

Martin E. P. Seligman

PEŁNIA ŻYCIA

*Nowe spojrzenie
na kwestię szczęścia
i dobrego życia*

Przełożył Piotr Szymczak

M E D I A R O D Z I N A

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
CZĘŚĆ I. NOWA PSYCHOLOGIA POZYTYWNA	15
Rozdział 1. Dobrostan — co to takiego?	17
Narodziny nowej teorii	23
Poprzednia teoria: „prawdziwe szczęście”	26
Od teorii prawdziwego szczęścia do teorii dobrostanu ..	28
Teoria dobrostanu	31
Elementy dobrostanu	32
Osobisty rozkwit jako cel psychologii pozytywnej.....	47
Rozdział 2. Tworzenie szczęścia: naprawdę skuteczne ćwiczenia z psychologii pozytywnej.....	51
Odwiedziny z podziękowaniem.....	51
Czy poziom dobrostanu da się zmienić?.....	52
Ćwiczenie: Co poszło dobrze?	55
Psychologia pozytywna: interwencje i przypadki.....	57
Ćwiczenie: Zalety szczególne	62
Psychoterapia pozytywna	64
Rozdział 3. Mały szpetny sekret związany z psychoterapią i środkami farmakologicznymi.....	71
Wyleczenie czy usunięcie objawów	72
Bariera 65 procent.....	73
Reakcja aktywna i konstruktywna	75

Radzenie sobie z negatywnymi emocjami	79
Leczenie: nowe podejście.....	82
Psychologia stosowana kontra psychologia fundamentalna, czyli problemy kontra zagadki	84
Wittgenstein — Popper — Uniwersytet Pensylwanii..	86
Rozdział 4. Uczenie dobrostanu: magia magistra psychologii pozytywnej stosowanej	95
Początki programu MAPP	96
Składniki stosowanej psychologii pozytywnej	98
Przemiany	106
Psycholog pozytywny z powołania	111
Rozdział 5. Pozytywna edukacja: jak uczyć młodych ludzi dobrostanu	115
Czy dobrostanu powinno się uczyć w szkole?.....	116
Psychologia pozytywna w szkole: Geelong Grammar School Project.....	125
Komputeryzacja psychologii pozytywnej.....	136
Nowa miara zamożności	139
CZĘŚĆ II. RODZAJE ROZKWITU	141
Rozdział 6. Zacięcie, charakter i osiągnięcia: nowa teoria inteligencji	143
Powodzenie a inteligencja.....	144
Pozytywny charakter.....	147
Co to jest inteligencja.....	151
Budowanie elementów sukcesu	175
Rozdział 7. Silna armia: kompleksowa sprawność bojowa	178
Armia z zaprawą psychologiczną	179
Kwestionariusz oceny globalnej (Global Assessment Tool, GAT)	183
Szkolenia internetowe.....	194

Rozdział 8. Od traumy do wzrostu	213
Zespół stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)	213
Wzrastanie po doświadczeniu traumy (Post-Traumatic Growth, PTG).....	222
Kurs wzrastania po traumatycznych przeżyciach.....	224
Szkolenie instruktorskie odporności psychicznej (Master Resilience Training)	227
Wdrożenie programu	245
Rozdział 9. Pozytywne zdrowie fizyczne: biologia optymizmu	252
Jak wyrzucić medycynę do góry nogami.....	252
Początki teorii wyuczonej bezradności	255
Choroby układu krążenia	263
Choroby zakaźne	270
Nowotwory i śmiertelność z dowolnych przyczyn.....	277
Czy dobrostan jest przyczyną? Jaki jest mechanizm ochrony?.....	282
Pozytywne zdrowie	288
Atuty dotyczące chorób układu krążenia	294
Ćwiczenia fizyczne jako atut zdrowotny.....	296
Rozdział 10. Polityczne i gospodarcze wymiary dobrostanu	305
Pieniądze to nie wszystko	305
Na rozstajach: PKB a poziom dobrostanu	307
Kryzys finansowy.....	314
51 procent	326
ZAŁĄCZNIK. TEST „WARTOŚCI W DZIAŁANIU: ZALETY SZCZEGÓLNE” (VIA)	335
PODZIĘKOWANIA.....	363
PRZYPISY	369