

# Оглавление

Предисловие .....	8
<b>Глава 1. Введение .....</b>	<b>9</b>
Стремление к счастью .....	9
Что мы ждем от исследований счастья? .....	10
Разве мы не знали все это раньше? .....	13
Вдохновляющие и отвлеченные теории .....	14
История исследований счастья .....	14
<b>Глава 2. Как измерять и изучать счастье .....</b>	<b>17</b>
Что такое счастье? .....	17
Социальные показатели .....	29
Исследовательские методы .....	30
Влияние благополучия на поведение .....	33
Выводы .....	33
<b>Глава 3. Радость и другие положительные эмоции .....</b>	<b>34</b>
Переживание положительных эмоций .....	34
Выражение положительных эмоций .....	38
Источники позитивных эмоций .....	42
Позитивные эмоции и мозговые центры .....	46
Нейротрансмиттеры и наркотики: влияние на положительные эмоции ...	47
Почему существуют позитивные эмоции? .....	50
Выводы .....	51
<b>Глава 4. Удовлетворенность .....</b>	<b>52</b>
Введение .....	52
Какое значение для удовлетворенности имеют объективные факторы? ..	56
Влияние социального сравнения .....	60
Адаптация .....	62
Влияние эмоционального состояния на удовлетворенность .....	64
Когнитивные факторы удовлетворенности .....	64
Позитивные иллюзии .....	66
Выводы .....	68
<b>Глава 5. Юмор и смех .....</b>	<b>69</b>
Истоки юмора .....	70
Психология юмора .....	74
Юмор и стресс .....	78
Юмор и социальные навыки .....	84
Выводы .....	86
<b>Глава 6. Социальные отношения .....</b>	<b>87</b>
Дружба .....	88
Любовь и брак .....	93
Семья .....	99
Общее влияние социальных отношений .....	102
Выводы .....	106
<b>Глава 7. Работа и занятость .....</b>	<b>107</b>
Удовлетворенность работой .....	107
Влияние работы на дистресс и психическое здоровье .....	117
Влияние работы на состояние здоровья .....	121
Влияние безработицы .....	123
Выход на пенсию .....	127
Выводы .....	129
<b>Глава 8. Досуг .....</b>	<b>131</b>
Что такое досуг и насколько он нам доступен? .....	131
Влияние досуга на счастье и другие аспекты благополучия .....	132

Польза определенных видов досуга .....	134
Общая польза досуга .....	146
Выводы .....	153
<b>Глава 9. Деньги, социальный статус и образование .....</b>	<b>154</b>
Введение .....	154
Доход и счастье .....	155
Социальный класс и благополучие .....	168
Влияние образования .....	170
Выводы .....	171
<b>Глава 10. Личность, возраст и пол .....</b>	<b>173</b>
Бывают ли счастливые люди? .....	173
Экстраверсия .....	175
Нейротизм .....	177
«Большая пятерка» .....	179
«Когнитивные» аспекты личности .....	180
Влияние возраста .....	186
Тендерные различия .....	189
Выводы .....	190
<b>Глава 11. Религия .....</b>	<b>192</b>
Введение .....	192
Общие исследования проблемы счастья .....	192
Посещение церкви .....	194
Отношение к Богу .....	195
Убеждения .....	196
Влияние религии на состояние здоровья .....	197
Влияние религиозного опыта на психическое здоровье .....	200
Супружеское счастье .....	201
Позитивные эмоции .....	203
Негативные эмоции .....	205
Выводы .....	207
<b>Глава 12. Национальные различия в ощущении счастья .....</b>	<b>208</b>
Интернациональные исследования счастья .....	208
Доход и благосостояние .....	212
Права человека, демократия и доверие друг другу .....	216
Могут ли национальные различия быть связаны с разными социальными нормами? .....	219
Объективные показатели национального благополучия .....	222
Уровень счастья в отдельных странах .....	226
Исторические изменения в уровне счастья .....	229
Выводы .....	232
<b>Глава 13. Улучшение восприятия жизни .....</b>	<b>233</b>
Создание настроения в лабораторных условиях .....	233
Позитивные жизненные события .....	236
Терапия счастья .....	243
Выводы .....	250
<b>Глава 14. Влияние позитивного настроения и счастье .....</b>	<b>251</b>
Общительность .....	251
Отзывчивость и альтруизм .....	252
Производительность труда .....	253
Способы мышления .....	255
Физическое здоровье .....	256
Психическое здоровье .....	257
Выводы .....	258
<b>Глава 15. Выводы .....</b>	<b>259</b>
Деньги .....	259
Досуг .....	260
Работа .....	261
Социальные отношения .....	262
Личность .....	263

Национальные различия.....	264
Существует ли теория счастья? .....	264
Является ли счастье самоцелью? .....	266
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>268</b>

*В книге дается всесторонний обзор исследований природы счастья, отражающий современное состояние дел в этой научной области. Привлекая исследования из области социологии, физиологии, экономики и психологии, Майкл Аргайл выясняет природу положительных и отрицательных эмоций. В книге широко освещаются ключевые вопросы этой области исследований: измерение и изучение счастья, воздействие дружбы, супружества и других отношений на позитивный душевный настрой; взаимосвязь счастья, психического и физического здоровья; влияние работы, занятости и досуга; роль денег, социального статуса и образования. Со времени первого выхода книги в свет в 1987 г. были осуществлены важнейшие научные разработки, и во втором издании они впервые сведены воедино, зачастую с неожиданными выводами. Новое издание «Психологии счастья» дополнено материалом о национальных различиях, роли юмора, денег и влияния религии. Книга адресована студентам, психологам и всем, кто интересуется данной темой.*