



PUT PREMA SREĆI



Naziv djela: Put prema sreći

Urednice:

Ella Selak Bagarić, klinička psihologinja

Voditeljica Centra za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb – Istok

Tea Brezinščak, klinička psihologinja, CZM

Autori/-ce:

Bruno Bencarić, mag. psihologije, CZM

Katarina Biuk, mag. psihologije, CZM

Recenzentice:

dr. sc. Mirela Šentija Knežević

dr. sc. Lora Vidović, dipl. iur., Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom Grada Zagreba

Nakladnik: Grad Zagreb

Grafičko oblikovanje: Centar za zdravlje mladih

Fotografije: Canva

Mjesto i godina izdanja: Zagreb, 2024.

ISBN: 978-953-8319-53-2

© Grad Zagreb, 2024. Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.

Predloženi način citiranja:

Bencarić, B. i Biuk, K. (2024). Put prema sreći. Grad Zagreb.

IZ RECENZIJA

Ova brošura pruža jasan i praktičan vodič o važnosti sreće u svakodnevnom životu, s jednostavnim savjetima o njegovanju pozitivnih misli, emocionalne ravnoteže i zdravih odnosa.

Posebno se ističu dijelovi koji naglašavaju kako male promjene mogu dovesti do velikih pomaka u zadovoljstvu. Pozitivna energija i optimizam koje brošura prenosi čine je izvrsnim izvorom inspiracije za sve koji žele raditi na vlastitoj sreći i unaprjeđenju subjektivne dobrobiti.

**dr. sc. Mirela Šentija Knežević prof. log., univ. spec.
admin. urb. Pomoćnica pročelnice Gradskog ureda za
socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s
invaliditetom Grad Zagreb**

Brošura „Put prema sreći“ pruža uvid u temu sreće, nudeći konkretne savjete za njeno postizanje i održavanje u svakodnevnom životu. Posebna vrijednost leži u praktičnim preporukama poput razvijanja zahvalnosti, pozitivnih odnosa, postavljanja realnih ciljeva te važnosti fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja.

Dodatna vrijednost ove brošure ogleda se u njejoj pristupačnosti – jezik je jednostavan i oslobođen suvišnog stručnog žargona, što ga čini prikladnim za širok krug čitatelja. Osim toga, uključuje i praktične vježbe koje korisnicima omogućuju da odmah počnu primjenjivati ono što su naučili.

Zaključno, ovaj vodič o sreći svojim praktičnim savjetima nudi inspiraciju i korisne alate za osobni razvoj, omogućujući korisnicima da kroz male korake postignu veće zadovoljstvo i ispunjenje u svakodnevnom životu.

**dr. sc. Lora Vidović, dipl. iur., Pročelnica Gradskog ured
za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s
invaliditetom Grada Zagreba**



Što je sreća

happiness n. an emotion of joy, gladness, satisfaction, and well-being

Sreća je naš doživljaj blagostanja.

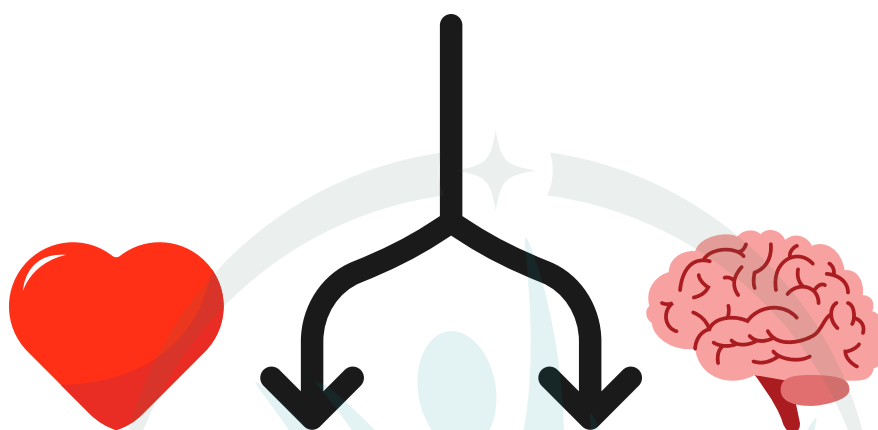
Sreća je ugodna emocija koja se često veže uz osjećaj unutarnjeg mira, zadovoljstva, sigurnosti.

Sreća je jedina emocija koja aktivira cijelo tijelo i djeluje pozitivno na imunološki sustav.

Poslovice o **sreći**

- Svatko je sam kovač svoje sreće.
- Kolo sreće se okreće.
- Bolje bez pameti nego bez sreće.
- Sreća u nesreći.
- Tko rano rani dvije sreće grabi.

Subjektivna dobrobit



Emocionalna komponenta

Učestalost i intenzitet doživljaja radosti, stresa, tuge, ljutnje i privrženosti koji čine nečiji život ugodnim ili neugodnim.

Kratkoročno perspektiva
Ugodni afekt
Neugodni afekt

Evaluativna komponenta

Misli koje ljudi imaju o svom životu kada razmišljaju o njemu.

Dugoročna perspektiva
Zadovoljstvo životom
Kognitivne prosudbe

Prediktori subjektivne dobrobiti



- 1 Osnovni demografski podaci
- 2 Socioekonomski status (SES)
- 3 Zdravlje
- 4 Osobine ličnosti
- 5 Socijalna podrška
- 6 Religija i kultura
- 7 Geografija i infrastruktura

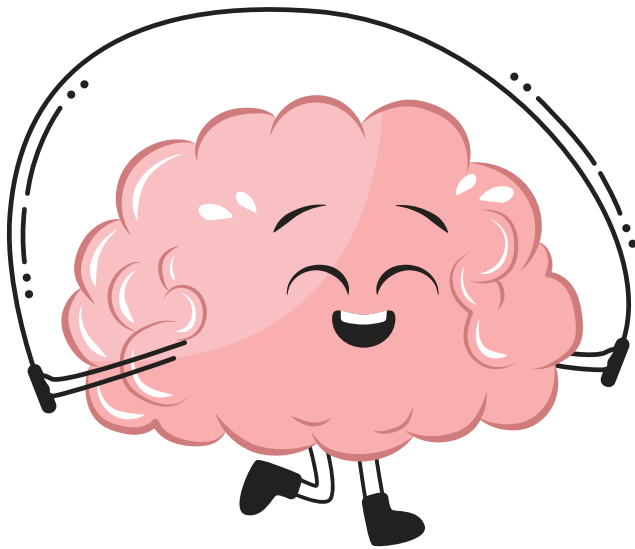


Neurobiološka pozadina

Naši su mozgovi već dizajnirani za sreću. Imamo sustave za njegu koji uključuju kontakt očima, dodir i vokalizacije kako bismo drugima dali do znanja da smo pouzdani i sigurni.

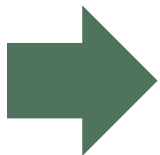
Sreća je usko povezana s aktivnošću određenih neurotransmitera, kao što su dopamin, serotonin, oksitocin i endorfini, koji igraju ključnu ulogu u našem raspoloženju, motivaciji i osjećaju nagrade. Primjerice ljudi koji imaju više oksitocina lakše vjeruju drugima, skloniji su monogamiji i pokazuju izraženiju sklonost brižnom i njegujućem ponašanju. Ta ponašanja smanjuju stres, što snižava proizvodnju hormona poput kortizola i inhibira kardiovaskularni odgovor na stres.

Također, endorfini djeluju kao prirodni analgetici i pomažu u smanjenju stresa i boli, stvarajući osjećaj euforije.

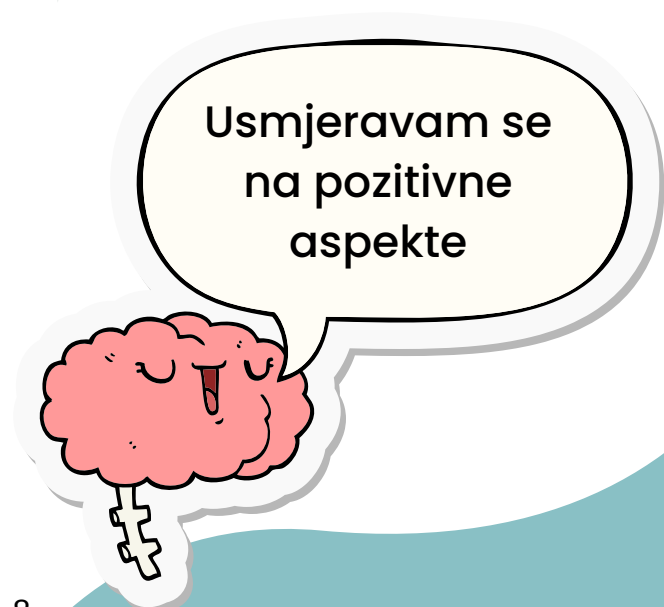


Moguće je aktivirati i “instalirati” pozitivno razmišljanje kao dio naše osnovne kemije mozga.

KAKO?



Primjerice, svakodnevno postavite namjeru da ćete se fokusirati na pozitivne aspekte života i truditi se održati taj fokus kroz dan.



Zanimljivosti o sreći

- ➔ Dio naše sreće određen je genetikom (ali još uvijek ima puno prostora za prilagodbu stava i vježbe za povećanje sreće!).
- ➔ Sreća može djelovati kao barijera između vas i bakterija – sretniji ljudi rjeđe obolijevaju.
- ➔ Miris cvjetnih mirisa poput ruža može nas učiniti sretnijima.
- ➔ Boravak na otvorenom – posebno u blizini vode – može nas učiniti sretnijima.



Usporedba = kradljivac sreće

Prvenstvena teorija socijalnog uspoređivanja navodi kako se ljudi uspoređuju s onima koji ih okružuju, međutim utjecaj globalizacije to značajno mijenja.



Kod susjeda je uvijek trava zelenija.

Globalizacija
→
Moderna tehnologija i društvene mreže



Vidi kako je njima.

Globalizacija proširuje spektar uspoređivanja na globalnu razinu, omogućujući ljudima da se uspoređuju s pojedincima iz različitih kultura i društava. To može dovesti do postavljanja nerealno visokih standarda u pogledu izgleda, bogatstva i postignuća.

Vrijeme ili novac?

Vrijeme i novac su oskudni i dragocjeni resursi. Doživljavamo stres zbog nedostatka vremena i brinemo zbog nedostatka novca.

Istovremeno, često zbog jedne stvari žrtvujemo drugu.

Možemo li sreću kupiti novcem?

“DA!”

Sudionici (N=896) s višim primanjima iskazivali su značajno više opće zadovoljstvo životom, zdravljem i statusom, navodili da se osjećaju sigurnije,

ali...

... nije pronađena razlika u zadovoljstvu između dvije kategorije s najvišim i dvije s najmanjim primanjima.



Možemo li sreću kupiti novcem?

Više novca ne donosi nužno više sreće, ali manjak novca je povezan s emocionalnom boli.

Pretpostavljeno je da postoji određena količina novca koja omogućuje slobodu za ono što je najvažnije za emocionalnu dobrobit. Provođenja vremena s ljudima koje vole, izbjegavanja boli i bolesti te uživanja u slobodnom vremenu.

Fenomen Costa Rica ili "Pura vida"

Costa Rica je po indeksu sreće na 12. mjestu, ali po kupovnoj moći tek na 87. mjestu

Kostarikanci vjeruju da je život lijep i da treba biti zahvalan na onome što imamo. Njihov način života zahtijeva da se stvarima pristupa opušteno i s dozom optimizma čak i u situacijama koje ne djeluju nimalo dobro.





Kako sretnije trošiti novac?

Kupujte za druge.

Prosocijalno ponašanje pozitivno utječe na subjektivnu dobrobit kada to ponašanje zadovoljava barem jednu od tri osnovne potrebe: povezanost, kompetenciju i autonomiju. Posebno ako je napravljeno uživo, licem u lice

Kupujte iskustva.

Iskustva su više emocionalna i snažnije povezuju ljude nego materijalna dobra te je povezano s osjećajem identiteta pa stvaranjem sretnih uspomena imamo bolju ideju "tko smo"

Kupujte vrijeme.

Kupnja nečega što štedi vrijeme nasuprot kupnji materijalnog dobra dovodi do većeg osjećaja sreće.

Usmjerenost na vrijeme



Kada se vrijeme učini istaknutim (ograničenim), ljudi postaju motiviraniji za više druženja i manje rada. Očekujemo više sreće od druženja u usporedbi s novcem koji očekujemo od rada.

Ljudi koji su više usmjereni na vrijeme izvještavaju da se osjećaju sretnije i zadovoljnije životom.

Svijest da je nečije ukupno vrijeme u životu ograničeno poboljšava subjektivnu dobrobit potičući nas da pronađemo veće uživanje u običnim životnim zadovoljstvima i bliskim odnosima.

*“Dao bih milijardu dolara
Za jedan sekund prvog poljupca”*





Kako najbolje “potrošiti” vrijeme?

Provođenje vremena na aktivne oblike slobodnih aktivnosti (npr. vježbanje i volontiranje) dovodi do veće subjektivne dobrobiti u usporedbi s pasivnim oblicima (npr. gledanje TV-a, opuštanje i drijemanje).

Aktivnosti usmjerene na uspostavljanje društvenih veza (tj. provođenje vremena s prijateljima, obitelji i kolegama) dovodi do veće sreće u usporedbi s aktivnostima koje se obavljaju samostalno.



Provođenje vremena pomažući drugima poboljšava ugodno raspoloženje.





Cijeniti trenutak

Istraživanja su pokazala da stupanj mentalne angažiranosti na aktivnosti može pozitivno utjecati na sreću.

Vrijeme provedeno u uživanju u trenutku pod utjecajem je percepcije da vrijeme ističe.

Odnosno, kada ljudi osjećaju da im ostaje malo vremena za doživljavanje nekog događaja, provode više vremena uživajući u tom događaju.

Na primjer, kada se bliži kraj praznika više uživamo u svakom odlasku na plažu znajući da im se bliži kraj.



A što sad ljubav ima s tim?

Najbolji prediktor zadovoljstva životom 80. godini života bila je **zadovoljstvo odnosom, točnije osjećaj povjerenja u drugu osobu.**

Osobe koje su više povezane s prijateljima, obitelji i svojom zajednicom pokazuju više rezultate na mjerama subjektivne dobrobiti, dulje žive i zdraviji su.



“Na sve se živ čovjek navikne.”

Jeste li znali da je u jednom istraživanju dokazano da su ljudi koji su osvojili lutriju jednako sretni kao i ljudi koji su u istom tom razdoblju nesretno završili u invalidskim kolicima?

**LUTRIJA ILI INVALIDSKA
KOLICA**



Razina sreće kod čovjeka uglavnom je stabilna tijekom vremena. Istraživanja pokazuju da se čak i nakon ekstremnih događaja, poput dobitka na lutriji ili tjelesnih ozljeda, razina sreće stabilizira nakon tri-šest mjeseci.

Analize pokazuju da nesretne okolnosti potiču ljude na traženje dubljeg smisla, dok materijalna dobra donose samo privremeni ushit bez dugoročne sreće. Vanjska motivacija vezana uz materijalna dobra ne pruža pravi osjećaj smisla, sreće i blagostanja.

Kako biti sretan?

Za početak: prestanite se stalno pitati jeste li i u kojoj ste mjeri sretni. Istraživanja su pokazala da direktan trud da se sreća osjeti te obraćanje pozornosti na to koliko smo sretni samo dovodi do toga da se osjećamo lošije.

Ponašajte se kao da ste sretni, jer oponašanje sretnog držanja i osmijeha može povećati osjećaj sreće. Istraživanja pokazuju da imitiranje sretnih ponašanja može pozitivno utjecati na raspoloženje.

Uvijek imajte nešto čemu se radujete i što očekujete! Bilo da se radi o malim stvarima ili nečem velikom i jako važnom, užitak je u iščekivanju.

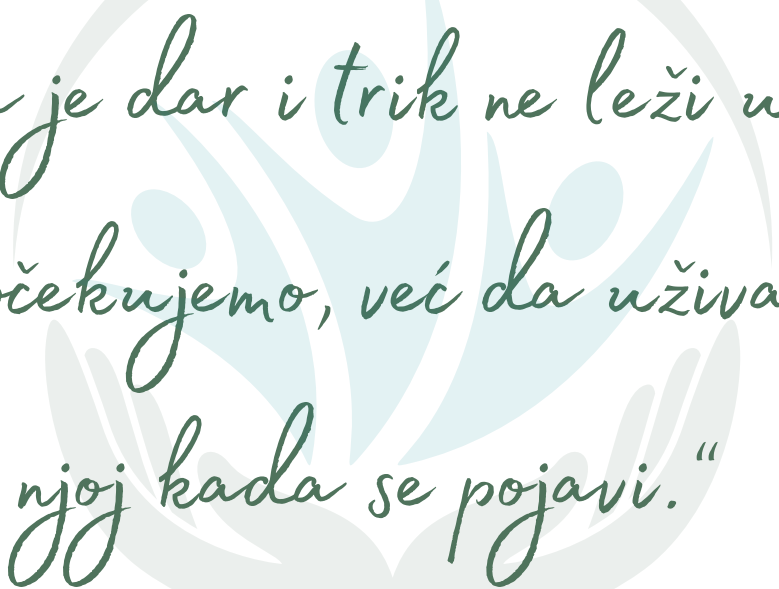
Radite ono u čemu ste dobri i održavajte realistična očekivanja, jer to najviše doprinosi sreći. Sanjajte o svijetloj budućnosti i prisjećajte se sretnih trenutaka, ali zadržite fokus na sadašnjosti.

Budite zahvalni!

Kako biti **sretan**



- Prestanite se pitati jeste li i u kojoj mjeri ste sretni
- Ponašajte se kao da ste sretni
- Uvijek imajte nešto čemu se radujete i što iščekujete
- Radite ono u čemu ste dobri i održavajte realistična očekivanja
- Budite zahvalni



*„Sreća je dar i trik ne leži u tome
da je očekujemo, već da uživamo u
njoj kada se pojavi.“*

Literatura

Bhattacharjee A. i Mogilner C. (2014). Happiness from ordinary and extraordinary experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.

Brandy S. (2024). Mapping Global Joy: Descriptive Analytics of Subjective Well-Being from the World Happiness Report. *International Journal of Information Technology and Computer Science Applications*, 2(1), 33-47.

Brickman, P., Coates, D. i Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social psychology*, 36(8), 917.

Chan C. i Mogilner C. (2017). Experiential gifts foster stronger social relationships than material gifts. *Journal of Consumer Research*, 43(6), 913-931.

Das K. V., Jones-Harrell C., Fan Y., Ramaswami A., Orlove B. i Botchwey N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41, 1-32.

Dunn E. W., Aknin L. B. i Norton M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.

Dunn E. W., Aknin L. B. i Norton M. I. (2014). Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 41-47.

Etkin, J. i Mogilner C. (2016). Does variety among activities increase happiness?. *Journal of Consumer Research*, 43(2), 210-229.

Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D., De Neve J.-E., Aknin L. B. i Wang S. (Ur.). (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.

Herz, R. (2009). *The scent of desire: Discovering our enigmatic sense of smell*. Harper Collins.

Kahneman D. i Deaton A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.

Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U. i Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435(7042), 673–676.

Lipovčan L. K., Brkljačić T. i Šakić V. (2007). Monthly income and subjective well-being of Croatian citizens. *Croatian Medical Journal*, 48(5), 727.

Mogilner C., Whillans A. i Norton M. I. (2018). Time money and subjective well-being. *Handbook of Well-being*.

Nelson, S. K. i Lyubomirsky, S. (2016). Finding Happiness. *Handbook of Positive Emotions*.

Newman, D. B., Schwarz, N., Graham, J. i Stone, A. A. (2019). Conservatives report greater meaning in life than liberals. *Social Psychological and Personality Science*, 10(4), 494–503.

Nicolao L., Irwin J. R. i Goodman J. K. (2009). Happiness for sale: Do experiential purchases make consumers happier than material purchases?. *Journal of Consumer Research*, 36(2), 188–198.

Sirgy M. J. (2021). Effects of resources (time, money, income, and wealth) on wellbeing. In *The Psychology of Quality of Life: Wellbeing and Positive Mental Health* (pp. 109–127). Cham: Springer International Publishing.

Tov, W. i Diener, E. (2009). Culture and subjective well-being. In *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (str. 9–41). Dordrecht: Springer Netherlands.

Waldinger R. J. i Schulz M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and Aging*, 25(2), 422.

Waldinger R. J. i Schulz M. S. (2016). The long reach of nurturing family environments: Links with midlife emotion-regulatory styles and late-life security in intimate relationships. *Psychological Science*, 27(11), 1443–1450.

© Grad Zagreb, 2024

