



סוניה ליובומירסקי (2015)	יעל אלנתן (2018)	
המאפיין המובהק ביותר של אנשים מאושרים הוא החוזק של החברויות, של קשרי המשפחה ושל מערכות היחסים האינטימיות שלהם.	שיטה אחת בודקת את ההרגשה בהווה / ה"כאן ועכשיו" של האדם מלמדים על רמת האושר שלו / ההסתכלות שלו על ההווה. ושיטה שנייה בודקת את המבט לעבר/ האושר נמדד על פי היחס של האדם כלפי דברים שקרו לו בעבר/ חוויה טובה מן העבר מעלה את רמת האושר שלו בהווה.	הדרכים למדידת אושר בחיי האדם
ככל שאדם מצליח יותר בעבודה וככל שסביבת העבודה שלו טובה יותר, כך הוא יהיה מאושר יותר. האושר מוביל להצלחה ולסביבת עבודה משופרת, והן מגבירות את תחושת האושר של האדם. קיים קשר הדוק בין אושר לעבודה / הקשר בין אושר לעבודה הוא דו־כיווני: פוריות ויצירתיות בעבודה מסיבות אושר + עובד מאושר נוטה להיות יצירתי ומחויב למקום העבודה.	אדם המאושר בעבודתו היה עובד בה גם בלי תמורה כספית. (פסקה ד)	הקשר בין אושר לעבודה
אושר בעבודה הוא שילוב בין הנאה ובין עשייה משמעותית / עבודה שיש בה חשיבות, מסגרת, ייעוד ומטרות נעלות/ בעלות משמעות גורמת לאושר		הגורמים המשפיעים על האושר במקום העבודה
אנשים שעבודתם מגוונת, מתאפיינת בעצמאות ויש בה משמעות, מאושרים הרבה יותר מאחרים. העבודה מעניקה לאדם תחושת זהות, מסגרת ומטרות שיש להן משמעות. קריירה חשובה או ייעוד אמיתי – תלויה רק בהם, וכך גם הבחירה בכמה התלהבות, יצירתיות ויעילות הם יעבדו.	שביעות הרצון מושפעת ממידת החשיבות של העבודה / העיקר הוא החשיבות של מעשי האדם בעיני עצמו. כדי שאדם יהיה מאושר במקום עבודתו צריכים להתקיים שלושה תנאים: העבודה צריכה להיות מאתגרת, אפשרית לביצוע ומשמעותית בעיני העובד כאשר יש מטרה נעלה/ ראויה בני דור ה-Z מתגייסים למענה, והם מאושרים יותר.	
פוריות ויצירתיות בעבודה מסיבות אושר לאדם, עובד מאושר נוטה להיות פורה ויצירתי ומחויב למקום העבודה. משרה מספקת, חיי עבודה פוריים ומשכורת נוחה תורמים לאושרו של העובד בדרכים רבות. מקום העבודה מספק לעובד עמיתים, חברים קרובים ולעיתים אפילו זוגיות. הכנסה מעבודה/ עושר קשורים לאושר / מעמד גבוה בעבודה מנהלים ובעלי תפקידים בכירים מאושרים	היחס כלפי בני הדור הצעיר חייב להיות אישי / לקשרים בעבודה, בייחוד בקרב הדור הצעיר, יש חשיבות רבה / ואין תחליף לקשר אישי	