

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