

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1. Styl życia	11
1.1. Styl życia – interpretacje znaczeniowe	11
1.2. Elementy stylu życia	17
1.3. Rodzaje i zmiana stylów życia	18
1.4. Styl życia jako przedmiot badań	22
Rozdział 2. Aspekty metodyczne i charakterystyka badanych	31
2.1. Metodyka badań	31
2.2. Charakterystyka badanych grup kierowników i pracowników	36
2.3. Zróżnicowanie zespołów ze względu na styl życia pracowników – wyniki ogólne	41
Rozdział 3. Elementy stylu życia związane z aktywnością pozazawodową	59
3.1. Zainteresowania pozazawodowe	59
3.2. Aktywność w życiu rodzinnym	76
3.3. Aktywność w życiu towarzyskim	84
3.4. Aktywność w życiu społeczno-politycznym	97
Rozdział 4. Elementy stylu życia związane z dbałością o zdrowie i kondycję	109
4.1. Zaangażowanie w sport	109
4.2. Dbłość o wygląd	123
4.3. Palenie/niepalenie papierosów	136
4.4. Sposób odżywiania się	147
Rozdział 5. Wnioski z badań	159
5.1. Ogólny obraz badanych oraz ich opinii na temat stylu życia w miejscu pracy	159
5.2. Omówienie wyników	163
5.3. Ograniczenia przyjętej metodyki i kierunki dalszych badań	171
Zakończenie	175
Bibliografia	179
Załączniki	185
Spis tabel	193
Spis wykresów	199