

Spis treści

1. Wprowadzenie	7
2. Charakterystyka, kompetencje zawodowe i osobowościowe współczesnego polskiego menedżera	11
3. Istota stylu życia i jego miejsce w naszej kulturze	17
4. Cel i założenia badawcze	27
5. Analiza wyników badań	29
5.1. Charakterystyka badanych	29
5.2. Praca zawodowa polskich menedżerów średniego wyższego (<i>middle upper class</i>) i wyższego wyższego (<i>upper upper class</i>) szczebla zarządzania	34
5.3. Analiza wybranych zachowań zdrowotnych	39
5.4. Analiza podejmowania aktywności fizycznej jako zachowania prozdrowotnego	46
5.5. Analiza wybranych aspektów jakości życia w samoocenie menedżerów	64
6. Dyskusja, podsumowanie i wnioski	71
Literatura	81
Abstract	87
Streszczenie	89
Aneks	91