

Nagy Tímea, Horváth-Varga Anikó

A fiatal felnőttek boldogságának és elégedettségének vizsgálata

Bevezetés

A hétköznapi szóhasználatban a jóllétet sokszor szinonimaként használjuk a boldogságra és az élettel való elégedettségre, illetve egyes felmérések az életminőséggel állítják párhuzamba. Des Gasper (2010) azonban úgy fogalmaz, hogy ezzel a megközelítéssel figyelmen kívül hagyjuk a jóllét sokrétűségét. Az elmúlt század és a jelenkor kutatói sem vélekednek egységesen arról, hogy pontosan milyen tényezők határozzák meg a jóllétet. Azonban ennek mérése, a fogalom konceptualizálása hozzásegítheti a közpolitikát, hogy növelje vagy akár maximalizálja a közösségi jóllétet (Koós 2018).

Elemzésünkben, amely a 18 és 40 év közötti fiatal felnőttekre koncentrál, arra a kérdésre keressük a választ, hogy milyen tényezők befolyásolják a boldogságot és az élettel való elégedettséget. A téma relevanciáját az adja, hogy a legfontosabb értéknek – az 1988-as, 1995-ös, 2002-es és 2006-os Hungarostudy felmérések szerint (Kopp és Skrabski 2020) – a magyar emberek a boldogságot tartják.

Szakirodalmi áttekintés

A jóllét fogalmára, interdiszciplináris jellegéből fakadóan, nehezen adható általános meghatározás. Alapvetően olyan többdimenziós konstrukcióról van szó, amely pszichológiai, fizikai és szociális tényezőket is magában foglal. Nincs konszenzus arra vonatkozóan, hogy a jóllét milyen komponensekből épül fel, s ezek milyen viszonyban vannak egymással (Róbert, Szabó és Széll 2020). Richard M. Ryan és Edward L. Deci szerint a jóllét vizsgálatánál egymástól elkülönülő, ugyanakkor egymást átfedő paradigmákat lehet megkülönböztetni, amelyek a filozófiából erednek. Az egyik a jóllét „hedonisztikus” értelmezése, amelyet az élvezetek, a negatív hangulat hiánya jellemez, és amelynek esetében az egyén személyes jólétének megélése kerül a középpontba. A másik megközelítés az „eudaimonikus” felfogás, mely szerint a jóllét túlmutat a boldogságon, fontos

része a személyes fejlődés, valamint a teljesség érzése (Ryan és Deci 2001). A társadalmi tőkén alapuló jólléti paradigmák különválasztják ezt a két irányzatot, és az eudaimonikus boldogságra fókuszálnak. Az említett két fogalom szolgál alapul a jóllét szubjektív és pszichológiai megközelítéséhez (Kahneman, Diener és Schwarz 1999), amelyre a jelen tanulmány elméleti kerete is épül. Diener (1984) szerint a szubjektív jóllét a megélt boldogság-, illetve elégedettségérzetre utal, a pszichológiai jóllét fogalma pedig a pozitív pszichológiai irányzathoz tartozik, s magában foglalja a személyes fejlődést, a motivációkat, illetve a másokkal való kapcsolatot.

Feltételezések szerint a jóllétet a legnagyobb mértékben egy ország GDP-je, illetve az egyén anyagi helyzete befolyásolja. A gazdasági fejlődés hatására azonban nem várt ellentmondások kerültek felszínre ezzel kapcsolatban. Az Easterlin-paradoxon volt az egyik első olyan elmélet, amely ezt a kapcsolatot kritizálta. Richard A. Easterlin szerint bár egy adott országban a gazdagabbak általában elégedettebbek az életükkel, s boldogabbnak mondják magukat a szegényebbeknél, a gazdasági növekedés nem vagy nem feltétlenül mutat összefüggést az emberek boldogságérzetével. A paradoxon kimondja, hogy a jólléti államokban élők nem vagy nem feltétlenül boldogabbnak, mint a szegényebb országok lakói az alapvető szükségleteik kielégítését követően (Easterlin 1974).

Manapság a nemzetközi és a hazai kutatások is a társas kapcsolatok és a társadalmi tőke fontosságát hangsúlyozzák a jóllétről szólva. A társadalmi tőke mint fogalom az elmúlt néhány évtizedben vált a szociológiai látásmód központi elemévé. Fontos megállapítása a témáról szóló kutatásoknak, hogy a bizalmon és együttműködésen alapuló emberi kapcsolatok hálózata jelentős társadalmi erőforrás és az emberi jóllét, boldogság lényegi összetevője (Skrabski, Kopp és Kawachi 2003).

Kovács Éva és munkatársai (2013) azt vizsgálták, hogy vajon a házasság ténye önmagában védőfaktort jelent-e, vagy esetleg érdemes a házasság minősége szempontjából is vizsgálni az adatokat. Tanulmányukban megkülönböztettek jó és rossz házasságban/párkapcsolatban élőket. Eredményeik alapján elmondható, hogy a jó házasságban vagy jó párkapcsolatban élők egészségesebbek, rossz házasság/párkapcsolat esetén pedig szignifikánsan nagyobb a depresszió és a szorongás esélye. A korábbi Hungarostudy felmérésekben a jó házasságon túl vizsgálták az

anómia, a koherencia, a munka és a család egyensúlya, valamint a társas támogatás szerepét a boldogság és elégedettség viszonylatában. Skrabski és munkatársai (2004) tanulmányukban megemlítik az Antonovsky-féle szalutogenezis-modellt, amely szerint az egészséget csak rendszerszinten értelmezhetjük; meghatározó a koherencia élménye, amely biztosítja a harmóniát és az egyensúlyt. A tanulmány kitér arra is, hogy a koherenciamutató az egészségi állapot fontos előrejelzője: az átlag feletti koherenciával rendelkezők közel tízszer nagyobb eséllyel minősítették az egészségüket jónak vagy kiválónak, mint rossznak vagy nagyon rossznak, illetve 4,6-szer nagyobb az esélye körükben a jó életminőségnek. Az értékvesztést és kilátástalanságot jelző anómiamutatók pedig az életminőség jelentős romlásával járnak együtt (Kopp, Skrabski és Rózsa 2008).

Módszerek

Statisztikai módszerek

Kutatásunk célja annak megállapítása, hogy mely tényezők befolyásolják a boldogságot és az élettél való elégedettséget. Az elemzés során a Hungarostudy 2006-os, 2013-as és 2021-es adatbázisait használtuk fel, közülük is elsősorban a 2021-es adatokra koncentráltunk. Kutatásunk mintáját a 18–40 éves korosztályra szűkítettük le. Az adatelemzést az SPSS 23-as statisztikai csomaggal végeztük, a jóllétmutatók közötti összefüggéseket pedig egy szempontos varianciaanalízissel, illetve stepwise regresszióval mutattuk ki. Az elemzés első részében a három adatfelvételi időpontot hasonlítottuk össze különböző szociodemográfiai változók szerint a boldogság és az élettél való elégedettség mentén. Utána a 2021-es adatbázist használtuk a regressziós modellhez, amelyben a szubjektív jóllét mutatóit hasonlítottuk össze a pszichológiai jólléthez kapcsolódó mutatókkal és a szociodemográfiai változókkal.

Mérőeszközök

Függő változók:

Boldogság: Egészeiben véve mennyire tartja boldognak saját magát? (1-től 10-ig terjedő skálán)

Az étellel való elégedettség: Egészsében véve mennyire elégedett mostanában az életével? (1-től 10-ig terjedő skálán)

A kiinduló modellben szereplő független változók:

- *Szociodemográfiai mutatók:* nem, kor, iskolai végzettség, gyermekszám, anyagi helyzet, családi állapot,¹ munkaerőpiaci helyzet, a kapcsolat minősége.²
- *Anómia Skála:* az anómiakérdések a céltalanságot és az értékvesztettséget mérik négytétéles, négyfokú Likert-skálán.
- *Beck-féle Depresszió Skála:* a kilenctétéles, négyfokú Likert-skálával rendelkező Rövidített Beck Depresszió Kérdőív lehetővé teszi a depressziós tünetek súlyosságának megítélését.
- *Munka–család Konfliktus Kérdőív:* tíz kérdéssel méri a család és a munka egyensúlyát, négyfokú Likert-skálán.
- *Észlelt Stressz Skála:* tíztétéles, ötfokú Likert-skála.
- *Házastársi Stressz Skála:* öttétéles, kétfokú skála, amely a párkapcsolat minőségét jellemzi.
- *Multidimenzionális Társas Támogatás Kérdőív:* tíztétéles, ötfokú Likert-skálán méri a társas kapcsolatok meglétét.
- *Koherenciaérzés Skála:* a Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőívből; nyolctétéles, háromfokú Likert-skálán méri a személy kihívásokkal szemben meglévő válaszképességét, illetve azt, hogy az egyén az életének megfelelő jelentőséget tulajdonít-e.
- *WHO Általános Jólét Skála:* öttétéles, négyfokú Likert-skálán méri a pszichológiai jólét önértékelésen alapuló jellemzését.

1 A tanulmányban használt családiállapot-változót a kérdőívekben szereplő, a családi állapotra vonatkozó kérdés alapján hoztuk létre olyan módon, hogy az első kategóriába tartoznak azok a válaszadók, akik házasok, és a házastársukkal élnek, illetve azok, akik házasok, de egyedül élnek). A második kategóriába tartozik mindenki, aki élettársi kapcsolatban él (minden olyan hajadon, házas, özvegy és elvált válaszadó, aki az élettársi kapcsolatot jelölte). A harmadik kategóriába azok a hajadonok, özvegyek és elváltak tartoznak, akik nem házasok, és élettársi kapcsolatban sem élnek.

2 A Házastársi Stressz Kérdőívet, a családi állapotot és a „Van-e jelenleg párkapcsolata?” kérdést összevonva született meg a párkapcsolat minőségét mutató változó. A Házastársi Stressz Kérdőívet tekintve azoknak van jó kapcsolatuk, akik összevonva az öt kérdésre összesen legfeljebb 1 pontot adtak; a 2-től 5-ig terjedő érték a rossz párkapcsolatot jelenti. Így három kategória jött létre: a jó párkapcsolatban élők (amely tartalmazza azokat a házasokat, élettársi kapcsolatban, illetve kapcsolatban élőket, akiknek jó a kapcsolatuk a párjukkal), a rossz párkapcsolatban élők (amely tartalmazza azokat a házasokat, élettársi kapcsolatban, illetve kapcsolatban élőket, akiknek rossz a kapcsolatuk a párjukkal) és a nincs kapcsolata (akik arra a kérdésre, hogy van-e párkapcsolata, azt válaszolták, hogy nincs).

Eredmények

Az al minta demográfiai megoszlása

A 2021-es adatbázis almintájának³ szociodemográfiai összetétele alapján a férfiak (51,2%) és nők (48,8%) aránya azonosnak mondható. Az al minta fele (54,8%) harmincegy év alatti fiatal. A 18–40 évesek 25,3 százaléka házas, további 26,1 százalék pedig élettársi kapcsolatban él. Az al mintába tartozó válaszadók kétharmada (65,1%) középfokú végzettséggel rendelkezik, 10,6 százalék az al apfokú és 24,3 százalék a felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya. A válaszadók 34,7 százalékának van gyermeke. Az egygyermekesek aránya 14,0 százalék, a kétgyermekeseké 14,9 százalék, a három vagy több gyermekeseké pedig 5,9 százalék. Az al mintába tartozó válaszadók 61,9 százaléka inkább jó anyagi helyzetűnek vallotta magát.

Boldogság és az élettel való elégedettség az elmúlt tizenöt év során

2006 és 2021 között mind a boldogság, mind az elégedettség mértéke javult a 18–40 évesek körében (1. táblázat). Az emelkedés nem volt folyamatos, 2006 és 2013 közt csökkenés figyelhető meg, utána 2021-ig jelentős növekedést mértek a Hungarostudy kutatások. Utóbbi időszakban a növekedés olyan mértékű volt, hogy a legfrissebb adatfelvétel alapján a boldogság és az elégedettség meghaladja a 2006-os értéket is. A boldogság szintje 7,60-ról 7,46-ra, majd 7,88-ra változott, míg az elégedettség szintje 7,21-ről 6,97-ra csökkent, majd 7,67-re emelkedett. A változás mind az egymást követő adatfelvételek, mind a 2006 és 2021 közt mért értékek esetén szignifikáns ($p \leq 0,01$).

18–40 évesek	2006 (n = 1906)	2013 (n = 831)	2021 (n = 2000)
Boldogság	7,60 (1,90)	7,46 (1,96)	7,88 (1,82)
Elégedettség	7,21 (1,97)	6,97 (2,08)	7,67 (1,97)

1. táblázat: A boldogság és elégedettség átlaga (és szórása) a 18–40 évesek körében

A 2021-es adatok alapján elmondható, hogy a nők szignifikánsan boldogabbak (nők: 8,02; férfiak: 7,74) és elégedettebbek (nők: 7,75; férfiak: 7,52), mint a férfiak. Az iskolai végzettséget vizsgálva azt látjuk, hogy minél

3 A tanulmány azért foglalkozik csak az al mintával, mert a Házastársi Stressz Skála csupán a 18–40 évesek körében lett lekérdezve.

magasabb valakinek a végzettsége, annál boldogabb és annál elégedettebb az életével. 2021-ben az alapfokú végzettséggel rendelkezők 7,40-re, a felsőfokúak pedig 7,96-ra értékelték az elégedettségüket. 2006-ban és 2013-ban a fiatalok (18–30 évesek) elégedettebbnek és boldogabbnak mondták magukat, mint a 31 és 40 év közöttiek, 2021-re a különbség már nem szignifikáns a boldogság tekintetében. Az életkor előrehaladtával viszont csökken az elégedettség és a boldogság szintje is (2. táblázat).

18–40 évesek	Egészében véve mostanában mennyire elégedett az életével?			Egészében véve mennyire tartja boldognak saját magát?		
	2006* (n = 1906)	2013 (n = 833)	2021 (n = 2000)	2006* (n = 1906)	2013 (n = 833)	2021 (n = 2000)
Férfi	7,13 (CI = 6,99–7,27)	6,83 (CI = 6,63–7,03)	7,52 (CI = 7,40–7,65)	7,57 (CI = 7,43–7,70)	7,29 (CI = 7,10–7,48)	7,74 (CI = 7,63–7,85)
Nő	7,27 (CI = 7,15–7,39)	7,11 (CI = 6,91–7,31)	7,75 (CI = 7,63–7,87)	7,63 (CI = 7,52–7,75)	7,64 (CI = 7,46–7,83)	8,02 (CI = 7,91–8,13)
Szignifikancia-szint	P = 0,136	P = 0,051	P = 0,010*	P = 0,472	P = 0,009**	P = 0,001**
18–30 éves	7,45 (CI = 7,33–7,56)	7,29 (CI = 7,11–7,46)	7,72 (CI = 7,60–7,83)	7,78 (CI = 7,67–7,89)	7,75 (CI = 7,58–7,91)	7,94 (CI = 7,83–8,04)
31–40 éves	6,82 (CI = 6,67–6,96)	6,53 (CI = 6,31–6,75)	7,54 (CI = 7,41–7,66)	7,31 (CI = 7,17–7,46)	7,09 (CI = 6,89–7,29)	7,8 (CI = 7,68–7,92)
Szignifikancia-szint	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,043*	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,100
Alapfokú végzettségű	6,86 (CI = 6,63–7,10)	6,37 (CI = 6,05–6,69)	7,4 (CI = 7,11–7,70)	7,44 (CI = 7,31–7,66)	7,11 (CI = 6,79–7,42)	7,89 (CI = 7,62–8,16)
Középfokú végzettségű	7,26 (CI = 7,15–7,36)	7,05 (CI = 6,87–7,22)	7,56 (CI = 7,45–7,67)	7,63 (CI = 7,52–7,73)	7,5 (CI = 7,34–7,66)	7,8 (CI = 7,70–7,90)
Felsőfokú végzettségű	7,49 (CI = 7,23–7,76)	7,6 (CI = 7,27–7,93)	7,96 (CI = 7,79–8,06)	7,81 (CI = 7,55–8,07)	7,89 (CI = 7,34–7,66)	8,06 (CI = 7,91–8,21)
Szignifikancia-szint	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,083	P = 0,002**	P = 0,027*

Megjegyzés: $p \leq 0,000$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

2. táblázat: A boldogság és elégedettség a nem, a korcsoport és iskolai végzettség demográfiai változók mentén^{4*}

4 Azokat a változókat, amelyek több kategóriából állnak, post-hoc teszttel is megvizsgáltuk (Games–Howell). A szignifikáns eredmények megállapítása 95 százalékos konfidencia-intervallumon történt.

A családi állapot változókat aszerint hoztuk létre, hogy az adott válaszadó házaspár, vagy élettársi kapcsolatban él-e. A 2021-es évet vizsgálva az látható, hogy a házaspárok voltak a legelégedettebbek (8,00) és legboldogabbak (8,32), legkevésbé pedig azok a válaszadók bizonyultak elégedettnek az életükkel, akiknek nincs élettársuk (7,39). Games–Howell post-hoc teszttel is megvizsgáltuk a családi állapotot, és azt látjuk, hogy szignifikáns különbség nem mutatható ki az élettársi kapcsolatban élők és a házaspárok között, az egyedül élők azonban szignifikánsan különböznek mind a házaspároktól, mind az élettársi kapcsolatban élőktől. A 2021-es adatok alapján azok a válaszadók, akik stabil és kiegyensúlyozott kapcsolatban élnek, szignifikánsan boldogabbak (8,44; 7,63; 7,26) és elégedettebbek (8,09; 7,55; 7,12) a rossz kapcsolatban élőkhez és azokhoz képest is, akik nem élnek együtt a párjukkal (3. táblázat).

A kisgyermek nevelése valódi örömforrást jelent a családok számára. A 2021-es adatok alapján elmondható, hogy a csenden, gyesen, gyeden, gyeten lévő válaszadók (a továbbiakban: kisgyermeket nevelők) rendkívül magasra, 8,44-re értékelték a saját boldogságukat. Ha a gyermekek száma alapján szeretnénk különbséget tenni a válaszadók között, az látható, hogy a kétgyermekes családok tartják magukat összességében a legboldogabbnak (8,09). Továbbá fontos kiemelni, hogy a gyermekesek (függetlenül a gyermekek számától) boldogabbnak vallották magukat, mint azok a 18–40 évesek, akiknek még nincs gyermekük. Az anyagi helyzetet vizsgálva azt láthatjuk, hogy a jó anyagi helyzetben lévők boldogabbak (8,25; 7,19) és elégedettebbek (8,13; 6,77), mint azok, akik negatívan nyilatkoztak az anyagi helyzetükről (4. táblázat).

A szubjektív jóllét és a pszichológiai jóllét közötti kapcsolat

A 2021-es adatbázison megvizsgáltuk a szubjektív jóllét változóinak kapcsolatát a pszichológiai jóllétet mérő változókkal, valamint a szubjektív anyagi helyzettel. A kiinduló modellbe bekerült az Anómia Skála, a Beck-féle Depressziós Skála, a Munka–család Konfliktus Kérdőív, az Észlelt Stressz Skála, a Koherenciaérzés Skála, a WHO Általános Jóllét Skála, a Multidimenzióális Társas Támogatás Kérdőív és a szubjektív anyagi helyzet változó.

A boldogság esetében hat változó maradt a végleges modellben. A társas támogatás és az észlelt stressz mutatja a legerősebb összefüggést a boldogsággal, de a szubjektív anyagi helyzet is meghatározó. A WHO Jóllét Index, a koherencia és az anómia, habár hatásuk szignifikáns, kevésbé határozzák meg a boldogságot (5. táblázat).

18–40 évesek	Egészében véve mostanában mennyire elégedett az életével?			Egészében véve mennyire tartja boldognak saját magát?		
	2006* (n = 1906)	2013 (n = 833)	2021 (n = 2000)	2006* (n = 1906)	2013 (n = 833)	2021 (n = 2000)
Házas	7,17 (CI = 7,03–7,31)	6,92 (CI = 6,65–7,20)	8,00 (CI = 7,85–8,15)	7,7 (CI = 7,57–7,83)	7,56 (CI = 7,30–7,82)	8,32 (CI = 8,19–8,46)
Élettárrsal él	7,03 (CI = 6,71–7,36)	6,8 (CI = 6,50–7,11)	7,73 (CI = 7,58–7,88)	7,81 (CI = 7,51–8,12)	7,78 (CI = 7,52–8,03)	8,04 (CI = 7,90–8,19)
Egyedül élő (lehet párkapcsolata)	7,26 (CI = 7,13–7,39)	7,05 (CI = 6,85–7,25)	7,39 (CI = 7,26–7,53)	7,47 (CI = 7,34–7,60)	7,25 (CI = 7,05–7,44)	7,55 (CI = 7,43–7,67)
Szignifikanciaszint	P = 0,349	P = 0,377	P = 0,000***	P = 0,018*	P = 0,004*	P = 0,000***
Jó kapcsolat	7,23 (CI = 7,08–7,37)	7,18 (CI = 6,96–7,41)	8,09 (CI = 7,95–8,22)	7,8 (CI = 7,66–7,93)	8,00 (CI = 7,80–8,20)	8,44 (CI = 8,31–8,56)
Rossz kapcsolat	6,61 (CI = 6,20–7,02)	6,25 (CI = 5,75–6,74)	7,55 (CI = 7,25–7,85)	6,94 (CI = 6,56–7,32)	6,77 (CI = 6,32–7,23)	7,63 (CI = 7,37–7,90)
Nincs kapcsolata	7,28 (CI = 7,15–7,41)	7,02 (CI = 6,78–7,27)	7,12 (CI = 6,96–7,27)	7,48 (CI = 7,35–7,61)	7,18 (CI = 6,94–7,42)	7,26 (CI = 7,11–7,40)
Szignifikanciaszint	P = 0,003**	P = 0,002**	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***
Nincs gyermek	7,35 (CI = 7,22–7,49)	7,25 (CI = 7,08–7,42)	7,61 (CI = 7,50–7,72)	7,63 (CI = 7,44–7,69)	7,53 (CI = 7,13–7,59)	7,8 (CI = 7,70–7,90)
Egy gyermek	7,14 (CI = 6,91–7,36)	6,87 (CI = 6,51–7,22)	7,83 (CI = 7,59–8,06)	7,67 (CI = 7,45–7,89)	7,54 (CI = 7,18–7,89)	8,06 (CI = 7,84–8,29)
Két gyermek	7,13 (CI = 6,95–7,30)	6,65 (CI = 6,21–7,09)	7,78 (CI = 7,59–7,97)	7,56 (CI = 7,38–7,73)	7,58 (CI = 7,20–7,95)	8,09 (CI = 7,90–8,27)
Három vagy több gyermek	6,83 (CI = 6,50–7,15)	5,7 (CI = 5,20–6,20)	7,3 (CI = 6,91–7,69)	7,38 (CI = 7,07–7,69)	6,78 (CI = 6,30–7,26)	7,85 (CI = 7,52–8,19)
Szignifikanciaszint	P = 0,006**	P = 0,000***	P = 0,050*	P = 0,344	P = 0,014*	P = 0,029*

Megjegyzés: $p \leq 0,000$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

3. táblázat: A boldogság és elégedettség a családi állapot, a párkapcsolat minősége és a gyermekek száma demográfiai változók mentén

18–40 évesek	Egészében véve mostanában mennyire elégedett az életével?			Egészében véve mennyire tartja boldognak saját magát?		
	2006* (n = 1906)	2013 (n = 833)	2021 (n = 2000)	2006* n = 1906)	2013 (n = 833)	2021 (n = 2000)
Dolgozik	7,29 (CI = 7,19–7,39)	7,04 (CI = 6,87–7,22)	7,43 (CI = 7,32–7,55)	7,65 (CI = 7,55–7,75)	7,45 (CI = 7,28–7,62)	7,64 (CI = 7,53–7,74)
Munkanélküli	6,27 (CI = 5,94–6,61)	5,37 (CI = 4,94–5,80)	6,40 (CI = 5,76–7,05)	6,96 (CI = 6,65–7,27)	6,31 (CI = 5,84–6,77)	6,92 (CI = 6,30–7,55)
Tanuló	8,19 (CI = 7,88–8,49)	7,89 (CI = 7,66–8,13)	8,14 (CI = 7,90–8,38)	8,48 (CI = 8,16–8,80)	8,07 (CI = 7,83–8,30)	8,29 (CI = 8,07–8,50)
Csed, gyed, gyes, gyet	7,89 (CI = 7,62–8,16)	6,92 (CI = 6,35–7,49)	7,91 (CI = 7,39–8,43)	8,2 (CI = 7,94–8,46)	7,85 (CI = 7,37–8,33)	8,44 (CI = 8,02–8,86)
Egyéb	6,35 (CI = 5,94–6,76)	6,32 (CI = 5,41–7,22)	5,20 (CI = 2,07–8,34)	6,82 (CI = 6,41–7,24)	7,52 (CI = 6,64–8,40)	4,95 (CI = 1,75–8,16)
Szignifikanciaszint	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***	P = 0,000***
Rossz anyagi helyzet	NA	5,71 (CI = 5,59–5,83)	6,77 (CI = 6,61–6,92)	NA	6,28 (CI = 6,16–6,41)	7,19 (CI = 7,04–7,34)
Jó anyagi helyzet	NA	7,35 (CI = 7,22–7,49)	8,13 (CI = 8,03–8,22)	NA	7,62 (CI = 7,49–7,75)	8,25 (CI = 8,16–8,34)
Szignifikanciaszint		P = 0,000***	P = 0,000***		P = 0,000***	P = 0,000***

Megjegyzés: korrigált $R^2 = 0,26$; $p \leq 0,000$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

4. táblázat: A boldogság és elégedettség a munkaerőpiaci státusz és az anyagi helyzet demográfiai változók mentén

	Standard hiba	Standardizált Béta együttható	t	Sig.	VIF
(Konstans)	0,344		9,716	0,000	
Multidimenzionális Társas Támogatás	0,005	0,306	13,685	0,000	1,319
Észlelt stressz	0,006	-0,232	-9,803	0,000	1,480
Szubjektív anyagi helyzet	0,076	0,190	9,570	0,000	1,040
WHO Jólét Index	0,012	0,098	4,507	0,000	1,239
Koherencia	0,013	0,058	2,784	0,005	1,142
Anómia	0,012	0,049	2,374	0,018	1,129

Megjegyzés: korrigált $R^2 = 0,327$, $p \leq 0,000$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Az együtthatók a végleges modellből származnak.

A korrelációs együttható egyik esetben sem haladja meg a 0,4-es értéket a független változók esetében. A VIF-mutatók alapján elmondható, hogy nem áll fenn komoly kollinearitás-probléma.

5. táblázat: A boldogságot meghatározó tényezők stepwise regresszióval

Az étellel való elégedettség esetében öt változó maradt a végleges modellben. A társas támogatás, az anyagi helyzet és az észlelt stressz mutatja a legerősebb összefüggést az elégedettséggel. A WHO Jólét Indexnek és a koherenciának kisebb a hatása a függő változóra (6. táblázat).

	Standard hiba	Standardizált Béta együttható	t	Sig.	VIF
(Konstans)	0,363		9,799	0,000	
Multidimenzionális Társas Támogatás	0,006	0,257	11,380	0,000	1,317
Szubjektív anyagi helyzet	0,082	0,247	12,325	0,000	1,034
Észlelt stressz	0,007	-0,242	-10,291	0,000	1,421
Koherencia	0,015	0,046	2,201	0,028	1,139
WHO Jólét Index	0,013	0,046	2,107	0,035	1,229

Megjegyzés: korrigált $R^2 = 0,31$; $p \leq 0,000$; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Az együtthatók a végleges modellből származnak.

A korrelációs együttható egyik esetben sem haladja meg a 0,4-es értéket a független változók esetében. A VIF-mutatók alapján elmondható, hogy nem áll fenn komoly kollinearitás-probléma.

6. táblázat: Az étellel való boldogságot meghatározó tényezők stepwise regresszióval

Megbeszélés

A 18–40 éves korosztály boldogságát és elégedettségét megvizsgálva különböző szociodemográfiai változók mentén a 2006-os, 2013-as és 2021-es Hungarostudy-adatbázisokban azt látjuk, hogy a vizsgált tizenöt év alatt összességében növekedett az elégedettség és a boldogság szintje, a 2013-as visszaesés ellenére. Mindhárom adatfelvétel esetében elmondható, hogy a boldogságot leginkább a munkaerőpiaci státusz, a családi állapot és a kapcsolat minősége határozta meg. Ezek azok a változók, melyek minden évben szignifikáns kapcsolatot mutattak a boldogság változójával. Az étellel való elégedettség esetében az látható, hogy a kapcsolat minősége, a gyermekek száma, az iskolai végzettség és a munkaerőpiaci státusz volt meghatározó. Mivel a post-hoc teszt alapján nem mutatható ki szignifikáns különbség az élettársi kapcsolatban élők és a házasok között, fontosnak éreztük megvizsgálni azt is, hogy a kapcsolat minősége milyen hatással van a 18–40 évesek boldogságára és elégedettségére. Ennek érdekében hoztuk létre a „jó kapcsolat” és „rossz kapcsolat” változókat, melyek azt hivatottak vizsgálni, hogy az adott válaszadó kapcsolata

mennyire mondható stabilnak. Azt találtuk, hogy a párkapcsolat minősége nagyon erős kapcsolatot mutat a boldogság és az elégedettség szintjével. Azok a válaszadók, akik stabil és kiegyensúlyozott kapcsolatban élnek, 2021-ben szignifikánsan boldogabbak (8,44; 7,63) és elégedettebbek (8,09; 7,55), szemben azokkal, akik rossz kapcsolatban élnek. Összességében elmondható, hogy a jó anyagi helyzeten túl a kisgyermeknevelés, valamint a stabil, jó párkapcsolat jelentős mértékben pozitívan hat a megkérdezettek boldogságára és elégedettségére.

A boldogság és az élettel való elégedettség – mint a szubjektív jóllét mutatói – összefüggnek a kutatás során vizsgált valamennyi pszichológiai jólléti mutatóval. A legerősebb összefüggés a társas támogatással, az észlelt stresszrel és az anyagi helyzettel látható. Különbséget fedeztünk fel a boldogság és az elégedettség között: egyrészt az anómiaváltozó meghatározza a boldogságot, másrészt a szubjektív anyagi helyzet fontosabb, ha az élettel való elégedettséget vizsgáljuk. Habár a boldogság és az élettel való elégedettség számos pszichológiai jóllétet mérő mutatóval összefügg, látnunk kell azt is, hogy a modellek magyarázóereje nem mondható jelentősnek. Mindebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy a boldogságra és az elégedettségre sok tényező hat a pszichológiai jóllét vonatkozásában, de teljesen nem tudják megmagyarázni őket.

Összefoglalás

Mivel a boldogság és elégedettség komplex fogalmak, a pontos meghatározásuk igen nehéz. Bár a Hungarostudy kutatásokban rákérdeztünk a szubjektív boldogságérzetre és elégedettségre, fontos annak vizsgálata, mi áll e mutatók mögött, mivel vannak kapcsolatban, mi alapján és kik érzik magukat boldognak, elégedettnek. Ebben a kutatásban a szubjektív jólléthez kapcsolódó mutatókat (boldogság és elégedettség) vizsgáltuk a szociodemográfiai változók, illetve a pszichológiai jóllét egyes változóit mentén a 18–40 éves korosztály körében.

A kutatás során megfigyelhettük, milyen fontos a boldogság és az elégedettség szempontjából a társas támogatottság, amelynek egyik legfontosabb összetevője a párkapcsolat. A jó párkapcsolaton és a társas támogatáson túl a legnagyobb mértékben a kevés stressz és a jó anyagi helyzet befolyásolja a boldogságot, valamint az élettel való elégedettséget. Ezek

a megállapítások összecsengenek korábbi tanulmányokkal, melyek szerint a bizalmon és együttműködésen alapuló emberi kapcsolatok hálózata jelentős társadalmi erőforrást jelent, és az emberi jóllét, boldogság lényegi összetevője (Skrabski, Kopp és Kawachi 2003).

A továbbiakban érdemes lehet a Hungarostudy kutatásokban szereplő boldogság és elégedettség boldogságot mérő más eszközökkel való összevetése (Happy Planet Index, Better Life Index, World Database of Happiness). Ugyancsak érdemes megemlíteni, hogy Kopp Mária és Martos Tamás (2011) szerint hiányzik egy olyan felmérési mód, mely az életminőséget meghatározó egyéni és társas tényezők alakulását rendszeresen, illetve rendszerszemléletben teszi lehetővé. A szerzőpáros egy több-dimenziós Nemzeti Összjólléti Index (National Well-being Index) bevezetését javasolta, amely kifejezi az ország lelkiállapotát, a társadalmi tőke változásait, melyek a gazdaság fejlődésének, illetve a népegészségügyi és demográfiai folyamatok trendjeinek is az alapját képezik.

Felhasznált irodalom

- Diener, Ed (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. Vol. 95. (3): 542–575.
- Easterlin, Richard A. (1974) Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In: David Paul A., Melvin W. Reder (eds.) *Nations and Households in Economic Growth. Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York – London: Academic Press. 89–125. <http://graphics8.nytimes.com/images/2008/04/16/business/Easterlin1974.pdf> (Letöltés: 2022. július 15.)
- Gasper, Des (2010) Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life. *The Journal of Socio-Economics*. Vol. 39. (3): 351–360. <https://doi.org/10.1016/j.socsec.2009.11.006>
- Kahneman, Daniel, Ed Diener and Norbert Schwarz (1999) *Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Koós Tamás (2018) *A jóllét mérésének lehetőségei és az egészséggel kapcsolatos populációs mérések*. Budapest: KÖFOP. https://joallamjelentes.uni-nke.hu/SpecJelentesek/J%C3%B3ll%C3%Agt_eg%C3%Agszs%C3%A9g%20m%C3%A9r%C3%A9se_Ko%C3%B3sTam%C3%A1s.pdf (Letöltés: 2022. július 15.)
- Kopp Mária, Martos Tamás (2011) A társadalmi összjóllét jelentősége és vizsgálatának lehetőségei a magyar társadalomban I. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 12. évf. 3. sz. 241–259.
- Kopp Mária, Skrabski Árpád (2020) *A boldogságkeresés útjai és útvesztői*. Budapest: L'Harmattan.
- Kopp Mária, Skrabski Árpád és Rózsa Sándor (2008) Az esélyerősítés és életminőség mérésére alkalmazott kérdőíves vizsgálati módszerek, a Hungarostudy 2002 és a Hungarostudy 2006 követései vizsgálat kérdőívei. In: Kopp Mária (szerk.) *Magyar lelkiállapot, 2008 esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. Budapest: Semmelweis Kiadó. 34–43.

- Kovács Éva, Balog Piroska, Mészáros Eszter és Kopp Mária (2013) A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 14. évf. 3. sz. 205–230.
- Pári András (2022) Mit tudunk az ikrekről és testvérkapcsolataikról a Hungarostudy 2021 adatfelvétel alapján? *Kapocs*, 2022/1. sz. 54–63. https://epa.oszk.hu/02900/02943/00088/pdf/EPA02943_kapocs_2022_1_054-062.pdf (Letöltés: 2022. július 20.)
- Róbert Péter, Szabó Lilla és Széll Krisztián (2020) A gyermekjólét aspektusai. Nemzetközi összehasonlítás egy iskolai kutatás alapján. In: Kolosi Tamás, Szelényi Iván, Tóth István György (szerk.) *Társadalmi riport 2020*. Budapest: TÁRKI. 281–293.
- Ryan, Richard M., Edward L. Deci (2001) On Happiness and Human Potentials. A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. (1): 141–166.
- Skrabski Árpád, Kopp Mária és Kawachi Ichiro (2003) Social capital in a changing society: cross sectional associations with middle aged female and male mortality rates. *Journal of Epidemiology & Community Health*. Vol. 57. (2): 114–119.
- Skrabski Árpád, Kopp Mária, Rózsa Sándor és Réthelyi János (2004) A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 5. évf. 1. sz. 7–25. <http://real.mtak.hu/58478/1/mental.5.2004.1.1.pdf> (Letöltés: 2022. július 20.)

