

Spis treści

Wprowadzenie	17
Rozdział 1. Psychologia pozytywna	
1.1. Wprowadzenie	17
1.2. Czym jest psychologia pozytywna	17
1.3. Pełne zdrowie psychiczne	25
1.4. Psychologia pozytywna w Polsce	29
1.5. Prekursorzy psychologii pozytywnej w Polsce	31
1.6. Co nowego jest w psychologii pozytywnej — realizacja założeń	37
1.7. Czym są pozytywne interwencje psychologiczne	42
1.7.1. Uzasadnienie teoretyczne i empiryczne	43
1.7.2. Odniesienie wprost do psychologii pozytywnej	44
1.7.3. Promocja szczęścia a redukcja cierpienia	46
1.7.4. Aktywności a interwencje	48
1.8. Wnioski	49
Rozdział 2. Konceptualizacja szczęścia	
2.1. Wprowadzenie	51
2.2. Perspektywa filozoficzna	54
2.3. Dobrostan subiektywny	58
2.4. Dobrostan psychologiczny	61
2.5. Dobrostan społeczny	62
2.6. Dobrostan eudajmonistyczny	64
2.7. Prosperowanie socjopsychologiczne	66
2.8. Szczęście autentyczne i model PERMA	67
2.9. Cebulowa teoria szczęścia	72
2.10. Szczęście obiektywne	74
2.11. Wnioski	76

Rozdział 3. Aktywność intencjonalna a szczęście

3.1. Wprowadzenie	79
3.2. Czynniki genetyczne	80
3.3. Pozytywne okoliczności i wydarzenia życiowe	83
3.4. Aktywność intencjonalna	87
3.5. Siły charakteru	91
3.6. Model aktywności pozytywnych	98
3.7. Model prewencji adaptacji hedonistycznej	99
3.8. Model pozytywnych interwencji a regulacja emocji	104
3.9. Model zachowania planowanego	109
3.10. Wnioski	115

Rozdział 4. Składniki aktywne pozytywnych interwencji

4.1. Wprowadzenie	117
4.2. Pogłębianie pozytywnych doświadczeń	120
4.3. Kapitalizacja pozytywnych emocji	124
4.4. Optymizm	128
4.5. Życzliwość	134
4.6. Wdzięczność	139
4.7. Wybaczenie	150
4.8. Angażowanie sił sygnaturowych	154
4.9. Wnioski	159

Rozdział 5. Skuteczność i efektywność pozytywnych interwencji

5.1. Wprowadzenie	163
5.2. Skuteczność pozytywnych interwencji	164
5.3. Efektywność pozytywnych interwencji	167
5.4. Metody docierania z interwencją do odbiorców	171
5.5. Wnioski	177

Rozdział 6. Czy szczęście powinno być promowane?

6.1. Wprowadzenie	181
6.2. Szczęście jako cel i środek	181
6.3. Nadmierne wartościowanie szczęścia	185
6.4. Zbyt szybka dynamika wzrostu	186
6.5. Przeciążenie wyborem i maksymalizm decyzyjny	188
6.6. Uporczywość pozytywnych emocji	192
6.7. Rola państwa w kształtowaniu szczęścia obywateli	193
6.8. Wnioski	195

**Rozdział 7. Badania własne: źródła motywacji
do podejmowania pozytywnych interwencji
psychologicznych**

7.1. Wprowadzenie	197
7.2. Intencja realizacji pozytywnych interwencji i jej uwarunkowania	198
7.3. Postawy, subiektywne normy i spostrzegana kontrola a pozytywne interwencje	205
7.4. Wpływ wsparcia informacyjnego na inicjowanie pozytywnych interwencji	211
7.5. Różnice motywacyjne w zależności od rodzaju interwencji	214
7.6. Wnioski	218

**Rozdział 8. Perspektywy rozwoju pozytywnych
interwencji**

8.1. Wprowadzenie	219
8.2. Poszukiwanie nowych interwencji	219
8.3. Lepszy pomiar efektów interwencji	226
8.4. Koncentracja na efektywności	229

8.5. Odkrywanie ciemnej strony pozytywnych interwencji	231
8.6. Wnioski	233
Podziękowania	235
Streszczenie	237
Abstract	243
Bibliografia	247
Załączniki	
Załącznik A. Skala Pozytywnego i Negatywnego Doświadczenia (<i>Scale of Positive and Negative Experience</i>)	289
Załącznik B. Skala Prosperowania (<i>Flourishing Scale</i>)	291
Załącznik C. Kwestionariusz Szczęścia Steen (<i>Happiness Index</i>)	292
Załącznik D. Skale do pomiaru komponentów teorii zachowania planowanego dostosowane do pomiaru pozytywnych interwencji	299