

Podaniczky László:

Tényleg mérhető a boldogság?

Persze, hogy mérhető – mondhatjuk egyfelől. Hiszen ehhez elég meghatároznunk a boldogság összetevőit. Magunkat ismerve ezek biztosan olyanok lesznek, hogy értékeket tudnak felvenni, így aztán mindjárt meg is vannak a boldogság mérőszámai (indikátorai), melyekből akár összevont mutatót (indexet) is lehet kreálni.

Másfelől viszont némileg szkeptikus vagyok a boldogság mérhetőségét illetően. Kicsit olyan ez számomra, mintha a „szép”-et akarnánk megmérni (vagy a csúnyát). Ezek ugye nagyon szubjektív dolgok, és nemigen lehet általánosan (mindenki számára elfogadható módon) meghatározni valamiről, hogy az mennyire szép. (Na jó, Schumachernek azért sikerült legalább annyit elérnie, hogy a „kicsi szép”.)

A két megközelítés közötti ellentmondás persze feloldható, ha a másodikból, tehát a szubjektív boldogság-érzésből indulunk ki, és ezt próbáljuk magyarázni különféle mutatókkal. Pontosan ezt teszi a téma egyik legfontosabb hivatkozási alapja, a World Happiness Report. Ez a Fenntartható Fejlődési Megoldások Hálózatának kiadványa, mely a Gallup World Poll adatain alapul. A Gallup pedig Hadley Cantril szociológustól származó ún. Cantril-létra néven ismert módszert alkalmazza, mely a következő kérdést teszi fel a válaszadók felé:

Képzelden el egy létrát, amelynek lépcsőfokai aluról felfelé 0-tól 10-ig vannak megszámozva. A létra teteje a lehető legjobb életet jelenti, a létra alja pedig a lehető legrosszabb életet. Ön szerint a létra melyik fokán áll jelenleg? Mit gondol, a létra melyik fokán áll majd körülbelül öt év múlva?

A boldogságindexet – vagy életlétrát – egyszerűen úgy számítják ki, hogy a Cantril-létra válaszait egyetlen – 0 és 10 közötti értéket felvevő – számra átlagolják. Maguk az adatok a Gallup World Poll-ból származnak. A Gallup – a szervezet, amely ennek az óriási közvélemény-kutatásnak a háttérében áll – évente körülbelül 1000, véletlenszerűen kiválasztott lakost kérdez meg országoként, kb. 150 országban. A felmérésben minden válaszadónak ugyanazokat a kérdéseket teszik fel (a saját nyelvén), hogy statisztikailag összehasonlítható eredményeket kapjanak. Az így gyűjtött adatokat használja fel a Global Happiness Council – más adatforrásokkal együtt – a World Happiness Report elkészítéséhez. Az első jelentés 2012-ben jelent meg. A továbbiakban a 2023-as kiadvány legfontosabb megállapításait igyekszem összefoglalni.

A jelentés legfontosabb eredménye természetesen az egyes országokra kapott boldogság-indexek értéke (ezt egyébként a módszerből fakadóan „ladder-score”-nak hívják, talán „létrapontszám”-nak lehet fordítani). A következő táblázatban a legboldogabb és a legkevésbé boldog 10-10 ország három évre (2020-2021-2022) átlagolt boldogság indexeit láthatjuk.

Legboldogabb országok		Legkevésbé boldog országok	
Finland	7,80	Zambia	3,98
Denmark	7,59	Tanzania	3,69
Iceland	7,53	Comoros	3,55
Israel	7,47	Malawi	3,50
Netherlands	7,40	Botswana	3,44
Sweden	7,40	Congo (Kinshasa)	3,21
Norway	7,32	Zimbabwe	3,20
Switzerland	7,24	Sierra Leone	3,14
Luxembourg	7,23	Lebanon	2,39
New Zealand	7,12	Afghanistan	1,86

Magyarország a jelentésben szereplő 137 ország rangsorában az 51. helyen áll, 6,04-es indexszel. Érdekes lehet látni a következő táblázatban a rangsorban előttünk és utánunk szereplő 5-5 országot is.

Sorszám	Ország	Index
46	Cyprus	6,13
47	Japan	6,13
48	Croatia	6,13
49	Brazil	6,12
50	El Salvador	6,12
51	Hungary	6,04
52	Argentina	6,02
53	Honduras	6,02
54	Uzbekistan	6,01
55	Malaysia	6,01
56	Portugal	5,97

Az előzőeknél talán még érdekesebb a változás megfigyelése. A 2012-es adatok a legelső és a legutolsó 10-10 ország tekintetében a következőket mutatják (itt 156 országot vizsgáltak):

Legboldogabb országok		Legkevésbé boldog országok	
Denmark	7,86	Bulgaria	3,89
Finland	7,58	Congo (Brazzaville)	3,82
Norway	7,52	Tanzania	3,80
Netherlands	7,51	Haiti	3,79
Canada	7,50	Comoros	3,70
Switzerland	7,50	Burundi	3,68
Sweden	7,38	Sierra Leone	3,59
New Zealand	7,37	Central African Republic	3,57
Australia	7,34	Benin	3,49
Ireland	7,28	Togo	3,01

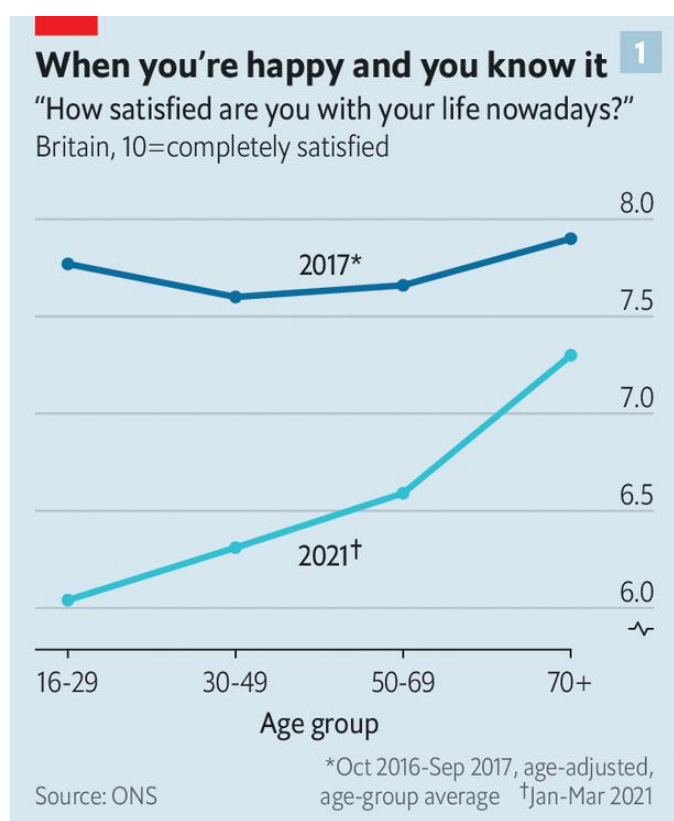
Ami a legboldogabb országokat illeti, ott a 10 év alatt jelentős átrendeződés nem történt, hiszen a tíz országból hét ország mindkét táblázatban szerepel, persze nem egyforma sorrendben. A legkevésbé boldog országoknál már nagyobb átrendeződés történt, itt csak

négy olyan ország van, amelyik mindkét táblázatban szerepel. Az is érdekes, hogy miközben a legboldogabb országok index értékei nem nagyon változtak, aközben a legkevésbé boldog országoknál a boldogság-helyzet 2023-ra a 2012-es állapothoz képest romlott, hiszen a lista alján szereplő országoknál 2023-ban alacsonyabb index értékeket látunk, mint 2012-ben.

A legérdekesebb azonban Magyarország helyzetének alakulása. Íme a 2012-es felmérésnél kapott eredményünk és helyezésünk:

Sorszám	Ország	Index
91	Ukraine	5,09
92	Lebanon	5,05
93	Dominican Republic	5,04
94	India	4,97
95	Djibouti	4,96
96	Hungary	4,94
97	Namibia	4,89
98	Iraq	4,88
99	Bosnia and Herzegovina	4,86
100	Nigeria	4,86
101	Egypt	4,85

Ha ezt a táblázatot összevetjük a korábban bemutatott (2023-as jelentésből származó) adatokkal, akkor azt láthatjuk, hogy jelentősen javult a helyzetünk 2012-höz képest. Ráadásul ez úgy történt, hogy az összes vizsgált ország tekintetében nem történt jelentős változás (2012-ben a 156 ország átlaga 5,39, 2023-ban a 137 ország átlaga pedig 5,54 volt). Ha így haladunk, tíz év múlva akár az első tízben is lehetünk, hogy aztán ismét mi legyünk a „legvidámabb barakk”...



The Economist

A boldogság index számítás további eredményei közül kettőt emelnék ki. Az egyik a Covid-19 járvány hatását vizsgálva azt mutatta ki, hogy a világ körülbelül olyan boldog volt egy világjárvány fogságában, mint a koronavírus kirobbanása előtt.

A másik érdekes eredmény is a járványhoz kapcsolódik, de az életkor mentén mutatja a boldogságindex alakulását. Jóllehet a Covid-19 sokkal jobban fenyegette az időseket, mint a fiatalokat, az eredmények mégis azt mutatják, hogy az idősebbek a járvány időszakában boldogabbnak érezték magukat. Nagy-Britanniában például (lásd ábra) a járvány előtt a gazdagabb országokra jellemző U-profil mentén alakult a boldogságindex életkor szerinti alakulása. A járvány hatására ez megváltozott.

A fiatalok kevésbé elégedettek, mint a középkorúak, akik kevésbé elégedettek, mint az idősek (ez valószínűleg Nagy-Britannia oltási programjának tudható be, amely először az időseket célozta meg). Az idősek valószínűleg nem egészségesebbek. A covid-19 inkább csak megváltoztatta a mércét. Egészségesebbnek érzik magukat, mert elkerültek egy olyan betegséget, amely akár halálos is lehet.

A 2023-as jelentés az index értékek *magyarázatához* a következő 6 szempontot vizsgálta:

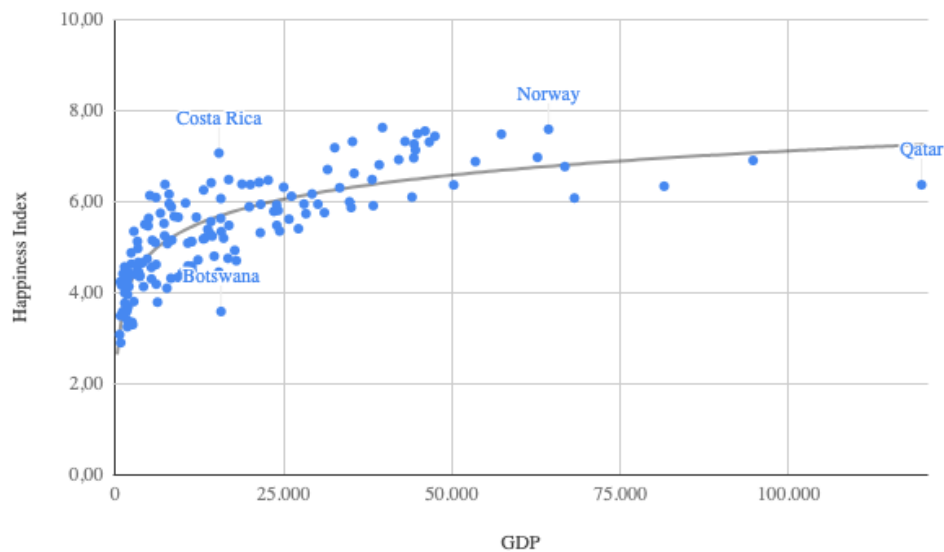
1. **az egy főre jutó GDP** (Világbank, OECD adatok)
2. **a születéskor várható élettartam** (Egészségügyi Világszervezet (WHO) Global Health Observatory adattárának adatai)
3. **a szociális támogatás** (a Gallup World Poll (GWP) kérdésére: „Ha bajba kerül, vannak-e olyan rokonai vagy barátai, akikre számíthat, hogy bármikor segítsenek, ha szüksége van rájuk?” adott bináris válaszok (0=nem, 1=igen) országos átlaga)
4. **az életválasztás szabadsága** (a GWP kérdésére: „Elégedett vagy elégedetlen azzal a lehetőséggel, hogy megválassza, mit kezdjen az életével?” adott bináris válaszok (0=nem, 1=igen) országos átlaga)
5. **a nagylelkűség** (a GWP kérdésére: „Adományozott-e pénzt jótékonyági szervezetnek az elmúlt hónapban?” adott bináris válaszok (0=nem, 1=igen) országos átlaga)
6. **a korrupció megítélése** (a két GWP kérdésre adott bináris válaszok átlaga: „Elterjedt-e a korrupció az egész kormányban vagy sem?” és „A korrupció széles körben elterjedt a vállalkozásokon belül vagy nem?” Ahol a kormányzati korrupcióra vonatkozó adatok hiányoznak, az üzleti korrupció észlelését használják átfogó korrupció-érzékelési mérőszámként.)

A kérdés nyilvánvalóan az, hogy miképpen magyarázzák a fenti szempontok a boldogság index országokénti alakulását. Nos, a részletek bemutatása előtt íme a lényeg: a hat változó együttvéve több mint háromnegyedét magyarázza az országos éves átlagos létrapontszám országok és évek közötti eltéréseinek (2005 és 2022 közötti adatokra vonatkozóan).

Nézzük akkor a részleteket (ehhez egy olyan cikket használtam, amelyik a 2018-a jelentést elemezte¹).

¹ Hugo Huijer: Happiness Index: What is it and How does it work? Tracking Happiness, 2023.
(<https://www.trackinghappiness.com/happiness-index-2018/>)

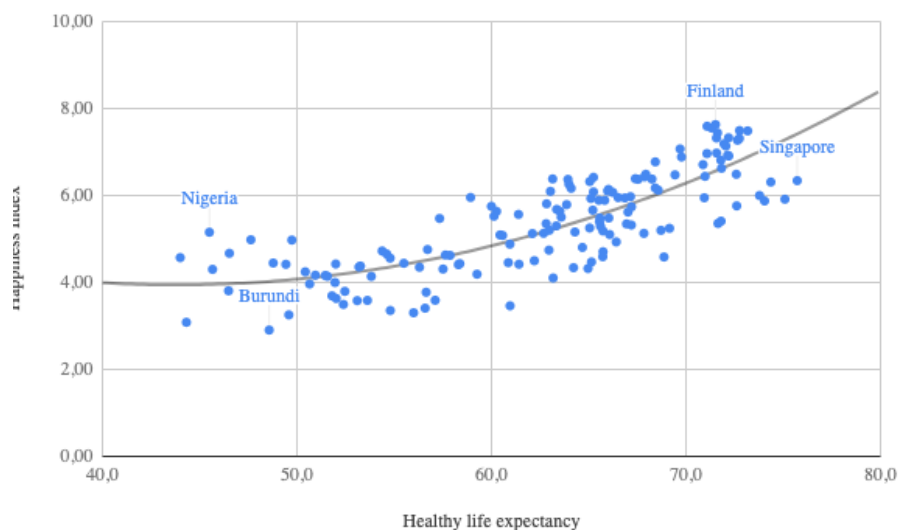
1. GDP. Ha azt gondolnánk, hogy a pénz nem boldogít, akkor ezt bizony rosszul tennénk, mert igenis, a boldog országok általában gazdagabbak. Az alábbi ábra mutatja a kapcsolatot.



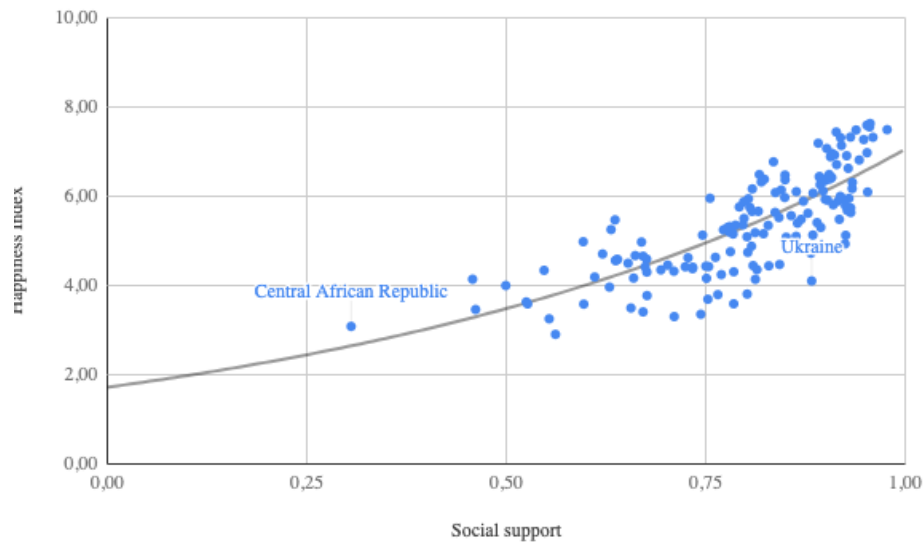
Persze vannak kivételek, mint pl. Costa Rica, ahol a viszonylag alacsony GDP ellenére – nyugati mércével összehasonlítva – a népesség nagyon előkelő helyen áll a boldogság indexek rangsorában (23.). Sőt, nemcsak a GDP alacsony, hanem az országban magas a bűnözés és rossz az infrastruktúra, mégis ezek összességében nem akadályozzák meg az embereket abban, hogy boldogok legyenek (vagy legalábbis boldognak tartsák a helyzetüket).

2. Születéskor várható élettartam. Itt valójában az *egészségesen* várható élettartamról van szó, azaz arról, hogy egy gyermek születése után átlagosan hány „egészséges” évet él le. A WHO több mint 100 különböző egészségügyi tényező alapján számítja ki.

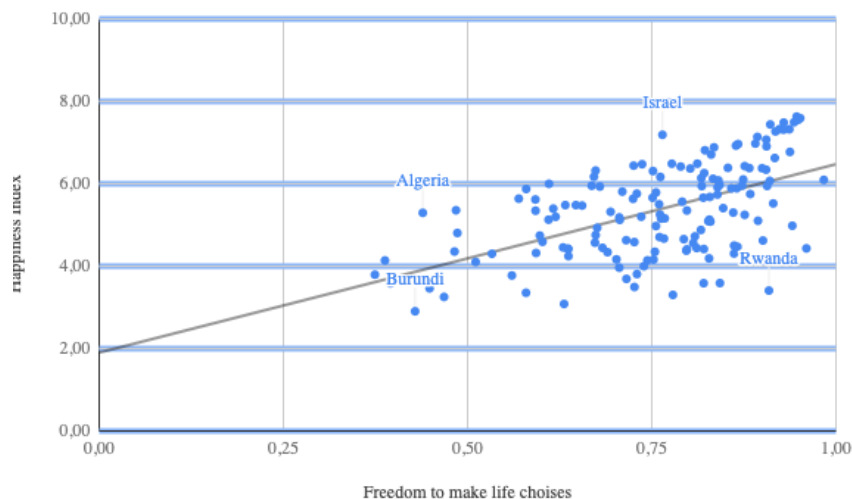
A kapcsolat a boldogság indexszel itt is elég szoros, ahogy ez a következő ábrán is látszik.



3. Szociális támogatás. Ennél is elég szoros a kapcsolat a boldogság index és a szociális támogatás mértéke között. Azt lehetett itt még megállapítani, hogy a 157 vizsgált ország közül a Közép-afrikai Köztársaságban volt a legalacsonyabb a szociális támogatottság. Ez könnyen megmagyarázható az ország folyamatos konfliktusaival. A boldogság index azonban nem itt a legalacsonyabb.



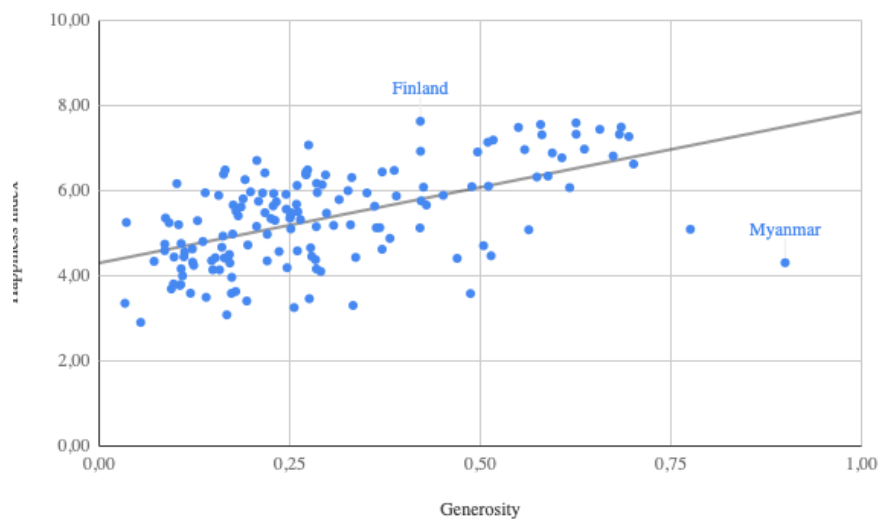
4. Életválasztás szabadsága. Az előzőekhez hasonlóan itt is viszonylag szoros kapcsolat figyelhető meg.



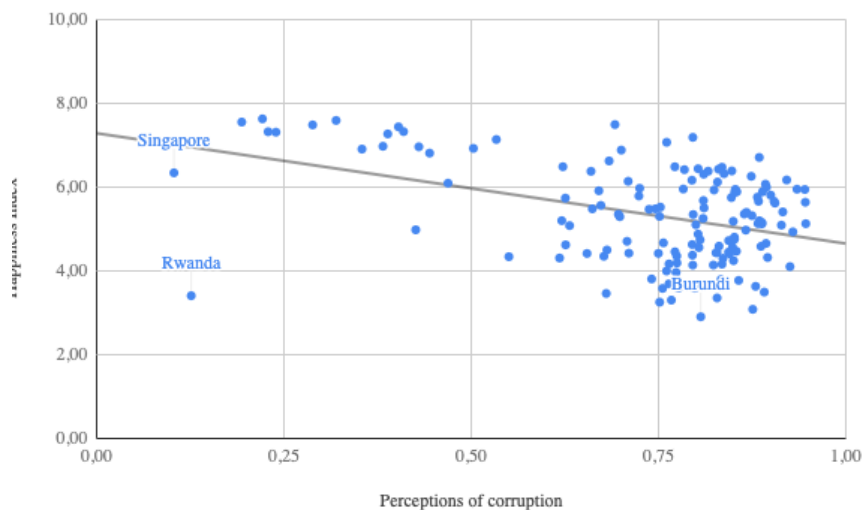
Az egyik figyelemre méltó kiugrás itt Algéria, amely a szabadság nagy hiánya ellenére viszonylag magas pontszámot tudott elérni a boldogság indexen. Ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy a Gallup World Poll mintanagysága országonként átlagosan „csak” 1000 fő. Emiatt az eredmények megbízhatósági szintje és hibahatára országonként ingadozhat. Így a nagy népességű országok (mint amilyen Algéria is) eredményei valószínűleg kevésbé pontosak.

5. Nagylelkűség. Az idézett tanulmány szerzője ehhez a szemponthoz két megjegyzést fűzött, amikkel csak egyetérteni tudok. Íme:
- „Paradox módon boldogabb vagy, ha saját boldogságod megosztására koncentrálsz. Ez nagyon értékes lecke, és a világ összességében jobb hely lenne, ha több ember összpontosítana a boldogság megosztására.”
 - „A nagylelkűség definíciója sokkal tágabb, mint amit a Gallup World Pool jelez. Az embereknek nem feltétlenül kell pénzt adományozniuk egy jótékonyági szervezetnek ahhoz, hogy nagylelkűek legyenek. Minden jócselekedet – akár pénzt adunk, akár egy véletlenszerű idegennek segítünk az utcán – a nagylelkűség jele.”

Egyébként a kapcsolat itt is erős, de látunk azért kivételeket mindkét irányban: Finnország magas (a legmagasabb) boldogság indexe nem társul magas nagylelkűségi mutatóval. A másik véglet Myanmar, ahol az alacsony boldogságindexhez (4,3 2023-ban) magas nagylelkűségi mutató tartozik.



6. A korrupció megítélése. Ennek a tényezőnek van a legkisebb korrelációja a boldogság indexszel. Sok korruptnak tűnő ország továbbra is magas boldogság indexet mutat.



Ahogy az idézett cikk szerzője is írja, a fenti szempontok csak magyarázni tudják (többé-kevésbé) a boldogság index alakulását. Visszafelé azonban nem működik a dolog, tehát a magyarázó szempontok ismerete alapján nem lehet meghatározni egy ország boldogság indexét.

A boldogság indexnek ugyanis van egy része, amely nem magyarázható ezekkel a kulcsfontosságú boldogság tényezőkkel. El kell fogadnunk, hogy mindennapi boldogság érzetünk számos tényezőtől függ, amelyek többsége érzelmi és/vagy mérhetetlen. James Clear, az „Atomi szokások” című könyv szerzője ezt így fogalmazta meg: „A boldogság egyszerűen a vágy hiánya. Amikor észreveszel egy jelet, de nem kívánsz változtatni az állapotodon, elégedett vagy az adott helyzettel. A boldogság nem az öröm (élvezet vagy elégedettség) eléréséről, hanem a vágy hiányáról szól. Akkor lép fel, amikor nem szeretnéd máshogyan érezni magad. A boldogság állapotába akkor lépsz be, amikor már nem akarsz változtatni az állapotodon.”²

A boldogság világnapja március 20-án lesz. A mostani téli időkben mi mással is zárhatnám írásomat, mint Petőfi soraival:

„Hol a boldogság mostanában?
Barátságos meleg szobában.”

(Petőfi Sándor: Téli világ)

Podmaniczky László

2024 január

Források:

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). World Happiness Report 2023 (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network.

The Economist this weekend. A special edition on happiness. The Economist, August 12 2023. (<https://view.e.economist.com/?qs=1cb8809d9259e8118e2efbe11809ee6f301c507465c5af1acfed0b5113eef21962dbf80e70f50dc5f46a4442e8aff9f37a48ef9070e3076ac6837ec8136dda773210819bca622244f92a207a17e259c1>)

Sao Paulo: The pandemic has changed the shape of global happiness. The Economist, March 20th 2021. (https://www.economist.com/international/2021/03/20/the-pandemic-has-changed-the-shape-of-global-happiness?utm_campaign=a.coronavirus-special-edition&utm_medium=email.internal-newsletter.np&utm_source=salesforce-marketing-cloud&utm_term=20230812&utm_content=ed-picks-article-link-4&etear=nl_special_4&utm_campaign=a.coronavirus-special-edition&utm_medium=email.internal-newsletter.np&utm_source=salesforce-marketing-cloud&utm_term=8/12/2023&utm_id=1722419)

² Lásd az irodalomjegyzékben.

Hugo Huijer: Happiness Index: What is it and How does it work? Tracking Happiness, 2023.
(<https://www.trackinghappiness.com/happiness-index-2018/>)

Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale.
(<https://news.gallup.com/poll/122453/understanding-gallup-uses-cantril-scale.aspx>)

Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey Sachs, eds. 2012. World Happiness Report 2012.
New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
(<https://worldhappiness.report/ed/2012/>)

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023).
World Happiness Report 2023 (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network.
(<https://worldhappiness.report/ed/2023/>)

James Clear: Atomi szokások. MotiBooks (Guruló Egyetem Kft.) 2020, ISBN: 9786155420825
(<https://www.motibooks.hu/product/ekonyv-james-clear-atomi-szokasok/>)

Petőfi Sándor (1845): Téli világ (<https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Verstar-verstar-otven-kolto-osszes-verse-2/petofi-sandor-DFB2/1845-E82B/teli-vilag-E924/>)