

SPIS TREŚCI

	Przedmowa	9
Rozdział 1.	Jak szczęśliwi są ludzie?	11
	Czym jest szczęście?	11
	Szczęście i nieszczęście	13
	Wymiary zadowolenia	14
	Pozytywne szczęście	17
	Wpływy negatywne i stres	18
	Wnioski	21
Rozdział 2.	Stosunki społeczne	22
	Wpływ stosunków społecznych na szczęście i satysfakcję	22
	Jak związki wywołują szczęście?	31
	Napięcie i zaburzenia psychiczne	32
	Wnioski	37
Rozdział 3.	Praca i bezrobocie	38
	Zadowolenie z pracy	38
	Czy ludzie są zadowoleni z pracy?	38
	Czym jest zadowolenie z pracy?	40
	Skutki zadowolenia z pracy	47
	Różnice zawodowe	51
	Różnice indywidualne	52
	Wzrost zadowolenia z pracy	53
	Wnioski	54
	Skutki bezrobocia	55

	Bezrobocie, szczęście i zadowolenie	56
	Zdrowie psychiczne	58
	Różnice indywidualne	61
	Dlaczego brak pracy sprawia, że jesteśmy nieszczęśliwi?	61
	Wnioski	65
Rozdział 4.	Czas wolny	67
	Czym jest czas wolny?	68
	Zadowolenie z czasu wolnego	68
	Czas wolny i dobre samopoczucie	70
	Ilość czasu wolnego	71
	Zajęcia towarzyskie	78
	Klasa społeczna	80
	Dlaczego uczestniczymy w rozrywkach?	83
	Czas wolny jako reakcja na pracę	88
	Wnioski	90
Rozdział 5.	Pieniądże, klasa i kultura	91
	Pieniądże i klasa	91
	Narodowe, kulturowe i rasowe różnice w poziomie życia	101
	Wnioski	108
Rozdział 6.	Osobowość	110
	Czy istnieją szczęśliwi ludzie?	110
	Inne cechy osobowości związane ze szczęściem	112
	Osobowość i wydarzenia życiowe: przypadek depresji	116
	Wpływ religii	119
	Wnioski	120
Rozdział 7.	Radość	122
	Rodzaje pozytywnych nastrojów	122
	Przyczyny dobrego nastroju	124
	Fizjologiczne podstawy pozytywnych emocji	129
	Wpływ pozytywnego nastroju	132
	Wnioski	135
Rozdział 8.	Zadowolenie z życia	136
	Wpływ obiektywnych okoliczności na satysfakcję	137
	Doświadczanie przyjemnych wydarzeń	139
	Aspiracje i osiągnięcia	140
	Porównanie z innymi ludźmi	141
	Adaptacja	145
	Widzenie tylko jasnych stron: syndrom Polyanny	147
	Wnioski	148
Rozdział 9.	Wiek i płeć	149
	Wiek	149
	Szczęście i zadowolenie	149
	Napięcie, negatywne uczucia i zaburzenia psychiczne	153

Zdrowie	154
Wnioski	156
Pieć	157
Szczęście i zadowolenie	157
Napięcie, negatywne uczucia i zaburzenia psychiczne	159
Zdrowie	162
Wnioski	165

Rozdział 10.

Zdrowie	166
Związki społeczne	171
Praca i bezrobocie	174
Czas wolny	176
Różnice klasowe	177
Różnice kulturowe	180
Osobowość	181
Wnioski	186

Rozdział 11.

Wzrost szczęścia	187
Metody wywoływania pozytywnego nastroju	188
Zwiększanie częstotliwości pozytywnych wydarzeń życiowych	192
Poprawa sytuacji materialnej	194
Towarzystwo innych osób	195
Zaangażowanie w pracę i czas wolny	196
Inne spojrzenie na świat	197
Osiągnięcie zintegrowanej osobowości	200
Wnioski	201

Literatura	203
-----------------------------	-----

Podziękowania	219
--------------------------------	-----

Spis rysunków	221
--------------------------------	-----

Spis tabel	222
-----------------------------	-----

Indeks nazwisk	224
---------------------------------	-----