

NISTOR LAURA

# MÉRCE: BOLDOGSÁG

## Áttekintés a boldogság mérésének sajátosságairól

### Bevezető

■ „Egyáltalán nem lepődünk meg, hogy Finnország az első helyen áll. Zsinórban hetedik alkalommal nyer”<sup>1</sup>. „Idén elkészítette a világ boldogságrangsorát az ENSZ, ahol továbbra sincs változás: a legboldogabbak a skandinávok, Magyarország a mezőny első harmadának végén szerepel”<sup>2</sup>. „Románia a 32. helyen áll ebben a rangsorban, nálunk a fiatalok boldogabbak, mint az idősek. Ha csak a fiatalokat vesszük figyelembe, akkor a romániaiak a 8. helyen állnak a boldogság-világranglistán”<sup>3</sup> – ilyenszerű sajtóhírekkel és szalagcímekkel találkozhattunk 2024. május 20-án, a boldogság világnapján. A különböző nemzeteket rangsoroló boldogságlistákban a boldogság egy sportverseny tétjével azonosul, nyertesekkel és vesztesekkel, valamint olyan kérdésekkel, hogy mit lehetne tenni azért, hogy egyik-másik ország jobb helyezést érjen el. Miért a finnek, és általában véve a skandinávok lesznek évről évre boldogságelsők, vajon mit esznek a skandinávok, és végül is hogyan lehetnek a finnek boldogok, ha nem is nevetnek?<sup>4</sup>

Jelen áttekintés a médiában leképződő boldogságverseny mögé tekint, és a boldogság mérésével kapcsolatos főbb elméleti-módszertani megközelítéseket mutatja be. A boldogság fogalmának számos meghatározása, megközelítése és mérése közül csupán azokra tér ki, amelyek az életminőség-kutatások, ezen belül a szubjektív életminőség-kutatásokban alkalmazott bol-



**...a szubjektív életminőség (a jóllét) képezi azt az átfogó ernyőfogalmat, amely alatt elhelyezhetjük az étellel való elégedettséget és az étellel kapcsolatos pozitív és negatív érzéseket...**

dogságméréseket jellemzik. Az életminőség-kutatások célja, hogy a különböző életterületek (pl. gazdasági helyzet, munka, társas kapcsolatok, szabadidő, egészség stb.) minőségi jellemzőit ragadják meg keresztmetszeti és hosszanti idősíkon. Ennek érdekében a kutatások jelzőszámokat (indikátorokat) és mérőeszközöket dolgoztak ki, amelyek arra hivatottak, hogy egy viszonylag könnyen érthető és értelmezhető kvantitatív adattal fejezzék ki az adott életterület minőségét, időbeni változását. A boldogság mérése is ezekbe a törekvésekbe ágyazható, a boldogságmérések arra hivatottak, hogy az egyének általában vett életével vagy a különböző életterületekkel kapcsolatos boldogságérzetét mérjék meg. A boldogságmérések tágabban a szubjektív életminőség-paradigma keretében helyezhetők el. Utóbbi azt vizsgálja, hogy az egyének hogyan érzik magukat, mennyire elégedettek a saját életükkel, illetve egy tágabb – a kisebb közösségektől az országig vagy a viláig is kiterjeszhető – társadalmi kontextus minőségével. A szubjektív életminőség tehát az egyéni érzéseket, attitűdöket célozza meg, viszont középpontjában nemcsak az egyén maga, hanem az ő társadalmi világa is állhat. Éppen ezért a szubjektív életminőség átfogóbb, szociológiai megközelítései túlmutatnak a kizárólag pszichológiai értelmezéseken, a szubjektív életminőség boldogságmérései pedig rendszerint több társadalmi dimenzió mentén, ezek eredőjeként értelmezik a boldogságot.

## Nemzetközi boldogságnap és nemzetközi boldogságjelentés

■ Az Egyesült Nemzetek Szövetsége 2012 óta március 20-át nemzetközi boldogságnappá nyilvánította. A tematikus nap célja, hogy kapcsolódó események ere a napra időzített szervezésével hívja fel a figyelmet a boldogág előmozdítását célzó társadalmi törekvések – pl. inkluzívabb gazdasági növekedés, egyenlőség, méltányosság stb. – fontosságára.<sup>5</sup> Immár több mint egy évtizede kíséri globális médiafigyelem a boldogságnapra időzített *World Happiness Report* (WHR),<sup>6</sup> a világ boldogságjelentésének bemutatóját. Egy adott év boldogságjelentése az előző három évre visszamenő adatok alapján mutatja be a világ országainak boldogságrangsorát. A jelentéssel kapcsolatos híradások kérdése minden évben ugyanaz: sikerül-e megelőzni a skandináv országokat a boldogságrangsorban. A válasz pedig szintén ugyanaz: nem. Évről évre a skandináv országok uralják a boldogságrangsor top 10 listáját. 2024-ben a lista élén Finnországot (boldogságindex: 7,741) találjuk, és a top tízben van a többi skandináv ország is.<sup>7</sup> A sajtóhírek rendszerint itt meg is állnak, esetleg még két kérdést tesznek fel: miért a skandinávok a legboldogabbak, illetve az országos, nemzeti híradások kiegészítik a közleményeket azzal, hogy a szóban forgó ország mennyivel lett boldogabb vagy boldogtalanabb az előző évhez képest. Románia például 2024-ben a boldogságlista 32. helyén áll (boldogságindexe 6,491),<sup>8</sup> az előző, 2023-as 24. helyhez, és ennek megfelelő 6,589-es boldogságindexhez képest enyhe visszaesést mutatva.<sup>9</sup> Magyarország 2024-ben 56. a boldogságlistán, 6,017-es indexszel,<sup>10</sup> ami 2023-hoz képest 5 hellyel rosszabb helyezés,<sup>11</sup> viszont indexben mérve szinte ugyanannyi az érték a két évben (6,041). Természetesen a két ország a számok alapján kevésbé boldog, mint a listát vezető országok, viszont így is a közepesenél valamivel boldogabb országok csoportjába tartoznak.

Bár első olvasatra úgy tűnik, mintha ezek a jelentések csak az mérnék meg, kik és hol a legboldogabbak, valójában egy mélyebb betekintést nyújtanak a boldogsághelyezések okaival, mögöttes magyarázóváltozóival kapcsolatban. Az el-

ső dolog, ami a boldogságjelentésekben szembeötlik az, hogy úgy állítanak fel boldogságrangsorokat, hogy a kapcsolódó kérdőívek egyetlen kérdése sem kérdez rá közvetlenül a boldogságra. A WHR nem azt kérdezi az alanyoktól (országosan reprezentatív minták), hogy mennyire boldogok. A boldogságot egy latens változónak tekintve, a jelentést kiadó nemzetközi konzorcium – amely többek közt a Gallup Intézetet és az Oxfordi Egyetemet is magában foglalja – a boldogságot három dimenzióan keresztül, indirekt ragadja meg. A boldogságrangsorban elfoglalt hely tehát 1) az élet értékelésén (egy 0 – 10 fokozatú skálán, ahol a nulla a lehető legrosszabb, a tízes fokozat pedig a lehető legjobb életnek felel meg); 2) az előző nap megtapasztalt három pozitív érzelmen (nevetés, öröm, érdeklődés); 3) illetve három negatív érzelmen (aggódás, szomorúság, düh) múlik. Azaz, az éves boldogságrangsorok az egyének e három dimenzióban történő válaszainak, három évre visszamenő átlagolása, súlyozása alapján alakulnak ki. A WHR egy komplex, többkomponensű boldogságfogalommal dolgozik, a boldogságot abból eredezteti, hogy mennyire látja az egyén jónak az életét, és mennyire gyakran tapasztal meg pozitív érzelmeket, illetve mennyire ritkán él át negatív érzelmeket. A boldogság tehát egy összetett érzelmi-értékelő állapotot tükröz a WHR megközelítésében.<sup>12</sup>

A jelentés boldogságmérését természetesen kritika is éri, amelyek a kulturális pszichológia felől kérdőjelezik meg többek között azt, hogy az élet érékelése mennyire bír állandó jelentéssel különböző kultúrákban, ahol a jó élet „kellékei” eltérőek lehetnek.<sup>13</sup> Ezeket a kritikákat valamelyest árnyalják a jelentésben használt olyan háttérváltozók, amelyekről a több évtizedes kutatások alapján biztosan állítható, hogy a fenti módon mért boldogság legfontosabb egyéni és strukturális magyarázó változóit adják. A WHR hat kulcsváltozót azonosított be, amelyekről kiderült, hogy a boldogságértékek országok közti varianciájának több mint háromnegyedéért felelősek. Ezek: 1) a vásárlóerő-paritásban mért nemzeti össztermék, azaz a gazdasági helyzet, 2) a születéskor várható egészséges élettartam, 3) a társadalmi tőke, azaz a támogatást, biztonságot nyújtó kapcsolatok, 4) az egyéni döntések szabadsága, vagyis az autonómia, 5) a bőkezűség, azaz a jó célokért való adakozási hajlam, illetve 6) a korrupció hiányával mért kormányzási minőség.<sup>14</sup> Minél jobbak egy adott társadalomban ezek a strukturális és egyéni szintű jellemzők, annál valószínűbb, hogy az egyének jobbnak értékelik az életüket, több pozitív és kevesebb negatív érzelméről számolnak be, tehát boldogabbak.

A WHR értő olvasatai tehát nemcsak arra kellene fókuszáljanak, hogy melyik ország van a lista elején, és egy tetszőleges ország a hányadik pozíciót foglalja el, esetleg mennyit mozgott a listán az előző évhez képest, hanem arra, hogy a listán való elhelyezkedés és mozgás ezeknek a háttérváltozóknak a leképződése. Természetesen, a boldogságnak, a pozitív és negatív érzelmek megélésének léteznek egyéni, pszichikai meghatározottságai: pl. az életkor<sup>15</sup> szerepe egy sokat vizsgált kérdés,<sup>16</sup> akárcsak az iskolázottság,<sup>17</sup> a személyiségjellemzők<sup>18</sup> szerepe is arra nézve, hogy mennyire látjuk pozitívan az életünket, viszont összességében az élet értékelésére (értsd itt: boldogság) nézve az egyéni jellemzőkön túlmutató társadalom minősége is erős hatással bír. A WHR-t így évről évre úgy is kellene olvasni, hogy a rangsoron való mozgás azt is tükrözi, hogy az adott ország gazdasági-társadalmi állapota mennyit javult vagy romlott, és az alanyok ezt mennyire érzékelik, amikor szubjektíven értékelik pl. a társadalmi kapcsolathálójukat, a szabad döntések lehetőségét, a korrupció visszaszorulását stb.

A WHR boldogsága tehát társadalmilag beágyazott, ennél fogva a boldogságjelentéseket mindennapi boldogsággyakorló kézikönyvként is tekinthetjük, amelyet nemcsak a döntéshozóknak kellene megfontolni, hanem azoknak az egyéneknek is, akiket foglalkoztat a jóllétük megerősítésének kérdése. A WHR-ben világosan látszanak azok a dolgok, amelyek megléte javíthatja az életünk szubjektív értékelését, végső soron a boldogságunkat: törekedjünk egy bizonyos fokú anyagi jólétre, legyenek támogató kapcsolataink, adakozzunk jó célokért, törekedjünk egészségesen élni, valósítsuk meg saját céljainkat, és ne tápláljuk a korrupciót. Ott, ahol ezek az egyéni törekvések egybeesnek a társadalmi-strukturális sajátosságokkal, amikor kevésbé érezzük azt, hogy egyéni terveink falakba ütköznek, nagyobb valószínűséggel érezzük magunkat boldognak. Ezen a téren a skandináv államok teljesítenek a legjobban.

A boldogságjelentések igyekeznek egy-egy nagy téma köré szervezni az adott év jelentését, így a legutóbbi 2024-es jelentés a boldogság és életkor összefüggését tárgyalta. A szakirodalomban már régóta ismert az életkor és boldogság közötti U alakú kapcsolat,<sup>19</sup> jelesül, hogy a fiatalabb és az idősebb korosztályok boldogságszintje általában magasabb, mint a középgenerációé. A jelentés ezzel kapcsolatban érdekes elmozdulásokra hívja fel a figyelmet: az USA-ban a fiatalok kevésbé boldogok, mint az idősek, a nyugat-európai országokban a különböző életszakaszokban többé-kevésbé egyformán boldogok az emberek, a kelet-közép-európai országokban pedig a fiatalok a legboldogabbak. Utóbbi oda vezet, hogy amikor életkorcsoportokra szűrjük a rangsorokat, azt láthatjuk, hogy Románia a harminc év alattiak estében a boldogságlista 8. helyén van (7,284-es boldogságindexszel), amit akár úgy is fordíthatunk, hogy a harminc évnél fiatalabb romániai polgárok annyira boldogok, mint általában véve a skandinávok. Magyarország fiataljai nem ennyire boldogok (6,720), csupán egy árnyalattal haladják meg az összpopuláció boldogságszintjének átlagát. Amennyiben az idős korosztályt nézzük, a skandináv országok visszanyerik listavezető helyeiket; a közép-kelet-európai államok, így Románia (48. hely, boldogságindex: 5,902) és Magyarország (70. hely, 5,474 boldogságindex) időseinek boldogságszintje bő egy ponttal az összpopuláció boldogságindexe alá esik.<sup>20</sup>

Jelen írás célja a különböző boldogságmércék ismertetése, így tartalmi és területi okokból sem áll lehetőségünkben taglalni a különböző életkorcsoportok eltérő boldogságszintjei mögött meghúzódó okokat, és az életkor – boldogság U alakú kapcsolatában beálló változásokat. Annyit azért fontos megjegyezni, hogy ha csupán a WHR által listázott boldogságmeghatározó hat háttérváltozóra gondolunk, akkor az látható, hogy a kelet-közép-európai fiatalok többet profitálnak ezekből a változókból, jobbnak érzékelik ezeket, mint az idősek, akik a csökkenő anyagiak, az elmagányosodás, valamint az időskori ellátással és társadalom minőségével (pl. jóléti juttatások) kapcsolatos negatív tapasztalatok mentén is kevésbé élnek át pozitív érzelmeket, és negatívabban értékelik életüket.

## A szubjektív életminőség fogalma

■ Túllépve a média legnépszerűbb boldogságmércéjén, a *World Happiness Reporton* (WHR), az alábbiakban a szubjektív életminőség-kutatási fordulatról ejtünk szót, hisz végső soron a WHR és sok más kapcsolódó boldogságmérce ebben a paradigmában helyezhető el. Az életminőség objektív megközelítését jólét-, illetve erőforrás-paradigmaként határozhatjuk meg, az objektív életminőség

ugyanis a minőségi életet külső szemmel is megfigyelhető erőforrások mentén határozza meg, amelyek közül a rendelkezésre álló anyagi erőforrások, illetve az anyagi tőkévé konvertálható más erőforrások (társadalmi tőke, tudás, fizikai és pszichikai egészség) az elsődlegesek.<sup>21</sup> Ehhez képest az életminőség szubjektív megközelítése a jóllét szinonimája, itt a fő kérdés az, hogy adott erőforrások megléte vagy hiánya közepette, hogyan érzik magukat az emberek, mennyire elégedettek az életükkel, mennyire boldogok.<sup>22</sup> A jóllétparadigma tehát úgy látja, hogy az életminőség az egyéni tapasztalatokon, a társadalmi-gazdasági helyzet percepcióján múlik, és az egyéni szocio-demográfiai és pszichikai jellemzők által erősen meghatározott.<sup>23</sup>

A szubjektív életminőség-fordulat az 1960–1970-es években jelent meg és vált egyre népszerűbbé azzal a felismeréssel párhuzamosan, hogy az egyre intenzívebb gazdasági növekedés és életszínvonal-emelkedés ellenére az egyének elégedettsége, boldogsága nem növekedett az objektív erőforrásokkal párhuzamosan, sőt stagnálni vagy akár csökkenni kezdett. Ide kapcsolható az ún. boldogságpáradoxon-jelenség, amely azt hivatott kifejezni, hogy különösen a fejlett gazdasággal rendelkező országokban a jövedelem hosszabb időszíkon át történő növekedése nem járt együtt a jóllét vagy a boldogság hasonló mértékű növekedésével.<sup>24</sup> Tágabb értelemben a múlt század második felének antimaterialista ellenkultúrája, az ipari kockázatok és az ezek mentén kibontakozó környezetvédő mozgalmak is a jóllétparadigma létjogosultságát erősítették.<sup>25</sup>

Az objektív és szubjektív életminőség-paradigmák keresztszétetén találjuk az integratív, holisztikus életminőség-megközelítést, amelyet úgy definiálhatunk, mint az objektív életfeltételek keretein belül formálódó elégedettség szintjét, az objektív létfeltételek megélését, érzékelését.<sup>26</sup> Az integratív megközelítés tehát az élet szubjektív megélését nem mentesíti a szűkebb vagy tágabb társadalmi kontextusok objektív helyzetétől. Ez a megközelítés köszön vissza számos boldogságmérésben, így pl. a WHR-ben is.

## A boldogság fogalma, meghatározói

■ A *World Happiness Report* fenti rövid ismertetéséből is látható, hogy a boldogságmérések a boldogságot affektív, szubjektív viszonyulásként, érzésként értelmezik. A boldogság azt jelenti, hogyan érzi magát az egyén, milyen pozitív és negatív érzelmeket társít az életéhez vagy az egyes életterületekhez. Rigorózus értelemben a boldogság elkülönül az étellel való elégedettségtől, amely ugyan-csak szubjektív viszonyulást mér, de sokkal inkább kognitív mérlegelésen alapul. Fontos viszont megjegyezni, hogy a jóllét (*well-being*), elégedettség (*satisfaction*) és boldogság (*happiness*) fogalmai az életminőség-szakirodalomban is gyakran egymás szinonimájaként jelennek meg, gyakran felcserélve használják ezeket, így létezik egy lazább megközelítés is.<sup>27</sup>

Az általános értelmezés szerint<sup>28</sup> viszont a szubjektív életminőség (a jóllét) képezi azt az átfogó ernyőfogalmat, amely alatt elhelyezhetjük az étellel való elégedettséget és az étellel kapcsolatos pozitív és negatív érzéseket (azaz a boldogságot, boldogtalanságot). Érdekesség, hogy amíg egyes szerzők (pl. Diener<sup>29</sup>) a jóllétet kizárólag érzelmi jóllétként (hedonista jóllét) határozzák meg, ahol a jóllét elsősorban a gyakori kellemes érzések, illetve a ritka kellemetlen érzések megtapasztalásából ered, mások a jóllét kognitív jellegét hangsúlyozzák, azt emelve ki, hogy a szubjektív jóllét azt fejezi ki, hogy mit gondolnak az egyének

arról, hogy mennyire megy jól az életük egy általuk felállított vagy egy külső normatív standardhoz képest.<sup>30</sup> A kognitív jóllét tehát egy tudatos mérlegelés, akár a megélt érzésekkel kapcsolatban is.

Veenhoven<sup>31</sup> ezzel szemben azt emeli ki, hogy az affektív és kognitív szubjektív jóllétre vonatkozó szakmai meghatározásoknak az egyének nincsenek tudatában akkor, amikor pár másodperc vagy perc alatt arra kéri őket, hogy értékeljék hangulatukat, életük minőségét, az ezzel való elégedettséget. Az egyének szubjektív életminőség-értékelése rendszerint a viszonylag huzamosabb ideje fennálló kellemes érzésekre és az étellel kapcsolatos pozitív attitűdökre vonatkozik. Következésképpen a szerző<sup>32</sup> a boldogságot, az étellel való elégedettséget és a szubjektív jóllétet szinonimáknak tekinti, mivel végső soron mindhárom arról ad képet, hogy az egyének mennyire értékeli kedvező módon az életüket, mennyire elégedettek az életükkel.

Sirgy<sup>33</sup> megközelítése az érzelmi és kognitív kettősségen túl arra is kiterjed, hogy a szubjektív jóllét mind affektív, mind kognitív értelemben vonatkozhat úgy az aktuális érzésekre és értékelésekre, mint a kumulatív, hosszabb időszakot felölelő affektív és kognitív minősítésekre. Ugyanakkor ezek az érzelmek és kognitív értékelések vonatkozhatnak úgy az egyes fontosabb életterületekre/életfeltételekre, mint az általában vett életminőségre. Boldogok lehetünk tehát itt és most, ugyanakkor boldogságunk tükrözhet egy hosszabb ideje fennálló kedvező érzelmi állapotot.

A szubjektív életminőséggel való rokonértelme ellenére, a boldogság kérdése tehát még korántsem megoldott az életminőség-kutatásokban. Nem véletlen tehát, hogy egyes szerzők radikálisabb álláspontot vallva úgy gondolják, hogy a boldogság túl elvont és túl érzelmi dolog ahhoz, hogy tudományos szinten, mintegy az életminőség indikátoraként foglalkozzunk vele.<sup>34</sup> A megengedőbb nézetek az elvont boldogságot, a gyakorlatban egész egyszerűen a szubjektív jólléttel rokonítják és operacionalizálják – értve ez alatt az egyének szubjektív értékeléseit saját életükkel kapcsolatban.<sup>35</sup>

Ezzel párhuzamosan a boldogságkutatásnak sajátos módszertana van, és a boldogság mérése – így vagy úgy – fontos elemét képezi nemcsak a pszichológiai, szubjektív jóllétet vizsgáló kutatásoknak (pl. a Seligman-féle<sup>36</sup> PERMA<sup>37</sup>), a nemzetközi szociológiai felméréseknek (pl. World Values és European Values Survey, European Social Survey stb.), hanem azoknak az empirikus vizsgálatoknak is, amelyek azt kutatják, hogy melyek azok az objektív tényezők és életfeltételek, amelyek meghatározzák a boldogságot.

## A boldogság mércéi

■ Az életminőség szubjektív oldalának mérésére, szűkebb értelemben a boldogság operacionalizálására számos kutatási eszközt fejlesztettek ki. Ezek az eszközök elsősorban a mikroszintű boldogságot vizsgálják, tehát arra keresik a választ, hogy az egyének mennyire elégedettek saját életükkel, milyen érzéseket, hangulatokat tapasztalnak meg a saját életükkel kapcsolatban, ezek mentén mennyire tekintik magukat boldognak. Emellett olyan indikátorok is léteznek, amelyek a makroszint, egy nagyobb társadalmi egység, pl. egy ország boldogságának leírását tűzik ki célul. Utóbbi mércék általában komplex, összetett (kompozit) mutatókkal dolgoznak, amelyek a társadalom minőségének objektív mérőszámokon keresztül történő leírása mellett szubjektív indikátorokat is tar-

talmaznak, többek közt azzal kapcsolatban, hogy az egyének mennyire elégedettek, boldogok. A következőkben néhány jellemző boldogságmérték emelünk ki a téma szerteágazó irodalmából.

A boldogságmérések első csoportját a szubjektív jóllét-vizsgálatok alá, az élettel való elégedettséget vizsgáló mérőeszközök mellé besorolható boldogságmérték képezik. Ezek a mérőeszközök több kérdésen keresztül firtatják a kérdezetek boldogságának a mértékét. Klasszikus, nemzetközi vizsgálatokban igen népszerű mérőeszköz a *Subjective Happiness Scale* (SHS), a Szubjektív Boldogság Skála, amely Lyubomirsky és Lepper<sup>38</sup> nevéhez fűződik. A négy kijelentésből álló, 7-léptékű Likert-skála olyan kijelentéseket tartalmaz, amelyek különböző szemszögből vizsgálják a kérdezetek boldogságát (pl. mennyire tartja magát boldognak az egyén, másokkal összehasonlítva mennyire tartja magát boldognak, mennyire hasonlít egy-egy boldog vagy boldogtalan ember profiljához stb.), teret adva nemcsak a személyes boldogságérzet meghatározásának, hanem annak is, hogy az egyén más személyek leírásához viszonyítva, tehát relatív mértékben is meghatározza az egyéni boldogságszintjét.

A PANAS mozaikszóval jelölt *Positive and Negative Affect Schedule*<sup>39</sup> ugyancsak jellemző a boldogság mérésére: azt ragadja meg, hogy az egyéneket milyen mértékben jellemeznék bizonyos pozitív és negatív érzelmek, így sok esetben érzelmijóllét-skálának tekintik. A PANAS tíz-tíz pozitív és negatív érzelmet sorol fel, és azt kéri a válaszadóktól, hogy egy 5-léptékű skálán (1 – egyáltalán nem; 2 – kis mértékben; 3 – közepes mértékben; 4 – eléggé; 5 – nagymértékben) jelöljék meg, hogy milyen mértékben tapasztalták meg ezeket az érzelmeket. A skála nagy népszerűségnek örvend, ugyanakkor kritikáktól sem mentes: egyesek azt vitatják, hogy a felsorolt tíz érzelemből néhány nem igazán tekinthető érzelmenek (pl. erős, éber, aktív), másrészt meg a skálából hiányoznak olyan alapvető pozitív és negatív érzelmek, mint a boldogság és szomorúság. Más kritikák arra vonatkoznak, hogy a kultúraközi vizsgálatokat megnehezíti olyan tulajdonságok/érzelmek eltérő kulturális töltete, mint pl. a büszkeség.<sup>40</sup> Ezeknek a hiányosságoknak a kiküszöbölésére Diener és munkatársai<sup>41</sup> a *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE) elnevezésű mérőeszközt javasolták, amit Pozitív és Negatív Élmények/Tapasztaltok Skálának fordíthatunk magyar nyelvre. A SPANE<sup>42</sup> hat-hat pozitív és negatív kijelentést/érzelmet sorol fel. Ezekből három-három általános érzelem (pl. pozitív, negatív), míg a másik három-három specifikusabban ragadja meg a pozitív és negatív érzelmeket. A felsorolt érzelmekkel kapcsolatban a kérdezetnek az elmúlt négy hétre visszagondolva egy 5 léptékű Likert-skálán (1 – soha/nagyon ritkán; 2 – ritkán; 3 – néha; 4 – gyakran; 5 – nagyon gyakran/mindig) kell értékelnie ezek megélésének gyakoriságát.

A World Health Organization (WHO) által 1982-ben kidolgozott *Jól-lét Index* (*Well Being Index*, WBI) ugyancsak népszerű mérőeszköz, elsősorban az egészséggel kapcsolatos jóllétkutatásokban alkalmazzák. A WBI több évtizedes használatát során az eredetileg jóval hosszabb skálát egy öttételes verzióra rövidítették, lehetővé téve a gyors alkalmazást a rutinszerű kutatásokban is. A skála a pozitív érzelmeket veszi számba, ezek gyakoriságát méri. Az eredetileg 6 léptékű skálát Susánszky és munkatársai<sup>43</sup> fordították le és validálták a magyarországi kutatásokban, a Hungarostudy adatfelvétel során viszont a skálát 4 léptékű válaszlehetőségekkel látták el (1 – egyáltalán nem jellemző; 2 – alig jellemző; 3 – jellemző; 4 – teljesen jellemző).<sup>44</sup>

## Szubjektív jóllét és boldogság a makroszinten

■ A fent említett néhány kutatási eszköz jó példa arra, hogy hogyan közelíthető meg a szubjektív jóllét az egyén szintjén. Az egyéni szinten történő kérdések összesítéséből, átlagolásából körvonalazható egy-egy nagyobb társadalmi csoport, mint pl. település, ország, földrész szubjektív jólléte. Mindezen túl, számos olyan kísérlet is született, amely egy-egy társadalom szubjektív jóllétének a meghatározása végett jött létre.

A *Happy Planet Index*, azaz HPI, magyarul Boldog Bolygó Index<sup>45</sup> már a nevében is arra utal, hogy a mutató azzal a céllal született, hogy makroszinten adjon képet a jóllétről, nevezetesen a boldogságról. Többről van azonban szó. Az index készítői nemcsak azzal a céllal hozták létre a mutatót, hogy meghatározzák az egyes országokban tapasztalható boldogság mértékét, hanem arra is kíváncsiak, hogy az egyes országok mennyire képesek biztosítani lakosaiknak a hosszú, boldog és fenntartható életet. Ennek megfelelően a mutató a megélt, tehát szubjektív jóllét és a születéskor várható élettartam összegét az egyes országok ökológiai lábnyomához viszonyítja. Ezáltal a mutató tulajdonképpen egyesíti magában a jólét szubjektív megközelítését, az objektív nézőpontot (születéskor várható élettartam) és az ökológiai fenntarthatóságot.

A  $HPI = (\text{megélt szubjektív jólét} + \text{születéskor várható élettartam}) / \text{ökológiai lábnyom}$  kompozit mutatóban a szubjektív jólét feltárása érdekében a kérdezetteket arra kérik, hogy egy képzeletbeli 0–10-es skálán – amelynek nullás pontja a lehető legrosszabb életnek, míg tízes pontja a lehető legjobb életnek felel meg – jelöljék meg azt a pontot, amely leginkább jellemzi az életüket. A HPI első komponense tehát ugyanaz, mint a World Happiness Reportban is alkalmazott életértékelő skála. A születéskor várható élettartamot a statisztikai hivatalok adataiból, míg az ökológiai lábnyomra vonatkozó adatokat a WWF-kimutatásokból veszik át a kutatók. Utóbbi – egyszerűsítve – azt mutatja meg, hogy egy főre számítva mekkora földterületre van szükség egy-egy ország jelenlegi fogyasztási szintjének hosszú távú fenntartására. A HPI weboldalán<sup>46</sup> közzölt összefoglalóból egyértelműen kivehetők azok a kritikák, amelyek a nemzeti össztermékkel szemben fogalmazódnak meg. A HPI tehát arra törekszik, hogy átfogóan, holisztikusan tekintszen az életminőségre, és azt is megbecsülje, hosszú távon hogyan egyeztethető össze a bolygó egészsége a társadalom jóllétével.

A *Gross National Happiness*, azaz GNH<sup>47</sup> vagy Bruttó Nemzeti Boldogság egy másik nemzeti össztermékkritikus összetett index a szubjektív jóllét mérésére, amelyet eddig csupán egyetlen országban – a Bhutáni Királyságban – alkalmaznak hivatalosan a szubjektív jóllét mérésre. A komplex mutató a HPI-hez hasonlóan azon a szemléleten alapul, hogy az országok jólétét nem elégséges csupán gazdasági terminusokban mérni, mivel így az összképből értékes életterületek maradnak ki, amelyek helyzete ugyancsak fontos a jóllét szintjének megállapítása végett. Következésképpen a GNH a jóllétet kilenc életterület, más néven dimenzió mentén vizsgálja, és ezek alapján mutat holisztikus képet a társadalom jóllétéről. A GNH-ban vizsgált dimenziók a következők: pszichikai jóllét, egészség, iskolázottság, időkihasználás (*time use*), kulturális diverzitás, jó kormányzás, közösségi élet, ökológiai sokszínűség és életszínvonal.

A szubjektív jóllét, illetve a boldogság mérése megjelenik olyan standardizált mutatókban is, amelyek rendkívül komplex módon, több életterületet figyelembe véve igyekeznek képet adni a társadalomról. Példaként említhető a BLI, azaz

a *Better Life Index*, amely a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (ismertebb nevén, OECD) kompozit életminőség-mutatója. A BLI összesen tizenegy életterület (lakhatás, jövedelem, munkahelyek, közösség, oktatás, környezet, civil részvétel, egészség, étellel való elégedettség, biztonság, munka-élet egyensúly) különböző mutatóit veszi figyelembe a jólét értékelése érdekében,<sup>48</sup> és mint látható, ezek közül az egyik a szubjektív jóllétet megcélzó étellel való elégedettség. A korábbi fejtegetések alapján az étellel való elégedettség inkább kognitív mintsem érzelmi viszonyulás, így csak igen megengedő módon tekinthetjük a boldogság szinonimájának.<sup>49</sup> Ennek ellenére, a szubjektív életminőség-fordulat térnyerését tükrözi, hogy egy alapvetően objektív létfeltételeket mérő mutatóba ez az értékelő dimenzió is bekerült. A BLI alapfeltevése tehát az, hogy a jólét számszerűsítésének személyes értékeléseket is kell tartalmaznia, az OECD indexe végső soron arra törekszik, hogy a jóllétet is mérje, és az indexszel árnyaltabb képet mutasson az egyes országokról, mint ahogy ezt pl. a GDP-mutató tenné.

Az Európai Életminőség-felmérés a *European Quality of Life Survey* (EQLS).<sup>50</sup> A 2003 óta eddig négy kiadást megélt EQLS az életminőség több dimenzióját vizsgálja, és a gazdasági mérőszámokon túl olyan dimenziókra is kitér, mint a társadalom minősége, a közszolgáltatások minősége, a biztonság, a társadalmi tőke, iskolázottság, lakhatás, család, egészség, munka-élet egyensúly, és tételeken beemeli a boldogság szubjektív területét is. Az EQLS a boldogságot egyrészt a 10 léptékű boldogságskálával méri (mit mondana a kérdezett, mindent egybevetve: egyáltalán nem boldog – 1 – teljes mértékben boldog – 10), de az étellel való elégedettséget, tehát a szubjektív jóllét kognitív dimenzióját is vizsgálja, ugyancsak 10 léptékben (mindent egybevetve: egyáltalán nem elégedett az étellel – 1 – teljes mértékben elégedett – 10).

A BLI- és EQLS-típusú makroszintű, összehasonlító vizsgálatok célja, hogy több változó mentén értékeljék az életminőséget, integratív, objektív és szubjektív megközelítést ötvöző módon. Az étellel való elégedettség, az élet értékelése, esetleg tételeken a boldogság kifejezése érdemi összetevője ezeknek a vizsgálatoknak, amelyek célja, hogy feltárják a társadalmak minőségében bekövetkező helyzeteknek és irányvonalaknak a szubjektív percepcióját. Így a makroszintű, országos boldogságmérések, mint amilyen a *World Happiness Report* is, a boldogság társadalomtudományos, szociológiai megközelítését tükrözi. A társadalmi boldogság megközelítése és mérése fontos eleme nemcsak a feltáró kutatásoknak, hanem azoknak az alkalmazott módszereknek is, amelyek a pszichológia egyénre fókuszáló megközelítésén túllépve, a társadalmi, strukturális adottságok minőségéből eredeztetik az egyéni szubjektív jóllétet, legyen szó megélt érzelmeiről, életértékelésről vagy az étellel való elégedettségről.

#### ■ JEGYZETEK

1. *Ezek a világ legboldogabb országai 2024-ben*. Magyar Hírlap, 2024. március 24. web: <https://www.magyarhirlap.hu/tudomany/20240323-ezek-a-vilag-legboldogabb-oroszagai-2024-ben> (2024. 09. 20)
2. Járdi Roland: *Kiderült, hogy melyik a világ legboldogabb országa – Magyarország egy kalapba került Kínával és Paraguay-jal*. Világgazdaság, 2024. március 20. web: <https://www.vg.hu/kozelet/2024/03/kiderult-hogy-melyik-a-vilag-legboldogabb-orzaga-magyarorszag-egy-kalapba-kerult-kinaval-es-paraguay-jal> (2024. 09. 20)
3. *Kiderült, mennyire vagyunk boldogok*. web: [https://maszol.ro/életmod/Kiderult-mennyire-vagyunk-boldogok#google\\_vignette](https://maszol.ro/életmod/Kiderult-mennyire-vagyunk-boldogok#google_vignette) (2024. 09. 20)

4. Králl Bernarda: *Miért nem nevetnek a világ legboldogabbjai, a finnek?* Index, 2023. május 26. web: <https://index.hu/tudomany/2023/05/26/magany-boldogsag-erzelmek-finnorszag-mexikokina/> (2024.09.20)
5. United Nations: *International Day of Happiness 20 March*. web: <https://www.un.org/en/observances/happiness-day>
6. *World Happiness Report*. web: <https://worldhappiness.report/about/>
7. John F. Helliwell – Richard Layard – Jeffrey D Sachs – Jan-Emmanuel De Neve – Lara B. Akinin – Shun Wang: *World Happiness Report 2024*. Wellbeing Research Centre, University of Oxford, 2024. web: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2024/WHR+24.pdf>. (2024. 09. 20)
8. Uo.
9. John F. Helliwell – Richard Layard – Jeffrey D. Sachs – Jan-Emmanuel De Neve – Lara B. Akinin – Shun Wang: *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network, New York, 2023. web: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23.pdf>. (2024. 09. 20)
10. John F. Helliwell et al. 2024.
11. John F. Helliwell et al. 2023.
12. John F. Helliwell et al. 2024.
13. Michael Kaufman et al.: *What the World Happiness Report doesn't see: The sociocultural contours of wellbeing in northern Tanzania*. International Journal of Wellbeing 2022. 12 (4): 27–50. web: <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i4.2061>. (2024. 09. 20)
14. John F. Helliwell et al. 2024.
15. David G. Blanchflower: *Unhappiness and Age*. Journal of Economic Behavior & Organization, 2020. 176: 461–88, web: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2020.04.022>. (2024. 09. 20)
16. David Bartram: *Is Happiness U-shaped in age everywhere? A methodological reconsideration for Europe*. National Institute Economic Review, 2022. 1–15, web: <https://doi.org/10.1017/nie.2022.1>. (2024. 09. 20)
17. Janine Jongbloed: *Higher Education for Happiness? Investigating the Impact of Education on the Hedonic and Eudaimonic Well-Being of Europeans*. European Educational Research Journal 2018. 17(5): 733–54, web: <https://doi.org/10.1177/1474904118770818>. (2024. 09. 20)
18. Helen Cheng – Adrian Furnham: *Personality, Self-Esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression*. Personality and Individual Differences 2003. 34(6): 921–42, web: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8). (2024. 09. 20)
19. Blanchflower: i. m.
20. John F. Helliwell et al. 2024.
21. Robert Erikson, Robert: *Descriptions of Inequality: The Swedish Approach to Welfare Research*. In: Martha Nussbaum – Amartya Sen (ed.): *The Quality of Life*. Oxford University Press, 1993. 67–83. web: <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0006>. (2024. 09. 20)
22. Ed Diener: *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin 1984. 95(3): 542–75. web: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>. (2024. 09. 20)
23. Ruut Veenhoven: *Sociological Theories of Subjective Well-being*. In: Michael Eid – Randy Larsen (ed.): *The Science of Subjective Well-Being: A Tribute to Ed Diener*. Guilford, New York, 2008. 44–61.
24. Richard A. Easterlin et al.: *The Happiness–Income Paradox Revisited*. Proceedings of the National Academy of Sciences 107(52): 22463–8. web: <https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107>. (2024. 09. 20)
25. Tomka Béla: *Gazdasági növekedés, fogyasztás és életminőség: Magyarország nemzetközi összehasonlításban az első világháborútól napjainkig*. Akadémiai Kiadó, Bp., 2011.
26. Utasi Ágnes: *Előszó*. In: Utasi Ágnes (szerk.): *Az életminőség feltételei*. MTA Politikatudományi Intézet, Bp., 2007. web: <https://mek.oszk.hu/04800/04806/04806.pdf>. (2024. 09. 20)
27. Ruut Veenhoven: *Happiness: Also Known as “Life Satisfaction” and “Subjective Well-Being”*. In: Kenneth C. Land – Alex C. Michalos – M. Joseph Sirgy (ed.): *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Springer Netherlands, Dordrecht, 2012. 63–77. web: [https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3). (2024. 09. 20)
28. Nistor Laura – Silló Ágota: *Életminőség-megközelítések. Bevezető tankönyv az életminőséggel kapcsolatos tartalmakba*. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2023.
29. Diener: i. m.
30. Richard M. Ryan – Edward L. Deci: *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. Annual Review of Psychology 2001. 52(1): 141–66, web: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>. (2024. 09. 20)
31. Veenhoven: i. m.
32. Uo.

33. Joseph M. Sirgy: *The Psychology of Quality of Life. Social Indicators Research Series*. Springer Netherlands, Dordrecht, 2002. web: <https://doi.org/10.1007/978-94-015-9904-7>. (2024. 09. 20)
34. Gáspár Tamás: *A társadalmi-gazdasági fejlettség mérési rendszerei*. Statisztikai Szemle 2013. 91: 77–92.
35. Sergiu Băltătescu: *Fericirea în contextul social al tranziției postcomuniste din România*. Eikon, Cluj-Napoca, 2014.
36. Martin Seligman: *PERMA and the Building Blocks of Well-Being*. The Journal of Positive Psychology 2018. 13(4): 333–35. web: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>. (2024. 09. 20)
37. Bár áttekintésünk célja nem a boldogság pszichológiai értelmezése, a témával kapcsolatban fontos megemlíteni Seligman virágzáselméletét (*flourish*), amely a pozitív pszichológia jóllét-megközelítéseként a jóllétet kiteljesedésként, virágzásként értelmezi, és a jelenségnek öt komponensét határozza meg: 1) pozitív érzelmeket, amelyek a hedonikus jóllétnek felelnek meg; 2) elmélyülést, amely flow-elméletéhez hasonlóan valamely tevékenységben való teljes elmélyülést feltételezi; 3) társas kapcsolatokat és ezek minőségét, 4) életcélokat, és az ezek elérésére történő összpontosítást, valamint 5) teljesítményt, ami a célok elérését lehetővé tevő motivációra vonatkozik. A virágzáselméletet a gyakorlatban a PERMA Jóllét Profilla (*PERMA Profiling*) egy 23 kérdésből álló kérdőívvel méri.
38. Sonja Lyubomirsky – Heidi S. Lepper: *A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation*. Social Indicators Research 1999. 46(2): 137–55. web: <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>. (2024. 09. 20)
39. John R. Crawford – Julie D. Henry: *The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in a Large Non-clinical Sample*. British Journal of Clinical Psychology 2004. 43(3): 245–265. web: <https://doi.org/10.1348/0144665031752934>. (2024. 09. 20)
40. Veljko Jovanović: *Beyond the PANAS: Incremental Validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Relation to Well-Being*. Personality and Individual Differences 2015. 86: 487–91. web: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.015>. (2024. 09. 24)
41. Ed Diener et al.: *New Measures of Well-Being*. In: Ed Diener (ed.): *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*. Springer Netherlands, Dordrecht, 2009. 247–266. web: [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12). (2024. 09. 20)
42. A SPANE érzelmei/érzelmi tapasztalatai (lásd: Nistor–Silló: i. m.):  
1. pozitív, 2. negatív, 3. jó, 4. rossz, 5. kellemes, 6. kellemetlen, 7. boldog, 8. szomorú, 9. fáradt, 10. vidám, 11. harangues, 12. elégedett
43. Susánszky Éva et al.: *A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján*. Mentálhigiéné És Pszichoszomatika 2006. 7(3): 247–255. web: <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8>. (2024. 09. 20)
44. A WBI kérdései: Az elmúlt két hét során érezte-e magát a kérdezett:  
Vidámnak és jókedvűnek?  
Nyugodtnak és ellazultnak?  
Aktívnak és élénknek?  
Ébredéskor frissnek és élénknek?  
A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?
45. <http://www.happyplanetindex.org/>
46. <https://happyplanetindex.org/learn-about-the-happy-planet-index/>
47. <http://www.grossnationalhappiness.com/>
48. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>
49. Veenhoven: i. m.
50. <https://www.eurofound.europa.eu/en/surveys/european-quality-life-surveys-eqls>