

Kvaliteta života u Republici Hrvatskoj i Europskoj uniji

Stjepanović, Jelena

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Economics in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Ekonomski fakultet u Osijeku**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:145:626811>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

[EFOS REPOSITORY - Repository of the Faculty of Economics in Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Ekonomski fakultet u Osijeku
Preddiplomski studij *Marketing*

Jelena Stjepanović

**KVALITETA ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ I
EUROPSKOJ UNIJI**

Završni rad

Osijek, 2020.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Ekonomski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij *Marketing*

Jelena Stjepanović

**KVALITETA ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ I
EUROPSKOJ UNIJI**

Završni rad

Kolegij: Makrosustav Europske unije

JMBAG: 0010222693

e-mail: jstjepanovic1@efos.hr

Mentor: izv. prof. dr. sc. Anita Freimann

Osijek, 2020.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Faculty of Economics in Osijek
Undergraduate Study of Marketing

Jelena Stjepanović

**THE QUALITY OF LIFE IN THE REPUBLIC OF CROATIA
AND THE EUROPEAN UNION**

Final paper

Osijek, 2020.

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, PRAVU PRIJENOSA
INTELEKTUALNOG VLASNIŠTVA, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U
INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I
TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je *završni rad* (navesti vrstu rada: završni / diplomski / specijalistički / doktorski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da je Ekonomski fakultet u Osijeku, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska.
3. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Ekonomskoga fakulteta u Osijeku, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).
4. izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Jelena Stjepanović

JMBAG: 0010222693

OIB: 84244647750

e-mail za kontakt: jstjepanovic1@efos.hr

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Marketing

Naslov rada: Kvaliteta života u Republici Hrvatskoj i Europskoj uniji

Mentor/mentorica rada: izv. prof. dr. sc. Anita Freimann

U Osijeku, 2020. godine

Potpis _____



SAŽETAK

Kvaliteta života važna je sa svakog aspekta ljudskog života jer je cilj života na planeti živjeti sretno, zadovoljno i na najkvalitetniji mogući način. Kvaliteta života može se definirati na više načina, ovisno o domeni znanstvene grane koja ju proučava. U ovom završnom radu fokus je na kvaliteti života kao multidisciplinarnom fenomenu koji je u uskoj vezi s progresom društva i životnim standardom, tj. ukupnim blagostanjem kao ekonomskim konceptima. Koliko god kvaliteta života eksponencijalno okupira stručnu i znanstvenu literaturu, s druge strane tema još uvijek nije široko prihvaćena u općim javnim raspravama te kao ekonomski fenomen nije prezentirana široj javnosti. Upravo iz ovog razloga, završni rad stavlja naglasak na teorijski okvir kvalitete života te prezentira projekt „Kvaliteta života u Europskoj uniji” kojeg su provodili studenti Ekonomskog fakulteta u Osijeku s ciljem povećanja kvalitete života u Republici Hrvatskoj. U radu su prikazani rezultati provedenog projekta kao i pozicija Hrvatske u kontekstu kvalitete života u Europskoj uniji prema relevantnim studijama.

Ključne riječi: kvaliteta života, studentski projekti, sreća, Europska unija

ABSTRACT

Quality of life is important from every aspect of human life because the goal of life on the planet is to live happily, contentedly and in the best possible way. Quality of life can be defined in several ways, depending on the domain of the scientific branch studying it. In this final paper, the focus is on quality of life as a multidisciplinary phenomenon that is closely related to the progress of society and living standards, ie overall well-being as economic concepts. As much as the quality of life exponentially occupies professional and scientific literature, on the other hand, the topic is still not widely accepted in general public debates and as an economic phenomenon is not presented to the general public. For this reason, the final paper emphasizes the theoretical framework of quality of life and presents the project "Quality of life in the European Union" implemented by students of the Faculty of Economics in Osijek with the aim of increasing quality of life in Croatia. The paper presents the results of the implemented project as well as the position of Croatia in the context of quality of life in the European Union according to relevant studies.

Keywords: quality of life, projects, happiness, European Union

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Metodologija rada.....	2
2. KVALITETA ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ	4
2.1. Teorijski okvir kvalitete života	4
2.2. Osobine kvalitete života.....	7
2.3. Kvaliteta života u Republici Hrvatskoj prema životnom standardu	11
2.4. Moguća shvaćanja kvalitete života u Republici Hrvatskoj	14
3. PROJEKTI „KVALITETA ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ“	17
3.1. Ciljne skupine i lokacije obuhvaćene projektom.....	18
3.2. Metode realizacije projekata	18
3.3. Doprinos projekata na stanovništvo Republike Hrvatske.....	20
3.4. Uspješnost rezultata projekata.....	21
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA KVALITETE ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ KAO ČLANICI EUROPSKE UNIJE	23
4.1. Istraživanje kvalitete života.....	24
4.2. Izvori podataka.....	24
4.3. Rezultati odabranih istraživanja.....	25
4.4. Kvaliteta života Republike Hrvatske prema Eurostatu.....	27
5. ZAKLJUČAK	29
6. LITERATURA	30
7. POPIS SLIKA, TABLICA I GRAFIKONA	33

*Zahvala predivnoj profesorici i mentorici izv. prof. dr. sc. Aniti Freimann,
na svom trudu, pozitivnoj energiji i strpljenju koje je uložila u mene tijekom
pisanja rada i svih zajedničkih suradnji do sada.*

*Kvaliteta mog života je izrazito velika jer osjećam zahvalnost i ljubav prema
divnim ljudima i stvarima koje mi dolaze u život.*

1. UVOD

„Sloboda je sposobnost da biramo unutar mogućega.“

Jorge Bucay

Kvaliteta života važna je sa svakog aspekta ljudskog života jer je cilj života na planeti živjeti sretno, zadovoljno i na najkvalitetniji mogući način. Kvaliteta života može se definirati na više načina, ovisno o domeni znanstvene grane koja ju proučava. U ovom završnom radu fokus je na kvaliteti života kao multidisciplinarnom fenomenu koji je u uskoj vezi s progresom društva i životnim standardom, tj. ukupnim blagostanjem kao ekonomskim konceptima. Prema tome autori Krizmanić i Kolesarić (1989) kvalitetu života definiraju kao subjektivni doživljaj vlastitog života određen objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i specifičnim životnim iskustvom te osobe.

Kvaliteta života u Republici Hrvatskoj i Europskoj uniji je kompleksna tema koja zahtjeva teorijski osvrt počevši od psiholoških pojmova poput sreće, emocija, zadovoljstva i drugih filozofskih tema koje su vrlo relativne po pitanju pojedinca. S druge strane je to ekonomska teorija jer se odnosi na organizaciju i državu jedne organizacije pa se proučavaju ljudi u cjelini i uspoređuje sa BDP-om i drugim ekonomskim pokazateljima. Frajman Ivković (2012) navodi da je BDP pun manjkavosti i da se koristi u krive svrhe. „Središnje i lokalne vlasti trebale bi voditi državu u onome pravcu koji ljudima povećava njihovu sreću u najvećoj mogućoj mjeri.“ Prema Fajman Ivković (2012), BDP ne uzima u obzir parametre crne ekonomije, kao ni provjereno vrijeme s obitelji ili slobodno vrijeme; iz zdravstvene perspektive, zasigurno se može reći kako slobodno vrijeme pridonosi blagostanju ljudi; ipak, iz perspektive BDP-a postoje jasni oportunitetni troškovi slobodnog vremena.

Rad se sastoji od teorijskog pregleda kvalitete života i analize projekata usmjerenih povećanju kvalitete života provedenih od strane studenata Ekonomskog fakulteta u Osijeku u sklopu kolegija Makrosustav Europske unije pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Anite Freimann tijekom ak. g. 2019./2020.. Studenti su teorijski proučavali kvalitetu života i sreću u Hrvatskoj te ju svojim raznovrsnim praktičnim aktivnostima nastojali povećati. Rezultati projekta opisani u ovom radu, kao i medijska pozornost projekata, ukazuju na uspješnost provedenog i realizaciju prvobitnog cilja: doprinos povećanju kvalitete života u Hrvatskoj.

Postoje brojna istraživanja u sklopu Europske unije koja se sve više okreću kvaliteti i povećanju kvalitete života pojedinaca u integraciji koja su prikazana u radu. Kvaliteta života je od velike važnosti za život stanovništva na svakoj razini gledajući sa svih aspekata (socijalnih, ekonomskih, itd.). Ona je srž ljudskog života i ljudske prirode tako da se ovim radom stavlja naglasak na važnosti iste, a kojem je u glavnom fokusu čovjek kao individua u Republici Hrvatskoj

1.1. Metodologija rada

*„Ključ promjene vaših okolnosti su emocije, a ne misao.
S razvojem tehnologije počeli smo slijepo vjerovati u razum,
ali su osjećaji tajna koja će utrti put boljoj budućnosti,
umjesto da postanu puka sastavnica društva kojim vlada razum.“*
Suh Joon Lee

Za pisanje ovog završnog rada korištena je raznovrsna recentna literatura i različite metode proučavanja kako bi se došlo do relevantnih podataka i pokazatelja za temu kvalitete života u Europskoj uniji i Republici Hrvatskoj. Cilj rada je kvalitetu života prikazati na teorijskoj razini, ali i u praktičnom kontekstu kroz analizu studentskih projekata. Rad se vodi literaturom pozitivne psihologije, ekonomije i istraživanjem koje čini cjelokupni oblik da bi se došlo do objektivnog i sistematskog naučnog saznanja.

U radu je korištena deduktivna metoda koja predstavlja dolaženje do zaključaka od općih podataka do pojedinačnog što se odnosi jednim dijelom na provedene projekte prema kojima se dolazi do pojedinačnih činjenica o samoj kvaliteti života na području Republike Hrvatske. Također je korištena i induktivna metoda koja predstavlja dolaženje do zaključaka od pojedinačnih podataka do općih činjenica u definiranju same kvalitete života i drugih povezanih pojmova poput sreće, emocija, zadovoljstva i sl. Metode su definirane prema Zelenika (1990).

U ovom radu metoda sinteze korištena je pri povezivanju podataka pojedinačnih komponenti kvalitete života Eurostat-a i sveukupne kvalitete života stanovnika Republike Hrvatske. Rad ima tri skupine problema: logički, koji se temelji na logičkim zaključcima kvalitete života u Republici Hrvatskoj temeljem parametara Eurostatovih istraživanja ili temeljem provedenih projekata, tehnički koji se očituju kroz provedbu samih projekata i znanstveno-strategijski koji su pronađeni u terminologiji kroz raznu literaturu. U radu je korištena komparativna metoda

također prema Zelenika (1990), posebno u dijelu usporedbe kvalitete života u Republici Hrvatskoj u odnosu na Europsku uniju. U radu se koristi i deskriptivna metoda kod opisivanja ključnih problema, indikatora i definicija kvalitete života i srodnih pojmova.

2. KVALITETA ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ

„Jedino statično u našem životu jest promjena.“

Heraclitus of Ephesus

Kvaliteta života se često klasificira kao subjektivan fenomen, ali se svakako može gledati i s objektivnog stajališta. U prilog njezinoj objektivnoj dimenziji promatranja govore i brojna istraživanja iz domene kvalitete života i subjektivnog blagostanja, čiji broj posljednjih godina eksponencijalno raste. Kvaliteta života za čovjeka u svakodnevici znači da on živi sretno sada i ovdje, tj. da ima mogućnost živjeti život kojeg on sam smatra vrijednim življenja. Promjenom vlastitog iskustva do kojeg se dolazi kontinuiranim radom na sebi i mijenjanjem vlastitih misli, stvara se kvalitetniji i sretniji život. Pored ove osobno komponente kvalitete života, svakako ju je važno pogledati iz eksterne perspektive. Naime, u brojnim zemljama svijeta normalno je da se politika (nacionalna, ali i lokalna) aktivno bavi unaprjeđenjem kvalitete života svojih građana. U sljedećem odjeljku navodi se teorijski okvir kvalitete života koji je ključ ovog rada i navode se različite definicije kvalitete života i vezanih pojmova.

2.1. Teorijski okvir kvalitete života

„Moći se smijati sebi gotovo je nužan preduvjet da uživamo u nekim od čudnih i apsurdnih stvari koje nam se događaju.“

Jorge Bucay

Autori Krizmanić i Kolesarić (1989) kvalitetu života definiraju kao subjektivni doživljaj vlastitog života određen objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i specifičnim životnim iskustvom te osobe. U radu Frajman Ivković (2012) se također navodi kako je kvalitetu života teško izmjeriti jer pored materijalnog blagostanja veliku važnost imaju nematerijalne, neopipljive komponente poput okoliša, sigurnosti, slobode (Soubbotina, 2014), inovacije, sreća i sl.

Orešković (1994) navodi u svom radu kako Maslow smatra da se sve potrebe društva realiziraju prema potrebama za samoaktualizacijom (kvalitetom života), koja može biti podržana ili onemogućena tipom društva u kojem pojedinac živi. Orešković (1994) je donio zaključak da je

kvaliteta života postmoderni produkt koji je nastao kao posljedica socijalnih gibanja i teorijskih osmišljavanja koja teže prevladavanju modernističke kvalitativne paradigme rasta.

Kvaliteta života se dobrim djelom odnosi na pozitivne emocije koje okružuju čovjeka u njegovoj svakodnevici i na sreću. Sreća može biti kognitivna i afektivna. Kognitivna sreća se odnosi ukupno zadovoljstvo životom koje se ne temelji na trenutnim situacijama. „Kognitivna je sreća zapravo definirana konceptom „biti sretan“ tj. ukazuje na dugoročno stanje sreće i zadovoljstvo pojedinca, a ne isključivo na emotivnu karakteristiku situacije u kojoj se isti nalazi u određenom trenutku vremena.“ (Bruni i Porta, 2007)

Suprotno ali veoma slično jeste afektivna sreća koja predstavlja trenutni osjećaj sreće, što znači da osoba osjeća ljubav i zadovoljstvo tj. pozitivne emocije tijekom dužeg vremena ali postoje i negativne emocije u nekim trenucima jer se afektivna sreća ne odnosi na generalno zadovoljstvo, pa emocija može biti poljuljana kao što pokazuje i Tablica 1 koja prikazuje pozitivna i negativna stanja povezana s nekim događajem (Clark i Watson, 1988).

IZVORI AFEKTIVNIH STANJA		
INTENZITET	POZITIVNO	NEGATIVNO
NIZAK	<ul style="list-style-type: none"> • razgovor • boravak kod kuće bez aktivnosti • rad i komentari vezani uz posao • komentari vezani uz zdravlje 	<ul style="list-style-type: none"> • nedjelje
VISOK	<ul style="list-style-type: none"> • društveni događaji: fizičke aktivnosti zabave jelo i piće kino i koncerti putovanja i razgledavanje znamenitosti • praznici 	<ul style="list-style-type: none"> • svađe • stvari koje iritiraju i svakodnevni stresni događaji • briga oko odnosa • problemi sa zdravljem i komentari o zdravlju

Tablica 1.: Izvori afektivnih stanja (Rijavec i Mijković, 2008)

Prema Bruni i Porta (2007) se sreća s afektivnog stajališta odnosi na pojedine situacije koje se određuju emocijama ili osjećajima koje se interpretira kao zadovoljstvo ili dobar period života koji se veže uz kratkoročne trenutke.

Kvaliteta života se usko veže uz pozitivnu psihologiju i raspoloženje pa se u knjizi Pozitivne psihologije (Rijavec i Miljković, 2008) navodi da se istraživači slažu sa široko definiranim dimenzijama negativnih emocija, a slaganje kod pozitivnih emocija je daleko manje.

Watson (2002) navodi dimenzije pozitivnih emocija:

- dobro raspoloženje (sreća, razdraganost, entuzijazam),
- sigurnost u sebe (samopouzdanje, hrabrost),
- pažnja (pozornost, koncentracija, odlučnost)

Temeljem Watsonovih dimenzija pozitivnih emocija je važno definirati pojam emocije koje su također subjektivan pojam i teško je odrediti točnu definiciju i stoga Brajša-Žganec i Slunjski (2007) smatraju da se emocija odnosi na pokretač raspoloženja kod ljudi tj. pojedinca i njegova odnosa s drugim ljudima u okolini i društva u globalu. Emocije su poveznica pojedinca sa svijetom, stvarima i događajima koje ga okružuju. Sličnu definiciju navode Čorlukić i Krpan (2020) koji emocije smatraju neuralnom reakcijom na određeni vanjski ili unutarnji podražaj kojim se ostvaruje reakcija u neuralnim putevima čovjeka.

Prema ovim definicijama se opravdava činjenica da praćenje kvalitete života ne smije biti isključivo znanstveno pitanje, već treba biti središnja briga i cilj društva. (Layte i dr., 2010)

Kao suma definicija sreće i emocija se dolazi do kvalitete života koja je određena s prethodnim stanjem, a prema Alber i dr. (2004) se smatra da je „kvaliteta života definirana kao sveukupno blagostanje unutar društva, a koja omogućava ostvarenje ciljeva svakom članu društva, pri čemu se ona mjeri različitim ekonomskim, ali i neekonomskim indikatorima.“

Temeljem svega izrečenog se odlazi do zadovoljstva koje je veoma subjektivno kao i prethodni pojmovi ali se smatra kao osjećaj sreće i ispunjenosti životnim situacijama. S obzirom na to da je teško definirati zadovoljstvo određeni autori ga definiraju na sljedeći način. „Zadovoljstvo je opažena razlika između aspiracija i dostignuća, koja se kreće od percepcije ispunjenosti do percepcije deprivacije“ (Diener i sur. 1984) Dok, Penezić (2006) smatra da je zadovoljstvo: globalna evaluacija neke osobe o svom životu.

U nastavku se navode osobine kvalitete života koje su ključne za ovaj rad i također se odnose na teorijski dio objašnjenja same kvalitete života i potrebitih parametara za promatranje iste.

2.2. Osobine kvalitete života

„Svatko ima svoju istinu i sve blistaju vlastitim sjajem.“

Jorge Bucay

Osobine kvalitete života prema Eurostat-u prikazane su slikom 1, a pod osobine kvalitete života ulazi opće zadovoljstvo životom, materijalni životni uvjeti, uvjeti stanovanja, zapošljavanje, korištenje vremena, obrazovanje, zdravstveni uvjeti, društveni odnosi, sigurnost, vlada i okoliš.

Navedene osobine kvalitete života sačinjavaju skupinu koja se može nazvati život ili država te su pojašnjene u nastavku rada.



Slika 1.: Osobine kvalitete života (preuzeto sa Eurostata:

https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/qol/index_en.html)

Opće zadovoljstvo životom su svi navedeni elementi to je i sama kvaliteta koju pojedinac doživljava i koje kapacitete za ugodu koristi. Zadovoljstvo je široka klasa mentalnih stanja koja ljudi i druge svjesne životinje doživljavaju kao pozitivna, ugodna ili vrijedna traženja. To uključuje specifičnija mentalna stanja poput sreće, zabave, uživanja, ekstaze i euforije. Rani psihološki koncept ugone, načelo užitka, opisuje ga kao mehanizam pozitivne povratne sprege koji motivira organizam da rekreira situaciju kakvu je upravo pronašao ugodnom i da izbjegne prošle situacije koje su prouzrokovale bol.

Materijalni životni uvjeti predstavljaju stupanj zadovoljstva u pogledu materijalnog bogatstva i financija. Ono je stvar percepcije i zadovoljstva pojedinca jer nije svatko došao na ovaj svijet da bi bio bogat, svatko uči svoju lekciju ali je bit da su ljudi u globalu zadovoljni i da imaju mogućnost za radom i stjecanjem materijalnog bogatstva. Ne postoji stroga definicija koliko netko treba imati da bi bio „bogat“, ali, općenito, odnosi se na ono sa znatno više imovine nego obveza. Međutim, društveno gledano, osoba s previše duga može se smatrati bogatom jer drugi nisu svjesni njegovog stvarnog financijskog stanja. Prekomjerno bogatstvo (i imućne osobe) pokreće ekonomski rast. Neki vjeruju da bi to trebalo poticati, jer to na kraju čini ostatak društva bogatijim. Drugi, međutim, vjeruju da je rast najjači kada su potrebe više klasa, a ne samo bogatih, uravnotežene. Nekolicina drugih vjeruje da bi većinu bogatstva trebalo oduzeti i preraspodijeliti, ali to je manjinsko mišljenje.

Zadovoljstvo stanovanja se čini pomalo čudnim da se nalazi u osobinama kvalitete života, no nije li luksuz imati kuću, zdrav dom ili stan. Važno je biti zadovoljan sa svojim ukućanima. Po pitanju Hrvatske je upitno trebaju li mladi iznad 18 godina i dalje živjeti s roditeljima. Podatak s Eurostata govori da je u Hrvatskoj stopa prenapučenosti 38,6% dok je u prosijeku Europske unije 17,1%. Taj podatak zabrinjava i stavlja u pitanje da li su ljudi u Hrvatskoj zadovoljni sa stambenim uvjetima i zašto mladi ljudi ostaju s roditeljima.

Zapošljavanje je već opće poznat pojam i osobna kvalitete života jer se u Hrvatskoj većinom po medijima provlače naslovi i emisije kako je teško naći posao i ljudi se zbog toga najčešće i iseljavaju. Stvar je, da je posao moguće naći u Hrvatskoj, ali ljudi nisu zadovoljni s onim što dobivaju za obavljeni posao pa svoju sreću i zadovoljstvo traže u drugim razvijenijim državama. Ali ako su svi uvjeti zadovoljavajući i svih 10 osobina za dobru kvalitetu života je zadovoljavajuće za pojedinca određeni svejedno napuštaju Hrvatsku zbog jedne osobine, a to je posao koja je usko vezana uz novac. Pitanje je je li zaposlenje najvažnija osobina od svih? Zadovoljstvo korištenja vremena je jedna čudna stavka za mjerenje kvalitete života. Ali glavno pitanje je da li ljudi u „razvijenim zemljama“ imaju vremena po nekoliko sati dnevno biti u kafiću i piti kavu? Bez obzira na to što analitika kaže da se u Hrvatskoj radi više sati nego u razvijenim zemljama, život je ipak lakšeg tempa i ljudi nalaze vrijeme za život, druženje, opuštanje i slične hedonističke stvari koje povećavaju kvalitetu života.

Obrazovanje je ključna stvar u ljudskom životu i zasigurno podiže kvalitetu života jer su ljudi mislena bića i edukacijama, obrazovanjima i učenjima dolaze do mnogih korisnih informacija i unapređuju svoj život stjecanjem iskustva i znanja. Obrazovanjem se sve mijenja, vijesti zvuče drugačije, ljudi pričaju i misle drugačije, svjesno i nesvjesno dižu svoju kvalitetu života na viši nivo.

Zdravlje je stanje fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja u kojem bolest i nemoć nisu prisutni. Vrijedi li i jedna osobina kvalitete života ako čovjek ne posjeduje zdravlje? Baš iz tog razloga postoji mudra izreka „Zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu.“ Za državu je važan zdravstveni sustav, a za čovjeka njegovo zdravlje. Ako su sve osobine u kvaliteti života nekom čovjeku zadovoljavajuće nekako je logično da će taj čovjek biti i zdrav jer uživa u svom životu s minimalno stresa i manje su šanse za privlačenje bolesti i potrebe za zdravstvenim sustavom, a na to se veže isto poznata izreka: „kako zračiš, tako privlačiš.“

Društveni odnosi su ključni u životu ljudi koji su društvena i socijalna bića željna ljudi oko sebe, razgovora i suživota. S obzirom na to da su ljudi u Hrvatskoj poprilično društveni, komunikativni i otvoreni te ne kriju svoju želju za bliskim odnosima kvaliteta u tom smislu nije upitna. Osim kod pojedinaca što se odnosi i na svaku od ovih osobina kao i na kvalitetu života koja je poprilično subjektivna.

Da je Hrvatska mirna zemlja govori i podatak s Eurostata da samo 2,7% ljudi prijavljuje kriminal, nasilje ili vandalizam, a u prosijeku EU-a taj postotak iznosi 11,5%. Sigurnost je stanje kada se čovjek osjeća sigurno uz uvjet da se zaštiti od štetnosti ili drugih nepoželjnih ishoda. Sigurnost se također može odnositi na kontrolu prepoznatih opasnosti kako bi se postigla prihvatljiva razina rizika.

Vlada je ona koja vodi državu, a važno je koliko ljudi imaju povjerenja u vlast i vladavinu određene političke stranke, no jedno je sigurno, a to da se ne može svakome udovoljiti samo u Hrvatskoj vlada veliko nepovjerenje u lokalne i regionalne vlasti zbog uvjeta u kojima ljudi žive i često se političari krive za sve nezadovoljstvo koje snađe nekog čovjeka, a pitanje je da li je za to kriv pojedinac ili političar. Politika vodi državu i masu ljudi, a pojedinac sam mora pronaći svoje mjesto pod suncem i podići svoju kvalitetu života kako bi se ona lančala i postala globalna ili viralna.

Okoliš obuhvaća sve žive i nežive stvari koje se javljaju prirodno, što u ovom slučaju nije umjetno. Izraz se najčešće primjenjuje na Zemlji ili nekim dijelovima Zemlje. Ovo okruženje obuhvaća interakciju svih živih vrsta, klimu, vremenske prilike i prirodne resurse koji utječu na opstanak ljudi i gospodarsku aktivnost. Da nije okoliša i vegetacije ne bi bilo ni života za ljude na zemlji zato je vrlo važno brinuti o okolišu, poštivati ga i maksimalno smanjiti zagađenja kako bi se podignula kvaliteta života za veliki broj ljudi ne samo za pojedinca.

Sve navedene definicije su osobine kvalitete života prema Eurostatu i u konačnici čine kvalitetu jednog čovjeka u zemlji. Svaki od tih parametara je priča za sebe pa je tako i svaka posebno pojašnjena kako bi se moglo doći do idućeg poglavlja koje se odnosi ka kvalitetu života u Republici Hrvatskoj prema životnom standardu koji se može sagledati kroz sve navedene aspekte poput okoliša, vlade, zdravlja, sigurnosti, i sl.

2.3. Kvaliteta života u Republici Hrvatskoj prema životnom standardu

*„Nikad ne podcjenjujte snagu i moć
jedne rečenice da vam promijeni život.“*

Anita Freimann

Životni standard je razina udobnosti, materijalnih dobara i potreba koje su dostupne osobi ili grupi. Za potrebe ekonomije i politike obično se uspoređuje kroz vrijeme ili između grupa definiranih socijalnim, ekonomskim ili zemljopisnim parametrima. Životni standard uključuje faktore u cjelini kakvoću i dostupnost zaposlenja, nejednakost u klasama, stopu siromaštva, kvalitetu i pristupačnost smještaja, radne sat, bruto domaći proizvod, stopu inflacije, količinu slobodnog vremena, pristup i kvalitetu zdravstvene zaštite, kvaliteta i dostupnost obrazovanja, stope pismenosti, životni vijek, pojava bolesti, troškovi robe i usluga, infrastruktura, pristup, kvaliteta i pristupačnost javnog prijevoza, nacionalni ekonomski rast, ekonomska i politička stabilnost, sloboda, kvaliteta okoliša, klima i sigurnost.

Životni standard usko je povezan s kvalitetom života i blagostanjem koje je Afghah (1998) definirao kao pretpostavku za postizanje i održavanje ekonomskog razvoja. Što opravdava zadovoljenje životne potrebe svakog pojedinca u državi. Stoga se blagostanje definira kao dobrobit društva s tim da podrazumijeva i postizanje odgovarajućeg ekonomskog razloga te rezultira pozitivnu percepciju stanovnika kako je navela Frajman Ivković (2012).

Frajman Ivković (2012) navodi važnost saznanja onoga što ljudi osjećaju o stanju u društvu koje ne mora biti nužno istovjetno stanju na koje ukazuju objektivni indikatori pa se tako prema Michalosu (2008) navodi da je blagostanje zajednice posljedica i funkcija stvarnih uvjeta života u zajednici i onoga što pojedinac ili zajednica imaju od tih uvjeta ovisno o percepciji uzimajući u obzir dvije varijable stvarno stanje i percepciju građana.

Životni se standard ogleda kroz sreću i zadovoljstvo građana pa je važno kako Diener (2006) ističe da sreća ima više značenja u popularnom govoru kao i u znanstvenoj literaturi, pa ona može značiti pozitivno raspoloženje, globalnu procjenu zadovoljstva životom, uzroke koji čine ljude sretnima. Brdar i Anić (2010) navode da se sreća može postići na dva načina traženjem užitka ili ostvarivanjem ljudskih potencijala. Može se zaključiti kako je sreća ključan faktor u životu pa tako i u ekonomiji koja je ključan faktor života i nalazi se u svakom segmentu tako

da se životni standard općenito mjeri standardima poput inflacije prilagođenog dohotka po osobi i stope siromaštva. Koriste se i druge mjere poput pristupa i kvalitete zdravstvene zaštite, nejednakosti rasta dohotka i obrazovnih standarda. Primjeri su pristup određenoj robi (kao što je broj hladnjaka na 1000 ljudi) ili mjerenje zdravlja poput životnog vijeka. To je lakoća kojom ljudi koji žive u nekom vremenu ili mjestu mogu zadovoljiti svoje potrebe i želje.

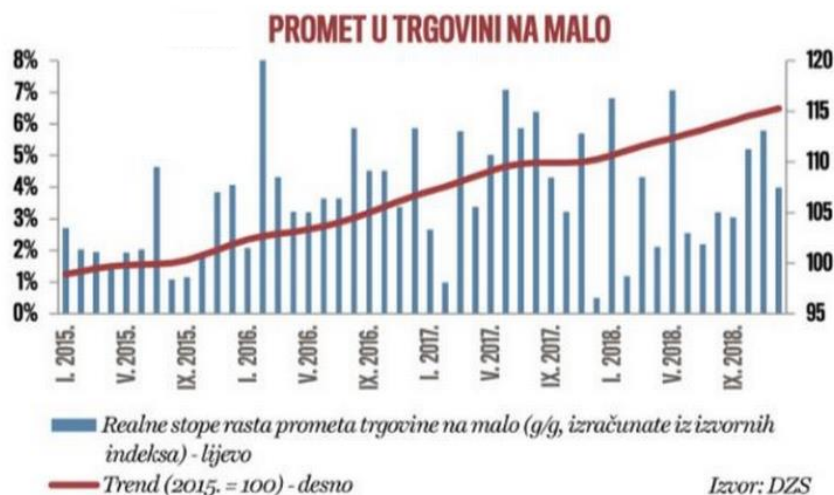
Ideja o 'standardu' može biti u suprotnosti s kvalitetom života koja uzima u obzir ne samo materijalni životni standard, već i druge ne materijalnije aspekte koji čine ljudski život, kao što su slobodno vrijeme, sigurnost, kulturni resursi, socijalni život, fizičko zdravlje, pitanja kakvoće okoliša. Za izradu takvih prosudbi moraju se koristiti složenija sredstva za mjerenje blagostanja, a to su često politička i kontroverzna pitanja. Čak i između dva naroda ili društva koja imaju sličan materijalni životni standard, faktori kvalitete života mogu učiniti jedno od ovih mjesta privlačnijim za određenu osobu ili grupu.



Slika 2.: Realan rast neto plaća u Hrvatskoj (izvor: Jutarnji.hr:

<https://novac.jutarnji.hr/rasprave-i-rjesenja/cetiri-dokaza-da-u-hrvatskoj-zaista-raste-zivotni-standard-otkako-od-2015-raste-bdp/8374253/>)

Slika 2 je pokazatelj realnog rasta neto plaća u Republici Hrvatskoj koja tako dokazuje da se povećava jedna osobina u kvaliteti života, a to je materijalno bogatstvo. Slika ukazuje na rast od otprilike 3% godišnje što znači da na godišnjoj razini posao dobije 20-30 tisuća ljudi. Drugi pokazatelj povećanja životnog standarda u Hrvatskoj je rast prodaje u trgovinama na malo što prikazuje slika 3.



Slika 3.: Promet u trgovini na malo u Hrvatskoj (preuzeto sa stranice Jutarnji.hr:

<https://novac.jutarnji.hr/rasprave-i-rjesenja/cetiri-dokaza-da-u-hrvatskoj-zaista-raste-zivotni-standard-otkako-od-2015-raste-bdp/8374253/>)

Ako raste potrošnja onda zasigurno raste i dohodak to može biti povezano sa slikom 1 koja pokazuje rast neto plaća za oko 3%, a ovdje je moguće uočiti kako raste i potrošnja što recipročno povećava državni proračun i kvalitetu života na materijalnoj razini.



Slika 4.: Štednja i krediti kućanstva u Hrvatskoj (preuzeto sa stranice Jutarnji.hr:

<https://novac.jutarnji.hr/rasprave-i-rjesenja/cetiri-dokaza-da-u-hrvatskoj-zaista-raste-zivotni-standard-otkako-od-2015-raste-bdp/8374253/>)

Slika 4 pokazuje preokret u Hrvatskoj gdje se vidi da je u Hrvatskoj počela rasti štednja po bržoj stopi od kredita. Da uvjeti u Hrvatskoj nisu bolji i da se kvaliteta života ne povećava

štednja bi padala, a krediti bi rasli ili bi raslo oboje po obrnutoj stopi. Dakle, navedeni pokazatelji ukazuju na to da životni standard u Hrvatskoj raste otkako raste i BDP. Rast gospodarstva od 3%, nije “za bacanje” jer i takav rast rezultira mnogim pozitivnim efektima za građane.

Ove četiri slike su pokazatelji kako u Hrvatskoj raste životni standard iako se to ne čini tako u stvarnosti dok se ne pregledaju brojke i dok se ne doda važnost samih ekonomskih pokazatelja u kvaliteti života.

2.4. Moguća shvaćanja kvalitete života u Republici Hrvatskoj

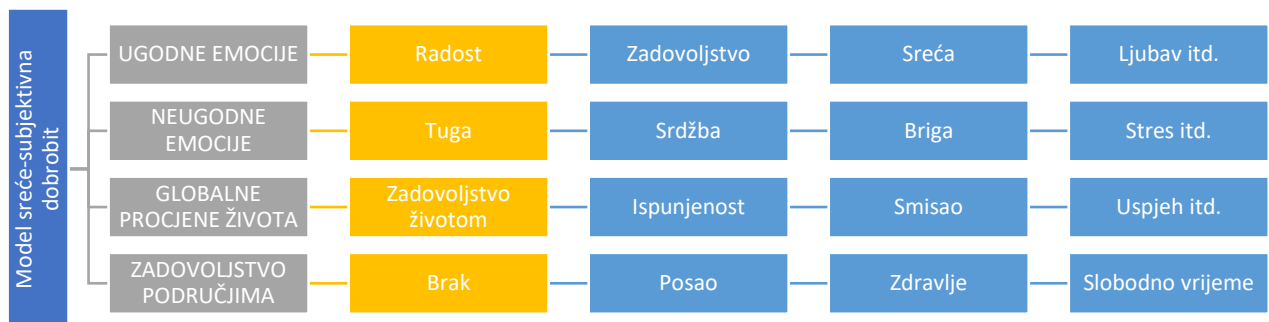
*„Nesavršenstvo nije negacija savršenstva,
a konačnost ne poriče beskonačnost.“*

Rabindranath Tagore

Kvaliteta života pojam je koji se može analizirati na manjim, lokalnim razinama, kao i na razini države. Ljudi u Republici Hrvatskoj mogu kvalitetu života shvaćati na razne načine te postoje brojne odrednice koje mogu povećati ili znatno umanjiti kvalitetu života za pojedinca. Razne su odrednice kvalitete života. Hrvati i Hrvatska imaju puno razloga za biti sretni, koji se ne moraju odnositi na novac na bankovnom računu, politiku, vlast, zdravstvo i ostale stvari koje 'bacaju' u depresiju stare, a i poneke mlade ljude. Kada bi se svaki pojedinac u Hrvatskoj okrenuo onim stvarima koje ga vesele i raduju te sklonio fokus sa stvari ili događaja koje bude negativne emocije, Hrvatska bi zasigurno bila sretno mjesto.

Autor ovoga rada je kroz proučavanje svih relevantnih činjenica i definicija došao do saznanja da se kvaliteta života u Republici Hrvatskoj i Europskoj uniji može opisati kao sreća koja okružuje građane u mogućnosti pronalaska posla i ostvarenju prihoda, te zadovoljenjem potrebe za mentalnim razvojem koje se može ukratko reći postizanjem duhovnog i materijalnog bogatstva. Kvaliteta života je također obilje, ljudi, socijalni uvjeti, sretna zajednica, ljubav, zdravlje, kulturni događaji, zdrava hrana, poznanstva i ukratko rečeno življenje u sadašnjem trenutku koje uključuje uživanje u svim stvarima i pojavama koje okružuju pojedinca. Kvaliteta života su ljudi.

Diener i dr. (2004) navodi model sreće kroz subjektivnu dobrobit (grafikon 1.) koji taj model dijeli na 4 temeljne definicije, ugodne emocije, neugodne emocije, globalne procjene života i zadovoljstvo područjima.

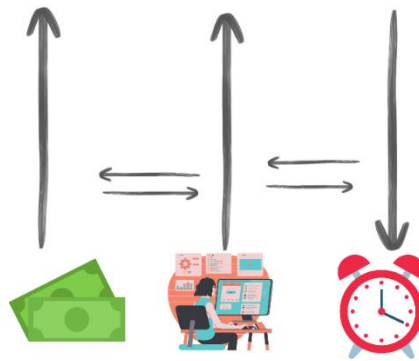


Grafikon 1: Hijerarhijski model sreće (Diener i dt., 2004)

Hrvatska je dio integracije, dio EU-a i važno je da društvo u cjelini dostigne određenu kvalitetu i zadovoljstvo. Na klimu u zajednici utječe način života pojedinaca u toj zajednici. Komisija i Parlament ne mogu usrećiti svakog čovjeka koji živi u Europskoj uniji niti bi to trebali, iako postupci tih institucija djeluju na pojedinca on se sam mora boriti za svoju sreću i unapređenje kvalitete života. Zanimljiv naslov jednog poglavlja u knjizi *Pozitivna psihologija* (Rijavec i Miljković, 2008) glasi: „*Komarce je besmisleno zaprašivati samo u svom dvorištu*“. On se odnosi na to da:

1. Treba utvrditi što utječe na dobrobit ljudi jer određeni indikatori poput bruto nacionalnog dohotka nisu dobra mjera za ljudsko bolje.
2. Treba stvoriti ekonomiju dobrobiti kroz zapošljavanje, da se ljudi mogu zaposliti na smislenom poslu u dobroj radnoj okolini. Poslovi bi se mogli redizajnirati da odgovaraju radnoj okolini i interesima zaposlenika.
3. Idealno bi bilo uspostaviti ravnotežu između slobodnog i radnog vremena. Kupovna moć stanovnika se znatno povećala ali je zadovoljstvo ostalo isto zbog toga što se razina stresa na poslu povećala i narastao je postotak ljudi koji pate od depresije.
4. Rekonstrukcija obrazovnog sustava koji će promovirati napredak i razvoj. Istraživanja britanskih autora Marks i Shah (2006:519) govore da se dobrobit smanjuje u srednjoj školi.
5. Treba preusmjeriti ministarstvo zdravstva da promovira cjelokupno zdravlje jer psihički faktori utječu na zdravlje i uvesti u dijagnoze sociološke i psihološke aspekte.

6. Treba investirati u rane godine i roditeljstvo, jer su prve godine života djeteta ključne za njegovu budućnost i dobrobit.
7. Skloniti fokus s materijalizma i kupovine jer se svi oglasi odnose na to da nas određeni proizvod može učiniti sretnima. U Švedskoj postoji zakonska zabrana za reklame koje se odnose na djecu mlađu od 12 godina čak i u vrijeme kada se produciraju crtani filmovi.
8. Treba ojačati civilno društvo jer je veza povratna ako su ljudi zadovoljniji smanjile bi se intervencije i vodile ka pozitivnoj dobrobiti.



Slika 5.: Odnos novca, posla i vremena (prema: izrada autora prema Rijavec i Miljković, 2008)

Fascinantna rečenica da je komarce besmisleno zaprašivati u svom vrtu je odlična za zaključak poglavlja jer je besmisleno povećavati kvalitetu života jednom čovjeku na razini države, svi trebaju dići svoju kvalitetu života i truditi se živjeti u skladu sa zajednicom. Važnost toga su spoznali studenti prilikom provedbe projekta kvalitete života u Republici Hrvatskoj o kojima se govori u sljedećem poglavlju.

3. PROJEKTI „KVALITETA ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ“

„Happiness is an emotion, to which we have given a positive label.“

Anita Freimann

Studenti Ekonomskog fakulteta u Osijeku u sklopu kolegija Makrosustav Europske unije (koji se izvodi na 2. godini preddiplomskog sveučilišnog studija) pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Anite Freimann i njenih demonstratorica Ane Vučković, Maje Rupčić i Jelene Stjepanović provodili su projekt naziva „Kvaliteta života u Republici Hrvatskoj” tijekom ak. god. 2019./2020. Studenti su pokazali da se sreća dijeljenjem množi i uložili svoj trud i rad koji im se višestruko vratio, a kada su to shvatili postali su i sami sretniji i digli su, kako svoju kvalitetu života, tako i kvalitetu života ljudi oko njih. Ukupno 173 studenta bilo je podijeljeno u 33 tima s 4 do 6 članova u timu. Projekti su se provodili tijekom 3 mjeseca (ožujak – svibanj 2020.)

Studenti su trebali osmisliti projekt koji ima za cilj doprinijeti povećanju kvalitete života u Hrvatskoj. Odabranim ljudima u okruženju (ciljnoj skupini) potrebno je dočarati pojam kvalitete života, što znači biti sretan i zadovoljan građanin EU-a, tj. na adekvatan način približiti koncepte sreće i životnog zadovoljstva, edukacijom ih motivirati na (pro)aktivno djelovanje u okviru njihovih specifičnih potreba i mogućnosti, ispitati njihove stavove i slično.

Logičan korak je osmišljavanje i provođenje istraživanja o kvaliteti života, sreći i životnom zadovoljstvu kod osoba koje predstavljaju ciljnu skupinu - osjeća li se razlika u kvaliteti života prije i nakon ulaska RH u EU, u kojim poljima, kakvu budućnost žele, kojim problemima se susreću, itd. Sami u timu su kreirali upitnik koji su proveli u svojoj ciljnoj skupini. Kroz projekt su studenti trebali pokazati kako je nakon provedenog projekta ciljna skupina bolje informirana te kako su uspjeli povećati njihovu kvalitetu života. Studenti su kroz ovu terensku nastavu i praktični rad dali doprinos smanjenju generalnog pesimizma i apatije u širem i užem društvenom smislu, poticali su ljude na razmišljanje i djelovanje te pomicali RH s dna ljestvice kvalitete života u EU-u.

3.1. Ciljne skupine i lokacije obuhvaćene projektom

„The magic of life happens when we do things outside the usual ways of thinking.“

Anita Freimann

Lokacije na kojima se provodio projekt Kvalitete života su većinom online putem društvenih mreža poput Instagrama, Facebooka, YouTube-a i Tiktok-a, pod zajedničkim hashtagom „SrećaMEđUnama“. Ukupno 33 tima studenata je online okupilo, nasmijalo i podiglo kvalitetu života na drugu dimenziju kod ukupno 183.175 ljudi. A uživo na lokacijama poput Osijeka, Slavonskog Broda, Vinkovaca, Vukovara, Đakova, Karlovca, Zagreba, Makedonije 1.708 ljudi. U prosjeku ciljne skupine 66% ljudi su žene, a 34% muškarci i to u dobi od 3 do 65 godina, ovisno o timu studenata. Neki su bili fokusirani na mlađu populaciju osnovnoškolske dobi, a neki na starije ljude u domovima. Čak su u ovom projektu bile uključene i životinje i šetnja pasa iz azila jer je opće poznato kako psi i drugi ljubimci podižu kvalitetu života i zadovoljstvo te sreću. Oni timovi koji su se fokusirali na djecu u vrtiću su volontirali i donirali knjige za mališane. Jedan od timova se istakao sa svojom „škrinjom blaga“ u kojoj je blago bilo motivacijska poruka koja je usrećila ljude na raznim lokacijama na teritoriju Republike Hrvatske.

3.2. Metode realizacije projekata

„Nema boljeg vremena da se bude sretan nego što je ovo sada.“

Anita Freimann

Za realizaciju ovog velikog studentskog projekta su korišteni razni alati. Većina aktivnosti je bila online pa je tako objava motivirajućih citata na društvenim mrežama bila najčešća aktivnost. Mnogi timovi su imali svoje sponzore koji su financirali to dizanje kvalitete života i omogućili provedbu nagradnih igara. Studenti su koristili kamere, fotoaparate, dronove, mobitele, i sl. te su svoje videozapise i fotografije uređivali u programima poput Canve, InShot-a, Ezgif-a, Gandr-a, Powerpoint-a, Final Cut Pro X-a, You Cut-a itd. Timovi su također pojedinačno provodili anketiranje te tako proveli istraživanje o kvaliteti života.

Napravljeno je predavanje o kvaliteti života u učionicama, online i na ulicama. Čak su nastale i videoigre tijekom ovog projekta u kojima su mališani mogli prikupljati zvjezdice, sretne naljepnice i izbjegavati bombe. Provedeni su i pub kvizovi o kvaliteti života. S obzirom na to

da je kvaliteta života kako je već rečeno pomalo subjektivna svatko ima svoju kategoriju koja ga ispunjava pa su se neki timovi bazirali na kuhinju i zdravu prehranu, te dijelili recepte i kuhali za ljude i s ljudima. Dok su drugi virtualno putovali po zemljama Europske unije i spajali se sa svojim kolegama u Austriji, Bugarskoj, Belgiji, Francuskoj, Njemačkoj, Poljskoj itd. koji su pomagali da se ljudima približe te zemlje i da im se snimi video iz svake od njih kao i da se u njima pročuje glas Hrvatske i projekta o kvaliteti života. Obilježeni su svi praznici i važni dani tijekom trajanja projekta, od Međunarodnog dana sreće, planete, žena do Svjetskog dana Sunca.

Projekti su se odvijali u pet faza, tj. etapa koje su se dokumentirale i imale određeni rok provedbe.

1. faza: Dogovor i prijava (26.2. - 15.3.2020.)

U ovoj fazi su studenti odabirali i prijavljivali tim, smišljali naziv svog projekta, pripremali i detaljno razradili ideje, kontaktirali ciljne skupine, dogovarali posjete, pronalazili sponzore, kontaktirali javne osobe, popunjavali i predavali dispozicije projekta na predviđenom obrascu.

2. faza: Priprema provedbe (26.2. - 15.3.2020.)

U drugoj fazi studenti su pripremali upitnike i sve vrste materijala koje će koristiti u projektu (prezentacije, letke, videe, igre...).

3. faza: Provedba aktivnosti (16.3. - 10.5.2020.)

U ovoj fazi odvijala se konkretna provedba aktivnosti projekta. Studenti su tijekom provedbe aktivnosti mogli proširiti projekt (novim idejama, ciljnim skupinama i sl.), tj. provoditi i aktivnosti koje nisu naveli u dispoziciji projekta.

4. faza: Promocija projekta (11.5.2020. - 24.5.2020.)

U ovoj fazi studenti su trebali napraviti i promovirati video o provedenom projektu. Video je mogao trajati max. 2 minute, trebao je obavezno sadržavati hrvatske titlove, trebao je biti zanimljiv, sadržajan, imati zanimljive scene kako bi promocija bila čim uspješnija. Nakon što je video izrađen trebalo ga je javno postaviti na YouTube kanal gdje je slijedila promocija.

5. faza: Analiza i prezentacija (25.5. - 29.5.2020.)

U zadnjoj fazi bilo je potrebno sumirati sve rezultate provedenog projekta, pripremiti prezentaciju, popuniti i predati projektni izvještaj. Prezentacije su trebale jasno prikazati projektnu ideju, broj obuhvaćenih osoba, planirane vs. realizirane aktivnosti, doprinos tima, zadovoljstvo provedenim projektom, rezultate promocije i sl.

3.3. Doprinos projekata na stanovništvo Republike Hrvatske

„Da bismo čuli svoj unutarnji glas, moramo prvo ugaziti sve ostale.“

Anita Freimann

Timovi su se orijentirali na ostvarenje ciljeva koji su bili izuzetno visoki. Kreirali su timove i razgovarali o prilikama i mogućnostima. Za sve one kojima ljubav i sreća prolaze kroz želudac pripremljene su slasne delicije koje su vrlo ukusne i prije svega zdrave i praktične. Spajanje i ujedinjavanje je za studente bilo od posebne važnosti neki su se ohrabрили i ispitali sreću ljudi diljem svijeta (Belgija, Danska, Norveška, Argentina, Peru, Kina, Rusija). Studenti su okupili jako velik broj ljudi koje su educirali i ukazali im na bitne činjenice u poboljšanju kvalitete života. Projekt je obogaćen poznatim ličnostima koji su podržali studente i snimali se za njih o svojoj kvaliteti života te su i sami timovi bili medijski popraćeni izlazili u dnevnoj štampi, na TV-u i sl.

Studenti su mamili osmjeh na lica optimističnim porukama i citatima po gradovima i online. Ljudi koji su provodili ovaj projekt su uvelike poboljšali svoju kvalitetu života, naučili su živjeti u sadašnjem trenutku i radovati se malim stvarima i jednom osmjehu na tuđem licu pa su tako i uspješni doći do tolikog broja ljudi. Oni su naučili surađivati, pisati objave, komunicirati sa sponzorima, uređivati fotografije i videozapise; ponekad su se nalazili u situacijama u kojima nisu znali kako nešto napraviti ali su uz malo truda uspijevali sve zadatke obaviti na vrlo visokoj i kvalitetnoj razini. Uz sav uloženi trud projekt je uspješno realiziran.

Anketiranjem i analiziranjem studenti su došli do podatka da su u Hrvatskoj građani nezadovoljni zbog nedostatka mogućnosti zaposlenja i nižih nadnica u odnosu na zapadne zemlje. Posljedično dolazi do velikog broja iseljenika koji odlaze u potragu za radnim mjestom i boljim životom pa su se studenti potrudili ljude uputiti na razvojni potencijal Hrvatske i neiskorištenost prirodnih resursa koje je moguće primijeniti uz osvještavanje i dizanje regionalne kvalitete života na viši nivo. Čovjek se treba prema drugima ponašati onako kako želi da se oni ponašaju prema njemu. Svi smo jednaki i svi imamo pravo biti sretni, zašto onda tu sreću ne bi širili dalje?

Sve to se može zaključiti tako da je stvorena nova dimenzija i osviješten je veliki broj ljudi o tome Što je bit života?! Ali i u čemu je njegova prava kvaliteta. Studenti su se vodili krilaticom:

„Kada sreću daješ ona ti se vraća.“ Studenti su se međusobno ulančavali i poticali druge da poboljšaju svoju sreću i kvalitetu života te načinili jedan veliki Lanac sreće.

Broj obuhvaćenih ljudi 184.883, a broj stanovnika u Republici Hrvatskoj iznosi 4,058 milijuna. Ove brojke ukazuju na to da je usrećeno gotovo 4,55% stanovnika Republike Hrvatske zbog 173 studenta s Ekonomskog fakulteta.

3.4.Uspješnost rezultata projekata

„Prije nego pomognete drugima, morate prvo pomoći sebi.“

Anita Freimann

Zadovoljstvo ovim projektom je neopisivo jer je on naišao na veliki odaziv i pozitivne reakcije te se puno ljudi uključilo u samu realizaciju. Ostvaren je neočekivani broj sponzora i suradnji s velikim firmama koje su omogućile povećanje doseg a ljudi. Osim sponzora, u projekt su se uključila velika imena iz svijeta glazbe, kulture, sporta i umjetnosti. Projekt je popraćen domaćim medijima i podržan u školstvu.

Usrećena je velika masa ljudi, a to i jeste bio primarni cilj projekta. Provedbom projekata studenti su izašli iz svoje zone komfora i naučili nove stvari koje su im otvorile drugačiji pogled na svijet. Neki su razvili nove vještine i uvelike su svi uznapredovali u komunikacijskim vještinama. Shvatili su da je rad u timu pozitivna stvar i što je više drugačijih osoba u timu to je radni zadatak uspješniji. Sa završenim projektom studenti su postali druge osobe, pune samopouzdanja, volje i želje za novim izazovima. Projekt je bio široke tematike pa su studenti mogli puno toga održati od kreativnih radionica do motivirajućih poruka, oni su svojim sitnicama mnoge učinili sretnijima, zadovoljnijima i ispunjenijima.

Projekt je bio savršen način da upoznaju jedni druge i sami sebe te da otkriju kako se prilagoditi novonastalim situacijama na zadovoljstvo svih i da se pritom ostvare zamišljeni ciljevi. Uloženo je puno truda, bila je potrebna dobra organizacija i dobro osmišljen sadržaj kojeg su studenti prezentirali javnosti. Studenti su sretni i ponosni zbog malih stvari, a ponajviše zbog osmijeha jedne osobe. Smatraju da ako su učinili jednu osobu zadovoljnijom u određenom trenutku da su napravili puno za sebe i svoju okolinu.

Tako da za sreću nije potrebna samo ekonomija, politika, vlast, gospodarstvo, proračun, BDP i druge sastavnice društva nego individua i međuljudsko poštivanje i uvažavanje. Kada bi se više ljudi trudilo usrećiti druge sreća bi se proširila, a stvari u državi bi se popravile same od sebe jer ako netko želi promijeniti nekoga drugog ili stvari oko sebe prvo treba promijeniti sebe i jedino statično na svijetu je promjena tako da se uz malo može dobiti jako puno.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA KVALITETE ŽIVOTA U REPUBLICI HRVATSKOJ KAO ČLANICI EUROPSKE UNIJE

„Preuzmite kontrolu nad svojim umom ili će on preuzeti vas.“

Anita Freimann

Eurofound nudi rezultate zadnjeg istraživanja iz 2016. godine tako da je obrađena analiza podataka sa zadnjeg istraživanja na razini Europske unije i Republike Hrvatske temeljem podataka s Eurostata koji se mogu povezati s indikatorima kvalitete života koji se navode u Slici 6.



Slika 6.: Indikatori za istraživanje kvalitete života (Luburić, 2018)

U idućem poglavlju se piše o rezultatima istraživanja koje je proveo Eurofound koji se vežu iz indikatore za istraživanje koji obuhvaćaju obrazovanje, zdravlje, zaposlenost, financijske i materijalne uvjete, zaštitu životne sredine, poštivanje osnovnih prava, slobodu, ekonomsku i osobnu sigurnost te na korištenje slobodnog vremena za društvene aktivnosti koje sveukupno čine zadovoljstvo životom ili kvalitetu života.

4.1. Istraživanje kvalitete života

*„Morate oprostiti i riješiti se tereta iz prošlosti
da biste mogli normalno živjeti bez tereta.“*

Anita Freimann

„Europsko istraživanje o kvaliteti života ispitivanje je odraslog stanovništva u dobi od 18 i više godina koje živi u privatnim kućanstvima, utemeljeno je na statističkom uzorku i obuhvaća presjek društva. Ovisno o veličini zemlje i državnom uređenju, uzorak ispitivanja iz 2016. uključivao je od 1 000 do 2 000 ljudi po pojedinoj zemlji. Eurofoundov partner za provedbu istraživanja Kantar Public proveo je neposredne intervjue u domovima ispitanika s pomoću kompjuterski podržanog osobnog anketiranja (engl. *computer-assisted personal interviewing* – CAPI) i obradio je opsežan popis pitanja o njihovoj kvaliteti života¹. Upitnik Europskog istraživanja o kvaliteti života iz 2016. uvelike je usmjeren na javne usluge: zdravstvenu skrb, dugoročnu skrb, skrb za djecu i školstvo te mjerenje različitih aspekata kvalitete kao što su pravedan pristup uslugama te objekti, osoblje i informacije dostupni građanima.“ (Eurofund, <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2016>)

4.2. Izvori podataka

„Budite promjena koju želite vidjeti.“

Mahatma Gandhi

Na portalu Eurofounda je navedeno kako je europsko istraživanje o kvaliteti života jedinstveno paneuropsko istraživanje, koje se provodi svake četiri godine, istražuju se objektivne okolnosti života građana te kako se oni općenito osjećaju u vezi svojim životima. Sagledava niz pitanja poput zapošljavanja, prihoda, obrazovanja, stanovanja, obitelji, zdravlja i ravnoteže između posla i privatnog života. Promatraju se i subjektivne teme poput razine ljudske sreće, koliko su zadovoljni životom i kako doživljavaju kvalitetu svojeg društva.

¹ Sa svim prikupljenim informacijama postupa se s najvišom razinom povjerljivosti i zajamčena je anonimnost svake intervjuirane osobe.

Eurofound navodi da se EQLS razvio u vrijedan niz pokazatelja koji nadopunjuju tradicionalne pokazatelje gospodarskog rasta i životnih standarda poput BDP-a ili prihoda. Pokazatelji EQLS-a su jasni poput BDP-a, ali uključuju i više aspekata napretka okoliša i društva te ih je zbog toga lako integrirati u postupke odlučivanja i napraviti dijelom javnih rasprava na razini EU-a i nacionalnoj razini u Europskoj uniji.

„U svakom ciklusu nasumce je odabran uzorak odraslog stanovništva za neposredni razgovor. Imajući u vidu proširenja Europske unije i interese država članica EFTA-e, zemljopisna pokrivenost istraživanja vremenom je rasla.“ (Izvor: Eurofound, <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-quality-of-life-surveys>)

4.3. Rezultati odabranih istraživanja

„Život je putovanje na kojem živimo svoje autentično ja.“

Anita Freimann

„Ukupni rezultati Eurofoundova četvrtog Europskog istraživanja o kvaliteti života provedenoga 2016. pokazuju opći napredak u trima ključnim područjima koja se ispituju: kvaliteti života, kvaliteti društva i kvaliteti javnih usluga, iako ne u svim zemljama i svim društvenim skupinama.“ (Eurofound, <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2016>)

Prema Eurofoundu je zabilježen opći napredak u kvaliteti života, s tim da su se neki čimbenici vratili na razinu prije krize. Razina optimizma viša je u odnosu na prethodno istraživanje, zadovoljstvo životnim standardom povećalo se, a razine zadovoljstva životom i sreće stabilne su. Zadovoljstvo životnim standardom izjednačilo se među državama članicama, iskazana kvaliteta zdravlja općenito se povećala, a materijalna se oskudica smanjila. Ravnoteža između posla i privatnog života pogoršala se te postoji ozbiljna zabrinutost u vezi s nedovoljnim prihodima u starijoj dobi u dvije trećine zemalja.

Rezultati prema Eurofoundu pokazuju opće poboljšanje pokazatelja kvalitete društva od 2011. Povećalo se povjerenje u državne institucije, sve je veći angažman i sudjelovanje u društvenim organizacijama, a u osoba u dobi od 18 do 24 godine poraslo je povjerenje u ljude, smanjio se

osjećaj socijalne isključenosti te se napetost između bogatih i siromašnih, uprave i radnika, starih i mladih, muškaraca i žena smatra manjom. Međutim, smatra se da se neznatno povećala razina napetosti između vjerskih i etničkih skupina te, u manjoj mjeri, na temelju spolne orijentacije.

Podaci na Eurofoundu također pokazuju ukupno bolju ocjenu kvalitete javnih usluga u odnosu na zadnje istraživanje. Povećala se razina zadovoljstva s nekoliko ključnih javnih usluga, kao što su zdravstvena skrb i javni prijevoz. Skrb za djecu poboljšala se u nekoliko zemalja u kojima su ocjene prethodno bile niske. Pristup objektima za reciklažu novi je problem u većem broju zemalja, dok je u nekim zemljama problem pristup bankarskim uslugama u ruralnim područjima. Međutim, kvaliteta javnih usluga i dalje se znatno razlikuje među državama članicama. (Eurofound, <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2016>)

Može se reći kako su Hrvati na top ljestvici društvenosti, svaki treći stanovnik se svakoga dana druži sa svojom obitelji, nije li to sreća i zadovoljstvo? Bez obzira na to što su radni sati duži i radi se više od prosjeka EU-a ljudi u Hrvatskoj se stignu više družiti. Mnogi stanovnici se bave tjelesnom aktivnošću i kako DZS navodi: „Češće vozimo bicikl, a rjeđe jačamo mišiće“. Zanimljivo je da je Hrvatska u vrhu po broju stomatologa, pa se barem na dentalnoj higijeni hrvatska ogleda kroz talijansku poslovicu: „Zdrav čovjek ujedno bogat čovjek, iako toga nije ni svjestan.“ Iako neki podaci Hrvatsku ne stavljaju u zavidan položaj, iz svega rečenoga proizlazi da navike utječu na statistiku. Svaki pojedinac treba promijeniti navike i početi poboljšavati svoju osobnu kvalitetu života.

Također, ne smije se zanemariti utjecaj društva i kulture na doživljaj i izražavanje pozitivnih emocija. Iako su neki znakovi pozitivne emocionalnosti urođeni, postoje velike razlike u tome kako ljudi izražavaju i označavaju pozitivne emocije. Tako se u zapadnoj kulturi ponos obično smatra pozitivnom emocijom, dok je u više kolektivističkim kulturama to negativna emocija.“

4.4.Kvaliteta života Republike Hrvatske prema Eurostatu

„Mudrost je zatamiti ego, ne može se kupiti ni posuditi.“

Anita Freimann

Prema Eurostatu istraživanje kvalitete života za Republiku Hrvatsku 2020. godine govori kako je 16,5% ljudi visoko zadovoljno svojim cjelokupnim životom u Hrvatskoj, 46,7% srednje zadovoljno, a 36,8% vrlo malo zadovoljno što bi ukupna ocjena iznosila 6,3/10 ukupnog zadovoljstva kvalitetom života u Hrvatskoj. Godišnji medijan neto prihoda u Hrvatskoj iznosi 7306 eura, a s tim podatkom je visoko zadovoljno 8,1% ljudi, srednje zadovoljno 36,5% ljudi, a vrlo malo zadovoljno više od pola stanovništva tj. 55,4% ljudi. Pa je ukupna ocjena novčanog zadovoljstva za Hrvatsku 5,2/10. Stanovništvo Hrvatske je u 38,6% slučajeva prenapučena u kućama pa je ocjena za zadovoljstvo u domu 6,9/10 od čega je 23,9% visoko zadovoljno svojom kućom, 47,6% srednje, a 28,5% vrlo malo zadovoljno svojom kućom.

Radno stanovništvo Hrvatske je od 15-65 godina i više od pola stanovništva je u radnom odnosu tj. 62,1%, a zadovoljstvo poslom je srednje s ocjenom 7/10. Visoko zadovoljstvo poslom ima 25,1% ljudi, srednje zadovoljstvo 50,4% ljudi, a vrlo nisko 24,5% ljudi. Prosječan broj radnih sati u tjednu u Hrvatskoj iznosi 39,7 a 6,6/10 ljudi je zadovoljno s iskorištenosti tog vremena. 24,5% je visoko zadovoljno, 42,1% je srednje zadovoljno, a 33,4% je vrlo malo zadovoljno s iskorištenim radnim vremenom na tjednoj bazi.

Jaz između ljudi koji su visoko educirani i ljudi s niskim obrazovanjem u Hrvatskoj iznosi 1,9. 25,3% stanovništva Hrvatske ima visoko obrazovanje, 60,5% srednje spreme, a 14,2% nisko ili osnovno obrazovanje. Životni vijek u Hrvatskoj iznosi 78,2 godine života, a 60,7% ljudi u hrvatskoj je jako dobrog i dobrog zdravlja, 17,1% jako lošeg, a 22,1% ljudi je nepristrano. Vrlo je zanimljiv podatak da u Hrvatskoj 87,6% ljudi ima nekoga na koga se može osloniti u slučaju da to bude potrebno. A zadovoljstvo s međuljudskim odnosima u Hrvatskoj je prosječno s ocjenom 7,5/10. 32,5% ljudi je jako zadovoljno, 18,6% malo, a 49,0% srednje zadovoljno s ljudima oko sebe. U Hrvatskoj je 2,7% ljudi koji prijavljuju kriminal, nasilje i vandalizam u svom životnom području pa je sigurnost u ovoj državi čak i visoka, ali je zanimljivo i da samo 3,3/10 ljudi vjeruje vladi i sistemu Republike Hrvatske, a 52% stanovništva ima potpuno povjerenje u Europski Parlament iako su mu ti ljudi jako daleko i nemaju znanja o njihovom djelu i radu. Još jedna bitna stavka za kvalitetu života u Hrvatskoj jeste okoliš, 35,1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

gradskog stanovništva je izloženo onečišćenom zraku čestica. 22,4% stanovništva je visoko zadovoljno okolišem u Hrvatskoj, 37,9% je srednje zadovoljno, a 39,7% je vrlo malo zadovoljno.

Prema svim ovim podacima o kvaliteti života u Hrvatskoj može se zaključiti kako je ona srednja, i otprilike polovina ljudi je zadovoljna sa svojim životom na ovom području, samo što to vjerojatno nije svjesna dok ne uzme sve ove parametre u obzir i vidi koliko toga ima u odnosu na druge manje razvijene zemlje, ali naravno svi se i uvijek kompariraju s onima iznad sebe pa je zadovoljstvo kvalitetom života izrazito malo u odnosu na npr. Finsku ili Irsku.

5. ZAKLJUČAK

„Sreća je znati i moći biti u sadašnjem trenutku.“

Anita Freimann

Kvaliteta života je subjektivni doživljaj vlastitog života određen objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i specifičnim životnim iskustvom te osobe usko povezana sa srećom. Sreća je prema svemu navedenom također subjektivan osjećaj zadovoljstva pojedinca koji se pokazuje kroz pozitivne emocije koje ulaze u doživljaj sreće i one mogu biti vezane uz prošlost, sadašnjost ili budućnost.

Rezultati prema Eurofoundu pokazuju opće poboljšanje pokazatelja kvalitete društva od 2011. Povećalo se povjerenje u državne institucije, veći je udio ljudi koji sudjeluju u društvenim organizacijama, a kod osoba u dobi od 18 do 24 godine poraslo je povjerenje u ljude, smanjio se osjećaj socijalne isključenosti te se napetost između bogatih i siromašnih, uprave i radnika, starih i mladih, muškaraca i žena smatra manjom.

U radu su također prikazani projekti „Kvalitete života u Europskoj uniji koji su postigli svoj prvobitni cilj što znači da je usrećena velika masa ljudi, a to i jeste bio primarni cilj projekta. Provedbom projekata studenti su izašli iz svoje zone komfora i naučili nove stvari koje su im otvorile drugačiji pogled na svijet. Važno je napomenuti da je zbog 173 studenta usrećeno 4,55% stanovnika Republike Hrvatske što se može smatrati velikim uspjehom za fakultet i studente koji su sudjelovali u istom.

Primjer toga da je sreća ključ kvalitete života jesu studentski projekti kvalitete života, koji su provedeni u Osijeku pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Anite Freimann, jer su se oni temeljili na sreći. Studenti su se trudili podići kvalitetu života u Hrvatskoj tako što su činili druge ljude sretnima i njihov konačni doprinos jeste imao učinka kao što je u radu i navedeno.

Važno je i zaključiti kako je kvaliteta života širok pojam koji se još treba izučavati i analizirati jer dosadašnja istraživanja pokazuju osrednje rezultate za Republiku Hrvatsku u odnosu na Europsku uniju. Očekivanja su da će kvaliteta života nastaviti rasti i da će se tijekom godina sve više raditi na tom pojmu kako na teritoriju Europske unije tako i u Republici Hrvatskoj.

6. LITERATURA

1. Afghah, S. M. (1998.): *The Effect of Non-economic Factors in Economic Development in Third World Countries: Case study of Iran*, doktorska disertacija, Fakulty of Commerce and Social Science of The University od Birmingham.
2. Alber, J., Delhey, J., Keck, W., Nauenburg, R. (2004.): *Quality of Life in Europe. First European Quality of Life Survex 2003*. Official Publications of the European Communities, Luxembourg.
3. Baldwin, R., Wyplosz, Ch. (2012). *The Economics of European Integration*, 4th edition, McGraw-Hill Education.
4. Bele I. (2018). *Vibracija uspjeha*, Školska knjiga, Zagreb
5. Bradar, I., Anić, P. (2008). *Ugodan, smislen i angažiran život: Koji put vodi ka sreći?*. Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru, Zadar
6. Bradar, I., Anić P. (2010). *Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće?* Psihologijske teme, Zadar
7. Brajša-Žganec, A., Slunjski, E. (2006): *Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja*, Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb
8. Bruni, L., Porta, P. L.: *Handbook on the Economics of Happiness*. Edward Elgar, Velika Britanija, 2007.
9. Bucay J. (2012). *20 koraka prema naprijed*, Fraktura, Zagreb
10. Čorlukić, M., Krpan, J. (2020): *What are Emotions? – Contemporary Neuroscientific Theories*, Fiozofski fakultet u Zagrebu, Zagreb.
11. Diener, E. (2006). *Guidelines for National Indicators of Subjective Well-being and III-being*. Journal of Happinnes Studios
12. Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). *Well-Being for Public Policy*. Oxford University Press, Inc., New York
13. Frajman Ivković, A. (2012). *Progres društva vođen subjektivnim blagostanjem: indeks sreće građana*, Osijek
14. Freimann, A. (2017). *Hrabrost na putu sreće*, Institut za sreću, Osijek
15. Kandžija, V., Cvečić, I. (2011). *Ekonomika i politika Europske unije*, Ekonomski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka

16. Kandžija, V., Cvečić, I. (2008). *Makrosustav Europske unije*, Ekonomski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka
17. Kavelj, K. (2019). *Kvaliteta života u Europskoj uniji*, Osijek
18. Martinis, T. (2005). *Percepcija kvalitete života u funkciji dobi*, Zagreb. Raspoloživo na: <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/337/>.
19. McDonald, F., Dearden, S. (2005). *European economic integration*, Prentice Hall
20. Orešković, S. (1994). *Koncepti kvalitete života*, Zagreb
21. Penezić, Z. (2006) *Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi*, Društvena istraživanja, Zadar
22. Rijavec i Mijković (2008). *Pozitivna psihologija*, IEP – D2, Zagreb
23. Šimić D. (2002). *Europska unija danas i sutra*, Hrvatski zemljopis, Zagreb
24. Vuletić, G, Mujkić, A. (2011). *Što čini osobnu kvalitetu života: Studija na uzorku Hrvatske gradske populacije*. Liječnički Vjesnik, 124 supl.2:64-70, Osijek. Raspoloživo na: <https://www.bib.irb.hr/580629>.
25. Yoon Lee, Hong (2019). *Obilje, Planetopija*, Zagreb

Internet izvori:

1. Državni zavod za statistiku, https://www.dzs.hr/qol/index_hr.html, [pristupljeno 7.6.2020.]
2. Europsko istraživanje o kvaliteti života, 2016.: <https://www.eurofound.europa.eu/hr/surveys/european-quality-of-life-surveys> [pristupljeno 7.6.2020.]
3. Eurostat: kvaliteta života u Hrvatskoj, 2020.: https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/qol/index_en.html [pristupljeno 10.6.2020.]
4. Happy Planet Index, <https://static1.squarespace.com/static/5735c421e321402778ee0ce9/t/57e0052d440243730fdf03f3/1474299185121/Briefing+paper+-+HPI+2016.pdf> [pristupljeno: 15.07.2020.]
5. Hrvatska u usporedbi s prosjekom EU-a, 2018.: <https://www.dzs.hr/hrv/important/Interesting/articles/Kvaliteta%20%C5%BEivota%20%E2%80%93%20doznajte%20kako%20Hrvatska%20stoji%20u%20usporedbi%20s%20prosje%20kom%20EU-a.pdf> [pristupljeno 15.7.2020.]
6. Kvaliteta života u zemljama proširenja EU-a, 2013.: <http://europskifondovi.eu/vijesti/kvaliteta-ivota-u-zemljama-pro-irenja-europske-unije> [pristupljeno 20.8.2020.]
7. Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, <https://www.pilar.hr/2010/06/centar-za-istraivanjekvalitete-ivljenja/>, [pristupljeno: 19.08.2020.],
8. Istraži Me, <http://www.istrzime.com/pozitivna-psihologija/sreca-i-posao-idu-li-jedno-sdrugim/>, [pristupljeno: 05.09.2020.],
9. Izvješće o Europskom istraživanju kvalitete života 2016. godine, https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1733en.pdf, [pristupljeno: 05.09.2019.].
10. Trendovi u kvaliteti života Hrvatska, 2007-2012.: https://bib.irb.hr/datoteka/745259.Hrvatska-Kvaliteta_zivota_2007-2012.pdf [pristupljeno 07.09.2020.]
11. Quality of life in Croatia: Key findings from national research, https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_files/pubdocs/2007/29/en/1/ef0729en.pdf, [pristupljeno: 16.08.2020.].
12. World Database of Happiness, https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?cntry=217&name=Croatia&mode=3&subjects=28&publics=6, [pristupljeno; 16.08.2020.].

7. POPIS SLIKA, TABLICA I GRAFIKONA

<i>Grafikon 1:</i> Hijerarhijski model sreće	15
<i>Tablica 1.:</i> Izvori afektivnih stanja	6
<i>Slika 1.:</i> Osobine kvalitete života	8
<i>Slika 2.:</i> Realan rast neto plaća u Hrvatskoj	12
<i>Slika 3.:</i> Promet u trgovini na malo u Hrvatskoj	13
<i>Slika 4.:</i> Štednja i krediti kućanstva u Hrvatskoj	13
<i>Slika 5.:</i> Odnos novca, posla i vremena	16
<i>Slika 6:</i> Indikatori za istraživanje kvalitete života.....	23