

INDEKS SREĆE

U Hrvatskoj su najsretniji stariji od 65 koji imaju dobre penzije



Marijana Cvrtila
izbornošateljica

Niti će osobni osjećaj sreće porasti ako na vlast dođe SDP, niti je za nekoga najsretniji dan u životu bio kada je HDZ edino pobjedu na izborima. Uopće, politika i dnevnopolitički događaji za ljude u Hrvatskoj nisu krojači osobne sreće i dobrobiti nego su to prije svega obitelji, prijatelji, posao i zdravlje.

Hrvati u protekle tri godine zadovoljstvo životom na skali do deset ocjenuju u prosjeku visokom sedmom, i taj se osjećaj nije bitnije mijenjao u ton razdoblja a za ne povjerovati - to je tek stupanj nize od "osmice", koja je u istoj kategoriji prosječna za, primjerice, Dance ili Fince. Tridesetak posto građana čak je vr-

lo zadovoljno svojim životom. Najsviše sretnih ljudi u Ljetoj nasoje je u dobi iznad 65. godine, dakle oni koji su se domogli (ponajprije dobre) mirovine, ali i mladi do 25. godine života, koje jos ne muce klasični problemi poput uzdržavanja oštećeni i kredita. Više su sretni oni u stabilnim vezama i brakovima, zdravi ljudi, osobito oni koji se bave nekom fizičkom aktivnosti, obrazovaniji i s boljim plaćama, a među manje sretnima, na primjer, nezaposleni, čak više nego samci.

To su samo neki podaci iz "krvne slike" osobne dobrobiti i sreće hrvatskog građanina, do kojih su došli znanstvenici s Instituta "Ive Pilara", predvođeni prof. dr.

sc. Ljiljanom Kaliteranom Lipovčan. Na Institutu su trećtvrtak predstavljajući rezultati trećeg i završnog vala četverogodišnjeg online hrvatskog longitudinalnog istraživanja dobrobiti CRO-WELL koje je, uz financijsku potporu Hrvatske zaklade za znanost, počelo 2015. godine, a prvi val anketa građana 2017. godine. Isti sudionici, a 2017. godine uključilo ih se 5036, praćeni su i 2018. (odaziv 2752 osobe) te 2019.

KAO NAJPOZITIVNIJE DOGAĐAJE U SVOM ŽIVOTU GRAĐANI ISTIČU, PRIMJERIČE, ROĐENJE DJETETA TE VJENČANJE

godine (dosad se uključilo 1633 osobe, ali istraživanje traje do kraja godine). Anketirane su punoljetne osobe u dobi od 18 do 86 godina (prosječna starost 35 godina), preko polovice ima VSS, 67 posto je zaposleno a gotovo polovica u braku ili izvanbračnoj zajednici. Čak 75 posto ispitanika čine žene. Muskarce je, kaže prof. dr. Kaliterana Lipovčan, bilo "teško natjerati na sudjelovanje".

Zadovoljni građani

Rezultati istraživanja mogu imati utjecaja na javne politike, a Hrvatskoj bi svakako trebalo biti u interesu stvarati osjetne i zadovoljne građane - poručuje prof. dr. Ljiljana Kaliterana Lipovčan. Kao važnu komponentu srećene dobrobiti ističe i osjećaj sigurnosti, to jest da smo relativno sigurni u zemlju, što je prepoznavao ve-

lik broj ispitanika. Istraživanje je pokazalo da se osjećaj zadovoljstva životom u tri promatrane godine u građana nije bitnije mijenjao te da, unatoč percepciji, "bombardiranje" političkim previranjima nije previše utjecalo na osjećaj sreće. Naprotiv, niti jedan ispitanik bilo koji politički događaj u zemlji i svijetu nije naveo niti kao pozitivan ni kao negativan (dok je, na primjer, na pitanje što bi polejeli od zlatne ribice jedna ispitanica rekla "da mi ljubavnik bude mladi"). Kao najpozitivnije događaje u svom životu građani u sve tri prematrane godine ističu, primjerice, rođenje ili posvojenje djeteta te vjenčanje, a kao najnegativnije seksualno zlostavljanje, smrt

Sreća produžuje život za osam godina

Koliko je osjećaj sreće i dobrobiti važan za dužji kvalitetniji život pokazuje, uz ostalo, studija američkog psihologa Edwarda Dienera. Ona je pokazala da nam

zdrava prehrana život produžuje za oko dvije godine, fizička aktivnost za tri, nepušenje za oko sedam, a visoka dobrobiti sreća za čak osam godina!

Najsretniji su Skandinavci

Nema razlika u osjećaju sreće ljudi između hrvatskih regija, pokazalo je istraživanje CRO-WELL. Profesorica Kaliterana Lipovčan podsjeća, međutim, kako su druga istraživanja na europskoj razini razbila mit o tome da su Mediteranci, pa tako i naši Dalmatinci, sretniji od drugih Europljana. U cijelom svijetu prevladava mišljenje da

je mediteranski stil života najbježi, ali u Europi su ljudi u mediteranskim zemljama manje sretni od onih u sjevernim zemljama, ali tu su i drugi čimbenici, poput kulturnoloških razlika - kaže prof. dr. Kaliterana Lipovčan.

partnera ili djeteta, pojačavaju uhićenja. U prosjeku se ljudima, kaže prof. dr. Kaliterana Lipovčan, dogodi šest takvih ili sličnih pozitivnih a tek dva negativna događaja godišnje, iako smo skloni prenaplaćavanju onih negativnih. Profesorica za sve ima poruku iz koje, zapravo, možemo iščitati kako smo uglavnom sami kovači svoje sreće.

Rezultati su cjelomično potvrdili kako sami sobi proizvodimo pozitivne i negativne događaje. Na primjer, ljudima koji su prve godine teške doživljavali pozitivne emocije dogodilo se više pozitivnih, a manje negativnih događaja godinu dana kasnije, a onih koji su prve godine teške doživljavali negativne emocije godinu kasnije dogodilo se više negativnih događaja. To pokazuje uzlaznu spiralu pozitivnih emocija i silaznu spiralu negativnih - kaže psihologinja prof. dr. Ljiljana Kaliterana Lipovčan.