

PSIHOLOGIJA SREĆE



SADA NADOHVAT RUKE SVIMA



Juan Moisés de la Serna

Juan Moisés De La Serna
Psihologija Sreće

Psihologija Sreće:
ISBN 978-8-87-304702-5

Содержание

POGLAVLJE: EMOCIJA SREÄ#E	6
POGLAVLJE: OTKRIVAJUÄ#I SREÄ#U	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

PSIHOLOGIJA SREÄ#E

SADA NADOHVAT RUKE SVIMA

Juan MoisÄ©s de la Serna

Prevodio: Barbara Vukovic

Autorsko pravo Ä© 2018

SADRÄ½AJ

[POGLAVLJE: EMOCIJA SREÄ#E](#)

[POGLAVLJE: OTKRIVAJUÄ#I SREÄ#U](#)

[POGLAVLJE: NEURALNE OSNOVE SREÄ#E](#)

[POGLAVLJE: U POTRAZI ZA SREÄ#OM](#)

[POGLAVLJE: PREDNOSTI SREÄ#E](#)

[POGLAVLJE: KADA SREÄ#A IZOSTANE](#)

[ZAKLJUÄ#CI](#)

[O Juanu Moisesu de la Serni](#)

PREDGOVOR

Govorimo li o sreÄ#i ona postaje iluzija, cilj u Ä¼ivotu, neÄ½to jako priÄ½eljkivano i u isto vrijeme prolazno, barem je tako mislimo li na idealiziranu sreÄ#u koja se prodaje u trgovinama, na televiziji ili radiju, ali sreÄ#a je neÄ½to viÄ½e od postizanja Ä½eljenog cilja, to je svakodnevni napor da odrÄ¼imo to stanje, uostalom Ä#emu teÄ½iti sreÄ#i ako Ä#emo ju kasnije izgubiti?

U ovoj elektroniÄ#koj knjizi upoznajemo se s najnovijim istraÄ¼ivanjima vezanima za sreÄ#u, Ä½to je sreÄ#a i kako ju postiÄ½i, Ä½to se dogaÄ#a kada ju ne postignemo i kada se pojave poteÄ½koÄ#e 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. Teoretičari emocija možemo podijeliti u dvije skupine, one koji ih smatraju jedinstvenim i nerazdvojitim pojmom koji neprestano varira između pozitivnih i negativnih osjećaja i one koji ih smatraju višedimenzionalnim pojmom koji se sastoji od dvostrukoj, ekspresivne i fiziološke komponente. Emociju možemo smatrati posebnim stanjem pojedinca koji mu omogućuje da opaža 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 našinu opažanja 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 opći anksiozni ili veliki depresivni poremećaj.

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: opašanje i emocionalno iskustvo. Prvi podrazumijeva doživljajni proces nišeg reda, u kojemu se opaša i procjenjuje emocionalni podražaj; dok drugi podrazumijeva doživljajni proces višeg reda u kojemu se kontekstualizira ono što se opaša i tumači na temelju dosadašnjih iskustava.

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

A to se tiše 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 osječajne vještine i sposobnosti, karakteristike po kojima se ljudski rod razlikuje od jednostavnog matematiškog ili podaktovnog racionalnog procesa.

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

- Treše 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 hipokampusa 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.

Štoviše se da se podražaji u emocionalnom krugu automatski grublje i brže analiziraju, prema konfiguracijskoj strategiji, a radi se o pojednostavljenoj komunikaciji koja sadrži važne informacije, neophodne za opstanak i pravilan razvoj unutar ekološke niše.

Iz tog razloga, ove sposobnosti paralelnog procesa predstavljaju prednost kod preživljavanja u okolini budući da omogućuju pojedincu da istog trenutka izbjegne prijetnje

i opasnosti, a i prije obrade informacije u prefrontalnom korteksu.

Vidimo da je emocionalni svijet složeniji nego što se to čini na prvi pogled. Kada govorimo o komponentama emocija, ovisno o tome na što se usredotočimo, možemo ih izdvojiti više ili manje; tako da kod prvog stajališta možemo govoriti o tri izraza emocija:

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

- Ekspresivni, kod kojeg se tijelo pretvara u ogledalo emocija koje se manifestiraju nehotice kroz izraz lica i položaj ostatka tijela, napinju ili opuštaju određene mišice koji mogu odavati ono što osjećamo, uključujući i pokušaje skrivanja emocija. Isto tako, ova komponenta govori o tome što treba učiniti ili ne da bismo slijedili emociju tj. kako izraziti geste koje su reakcija na ponašanje i našin odnosa s drugima.

- Dostupljajni, koji ima više veze s osobnom ili tuom percepcijom emocije tj. kako tumačiti subjektivno iskustvo osjećaja. Problem u ovom slučaju je aleksitimija kao posljedica neadekvatnog emocionalnog učenja, kada osoba nije u stanju prepoznati i ispravno protumačiti vlastite i tu emocije.

Stoga, sreća ne podrazumijeva isključivo neko prolazno stanje, već kao emocija uključuje i našin razmišljanja,

osjećanja i djelovanja tj. pojedinac se osjeća sretnim cijelim bićem.

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

- Pozitivne emocije naspram negativnih, gdje su među prvima ljubav, nada, suosjećanje, radost a među negativnima bijes, mržnja, očaj, tuga. Sreća je bez sumnje u osnovi i po definiciji pozitivna emocija.

- Emocije visoke i niske aktivacije, među prvima bi bile euforija, ljutnja, bijes dok bi među drugima bile tuga, sjeta i ravnodušnost. Sreća može biti jedno od najispunjavajućih iskustava s važnom komponentom aktivacije koja je slična euforiji.

- Primarne emocije naspram sekundarnih, a među prvima su ljutnja, radost, strah i tuga, dok su među drugima ljubav, iznenađenje, sram i zazor. Kada govorimo o sreći, obično ju smatramo nekim primarnim i temeljnim u osobi, dok u stvarnosti više odgovara sekundarnoj emociji poput ljubavi.

Prema Juanu Rofu, ocu psihosomatske medicine, kada smo sretni aktiviraju se važni dijelovi poput sjećanja, stvaraju lijepe uspomene na trenutak; izražavamo se i dijelimo to usmeno s onima u blizini; poboljšava nam se mišićni tonus i osjećamo se ugodno, zadovoljni tim trenutkom.

Postoji li grupa mišića koja pokazuje emocije i konkretno sreću onda su to mišići lica koji služe kao najbolja posjetnica.

Lice i njegovi izrazi postali su važan element koji se koristi za izražavanje emocija kao i njihovo prepoznavanje kod drugih i to do te mjere da novorođenčad više reagira na lice nego bilo koji drugi podražaj, stoga možemo reći da smo predodređeni za analizu lica.

Lice ima više od trideset mišića koje kontroliraju živci lubanje kao što su facijalni, okulomotorni, trohlearni ili trograni odakle mozak prima proprioperceptivne informacije potrebne za prepoznavanje vlastitih emocija i u isto vrijeme aktivira mišiće za njihov izražaj.

Iako su određeni neki modeli emocionalnih izraza, čini se da postoji važna komponenta socijalnog učenja kod istih, na temelju proučavanja različitih 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 ushičenja 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 mijenjaju na 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 ne to prolazno ne imati velikih posljedica, ali ovakve konstantne emocije mogu uzrokovati psihosomatske probleme.

Dakle, stanje psihološke boli (boli) ili depresije može izazvati specifična 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 panja nam je ograničena: gubimo informacije koje bi nam u normalnom stanju svijesti mogle biti zanimljive. Isključimo sve što nam nije osobni cilj i nismo toliko osjetljivi na fiziku i psihiku, 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 uživati 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 limbiÄ#kog sustava ispire Ä¼ivot pojedinca, ne samo u emocionalnom pogledu veÄ# u svim segmentima.

Isto tako, ljudi s visokim stupnjem aleksitimije teÄ#ko Ä#e osjetiti i izraziti sreÄ#u, kod njih su vidljivi problemi u druÄ#tvenim odnosima u trenutku donoÄ#enja odluka buduÄ#i da nisu u stanju prepoznati vlastite ni tuÄ#e osjeÄ#aje. Zbog toga postaju druÄ#tveno nesposobni buduÄ#i da drugi u njihovoj blizini reagiraju na kljuÄ#ne emocionalne znakove koje oni nisu u stanju vidjeti i ispravno procijeniti te tako ostavljaju dojam da su hladni i udaljeni.

Takvim ljudima limbiÄ#ki sustavu pravilno radi, ali nisu ga nauÄ#ili poboljšavati, jednostavno su odbili svoju emocionalnu naredbu smatrajuÄ#i to slaboÄ#u i beskorisnim.

AleksitimiÄ#ne osobe donose logiÄ#ne, hladne i proraÄ#unate odluke koje udovoljavaju svima i rijetko se donose, temelje se na procijeni za i protiv i najbolja odluka je ona koja se najviÄ#e istiÄ#e te nema prostora za improvizaciju.

To su ljudi kojima je isto Ä#itaju li recept ili knjigu o pravu ili ljubavni roman jer im je svrha ista. Odlikuju ih osobine D-tipa liÄ#nosti, hiperaktivni su, zahtjevni i imaju nisko samopoÄ#tovanje.

Ali ti ljudi su daleko od Ä¼ivota bez emocija, kao Ä#to bismo pomislili, oni pate od prekida veze između unutarnjeg emocionalnog svijeta i njihovog vanjskog izraza gdje tijelo postaje sredstvo za iskazivanje emocija uzrokujuÄ#i 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, riječima, 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

unatoÄ# Ä#injenici Å;to su ostvarili mnoge ciljeve u svome
Å³4ivotu.

To su ljudi koji, untaoÄ# tome Å;to imaju sve, ne mogu biti
sretni.

POGLAVLJE: OTKRIVAJU#I SRE#U

U ovom poglavlju opisane su razli#ite varijante i podra#ajaji koji poti#u stanje sre#e, uzev#i u obzir mnoge prednosti vezane za du#evno stanje i dru#tvene odnose.

Me#utim, prvo treba pojasniti da je sre#a apstraktni pojam koji je postao ne#to #emu se neprestano te#i i #to je svrha dana#njeg dru#tva. Suprotno onome #to bismo pomislili, nema jedinstvene definicije, a kamoli na#ina postizanja tog stanja sre#e.

To zna#i da jo# uvijek postoje mnoge nepoznanice: kako se stvara, odr#ava ili obnavlja to stanje nakon #to ga izgubimo?

Iz tog razloga provode se neprekidna istra#ivanja koja ispituju #to to utje#e na stanje sre#e, ili drugim rije#ima: koji to #imbenici osiguravaju najve#u sre#e?

To je bilo pitanje istra#ivanja koje je provelo Sveu#ilite Isto#ne Karoline (SAD) #iji su rezultati objavljeni u znanstvenom #asopisu *Europe Journal of Psychology*.

U istra#ivanju je sudjelovalo 109 odraslih osoba u dobi od 19 do 61 godine, od toga 66 #ena, intervjuiranih putem interneta i pla#enih 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 slađemo s drugima s emocionalnog stajališta, može biti s povjerenjem ili nepovjerenjem, s velikodušnošću ili nenaklonošću.

Stil duhovitosti povezan je s načinom 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 dimenziona, 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 način 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 samopoÅ¡tovanje struktura koja se formira od najranije dobi kroz pozitivna i negativna iskustva te upuÄ#uje na to kako pojedinac vidi samoga sebe tj. vlastiti odraz, bez obzira na unutarnju ili vanjsku stvarnost.

Osoba s visokim samopoÅ¡tovanjem je u moguÄ#nosti postitiÄ#i ciljeve koje si postavi, uporna je i bori se za ono Å¡to Å¼eli i kada naiÄ#e na poteÅ¡koÄ#e doÅ¼ivljava ih kao testove ili pouke u Å¼ivotu koje treba prihvatiti i nastaviti dalje.

Osoba s niskim samopoÅ¡tovanjem osjeÄ#a se inferiorno u odnosu na druge i nije u moguÄ#nosti Ä#initi isto ono Å¡to i drugi ukljuÄ#ujuÄ#i i ostvarenje vlastitih ciljeva te je jako ovisna o tuÄ#em miÅ¡ljenju, teÅ¡ko podnosi frustracije i pretvara Ä#ak i najmanju poteÅ¡koÄ#u na putu u nepremostivu prepreku, Å¡to samo ojaÄ#ava njezin osjeÄ#aj beskorisnosti.

Iako su to ekstremni primjeri, svatko ima viÅ¡e ili niÅ¼e samopoÅ¡tovanje i u skladu s njim stvara odnose s ljudima, kako na poslu tako i u privatnome Å¼ivotu.

MeÄ#utim, ako se samopoÅ¡tovanje razvija s iskustvom, ono se moÅ¼e promijeniti s vremenom s obzirom na dobra ili loÅ¡a iskustva Å¡to omoguÄ#ava da u istoj situaciji zauzmemo pozitivan ili destruktivan stav. Ali, da li je sreÄ#a izravno povezana sa samopoÅ¡tovanjem?

To je pokuÅ¡ao istraÅ¼iti Ured za studente s invaliditetom SveuÄ#iliÅ¡nog savjetovaliÅ¡nog centra SveuÄ#iliÅ¡ta u Nagoyi zajedno s Centrom za eksperimentalno istraÅ¼ivanje druÅ¡tvenih znanosti i Odsjekom za bihevioralne znanosti

Fakulteta za humanistiÄ#ke znanosti (SveuÄ#iliÄ#te u Hokkaidu) u Japanu, Ä#iji su rezultati objavljeni u znanstvenom Ä#asopisu *Frontiers in Psychology*.

U istraÄ#ivanju 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 sreÄ#e i samopoÄ#itovanja kako bi se istraÄ#ilo, putem Rosenbergove skale samopoÄ#itovanja, postoji li veza izmeÄ#u njih.

Rezultati ukazuju da veza izmeÄ#u sreÄ#e i samopoÄ#itovanja varira ovisno o okolnostima kroz koje osoba mora proÄ#i, tako kada se suoÄ#avamo s nesigurnom situacijom i promjenom, kao Ä#to je primjerice poÄ#etak studija gdje je sve novo, predmeti, profesori, kolege, fakultetâ#i jaÄ#a je veza izmeÄ#u sreÄ#e i samopoÄ#itovanja, Ä#to znaÄ#i da Ä#e ljudi s visokim samopoÄ#itovanjem biti sretniji od onih s niskim samopoÄ#itovanjem.

Kada je osoba u stabilnom okruÄ#enju, primjerice uÄ#enici druge godine koji veÄ# poznaju okolinu i u kojoj se snalaze, unatoÄ# sitnim promjenama poput predmeta i nekih nastavnika, odrÄ#avanje ostatka uvjeta slabi taj odnos Ä#ineÄ#i druge varijable vaÄ#nijima u sreÄ#i tj. u stabilnom okruÄ#enju onaj tko ima visoko samopoÄ#itovanje ne mora nuÄ#no biti najsretniji.

Iako su rezultati jasni o vezi izmeÄ#u samopoÄ#itovanja 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 infrastrukturnama 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 je svaka osoba na ulici dati jedinstvenu i posebnu viziju sreće. Za nekoga 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 imaju 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.