

Spis treści

Wprowadzenie do wydania polskiego (<i>Janusz Czapiński</i>)	15
1. Pojęcie dobrego życia – w ujęciu szerokim i wąskim (<i>Laura A. King, Jennifer Emilia Eells, Chad M. Burton</i>)	19
Ukryte definicje dobrego życia: problem szczęścia	20
Optymalne funkcjonowanie. Rewizja pojęcia eudajmonii	24
Potoczne koncepcje dobrego życia	28
Definiowanie dobra: atrakcyjność i wartość moralna	28
Szczęście, sens oraz pieniądze w naiwnych koncepcjach dobrego życia	29
Miłość i praca w potocznych koncepcjach dobrego życia	33
Czy dobre życie to życie łatwe?	35
Rola cierpienia: kiedy w dobrym życiu zdarzają się złe rzeczy	37
Wnioski: wiele rodzajów dobrego życia?	39
Załącznik A: przykładowa ankieta używana w badaniach dobrego życia	40
2. Dobre życie czy życie dobrami? Psychologia pozytywna i poczucie dobrostanu w kulturze konsumpcji (<i>Tim Kasser</i>)	42
Wartości i poczucie dobrostanu	44
Implikacje dla praktyki	46
Praktyka kliniczna	46
Działania prewencyjne	50
Dzieci i ich rodzice	50
Interwencje zachęcające do dobrowolnej prostoty	53
Inicjatywy w ramach polityki społecznej	54
Reklama	55

Edukacja	56
Rząd i ekonomia	57
Wniosek	58

3. Mieć się lepiej, ale czuć się gorzej: paradoks wyboru

<i>(Barry Schwartz, Andrew Ward)</i>	59
Eksplozja wyboru	61
Nowe obszary wyboru	62
Wybór i dobrostan	65
Cele wyboru: najlepsze czy zadowalające	67
Wybór i dobrostan: dlaczego ludzie cierpią	72
Żal	72
Żal, maksymalizacja i możliwości wyboru	73
Koszty okazji	74
Efekty adaptacji	75
Duże oczekiwania	77
Porównania społeczne	77
Wyczucona bezradność, kontrola, depresja i samoobwini- nianie się	78
Kolejne badania	81
Wybór, maksymalizacja i cierpienie: co można zrobić?	82
Wybierz, kiedy wybierać	82
Mniej maksymalizacji	83
Mniej myślenia o kosztach straconych okazji	83
Praktykowanie wdzięczności	84
Mniej żalu	84
Kontrolowanie oczekiwań	85
Ograniczenie porównań społecznych	85
Nauczenie się akceptowania ograniczeń	85

4. Trwały wzrost poziomu szczęścia: perspektywy, praktyki i zalecenia *(Kennon M. Sheldon, Sonja Lyubomirsky)*

<i>(Kennon M. Sheldon, Sonja Lyubomirsky)</i>	87
Dlaczego zwiększenie poziomu szczęścia człowieka może być niemożliwe	89
Dlaczego mimo wszystko zwiększenie poziomu szczęścia człowieka może być możliwe	90
Nowy teoretyczny model szczęścia	92
Definicja szczęścia	93
Determinanty szczęścia	93
Model poddany testom	97

Interwencje zwiększające poziom szczęścia	100
Kolejne badania i rekomendacje dotyczące interwencji	104
Potencjalne czynniki zapośredniczające efekty działań	104
Czynniki wpływające na akceptację interwencji przez jej uczestników	108
Rekomendacje dotyczące szczęścia	110
Wniosek	111
5. Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania (Ilona Boniwell, Philip G. Zimbardo)	112
Badania perspektywy czasowej	116
Profile perspektywy czasowej i wyniki badań perspektywy czasowej	118
Zrównoważona perspektywa czasowa	122
Perspektywa czasowa i dobrostan	124
Krytyka i nowe kierunki badań	127
Zastosowania perspektywy czasowej	128
Wniosek	130
6. Jak nauczyć podopiecznych mądrego myślenia: program „Edukacja dla mądrości” (Alina Reznitskaya, Robert J. Sternberg)	132
Zrównoważona teoria mądrości	133
Teoria mądrości i edukacja	140
Z teorią w praktykę	146
Kierunki badań	151
7. Jak być dobrym liderem: przywództwo transformacyjne a dobrostan (Niro Sivanathan, Kara A. Arnold, Nick Turner, Julian Barling)	153
Co to jest dobrostan?	154
Co to jest przywództwo transformacyjne?	156
Przywództwo transformacyjne i dobrostan	158
Psychologiczne mechanizmy wiążące przywództwo transformacyjne z dobrostanem	159
Poczucie sprawstwa	159
Zaufanie do kierownictwa	160
Sens pracy	162
Tożsamość organizacyjna i zawodowa	164
Streszczenie naszego modelu	166
Kierunki badań i zastosowanie ich w praktyce	168

8. Pozytywna i kreatywna organizacja (<i>Jane Henry</i>)	170
Dobrostan w pracy	171
Rozwój organizacyjny	172
Poziom indywidualny: zadowolenie z pracy i jej efektów . . .	173
Poziom indywidualny: rozwój osobisty	175
Poziom grupowy	179
Poziom organizacyjny: struktura	181
Poziom organizacyjny: kultura	184
Poziom międzyorganizacyjny	188
Organizacja kreatywna	189
Umiejętności i styl	190
Umiejętności i doświadczenie	191
Motywacja i źródła kreatywności	192
Wniosek	193
9. Psychologia pozytywna i psychologia zdrowia: owocny związek (<i>Shelley E. Taylor, David K. Sherman</i>)	194
Zachowania zdrowotne	194
Wsparcie społeczne	199
Kontrola psychologiczna	203
Przystosowanie się do doświadczenia choroby	206
Czynniki psychologiczne w przebiegu choroby	209
Wniosek	210
10. Terapia pozytywna: pozytywna teoria psychologiczna praktyki terapeutycznej (<i>Stephen Joseph, P. Alex Linley</i>)	211
Psychologia pozytywna i fundamentalne założenia	212
Proces wartościowania organizmicznego i teorie skoncentrowane na osobie	214
Teoria skoncentrowana na osobie	216
Teoria autodeterminacji	217
Implikacje terapeutyczne	219
Inteligencja emocjonalna	220
Autentyczny związek	220
Inne podejścia terapeutyczne	222
Rozumienie psychopatologii	224
Kontekst społeczny i polityczny	226
Wniosek	228

11. Podejście kliniczne do wzrostu po doświadczeniach traumatycznych (<i>Richar G. Tedeschi, Lawrence G. Calhoun</i>)	230
Pojęcie wzrostu potraumatycznego	231
Paradoksalne zmiany składające się na wzrost potraumatyczny	132
Wzrost potraumatyczny, komfort psychiczny i wzmocnienie poczucia własnej wartości	234
Wyjaśnienie dotyczące postrzegania traumy jako zjawiska przynoszącego korzyści	235
Proces wzrostu potraumatycznego	236
Poznawcze zaangażowanie i przetwarzanie	236
Otwieranie się, wsparcie i narracja	239
Przetwarzanie poznawcze, narracja życiowa i mądrość	240
W jaki sposób klinicyści mogą wspierać proces wzrostu potraumatycznego	240
Ogólne uwagi dotyczące wspierania wzrostu potraumatycznego	241
Słuchanie w poszukiwaniu wzrostu potraumatycznego i nazywanie go	244
Koncentracja na walce zamiast na traumie	245
Kontakt z innymi osobami, które doświadczyły wzrostu potraumatycznego	246
Małe popchnięcie w stronę wzrostu	247
Ograniczenia i kwestie warte uwagi	247
Wniosek	248
12. Psychologia pozytywna i psychoterapia: podejście egzystencjalne (<i>Rogert Bretherton, Roderick J. Ørner</i>)	249
Zarys myśli egzystencjalnej	249
Definicja	250
Początki egzystencjalne: Pascal, Kierkegaard i Nietzsche	250
Trzech dwudziestowiecznych egzystencjalistów	251
Przypadek Meredith	254
Pozytywne aspekty podejścia egzystencjalnego	255
Wzrost wpływający z przeciwności	256
Metoda fenomenologiczna	256
Możliwość i konieczność	258
Wartości i znaczenie	260
Zainteresowanie społeczeństwem	261
Wniosek	262

13. Klasyfikacja i pomiar sił charakteru: implikacje dla praktyki (<i>Christopher Peterson, Nansook Park</i>)	263
Wartości w działaniu. Klasyfikacja sił charakteru	266
Zasady ewaluacji Sił VIA	269
Inwentarz Sił VIA	274
Implikacje dla praktyki	278
Wniosek	282
14. Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości (<i>Ute Kunzmann</i>)	284
Definiowanie mądrości	285
Berliński paradygmat mądrości	286
Rozwój, struktura i funkcje mądrości. Model teoretyczny	288
Emocjonalno-motywacyjna dynamika mądrości: ogólne rozważania teoretyczne	291
Mądrość: integracja wiedzy i emocji	292
Mądrość: wiedza, motywacja i zachowanie	294
Emocjonalno-motywacyjne składniki mądrości: kierunki badań em- pirycznych	295
Mądrość: inteligencja, osobowość i styl funkcjonowania poznawczo-społecznego	295
Dyspozycje emocjonalne i orientacje motywacyjne: korelaty wiedzy związanej z mądrością	297
Reakcje emocjonalne na fundamentalne problemy życiowe: wiedza związana z mądrością czyni różnicę	298
Implikacje dla edukacji i szkoleń	300
Wniosek	301
15. Zorganizowane działania młodzieży jako kontekst pozytyw- nego rozwoju (<i>Reed Larson, Robin Jarrett, David Hansen, Nickki Pearce, Patrick Sullivan, Kathrin Walker, Natasha Watkins, Dustin Wood</i>)	302
Śledzenie zmiany rozwojowej w trzech programach dla młodzieży	304
Trzy programy	305
Zbieranie danych na temat procesów rozwojowych	307
Od danych do teorii	308
Procesy rozwojowe w zorganizowanych działaniach młodzieży	309
Proces 1. Rozwijanie inicjatywy	309
Proces 2. Zmiana motywacji	312
Proces 3. Zyskiwanie kapitału społecznego	315

Proces 4. Przerzucanie pomostów ponad różnicami	318
Proces 5. Nowo odkryta odpowiedzialność	321
Tworzenie warunków dla pozytywnego rozwoju: rola dorosłych liderów	324
Technika 1. Podążanie za młodzieżą	325
Technika 2. Umacnianie kultury organizacji młodzieżowej	326
Technika 3: Monitoring	327
Technika 4: Tworzenie struktur pośrednich	328
Technika 5: „Rozciąganie” i „popychanie” młodzieży	329
Sztuka praktyków	330
Wniosek	332
16. Pozytywne starzenie się (George E. Vaillant)	334
Badawcza definicja zdrowego starzenia się	343
Przykłady kliniczne	344
Predyktory zdrowego starzenia się	350
Sześć zmiennych, które <i>nie</i> były związane z pozytywnym starzeniem się	351
Długość życia przodków	351
Cholesterol	352
Klasa społeczna rodziców	352
Ciepłe emocjonalnie otoczenie w dzieciństwie	354
Stabilny temperament w dzieciństwie	354
Stres	355
Siedem czynników, które <i>były</i> związane z pozytywnym starzeniem się	355
Niepalenie lub rzucenie palenia w młodym wieku	355
Adaptacyjny styl radzenia sobie (dojrzałe mechanizmy obronne)	357
Brak problemów z nadużywaniem alkoholu	358
Zdrowa waga	358
Stabilne małżeństwo	359
Ćwiczenia fizyczne	359
Wykształcenie	359
Wniosek	361
17. Sztuka wybaczenia: rozwój programów grupowych i społecznych interwencji (Frank D. Fincham, Todd B. Kashdan)	363
Czym jest wybaczenie?	365
Implikacje definicji wybaczenia dla działań praktycznych	366
Wybaczenie i dobrostan	366

Zdrowie fizyczne	367
Zdrowie psychiczne	369
Krytyka	370
Badania stosowane nad wybaczeniem	371
Krytyka	373
W kierunku spójnego, potwierdzonego empirycznie modelu uczenia sztuki wybaczenia	374
Wybaczenie w perspektywie psychologii pozytywnej	374
Założenia leżące u podstaw naszego podejścia	376
Wymiar 1: Zasięg	378
Wymiar 2: Intensywność	379
Ułatwianie przebaczenia	380
Format przekazu	384
Punkt wyjścia	385
Ograniczenia	387
Wniosek	388

18. Związki z ludźmi a dobre życie: szukanie równowagi między interesem jednostki i wspólnoty w polityce społecznej

<i>(David G. Myers)</i>	389
Kto jest szczęśliwy?	389
Pieniądze i szczęście	390
Potrzeba przynależności	393
Pomoc w przetrwaniu	394
Pragnienie przynależności	394
Działanie w celu zwiększenia akceptacji społecznej	395
Podtrzymywanie związków	395
Bliskie związki i szczęście	397
Przyjaźnie i dobrostan	398
Małżeństwo i dobrostan	398
Bliskie związki a zdrowie	400
Czy radykalny indywidualizm osłabia potrzebę przynależności?	403
Wizja przyszłości bogatszej w więzi społeczne	405
Ruch komunitariański	407
Ruch na rzecz małżeństwa	410
Wniosek	411

19. Szczęście jako cel polityki społecznej: zasada największego szczęścia (Ruut Veenhoven)

Zasada największego szczęścia	413
Zastrzeżenia wobec zasady największego szczęścia	414

Plan rozdziału	415
Badania dotyczące szczęścia	416
Czy szczęście jest celem praktycznym?	417
Czy szczęście można zdefiniować?	417
Czy szczęście można zmierzyć?	422
Czy szczęście jest możliwe?	425
Czy szczęście można produkować?	428
Czy można podnieść poziom szczęścia?	434
Czy szczęście jest pożądanym efektem?	436
Czy szczęście jest naprawdę pożądane?	437
Czy szczęście jest najbardziej pożądaną wartością?	438
Czy promocja szczęścia będzie się odbywała kosztem innych wartości?	439
Wniosek	441
20. Psychologia pozytywna w ujęciu populacyjnym: znaczenie kampanii społecznych we wzmacnianiu dobrostanu i zapobieganiu zaburzeniom (Felicia A. Huppert)	442
Podejście indywidualne <i>versus</i> populacyjne	443
Rozkład czynników ryzyka a występowanie zaburzenia	444
Empiryczny przykład podejścia populacyjnego w zakresie zdrowia psychicznego	446
Strategie prewencji populacyjnej dla zwiększenia zdrowia psychicznego	449
Przykłady programów prewencji populacyjnej	452
Program pozytywnego rodzicielstwa	453
Programy interwencyjne w szkołach	454
Eksplorowanie pozytywnych zjawisk w badaniach populacyjnych	456
Przykłady badań populacyjnych	456
Zmienne demograficzne i społeczne wpływające na dobrostan	457
Stres, zdrowie fizyczne i dobrostan	460
Kierunki rozwoju na przyszłość	462
Wniosek	463
Bibliografia	466
Indeks nazwisk	524
Indeks rzeczowy	442