

Spis treści

Wstęp	9
Część I	
Teoria	17
1. Pojęcie szczęścia	18
2. Hedonizm i eudajmonizm – dwie tradycje w badaniach dobrego życia ..	25
3. Jak można mierzyć szczęście?	29
4. Współczesne teorie szczęścia	36
4.1. Dwa ujęcia: „dół–góra” i „góra–dół”	36
4.2. Perspektywa ewolucyjna	38
4.2.1. <i>Koncepcja ewolucji biologicznych mechanizmów szczęścia</i> <i>Bjørna Grindego</i>	39
4.2.2. <i>Teoria potrzeb Ruuta Veenhovena</i>	42
4.3. Teorie kontekstowe	46
4.3.1. <i>Teorie porównań</i>	47
4.3.2. <i>Ewaluatywny model szczęścia Norberta Schwarza i Fritza</i> <i>Stracka</i>	48
4.3.3. <i>Teoria obiektywnego szczęścia Daniela Kahnemana</i>	50
4.3.4. <i>Teorie adaptacji</i>	53
4.4. Teorie eudajmonistyczne	57
4.4.1. <i>Teoria prawdziwego szczęścia Martina Seligmana</i>	57
4.4.2. <i>Teorie motywacyjne</i>	59
4.5. Teorie stałego potencjalnego poziomu szczęścia	62
4.5.1. <i>Teorie genetyczne</i>	63
4.5.2. <i>Teorie „szczęśliwego” atraktora</i>	67
4.5.2.1. <i>Teorie dynamicznej równowagi</i>	67
4.5.2.2. <i>Cebulowa teoria szczęścia</i>	69
4.5.3. <i>Teoria poszerzania umysłu i budowy zasobów Barbary</i> <i>Fredrickson</i>	73
5. Krytyka psychologii pozytywnej	75

Część II

Empiria

6. Wiek i płeć	81
7. Biologia	84
7.1 Mózg	102
7.2. Geny	102
8. Zdrowie	106
9. Wykształcenie	115
10. Sieci i relacje społeczne	120
10.1. Wsparcie społeczne	124
10.2. Stan cywilny	125
10.3. Rodzina, czyli czy dzieci dają szczęście	133
11. Praca	147
12. Pieniądze	158
12.1. Czy zależność między zamożnością i dobrostanem psychicznym ludzi i społeczeństw jest uniwersalna i prostoliniowa?	180
12.1.1. Poziom makro	181
12.1.2 Poziom indywidualny	185
12.2. Czy rzeczywiście wzrost zamożności ludzi i społeczeństw nie zwiększa ich dobrostanu psychicznego?	195
12.3. Dlaczego pieniądze ważą na dobrostanie psychicznym w porównaniach przekrojowych, a nie mają znaczenia w porównaniach w czasie?	200
13. Kultura, cywilizacja i zmiana społeczna	203
14. Miejsce zamieszkania	239
15. Klimat, środowisko naturalne, pogoda, pory roku i pory dnia	244
16. Osobowość	259
16.1. Poczucie kontroli, sprawstwa i odpowiedzialności	260
16.2. Samoocena	264
16.3. System wartości	265
16.4. Inteligencja poznawcza, inteligencja emocjonalna i dojrzałość	268
16.5. Perspektywa czasowa i presja czasu	270
16.6. Wielka Piątka cech osobowości	271
17. Styl życia	274
17.1. Aktywność	274
17.2. Używki	281
17.3. Otyłość	288
17.4. Dieta	291
18. Wiara, duchowość i praktyki religijne	297
19. Strategie i mechanizmy radzenia sobie z nieszczęściem	311
19.1. Strategia zadaniowa i emocjonalna: koncepcja Lazarusa i Folkman	312

19.2. Asymetria mózgowych ośrodków afektu pozytywnego i negatywnego	318
19.3. Euforyzujący mechanizm pamięci.	319
19.4. Naturalne procesy adaptacji psychicznej.	321
19.5. Endogenny mechanizm „znieczulający”	321
19.6. Pociągające porównania społeczne	323
19.7. Zmiana tożsamości	326
19.8. Pułapki w radzeniu sobie z nieszczęściem	328

Część III

Potoczność	331
20. Czy trafnie postrzegamy źródła naszego szczęścia?	332
21. Dwa bliźniacze złudzenia na temat szczęścia i nieszczęścia	334
22. Hedonizm i eudajmonizm jako potoczne teorie szczęścia	339

Część IV

<i>In statu nascendi</i>	351
23. Dobrostan psychiczny: zasób czy efekt	354
23.1. Szczęście jako kapitał, na którym można zarabiać	355
23.2. Czy szczęście motywuje do nauki?	360
23.3. Szczęśliwi są atrakcyjni.	361
23.4. Szczęśliwi są zdrowsi i dłużej żyją	364
23.5. Szczęśliwym lepiej się wiedzie z pracą i w pracy	370
24. Jak pogodzić zmienność dobrostanu psychicznego z jego stałością?	373
24.1. Dobrostan psychiczny a wiek życia.	377
24.2. Atraktor szczęścia, czyli czas leczy rany.	379
24.3. Dobrostan psychiczny jako zasób adaptacyjny	381
24.4. Czy szczęście może być szkodliwe?	389
25. Czy dobrostan psychiczny zależy od bilansu codziennych przyjemności?	395
26. Zakończenie	402
 Załącznik nr 1	406
Załącznik nr 2	409
Przypisy	413
Indeks osób	515
Indeks rzeczowy	521