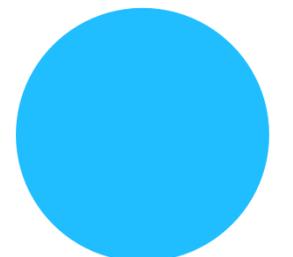
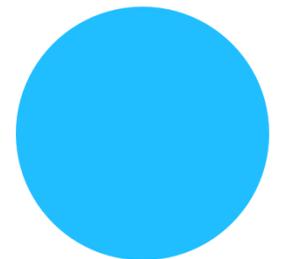




**Sufinancira  
Europska unija**

**Međunarodni trening za edukatore odraslih o fenomenu  
životne dobrobiti (3. aktivnost)**

**Koncept blagostanja u ljudskom životu.**



# CILJEVI

- **uvod u teoriju životnog blagostanja,**
- **psihofizičko stanje suvremenog čovjeka,**
- **ravnoteža između poslovnog i privatnog života:**

- **proširivanje znanja o životnoj dobrobiti**
- **razvijanje sposobnosti prepoznavanja vlastitih životnih potreba za dobrobiti.**



**Ovaj dio treninga govori o definiciji  
životnog blagostanja iz vaše perspektive  
te znanstvenih opažanja i istraživanja**



Life Wellness  
FOR BUSY PEOPLE



Sufinancira  
Europska unija

# VRIJEDI RAZMISLITI...

**Što** je dobar život?

**Kako** se pobrinuti za svoju dobrobit u životu?

**Kako** naučiti druge ljude (= edukatore, savjetnike, konzultante itd.) da brinu o sebi i svom životnom blagostanju?

# NEKOLIKO RIJEČI ZA POČETAK

**wellness**

**sreća**

**mentalno  
blagostanje**

**bogatstvo**

**dobar život**

**ugodan život**

**dobrobit**

**osobno životno  
blagostanje**

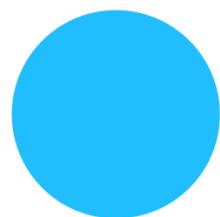


Life Wellness  
FOR BUSY PEOPLE



Sufinancira  
Europska unija

# ZNANSTVENICI I ISTRAŽIVAČI O SREĆI I BLAGOSTANJU

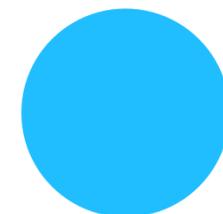


**Martin Seligman, prof**



**Robert Waldinger, prof**

**Prof. Carol Ryff**



**prof. Janusz Czapinski**

## Homo Happy

Rozmowa z prof. **Januszem Czapin**skim, psychologiem społecznym, o tym, od czego zależy ludzkie szczęście

JACEK ŻAKOWSKI: – How are you?  
JANUSZ CZAPINSKI: – OK. Mogło być gorzej.  
**Szczęśliwy czy nie?**  
Jak się ktoś nie urodził z poważną wadą mózgu i nie uszkodził go sobie wódką albo narkotykami, to musi być szczęśliwy. Nawet gdy jakaś tragedia wybiję nas z dobrego samopoczucia, dzięki traktorowi szczęścia, czyli genetycznie uwarunkowanej woli życia, z czasem znów będziemy szczęśliwi.  
**Jesteśmy Homo happy?**  
Warka-wstańka. Nawet kiedy tracimy coś ważnego, znajdujemy nowy sens życia. Kiedy przed milionami Polaków stanęło teraz wyzwanie nowego zdefiniowania tego, jak dbać o swoje interesy, pojawia się masa pomysłów, które dwa lata temu nikomu nie przychodziły do głowy.  
**Jak u pana: napisać „Psychologię szczęścia”, która właśnie wyszła?**  
Na przykład.  
Rok temu miał pan minę psa Pluto, który zakopał kość i nie pamięta gdzie. Znalazł pan szczęście, próbując zrozumieć, co to znaczy?  
Szczęściem zajmuję się kilkadziesiąt lat. Kiedy dwa lata temu oczułem, że to znów jest deficytowy towar, postanowiłem sprawdzić, o nim wie współczesna nauka.



Prof. Janusz Czapinski – psycholog społeczny i wykładowca akademicki związany z Katedrą Psychologii Społecznej na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Członek Komitetu Psychologii PAN oraz ds. nauki Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania. 40 lat jest kierownikiem



Life Wellness  
FOR BUSY PEOPLE



Sufinancjacja  
Europska unija



“Život zadaje iste neuspjehe i tragedije optimistima kao i pesimistima, ali optimist je taj koji ih bolje preživljava.”  
-Martin Seligman-



Sreća <  
< Životno blagostanje



Life Wellness  
For Busy People



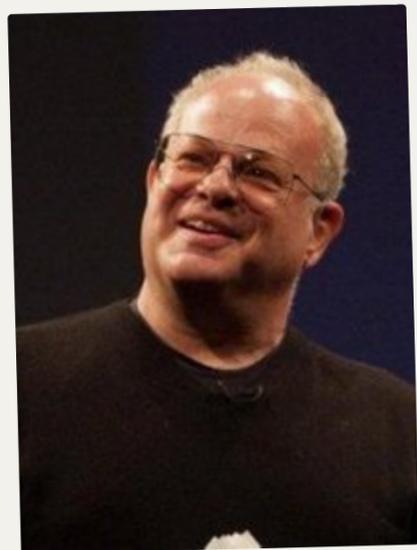
Sufinancira  
Europska unija

# POZITIVNA PSIHOLOGIJA





**prof. Martin Seligman**



**Martin Seligman pionir je pozitivne psihologije** (sam termin skovao je Abraham Maslow), ne samo zato što ima sustavnu teoriju o tome zašto su sretni ljudi sretni, već zato što koristi znanstvenu metodu za istraživanje sreće. Korištenjem iscrpnih upitnika, Seligman je otkrio da su najzadovoljniji, optimistični ljudi oni koji su otkrili i iskoristili svoju jedinstvenu kombinaciju "osobne snage", kao što su ljudskost, umjerenost i upornost. Ova vizija sreće spaja etiku vrline Konfucija, Mencija i Aristotela s modernim psihološkim teorijama motivacije. Seligmanov zaključak je da sreća ima tri dimenzije koje se mogu njegovati: **ugodan život, dobar život i smislen život.**



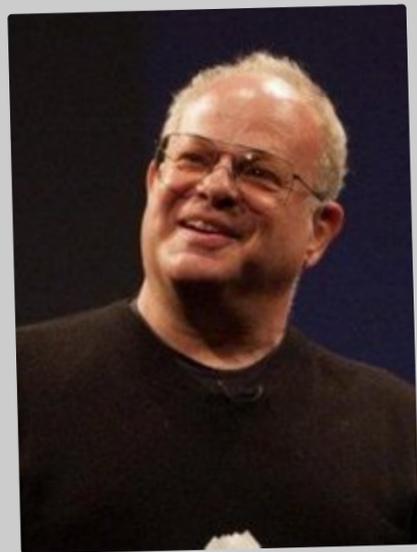
<https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/martin-seligman-psychology/>



Sufinancira  
Europska unija



**prof. Martin Seligman**



**Ugodan život** ostvarujemo ako naučimo uživati i cijeniti osnovna zadovoljstva kao što su druženje, prirodni okoliš i naše tjelesne potrebe. Možemo ostati ugodno zaglavljani u ovoj fazi ili možemo nastaviti dalje kako bi iskusili **dobar život**, koji se postiže otkrivanjem naših jedinstvenih vrlina i snaga, te njihovim kreativnim korištenjem kako bismo unaprijedili svoje živote. Prema modernim teorijama samopoštovanja, život je istinski zadovoljan samo ako otkrijemo vrijednost u sebi. Ipak, jedan od najboljih načina otkrivanja ove vrijednosti jest njegovanje naše jedinstvene snage u doprinosu sreći naših bližnjih. Posljedično, posljednja faza je **smislen život**, u kojem nalazimo duboki osjećaj ispunjenja korištenjem naših jedinstvenih snaga za svrhu veću od nas samih.



Sufinancira  
Europska unija

# PERMA model

prof. Martin Seligman

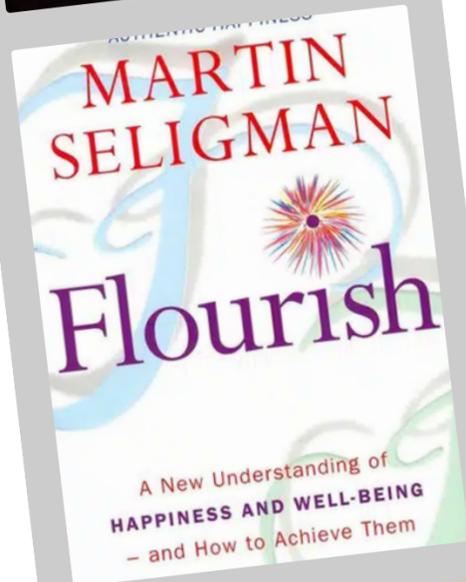
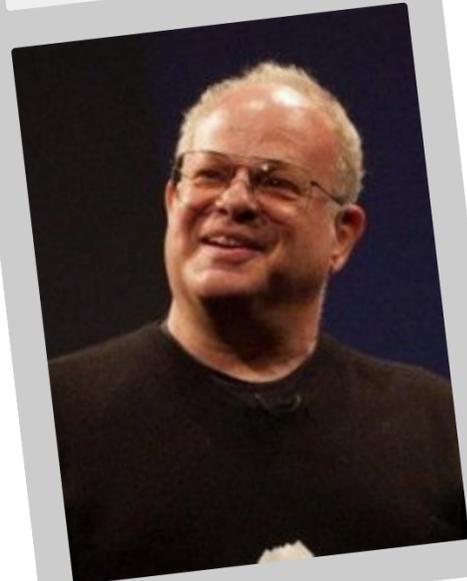
P – Pozitivne emocije (Positive emotions)

E – Angažman (Engagement)

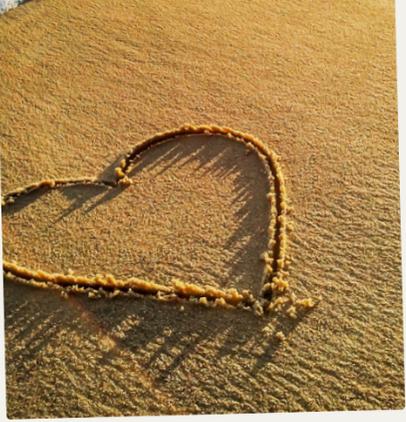
R – Veze (Relations)

M – Značenje (Meaning)

A – Postignuća (Achievements)



Sufinancira  
Europska unija



# Carol Ryff

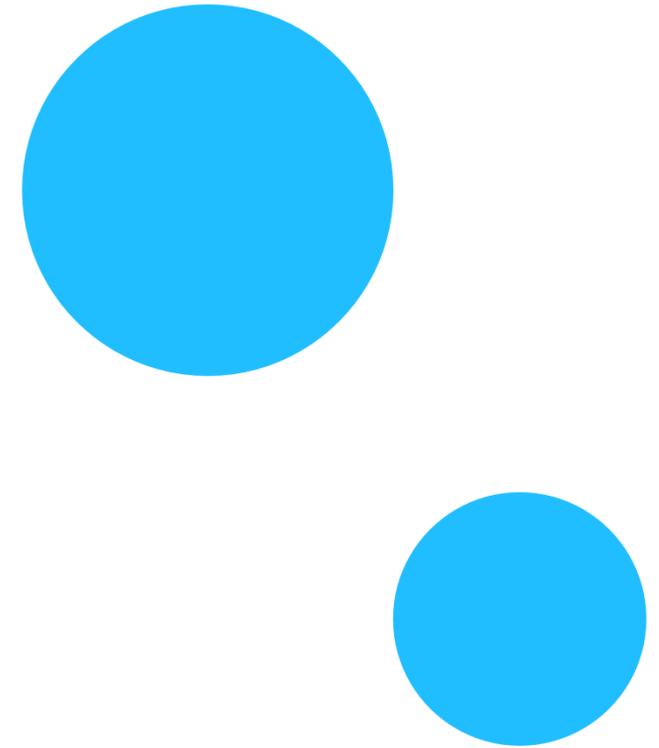
## model mentalnog blagostanja (radovi. 1989.-1998.)



- Autonomija
- Ovladavanje okolinom
- Osobni razvoj
- Pozitivni odnosi s drugima
- Svrha u životu
- Samoprihvatanje



Sufinancira  
Europska unija



# Robert Waldinger, prof

i jedna od najdugotrajnijih studija života odraslih ikada provedenih.

“Kada presiječemo svu kulturnu pompu o sreći, što zapravo čini dobar život? Više od dva desetljeća istraživao sam ovo pitanje kao voditelj Harvardske studije o razvoju odraslih, jedne od rijetkih studija u povijesti koja prati iste ljude od adolescencije do njihovih 90-ih. Koristeći rigorozne znanstvene metode, ispitao sam što nas doista čini uspješnim. **Prateći 724 obitelji tijekom 85 godina, otkrili smo da su širina i dubina naših odnosa ključevi blagostanja – ne samo sreće, već i fizičkog zdravlja.**”

<https://www.robertwaldinger.com/about>



Sufinancira  
Europska unija



# Robert Waldinger, prof



Sufinancira  
Europska unija

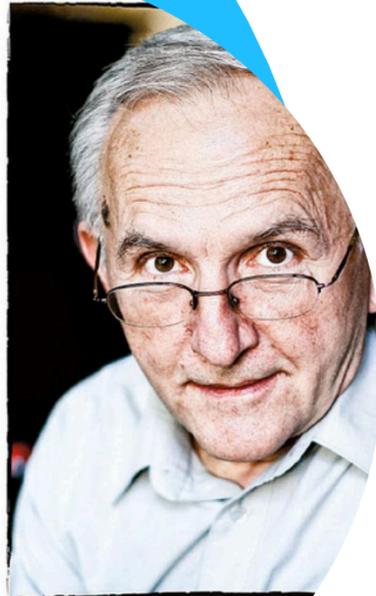
# “Teorija sreće luka”

Janusz Czapinski, 1989

Volja za životom

Opće psihičko  
blagostanje (subjektivno)

Zadovoljstvo pojedinim  
područjima života



Prof. Janusz Czapinski – psycholog społeczny i wykładowca akademicki związany z Katedrą Psychologii na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Członek Komitetu Psychologii PAN oraz protektor ds. Finansów i Zarządzania w Warszawie. Autor licznych badań panelowych Diagnostyka Społeczna.

CEBULOWA TEORIA SZCZĘŚCIA  
według prof. Janusza Czapinińskiego



Life Wellness  
FOR BUSY PEOPLE



Sufinancira  
Europska unija

# PSIHOSOCIJALNO STANJE LJUDI SVIH DOBNIH SKUPINA SVE JE GORE

62% građana EU vjeruje da su nedavni svjetski događaji utjecali na njihovo mentalno zdravlje.

- sve brži tempo života,
- duga pandemija i rad na daljinu,
- rat u Ukrajini,
- neizvjesna politička i gospodarska situacija,
- globalno povećanje troškova energije i života te visoka inflacija
- nezaposlenost

Oko 84 milijuna ljudi diljem EU-a ima problema s mentalnim zdravljem.

([https://health.ec.europa.eu/nezarazne-bolesti/mentalno-zdravlje\\_pl](https://health.ec.europa.eu/nezarazne-bolesti/mentalno-zdravlje_pl)).

- klimatske promjene,
- gubitak bioraznolikosti,
- višak negativnih podražaja i informacija koje dolaze s društvenih mreža, televizije, tiska,

Mentalno zdravlje - listopad 2023. - - Istraživanje Eurobarometra (europa.eu)



Life Wellness  
FOR BUSY PEOPLE



Sufinancira  
Europska unija

# PSIHOSOCIJALNO STANJE LJUDI SVIH DOBNIH SKUPINA SVE JE GORE

Jedna od dvije osobe s psihičkim problemima nije tražila pomoć stručnjaka.

Jedna od dvije osobe s psihičkim problemima nije tražila pomoć stručnjaka.

Već prije pandemije COVID-19 svaka šesta osoba u EU imala je problema s mentalnim zdravljem.

Gotovo svaki drugi mladi Europljanin izjavljuje da njegove potrebe za mentalnim zdravljem nisu u potpunosti zadovoljene, a u nizu zemalja EU-a udio mladih koji su prijavili simptome depresije više se nego udvostručio tijekom pandemije



Mentalno zdravlje ima vrijednost i sastavni je dio našeg blagostanja.

Mentalno zdravlje - listopad 2023. - - Istraživanje Eurobarometra (europa.eu)



Sufinancira  
Europska unija

# PSIHOSOCIJALNO STANJE LJUDI SVIH DOBNIH SKUPINA SVE JE GORE

**Preko 25%** ili više od 8 milijuna ljudi u **POLJSKOJ**, pati od raznih mentalnih poremećaja u svom životu – prema istraživanju EZOP II koje je proveo Institut za psihijatriju i neurologiju (IPiN). Prema podacima OECD-a, **Poljaci su među najradišnijim nacijama u Europi**, a stres vezan uz posao većinu prati svaki dan.

**14,5% Bugara** pati od mentalnih poremećaja u nekom trenutku svog života. Između 30% i 35% Bugara svoje psihičke probleme povezuje s problemima na poslu.

oko **54.000 stanovnika Sardinije** pati od ozbiljne depresije. Procjenjuje se da oko 60% ljudi koji pate od depresije ne dobivaju učinkovito liječenje.





Einstein:  $a$  (= sreća) =  $x+y+z$ , gdje je:  
 $x$  - posao,  $y$  - zabava,  $z$  -  
 "sposobnost držati jezik za zubima"



**WHO**

blagostanje je izvor zdravog života i pozitivnog zdravstvenog stanja, koje se definira kao "**više od odsutnosti bolesti**" i omogućuje nam dobro funkcioniranje na mentalnoj, tjelesnoj, emocionalnoj i društvenoj razini.'

Do danas se 'dobrobit' primarno povezivalo s težnjom za ravnotežom između poslovnog i privatnog života, s ciljem povećanja učinkovitosti zaposlenika. Zanemarena je holistička verzija.

**Zdravlje nije samo potpuna odsutnost bolesti ili invaliditeta, već i stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja (dobro raspoloženje).**

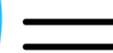


"Izvješće o sreći u svijetu" (ožujak 2024.).

**Finska je Šesti put zaredom proglašena najsretnijom zemljom na svijetu.** Između ostalog, zadovoljstvo stanovnika životom određuju učinkovite javne institucije, osjećaj sigurnosti, blizina prirode i pozitivan stav ljudi oko njih. Finci ističu ponašanje svojih sugrađana poput 'vraćanja izgubljenih novčanika na ulici i pomaganja jedni drugima svaki dan'.

Izvor: kolegij Arhipelag generacija

**ZDRAVLJE**



**tjelesno blagostanje +  
 mentalno blagostanje  
 (emocionalno i osobno) +  
 socijalno blagostanje**



Sufinancira  
Europska unija

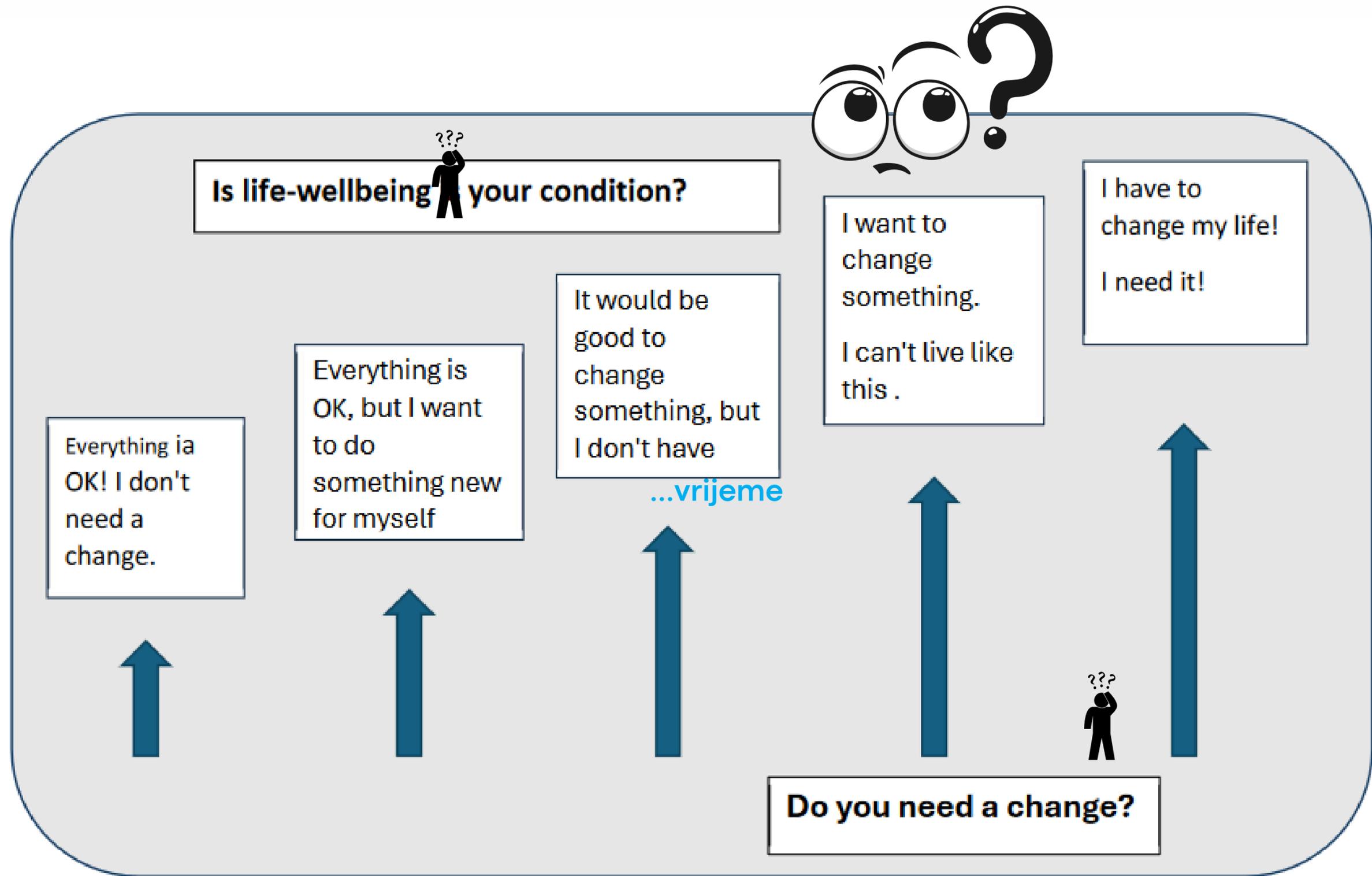
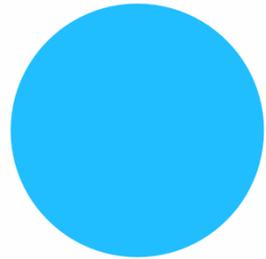
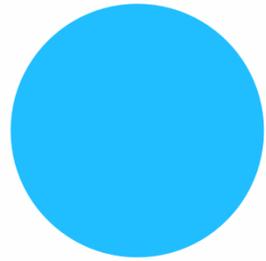
**Vježbajte**

**“Moje životno  
blagostanje”**

**značenje životnog  
blagostanja iz osobne  
perspektive**



**Sufinancira  
Europska unija**



**želite li**

**ili**

**trebali ti**

**... promjena**



# Hvala!



[a.piestrzeniewicz@msk.lodz.pl](mailto:a.piestrzeniewicz@msk.lodz.pl)

**Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autorova i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.**



Sufinancira  
Europska unija

