

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
I. O SZCZĘŚCIU I O EMOCJACH	13
1. W poszukiwaniu recepty na szczęśliwe życie	14
1.1. Różne ujęcia dobrego życia	15
1.2. Dwie perspektywy myślenia o szczęściu	17
1.2.1. Hedonistyczne ujęcie szczęścia	19
1.2.2. Eudajmonistyczne ujęcie szczęścia	22
1.3. Psychologiczne koncepcje szczęścia	27
1.3.1. Koncepcje odwołujące się do genetycznego podłoża szczęścia	28
1.3.2. Cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapieńskiego	29
1.3.3. Kołowy model szczęścia Sonji Lyubomirsky i Kennona Sheldona	31
1.3.4. Model Dobrostanu Martina Seligmana	32
1.4. Którędy droga? Uwarunkowania poczucia szczęścia	33
1.4.1. Ekonomiczne wyznaczniki szczęścia	33
1.4.2. Kultura	39
1.4.3. Miłość i więzi międzyludzkie	42
1.4.4. Zdrowie	46
1.4.5. Religijność	48
1.4.6. Praca	50
1.4.7. Inne korelaty szczęścia	53
1.5. Poczucie szczęścia a myślenie o przyszłości	55
1.5.1. Nadzieja i jej znaczenie dla poczucia szczęścia	56
1.5.2. Liczba celów życiowych jako przejaw nadziei	60
1.6. Podsumowanie	63

2.	Emocje i ich znaczenie w funkcjonowaniu psychicznym	66
2.1.	Co to są emocje?	67
2.2.	Wybrane koncepcje emocji	69
2.2.1.	Emocje pierwotne i wtórne	69
2.2.2.	Psychologiczne modele wartościowania	73
2.2.3.	Neurobiologiczne koncepcje emocji	76
2.3.	Kategorie ludzkich emocji i ich charakterystyka	79
2.3.1.	Emocje wzbudzone w systemie automatycznym	81
2.3.2.	Emocje powstające w systemie refleksyjnym	85
2.3.3.	Badania nad konsekwencjami regulacyjnymi emocji o różnej genezie	89
3.	Radość radości nierówna? Emocje pozytywne o różnych źródłach a poczucie szczęścia	93
3.1.	Koncentracja na znaczeniu roli emocji pozytywnych	94
3.2.	Szczęście a doświadczanie emocji pozytywnych	95
3.3.	Waga różnych emocji pozytywnych a poczucie szczęścia – podstawowe założenia	99
3.4.	Znaczenie emocji pozytywnych o genezie automatycznej i refleksyjnej w wyznaczaniu poziomu poczucia szczęścia . . .	101
3.5.	Główne problemy podjęte w badaniach własnych	103
II.	WYZNACZNIKI SZCZĘŚCIA – BADANIA WŁASNE	107
4.	Cele badań i pytania	108
5.	Techniki pomiaru poczucia szczęścia i jego wyznaczników	113
5.1.	Jak mierzyć szczęście?	113
5.2.	Wzbudzanie emocji i pomiar ich znaczenia	118
5.2.1.	Założenia metodologiczne dotyczące pomiaru emocji . .	119
5.2.2.	Wzbudzanie emocji	122
5.2.3.	Pomiar wag nadawanych emocjom automatycznym i refleksyjnym	124
5.3.	Cele życiowe	125
5.4.	Przejawy ukształtowania standardów aksjologicznych	126
5.4.1.	Opis techniki „Wstrząsające wydarzenie”	126
5.5.	Hipotezy badawcze	128
5.6.	Scenariusze badań	129
6.	Wyniki	135
6.1.	Rezultaty związane z danymi korelacyjnymi	136

6.1.1.	Wagi nadane emocjom o genezie automatycznej i refleksyjnej a deklarowane poczucie szczęścia	137
6.1.2.	Związek pomiędzy poczuciem szczęścia a liczebnością celów życiowych	140
6.1.3.	Podsumowanie analiz wyników badań korelacyjnych	143
6.2.	Rezultaty dotyczące następstw eksperymentalnego wzbudzania emocji	143
6.2.1.	Związek pomiędzy wzbudzaniem emocji różnych kategorii a poczuciem szczęścia	144
6.2.2.	Związek pomiędzy wzbudzaniem emocji różnych kategorii a ocenami ich odczuwanej intensywności i pozytywności	145
6.2.3.	Podsumowanie danych dotyczących hipotez 4–6	148
6.3.	Rezultaty dotyczące reakcji na bestialstwo u osób o różnych wskaźnikach poziomu poczucia szczęścia	150
III.	IMPLIKACJE TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE	153
7.	Weryfikowane hipotezy w świetle uzyskanych danych	156
7.1.	Znaczenie emocji o genezie automatycznej i refleksyjnej oraz ich związek z deklarowanym poczuciem szczęścia	157
7.2.	Związek deklarowanego poczucia szczęścia z liczbą celów życiowych jako atrybutem nadziei	158
7.3.	Związek deklarowanego poczucia szczęścia z reakcjami na bestialstwo jako przejawami ukształtowania standardów aksjologicznych	159
7.4.	Inne rezultaty	161
7.4.1.	Wzbudzanie emocji różnych kategorii a ich odczuwana intensywność i pozytywność	161
8.	Podsumowanie	164
8.1.	Dalsze wyzwania w poszukiwaniu źródeł szczęścia	164
8.2.	Budowanie szczęścia w praktyce	170
8.2.1.	Trening wartościowania refleksyjnego	170
8.2.2.	Stawianie sobie i realizowanie celów	172
8.2.3.	Miesięczny program budowania szczęścia	173
8.2.4.	Praca i życie zawodowe	177
8.2.5.	Wspieranie rozwoju postaw obywatelskich	180
8.2.6.	Radzenie sobie z negatywnymi emocjami	182
8.2.7.	Edukacja szkolna i wspieranie rozwoju dzieci	184

Bibliografia	187
Spis tabel	202
Spis rysunków	203
Indeks osób	204
Indeks rzeczowy	210