

# *PSIHOLOGIJA SREĆE*



**SADA NADOHVAT RUKE SVIMA**



**Juan Moisés de la Serna**

Juan Moisés De La Serna

**Psihologija Sreće**

«Tektime S.r.l.s.»

**Serna J.**

Psihologija Sreće / J. Serna — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304702-5

ISBN 978-8-87-304702-5

© Serna J.  
© Tektime S.r.l.s.

## Содержание

POGLAVLJE: EMOCIJA SREĆE	6
POGLAVLJE: OTKRIVAJUĆI SREĆU	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

PSIHOLOGIJA SREĆE  
SADA NADOHVAT RUKE SVIMA

Juan Moisés de la Serna

Prevodio: Barbara Vukovic

Autorsko pravo © 2018

SADRŽAJ

[POGLAVLJE: EMOCIJA SREĆE](#)

[POGLAVLJE: OTKRIVAJUĆI SREĆU](#)

[POGLAVLJE: NEURALNE OSNOVE SREĆE](#)

[POGLAVLJE: U POTRAZI ZA SREĆOM](#)

[POGLAVLJE: PREDNOSTI SREĆE](#)

[POGLAVLJE: KADA SREĆA IZOSTANE](#)

[ZAKLJUČCI](#)

[O Juanu Moisesu de la Serni](#)

PREDGOVOR

Govorimo li o sreći ona postaje iluzija, cilj u životu, nešto jako priželjkivano i u isto vrijeme prolazno, barem je tako mislimo li na idealiziranu sreću koja se prodaje u trgovinama, na televiziji ili radiju, ali sreća je nešto više od postizanja željenog cilja, to je svakodnevni napor da održimo to stanje, uostalom čemu težiti sreći ako ćemo ju kasnije izgubiti?

U ovoj elektroničkoj knjizi upoznajemo se s najnovijim istraživanjima vezanima za sreću, što je sreća i kako ju postići, što se događa kada ju ne postignemo i kada se pojave poteškoće i prepreke za njezino ostvarenje.

Sve je objašnjeno na jasan i jednostavan način s ciljem pružanja iskustva koje će nas obogatiti i pomoći nam u osobnoj potrazi za srećom: stvarnom, ostvarivom i dokučivom te ponad svega trajnom.



## POGLAVLJE: EMOCIJA SREĆE

Prvo što treba znati o sreći jest da se radi o emociji, a treba uzeti u obzir i činjenicu da su emocije dio života bili mi njih svjesni ili ne. Prisutne su u svim našim poduhvatima i odlukama koje donesemo i otuda važnost njihova proučavanja. Teoretičare emocija možemo podijeliti u dvije skupine, one koji ih smatraju jedinstvenim i nerazdvojivim pojmom koji neprestano varira između pozitivnih i negativnih osjećaja i one koji ih smatraju višedimenzionalnim pojmom koji se sastoji od doživljajne, ekspresivne i fiziološke komponente. Emociju možemo smatrati posebnim stanjem pojedinca koji mu omogućuje da opasna i reagira na okolinu (na podražaj). Jednostavnije rečeno, možemo razmatrati tri moguća stanja: pozitivno (radost ili sreća), neutralno (ravnodušnost) i negativno (tuga, nezadovoljstvo ili jad); radi se o našem opasnoj i reagiranja na okolinu. Takvo kronično stanje smatra se karakteristikom ličnosti tj. pojedinac ga pretvara u svoj uobičajeni način reagiranja na unutarnje ili vanjske podražaje. Razbijemo li kronična emocionalna stanja, primijetimo abnormalna odstupanja kod emocionalnog procesa koja variraju od pojačane tjeskobe ili fobija sve do bolesti kao što su opasni anksiozni ili veliki depresivni poremećaji.

Drugo stajalište smatra emociju adaptivnim procesom doživljajnog, fiziološkog ili ekspresivnog odgovora na okolinu ili unutarnji podražaj koji može biti pozitivan ili negativan; iz toga proizlazi da emocija snažno utječe na našin razmišljanja, kao i na organizam i ponašanje.

Obradu emocije možemo podijeliti u dva dijela: opasjanje i emocionalno iskustvo. Prvi podrazumijeva doživljajni proces ničeg reda, u kojemu se opasna i procjenjuje emocionalni podražaj; dok drugi podrazumijeva doživljajni proces višeg reda u kojemu se kontekstualizira ono što se opasna i tumači na temelju dosadašnjih iskustava.

Čini se da su ti procesi nezavisni, stoga proces emocionalnog opasjanja može ili ne mora uključivati emocionalno iskustvo.

Što se tiče odnosa između spoznaje i emocije, usvojena su tri glavna stajališta:

- S jedne strane imamo zagovornike teorije da u određenim okolnostima emocije blokiraju i isključuju spoznaju, jer su to osjećajne vještine i sposobnosti, karakteristike po kojima se ljudski rod razlikuje od jednostavnog matematičkog ili podaktnog racionalnog procesa.

- Suprotno mišljenje brani tezu da se ljudsko biće razlikuje od životinja po superiornim spoznajnim procesima, dodjeljujući emocije sekundarnim i iracionalnim procesima koji su gotovo uvijek nerazumni, tipični za životinje.

- Treće stajalište smatra oba spoznajna procesa neovisnima, ali koji u određenim okolnostima djeluju zajedno.

Postojanje perceptivno-mnemoničko emocionalnog kruga u ljudskom mozgu široko je prihvaćeno gdje amigdala igra ključnu ulogu jer bilježi događaje emocionalnih podražaja. Tako informacija emocionalnog sadržaja ima znatno veću šansu da ćemo ju bolje pohraniti i zapamtiti za razliku od informacije neutralnog sadržaja.

Višestruka veza između amigdale i ekstrastrijatnih vidnih područja i hipokampus omogućuje amigdali da prilagodi svoje djelovanje i olakša perceptivne i mnemoničke zadatke u ovim područjima.

Ipak, postoje dokazi koji ukazuju da je emocionalno učenje povezano s amigdalom vremenski ograničeno te da bi utjecaji na pamćenje mogli biti posljedica djelovanja drugih područja mozga, kao što je orbitofrontalni korteks.

Kao što je već rečeno, radi se o krugu emocionalnog procesa koji je u suprotnosti sa specifičnim putem spoznajnog procesa.

Ä#ini se da se podraÄ¾aji u emocionalnom krugu automatski grublje i brÄ¾e analiziraju, prema konfiguracijskoj strategiji, a radi se o pojednostavljenoj komunikaciji koja sadrÄ¾i vaÄ¾ne informacije, neophodne za opstanak i pravilan razvoj unutar ekoloÄ¾ke niÄ¾e.

Iz tog razloga, ove sposobnosti paralelnog procesa predstavljaju prednost kod preÄ¾ivljavanja u okolini buduÄ¾i da omoguÄ¾uju pojedincu da istog trenutka izbjegne prijetnje i opasnosti, Ä#ak i prije obrade informacije u prefrontalnom korteksu.

Vidimo da je emocionalni svijet sloÄ¾eniji nego Ä#to se to Ä#ini na prvi pogled. Kada govorimo o komponentama emocija, ovisno o tome na Ä#to se usredotoÄ¾imo, moÄ¾emo ih izdvojiti viÄ¾e ili manje; tako da kod prvog stajaliÄ¾ta moÄ¾emo govoriti o tri izraza emocija:

- NeurofizioloÄ¾ki, koji podrazumijeva sve neuralne puteve i strukture pojedinaÄ¾no odgovorne za svaku od emocija, kao i vegetativne odgovore koji prat emocije poput vazokonstrikcije, tahikardije i ubrzanog disanja.

- Ekspresivni, kod kojeg se tijelo pretvara u ogledalo emocija koje se manifestiraju nehotice kroz izraz lica i poloÄ¾aj ostatka tijela, napinjuÄ¾i ili opuÄ¾ajuÄ¾i odreÄ¾ene miÄ¾iÄ¾e koji mogu odavati ono Ä#to osjeÄ¾amo, ukljuÄ¾ujuÄ¾i i pokuÄ¾aje skrivanja emocija. Isto tako, ova komponenta govori o tome Ä#to treba uÄ¾initi ili ne da bismo slijedili emociju tj. kako izraziti geste koje su reakcija na ponaÄ¾anje i naÄ¾in odnosa s drugima.

- DoÄ¾ivljajni, koji ima viÄ¾e veze s osobnom ili tuÄ¾om percepcijom emocije tj. kako tumaÄ¾iti subjektivno iskustvo osjeÄ¾aja. Problem u ovom sluÄ¾aju je aleksitimija kao posljedica neadekvatnog emocionalnog uÄ¾enja, kada osoba nije u stanju prepoznati i ispravno protumaÄ¾iti vlastite i tuÄ¾e emocije.

Stoga, sreÄ¾a ne podrazumijeva iskljuÄ¾ivo neko prolazno stanje, veÄ¾ kao emocija ukljuÄ¾uje i naÄ¾in razmiÄ¾ljanja, osjeÄ¾anja i djelovanja tj. pojedinac se osjeÄ¾a sretnim cijelim biÄ¾em.

Opisujemo li osobine i znaÄ¾ajke emocija, govorimo o njihovim komponentama:

- Pozitivne emocije naspram negativnih, gdje su meÄ¾u prvima ljubav, nada, Ä¾udnja, suosjeÄ¾anje, radostÄ¾a meÄ¾u negativnima bijes, mrÄ¾nja, oÄ¾aj, tugaÄ¾SreÄ¾a je bez sumnje u osnovi i po definiciji pozitivna emocija.

- Emocije visoke i niske aktivacije, meÄ¾u prvima bi bile euforija, ljutnja, bijesÄ¾dok bi meÄ¾u drugima bile tuga, sjeta i ravnoduÄ¾nostÄ¾SreÄ¾a moÄ¾e biti jedno od najispunjivajuÄ¾ih iskustava s vaÄ¾nom komponentom aktivacije koja je sliÄ¾na euforiji.

- Primarne emocije naspram sekundarnih, a meÄ¾u prvima su ljutnja, radost, strah i tuga, dok su meÄ¾u drugima ljubav, iznenaÄ¾enje, sram i zazor. Kada govorimo o sreÄ¾i, obiÄ¾no ju smatramo neÄ¾im primarnim i temeljnim u osobi, dok u stvarnosti viÄ¾e odgovara sekundarnoj emociji poput ljubavi.

Prema Juanu Rofu, ocu psihosomatske medicine, kada smo sretni aktiviraju se vaÄ¾ni dijelovi poput sjeÄ¾anja, stvarajuÄ¾i lijepe uspomene na trenutak; izraÄ¾avamo se i dijelimo to usmeno s onima u blizini; poboljÄ¾ava nam se miÄ¾iÄ¾ni tonus i osjeÄ¾amo se ugodno, zadovoljni tim trenutkom.

Postoji li grupa miÄ¾iÄ¾a koja pokazuje emocije i konkretno sreÄ¾u onda su to miÄ¾iÄ¾i lica koji sluÄ¾e kao najbolja posjetnica.

Lice i njegovi izrazi postali su vaÄ¾an element koji se koristi za izraÄ¾avanje emocija kao i njihovo prepoznavanje kod drugih i to do te mjere da novoroÄ¾enÄ¾ad viÄ¾e reagira na lice nego bilo koji drugi podraÄ¾aj, stoga moÄ¾emo reÄ¾i da smo predodreÄ¾eni za analizu lica.

Lice ima viÄ¾e od trideset miÄ¾iÄ¾a koje kontroliraju Ä¾ivci lubanje kao Ä#to su facijalni, okulomotorni, trohlearni ili trograni odakle mozak prima proprioperceptivne informacije potrebne za prepoznavanje vlastitih emocija i u isto vrijeme aktivira miÄ¾iÄ¾e za njihov izraÄ¾aj.

Iako su odreÄ¾eni neki modeli emocionalnih izraza, Ä#ini se da postoji vaÄ¾na komponenta socijalnog uÄ¾enja kod istih, na temelju prouÄ¾avanja razliÄ¾itih kultura, ovisno o dijelu svijeta, ista

emocija se može izraziti na različite načine. Unatož tome, gotovo svi prepoznaju slijedeće karakteristike kod sreće:

- Zakrivljenost crta lica unazad ili prema gore, podignuti obrazi, bore ispod donjih kapaka, bore u kutovima očiju, nazolabijalne bore.

Važnost emocionalnog svijeta, koji ima osobitu ulogu u tome kako se osjećamo, nadilazi jednostavan odraz nas samih budući da od negativnih emocija možemo oboliti ako ih ne izražavamo.

Unutarnji aktivacijski osjećaji, poput ushićenja ili ljutnje, jako uzbuđuju organizam mijenjajući njegovu budnost i uzrokujući da se ponašamo na drugačiji način nego što je to uobičajeno; isto tako deaktivacijski osjećaji, poput boli ili tuge, smanjuju aktivnost organizma mijenjajući na način razmišljanja i ponašanje.

Promjene u aktivno ili pasivno stanje, koje mogu uzrokovati promjene u jačini tjeskobe, disanja, boli i mišićnog tonusa, utječu i na ciklus spavanja ili imunološki sustav; stoga nešto prolazno može imati velikih posljedica, ali ovakve konstantne emocije mogu uzrokovati psihosomatske probleme.

Dakle, stanje psihološke boli (boli) ili depresije može izazvati specifičnu tjeskobna stanja koja inače karakterizira stanje deterioracije slično melankoliji s plitkim i sporim disanjem, preosjetljivošću na vanjske podražaje kao što su svjetlo, zvukovi i bol te ih pojedinac osjeća intenzivnije zbog veće osjetljivosti na bilo koju vanjsku agresiju. Također se gubi interes za bilo kakvu tjelesnu aktivnost što rezultira smanjenim i slabijim mišićnim tonusom.

Osjećaj krivnje i bezvrijednosti koji prate ova stanja otežavaju san zbog razmišljanja o okolnostima koje su uzrokovale ovu bol ili depresiju zbog mozganja kojim se iznova ponavljaju iste negativne misli. Sve ono što sprječava dobar san ugrožava količinu i kvalitetu spavanja, a između ostalog slabi imunološki sustav koji nije u mogućnosti obavljati svoje funkcije tijekom noći. Potraje li to predugo, utjecat će sve dijelove organizma počevši od imunološkog sustava.

Kod aktivacijske emocije poput ushita ili ljutnje javljaju se visoke razine stresa zbog čega dobivamo lažni dojam jasnog razmišljanja, mislimo da nam je u tom trenutku sve jasno i da možemo donijeti bilo koju odluku bez da pogriješimo. U takvim stanjima dolazi do hiperventilacije, povećava se razina kisika u krvi, disanje je ubrzano i plitko i pažnja nam je ograničena: gubimo informacije koje bi nam u normalnom stanju svijesti mogle biti zanimljive. Isključujemo sve što nam nije osobni cilj i nismo toliko osjetljivi na fizičku i psihičku bol, mišićni tonus se pretjerano aktivira što potiče nemir te kretanje s jednog mjesta na drugo.

Visoke razine stresa utječu na količinu i kvalitetu sna i to zbog pretjerane aktivacije koja otežava rad imunološkog sustava, oporavak od ozljeda te proces učenja.

Ako se takvo stanje ne promijeni, povećava se rizik od infekcija zbog oslabljenog imunološkog sustava, kao i postupne iscrpljenosti organizma s obzirom na povišenu razinu tjeskobe te kolesterola u krvi.

Iz tog razloga sreća ne može biti trajno atrofirano stanje pojedinca jer bi utjecala na zdravlje pojedinca zbog pretjeranog rada organizma.

Zdrava sreća treba doći u pravo vrijeme, kada pojedinac može učivati u njoj i dijeliti ju s drugima, ali i koja se može vratiti na svoju osnovnu razinu gdje se tijelo može oporaviti od tog osjećaja kako bi vodio normalan život.

Ali ne može svatko osjetiti sreću na isti način budući da to zahtijeva odgovarajući emocionalni razvoj. Tako da atrofija limbičkog sustava ispire život pojedinca, ne samo u emocionalnom pogledu već u svim segmentima.

Isto tako, ljudi s visokim stupnjem aleksitimije teško mogu osjetiti i izraziti sreću, kod njih su vidljivi problemi u društvenim odnosima u trenutku donošenja odluka budući da nisu u stanju prepoznati vlastite ni tuđe osjećaje. Zbog toga postaju društveno nesposobni budući da drugi



u njihovoj blizini reagiraju na ključne emocionalne znakove koje oni nisu u stanju vidjeti i ispravno procijeniti te tako ostavljaju dojam da su hladni i udaljeni.

Takvim ljudima limbički sustavu pravilno radi, ali nisu ga naučili poboljšavati, jednostavno su odbili svoju emocionalnu naredbu smatrajući to slabom i beskorisnim.

Aleksitimikne osobe donose logične, hladne i proračunate odluke koje udovoljavaju svima i rijetko se donose, temelje se na procijeni za i protiv i najbolja odluka je ona koja se najviše ističe te nema prostora za improvizaciju.

To su ljudi kojima je isto bitaju li recept ili knjigu o pravu ili ljubavni roman jer im je svrha ista. Odlikuju ih osobine D-tipa ličnosti, hiperaktivni su, zahtjevni i imaju nisko samopoštovanje.

Ali ti ljudi su daleko od života bez emocija, kao što bismo pomislili, oni pate od prekida veze između unutarnjeg emocionalnog svijeta i njihovog vanjskog izraza gdje tijelo postaje sredstvo za iskazivanje emocija uzrokujući somatizaciju istih.

Skloniji su psihosomatskim oboljenjima s pojavom ulceroznog kolitisa, peptičkog ulkusa, vaskularnih problemima koje prate hipertenzija ili koronarna bolest srca, kao i poremećajima raspoloženja kao što su depresija i anksioznost.

Sve to zato što nisu u mogućnosti ispuhati se na drugi način, riješima, pisanjem ili jednostavno plakanjem.

Istraživanje Sveučilišta Banaras Hindu (Indija), čiji su rezultati objavljeni u znanstvenom časopisu S.I journal of Projective Psychology and Mental Health, ispituje odnos zdravlja i aleksitimije.

Za model je uzeto stotinu i pedeset odraslih osoba kod kojih je procijenjena razina aleksitimije, mentalnog zdravlja te proživljavanje pozitivnih i negativnih emocija.

Rezultati su pokazali da je kod visoke razine aleksitimije veća vjerojatnost oboljenja od psiholoških poremećaja, djelomično objašnjeno anhedonijom kod aleksitimije, zbog čega se gubi pozitivno proživljavanje emocija favorizirajući tako značajna negativna iskustva.

Zbog toga ljudi s visokom razinom aleksitimije ne samo da su izloženi većim tjelesnim zdravstvenim problemima kao što je pojava šira i drugi psihosomatski poremećaji, već su skloniji psihološkim poremećajima, a sve to zbog neadekvatnog razvoja emocionalne inteligencije.

Ti ljudi, kao što je vidljivo iz rezultata istraživanja, imaju poteškoće u postizanju odgovarajuće razine sreće i to unatoč činjenici što su ostvarili mnoge ciljeve u svome životu.

To su ljudi koji, unatoč tome što imaju sve, ne mogu biti sretni.

## POGLAVLJE: OTKRIVAJU SREĆU

U ovom poglavlju opisane su različite varijante i podrazdjeljci koji potiču stanje sreće, uzevši u obzir mnoge prednosti vezane za duševno stanje i društvene odnose.

Međutim, prvo treba pojasniti da je sreća apstraktni pojam koji je postao nešto čemu se neprestano težiti i što je svrha današnjeg društva. Suprotno onome što bismo pomislili, nema jedinstvene definicije, a kamoli našina postizanja tog stanja sreće.

To znači da još uvijek postoje mnoge nepoznanice: kako se stvara, održava ili obnavlja to stanje nakon što ga izgubimo?

Iz tog razloga provode se neprekidna istraživanja koja ispituju što to utječe na stanje sreće, ili drugim riječima: koji to čimbenici osiguravaju najveću sreću?

To je bilo pitanje istraživanja koje je provelo Sveučilište Istočne Karoline (SAD) čiji su rezultati objavljeni u znanstvenom časopisu *Europe Journal of Psychology*.

U istraživanju je sudjelovalo 109 odraslih osoba u dobi od 19 do 61 godine, od toga 66 žena, intervjuiranih putem interneta i plaćenih za sudjelovanje.

Svatko je odgovorio na tri standardna upitnika, jedan o afektivnom stilu pod nazivom *Affective Style Questionnaire*, drugi o stilu duhovitosti pod nazivom *Humor Style Questionnaire* te posljednji u kojemu je ocijenjena subjektivna razina sreće sudionika pod nazivom *Subjective Happiness Scale*.

Afektivni stil pokazuje kako se slažemo s drugima s emocionalnog stajališta, možemo biti s povjerenjem ili nepovjerenjem, s velikodušnošću ili nenaklonošću.

Stil duhovitosti povezan je s našinom na koji gledamo na život, s humorom, ozbiljno ili gledamo sve crno.

Subjektivna razina sreće je količina sreće koju doživljavamo u životu.

Rezultati upućuju na vezu između afektivnog stila i stila duhovitosti te svega što je pozitivno povezano sa subjektivnom razinom sreće.

Dakle, dovoljno je njegovati jedan od ova dva čimbenika, afektivni stil i stil duhovitosti, da bi se povećala razina subjektivne sreće sudionika i ljudi općenito.

Rezultati koji su s druge strane bili otkrivani, uzevši u obzir da je na pojedinačan našin pozitivan odnos između stila duhovitosti i sreće već sagledan tj. da vesela i razigrana osoba omogućuje sebi i drugima bolje opće stanje koje će prerasti u sreću.

Kao što je već rečeno, sreća je struktura povezana s mnogim vanjskim i unutarnjim varijablama, ali u kojoj mjeri ovisi o razini samopoštovanja kod pojedinca?

Treba imati na umu da je samopoštovanje struktura koja se formira od najranije dobi kroz pozitivna i negativna iskustva te upućuje na to kako pojedinac vidi samoga sebe tj. vlastiti odraz, bez obzira na unutarnju ili vanjsku stvarnost.

Osoba s visokim samopoštovanjem je u mogućnosti postaviti ciljeve koje si postavi, uporna je i bori se za ono što želi i kada naiđe na poteškoće doživljava ih kao testove ili pouke u životu koje treba prihvatiti i nastaviti dalje.

Osoba s niskim samopoštovanjem osjeća se inferiorno u odnosu na druge i nije u mogućnosti imati isto što i drugi uključujući i ostvarenje vlastitih ciljeva te je jako ovisna o tuđem mišljenju, teško podnosi frustracije i pretvara čak i najmanju poteškoću na putu u nepremostivu prepreku, što samo ojačava njezin osjećaj beskorisnosti.

Iako su to ekstremni primjeri, svatko ima više ili manje samopoštovanje i u skladu s njim stvara odnose s ljudima, kako na poslu tako i u privatnome životu.

Međutim, ako se samopoštovanje razvija s iskustvom, ono se može promijeniti s vremenom s obzirom na dobra ili loša iskustva što omogućava da u istoj situaciji zauzmemo pozitivan ili destruktivan stav. Ali, da li je sreća izravno povezana sa samopoštovanjem?

To je pokušao istraživati Ured za studente s invaliditetom Sveučilišnog savjeta i njegov centra Sveučilišta u Nagoyi zajedno s Centrom za eksperimentalno istraživanje društvenih znanosti i Odsjekom za bihevioralne znanosti Fakulteta za humanističke znanosti (Sveučilište u Hokkaidu) u Japanu, čiji su rezultati objavljeni u znanstvenom časopisu *Frontiers in Psychology*.

U istraživanju je sudjelovalo 537 mladih, od toga 176 djevojaka.

64% studenata bilo je na prvoj godini studija dok su ostali bili na drugoj godini.

Svi su dobili standardni upitnik za procjenu sreće i samopoštovanja kako bi se istražio, putem Rosenbergove skale samopoštovanja, postoji li veza između u njih.

Rezultati ukazuju da veza između sreće i samopoštovanja varira ovisno o okolnostima kroz koje osoba mora proći, tako kada se suočavamo s nesigurnom situacijom i promjenom, kao što je primjerice početak studija gdje je sve novo, predmeti, profesori, kolege, fakultet i ja, veza između sreće i samopoštovanja, što znači da će ljudi s visokim samopoštovanjem biti sretniji od onih s niskim samopoštovanjem.

Kada je osoba u stabilnom okruženju, primjerice učenicima druge godine koji već poznaju okolinu i u kojoj se snalaze, unatoč sitnim promjenama poput predmeta i nekih nastavnika, održavanje ostatka uvjeta slabi taj odnos čine druge varijable važnijima u sreći tj. u stabilnom okruženju onaj tko ima visoko samopoštovanje ne mora nužno biti najsretniji.

Iako su rezultati jasni o vezi između samopoštovanja i sreće, istraživanje je obavljeno u vrlo karakterističnom području akademske zajednice i u određenom razdoblju razvoja samopoštovanja kao što je studentsko doba, kako bi se utvrdio ovaj odnos treba provesti nove analize u drugim sredinama i u drugim dobima, jer bi to moglo biti jednostavno samo obilježje mladih ljudi.

Ovakav način analize sreće može se provesti u određenom sektoru kod određene populacije, poput mladih ljudi ili studenata, no sreća se može analizirati i na globalnoj razini.

Jedan od najosjetljivijih pokazatelja kako stvari funkcioniraju u nekoj zemlji jest upravo kako se njegovi stanovnici osjećaju što se tiče sreće.

Postoje mnogi pokazatelji za prepoznavanje zdravlja stanovnika neke zemlje u vezi s ljudskim resursima i dostupnim infrastrukturom kao što je primjerice tehnologija korištena u tom pogledu. Ali sreća kao vrlo osobna struktura ne može se mjeriti na ovaj način.

Sigurno je da će svaka osoba na ulici dati jedinstvenu i posebnu viziju sreće. Za nekoga će to biti posao, drugima prijateljstvo ili slobodno vrijeme i tako ćemo dobiti onoliko odgovora koliko smo ljudi ispitali, znači može li se izmjeriti sreća neke zemlje?

Uzmemo li u obzir da zemlju čine stanovnici, trebalo bi nekako procijeniti sreću svakog pojedinog stanovnika te zemlje.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.