

Spis treści

Wstęp 9

Część I

Początek i rozwój psychologii pozytywnej 13

ROZDZIAŁ 1. Co to jest psychologia pozytywna 15

ROZDZIAŁ 2. Jak powstała psychologia pozytywna 21

ROZDZIAŁ 3. Na czym polega specyfika psychologii
pozytywnej 27

3.1. Psychologia pozytywna a psychologia humanistyczna 27

3.2. Psychologia pozytywna a inne obszary psychologii 31

KONTROWERSJA I: Czy psychologia pozytywna to „lepsz”
psychologia 33

Problemy do przemyślenia 35

Część II

Dobre życie 37

ROZDZIAŁ 4. Co to jest dobre życie 39

4.1. Definicje dobrego życia 40

4.2. Różne rozumienia życiowego dobra 40

4.2.1. Hedonizm i eudajmonizm 41

4.2.2. Dobro subiektywne i obiektywne 43

4.2.3. Dobro jednostkowe i społeczne 44

- 4.3. Dwie postacie dobrego życia 46**
 - 4.3.1. Szczęście 46
 - 4.3.2. Życie w sposób wartościowy 52
 - 4.3.3. Dobre życie - podsumowanie 54

ROZDZIAŁ 5. Od czego zależy dobre życie 57

- 5.1. Biologiczny kontekst 57**
 - 5.1.1. Perspektywa ewolucyjna 58
 - 5.1.2. Procesy afektywne 60
 - 5.1.3. Biologiczne potrzeby i inne mechanizmy motywacyjne 63
- 5.2. Czynniki demograficzne 65**
- 5.3. Właściwości psychiczne 66**
 - 5.3.1. Katalogi cnót 70
 - 5.3.2. Cnoty 74
 - 5.3.2.1. Przebaczenie 74
 - 5.3.2.2. Wdzięczność 76
 - 5.3.2.3. Duchowość 79
 - 5.3.2.4. Mądrość 82
 - 5.3.2.5. Miłość 84
 - 5.3.2.6. Inteligencja emocjonalna i kreatywność emocjonalna 87
 - 5.3.2.7. Poczucie sensu 90
 - 5.3.2.8. Nadzieja 96
 - 5.3.2.9. Poczucie własnej wartości 100
 - 5.3.2.10. Poczucie własnej skuteczności 103
 - 5.3.2.11. Poczucie własnej kontroli 105
 - 5.3.2.12. Pokora 107
 - 5.3.2.13. Cnoty nadrzędne 109
 - 5.3.3. Mierzenie cnót 111

KONTROWERSJA II: Czy psychologowie mogą rozstrzygać, co jest dobre dla ludzi 115

Problemy do przemyślenia 119

Część III

Oddziaływania psychologiczne na rzecz dobrego życia
121

ROZDZIAŁ 6. Jak zapobiegać cierpieniu i kryzysom życiowym
123

6.1. Zwiększanie szczęścia 124

6.2. Kształtowanie cnót 128

ROZDZIAŁ 7. Jak pomagać wychodzić z kryzysów psychicznych
135

7.1. Model zdrowia psychicznego 135

7.2. Diagnoza zdrowia psychicznego 142

7.3. Metody psychoterapii i rehabilitacji psychicznej 148

7.3.1. Niespecyficzne czynniki w pomaganiu 149

7.3.2. Modyfikacje metod tradycyjnych 154

7.3.3. Oryginalne programy oddziaływań 159

ROZDZIAŁ 8. Jak zmieniać świat na lepsze 170

8.1. Zbiorowy wymiar osobistego dobrostanu 170

8.2. Oddziaływania na dobrostan zbiorowości 176

**8.2.1. Optymalizacja funkcjonowania w środowisku pracy
177**

8.2.2. Poprawa dobrostanu w skali publicznej 180

KONTROWERSJA III: Czy psychologia pozytywna to utopia
182

Problemy do przemyślenia 185

Część IV

„Gorące”tematy psychologii pozytywnej 187

ROZDZIAŁ 9. Jaka jest „architektura” charakteru 189

ROZDZIAŁ 10. Dobrze, ale dla kogo i gdzie 193

10.1. Różnice indywidualne 193

10.2. Różnice kulturowe 195

ROZDZIAŁ 11. Jak zmienia się wizerunek człowieka 199

11.1. Uczucia 199

11.2. Mechanizmy psychiczne 204

11.3. Słabości i deficyty 207

KONTROWERSJA IV: Czy psychologia pozytywna rozumie
negatywne strony życia 213

Problemy do przemyślenia 215

Bibliografia 216

Indeks osób 229

Indeks rzeczowy 235