

# Spis treści

O Autorach .....	IX
Przedmowa do polskiego wydania .....	XIII
Bibliografia .....	XXVII
Przedmowa .....	XXXI
<b>Rozdział 1. Wstęp – źródła salutogenezy .....</b>	<b>1</b>
<b>Rozdział 2. Zmiana perspektywy – tworzenie ślepców .....</b>	<b>5</b>
2.1. Badania nad salutogenezą – całościowe ujęcie zagadnienia ...	8
2.2. Od rzeki zdrowia ku rzece życia .....	9
<b>Rozdział 3. Pierwotne założenia salutogenezy .....</b>	<b>13</b>
3.1. Poczucie koherencji .....	14
3.2. Uogólnione zasoby odpornościowe .....	15
<b>Rozdział 4. Kwestionariusz orientacji życiowej – SOC .....</b>	<b>17</b>
4.1. Struktura skali SOC .....	18
4.2. Nowa generacja kwestionariusza SOC .....	19
4.3. Stabilność na przestrzeni czasu .....	20
<b>Rozdział 5. Promocja zdrowia .....</b>	<b>25</b>
5.1. Karta Ottawska – krótka historia, wartości i zasady oraz związek z salutogenezą .....	25

5.2. Interpretacja Karty Ottawskiej w kontekście salutogenezy .....	29
<b>Rozdział 6. Współczesne badania naukowe .....</b>	<b>33</b>
6.1. Zdrowie i jakość życia .....	33
6.2. Zachowania zdrowotne .....	35
6.3. Aktywność zawodowa .....	37
<b>Rozdział 7. Wpływ silnego poczucia koherencji na zdrowie i gospodarke .....</b>	<b>41</b>
<b>Rozdział 8. Poczucie koherencji a choroby niezakaźne .....</b>	<b>45</b>
8.1. Choroby układu krążenia .....	46
8.2. Cukrzyca .....	47
8.3. Nowotwory .....	48
8.4. Zdrowie psychiczne .....	48
8.5. Podsumowanie zależności pomiędzy salutogenezą a chorobami niezakaźnymi .....	49
<b>Rozdział 9. Salutogeneza w badaniach i praktyce .....</b>	<b>51</b>
9.1. Społeczeństwo a poczucie koherencji .....	51
9.2. Poziom jednostkowy i grupowy .....	53
9.3. Badania .....	54
<b>Rozdział 10. Krytyka teorii salutogenezy .....</b>	<b>57</b>
10.1. Psychometryczne aspekty salutogenezy .....	57
10.2. Brak ustaleń dotyczących stabilności w czasie .....	58
10.3. Słaby związek między poczuciem koherencji a zdrowiem fizycznym .....	59
10.4. Inne dostępne koncepcje dotyczące zdrowia .....	60
<b>Rozdział 11. Edukacja zdrowotna .....</b>	<b>63</b>
11.1. Wprowadzenie podejścia salutogenicznego do edukacji zdrowotnej – „uczenie się zdrowia” .....	66
<b>Rozdział 12. Niektóre pojęcia związane z poczuciem koherencji .....</b>	<b>69</b>

12.1. Prężność psychiczna .....	70
12.2. Kontinuum zdrowia psychicznego .....	71
12.3. Poczucie spójności .....	72
12.4. Upodmiotowienie .....	73
Rozdział 13. Wnioski .....	75
Rozdział 14. Przyszłość .....	79
Bibliografia .....	83