

Spis treści

Wprowadzenie – dlaczego powstała ta książka?	7
1. Czym jest optymizm i jak go mierzyć?	13
1.1. Jeden optymizm – wiele definicji	14
1.2. Narzędzia i metody pomiaru optymizmu	22
1.2.1. Przegląd powszechnie znanych metod mierzących poziom optymizmu	22
1.2.2. Własny kwestionariusz do pomiaru optymizmu ..	28
1.2.2.1. Struktura optymizmu – analiza czynnikowa ..	29
1.2.2.2. Trafność pomiaru optymizmu kwestionariuszem OPEB	34
1.2.2.3. Analiza stałości pomiaru optymizmu kwestionariuszem OPEB	39
2. Demograficzne i rodzinne uwarunkowania poziomu optymizmu	41
2.1. Płeć	41
2.2. Wiek	43
2.3. Relacje rodzinne	51

3. Wpływ optymizmu na funkcjonowanie człowieka	59
3.1. Zdrowie optymistów	59
3.2. Sposoby radzenia sobie ze stresem	62
3.3. Inteligencja emocjonalna	68
3.4. Optymizm a inne cechy osobowości	78
3.4.1. Nadzieja	79
3.4.2. Pięć czynników osobowości	81
3.5. Związki optymizmu z myśleniem twórczym	84
3.6. Optymiści w pracy	92
 4. Miejsce optymizmu w psychologii pozytywnej	102
 Podsumowanie	110
Bibliografia	114
Indeks rzeczowy	123
Indeks osobowy	126