzwania na rynku pracy*. „Marketing i Rynek” 2021, T. 28, nr 1, s. 5. <https://doi.org/10.33226/1231-7853.2021.1.1>.

wytrwałością zwiększa zainteresowanie faktycznym odniesieniem sukcesu. Te właściwości oraz wysoki poziom zaufania do samego siebie, wynikający z pewności własnych kompetencji, mogą ułatwić kształtowanie się wysokiego stopnia antycypacji sukcesu. On z kolei umożliwia lepsze funkcjonowanie w sytuacjach zadaniowych, które sprzyjają rozwijaniu wytrwałości w działaniu, a jednocześnie buduje zaufanie do samego siebie²⁷. Powyższe wnioski potwierdzają istnienie związku pomiędzy grupą wyznaczników osobowościowych a przewidywanym sukcesem. Przychylny obraz siebie zasilany wytrwałością, zaufaniem do siebie i potrzebą osiągnięć sprzyja budowaniu pozytywnej wizji przyszłości zawodowej²⁸. Steven Berglas i Edward Jones podkreślają, że wysoki poziom antycypacji sukcesu może trwale podwyższać motywację osiągnięć, między innymi zawodowych²⁹. Analiza korelacji antycypacji sukcesu z obrazem siebie wykazała większą liczbę współzależności w zakresie „ja” realnego. Badanie dowodzi ponadto, że dobrostan psychiczny koreluje ujemnie z zaufaniem do siebie, co pozwala zweryfikować częściowo pozytywnie hipotezę czwartą.

Dyskusja

Wyniki uzyskane w badaniu umożliwiły odpowiedź na pytanie o związek dobrostanu psychicznego i antycypowania sukcesu zawodowego z cechami obrazu siebie badanych. Potwierdziły się założenia dotyczące korelacji owych konstruktów z cechami osobowości młodych dorosłych. Jak pokazują niektóre badania, wysoka estymacja sukcesu zawodowego oraz radość z życia są związane z obrazem siebie, przy czym pozytywny wizerunek „ja”, oparty na poczuciu zaufania do siebie, wytrwałości, potrzebie osiągnięć i realistycznej ocenie mocnych i słabych stron, jest fundamentem zarówno poczucia własnej skuteczności, jak i ogólnego dobrostanu psychicznego³⁰. Uzyskane wyniki świadczą

²⁷ M. Czerniawska, J. Szydło: *Conditions for Attitudes towards Native Culture Religion and Church and Religiously Motivated Ethics*. „European Research Studies Journal” 2020, vol. 23, no. 4, s. 128. <https://doi.org/10.35808/ersj/1675>.

²⁸ K. Kutlák: *Individualism and Self-Reliance of Generations Y and Z and Their Impact on Working Environment: An Empirical Study across 5 European Countries*. „Problems and Perspectives in Management” 2021, vol. 19, no. 1, s. 40. [http://dx.doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.04](http://dx.doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.04).

²⁹ A. Szmajke: *Samoutrudnianie jako sposób autoprezentacji. Czy rzucanie kłód pod własne nogi jest skuteczną metodą wywierania korzystnego wrażenia na innych?*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1996, s. 27.

³⁰ B.L. Fredrickson: *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomagają zmienić jakość życia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa 2011, s. 245.

o tym, że antycypacja sukcesu współwystępuje ze zdecydowanie pozytywnym postrzeganiem siebie. Osoby silnie antycypujące sukces i charakteryzujące się wysokim dobrostanem psychicznym przejawiają małą rozbieżność między realnym a idealnym obrazem siebie, co dowodzi ich wewnętrznej integralności.

Badani prezentujący wyższy poziom antycypacji i dobrostanu w większym stopniu niż osoby, które osiągnęły niższe wyniki na tych skalach, wytrwale dążą do celu, sumiennie pracują i mają zaufanie do swoich możliwości. Zdają sobie więc sprawę z własnych słabych stron i z wartości posiadanych zasobów. Taki wynik należy uznać za zgodny z rezultatami innych badań, zarówno polskich, jak i zagranicznych³¹. Dotychczasowe badania sugerują, że wzorzec przewidywania sukcesu może być różny dla osób subiektywnie odmiennie określających swoje zadowolenie z życia. Zaprezentowana analiza pokazuje, iż im wyższe wyniki badani studenci uzyskiwali w zakresie antycypacji sukcesu i dobrostanu psychicznego, tym pozytywniej oceniali siebie, co może świadczyć ich o entuzjazmie, braku wewnętrznych sprzeczności, umiarkowanym lęku przed przyszłością, umiejętności radzenia sobie ze zmiennymi kolejami losu i z niestabilnością kontekstu społeczno-politycznego³². Ponadto przejawiają mniejszy niepokój, nie poddają się nastrojom, wierzą w siebie, mają poczucie, że czeka ich coś dobrego i że się im powiedzie, ufają sobie, nie ulegają łatwo stresowi i napięciom.

Wysoko antycypujący sukces, zadowoleni z życia badani częściej poszukują spełnienia w rzeczywistości niż w fantazjach czy marzeniach, działają efektywnie, mają jasno określone cele i starają się je osiągać, łatwo uruchamiają posiadane zasoby, aby podjąć działania, nie unikają sytuacji związanych z konfrontacją, lubią się sprawdzać i rywalizować. Osoby te postępują w sposób zaplanowany, kierują się w podobnej mierze spontanicznością, co konkretnym planem, cieszą je zmiany, męczą rutyna; lubią złożone doświadczenia, które wzbogacają codzienne życie. Daje im to dobrą orientację w tym, co dzieje się wokół, i czyni je interesującymi dla innych. Starają się one w pełni uczestniczyć w kontaktach społecznych, nie ograniczają swojego repertuaru odgrywanych ról. Postrzegają siebie jako osoby silne i skuteczne, niepodporządkowujące się pragnieniom i życzeniom otoczenia, lubiące działać poza schematami.

³¹ Ł. Jach: *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*. „Psychologia Ekonomiczna” 2012, nr 1, s. 62. <https://doi.org/10.14659/PJOEP.2012.01.04>.

³² Ibidem, s. 89.

Niezależnie od tego, do czego dążą i jakie cele chcą osiągnąć, badani wykazują niepokój o efekt tychże działań, a także silniej reagują na niepowodzenia niż osoby o niskim stopniu antycypacji sukcesu. Obawa przed porażką sprawia, że koncentrują się na tym, jak wypadają, ta wzmożona refleksyjność zaś otwiera drogę negatywnym emocjom i grozi pogorszeniem dobrostanu.

Wnioski

Przeprowadzone badania dowiodły istnienia związku pomiędzy dobrostanem psychicznym i przewidywaniem sukcesu zawodowego a strukturą obrazu siebie, a ponadto ukazały inne interesujące zależności³³. Obraz siebie szczęśliwych, w wysokim stopniu antycypujących sukces badanych potwierdził ich przystosowanie do dorosłego życia, oryginalność i koncentrację na działaniu. Odporność na stres powoduje, że osoby te postępują skutecznie w sytuacjach zadaniowych. Wysoka motywacja osiągnięć, wytrwałość w działaniu połączone z zaufaniem do siebie sprawiają, że łatwiej im przewidywać sukces. Przystosowanie do dorosłego życia przejawia się również w umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów interpersonalnych. Osoby wysoko antycypujące sukces charakteryzuje niezależność, a jednocześnie potrzeba równowagi i stabilności; nie unikają one bliskich relacji, są otwarte na innych. Adekwatnie do okoliczności wykorzystują posiadany potencjał, funkcjonują efektywnie w sytuacjach wymagających twórczych rozwiązań, mają pozytywny stosunek do zmian i są przewidujące. Dominują u nich zdolności przywódcze oraz tendencja do krytycznej oceny siebie i własnych poczynań. Osoby sumienne, zaangażowane w podjęte zadania czerpią satysfakcję z ich wykonania, co z kolei wpływa na poziom odczuwanego przez nie dobrostanu.

Wysokie wyniki na skali antycypacji sukcesu i na skali dobrostanu przekładają się na lepszą samoocenę oraz mniejszą rozbieżność w obrazie siebie badanych studentów. Osoby takie dobrze radzą sobie

³³ Badani, którzy uzyskiwali wyższe wyniki na skali dobrostanu, wyżej estymowali sukces. Związki korelacyjne nie pokazują kierunku zależności, więc wpływ może być dwustronny: wysoki dobrostan psychiczny sprzyja większej antycypacji sukcesu, a większa antycypacja sprzyja szczęściu. Ta dwustronna zależność może, zgodnie z teorią Barbary Fredrickson, prowadzić do spirali wzajemnego sprzężenia między dobrostanem psychicznym a przewidywanym sukcesem zawodowym: szczęśliwi cieszą się coraz większym powodzeniem zawodowym, nieszczęśliwi zaś coraz słabiej antycypują swój sukces, przez co stają się coraz nieszczęśliwsi (zob. B.L. Fredrickson: *Pozytywność...*, s. 72).

w sytuacjach problemowych, nie uciekają w marzenia, źródło szczęścia upatrują w tym, co zastane. Łatwo angażują posiadane zasoby, aby wypełnić podjęte zobowiązania. Lubią rywalizować i sprawdzać siebie. Otwartość na doświadczenia, solidność, stabilność emocjonalna i złożoność poznawcza pozwalają im antycypować sukces. Badani studenci są kompetentni, dobrze przystosowani, uważni i wnikliwie obserwujący, cechują ich siła i duża skuteczność, ale przymioty te wydają się osiągnięte kosztem spontaniczności. Osoby wysoko antycypujące sukces wykazują zarazem tendencje lękowe. Podejmują wyzwania, lecz ich staraniom towarzyszy niepokój o efekt tychże działań, a także silniej reagują na niepowodzenia. Ponieważ jednak ufają sobie, wierzą, że chwilowe przeszkody można pokonać ciężką pracą.

Związek między antycypacją sukcesu a dobrostanem psychicznym nadal stanowi interesujący obszar poszukiwań badawczych. Korzyści płynące z pozytywnych emocji, zadowolenia z życia i optymizmu oraz antycypacji sukcesu są bez wątpienia wymierne. Wysoki dobrostan psychiczny odgrywa niezwykle ważną rolę motywacyjną u młodych dorosłych. Nie tylko (a może raczej: nie tyle) stanowi wynik doświadczeń zawodowych, lecz także w znacznej mierze decyduje o owych doświadczeniach i o ich rezultatach. Cechy osobowości takie jak wytrwałość, zaufanie do siebie, motywacja osiągnięć i dominacja są być może najogólniejszymi predyspozycjami warunkującymi doświadczenie wysokiej antycypacji sukcesu, a w ten sposób wpływają na odczuwany dobrostan psychiczny.

Problematyka dobrostanu psychicznego jest niezwykle ważna nie tylko z punktu widzenia badań nad wzorcami funkcjonowania człowieka, w szczególności w sferze zawodowej. Zależność między omawianymi konstruktami jawi się też jako nowy przedmiot zainteresowania szeroko rozumianej polityki globalnej³⁴, w tym działań na rzecz zrównoważonego rozwoju młodych dorosłych jako fundamentalnego aspektu dbałości o przyszłość.

Bibliografia

- Bańka A.: *Psychologiczne doradztwo karier*. Wydawnictwo Print-B, Poznań 2007.
- Campbell P.: *An Exploration of Influences on the Careers of Professional Women Planners* [research report]. Massey Research Online. https://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/11085/02_whole.pdf [dostęp: 10.02.2025].

³⁴ World Health Organization: *Achieving Well-Being...*, s. 24.

- Coben L.: *Psychologia pozytywna, czyli sztuka dobrostanu*. Laura Coben, Empik Go [e-book], 2024.
- Czapiński J.: *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 51–102.
- Czerniawska M., Szydło J.: *Conditions for Attitudes towards Native Culture, Religion and Church and Religiously Motivated Ethics*. „European Research Studies Journal” 2020, vol. 23, no. 4, s. 123–134. <https://doi.org/10.35808/ersj/1675>.
- Diener E., Lucas R.: *Dobrostan emocjonalny*. Tłum. M. Kacmajor. W: *Psychologia emocji*. Red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 415–430.
- Diener E., Lucas R., Oishi S.: *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*. Tłum. M. Szuster. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 35–50.
- Fredrickson B.L.: *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa 2011.
- George D., Mallery P.: *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Routledge, New York 2016. <https://knowledgezone.home.blog/wp-content/uploads/2019/05/wp-1558033893715.pdf> [dostęp: 10.04.2025].
- Górna K.: *Obiektywny i subiektywny wymiar jakości życia chorych na schizofrenię po pierwszej hospitalizacji psychiatrycznej*. Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego, Poznań 2005.
- Jach Ł.: *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*. „Psychologia Ekonomiczna” 2012, nr 1, 58–74. <https://doi.org/10.14659/PJOEP.2012.01.04>.
- Jelonkiewicz I.: *O psychologii pozytywnej – między światłem i cieniem*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, nr 1, s. 12–26.
- Kanasz T.: *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2015.
- Kozielecki J.: *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1987.
- Kutlák K.: *Individualism and Self-Reliance of Generations Y and Z and Their Impact on Working Environment: An Empirical Study across 5 European Countries*. „Problems and Perspectives in Management” 2021, vol. 19, no. 1, s. 39–52. [http://dx.doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.04](http://dx.doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.04).
- Lykken D.: *Wrodzony potencjał szczęścia: jak i dlaczego ludzie różnią się pod względem odczuwanego dobrostanu*. Tłum. J. Suchecki. W: *Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 257–283.

- Łaguna I.: *Budować obraz siebie. Badania nad obrazem siebie studentów kształconych metodami aktywizującymi*. Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1996.
- Moczydłowska J.: *Kluczowe kompetencje zmieniających się organizacji – nowe wyzwania na rynku pracy*. „Marketing i Rynek” 2021, T. 28, nr 1, s. 3–10. <https://doi.org/10.33226/1231-7853.2021.1.1>.
- Morales-Rodríguez F.M. et al.: *The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students*. „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2020, vol. 17, no. 13, article 4778, <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>.
- Pilch T., Bauman T.: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Wyd. 2 popr. i uzup. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.
- Porczyńska-Ciszewska A., Kraczla M.: *Osobowość jako czynnik determinujący dobrostan psychiczny człowieka*. „Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne” 2017, T. 25, nr 2, s. 101–117.
- Różnowski B.: *Przechodzenie młodzieży z systemu edukacji na rynek pracy w Polsce. Analiza kluczowych pojęć dotyczących rynku pracy u młodzieży*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.
- Saarni C.: *Społeczny kontekst rozwoju emocjonalnego*. Tłum. M. Kacmajej. W: *Psychologia emocji*. Red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 392–412.
- Sheldon K., Lyubomirsky S.: *Trwały wzrost poziomu szczęścia: perspektywy, praktyki i zalecenia*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. P.A. Linley, S. Joseph. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 87–111.
- Szmajke A.: *Samoutrudnianie jako sposób autoprezentacji. Czy rzucanie kłód pod własne nogi jest skuteczną metodą wywierania korzystnego wrażenia na innych?* Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1996.
- Tyszkowa M.: *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*. Nasza Księgarnia, Warszawa 1972.
- Veenhoven R.: *Concept of Happiness. (Chapter 2 of the Introductory Text to the Collection „Measures of Happiness”)*. World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam. <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/wp-content/uploads/2020/08/Introtext-MeasuresOfHappiness-Chapter2.pdf> [dostęp: 1.07.2025].
- Veenhoven R.: *Will Healthy Eating Make You Happier? A Research Synthesis Using an Online Findings Archive*. „Applied Research in Quality of Life” 2021, vol. 16, no. 1, s. 221–240.
- World Health Organization: *Achieving Well-Being: A Global Framework for Integrating Well-Being into Public Health Utilizing a Health Promotion Approach*. 2023. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/framework4wellbeing-\(draft\).pdf?sfvrsn=c602e-78f_29&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/framework4wellbeing-(draft).pdf?sfvrsn=c602e-78f_29&download=true) [dostęp: 5.07.2025].