

# Jesu li Hrvati sretni?

“Zadovoljstvo obiteljskim odnosima i odnosima s prijateljima u nas je veće nego u mnogim europskim zemljama. To je, rekla bih, naše nacionalno blago koje bismo trebali njegovati”



Naša sugovornica je voditeljica Centra za istraživanje kvalitete života Instituta “Ivo Pilar”

**P**sihologija, otkako postoji, daje prednost bolestima, mentalnim problemima, nesrećama, žalosti. Potpuno zanemaruje pozitivne strane čovjeka i ljudske vrline – hrabrost, samouvjerenost, prodornost, sreću, životno zadovoljstvo. Martin Seligman i njegova spoznaja pokrenuli su val istraživanja i gotovo nevjerovatna otkrića i zaključke – kaže dr. Ljiljana Kaliterna Lipovčan, voditeljica Centra za istraživanje kvalitete života Instituta društvenih znanosti “Ivo Pilar” i pročelnica Odjela za psihologiju Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu.

## Što je sreća?

— Osjećaj pozitivnih emocija. Koliko ste sretni, koliko vremena osjećate pozi-

tivne emocije, pitanje je što se postavlja u izravnom kontaktu, odgovori također, jer nitko, osim ispitanika, ne može to procijeniti. Životno zadovoljstvo procjena je ukupnih životnih prilika i odgovora na pitanje koliko ste zadovoljni životom. Primjenjujući ljestvicu od 1 do 10, ispitanik to sam procjenjuje i priopćuje anketaru.

## Nije li malo čudno istraživati sreću?

— Nije, jer radimo, udajemo se, ženi-mo, da bismo bili sretni. Sreća je zapravo smisao našeg života. To su već znanstveno standardizirane kategorije, istražuju ih svi psiholozi u svijetu. Naš nacionalni uzorak radi se na 1 200 ljudi. Agencije Eurobarometar, Gallup, Eurofound pri EU još od 2003. ispituju kvalitetu življenja u 28 europskih zemalja. Od prošle smo godine i mi uključeni. Objavljen je

sažetak, slijede komentari pojedinih dijonica, a ključni su koncepti sreća i životno zadovoljstvo.

## U tijeku je vaš projekt “Razvoj nacionalnih indikatora kvalitete življenja”. Traje pet godina, financira ga Ministarstvo znanosti. Kako komentirate dosadašnje znanstveno iskustvo?

— Godine 2003. osjećaj sreće dijelimo s Mađarskom, na 19. smo mjestu od 28 europskih zemalja. Među tranzicijskih smo zemljama prvi, pa možemo zaključiti da smo sretni. Nešto smo sretniji 2005. godine, a 2007. nešto manje sretni, no ipak više nego 2003. Zaključujem da je hrvatski narod zadovoljan životom i to iskazuje. Ovogodišnje je istraživanje na razini prošlogodišnjeg: na 12. smo mjestu, 20. država od njih 28.

## Što nam je najvažnije za osjećaj sreće?

— Konstantno zadovoljstvo obiteljskim odnosima i odnosima s prijateljima u nas je veće nego u mnogim europskim zemljama. To je, rekla bih, naše nacionalno blago koje bismo trebali njegovati. Zdravlje i obiteljski odnosi prava su sreća i uzrok dužeg života.

## Prednjačimo u emocionalno jakim odnosima. A kvaliteta života?

— Ljudi su nezadovoljni životnim standardom, ali i to do određene granice. Kada imate 3 500 kn po članu kućanstva, a to ste ostvarili stvarajući obitelj, prihod iznad toga ne čini vas bitno sretnijim. U drugim zemljama riječ je o 13 tisuća američkih dolara godišnjeg bruto-domaćeg proizvoda. Nije to neki veliki novac, dostupan je većini. Zato se i govori da se sreća ne može kupiti: ne morate imati više da biste bili sretniji.

## Tko nema po članu kućanstva 3 500 kn, ugrožena je skupina za koju vrijede drugi kriteriji?

— Nije nužno, no osvojiti taj iznos, doći do njega, povećava zadovoljstvo. I



najmanja povišica čini vas životno zadovoljnijim, znatno više nego porast plaće s 3 500 na 4 000 kuna. Kod umirovljenika je dobro što imaju dobre odnose s obiteljima, no u Hrvatskoj su oni ipak manje sretni od stanovništva srednjih godina. U europskim malo bogatijim zemljama stariji su sretniji nego mladi, a u nas su to oni stariji od 80 godina. Blagodat starosti. Ljudi maksimiziraju pozitivno, prestaju misliti na negativne aspekte života, ne žure se kao prije, uljepšavaju svakidašnjicu misleći pozitivno – postigao si što si mogao, sada živi mirnije. To sve povećava i životno zadovoljstvo.

### Gdje žive sretniji od drugih?

— Najčešće uz more. Zagrebački ured UN Development Programa UNDP-a uspoređivao je sreću i životno zadovoljstvo po županijama. Najsretnija je Splitsko-dalmatinska županija, najmanje sretna Bjelovarsko-bilogorska. U Europi su to skandinavske zemlje, uz standard imaju i dobre socijalne programe, brigu za ljude, ali i more, Island i otočke zemlje obično prednjače, nitko ne zna zašto.

### Zbog čega bi takva istraživanja mnogima koristila?

— U Australiji se provode svaka dva mjeseca, naručuje ih vlada. Mi bismo ih morali imati prije i poslije reforme zdravstva, socijalne skrbi. Trebalo bi pitati ljude koliko su zadovoljni. Nije bit reforme uštedjeti lijek, već imati zdraviju

### Kako procijeniti osjećaj sreće?



populaciju. Svakom bi političaru trebao biti interes zadovoljan narod.

### Prepoznaje li to naša politika, traže li vas stranke?

— Ne, sva istraživanja financira isključivo Ministarstvo znanosti. Mislim da će se uskoro i to promijeniti, sve je veći interes za naše tekstove o rezultatima.

### A što oni pokazuju?

— Sreća nam je 7, a životno zadovoljstvo 6,5 na ljestvici od 1 do 10. Dijelimo to mjesto s Rumunjskom i Italijom, iza nas su Latvija, Mađarska, Makedonija, Bugarska, na vrhu je Danska s 8,5 koja već godinama vodi. U velikim je istraživanjima Island obično najsretniji, ali ga znaju i zaobići. Možda je premali, ne znam, a i proživljava bankarsku krizu.

### Kako komentirate optimistične podatke o Hrvatima?

— Bolje misle o sebi nego o drugima. Čitaju novine, gledaju dnevnik, vide tolike probleme, medijsku sliku stvarnosti prepunu problema i zaključuju: ljudima je loše, no meni je, slučajno, bolje. Jer, kad ih pitate kakav je životni standard u vašem gradu, 70 posto njih kaže kako je loš. A onda ih pitate kakav je vaš životni standard i ti isti ljudi, tih istih 70 posto, tvrde da je dobar. Ljudi su u tome vrlo neobični, istražujemo to već godinama. Moto našeg instituta jest: Istraživanjem do činjenica. Predodžba nije isto što i činjenica, uobičajeno "mislam da smo mi" demantira podatak znanstvene činjenice, istraživanje.

### Pozitivna je psihologija u usponu?

— Prošle godine u Opatiji održan je svjetski kongres pozitivne psihologije, i naš četvrti, nastao je cijeli pokret koji se time bavi. Intenzivno se proučavaju mentalno zdravlje, uzroci sreće, namjera je povećati sreću, smanjiti nesreću, mentalnim bolestima dati pravo mjesto, pozitivno misliti. Nikad se prije nije istraživalo koliko je dobro za čovjeka kada je zahvalan, kada daruje, kada čini dobro. Sada i to istražujemo.

### Jeste li vi zadovoljan čovjek?

— Prezadovoljan, ali to su geni, otac mi je iz Splita. Za sreću se zna da je 50 posto genetski uvjetovana. Način razmišljanja nekom je urođen, netko ga mora učiti, a ni to nije loše. Mediteran kao regija njeguje zadovoljstvo socijalnim okruženjem, što najviše pridonosi osjećaju sreće.

### Što reći o sreći naših iseljenika, naše dijaspore?

— Baš ništa. Nikada se još nitko time nije bavio. Da primjerice Anthony Maglica ili tko sličan osigura sredstva, odmah bih sjela u avion. Neshvatljivo je da o tim ljudima ne znamo ono najvažnije – koliko su sretni. ■

**ENG** Positive psychology is seeing a massive rise, happiness and satisfaction with one's life have been surveyed in Europe for five years now. The author of the research, Dr. Ljiljana Kaliterna Lipovčan, besides presenting the results of the surveys, looks forward to the time when we will know how happy Croatian emigrants are.



Dr. Ljiljana Kaliterna Lipovčan