

HRVATSKI INDEKS SREĆE: KOLIKO SMO ZADOVOLJNI?

# Istrani najzadovoljniji sobom, a najmanje vlastima



Glumiti pozitivne emocije nema nikakvog smisla, jer je frekvencija mozga i dalje na stvarnoj emociji.  
Dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan



Hrvati su svoju sreću na ljestvici od jedan do deset ocijenili sa 6,27, što prof. dr. Ljiljana Kaliterna Lipovčan smatra vrlo dobrom ocjenom. Doduše, najčešći su odgovori pet, ali je 30 posto ispitanika bilo izuzetno zadovoljno. Pritom je najviše zadovoljnih bilo u Istri, a najmanje u sjevernoj Hrvatskoj

smo siromašni - novac. Oni koji su u braku, žele slobodu, a neoženjeni bi rado bili u braku...

### Trideset posto Hrvata izuzetno zadovoljno

Istraživanja su pokazala da su ljudima za osjećaj zadovoljstva najvažniji odnosi s drugim ljudima, prije svega s obitelji i s okolinom. Na listi prioriteta slijede financije, no ne bogatstvo, već zadovoljavanje potreba. Tek je na trećem mjestu zdravlje, a nakon njega osjećaj sigurnosti. Slijede postignuća te posao koji nas zadovoljava.

ljava.

Tek je na sedmom mjestu duhovnost. Elementi sreće međusobno se isprepliću i iskjučuju. Tako je barem navedeno u istraživanju "Pilarov barometar hrvatskog društva", koje je provedeno u jesen 2008. i proljeće 2009. na reprezentativnom uzorku među hrvatskim građanima (4.000 ispitanika). Iz tih je istraživanja prof. dr. Ljiljana Kaliterna Lipovčan izvela podatke o sreći i životnom zadovoljstvu hrvatskih građana.

Hrvati su svoju sreću na ljestvici od jedan do deset ocijenili sa 6,27, što psihologinja smatra vrlo dobrom ocjenom. Doduše, najčešći su odgovori 5, ali je 30 posto ispitanika bilo izuzetno zadovoljno. Pritom je najviše zadovoljnih bilo u Istri, a najmanje u sjevernoj Hrvatskoj. Znamo je veće zadovoljstvo sobom

### Najsretniji oni koji pomažu drugima

Rezultati istraživanja psihologa o zanimanjima koja usređuju potvrdili su teoriju prema kojoj su naj sretniji oni koji pomažu drugim ljudima. Tako su na vrhu liste sretnih svećenici, zatim fizioterapeuti, pa vatrogasci, učitelji, psiholozi. Najsretniji su dostavljači, konobari, laboratorijski tehničari, brokeri, prodavači.

### Optimizam raste prije izbora

Dosadašnja istraživanja su pokazala da optimizam građana u Hrvatskoj i svijetu raste prije izbora, a kada dođe nova vlast, sve se opet vrati na staro. Možda izborni plakati ipak imaju hipnotički učinak na dio pučanstva pa neki misle da će nakon izbora euri padati s neba.

### Kriza dobra za zdravlje?

Američki ekonomist Christopher J. Ruhm utvrdio je da u vrijeme recesije ljudi nužno žive zdravije jer manje puše, jedu nekaloričnu hranu, više se kreću i manje su izloženi stresu na poslu. Možda su stoga i hrvatski građani relativno dobrog fizičkog zdravlja.

### Istrani najviše čitaju

Iz spomenutog istraživanja vidljivo je da stanovnici Istre najviše čitaju knjige i novine u čitavoj Hrvatskoj. Prema provedenoj anketi, 50 posto Istrana u posljednjih je godinu dana pročitao barem jednu knjigu. Hrvatski je prosjek 42 posto, a najmanje knjiga čitaju Slavonci. Na isto pitanje, jeste li zadnjih 12 mjeseci pročitali barem jednu knjigu, potvrdno je odgovorilo 28 posto građana Slavonije. Prema istraživanju, svakog dana novine čita više od 50 posto Istrana, dok je hrvatski prosjek znatno manji, oko 36 posto.

i odnosima s bližnjima negoli s državom. A Istrani su specifični po najvećem nezadovoljstvu s vlastima i upravom.

U odnosu na građane EU-a Hrvati su također očekivano najmanje zadovoljni životnim

standardom i osjećajem sigurnosti. Međutim, prema Europljanima puno su zadovoljniji svojim odnosom s bližnjima. Nemamo siguran posao, siromašni smo, ali obiteljni nam izgleda, bolje funkcionira.

Zbog siromaštva starije osobe u Hrvatskoj manje su zadovoljne od mlađih, dok su u razvijenim zemljama mladi ljudi relativno sretni, u srednjim godinama manje sretni, što se povezuje s puno obaveza, a kod starijih ljudi sreća raste. S obzirom na ekonomske prilike u tranzicijskim zemljama, nije čudno što su hrvatski penzići u komi, bez obzira na stečenu životnu mudrost.

### Sreća nije posljedica nego uzrok

Zašto ima toliko istraživanja o sreći? Vjerojatno zato što zadovoljni ljudi bolje rade, stvaraju bolje društvene kontakte, zdraviji su i dulje žive, ostvaruju bolje brakove, veli doktorica za sreću. Dakle, isplativiji su od nesretnika, koji su neproduktivni i još se razbolijevaju pa troše zdravstveni novac. Istraživanja su pokazala da sreća nije posljedica nego uzrok. Ugodno je biti u društvu sretnih ljudi, pa tako oni sretniji imaju više društvenih kontakata, veća im je socijalna podrška, uspješniji brakovi, više zaraduju.

Sreća znači i kognitivni napor. Čovjek se treba potruditi za sreću. Pozitivne emocije štite i otvaraju osobu, dugoročno je izgrađuju i transformiraju te oplemenjuju, osoba lakše uči, prihvaća nove informacije, stvara prijateljstva. To je uzlazna razvojna spirala pozitivnih emocija - sve se više povećava.

S biološkog aspekta gledajući, negativne su emocije jače od pozitivnih jer nas one štite, strah izaziva akciju. Puno je lak-

### Svjetska ljestvica sreće - Hrvatska na 65. mjestu

Prema svjetskoj bazi sreće, na ljestvici od 146 zemalja, Hrvatska je na 65. mjestu. Najsretniji su ljudi u Kostarici, Danskoj, Islandu, Irskoj i skandinavskim zemljama, dakle ne u najbogatijim zemljama svijeta. Najmanje su sretni stanovnici afričkih zemalja. Različite svjetske rang-liste upućuju na činjenicu da su stanovnici skandinavskih zemalja najzadovoljniji. Zašto je onda upravo u Finskoj najveća stopa suicida? Riječ je o paradoksu, pojašnjava psihologinja. U zemlji sretnih ljudi još je teže biti nesretan negoli tamo gdje je kukanje kolektivna zanimacija. (Ne sumnjam na koju vas zemlju asociira ovo zadnje.)

Vrlo često za svoje neuspjehe optužujemo druge ljude, državu, vlast, a kad nam ide dobro, onda je to zato što smo to mi pametno osmislili, pojašnjava doktorica.

Še izazvati ljutnju negoli dobro raspoloženje.

Psihologinja upozorava da je literatura samopomoći zamka. Knjige koje preporučuju samoujerenje da smo dobre volje ne funkcioniraju. Glumiti

### Za osjećaj zadovoljstva najvažniji su...

1. odnosi s drugim ljudima
2. financije, no ne bogatstvo, već zadovoljavanje potreba
3. zdravlje
4. osjećaj sigurnosti
5. postignuća
6. posao koji nas zadovoljava
7. duhovnost

pozitivne emocije nema nikakvog smisla, jer je frekvencija mozga i dalje na stvarnoj emociji. Takvo ponašanje narušava zdravlje i može rezultirati, primjerice, bolestima srca. Lažne su emocije negativne pa tako i lažna ljubavnost gubi vjerodostojnost, a ljudi koji moraju na poslu biti ljubazni češće poboljšavaju. Rješenje je negdje drugdje. Treba se pomiriti sa sobom i svojim ciljevima, spoznati što doista želimo bez glume, veli doktorica.



Istraživanja su pokazala da sreća nije posljedica nego uzrok