

SZÉLESNÉ FERENCZ EDIT<sup>1</sup> – HORNYÁK ANDREA<sup>2</sup>**Tanulható-e a boldogság?**

*A II. világháború után a nemzetek gazdagsága jelentősen növekedett, a társadalmak boldogságérzete azonban alig változott. A boldogságkutatás tudományos válaszokat kínál az anyagi jólét és a szubjektív jóllét megkülönböztetésére. Dolgozatunkban az empirikus boldogságkutatás, a pozitív pszichológia és a buddhista közgazdaságtan nézetein keresztül vizsgáljuk a boldogság elérésének különböző útjait. Középiskolás diákok körében végzett kutatásunk során elemezzük, hogy a diákok személyes adottságai vagy a külső környezeti hatások vezetnek-e el a boldogsághoz. A pesszimizmus, az anyagiasság, az optimalizáló személyiségtípusok segítik vagy gátolják a szubjektív jóllét elérését. Bár a boldogság forrását a fiataloknak saját maguknak kell megtalálniuk, de a pozitív életszemlélet kialakításával foglalkozó középiskolai oktatás bevezetésével jelentős segítséget nyújthatunk nekik ebben!*

**1. Bevezetés**

*„Sem a test, sem a vagyon nem teszi boldoggá az embereket, hanem az egyenesség és sokoldalú értelmesség”  
(Demokritosz, Havasi, 2009, p. 35).*

A boldogság keresése nagyon régóta foglalkoztatja az embereket, de a boldogság titkát eddig még senkinek sem sikerült megfejtenie. Csíkszentmihályi Mihály *FLOW – Az áramlat* című könyvében a boldogság fontosságát abban látja, hogy „*míg a boldogságot önmagáért keressük, összes többi célunk csak azért fontos, mert feltételezzük, hogy majd boldogabbá tesz minket*” (Csíkszentmihályi, 2010, p. 19).

Vajon tanítható, tanulható-e a boldogság? A kutatások bebizonyították, hogy biológiai örökségünk, a külső körülmények és a tetteink együttesen befolyásolják boldogságérzetünket (Szondy, 2010). A körülményekhez kapcsolódó érzéseinket és saját tetteinket befolyásolni tudjuk, tehát boldogságunk kulcsa saját kezünkben van.

Dolgozatomban az empirikus boldogságkutatás, a pozitív pszichológia és a buddhista közgazdaságtan boldogságelérésére felkínált válaszait mutatjuk be. Azért ezeket választottuk, mert ezek az elméletek új kutatási eredményt jelentenek ebben a témában. Mindhárom megközelítés

<sup>1</sup> egyetemi docens, NYME; [ferencz.edit@bpk.nyme.hu](mailto:ferencz.edit@bpk.nyme.hu)

<sup>2</sup> középiskolai tanár, Budai Középiskola; [andrea.hornyak@t-online.hu](mailto:andrea.hornyak@t-online.hu)

a boldogság érzését komplex módon határozza meg, az anyagi jólét helyett a szubjektív jóllét elérését tűzik ki célul.

A különbségek ellenére mindegyik szemlélet egyetért azzal, hogy a diákoknak már gyerekkorban érdemes megtanítani a jóllét elérésnek módszereit. Közös üzenetüket találóan fogalmazza meg Csíkszentmihályi Mihály: *„a boldogság olyan állapot, amelyre fel kell készülni és mindenkinek magának kell ápolnia és óvnia. Azok az emberek, akik megtanulják, hogyan kell irányításuk alatt tartani belső élményeiket, képesek arra, hogy életük minőségét meghatározzák – ennél közelebb egyikünk sem igen kerülhet a boldogsághoz”* (Csíkszentmihályi, 2010, p. 20). Ez tehát a mai oktatás egyik fontos feladata.

## 2. Elméleti áttekintés

### 2.1. A boldogságkutatás megszületése

*„Egyesek ugyanis úgy vélik, hogy a boldogság erény, mások, hogy okosság, ismét mások azt tartják, hogy valamiféle bölcsesség, némelyek szerint pedig ezek, vagy ezek közül valamilyen a gyönyörrel együtt, vagy legalábbis nem gyönyör nélkül, alkotják a boldogságot, sőt vannak olyanok is, akik még a külső javak bőségét is beleértik meghatározásukba”*  
(Arisztotelész, Lelkes, 2011, p. 77).

A fenti, Arisztotelésztől származó idézetből is látható, hogy már több mint 2000 évvel ezelőtt is foglalkoztak a boldogsággal az emberek, és mennyi különböző dolgot jelentett akkor is. A téma kutatói szerint a boldogság fogalmának kétféle megközelítésével találkozhatunk a történelem során: a „*hedonia*” szerint a boldogság egy érzés, amely egy elért állapotra utal, az „*eudaimonia*”, pedig cselekvésként, egy folyamatként közelíti meg a kérdést. Míg Layard érzésként tekint a boldogságra: *„a boldogság alatt azt értem, hogy az ember jól érezze magát, és azt szeretné, hogy ez az érzés tovább fennmaradjon”* (Puntasen, 2007, p. 122), addig Benjamin Disraeli angol miniszterelnök cselekvésként: *„a cselekvés ugyan nem mindig hozza meg a boldogságot, tettek nélkül viszont senki nem lehet boldog”* (Szondy, 2010, p. 116). Számos elméletben azonban nem különül el élesen a két nézőpont, és a boldogság fogalmában mindkettő megjelenik.

Számos kutatás kereste annak az okát, hogy a fejlett nyugat-európai államokban a II. világháború után tapasztalható jelentős vagyongyarapodás mellett miért nem emelkedik a társadalmak elégedettségi szintje (Kahneman, 2013). Kimutatták, hogy a jóléti államokban a gazdasági növekedés sokféle negatív anomáliával is együtt járt, amelyek csökkentették az emberek boldogságérzetét: például megnőtt a válások száma, széthullottak a családok, emelkedett a

munkanélküliség, fokozódott a bűnözés, a mentálhigiéna romlott, a közösségi kapcsolatok megszűntek. Néhány megdöbbentő adat: az USA-ban az elmúlt ötven évben a depressziós betegek száma a tízszeresére nőtt, és kutatók szerint 1980-ban egy átlag amerikai gyereknél nagyobb mértékű szorongást diagnosztizáltak, mint 1950-ben egy átlagos, pszichiátriai kezelésre szoruló gyermeknél (Layard, 2007). Az alkoholizmus is jelentősen növekedett a fejlett országokban: 2009-ben a fiatal fehér amerikaiak egynegyede mondta azt, hogy volt már alkoholproblémája, míg az idősebb korosztálynál ez 15% volt. Különösen szomorúnak tartom, hogy a fiatalok körében jelentősen nőtt az öngyilkosságot megkísérlők aránya (Takács, 2009).

Az 1970-es években K. Easterlin a jövedelem és a boldogság közti kapcsolatot vizsgálva arra figyelte fel, hogy egy bizonyos küszöbérték felett a boldogság növekedési trendje megtörik (Patkós és Vay, 2012). Vagyis, hiába lettek egyre gazdagabbak az emberek, a társadalmak „boldogság” érzete nem nőtt tovább. A boldogság forrása tehát nemcsak a felhalmozott vagyonban keresendő (Takács, 2012)!

## 2.2. A boldogság tényezői a különböző boldogságelméletek felfogásában

*„Számos tragédiát éltem át az életem során, ennek legalább a fele ténylegesen megtörtént.”*  
(Mark Twain, Szondy, 2012, p. 115)

A boldog emberek tovább élnek, sokkal egészségesebbek, és több élvezetet találnak életükben. A boldogság talán az egyetlen olyan dolog az életben, amit mindenki egyformán el szeretne élni. De vajon mitől függ, hogy kiből lesz elégedett, illetve elégedetlen személy? Kutatások bebizonyították, hogy a külső körülmények fontosak boldogságérzetünk során, de sokkal rövidebb ideig és kevésbé intenzíven befolyásolják érzelmeinket, mint ahogy azt sokan gondolják (Szondy, 2010). Sonja Lyubomirsky pszichológus csak 10%-ra becsülte a körülmények hatását a 40% szándékos tettek mellett (Szondy, 2010, p. 183).

A szüleinktől örökölt gének hatását külön nevelt egyetemen ikerpárok vizsgálatával szokták kimutatni. Ezek a vizsgálatok azt bizonyították, hogy a pozitív érzelmek átélésének gyakorisága kb. 40%-ban meghatározott génjeink által, míg ez 55%-ra emelkedik a negatív érzelmeknél (Szondy, 2010). Génjeink hatással vannak idegrendszerünkre, érzelmeinkre és viselkedésünkre is. Akik génjeikben a befelé fordulást örökölték szüleiktől, kevésbé lesznek boldogok, mint a kifelé forduló, nyílt, barátságos személyiséggel rendelkezők.

A legújabb tudományos eredmények alapján azonban kijelenthetjük, hogy még az örökölt géneket sem kezelhetjük megváltoztathatatlan adottságként, mivel a külső környezeti hatások és mentális folyamataink képesek a génjeink ki- és bekapcsolására is (Szondy, 2012).

Ezek a tudományos eredmények jóllétünk növelésének kérdését még inkább mindenkinek saját kezébe adják. Szeretnénk bemutatni, hogy az empirikus boldogságtudomány, a pozitív pszichológia és a buddhista gazdaságtan szerint mit tehetünk a boldogabb életérzés eléréseért.

### 2.2.1.. *Az empirikus boldogságtudomány elméletei*

Az empirikus boldogságtudomány olyan új tudományág, amely a közgazdaságtan, a pszichológia, az agykutatás, a filozófia, a politológia, valamint a szociológia legújabb eredményeit felhasználva kísérel meg megfogalmazni az egyéni és a társadalmi boldogság megvalósításának módjait.

Richard Layard közgazdász nem ért egyet a közgazdaságtanban már régóta uralkodó nézettel, amely egyenlőséget tesz a társadalom boldoggá tétele és vásárlóerejének növelése közé (Layard, 2007). Az empirikus boldogságtudomány atyjaként a gazdálkodás céljának a társadalom szubjektív boldogságérzetének növelését tartja.

A jóllét elérését azonban nemcsak az anyagi javak felhalmozásában látja, hanem tágabb értelemben, az élettől való elégedettséget növelő tényezőket is ide sorolja. Layard azzal a feltételezéssel él, hogy az egyén élete során folyamatosan választásra kényszerül a különböző boldogságsszintet jelentő tényezők közül, és a számára legnagyobb elégedettséget jelentő lehetőséget fogja választani.

A kutatók szerint a szubjektív jóllét növelésében az anyagi javak is fontosak, de számos egyéb tényező is szerepet játszik. Layard által meghatározott 7 boldogságtényező sorrendben a következő: családi kapcsolatok, anyagi helyzet, a munka, a társas kapcsolatok, az egészség, a személyes szabadság és a személyes értékek (Takács, 2009). Ezeket a tényezőket 3 csoportba sorolva – személyes kapcsolatok, anyagi tényezők, értelem –, egyértelmű hasonlóságot fedezhetünk fel Maslow szükségletpiramisával (Takács, 2009).

Az empirikus boldogságtudományok újdonságát az is jelentette, hogy a hasznosságot tapasztalati hasznossággként fogták fel, valamint így is mérték (Takács, 2010). Az egyén hasznosságsszintjét Kahnemanék munkássága előtt is mérték, de ők voltak azok, akik megvalósították a hasznosság nem utólagos, hanem az esemény közbeni folyamatos mérését (Takács, 2009). „*A pillanatnyi hasznosság egyszerűen az esemény adott pillanatának szubjektív értékelését jelentette*” (i. m., p. 50), és így mérhetővé vált.

### 2.2.2. A pozitív pszichológia elmélete

1996-ban Martin Seligman pszichológust választották meg az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökének. Az ő nevéhez kapcsolható a pozitív pszichológia megalapítása, amely szemléletváltást hozott ebben a tudományban: innentől kezdve a pszichológia már nemcsak a mentális zavarokkal foglalkozott, hanem az emberi erősségek, erények és elégedettség tudománya lett. A szubjektív jellege miatt a boldogság tudományos megnevezése *szubjektív jóllét* lett, a pozitív pszichológia pedig ennek a növelést tűzte ki célul.

Seligman (2011) szerint a jóllétet a következő elemekre lehet bontani: *pozitív érzelem, elmélyülés, kapcsolatok, értelem és teljesítmény*. Ezen elemek elérése háromféleképpen történhet: a kellemes élet, az aktív élet és az értelemkereső élet megvalósításával. A „kellemes élet” a pozitív élmények átélését (pl. öröm, gyönyör, kacagás) tartalmazza, míg az „aktív élet” a tevékenységünkkel való azonosulást jelenti. Csíkszentmihályi ezt fogalmazza meg a flow, áramlat-érzéssel. Az „értelemkereső élet” során pedig mindenki életének célját keresi, vagyis mit hagyunk magunk után ezen a világon. Maslow ezt az önmegvalósítás szintjének tekinti (Szondy, 2010).

A pozitív pszichológia szerint mindhárom megvan mindenkiben, csak a köztük lévő arányok különböznek (u.o.).

### 2.3. A buddhista gazdaságtan elmélete

A buddhista közgazdaságtan gyökerei E. F. Schumacher angol közgazdász 1973-ban megjelent *Small Is Beautiful* című könyvében fedezhetők fel. Schumacher szerint a nyugati gazdasági modellek átvétele nem lehet megfelelő a buddhista országok számára, hiszen teljesen más feltételeken alapulnak, ezért nem szolgálják a buddhizmus céljait (Zsolnai, 2009).

A buddhista közgazdaságtan alapvető célja az érző lények szenvedésektől való megszabadítása, amely a boldogsághoz vezető egyedüli utat jelenti. Addig nem lehetünk boldogok, amíg nem alakítunk ki helyes arányt a gazdagság és a vágyaink között (u.o.). A nyugati társadalmakban a gazdasági növekedéssel párhuzamosan megnöttek a lakosság vágyai is, ami elégedetlenséghez vezetett. A buddhizmus megoldásként azt tanácsolja, hogy ha csökkenteni tudjuk a társadalom elvárásait, akkor már a jelenlegi gazdasági helyzettel is javítani tudnánk az emberek jóllétét. A termelés, a fogyasztás és az elosztás boldogságnövelő szerepét csak akkor tölti be, ha ezt bölcsen alkalmazzák (u.o.). Az életbölcesség a „kicsi szép” és a „kevesebb több” stratégiát jelenti, ami a mértéktartáson, az optimális mennyiségeken alapul. Ez a szemlélet a jóllétet a „Harmonikus boldogsághoz” hasonlítja, amely a békéből és a nyugalomból származik, nem

a felhalmozott vagyomból. Az anyagi javak bölcsen használva a jólét alapját adják, de nem vezetnek el az igazi boldogsághoz. „A tettek, a tudás, a minőség, az erkölcs és a mintaszerű élet” a boldogság igazi forrásai, amelynek elérését a közgazdaságtannak is segítenie kell (Puntasen, 2007).

Mindhárom „életvezetési stratégia” egyetért abban, hogy boldogságunk elsősorban tudunktól, életfilozófiánktól függ. Érzelmi életünket pedig elménkkel befolyásolni tudjuk.

Jó hírként értékelendő a Daniel Goleman által megfogalmazott érzelmi intelligencia kérdése: „*az érzelmi intelligencia létezik, és szüleinktől, tanárainktól megtanulható*” (Layard, 2007, p. 78).

#### 4. A pozitív oktatás lehetőségei

*„A pénz jobb, mint a szegénység, már csak anyagi megfontolásból is.”*  
(Woody Allen, Layard, 2007, p. 39)

A boldogsággal kapcsolatos kutatások megállapították, hogy a szubjektív jóllét sokkal szorosabb kapcsolatban áll a gyermekkori elégedettségérzettel, mint a kisgyermek viselkedésével vagy szellemi teljesítményével (Lelkes, 2014). Tehát ha növelni akarjuk a társadalom boldogságszintjét, akkora azt már a kisgyermekeknél kell elkezdni. Layard szerint boldogságunkat elsősorban attitűdjeink határozzák meg, amelyek hatékonyan tanulhatók és továbbfejleszthetők. Ha valaki még kiskorban nem tesz szert a boldogságérzetet növelő képességekre, akkor később már sokkal nagyobb nehézséget okoz ezek megszerzése (Layard, 2007).

Seligman és Buchanan elsőéves egyetemisták körében kérdőíves felméréssel igyekezett beazonosítani a pesszimizmusra való hajlamot. Az így kiszűrt legpesszimiztább diákokat véletlenszerűen két csoportba sorolták be, ahol az egyik csoport tagjai nyolchetes stresszkezelési programban vettek részt, míg a másik, a kontrollcsoport semmilyen kezelést nem kapott. Az eredmények még a kutatókat is meglepték: „*a szemináriumi csoportnál a pozitív foglalkozások hatására nőtt az optimizmusszint, javultak a tanulmányi eredmények, kevesebb betegségről számoltak be, és ritkábban mentek orvoshoz a következő 30 hónapban, mint a kontrollcsoport tagjai*” (Seligman, 2011, p. 213).

Kutatások kimutatták, hogy a pesszimista stílussal megáldott személyek tanulással változtatni tudnak ezen a tulajdonságukon (Szondy, 2010). Az iskola feladata, hogy megtanítsa a diákoknak, hogyan alakítsanak ki magukban egy pozitív életszemléletet azáltal, hogy megszabadulnak negatív önértékelésüktől és hamis céljaiktól. A valóságtól elrugaszkodott, teljesíthetetlen célok csak rombolják a diákok önbecsülését. Értelmes célok szükségességét ismerte fel a

Martin Seligman nevéhez kapcsolható pozitív pszichológia is, amely az *Action Signature Strengths* (VIA) teszt segítségével tanítja meg a diákoknak az erősségeikre való koncentrációt és a reális célok kitűzését (Seligman, 2011).

A fiatalok személyiségének fejlődését erősségeik fejlesztése sokkal jobban szolgálja, mint a gyengeségeikkel való küzdelem. Dr. Elizabeth Hurlock (1925) gyermekpszichológus kutatási eredményei szerint a megdicsért diákok 71%-a jobb iskolai eredményt ért el, akiket bíráltak, csak 10%-ának, akik nem kaptak visszajelzést, csak 5%-ának javult teljesítménye. Látható tehát, hogy a pozitív visszajelzés sokkal hatékonyabban segíti a fejlődés folyamatát.

A mai fogyasztói társadalmakban a jóllét-oktatás segítségével fiataljaink megtanulhatják csökkenteni a fogyasztás iránti vágyaikat, növelni elégedettségérzésüket, illetve öntudatosabbá válhatnak fogyasztói döntéseik meghozatala során. Meg kell tanulniuk a reklámokkal kapcsolatos tudatosságot, hogy ellenállhassanak a túlfogyasztás jelenségének. Nem lesznek boldogabbak akkor, ha Magyarország első számú dezodormárkáját használják.

Karen Reivich, Jane Gillham és Martin Seligman az utóbbi 20 évben a pozitív oktatás diákok körében történő kutatásával foglalkozott. Kidolgozták a *Penn Rugalmassági Programot* (PRP) és a *Strath Haven Pozitív Pszichológiai Tantervet*, amelyeket mintegy 3000, 8 és 22 év közötti gyerek és fiatal körében vizsgáltak (Seligman, 2011, p. 88). A program céljai között szerepelt, hogy a diákok azonosíthassák, és a napi életvitelük során használják is jellemerősségeiket, valamint így növeljék szubjektív jólétüket.

A gyakorlati példák hatására a pozitív oktatás bevezetésének célját, vagyis az élet pozitív megítélésének értékelését már nemcsak Nagy-Britanniában, hanem a világ számos országában felismerik és alkalmazzák. Említésre méltó például Ausztráliában a Geelong Általános Iskola, ahol a tanárok 2008 óta a pozitív pszichológia eszközeivel igyekeznek csökkenteni a diákok iskolai szorongását, növelni önbizalmukat, és segíteni hatékonyabb tanulásukat. Németországban pedig jelenleg több száz iskolában különórákon foglalkoznak a diákok stresszkezelésével, illetve karaktererősségeik kiépítésével. Bhutánban, a boldogság országában pedig a pozitív pedagógia módszereit a helyi hagyományokkal ötvözve igyekeznek megtanítani a gyerekeknek az emberi értékeket, valamint a természet és embertársaik iránti tiszteletet (Boldogságprogram oktatási, nevelési intézményeknek, 2014).

Hazánkban 2014. szeptemberében vezették be óvodások és kisiskolások körében a pozitív pszichológiára épülő foglalkozásokat, illetve 2010-től indította a Sapientia Szerzetesi Hittudo-

mányi Főiskola a „Keresztény társadalmi elvek a gazdaságban” szakirányt. Mindkét kezdeményezés célja, hogy a pozitív oktatás segítségével olyan változások történjenek az egyén és a társadalom életében, amelyek nagyobb boldogságérzetet eredményeznek (Baritz, 2014).

## 5. Primer kutatás

### 5.1. Kutatási célok, hipotézisek megfogalmazása

*„Sem a jövő, sem a múlt nem nehezedik rád,  
hanem mindig csak a jelen.”*  
(Marcus Aurelius, Szondy, 2012, p. 202)

Kutatási célunk annak felmérése volt, hogy vajon boldogok-e a mai fiatalok. Elsősorban azt vizsgáltuk, hogy boldognak tartják-e magukat, illetve kortársaikat a középiskolás diákok, mi-  
ben látják a boldogság forrását: csak az anyagi jólét, vagy a szubjektív jóllét elérésére töreksze-  
nek. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy van-e eltérés a különböző országrészben lakó fiatalok  
elégedettségérzete között, illetve a gimnazista és a szakiskolás diákok boldogságtényezői kö-  
zött. Kiemelten foglalkoztunk a boldogság és az anyagi javak közti kapcsolattal is. Vizsgáltuk,  
hogy a személyes tulajdonságok vagy a környezeti hatások játszanak nagyobb szerepet a fiata-  
lok elégedettségérzésében. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a középiskolások hogyan véleked-  
nek az önismerettel, pozitív életszemlélettel foglalkozó tanórákról.

A kutatás hipotézisei a következők:

- H1:** A materialista szemlélettel rendelkező fiatalok boldogságérzete elmarad a kevésbé anyagi társaikétól.
- H2:** A középiskolás diákok fontosabbnak tartják a társas kapcsolatokat az anyagi javaknál.
- H3:** A diákok szubjektív jóllétét jelentősen befolyásolja középiskolájuk földrajzi elhelyezkedése.
- H4:** A hosszú távú célokkal rendelkező középiskolások boldogabbnak érzik magukat társaiknál.
- H5:** A maximalizáló személyiségű fiatalok boldogtalanabbak kortársaiknál.
- H6:** A diákok szívesen részt vennének pozitív életszemlélet kialakításával foglalkozó tanórákon.



## 6.. Kutatási módszerek

„Távolról sem volt boldognak nevezhető még akkor sem, ha éppen nem volt boldogtalan.”  
(P.G. Wodehouse, Layard, 2007, p. 21)

A primer adatfelvételt 2015 őszén Budapest, Kelet-Magyarország és Nyugat-Magyarország több közép fokú oktatási intézményében hajtottuk végre. A mintavétel a 15–19 éves középiskolások körében véletlenszerűen történt. A lekérdezés módszere kérdőíves felmérés volt. A kiadott 250 db kérdőívből 224 db-ot kaptunk vissza, de ezekből 13 db értékelhetetlen volt, ezért 211 kérdőívet sikerült feldolgoznunk.

„A boldogság titka a középiskolás korosztály szempontjából” c. kérdőív az alábbi négy részre tagolódik:

- (1.) demográfiai adatok;
- (2.) materialista szemlélet;
- (3.) a boldogság megítélése;
- (4.) személyiségtípusok.

A kérdőívben szereplő kérdések sokféleségével igyekeztünk biztosítani a minél teljesebb körű információszerzést. A legtöbb kérdés skála-típusú volt, amely alkalmas az egyén véleményének visszaadására. Az adatok elemzéséhez a Microsoft Excel programot és a Statistical Package for Social Sciences (SPSS) programcsomag 17.0 verzióját használtuk. Az eredmények értelmezését egyváltozós elemzésekkel kezdtük, majd keresztábra-elemzéssel világítottunk rá a tényezők közti kapcsolatokra.

## 7.. A primer kutatás leírása

„A legtöbb nép boldogsága csupán elhatározás kérdése”  
(Abraham Lincoln, Hemfelt,-Minirth-Meier, 2010, p. 42)

### 7.1. A mintasokaság jellemzése a demográfiai adatok alapján

A vizsgált mintasokaság 47,9%-a lány, 52,1%-a fiú volt, akik közül 30,8% Kelet-Magyarországon, 34,1% Nyugat-Magyarországon, 35,1% Budapesten tanult. Életkoruk szerint a legnagyobb arányt a 17 éves korosztály képviselte 33,9%-kal, míg a megkérdezettek 28%-a 16 éves, 21,7%-a 18 éves vagy idősebb, 16,4%-uk 15 éves volt. Iskolatípus szerint a kérdőívet kitöltők 35,5%-a gimnáziumban, 30,3%-a gazdasági szakmacsoportos középiskolában, 34,2%-a egyéb középiskolában tanult.

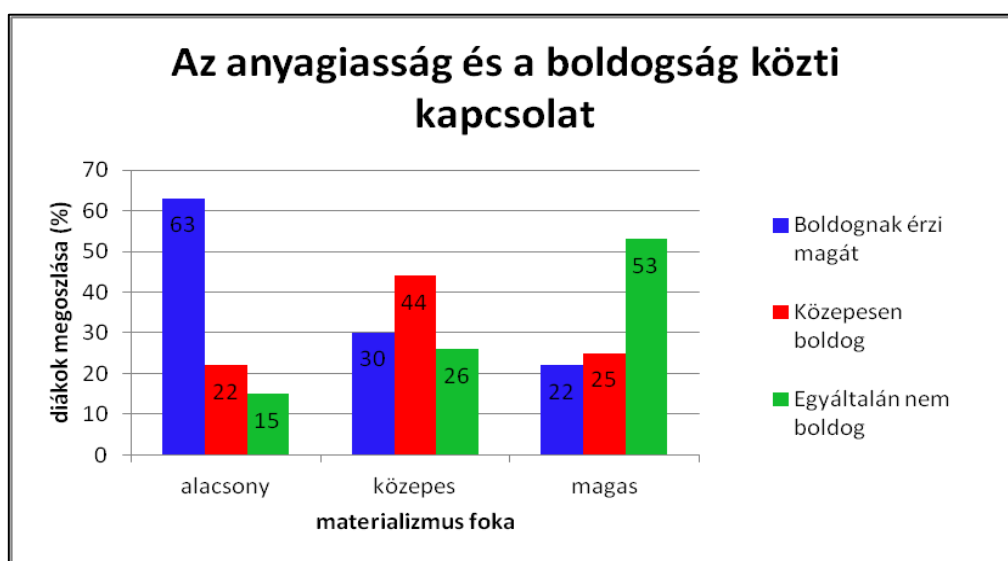
### 7.2. A materialista szemlélet

A kérdőív 6. kérdésének összeállításánál a Richins és Dawson (1992) által kidolgozott materialista skála szolgált alapul (Kosztin, 2012). A kitöltőknek a 12 állítást a Likert-skálán kellett értékelniük. Az elért pontszám a kérdésekre adott értékek összegével volt egyenlő, illetve a negatív kérdéseknél a pontszám levonásra került. Így a pontszám 12 és 60 pont közé esett. Az anyagiasság szempontjából a kitöltőkből 3 csoportot képeztünk: *magas, közepes és alacsony materializmussal rendelkezőket*. Ezek után megnéztem, hogy a különböző materialista fokokhoz tartozók közül ki tartja magát *boldognak, közepesen boldognak, illetve egyáltalán nem boldognak*.

A kérdőív 7. kérdésében arra voltunk kíváncsiak, hogy a fiatalok mennyire tartják magukat, illetve a magyarokat boldog embernek. Az ötfokozatú Likert-skála segítségével megállapítottuk, hogy a kitöltők közül 63 diák (30%) *egyáltalán nem érzi magát boldognak*, 67 fő (32%) *közepesen boldog*, míg 81 fő (38%) *boldognak* jelölte meg magát. A saját boldogságukat a fiatalok magasabbnak ítélték meg a magyarok boldogságánál, hiszen a magyarok boldogságát átlaga 2,3 lett.

A 1. ábra a boldogság és az anyagiasság közti kapcsolatot mutatja. A szakirodalomhoz hasonlóan azt állapítottuk meg, hogy az alacsony materialista fokú csoportba tartozók sokkal boldogabbnak érzik magukat, mint az anyagiasság társaik. Ebben a csoportban a diákok 63%-a vallotta magát boldognak, és csak 15%-uk nem érzett elégedettséget.

Azok között azonban, akiknek nagyon sokat jelentenek a megszerzett anyagi javak, 31 diák (53%) érezte magát boldogtalannak a 13 fő (22%) boldog diákkal szemben



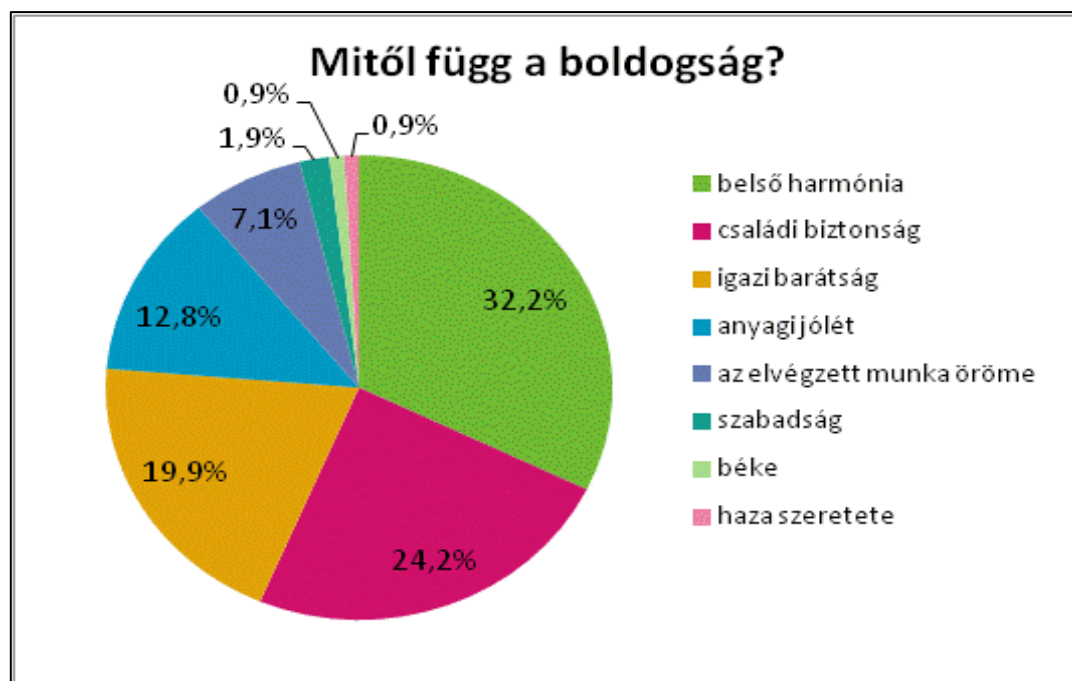
1. ábra. Az anyagiasság és a boldogság közti kapcsolat

**H1:** A materialista szemlélettel rendelkező fiatalok boldogságérzete elmarad a kevésbé anyagi társaikétól. A fentiek alapján a H1 hipotézist elfogadjuk.

### 7.3. A boldogság megítélése

A kérdőív 9., 10., 11. kérdéseivel azt vizsgáltuk, hogy a diákok szerint milyen tényezőktől függ a boldogságuk. Vajon az anyagi javak, a társas kapcsolatok, a pozitív élmények játszanak jelentősebb szerepet a jóllét érzésének kialakulásában? A 2. ábra mutatja, hogy a diákok 32,2%-a a *belső harmóniát*, 24,2%-a a *családi biztonságot*, 19,9%-a az *igazi barátságot* kapcsolta első helyen a boldogsághoz. Az *anyagi jólét* és az *elvégzett munka öröme* csak ezek után következtek. Nemek között is eltéréseket tapasztaltam, a lányok közül többen említették a *családi biztonságot* és az *igazi barátságot*, míg a fiúk a *belső harmóniát* tartották fontosabbnak.

A 10. kérdésben a boldogság forrásaként a legtöbb diák a *családi háttérrel*, a *kapcsolatrendszerrel*, a *barátságot* és a *személyiséget* jelölte meg. Legkevesebb pontot a *szerencse és véletlen*, az *iskolázottság* és a *gyermekkori élmények* kapták. A megkérdezettek szerint ezek befolyásolják legkevésbé az egyén boldogságát.



2. ábra. A boldogsághoz kapcsolható tényezők

A kérdőív 11. kérdésével azt kívántuk felmérni, hogy a diákok inkább tárgyakat, vagy „élményeket” vásárolnának a pénzükön. Akik inkább élményekre költenének, fontosabbnak tartják a társas kapcsolatokat, hiszen egy utazáshoz, egy színházlátogatáshoz, egy koncerthez általában más személy is szükséges. A válaszok értékelésnél az élményválasztásra járt a pont. A maximális 6 pontot a megkérdezettek 24%-a érte el, míg 5 pontot 31%-uk, 4 pontot 29%-uk kapott. Látható, hogy a diákok jelentős része a társas kapcsolatokkal járó élményeket fontosabbnak ítéli a dologi javaknál.

**H2.:** *A középiskolás diákok fontosabbnak tartják a társas kapcsolatokat az anyagi javaknál.*

Az eredmények alapján ezt a hipotézist elfogadjuk.

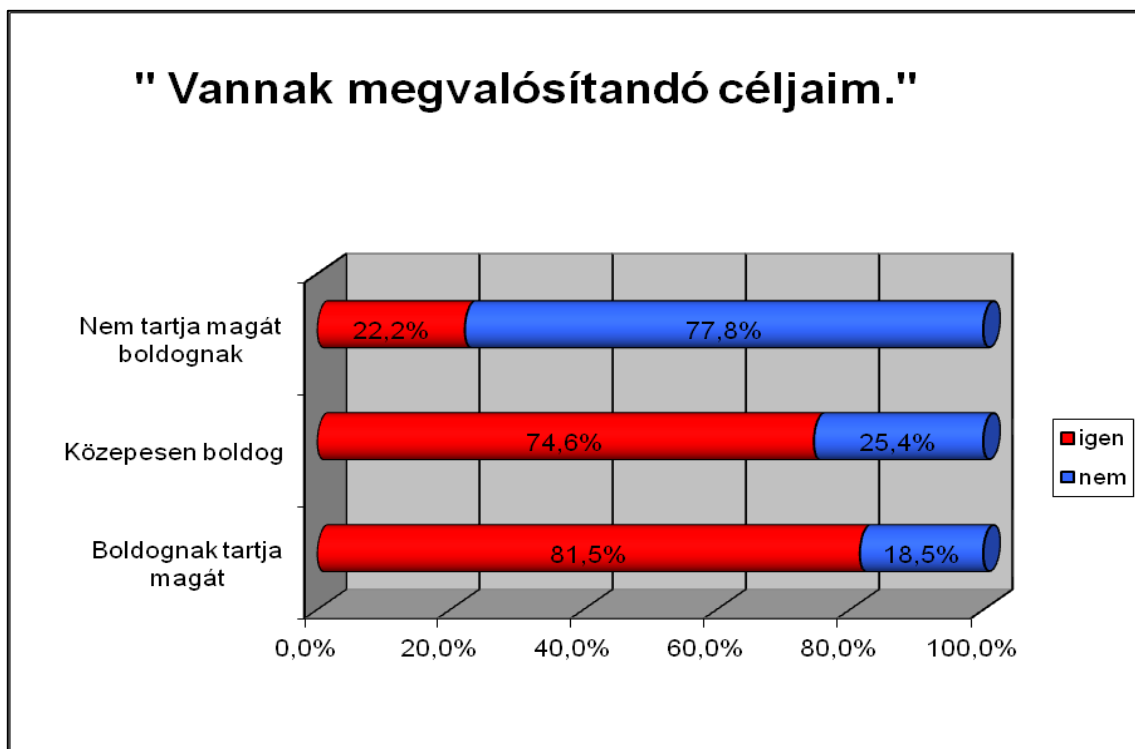
Azt is vizsgáltuk, hogy van-e különbség az ország különböző középiskoláiban tanuló diákok jóllét-érzése között. A megkérdezettek között voltak Kelet-, és Nyugat-Magyarországon, valamint Budapesten tanuló diákok is. A 7. kérdésre adott válaszaik alapján „*boldog*”, „*közepesen boldog*” és „*nem boldog*” kategóriába soroltam a különböző helyeken tanuló fiatalokat.

A feldolgozott adatokból látszik, hogy bár Nyugat-Magyarországon vallotta magát a legtöbb diák boldognak (40,3%), de mindhárom régióban nagyon hasonlóan oszlik meg a diákok aránya. Mindhárom területen a *boldog* fiatalok száma a legmagasabb (kb. 38%), és nincs jelentős különbség a *közepesen boldog* (kb. 31%) és a *nem boldog* (kb. 31%) diákok aránya között.

**H3:** *A diákok szubjektív jóllétét jelentősen befolyásolja középiskolájuk földrajzi elhelyezkedése.*

Nem találtunk szignifikáns különbséget a különböző régiókban tanuló diákok boldogságérzete között, ezért ezt a hipotézist elutasítom.

A kérdőív következő kérdésében arra kérdeztünk rá, hogy a fiatalok rendelkeznek-e hosszú távú célokkal, és el tudják-e magukat képzelni 20 év múlva. A 3. *ábra* alapján megállapíthatjuk, hogy a boldog diákok 81,5%-ának voltak hosszú távú céljai, míg a boldogtalanok közül csak 22,2% rendelkezett jövőbeli tervekkel.



**3. ábra. A boldogságérzés és a célokkal való rendelkezés közti kapcsolat**

**H4:** *A hosszú távú célokkal rendelkező középiskolások boldogabbnak érzik magukat társaiknál.*  
A leírt állítást eredményeim igazolták, tehát ez a hipotézis is elfogadjuk.

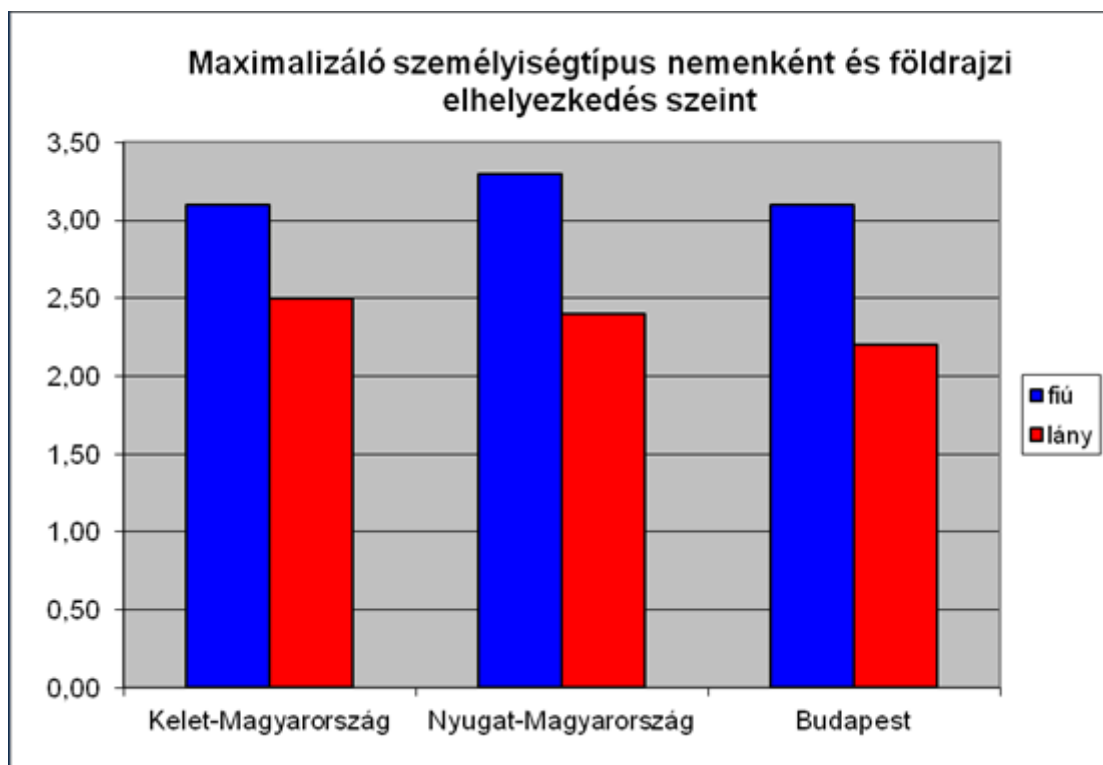
#### 7.4. Személyiség típusok

A következő kérdésekkel azt vizsgáltuk, hogy van-e kapcsolat a fiatal személyisége és boldogságérzete között. A 15/a kérdés alapján keresztábra-elemzéssel vizsgáltuk meg a maximalizáló személyiség típus és a boldogságérzet közti kapcsolatot. Akik személyes elégedettségük ellenére mégis gyakran keresik a jobb lehetőségeket (4-es vagy 5-ös értékkel válaszoltak a kérdésre), azokat soroltuk a maximalizáló egyének közé. Az 1. táblázatból látható, hogy a *boldog, közepesen boldog és nem boldog* diákok közül hasonló arányban tartoznak a maximalizáló típushoz, vagyis a 4-es vagy 5-ös választ jelölték meg.

<b>„Mindig keresem a jobb lehetőséget.”</b>								
			egyáltalán nem ért vele egyet	kicsit egyetért vele	részben egyetért vele	általában egyetért vele	teljesen egyetért vele	összesen
<b>Mennyire tartja magát boldognak</b>	Boldognak tartja magát	Fő	9	14	17	22	19	81
		Egyetértés szerinti megoszlás	11,1%	17,3%	20,9%	27,2%	23,5%	100,0%
		Boldogságérzet szerinti megoszlás	32,1%	38,9%	36,2%	37,3%	46,3%	190,8%
	Közepesen tartja magát boldognak	Fő	12	12	16	20	7	67
		Egyetértés szerinti megoszlás	17,9%	17,9%	23,9%	29,8%	10,5%	100,0%
		Boldogságérzet szerinti megoszlás	42,9%	33,3%	34,0%	33,9%	17,1%	161,2%
	Nem tartja magát boldognak	Fő	7	10	14	17	15	63
		Egyetértés szerinti megoszlás	11,1%	15,9%	22,3%	26,9%	23,8%	100,0%
		Boldogságérzet szerinti megoszlás	25,0%	27,8%	29,8%	28,8%	36,6%	148,0%
	Összesen	Fő	28	36	47	59	41	211
		Egyetértés szerinti megoszlás	13,3%	17,1%	22,3%	27,9%	19,4%	100,0%
		Boldogságérzet szerinti megoszlás	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

**1. táblázat: A boldogságérzet és a maximalista szemlélet közti kapcsolat**

A 15/b, c, d, e kérdésekre adott értékekből átlagot számoltunk, és a két nem között jelentős különbséget találtunk. A 4. ábrán látható, hogy mindhárom régióban a fiúk magasabb értéket értek el a lányoknál, tehát rájuk jobban illenek a maximalizáló személy jellemvonásai.

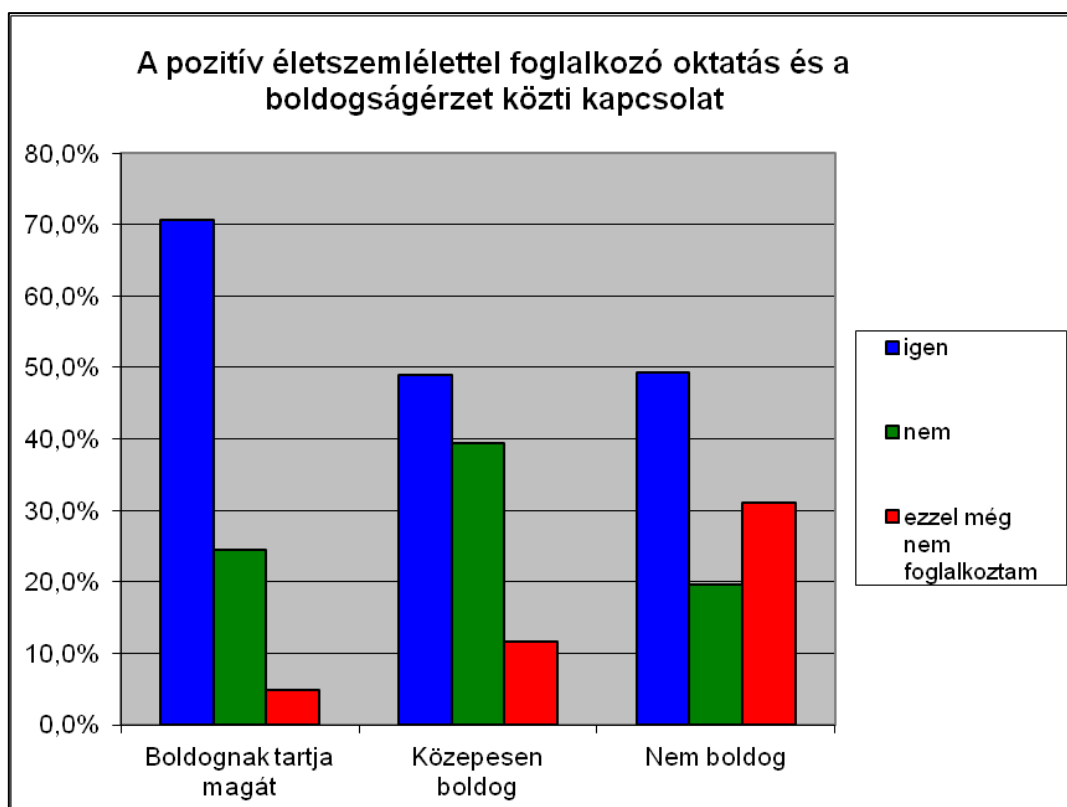


4. ábra. A maximalizáló személyiségtípus nemenként és lakóhely szerinti bontásban

**H5:** A maximalizáló személyiségű fiatalok boldogtalanebbek kortársaiknál. Nem tudtuk bizonyítani a fenti állítást, tehát ezt a hipotézist elutasítjuk.

A kérdőív utolsó kérdése arra vonatkozott, hogy a diákok szívesen részt vennének-e olyan órákon, ahol a pozitív életfelfogás kialakításával foglalkoznak. Keresztábra-elemzéssel vizsgáltuk az erre a kérdésre adott válaszok és a fiatalok boldogságérzete közti kapcsolatot. Arra voltam kíváncsi, hogy vajon a magukat boldognak, vagy inkább boldogtalannak valló diákok járnának szívesebben ilyen tanórákra. Látható, hogy mindhárom csoportban az *igennel* válaszolók aránya a legnagyobb. Míg a magukat boldognak érzők között ez 71% volt, addig a másik két csoportban 50% alatt volt.

Az 5. ábrán látható, hogy mindhárom csoport tagjait foglalkoztatja a boldogság kérdése, és érdeklődnek a pozitív életszemlélettel foglalkozó oktatás iránt is.



**5. ábra. A pozitív életszemlélettel foglalkozó oktatás és a kérdőívet kitöltők boldogságérzete közti kapcsolat**

**H6:** *A diákok szívesen részt vennének pozitív életszemlélet kialakításával foglalkozó tanórákon.* Kutatásaink alapján ezt a hipotézist elfogadjuk.

## 8. Összegzés

*„Hozd létre mindazt a boldogságot, amit létrehozatsz...”*  
(Jeremy Bentham, Layard, 2007, p. 115).

Az utóbbi időben a boldogság fogalma egyre inkább előtérbe került, és már nemcsak az irodalomban, a művészetben, a filozófiában, hanem a tudományban is központi szerepet játszik. A boldogságtudomány megszületésével egyre többet tudunk meg arról, hogy milyen tényezőktől függ a boldogság, milyen kapcsolat van a vagyoni helyzet, az egészségi állapot és az elégedettség érzése között. A téma szakemberei rávilágítottak arra is, hogy az anyagi javak felhalmozásával nem nő lineárisan az egyén elégedettségérzete, illetve hogy az egyéni jólét elérése helyett sokkal célravezetőbb a társadalom jóllét-érzésének növelése.

A pozitív pszichológia segítségével azt is megismerhetjük, hogy az ember pozitív tulajdonságainak erősítésével hogyan növelhető megelégedettség-érzése is. A buddhista gazdaságtan a



mértéktartáson alapulva a harmonikus boldogságérzethez vezet el bennünket: az anyagi javakat megfelelően használva a tettek, a tudás, a mintaszerű élet jelentheti az igazi boldogságot.

Kutatások azt is megállapították, hogy elsősorban belső énkünk, és nem a külső körülmények határozzák meg boldogságérzetünket. Mindenkit érnek negatív hatások, de hogy erre hogyan reagálunk, az már személyiségünk kérdése. Ha magunkat okoljuk a rossz dolgokért, és félünk attól, hogy ezek máskor is előfordulnak, ha befelé fordulók vagyunk, nincsenek társas kapcsolataink, ha nagyon fontosnak tartjuk az anyagi javak felhalmozását, akkor sokkal kevésbé leszünk boldogok másoknál.

Középiskolások körében folytatott kutatásunk alapján megállapítottuk, hogy a fiatalokat foglalkoztatja a boldogság elérésének gondolata. Bár a megkérdezettek nagy része általában boldognak vallotta magát, mégis szívesen részt venne pozitív életszemlélet kialakításával foglalkozó tanórákon is.

A mintában szereplő középiskolás diákok a boldogság forrásaként a belső harmóniát, a családi biztonságot és a baráti kapcsolatokat jelölték meg. Bár elismerték a pénz boldogságnövelő szerepét is, de a társas kapcsolatokat fontosabbnak gondolták ennél.

Álláspontunk szerint hazánk minden közoktatási intézményében be kellene vezetni a pozitív életszemlélet kialakításával foglalkozó oktatást, amelynek hatása nemcsak a társadalom jövőbeli szubjektív jóllét-érzésének növekedésében mutatkozna meg, hanem a diákok jobb magatartási és tanulási eredményeiben is.

Zárásként Jeremy Bentham szavait idézzük: *„teremts meg minden boldogságot, amit megteremthetsz: szüntess meg minden gyötrelmet, amit megszüntethetsz. Minden nap hozzájárulhatsz mások öröméhez, vagy enyhítheted kínjait. És az öröm minden egyes magja, amit mások szívében elvetsz, saját szívedben hoz gyümölcsöt; míg minden szomorúság, amit embertársad gondolataiból és érzéseiből kiszedegetsz, gyönyörűséges örömet és békét hoz lelked szentélyébe”* (Layard, 2007, p. 227). Ez tehát maga a **BOLDOGSÁG!**

**BIBLIOGRÁFIA**

- Baritz, S. (2014). *A boldogság közgazdaságtana – egy új szemléletmód térnyerése hazánkban.* [online] [http:// magyarkurir.hu/.../a-boldogsag-kozgazdasagтана-egy-uj-szemleletmod-t](http://magyarkurir.hu/.../a-boldogsag-kozgazdasagтана-egy-uj-szemleletmod-t) [2015. szeptember 07.]
- Boldogságprogram oktatási, nevelési intézményeknek (2014), „Jobb Veled a Világ” Alapítvány [online] <http://jobbveledavilag.hu/boldogsagprogram-oktatasi-nevelési-intezmenyeknek> [2015. szeptember 14.]
- Csíkszentmihályi, M. (2010). *FLOW, az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Havasi, V. (2009). *Az értékrend és életminőség összefüggései* [Doktori disszertáció]. Debreceni Egyetem Közgazdaságtudományi Kar Közgazdaságtudományi Doktori Iskola, Debrecen.
- Hemfelt, R. – Minirth, F. – Meier, P. (2010). *A boldogság választható.* Budapest: Harmat Kiadó.
- Kahneman, D. (2013). *Gyors és lassú gondolkodás.* Budapest: HVG Kiadó.
- Layard, R. (2007). *Boldogság. Fejezetek egy új tudományból.* Győr: Lexecon Kiadó.
- Lelkes, O. (2011). *Hedonia és eudaimonia – a boldogság mint cselekvés.* [online] <https://lelkesen.wordpress.com/.../hedonia-es-eudaimonia-a-boldogsag-m> [2015. szeptember 10.]
- Lelkes, O. (2014). Boldog – boldogtalan – a közpolitika szerepe. *Közgazdasági Szemle*, LXI. évf. 2014. december pp. 1381 – 1396.
- Patkós, V. – Vay-Farkas, E. (2012). *Boldogíthat-e a politika?* In: Politikatudományi Szemle, XXI/3. pp. 145–164. p. [online] [http://www.poltudszemle.hu/szamok/2012\\_3szam/patkos\\_vay.pdf](http://www.poltudszemle.hu/szamok/2012_3szam/patkos_vay.pdf) [2015. szeptember 17.]
- Puntasen, A. (2007). A buddhista közgazdaságtan szükségessége. In: Zsolnai, L. (Ed.), *Boldogság és gazdaság. A buddhista közgazdaságtan eszméi*, (pp. 117–141). Budapest: Typotex.
- Seligman, M. (2011). *Flourish – élj boldogan. A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Szondy, M. (2010). *A boldogság tudománya. Fejezetek a pozitív pszichológiából.* Budapest: Jaffa Kiadó.
- Szondy, M. (2012). *Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- Takács, D. (2009). *A boldogság közgazdaságtana* [Doktori disszertáció]. Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr.

- Takács, D. (2010). „Jólléti gazdaságtan” avagy a gazdaságpolitika újragondolásának szükségessége. [online] <http://rs1.szif.hu/~pmark/publikacio/Netware/takacsd.doc> [2015. szeptember 04.]
- Takács, D. (2012). A boldogság közgazdaságtana. A boldogság fogalmáról és mérhetőségéről. In: Hámori, B. – Vajda, B.– Tóth, L. – Derecskei, A. – Prónay, Sz. (Eds.), *Érzelmek és indulatok a gazdaságban: A gazdasági szereplők viselkedésének sajátosságai a döntésekben és folyamatokban*, (pp. 517–533.) Szeged: Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar, [online] <http://www.eco.u-szeged.hu/kutatas-tudomany/tudomanyos-kozlemenyek/erzelmek-es-indulatok-a-gazdasagban/takacs-david-a-boldog-sag-kozgazdasagtana> [2015. szeptember 04.]
- Zsolnai, L. (2009). Buddhista gazdasági stratégia. In: Zsolnai, L. (Ed.), *Boldogság és gazdaság. A buddhista közgazdaságtan eszméi*, (pp. 201–210). Budapest: Typotex.

SZÉLESNÉ DR. FERENCZ EDIT – DR. HORNYÁK ANDREA  
IS HAPPINESS LEARNABLE?

*Although national wealth of economies significantly increased after the Second World War, feelings of happiness hardly changed. In terms of differentiating between financial and subjective well-being, happiness research provides scientific answers. I am examining the different paths to happiness through the lens of the various views of empirical research on happiness, positive psychology and the Buddhist economics in my thesis. On the basis of my research among high school students, I am analysing if students' personal characteristics or the external environmental effects lead to happiness. Pessimism, materialism and the optimizing personality types support them or stop them from achieving subjective well-being. Although young people should find sources of happiness on their own, we can help them by introducing a high school education boosting students' positive attitude.*

