

JÓLÉT VAGY JÓLLÉT? A PSZICHÉS JÓLLÉT SZEREPE ÉS MÉRÉSE A FENNTARTHATÓSÁG ÉS EGY JÓL MŰKÖDŐ TÁRSADALOM KIALAKÍTÁSÁBAN II. RÉSZ

WELFARE OR WELL-BEING? THE ROLE AND ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CREATING SUSTAINABILITY AND A WELL-FUNCTIONING SOCIETY PART II

Fodor Szilvia

PhD, habilitált egyetemi docens

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológia Intézet Tanácsadás- és Iskolapszichológia Tanszék
fodor.szilvia@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmány tovább folytatja a társadalmi jóllét témájának bemutatását, amivel a legfőbb célja amellől érvelni, hogy mind az életminőség növelése, mind pedig a fenntarthatóság szempontjából nem elegendő az országok eredményességét a fogyasztást és gazdasági növekedést alapul vevő GDP alapján megítélni, ugyanilyen fontos a társadalmi indikátorok és a pszichés jóllét vizsgálata. Ebben a részben a pszichológiai jóllét fogalmának és a társadalmi jóllét mérésének lehetőségei mellett olyan országok jó gyakorlatait is bemutatjuk, amelyek példaként szolgálhatnak számunkra a mentális egészséget és az életminőséget prioritásként kezelő társadalom kiépítése felé vezető úton. A tanulmány végén olyan javaslatokat fogalmazunk meg, amelyek a jóllét mérése mellett az oktatás szerepét és az értékek meghatározásának fontosságát hangsúlyozzák.

ABSTRACT

The paper continues to explore the issue of social well-being, with the main aim of arguing that it is not enough to judge countries' performance in terms of GDP based on consumption and economic growth, both for quality of life and sustainability, but that it is equally important to look at social indicators and psychological well-being. In this section, in addition to the concept of psychological well-being and the possibilities for measuring social well-being, we present good practices in countries that can serve as examples on the way to building a society that prioritizes mental health and quality of life. The paper concludes with recommendations that emphasize the role of education and the importance of defining values alongside well-being measurement.

Kulcsszavak: jólét, jóllét, GDP, fenntarthatóság, pszichés gazdagság, társadalom

Keywords: welfare, well-being, GDP, sustainability, psychological wealth, society

1. BEVEZETÉS

A társadalmi jólét vizsgálatának gazdasági alapokon és a GDP (bruttó hazai termék) értéken nyugvó megközelítése nem elegendő a jólét komplex jelenségének megértéséhez. Az előző részben ismertettük ennek az okait és történeti előzményeit, most azonban már alternatívákat is bemutatunk arra nézve, hogy hogyan lehet a társadalmi jóllét fogalmát tágabb, pszichológiai jellegű szempontokat is beépítve értelmezni. Először definiáljuk a szubjektív jólét fogalmát, és ismertetjük annak társadalmi szempontból releváns mérési lehetőségeit, majd ezután olyan országok jó gyakorlatait mutatjuk be, amelyek példaként szolgálhatnak számunkra a mentális egészséget és az életminőséget prioritásként kezelő társadalom kiépítése felé vezető úton. A tanulmány végén javaslatokat fogalmazunk meg, amelyek a jólét mérése mellett az oktatás szerepét és az értékek meghatározásának fontosságát hangsúlyozzák.

2. A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT ÖSSZETEVŐI ÉS VIZSGÁLATA

A szubjektív jólét összetevői

A szubjektív jólét nem egyszerűen a betegségek hiányát jelenti, nem egyenlő a testi vagy lelki zavarok hiányával. Bár ezeknek a zavaroknak a gyakoribb előfordulása jelzi, hogy az egyének és társadalmak megküzdőképessége, mentális és szociális erőforrásai kimerülőben vannak (Kopp–Martos, 2011), a jólét ennél összetettebb.

A boldogságról való elmélkedés az európai filozófia klasszikus toposza, melynek az egyik első megjelenése az ókori görög Arisztipposz és Epikurosz filozófiája által leírt hedonizmus, amely az örömök keresésére és a fájdalom elkerülésére való törekvéssel vázolja fel a boldogságkeresés útját. Arisztotelész ezzel szemben a boldogságot az 'eudaimonia' fogalmával írja le. Az *eu* (jó) és *daimón* (lélek) szavakat tartalmazó kifejezést általában boldogságnak fordítják, de jelentésében ennél árnyaltabb: „az intrinzik célokkal és belső potenciálok fejlesztésével és használatával összhangban lévő magatartás következményeképp alakul ki” (Waterman et al., 2010, 42.), melyre jellemző „az önismeret mélyülése, a képességek fejlődése, az élet értelmességének és célszerűségének érzése, jelentős erőfeszítés a tökéletesedés érdekében, a tevékenységekbe való intenzív bevonódás és a

személyiséget kifejező tevékenységek élvezete” (Szondy–Martos, 2014, 230.). Ez, az élet értelmességét a középpontba állító meghatározás igen hasonló az önmegvalósítás, önkiteljesítés koncepciójához, mely a személyiség fejlődését helyezi a középpontba, és azt hangsúlyozza, hogy az embereknek a legjobb, a legerősebb oldalukat érdemes elsősorban fejleszteniük, hiszen ebben tudnak igazán jól funkcionálni, ezzel pedig egy nagyobb, a saját személyük és boldogulásuk fölé rendelt célt szolgálni. A mai boldogság- és jóllétdefiníciók elsősorban az arisztotelészi alapokra építve határozzák meg ezt a fogalmat.

Ed Diener (1984) „az étellel való elégedettség” fogalma alatt a személy általános életminőségének kognitív értékelését érti, mely elkülönül a jólléthez kapcsolódó mindennapos érzelmi tapasztalatoktól, emiatt erősen szubjektív jellegű, mivel a személy saját kritériumai alapján kerül meghatározásra. Carol D. Ryff (1989) az optimális öregedéssel és fejlődéssel kapcsolatban írta le azt a többtényezős modellt, amely már sokoldalúan és komplexen közelíti meg a jóllét összetevőit. Elmélete szerint a jóllét hat összetevője (1) az önelfogadás, vagyis az egyén pozitív értékelése önmagáról és az életéről; (2) a személyes növekedés, a személyiség fejlődésének érzete; (3) az életcélok jelenléte, vagyis az a meggyőződés, hogy az egyén élete céltudatos és jelentésteremtő; (4) a minőségi pozitív kapcsolatok; (5) a környezet feletti uralom és a világ hatékony irányítására való kapacitás; valamint (6) az autonómia, az önmeghatározás képessége (Ryff–Keyes, 1995). Martin E. P. Seligman (2011) a virágzó élet (flourishing) összetevőit megfogalmazva az elemek kezdőbetűi alapján elnevezett PERMA-modellben írja le a jóllét elemeit: ezek a pozitív érzelem (positive emotions), az elmélyülés (engagement), a kapcsolatok (relations), az értelem- és jelentésteremtés (meaning) és teljesítmény (accomplishment), illetve a gyakorlatban ehhez még gyakran hozzáadódik hatodik elemként a fizikai egészség, a vitalitás. Felicia A. Huppert és Timothy T. C. So (2013) a virágzás új elméleti modelljének leírásához a mentális betegségeket kategorizáló rendszereket veszik alapul, a depressziós epizód és a generalizált szorongásos zavar leírásából kiindulva ezek ellentétéként határozzák meg a jóllétet. Szerintük a virágzáshoz legalább nyolc összetevő jelenléte szükséges a következőkből: pozitív érzelmek, kompetencia, érzelmi stabilitás, elköteleződés, értelem, optimizmus, pozitív kapcsolatok, reziliencia, önértékelés és vitalitás.

Ezek az elméletek más-más komponensekkel írják le a szubjektív jóllétet, abban viszont egyetértenek, hogy multidimenzionális modellekre van szükség az optimális pszichológiai működés komplexitásának megragadásához, valamint abban is hasonlóak, hogy úgy vélik: a jóllét növelhető, ennek a folyamatnak az alapjait pedig az egyén rendelkezésére álló egyéni vagy környezeti erőforrások képezik. A változtatás, a jóllét növelésének lehetőségével kapcsolatban az NHS (National Health Service, Egyesült Királyság) öt javaslatot (URL1) fogalmaz meg, amelyek könnyen érthetőek és tudatosíthatóak a mindennapokban: ezek a

kapcsolódás más emberekhez, a fizikai aktivitás, az új készségek tanulása, a másoknak adás és a jelen pillanatra figyelés, amelyekhez a szervezet egy nagyon bátorító és egyszerű *do and don't* listát is mellékel. A *Creating the World We Want to Live in* kezdeményezés, és az ehhez kapcsolódó könyv (Grenvill-Cleave et al., 2021) szintén öt lépést javasol a jóllét eléréséhez: ezek pedig a kapcsolódás másokhoz, az autonómia megélése, a kompetencia élménye, a jól működő dolgokra való figyelés és a jelentéskeresés. Érdeemes még ennek a kezdeményezésnek a honlapját is tanulmányozni (URL2), ahol a személyes elégedettségén túl a közélet (és a politikai döntéshozatal) különböző területeihez, például az oktatás, a munka, a szabadidő, az öregedés, az egészség, a gazdaság vagy a környezetvédelem kapcsolódó, a jóllétet szem előtt tartó szakirodalmi forrásokat és gyakorlati javaslatokat is összegyűjtene. Ezek a cselekvési lehetőségek különösen aktuálisak a jelenlegi helyzetben: a WHO 2022-ben megjelent *Mental Health Reportja* (URL3) alapján a mentális zavarok a vezető okok a munkaképtelenséggel eltöltött évek számában, az öngyilkosság továbbra is az egyik fő halálok világszerte, és mindezek gazdasági következményei óriásiak, a termelékenység csökkenése jelentősen meghaladja az ellátás közvetlen költségeit.

A szubjektív jóllét társadalmi szintű vizsgálata Magyarországon

A mentális egészség hazai vizsgálatait kapcsán fontos megemlíteni a magyarországi Hungarostudy-felméréseket (URL4), melyek 1988 óta hét-, illetve háromévente adnak áttekintést a magyar népesség egészségi állapotáról. Ez a vizsgálatsorozat az általános egészségi állapot jellemzői mellett kitér olyan speciális jellemzők vizsgálatára is, mint például az evészavarok, az alvás jellegzetességei, a felnőttkori kötődés, a családon belüli erőszak, a stressz különböző típusai, a relatív depriváció összefüggése az életminőséggel, valamint a lakosság depresszióval kapcsolatos attitűdjei, előítéletei. Ezek az eredmények jelentősen járulhatnak hozzá az egészségpolitikával kapcsolatos stratégiai döntések előkészítéséhez, valamint a prevenció programok tervezéséhez és értékeléséhez.

Kopp Mária és Martos Tamás (2011) – részben a Hungarostudy-vizsgálatok alapján – azt fogalmazták meg, hogy az egyéni életminőséget meghatározó pszichés jellemzők között van a személyes hatékonyság (az a meggyőződés, hogy általában mennyire érezzük úgy, hogy kezelni tudjuk a nehéz élethelyzeteket), a koherenciaérzés (a személynek az a hite, hogy a világ érthető, a felmerülő nehézségek legyőzhetőek), a személyes célok és önszabályozás (a megfelelő célok kitűzése, megvalósítása), az együttműködés, a megküzdés (a mindennapi stressz, a negatív érzelmek megfelelő szabályozása, intenzitásuk csökkentésének képessége) és az aktivitás. Ezeknek a tényezőknek a fontosságát és a testi/lelki egészségre gyakorolt hatását felismerve a szerzők egy többdimenziós nemzeti összjólléti index bevezetését szorgalmazzák, melynek rendszeres monitorozása alapvető

fontosságú lenne a társadalom és az egyének jóllétének követése, a hosszú távú trendek megismerése érdekében. Ez az index a korábbiakban bemutatott elképzelésekhez hasonlóan jó hazai kiindulási pontot jelenthet a helyzetfeltáráshoz, amely alapján meg lehet határozni a változásra irányuló intervenciók tartalmát. Ebben az indexben a szerzők a következő területek mérését javasolják:

- testi egészség (szubjektív egészség);
- pozitív lelkiállapot (boldogság- és elégedettségérzés, a pozitív érzelmek gyakorisága, az élettel való elégedettség, önbizalom, énhatékonyság, az élet értelmességének tapasztalata);
- negatív lelkiállapot (a depresszív tünetek gyakorisága, szorongás, vitális kiemerültség, az unatkozás gyakorisága);
- jövőirányultság (reménytelenség, életcélok fontossága és tartalma, anómia);
- társas jóllét (társas támogatás, együttműködés, ellenségesség, bizalom, megbízhatóság és kölcsönösség).

A *Magyarország boldogságtérképe* (URL5) projekt kapcsán is történtek törekvések a boldogság társadalmi szinten érvényes fogalmának operacionalizálására és a jóllét átfogó vizsgálatára, ennek során a globális jóllét, a pszichológiai immunkompetencia, a virágzás/positív mentális egészség és a humán erősségek területét mérő kérdőíveket használták. Országos átfogó képet kaphatunk még 11–15 éves iskolások fizikai egészségéről, egészséget befolyásoló szokásairól, és részben a mentális jóllétéről és társas kapcsolatairól a HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) kutatásai alapján (URL6), melynek a hazai vizsgálati eredményeit összegzi a 2019-ben megjelent *Kamaszélelmód Magyarországon* című kötet (Németh–Várnai, 2019). A hazai mérésekhez kapcsolódóan érdemes még megemlíteni a Nemzeti Közzolgálati Egyetem által koordinált *Jó állam* vizsgálatosorozatot (URL7), amely 2015 óta rendszeresen mutat be adatokat a modern állam és a hatékony nemzeti közigazgatás jellemzőivel kapcsolatban. Ebben hat fő területet mérnek: ezek a biztonság és bizalom a kormányzatban, a közösségi jóllét, a pénzügyi stabilitás és a gazdasági versenyképesség, a fenntarthatóság, a demokrácia és a hatékony közigazgatás. A hat terület mindegyike öt-öt dimenzióval jellemezhető, ezeket pedig öt-öt indikátoron keresztül vizsgálják. Ez a kutatás ugyan nem pszichológiai fókuszú, a szubjektív jólléthez kapcsolódó elemek csak a második, a „községi jóllét” területén belül jelennek meg az „egyen a társadalomban” dimenzióban, az ebben a dimenzióban található öt indikátor közül (élettel való elégedettség, társadalmi kapcsolatok, önkéntes társadalmi munka, az egészségügyi ellátórendszerrel és az oktatással való elégedettség) az élettel való elégedettség és a kapcsolatok témához kötve, ám maga a kérdésfelvetés és a vizsgált területek már tartalmazzák a jó működéshez és a jólléthez kapcsolódó szempontokat.

Ezek a definíciók és kezdeményezések jól illusztrálják a jóllét összetett jellegét és társadalmi szintű mérésének lehetőségeit, az összetevők definiálása és mérése

alapján pedig körvonalazható egy olyan társadalmi intervenció, amely az első lépéseket jelenti afelé, hogy ezt a tudást beépítsük a gazdasági, politikai, szakpolitikai döntésekbe. Néhány példán keresztül nézzük most meg, hogy egyes országok hogyan indultak el ezen az úton!

3. NEMZETKÖZI PÉLDÁK A JÓLLÉT MÉRÉSÉRE ÉS TÁRSADALMI SZINTŰ KEZELÉSÉRE

Bhután

A jóllét fogalmának a gazdaságba történő beemelésére talán az egyik legismeretesebb példa Bhután, ahol a világon elsőként, már az 1970-es években elkezdtek a GDP helyett alternatív mérőszámokban gondolkodni (Thinley–Hartz-Karp, 2019). Az 1972-ben trónra kerülő, tizenhét éves király, Dzsigme Szingje Vangcsuk (Jigme Singye Wangchuck) az országa jobb jövőjéért fáradozva és a gazdasági fejlődést definiáló akkori modellekkel nem igazán megelégedve vágott neki a feladatnak, hogy az országát megismerve a lehető legjobb növekedési célokat és útvonalakat dolgozza ki. A vidéket járva fogalmazódott meg benne a kulturális és spirituális javak fontossága, ami alapján olyan emberközpontú és holisztikus fejlődési modellt dolgozott ki, melyben a boldogságot tette meg az alapvető céllá. A boldogság (happiness) ebben a meghatározásban az értelmes társadalmi haladásra való törekvést jelenti, amelyet a fizikai és a szellemi, valamint az anyagi és a spirituális elemek egyensúlyának megteremtésével érnek el („the pursuit of meaningful societal progress achieved by balancing physical with mental, and material with spiritual elements, within a safe and stable environment, with the purpose of realizing happiness”; Thinley–Hartz-Karp, 2019, 1.).

Ennek a célnak a megvalósítása és monitorozása érdekében alakították ki a korábban már említett, „gross national happiness”-t mérő mutatót, a Gross Happiness Indexet, amely kilenc terület, az életszínvonal, egészségügy, oktatás, ökológiai sokféleség és rugalmasság, kulturális sokszínűség és rugalmasság, közösségi vitalitás, időfelhasználás, pszichológiai jóllét és jó kormányzás területének egységében értelmezi a boldogságot. Az ország máig azt tartja, hogy nem érték el a kitűzött célokat, a szegénység még mindig nagy kihívás az országban, de az biztosan elválasztja a királyságot a világ többi részétől, hogy a boldogságot választották a fejlesztési politika és törekvések céljává.

Wellbeing Economy Alliance

A 2018-ban három állam kezdeményezésével (Izland, Skócia, Új-Zéland) alakított szövetség (Wellbeing Economy Alliance, WEAll) olyan szervezetek, mozgalmak és egyének együttműködése, amelyek és akik a jólléti gazdaságért, az emberi

és ökológiai jóllétért dolgoznak (URL8). A WEAll víziója az, hogy a gazdaságokat világszerte úgy alakítsák át, hogy 2040-re közös jóllétet teremtsenek az emberek és a bolygó számára. Ezt úgy kívánják elérni, hogy megerősítik, támogatják és összekapcsolják az ennek érdekében működő egyéneket és csoportokat, összegyűjtik és hozzáférhetővé teszik a jóllétre épülő gazdasággal kapcsolatos ismereteket, illetve aktivizálják az embereket és új, közös, reménykeltő narratívát teremtenek a gazdasági területen. Ez a törekvés nagyon perspektivikusnak tűnik, a honlapjukon rengeteg anyag, brosúra, összefoglaló található, melyek különböző formákban valóban elérhetővé és érthetővé, illetve konkrét tevékenységekre lebonthatóvá teszik ezt a komplex folyamatot. A WEAll öt konkrét célt fogalmaz meg:

- Méltóság (dignity): elegendő anyagi javak ahhoz, hogy mindenki kényelemben, biztonságban és boldogságban tudjon élni.
- Természet (nature): egy helyreállított és biztonságos természeti világ mindenféle élet számára.
- Kapcsolódás (connection): összetartozás érzése és a közjót szolgáló intézmények jelenléte.
- Méltányosság (fairness): igazságosság a gazdasági rendszerek középpontjában, a leggazdagabbak és a legszegényebbek közötti szakadék jelentős csökkenése.
- Részvétel (participation): a polgárok aktív részvétele a közösségekben és helyi gyökerű gazdaságban.

A jóllétre épülő gazdaság a szervezet megfogalmazásában figyelembe veszi annak az „irracionalitását”, hogy mi teszi az embereket boldoggá, hogy mi a fontos számukra, és mit tesznek a szabadidejükben, vagyis mindazt, ami nincs beépítve a „racionális gazdasági ember” modelljébe. Mindez összhangban van az NHS-nek (National Health Service, Egyesült Királyság) a mentális jóllét öt lépéséről szóló, korábban már említett útmutatásával, mely szerint a kapcsolódás más emberekhez, a fizikai aktivitás, az új készségek tanulása, a másoknak adás és a jelen pillanatra figyelés a jólléthez vezető öt legfontosabb lépés.

Új-Zéland

Új-Zéland volt az az ország, ahol Jacinda Ardern (sz. 1980) miniszterelnöknő 2019-ben bevezette az ún. „wellbeing budget”-et (URL9), amely az ország első jólléti költségvetése, és amelyben a kiadási prioritásokat a jólléti célok elérése érdekében határozták meg. A gazdaság hagyományos mutatóját, a GDP-t nem hagyták ki a rendszerből, ez továbbra is a nemzet jövedelmének meghatározó mutatója, ám a költségvetés fő célja néhány olyan hosszú távú kihívás megoldása, amelyekkel az ország olyan területeken szembesül, mint a családon belüli

erőszak, a gyermekszegénység és a lakhatás. A 2019-es, úgynevezett jólléti költségvetés öt kulcsfontosságú területet tűzött ki célul: a mentális egészség, a gyermekek jólléte, a maori lakosság törekvéseinek támogatása, egy produktív nemzet felépítése és a gazdaság átalakítása, melyek céljából jelentős összegeket szánnak a mentális egészségügyi szolgáltatásokra, a gyermekszegénység felszámolására és a családon belüli erőszak leküzdésére irányuló intézkedésekre.

Izland

A 2008-as pénzügyi válság Izlandot komolyan megrázta, mert a bankszektor erőteljes jelenléte miatt rengeteg vállalkozás ment csődbe az országban, így Izland pénzügyi válsága gazdaságának méretéhez képest az egyik legnagyobb volt a világon. Azonban az erre adott lépések nagyban különböztek más országoktól, míg a legtöbb ország úgy vélte, hogy túl nagyok a bankok ahhoz, hogy veszni hagyják őket, Izland inkább az ellenkezőjére jutott: túl nagyok ahhoz, hogy megmentsék őket. A pénzügyi konszolidáció része volt az adósságelengedési program, a bankok államosítása, az adók növelése és a szociális juttatások megőrzése. Izland helyreállása azonban számunkra most elsősorban nem pénzügyi szempontból érdekes, hanem azért, mert fontos prioritásokat határozott meg azzal kapcsolatban, hogy kit védjen meg, és ki viselje a helyreállítás költségeit, azaz egy krízishelyzetet az értékek és célok újradefiniálásával oldott meg.

2019-ben az izlandi miniszterelnök, Katrín Jakobsdóttir (sz. 1976) a nemek közti egyenlőséget elsődleges gazdasági célként tűzte ki, ezt követően az izlandi kormány úgy döntött, hogy holisztikusabb, többdimenziós módszerekkel kívánja értékelni és kiválasztani az életminőség javítását célzó szakpolitikai döntéseket. Első lépésként a kormány felmérést végzett a lakosság számára fontos területek meghatározására, amelyből kiderült, hogy az életminőség szempontjából az egészség a legfontosabb tényező, ezt követik a kapcsolatok, a lakhatás és a megélhetés. Izland végül 2019-ben bevezette a harminckilenc jóllétmutatóból álló keretrendszert, a pénzügyi, társadalmi és környezeti mutatók rendszerét, amelyek az ország sikerének mérőszámai lettek (URL10). A jólléti mutatók kialakításának és konszenzusának megteremtése két éven át tartott, a folyamat eredménye pedig az ország ötéves költségvetési stratégiai tervét meghatározó hat jólléti prioritás megfogalmazása lett, ezek a mentális egészség, a biztonságos lakhatás, a munka és a magánélet jobb egyensúlya, a nulla szén-dioxid-kibocsátás, az innováció növekedése és a lakossággal való jobb kommunikáció. Míg sok állam és nemzetközi szervezet egyetlen összetett mutatóra támaszkodik a jólét/jóllét meghatározásában, Izland rendszere specifikusabb politikaformálást tud szolgálni, mivel az egyes indikátorok szintjén nyújt áttekintést az ország helyzetéről.

Skócia

Skócia első minisztere, Nicola Ferguson Sturgeon (sz. 1970) Izlanddal és Új-Zélanddal együtt alakította meg 2018-ban a Wellbeing Economy Alliance-t, melynek céljait és elveit Skócia női vezetője egy népszerű TED Talkban, a *Why Governments Should Prioritize Wellbeing* című beszédében mutatja be (URL11). Ebben elmondja, hogy az országa olyan tényezőket helyez a gazdasági döntések középpontjába, mint az egyenlő bérezés, a gyermekgondozás, a mentális egészség és a zöldterületekhez való hozzáférés, és arra is rávilágít, hogyan segíthet ez az új fókusz a globális kihívásokkal való szembenézésben. A 2022–2025 közötti tervekben (URL12) az ország három átfogó célt fogalmaz meg a jólléttel kapcsolatban: (1) megváltoztatni a narratívát, (2) felerősíteni és hangot adni az új megközelítésnek, és (3) együttműködéseket alakítani ki a jólléten alapuló gazdaság megvalósítására. A stratégiában a célok mellé tevékenységeket is rendelnek, így az elképzelés ezzel konkréttá és számonkérhetővé is válik.

Külön érdemes kiemelni a stratégiát megfogalmazó dokumentum 11. oldalán azokat az értékeket, amelyek a „wellbeing economy” elképzelés alapját képezik, ezek (a) az emberek tisztelete és a saját maguk által megfogalmazott fejlődési célok támogatása, (b) a társadalmi igazságosság és az egészséges bolygó érdekeinek az ego elé helyezése, (c) mások munkájának támogatása és elismerése, és hogy (d) a sokféleség, a közös cél és a nyitott kommunikáció egysége a leghatékonyabb eszköz a változások elérésében. Ez a része a dokumentumnak nemcsak az értékek explicit megfogalmazása miatt fontos, hanem azért is, mert rámutat, hogy alapvetően az értékek azok, amelyek meghatározzák a célokat és a tevékenységeket, így azok definiálása, ismerete és megváltoztatása jelentheti a társadalmijóllét-orientált változások kiindulópontját.

Ezen túl természetesen még vannak egyéb jó gyakorlatok, például Wales, Franciaország, Kanada vagy Portugália területéről (Siebert et al., 2022), amelyek mindegyike azon a felismerésen alapul, hogy a „wellbeing approach”-ot érdemes beépíteni a politikai és gazdasági döntéshozatal folyamatába. A felsorolt példák-ból – elsősorban a bevezetésük óta eltelt igen rövid idő miatt – még hiányoznak azok az eredmények, amelyek empirikusan is alátámasztják a hatásosságukat, de remélhetőleg a mérések elterjedésével egyre jobban megismerjük majd e programok működését és hatékonyságát.

4. HOGYAN TOVÁBB?

Mindezek alapján természetesen merül fel a kérdés: mit tehetünk? Első lépésként a társadalmi és szubjektív jóllét mérésének szükségességét fogalmazhatjuk meg. A jóllét operacionalizálását célzó társadalmi indikátorok és pszichológiai mérés-

sek legfontosabb hozadéka az, hogy ráirányítja a figyelmünket a jóllét anyagi jóléten túlmutató, alternatív aspektusaira, és ezzel egy új témát emel be figyelmünk fókuszába (Kahneman et al., 2006). A figyelem megfelelő irányítása, tematizálása, a szubjektív jóllét kérdésének napirendre tűzése, az érdeklődés felkeltése elvezet minket e fogalom megértéséhez, a mérési eredmények publikussá tétele pedig beszédtemává teheti a jóllét és a fenntarthatóság kérdését.

A társadalmijóllét-mérések másik nagy hozadéka az lehet, hogy az általános jellemzők megállapításával, az adatok gyűjtésével kiindulási alapot kaphatunk a különböző programok megtervezésére és hatásvizsgálatára. A helyzet megállapításán túl az adatok, az azokból kiolvasható kritikus pontok és erősségek kijelölhetik a programok, intervenciók irányát, a programok szisztematikus, longitudinális elemzése pedig alapvető kapaszkodót jelenthet azok alakításában, adaptációjában és végrehajtásában.

Az intervenciók szempontjából nélkülözhetetlen az oktatási és az egészségügyi szektor jelentős szerepvállalása. Ahogy Palotai Dániel és Virág Barnabás írják: „A humán tőke minőségi jellemzői az oktatási rendszer és az egészségügyi ellátórendszer teljesítményeinek növelésével javíthatók. Az oktatás több csatornán keresztül is hatással van a gazdasági növekedésre: a munkaerő-állomány termelékenységét és a gazdaság innovációs teljesítményét egyaránt növeli. A népesség egészségi állapotának javulása szintén hozzájárul a gazdasági teljesítmény növekedéséhez, mivel az egészségi állapot befolyásolja a munkaerőpiaci aktivitást, és hozzájárul a fizikai tőke felhalmozásához is. Végül a várható élettartam emelkedésével az oktatásba történő beruházás is nagyobb lehet, mivel a hosszabb élettartam megnöveli a beruházás megtérülését” (Palotai–Virág, 2016, 701.).

Ezek közül külön kiemelném a saját szakterületem, az oktatás felelősségét, ahol az érték közvetítés, az ismeretátadás, az érzékenyítés mellett jóval több figyelmet szükséges fordítani a mentális egészség, a jó működés, a személyiségfejlődés támogatására, ugyanakkor legalább ennyire jelentős a pedagógusok jóllétének szem előtt tartása is.

Mindezek mellett a közös nevező, azon alapvető értékek megfogalmazása tűnik még különösen fontosnak, melyek mindannyiunk számára, világnézettől függetlenül kijelölhetik a fejlődési célokat. Hogyan értelmezzük a jóllétet? Összességében mi a célunk mint társadalomnak? Merre tartunk? Ezeknek a nagy kérdéseknek a megválaszolása jóval túlmutat az egyéni pszichés jóllét és a mentálhigiéne témáján (Veenhoven, 2010), és interdiszciplináris párbeszédet sürget (Lane, 1994). Fontos, hogy létrejőjenek olyan rendszerszintű, *top-down* folyamatok a gazdasági-politikai célok, a mérőszámok és a monitorozás szintjén, melyek keretet és lehetőséget jelentenek a nézőpontváltás számára. Ugyanakkor nem lehet szem elől téveszteni az alulról építkező, *bottom-up* folyamatokat, hiszen az értékek és célok megfogalmazása és a mindennapi jóllét a körülményeinkben tapasztalt hétköznapi élmények, az átélt érzelmek és azok értelmezése

szintjén kezdődik, vagyis a valódi változás a fejekben és a szívekben kell hogy történjen. Ebben pedig a pszichológia tudományának és az oktatásnak meghatározó szerepe van.

IRODALOM

- Diener, Ed (1984): Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542, http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Grenville-Cleave, Briget – Guðmundsdóttir, Dóra – Huppert, Felicia et al. (2021): *Creating the World We Want to Live in. How Positive Psychology Can Build a Brighter Future*. Routledge
- Huppert, Felicia A. – So, Timothy T. C. (2013): Flourishing across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110, 3, 837–861. DOI 10.1007/s11205-011-9966-7, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3545194/pdf/11205_2011_Article_9966.pdf
- Kahneman, Daniel – Krueger, Alan B. – Schkade, David et al. (2006): Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion. *Science*, 312, 5782, 1908–1910. https://www.researchgate.net/publication/6974433_Would_You_Be_Happier_If_You_Were_Richer_A_Focusing_Illusion
- Kopp Mária – Martos Tamás (2011): A társadalmi összjólét jelentősége és vizsgálatának lehetőségei a mai magyar társadalomban I. Életminőség, gazdasági fejlődés és a Nemzeti Összjóléti Index. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12, 3, 241–259. DOI: 10.1556/Mental.12.2011.3.3, <https://real.mtak.hu/58139/>
- Lane, R. E. (1994): Quality of Life and Quality of Persons: A New Role for Government? *Political Theory*, 22, 2, 219–252. DOI: 0.1177/0090591794022002002
- Németh Ágnes – Várnai Dóra (2019): *Kamaszélelmód Magyarországon. (RendSzerTan)* Budapest: L'Harmattan Kiadó
- Palotai Dániel – Virág Barnabás (2016): *Versenyképesség és növekedés*. Budapest: Válasz Könyvkiadó
- Ryff, Carol D. (1989): Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069, https://www.researchgate.net/publication/232545487_Happiness_is_everything_or_is_it_Journal_of_Personality_and_Social_Psychology_576_1069-1081
- Ryff, Carol D. – Keyes, Corey Lee M. (1995): The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719–727. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press
- Siebert, Jan – Bertram, Lukas – Dirth, Elizabeth et al. (2022): *International Examples of a Wellbeing Approach in Practice*. Cologne: ZOE Institute for Future-fit Economies, <https://zoe-institut.de/en/publication/international-examples-of-a-wellbeing-approach-in-practice/>
- Szondy Máté – Martos Tamás (2014): A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 3, 229–243. DOI: 10.1556/Mental.15.2014.3.5, <https://real.mtak.hu/50729/1/mental.15.2014.3.5.pdf>
- Thinley, Jigmi Y. – Hartz-Karp, Janette (2019): National Progress, Sustainability and Higher Goals: The Case of Bhutan's Gross National Happiness. *Sustainable Earth*, 2, An. 11.

DOI: 10.1186/s42055-019-0022-9, <https://sustainableearthreviews.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42055-019-0022-9#citeas>

Veenhoven, Ruut (2010): Greater Happiness for a Greater Number: Is That Possible and Desirable? *Journal of Happiness Studies*, 11, 605–629. DOI: 10.1007/s10902-010-9204-z, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-010-9204-z>

Waterman, Alan S. – Schwartz, Seth J. – Zamboanga, Byron L. et al. (2010): The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, Demographic Comparisons, and Evidence of Validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 1, 41–61. DOI: 10.1080/17439760903435208, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8317967/>

URL1: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

URL2: <https://www.creatingtheworldwewanttolivein.org/>

URL3: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>

URL4: <https://semmelweis.hu/magtud/kutatas/kutatasi-teruletek/hungarostudy-kutatocsoport/>

URL5: <http://boldogsagkutatas.hu/boldogsagterkep>

URL6: <https://hbsc.org/>

URL7: <https://joallamjelentes.uni-nke.hu/>

URL8: <https://weall.org/about>

URL9: <https://www.treasury.govt.nz/sites/default/files/2019-05/b19-wellbeing-budget.pdf>

URL10: <https://www.government.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=fc981010-da09-11e9-944d-005056bc4d74>

URL11: https://www.ted.com/talks/nicola_sturgeon_why_governments_should_prioritize_well_being

URL12: <https://weall.org/wp-content/uploads/WEAll-Scotland-Strategy-2022-2025-1.pdf>