

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Rozdział I: <i>Wstęp. Człowiek otwarty ku przyszłości</i>	16
1. Wszechobecność celów. Myślenie perspektywiczne	16
2. Planowanie środków do celów. Myślenie instrumentalne	20
3. Podejmowanie decyzji. Myślenie holistyczne	23
4. Wykonywanie działania. Myślenie prakseologiczne	28
Rozdział II: <i>Poznawcza koncepcja nadziei</i>	32
1. Wzmianka historyczna	32
2. Cztery rodzaje nadziei	37
3. Główne składniki nadziei	42
4. Potoczny i naukowy pomiar nadziei	46
5. Nadzieja wśród pojęć psychologicznych	50
6. Ku syntezie	53
Rozdział III: <i>Dwie siły: nadzieja i lęk</i>	55
1. Trudne współistnienie	55
2. Głębsze źródła lęku	57
3. Obrona przed lękiem	62

4. Funkcja pozytywna	67
5. Relacje między nadzieją a lękiem	70

Rozdział IV: *Rola nadziei w różnych dziedzinach*

<i>działalności</i>	74
1. Świat regulatorów zachowania się	74
2. Edukacja. Wysoki i niski poziom nadziei	75
3. Zdrowie fizyczne. Ufność w spełnienie oczekiwań	79
4. Polityka z potencjałem nadziei	83
5. Nauka i technika. Dwunadzieja	87

Rozdział V: *W warunkach traumatycznego stresu*

1. Odmiany okrucieństwa	93
2. Nowotwory. Strategie skoncentrowane na nadziei	94
3. Poza wolnością i szacunkiem	101
4. Nowy terroryzm. Analiza przypadków	107
5. Osobliwe odmiany nadziei	112

Rozdział VI: *Nadzieja trzeciego wieku. Wola walki*

<i>o przetrwanie</i>	116
1. Skrócona przyszłość	116
2. Silne i słabe strony	119
3. Dominacja celów zachowawczych	123
4. Modyfikacja mapy drogowej	127
5. Metody walki o przetrwanie	129

Rozdział VII: *Rozwój nadziei. Praca nad sobą*

1. Główne źródła	134
2. Przymioty dojrzałej nadziei	135
3. Nadzieja kiełkuje w dzieciństwie	138
4. Rozwój nadziei w życiu dorosłym	143
5. W sieci instytucji	149
6. Praca nad sobą. Trzy strategie	153

Rozdział VIII: <i>Spadek nadziei. Beznadziejność</i>	156
1. Chroniczny i katastroficzny	156
2. Trudne dzieciństwo	159
3. Toksyczna młodość	163
4. Kłopoty w dorosłym życiu	166
5. Beznadziejność groźniejsza od depresji	170
Rozdział IX: <i>Spór wokół nadziei fałszywej</i>	174
1. Osiowe cechy	174
2. Złudzenia, fabrykacje, mity	175
3. Myślenie magiczne	179
4. Dewiacje teliczne i instrumentalne	183
5. Bilans zysków i strat	188
Rozdział X: <i>Spółeczeństwo nadziei</i>	192
1. Z perspektywy psychologii	192
2. Osobliwości nadziei zbiorowej (kolektywnej)	196
3. Nadzieja w życiu politycznym	199
4. Przykłady działań praktycznych	204
5. Kruche alternatywy wobec nadziei	207
6. Ku integracji	209
Rozdział XI: <i>Zakończenie. Od nauki do tajemnicy</i>	210
Bibliografia	216