

**KÖFOP-2.1.2-VEKOP-15-2016-00001 azonosító számú, „A jó kormányzást megalapozó közszolgálat-
fejlesztés” kiemelt projekt**

A jóllét mérésének lehetőségei és az egészséggel kapcsolatos populációs mérések

Készült a Nemzeti Közszolgálati Egyetem
Államkutatási és Fejlesztési Intézet, Államreform Központjának megbízásából

Készítette:

dr. Koós Tamás

Budapest, 2018

Tartalom

A jóllét mérésének céljai	3
A jóllét mérések lehetséges hatásai a közpolitikára, a mérési eredmények illeszkedése a közpolitika folyamataihoz	4
Mit mérünk? Mit értünk jóllét alatt?	7
A jóllét szubjektív értelmezése és mérési lehetőségei – a hedonisztikus megközelítés	11
Az egyéni és a kollektív jóllét mérésének viszonya	12
Boldogságmérések	13
Pozitív érzelmek mérése	14
Az összekapcsolódás, elköteleződés (engagement) mérése	16
Értelem és cél	16
Élettel való elégedettség (Satisfaction with Life, SWL)	17
Kapcsolatok és társas támogatás	19
Kiteljesedés és kompetencia	20
A jóllét objektív mérőeszközei	20
A jóllét objektív elmélete	20
Objektív társadalmi indikátorok	25
A jóllét pszichológiai elméletei	29
A Pszichológiai Jóllét Hagyománya (Psychological Wellbeing Tradition, PWB)	29
Jóllét-elmélet és dashboard megközelítés	31

A jóllét mérésének céljai

A jóllét mérése azért kiemelkedően fontos, mert információt ad a megvalósuló közpolitikák társadalmi hasznosságáról, és ehhez kapcsolódóan a tervezés, megvalósítás és értékelés etikai oldaláról is. A közpolitikának szükségszerűen van etikai vonatkozása, mivel minden közpolitika, és annak részeként a döntéshozók, akár előre eltervezetten törődnek döntéseik etikai-morális vetületével, akár esetlegesen valósul ez meg, szükségszerűen szembesülnek az adott közpolitikai döntések következményeivel és – ennek részeként vagy folyamatoként – etikai dilemmáival. Például ha a döntés a források elvonása vagy éppen valamely társadalmi csoport részére történő redisztribúciója, esetleg ennek tudatos vagy esetleges elmaradása és a fennálló redisztribúciós status quo rögzítése, annak nyilvánvaló etikai vonatkozású következményei vannak. A közpolitika tervezése és megvalósítása, valamint értékelése során tehát a következmények láthatóvá és lehetőség szerint mérhetővé tétele az egyik legfontosabb etikai követelmény, amely elsődlegesen azt a célt szolgálja, hogy meg tudjuk ítélni az adott politika, szakpolitika hasznait az egész társadalom számára, továbbá hasznainak és hátrányainak megoszlását a társadalom egyes csoportjain belül, közvetlenül megjelenő vagy elmaradt hasznok vagy hátrányok formájában. Ehhez a közpolitika tervezőjének vagy kutatójának olyan vizsgálati, mérési módszereket kell használnia, amelyek a közpolitika hasznait és terheit képesek mérni. A hagyományosnak mondható és számos korláttal rendelkező költség-hasznon vizsgálatokon (cost-benefit analysis) túl¹ olyan mérési eszközökre is szükség van, amelyek a monetárisan nehezen kifejezhető értékeket is képesek valamilyen módon megjeleníteni, pl. a környezet minőségét, a társas kapcsolatok milyenségét és kiterjedtségét vagy éppen az esélyek egyenlőségét.

A jóllét dimenzióinak, különösen a mentális jóllét és a mentális egészség dimenzióinak és meghatározó tényezőinek megértése elősegítheti, hogy a közpolitika döntéseit képesek legyünk a mentális jóllét szempontjából is értékelni, tehát a közpolitikát, illetve a döntéshozókat tájékoztatni arról, hogy milyen módon járulhatnak hozzá a lakosság jóllétének javításához – amely a közpolitika egyik legfontosabb célja. Számos példa van arra, hogy a döntéshozók – a legszűkebben értelmezett napi politikai, hatalomtechnikai érdekeken túl – mérlegelési

¹ Peters, B. G., Pierre, J. (ed) (2006): Handbook of Public Policy, Sage Publications, (1st publication). Ch. 25. Ethics and Public Policy.

szempontnak tekintik a mentális jóllét előmozdítását, és feladatuknak az emberek általában vett jóllétének fejlesztését és kiteljesítését.

Ezeknek az etikai megfontolásoknak a háttérében minden esetben alapvető értékválasztások állnak, amelyek akkor is jelen vannak, ha azok nincsenek egyértelműen explicitté téve. A közpolitika etikai dimenzióinak egyik fontos mozzanata éppen az, hogy a rejtett, nem tudatos, nem explicit értékválasztásokat nyílttá tegye és egyértelműsítse.²

A jóllét-mérések lehetséges hatásai a közpolitikára, a mérési eredmények illeszkedése a közpolitika folyamataihoz

A közpolitikai döntések következményeinek meghatározása és a jóllétre való hatások mérése szükségessé tesz olyan döntéseket vagy inkább értékválasztásokat, amelyek egyértelművé teszik, hogy milyen időtávon kívánjuk a közpolitikai döntéseinek hatását, ezen belül a jóllétre gyakorolt hatásait nyomon követni és értékelni. Vannak-e kitüntetett generációk a lakosságon belül, amelyeknek jólléte fontosabb, mint más generációké? Lehetséges-e, hogy a jövő nemzedékek közül egy vagy több is a jóllét szempontjából történő vizsgálat tárgya legyen?

Hasonlóképp, a jóllétre gyakorolt hatások geográfiai kiterjedésének meghatározása is olyan értékválasztás, amely befolyásolja magának a vizsgálatnak, az értékelésnek a kimenetelét. Egy meghatározott geográfiai terület (pl. egy ország) lakosainak a jóllétét óhajtjuk mérni, vagy e mérés kiterjed más területek, országok lakosainak a jóllétére gyakorolt hatásokra is? Különösen izgalmas kérdéssé válik ez napjainkban, amikor gyakorlatilag minden földrészen számos ország lakosai tömegével kelnek útra, hogy új lakhelyet válasszanak maguknak.

Hasonló kérdést vet fel a jóllétre gyakorolt hatások, főként az előnyös hatások megoszlásának vizsgálata egy-egy közösségen, társadalmon belül. Szinte sohasem biztosítható az, hogy a jóllét előmozdítására irányuló vagy bármely más célt szolgáló intézkedések hatásai a teljes közösségben egyformán érvényesüljenek, még akkor sem, ha eredetileg ezek a teljes közösség jóllétét voltak hivatottak előmozdítani.

Az előbbinél súlyosabb etikai problémát vet fel a közpolitika jóllétre gyakorolt hatásainak vizsgálata, és különösen a hatások megoszlásának elemzése, ha a közpolitikai intézkedések valamely közösség, csoport jóllétét negatívan befolyásolják. Minőségileg más típusú nehézséget jelent a hátrányok megoszlását vizsgálni és befolyásolni, mint a kedvező hatások megoszlását tanulmányozni és a jóllét változásait ilyen kontextusban mérni. Különösen fontos

² Moran, M., Rein, M., Goodin, R. E. (ed.) (2006): The Oxford Handbook of Public Policy, Oxford University Press, Ch. 35. Ethical Dimensions of Public Policy.

ez azért, mert nemritkán előfordul, hogy az adott társadalmakon belül az egyes intézkedések előnyei és hátrányai nem azonos csoportokban jelentkeznek.

Globális léptékben vizsgálva előfordulhat, hogy egy-egy ország lakosságának jóllétét javító intézkedések, politikák kifejezetten negatívan befolyásolják más államok lakóinak jóllétét. Klasszikus példája ennek a környezetszennyezés hatásainak egyenlőtlen megoszlása a nemzetek között, illetve a környezetszennyező iparágak előnyös és hátrányos hatásainak egyenlőtlen megjelenése a különböző államok gazdaságában.

További vizsgálati lehetőség, ha egy közpolitika hatását nem humán természetű entitások „jóllétén” vagy inkább integritásán mérjük, vagyis azt tekintjük át, hogy egyes intézkedéseknek milyen következményei vannak a természeti környezetre, az állat- és növényfajokra, természetes életközösségekre nézve. Mindezek együttesen a fenntarthatóság és a természetvédelem etikai kérdéseit hozzák be a vizsgálatba. A nem humán entitások jóllétének vizsgálata, mint téma, kívül esik jelen tanulmány hatókörén. Meg kell említenünk, hogy ez utóbbi mind módszertani kidolgozottságát, mind elméleti megalapozottságát tekintve messze elmarad az emberi jóllét tanulmányozásától.

Visszaulva a tanulmány bevezető szakaszára a közpolitika etikai, értékelési kérdéseivel kapcsolatosan: a pragmatikusnak mondható amerikai megközelítés is a közpolitika szempontjából és dimenzióiban is értelmezi a jóllétet.

A jóllét közpolitikai fontosságát számos evidencia is alátámasztja, igazolva, hogy a jóllét előmozdítása nemcsak célja a közpolitikának, hanem a közpolitika minősége, színvonala, konkrétan átláthatósága, demokratikus volta közvetlenül is befolyásolja az emberek által megélt jóllétet. A kapcsolat a lakosság jólléte és a közpolitika között tehát legalább kettős. Egyrészt egy hatékonyabb közpolitika jobban meg tudja teremteni a jóllét alapvető feltételeit, másrészt egy transzparens, demokratikus, az állampolgárok szükségleteire reflektáló, az állampolgárok beleszólását nemcsak elviselő, hanem strukturáltan igénylő közpolitikai rendszer maga is a megélt jóllét egyik forrása lehet. Heliwell és társai³ megvizsgálták, hogy milyen módon függenek össze a jóllét populációs, nemzeti szintű indikátorai a kormányzás (governance) minőségét leíró indikátorokkal. Eredményeik megerősítették azt a korábban is

³ Heliwell, J. F., Huang, H., Grover, S., Wang, S. (2016): Good governance and well-being. CEPR Policy Portal (30 Nov, 2016) <https://voxeu.org/article/good-governance-and-wellbeing> Letöltve: 2018. július 7.

leírt jelenséget^{4 5}, hogy a kormányzati szolgáltatások minősége fontosabb szerepet játszik a jobb életminőség megteremtésében, mint a kormányzás demokratikus minősége. A fejlettebb, magasabb egy főre jutó jövedelemmel rendelkező országokban a demokratikus minőség, tehát a beleszólás lehetősége fontosabb szerepet játszik az életminőség javításában. Az alacsonyabb jövedelmű országokban ezzel szemben a jó kormányzás életminőséget és jól-létet befolyásoló hatása elsősorban a kormányzati működés hatékonyságán és a szolgáltatások megbízhatóságán, magasabb színvonalán keresztül érvényesül.

A korábbi eredmények megerősítésén túl Heliwell és munkatársai vizsgálata azt is feltárta, hogy a kormányzati minőség változása jelentős változásokat képes indukálni az életminőség területén. A kutatók meggyőződése az, hogy a kormányzás minősége változtatható, és a pozitív változások hatása az életminőségre és a jólétre jóval nagyobb, mint amit önmagában a jobb gazdasági teljesítmény magyarázhatna. A kormányzás minősége tehát számos csatornán keresztül befolyásolja a jólétet, és az egy főre jutó nemzeti termékben (GDP/capita) mért fejlődés mértéke önmagában nem képes minden érdemi változást detektálni.

A vizsgálat egy további, figyelemre méltó megállapítása szintén a jólét és a társadalmi kontextus kapcsolatára vonatkozik. Az erősebb társadalmi hálózatokkal jellemezhető, ellenállóbb társadalmi szövetű országok sikeresebben vészelték át az egy évtizeddel ezelőtt kibontakozott globális gazdasági válságot, és általában véve is ellenállóbbnak mutatkoztak, mint azok az országok, amelyekben a társadalmi hálózatok gyengébbek voltak. A társadalmi szintű bizalom erőssége alapvető tényezőnek bizonyult a jólét meghatározásában. Hasonlóképp, a társadalmi intézményekbe vetett bizalom mértéke szintén protektív tényező volt a gazdasági világválság okozta jólét-csökkenéssel szemben. A társadalmi, illetve a közintézményekbe vetett bizalom önmagában, más tényezőket korrigálva is meghatározta a jólét megélését.

A jólét és a kormányzás minősége között megállapítható kapcsolat önmagában is szükségessé teszi az életminőség és a jólét mérését, illetve az őket befolyásoló tényezők és összetevők vizsgálatát. Így a jólét rendszeres és részletes vizsgálata közvetlenül is képes lehet hozzájárulni a jó kormányzás előmozdításához. Fontos következtetés továbbá, hogy azokban az országokban, ahol a kormányzati intézmények által biztosított szolgáltatások színvonala hasonlóan erős meghatározó tényezője a jólétnek, mint a kormányzás demokratikussága, ott

⁴ Heliwell, J. F., Huang, H. (2008): How's Your Government? International Evidence Linking Good Government and Well-Being. *B. J. Pol. S* 38, 595–619.

⁵ Heliwell, J. F., Huang, H., Grover, S., Wang, S. (2018): Empirical linkages between good governance and national well-being. *Journal of Comparative Economics*. (Available online 31 January 2018.)

ennek a figyelembevétele a jó kormányzás szempontjából hasonlóan fontos lehet. A demokratikus intézményrendszer fejlesztése, transzparenciájának növelése és az állampolgári részvétel kibontakoztatása mellett a kormányzati és közszolgáltatások fejlesztésének is prioritást kell élveznie.

A társadalmi egyenlőtlenségek megtapasztalása, a jelentősen különböző jövedelmű csoportok egymás melletti megjelenése megnehezíti a jóllét megélését az egyén számára. Az egyenlőtlenségek csökkentése és a kormányzati társadalombiztosítási és jövedelemtámogatási rendszerek fejlesztése ezzel szemben segítik a jóllét megélését. Mivel a közszolgáltatások, és általában a kormányzat által biztosított szolgáltatások színvonala meghatározó jelentőségű – különösen azokban az országokban, ahol alacsonyabb az egy főre jutó jövedelem és egyenlőtlenebb a jövedelmek és a jóllét társadalmi megoszlása –, ezeknek a szolgáltatásoknak a fejlesztésében és értékelésében célszerű lehet az állampolgárok véleményét figyelembe venni, továbbá a közösségi támogatás és szolidaritás elemeit beépíteni.

Mit mérünk? Mit értünk jóllét alatt?

A mentális jóllét mérése, egyáltalában a jóllét konceptualizálása, összetevőinek, befolyásoló tényezőinek megértése hozzásegítheti a közpolitikát ahhoz, hogy jó döntéseket hozzon, maximalizálja a közpolitika forrásainak felhasználásával elérhető jóllét mértékét, kihasználja a társadalom spontán folyamatait a közösségi jóllét növelése érdekében. A jóllét meghatározása tehát olyan kulcsfontosságú elem, amely nemcsak önmagában, elméleti problémaként értelmezendő egy társadalom szintjén vagy annak kisebb közösségeiben, hanem olyan célrendszer kezdőpontjaként is, amely a közpolitika számára tervezési és cselekvési irányt ad, indikátorként meghatározhatja közpolitikai döntések tartalmát. Ennek következtében az állam, vagy valamely közpolitikája, amely az emberek jóllétét óhajtja előmozdítani, óhatatlanul szembesül a jóllét meghatározásának és mérésének problémakörével.

A jóllét meghatározására számos kutató, kutatói csoport, nemzetközi szervezet kísérletet tett, továbbá vannak a jóllét meghatározására hétköznapiak mondható definíciók is. Az Oxford Angol Szótár szerint a well-being (jóllét) az egészség, boldogság és kényelem, komfortosság állapota. Nyilvánvaló, hogy a korszerű jóllétmérések meghaladták ezt a megközelítést, és a pillanatnyi jóllét megítélése mellé – bár annak továbbra is van létjogosultsága, mint látni fogjuk – elméletileg, koncepcionálisan megalapozottabb megközelítések és módszerek is bekerültek.

Az Egészségügyi Világszervezet (EVSZ, WHO) meghatározása⁶ szerint a mentális egészség a jóllét állapota, amelyben minden ember képes megvalósítani a benne rejlő lehetőségeket, képes megküzdeni az életben normálisan megjelenő stresszel, eredményesen és gyümölcsözően dolgozni és hozzájárulni közösségéhez. Górcső alá véve ezt a meghatározást, látható, hogy a jóllét az EVSZ értelmezésében közvetlenül összekapcsolódik a mentális egészséggel, és döntően képességeket jelent, valamint azok kibontakoztatását, az egyéneknél rejlő potenciál megvalósítását. Kiemelendő, hogy ez a definíció – ahogyan általában az egészséggel kapcsolatos definíciók – nem a betegségek hiányát látja elsődlegesnek a jóllét meghatározásakor, tehát nem negatív, hanem pozitív tartalmú meghatározást javasol.

Más EVSZ-források eltérő, tágabb meghatározást használnak⁷, elismerve, hogy a jóllét definíciója egyénenként és kultúránként eltérő lehet. Ez a definíciós kísérlet már érzelmi állapotokat is említ a képességek kibontakoztatásának lehetősége mellett. A jóllét fogalmához érti azokat az értelmi, érzelmi és magatartási válaszokat is, amelyeket az egyén a környezet kihívásaira ad.

Az Amerikai Egyesült Államok Járványvédelmi és Betegségmegelőzési Központja (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) által használt meghatározás szerint a jóllét egy olyan kedvező állapot, amely nemcsak az egyes emberek számára fontos, de a társadalom egésze számára is jelentőséggel bír. Idesorolja a jóllét olyan alapvető feltételeit, mint a munka vagy a lakhatás, de az emberek által szubjektíven megélt életminőséget és érzelmi állapotokat, valamint a megéléshez szükséges személyes készségeket, képességeket is⁸. A jóllét kulcselemeiként említi a pozitív érzelmi állapotot és hangulatot, a negatív érzelmek hiányát, az étellel való elégedettséget és a kiteljesedtség érzését, továbbá a pozitív működésre való képességet a mindennapi életben.

A szubjektív jóllét mérését a CDC azért tartja különösen fontosnak, mert a közpolitikák sikerességének mérése során elsődlegesen olyan objektív indikátorokat szokás vizsgálni, amelyek a jóllét alapfeltételeit mérik, például stabil jövedelem, lakhatás, az oktatás állapota. Ugyanakkor ezek az indikátorok nem adnak információt arról, hogy az emberek hogyan érzékelik mindezen feltételeket az életükben, milyenek látják közvetlen és tágabb környezetük

⁶ WHO: Mental Health, a state of well-being (Updated August 2014).

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ Letöltve: 2018. július 7.

⁷ Egészségügyi Világszervezet, Délkelet-ázsiai Regionális Iroda: Promotion of Mental Well-being, http://www.searo.who.int/entity/mental_health/promotion-of-mental-well-being/en/ Letöltve: 2018. július 7.

⁸ Centers for Disease Control and Prevention, CDC, Health-Related Quality of Life (HRQOL), Updated 31 May, 2016. <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm> Letöltve: 2018. július 7.

erőforrásokkal való ellátottságát, és hogy a jóllét feltételeiben bekövetkező változások ténylegesen elvezetnek-e a jóllét pozitívabb megéléséhez. Ezek az indikátorok az emberi kapcsolatok minőségéről, egy-egy közösség belső működéséről, az emberek közötti bizalom mértékéről és általában véve a társadalmi tőke állapotáról sem adnak információt. A CDC alapvetően népegészségügyi, a lakosság egészségi állapota felőli megközelítése szerint a jóllétnek testi, lelki, társas, érzelmi aspektusai vannak, de a gazdasági, munkakörnyezeti elégedettség is fontos dimenziók. Megemlítik még az érzelmi mozzanatok, az étellel való elégedettség állapotát, a személyes fejlődés lehetőségét is.

A CDC kiemeli a jóllét közpolitikai mozzanatát. Azt a tényt, hogy a jóllét egyfelől olyan eredmény vagy kimenetel, amely a közvélemény és általában a közpolitika számára fontos, másfelől, hogy megbízható mérése lehetővé teszi a közpolitikák eredményességének, hatásainak értékelését, tehát a jóllét és annak mérése a közpolitika etikai, hatékonysági kérdéseire is képes választ adni.

A fenti meghatározások korántsem tekinthetőek teljesnek. Számos tanulmány, tudományos műhely alternatív, de egymással semmiképpen sem egyenértékű fogalmakat használ, amikor a jóllétről beszél. Az életminőség, a jóllét, a mentális egészség, az egyéni kibontakozás, a boldogság, a megélt jóllét, a lelki jóllét, az élet élvezetével összefüggő jóllét érzése, az étellel való elégedettség vagy az önmegvalósítás lehetősége és képessége gyakorta jelennek meg az irodalomban. Mielőtt a mérési lehetőségeket részleteikben is áttekintjük, célszerű tisztázni, hogy egészen pontosan milyen viszonyban vannak egymással a felsorolt példák, milyen kategóriákkal írható le a jóllét. Az is fontos mozzanat, hogy a jóllét különböző megközelítéseit milyen tudományág és milyen céllal használja. Az egészségügyi megközelítés (pl. egy terápiás program vagy beavatkozás hatékonyságának mérése) alapján a jóllét szomatikus és mentális összetevői egyformán fontosak, és a mérni kívánt dimenziók valamilyen egyéni funkcióhoz kapcsolódnak. A társadalomkutató számára a jóllét feltételei és összetevői fontosak, valamint a társadalomkutatás szintjén már az egyenlőtlenségek problematikája is erőteljesen megjelenik.

A fentiek miatt célszerűnek látszik rendet tenni a jóllét részben egymást átfedő definíciói között, a jól-lét leírásához használt, részben átfedő kategóriák között. Szerencsére rendelkezésre állnak olyan összefoglaló tanulmányok, amelyek rendszerezve mutatják be a jóllét szakirodalmi említéseit.

Illusztrációként bemutatok egymás mellett a jóllét különböző megközelítéseit rendszerbe foglalni kívánó közleményeket.

I. táblázat A jóllét különböző dimenzióinak felosztásai kiválasztott közlemények alapján

John Hawkins ⁹	OECD ¹⁰	Taylor T. E. ¹¹	Forgeard és mts. ¹²
Arányosított GDP	Anyagi létfeltételek	Objektív lista-elméletek	Objektív társadalmi indikátorok
Kompozit indexek			
Dashboard indikátorok	Életminőség		Pszichológiai összetett mérőeszközök, dashboard indikátorok
Szubjektív boldogságot mérő indexek		Hedonizmust vizsgáló mérőeszköz Élettel való elégedettség Vágyak/preferenciák/ elégedettség	Szubjektív boldogságot mérő indexek (boldogság, élettel való elégedettség, stb.)
Objektív boldogságot mérő indexek		Neoarisztotelaiánus mérőeszközök	Objektív boldogságot vizsgáló mérőeszközök
	Tőkék fenntarthatósága		

Az alábbi kategorizálási rendszer olyan áttekintő tanulmány alapján született, amely kifejezetten a jóllét és a közpolitika összefüggéseit vizsgálja, és amely a közpolitika eredményessége szempontjából közelíti meg a jólléthez kapcsolódó fogalmakat.¹³

⁹ Podger, A., Trewin, D. (2014): The Four Approaches to Measuring Wellbeing, In: Podger, A., Trewin, D.: Measuring and Promoting Wellbeing: How Important is Economic Growth? Ch. 7. (pp. 191–208.), Australia and New Zealand School of Government (ANZSOG). ANU Press.

¹⁰ OECD (2011), How's Life?: Measuring Well-being, OECD Publishing.

¹¹ Taylor, T. E. (2015): The markers of well-being: A basis for a theory-neutral approach. International Journal of Wellbeing, 5(2), 75–90.

¹² Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., Seligman, M. E. P. (2011): Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. International Journal of Wellbeing, 1(1), 79–106.

¹³ Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., Seligman, M. E. P. (2011): Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. International Journal of Wellbeing, 1(1), 79–106.

A jóllét mérésének alternatív módszereit – és ezzel együtt a jóllét alternatív meghatározásainak szükségességét – az a felismerés hozta el a közpolitikába, hogy a hagyományos, gazdasági fejlődést és jóllétet mérő módszerek (pl. Gross Domestic Product, GDP) egyre nyilvánvalóbb módon váltak képtelenné arra, hogy megragadják az egyének tényleges, szubjektív jóllétét és a társadalmi jóllét meghatározásához, annak változásainak detektálásához bármit is hozzátegyenek. Számos helyen idézett kritika Robert Kennedy 1968-as kansasi beszéde¹⁴: „(a) nemzeti össztermék magában foglalja a légszennyezést és a dohányreklámot és a mentőautókat, amelyek feltakarítják útjainkat a vérfürdők után. Méri az ajtóinkra szerelt speciális zárakat, és a börtönöket azok számára, akik feltörnek azokat. Méri a mamutfenyők pusztítását és természeti csodáink pusztulását városaink kaotikus terjeszkedése miatt, (...) azokat a televíziós programokat, amelyek az erőszakot dicsőítik, hogy játékokat adjanak el gyermekeinknek. De a GNP nem méri gyermekeink egészségét, az oktatás minőségét és játéku örömeit. Nem foglalja magába költészetünk szépségét és házasságaink erejét, nyilvános vitáink értelmét és köztisztviselőink tisztességét. (...) Mindent mér, kivéve azt, ami életünket értékessé teszi.”

A jóllét mérése – bár abban konszenzus van a legtöbb szerző között, hogy elengedhetetlen része a korszerű közpolitikai mérési rendszereknek – továbbra is viták keresztüzében áll. A jólléthez kapcsolódó elméleti megfontolások és ilyen módon a lehetséges mérési módszerek tekintetében ugyanis heterogén megközelítések léteznek egymás mellett a politikatudományban, szociológiában, pszichológiában, egészségtudományokban és más érintett tudományágak művelői körében.

A jóllét mérésére irányuló erőfeszítések számbavételével az alapvető értelmezési irányokat fogalmazták meg Forgeard és munkatársai. Munkájuk egyszerre áttekintő és kritikai irányultságú, javaslataikkal jelen tanulmányban nem foglalkozom.

A jóllét definíciója szerint megkülönböztethetünk szubjektív, objektív, valamint pszichológiai megalapozottságú megközelítéseket és mérési módszereket. A következő szakaszokban ezeknek az alapvető megközelítéseknek a legjellemzőbb sajátosságait mutatom be, továbbá a kapcsolódó mérési lehetőségeket és kísérleteket.

A jóllét szubjektív értelmezése és mérési lehetőségei – a hedonisztikus megközelítés

¹⁴ Robert F. Kennedy Speeches. Remarks at the University of Kansas, March 18, 1968. John F. Kennedy Presidential Library and Museum. <https://www.jfklibrary.org/Research/Research-Aids/Ready-Reference/RFK-Speeches/Remarks-of-Robert-F-Kennedy-at-the-University-of-Kansas-March-18-1968.aspx> Letöltve: 2018. július 8.

A jóllétnek ez az értelmezése és a hozzá kapcsolódó mérési kísérletek az egyes emberek megélt érzésein, illetve az érzések megkérdezésén alapulnak. A „hedonisztikus” elnevezés megtévesztő lehet, mivel valamiféle örömhajhászásra utalhat. A hedonisztikus értelmezés azonban inkább az életélmények szubjektív, megélt, megtapasztalt mozzanatait hangsúlyozza a jóllét meghatározásakor. Ebben a megközelítésben tehát az egyén jóllétének személyes megélése kerül a fókuszba. Ebbe természetesen beletartoznak az élettel kapcsolatos pozitív élmények, de gyakran a negatív élmények, valamint a negatív élmények hiánya is ide sorolható. Ez utóbbiak nem tartoznak az általában vett hedonisztikus élmények közé. A hedonisztikus jóllét megközelítés tehát a pozitív és negatív megélések egyensúlyán alapul. A kapcsolódó mérési módszerek az egyénre irányulnak, az egyes emberek személyes érzéseit vizsgálják, legyenek azok pozitív vagy éppen kellemetlen érzések. Ezeket a mérési módszereket összefoglalóan Subjective Well-being Measuresként (SWB) is szokták emlegetni, mivel ezek elsősorban a vizsgált személyek érzéseire, érzelmeire fókuszálnak, amelyeket a vizsgált személyek éreznek és megélnék, nem pedig objektív tulajdonságokra, amelyekkel ezek a személyek konkrétan rendelkeznek is. Ez a megközelítés – az érzésekre való koncentráció az objektív tulajdonságok helyett – miközben leképezi a jóllét szubjektív értelmezését és az ehhez az értelmezési kerethez előállított mérőeszközöket, zavart okozhat a fogalomhasználatban. Ez a legjobban a „competence” (kompetencia) fogalma esetén demonstrálható. Az SWB mérőeszközei a jóllét kompetenciadimenziójának vizsgálatakor szisztematikusan a kompetencia érzésére fókuszálnak, nem pedig azokra a konkrét képességekre, amelyek az élet bizonyos területein ténylegesen szükségesek a hatékony működéshez. Nyilván a mentálisan egészséges személyekben – akár csak a mindennapi tapasztalatra alapozva is – ez az érzés nem különül el a tényektől, mindazonáltal az SWB-mérések során kifejezetten a szubjektív megélés áll a figyelem középpontjában.

Az egyéni és a kollektív jóllét mérésének viszonya

A boldogságot két szinten mérhetjük: egyéni szinten és társas/társadalmi szinten. A kétféle mérés eredményeinek feldolgozása, értelmezése eltérő. Az egyéni szinten mért boldogság az egyes személyekhez köthető további tulajdonságokat (életkor, lakhely, vagyoni státusz, pszichés jellemzők stb.) köti össze a boldogság mértékével. Ezzel lehetővé teszi a boldogsággal egyéni szinten is összefüggésbe hozható tényezők vizsgálatát. A társadalmi szinten mért boldogság ezzel szemben nem ad lehetőséget ilyen összefüggések részletes vizsgálatára, sokkal inkább teljes populációk összehasonlítását, a társadalmon belüli megoszlások vizsgálatát segíti. A kollektív szinten mért boldogságértékek és a hozzájuk kapcsolható más mutatók lehetővé

teszik viszont olyan indexek kialakítását, amelyek egy vagy néhány kompozit mutatóba sűrítik a társadalmak boldogsággal kapcsolatos főbb jellemzőit. Ezáltal a különböző nemzetek könnyen összehasonlíthatóvá válnak ebből a szempontból, ahogy idősorban is nyomon követhető lesz ezeknek az indexeknek a változása. Bizonyos következtetések levonhatóak populációs szintű indikátorok és boldogság-mutatók összefüggéseiből, amelyek ezzel a közpolitika tervezéséhez és értékeléséhez járulhatnak hozzá.

Boldogságmérések

Az egyik legrégebben használt értelmezés és mérési megközelítés az ún. „boldogság” mérése. Maga a fogalom nehezen definiálható, bár számos kísérlet történt a boldogság állapotának meghatározására és mérésére. Ezek általában az instrumentális kategóriában mozognak, tehát a fogalom meghatározását összekötik a mérési technológiával.

A boldogság mérésére tett különböző kísérletek más és más elméleti alapra épülnek. Vannak olyan erőfeszítések, amelyek biológiai jellemzők alapján próbálják azonosítani a boldogság állapotát. Ezek a megközelítések azt feltételezik, hogy bizonyos hormonok, élettani jellemzők, vagy akár neurotranszmitterként¹⁵ is funkcionáló anyagok mérése információt adhat az egyén által megélt boldogságról. Vannak olyan boldogságmérési megközelítések is, amelyek az egyes emberek viselkedéséből próbálnak következtetéseket levonni az általuk megélt boldogságról, például a mosolygások számából, a nevetések hosszából és időtartamából, vagy újabban az elektronikus írásos kommunikációban, különösen a közösségi médiumokban a pozitív érzelmekkel asszociálható érzelmkifejező jelek (emodzsik/emotikonok) használatából. Kísérleteznek olyan módszerekkel is, amelyek alkalmazása során a vizsgálat résztvevői nem is tudnak arról, hogy megfigyelik őket, bizonyos reakcióikból az aktuális boldogságállapotukra következtetnek a kutatók. Vannak külső forrásból származó információkat felhasználó módszerek is a boldogság mérésére, pl. gyermekek esetében a szülőket kérdezik arról, hogy mennyire érzékelik gyermeküket boldognak. Ugyanez felnőttek és közvetlen környezetük viszonyrendszerében is elképzelhető. A fenti boldogságmérési módszerek közös jellemzője az, hogy megbízhatatlanok, a vizsgálatok eredményei nehezen értelmezhetőek és nem köthetők össze az adott személy által ténylegesen megélt boldogságérzéssel. Mindebből az következik,

¹⁵ Neurotranszmitter: Olyan kémiai vegyületek összefoglaló elnevezése, amely idegsejtek és végrehajtóik, érzékejtek és idegsejtek, illetve idegsejtek közötti szinaptikus (a sejtek közötti kapcsolat egyik formája, a szerző) ingerületátvitelt közvetítik, a neurokrin (idegrendszeri sejtek közötti, a szerző) kommunikáció átvivő anyagai. Forrás: Digitális Tankönyvtár. Biológiai Kiszlexikon, 2007.
<https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tkt/oxford-typotex-biologiai/ch01s14.html> Letöltve: 2018. július 8.

hogy ezeket a módszereket inkább kísérleti eszközöknek tekintjük, amelyek a közelebbi vagy távolabbi jövőben esetleg kiegészíthetik a jóllétkutatásokat.

A fentiek kizárása után egyetlen, viszont annál szélesebb körben használt megközelítés jelenti a boldogság-mérések instrumentumát és elméleti alapját is, ez pedig a személyes megkérdezésen alapuló módszer. Ebben az esetben – amely jelenleg az egyetlen értelmezhető validitással rendelkező módszer a boldogság mérésére – a vizsgálatba bevont személyeket kérdezik meg különböző, alapvetően kérdőíves, önbeszámoláson alapuló módszerekkel aktuális vagy bizonyos időszakra kiterjedő boldogság-állapotukról, esetlegesen negatív megéléseikről (például fájdalom). A boldogság szintjét mérő skálák több változata is megjelent a szakirodalomban és a gyakorlatban is. Gyakran Likert-skálát használnak a boldogság mértékének mérésére, a szélső értékek közötti fokozatok száma szerzőnként változik (van például 7 és 11 fokozatú skála is). Egyes kérdőívek arra is megkérlik a válaszadókat, hogy boldogságuk mértékét mások boldogságához viszonyítva adják meg a skálán.

A boldogságot mérő skálák fő problémája számos szerző szerint az, hogy lényegében nem tudjuk, hogy a megkérdezett személyek mikor milyen megfontolások és tényezők alapján tartják magukat többé vagy kevésbé boldognak, valamint a boldogság esetleges összetevőiről sincs egyértelmű koncepciónk. Viszont ezen mérések esetében legalább a leghitelesebb forrásból, maguktól a megkérdezett személyektől származnak az adatok.

Pozitív érzelmek mérése

A pozitív érzelmek mérése részben választ nyújt az előzőekben említett problémára, miszerint a boldogság fogalmának differenciálatlansága eltérő értelmezésekre ad lehetőséget, és emiatt nem eléggé egzakt kiindulópontja a vizsgálatoknak. A pozitív érzelmek mérésére irányuló módszer ugyanis elméletileg is megkísérli megalapozni a boldogság fogalmának további, önmagukban is értelmezhető mozzanatokra bontását. Ebből a típusú és elméleti megalapozottságú mérőeszközből is többféle létezik. Ismertebb eszköz a PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), amely 10-10 kérdéssel a pozitív és negatív érzelmek megjelenését és intenzitását méri. Az eszköz jól bevizsgált instrumentum, széles körű irodalma van¹⁶, meglehetősen sok tapasztalat halmozódott fel hozzá kapcsolódóan. Crawford és Henry az idézett vizsgálatban megállapítják, hogy az eszköz valid, és a megbízhatósága megfelelő. Ugyanakkor felvetődik az a probléma is, hogy nem lehetünk teljes mértékben meggyőződve

¹⁶ Crawford, J. R., Henry, J. D. (2004): The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245–265.

arról, hogy különböző populációkban az eszköz ugyanazokat a változókat méri, tehát különböző populációk ugyanazon fogalmakat értik-e a megnevezések alatt. Itt nyilván nemcsak a különböző nyelvekre történő fordítás hitelessége a kérdés, hanem az is, hogy egy-egy érzelmhez ugyanazokat az attribútumokat társítja-e minden populáció.

Hasonló a PANAS-hoz a Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) elnevezésű eszköz, amelyet Diener és munkatársai fejlesztettek ki.¹⁷ Ez egy 12 érzésre rákérdező, 1–5 között skálázott kérdőív. A pozitív érzések mellett a negatívakra is rákérdez, értékelése egyszerű, a pozitív és negatív érzelmi állapotok külön-külön is értékelhetőek. Hasonlóan más érzelmi állapotokat mérő skálákhoz, itt is probléma lehet a különböző fogalmakhoz tartozó konstruktumok megbízható értelmezése a különböző populációkban. Nem biztos például, hogy a „contented” (megelégedett, elégedett) fogalomhoz minden társadalmi csoport és kultúra ugyanazt a pozitív érzést kapcsolja, és ugyanolyan intenzitással.

Ugyanennyire probléma az ilyen típusú kérdőíveknél az, hogy nem lehetünk biztosak abban, hogy a megkérdezettek nem az aktuális érzelmi állapotuk alapján ítélik-e meg a kérdezett időszak (pl. elmúlt 2 hét) érzelmi állapotainak gyakoriságát vagy intenzitását, vagy éppen ennek az időszaknak a legintenzívebb élménye befolyásolja az összes többi megkérdezett érzelmi állapot megítélését.

A kutatók a jóllétmérések bizonytalanságait hasonló módszerekkel igyekeznek kiküszöbölni, mint amilyeneket a magatartás és az érzelmi állapotok mérésekor alkalmazni szoktak. Az egyik ilyen módszer a memória szerepének és az emlékezés bizonytalanságának csökkentése az adatfelvétel során, amely a legegyszerűbben naplózással szokott megvalósulni (pl. táplálkozási vagy testmozgási adatfelvételek esetében). A jóllét érzelmi állapotra alapozó mérése véletlenszerű naplózattal történik, egy olyan eszköz alkalmazásával, amely véletlenszerűen kiadott jelzéssel hívja fel a vizsgált személy figyelmét pillanatnyi érzelmi állapotának azonnali feljegyzésére. Ezt a módszert hívják Experience Sampling Methodnak (ESM), és érdemes megemlíteni, hogy kidolgozásában egy magyar származású szakembernek, Csíkszentmihályi Mihálynak is része volt. Az ESM-technika előnye, hogy csökkenti az emlékezet esetlegességéből, illetve torzításából adódó hibákat, továbbá az érzelmi állapotok felidézése nem utólagosan, kvázi-laboratóriumi körülmények között történik, hanem az aktuális megélési állapotban.

¹⁷ Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2009): New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.

A másik lehetséges módszer az emlékezés okozta bizonytalanság csökkentésére az, hogy részleteiben is felidéztesse a résztvevőkkel azokat a napokat, amelyekben az érzelmi állapotok hosszát és intenzitását meg kívánják becsülni. Ez az ún. Day Reconstruction Method (DRM), ahol is egy teljes napot részletesen feldolgoztatnak a résztvevőkkel, arra kérve őket, hogy minden fontosabb aznapi eseményt és tevékenységet soroljanak fel, és az ezekhez tartozó érzelmi állapotokat, azok hosszát és intenzitását rögzítsék. Ez a módszer ebből következően retrospektív.

Az összekapcsolódás, elköteleződés (engagement) mérése

Maga a fogalom elsősorban arra a jelenségre vonatkozik, amikor valaki olyan mértékben elmerül egy tevékenységben, hogy az teljes egészében leköti figyelmét, a tevékenység végzése örömet okoz neki. A fogalom klasszikussá vált értelmezése a Csikszentmihályi által leírt flow-élmény megélése. Ennek az állapotnak a mérése nem egyszerű, a korábban már említett Experience Sampling Method részben a flow-, ill. engagement-élmény azonosítására és rögzítésére lett kifejlesztve.

Értelem és cél

Az emberi élet jelentőségteljességének megélése és annak mérése áll ennek a koncepciónak a középpontjában. Az élet értelmességét (illetve annak vélelmezését és átélését) a szubjektív pozitív érzelmi állapotok közé sorolják, amely a boldogság alternatívájaként a jóllét egyik fokmérője lehet (eudaimonikus jóllét). E fogalmak szorosan kapcsolódnak a spiritualitáshoz, az egyén létének önmagán, közvetlen létfenntartásán túlmutató jelentőséget tételezve. Vélhetően az értelem, jelentés, cél dimenzióiban gondolkozva mindezek hiánya lényegében kizárja a pozitív érzelmi állapot megélését, azaz ha valaki úgy érzi, hogy az életének nincsen értelme, jelentősége vagy célja, nagyon kevéssé valószínű, hogy boldognak érzi magát. Az ellenkező következtetési irányban gondolkozva, a cél, jelentőség, értelem megléte nem szükségszerűen jelent pozitív érzelmeket vagy akár boldogságot, viszont kétségkívül a fenti állapotok megélése a legnehezebb körülmények elviselését vagy túlélését is lényegesen könnyebbé teszi. Egyes kutatók azt is leírták, hogy az egydimenziós boldogságmérések és az élet értelmének és céljának mérése egymással ellentétes irányú változásokat is mutathat. Az életnek ezt a fajta értelmességét Baumeister¹⁸ legalább 4 tényező egyidejű teljesülésével határozza meg. Ezek a következők: az élet és a hozzá tartozó cselekvések célja; azon értékek

¹⁸ Baumeister, R. F. (2013): The meanings of life. <https://aeon.co/essays/what-is-better-a-happy-life-or-a-meaningful-one> Letöltve: 2018. július 9.

megléte, amelyek cselekvéseink jó vagy rossz voltának eldöntését lehetővé teszik számunkra; a hatásra való képesség, vagyis hogy cselekvéseink ténylegesen hozzájáruljanak az általunk kitűzött célok teljesüléséhez; valamint az, hogy mindezek következtében értékeljük saját magunkat. A fentiek egyidejű teljesülése olyan értelmet adhat életünknek, amelyet a boldogság egyszerű, „szükségletteljesítő” értelmezésével nem kaphatunk meg. Emiatt fordulhat elő az, hogy a gyermekvállalás, miközben rövid és hosszabb időtávon is rontja a szülők közvetlen komfortérzetét, pozitív, az élet értelmét beteljesítő hatása révén a pozitív érzelmi állapotok olyan sajátos kombinációját idézi elő, amelyet másként nagyon nehéz.

Az életcél, -értelem és -jelentőség mérése ugyanakkor nem egyszerű feladat. Ebben az esetben is Likert-skálás mérőeszközzel kísérleteznek kutatók, a válaszadóknak a kérdőív 10 kérdésére válaszolva kell megadniuk egy értéket. Az élet értelmének mérését megkísérlő munkacsoport vezetője, Steger az eudaimonikus jóllét mérésére pozicionálja saját kérdőívét, ilyen módon némiképpen ellentétben állva a Forgeard vezette munkacsoport megközelítésével, akik a szubjektív jóllét fogalmát egyértelműen hedonisztikus megközelítésből vizsgálják (az egyén pozitív élményeire fókuszálva), és ennek mérési lehetőségeként említik a Meaning in Life Kérdőívet¹⁹. A fenti véleménykülönbségek is megerősítik azt, hogy a jóllét értelmezése és különösen mérési technikái tekintetében koránt sincs egységes szemléletmód a legjobb szerzői iskolák között sem. Emiatt minden további nélkül előfordulhat az, hogy nagy, átfogó tanulmányok szerzőcsoportja egy eszköz alkalmazhatóságát tekintve ellentétes álláspontot képvisel, mint az eszköz megalkotója.

Élettel való elégedettség (Satisfaction with Life, SWL)

Számos próbálkozás történt és történik az élettel való elégedettség (life satisfaction) megbecslésére. Ezek a kérdések leggyakrabban az elégedettség érzésére vagy annak több, egyértelműen beazonosítható és az elégedettséghez hozzárendelhető összetevőjére vonatkoznak. Legtöbbször Likert-skálát használva mérik az élettel való elégedettséget vagy az elégedettség komponenseit. Az elmúlt fél évszázadban egyre tudatosabban fordultak a kutatók az élettel való elégedettség fogalma és mérése felé. Ennek fő oka az, hogy az élettel való elégedettség mértéke összefüggésben van olyan pozitív életkimenetekkel, mint az egészség, a jövedelem foka, vagy akár a jobb munkahelyi teljesítmény. A fentiek miatt is a SWL mérése egyre inkább polgárjogot nyer a közpolitika mérési eszköztárában, több ország, például az

¹⁹ Steger, M. F. (2006): Development and validation of the Meaning in Life Questionnaire: A measure of eudaimonic well-being. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 66, pp. 4257.

Egyesült Királyság vagy Franciaország megkezdte a SWL rendszerszerű mérését, kifejezetten döntéshozási szempontok biztosítása érdekében.

A fenti kezdeményezések nyomán számos mérőeszköz jött létre, amelyeket azután a legkülönbözőbb körülmények között ki is próbáltak. Ilyen például a Satisfaction with Life Scale (SWLS)²⁰ mérőskála, amely a szubjektív jóllét mérésének egyik megbízható eszköze. A skála használata során a megkérdezettek 5 állításra vonatkozóan értékelik az egyes állításokkal való egyetértésük mértékét egy 1–7 közötti skálán. Az eredményekből következtethetünk a mentális egészségre, de a kapott pontérték előrejelző lehet bizonyos magatartások bekövetkezésével kapcsolatosan is. Különösen igaz ez negatív kimenetelű értékelés esetében az öngyilkosságra. A skálát a klinikai gyakorlatban is fel lehet használni, olyan emberek állapotának vizsgálatára, akik betegségük súlyos egészségügyi következményeivel szembesülnek. Az utóbbi években, ahogy a life satisfaction-mérések terjedtek – nem kis részben a jólléttel kapcsolatos megnövekedett érdeklődésnek köszönhetően –, a kutatók igyekeztek egyszerűsíteni a mérésekhez felhasznált instrumentumokat. Ennek következtében létrejöttek egyetlen kérdésből álló life satisfaction-mérőeszközök. Ezek egyszerűségükhöz képest meglehetősen megbízhatónak bizonyulnak: egy átfogó vizsgálat²¹ azt találta, hogy a rövid mérőeszközök nagyon hasonló eredményeket adtak, mint a többkérdéses SWLS-ek.

Az SWL-módszereket is éri azonban bírálat az ezzel foglalkozó szakemberek részéről. A kritikák alapja elsősorban az, hogy a megkérdezettek aktuális hangulata befolyásolhatja a válaszokat, különösen igaz ez az egy kérdésből álló SWL-mérőeszközökre. Az is a kritikák tárgya, hogy az eredményeket befolyásolhatja a kérdezés kontextusa. Részben válasz ezekre a kritikákra az a vizsgálat, amelyet Krueger és Schkade végeztek.²² Ebben a vizsgálatban két módszert vizsgáltak abból a szempontból, hogy rövid időn, konkrétan két héten belül megismételve az adatfelvételt, az eredmények mennyire lesznek konzisztensek, illetve változnak meg azok a két adatfelvétel közt eltelt időben és térnek el egymástól. Azt találták, hogy mind a SWL, mind a DRM-módszerrel történt vizsgálatok esetében a teszt-reteszt korreláció kellően magas volt ahhoz, hogy megbízható információval szolgáljon a vizsgálat tárgyáról. Különösen igaz ez akkor, amikor különböző csoportok eredményeinek átlagát hasonlítják össze, és statisztikai módszerekkel is támogatni lehet a nagyobb megbízhatóságot.

²⁰ Pavot, W., Diener, E. (1993): Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.

²¹ Cheung, F., Lucas, R. E. (2014): Assessing the Validity of Single-item Life Satisfaction Measures: Results from Three Large Samples. *Qual Life Res.* 2014 Dec; 23(10): 2809–2818.

²² Krueger, A. B., Schkade, D. A. (2008). The Reliability of Subjective Well-Being Measures. *J Public Econ.* 2008 August; 92 (8-9): 1833–1845.

Kapcsolatok és társas támogatás

A társas támogatás a jóllét egyik meghatározó, jóllehet nem kizárólagos tényezője. Az emberek túlnyomó többsége társas környezetben képes elégedetten leélni életét. A társas támogatás az egyik ismert definíciója szerint azoknak a társas forrásoknak az összessége, amelyekről az egyén úgy érzékeli, hogy a rendelkezésére állnak, vagy amelyeket aktuálisan megkap a nem hivatásos segítőkötől, személyektől a formális támogatói csoportokon és az informális segítő kapcsolatokon keresztül²³.

A társas támogatás szintjének csökkenése, valamint a szociális izoláció önmagában képes mentális és szomatikus megbetegedéseket okozni, és csökkenteni az életminőséget. Emiatt a társas kapcsolatok és a társas támogatás (a „social support” kifejezés itt a szűkebb környezet személyes gondoskodásban megnyilvánuló támogatására vonatkozik, és nem a nagy társadalmi elosztó- és ellátórendszerek működésére) mértékének meghatározása a jóllét mérések egyik dinamikus fejlődő területévé vált. Gottlieb és Bergen átfogó tanulmányukban összegezték ennek a részterületnek az elmúlt időszakban elért eredményeit.²⁴ Áttekintve a társas támogatások rendszerét és jellemzőit, a következő szempontok, aspektusok vizsgálatát tartották fontosnak: a társas támogatás forrása, vagyis azoknak a személyeknek az azonosítása, akik a vizsgált személy környezetében a támogatást biztosítják (család, barátok, szomszédok); valamint a támogatás jellege, amely lehet – többek között – érzelmi, konkrétan megfogható tárgyi, társaság biztosítása stb. Fontos vizsgálni a társas támogatás esetén a tényleges támogatást, összevetve azt a támogatásnak a vizsgált személy által érzékelt mértékével. Nem mindenki éli meg ugyanis egyformán az azonos mértékű támogatást. Általában azok az emberek birkóznak meg jobban a nehézségekkel, akik a számukra nyújtott támogatást észreveszik, és mértékét nagyobbra értékelik, tehát mintha a társas támogatás tényének megélése önmagában is támogatná a megküzdést, és növelné a jóllét megélését, érzését. Hasonlóan fontos vizsgálni, hogy a társas támogatás megfelelő-e az egyén számára, tehát a segítség olyan formában és mértékben érkezik-e, hogy azt a támogatott személy ténylegesen támogatásként érzékeli. Szintén jelentős mozzanata a társas támogatásnak az, hogy egy- vagy kétirányú-e, azaz a támogatók és a támogatott oda-vissza történő támogatási folyamatként éli-e meg a támogatást, még akkor is, ha a viszonzás időben (akár évekkkel vagy évtizedekkel) elcsúszva jelenik meg. A társas támogatás mérésére kialakított instrumentumok a felsorolt

²³ Cohen, S., Gottlieb, B., Underwood, L. (2000): Social relationships and health: challenges for measurement and intervention. New York, Oxford University Press.

²⁴ Gottlieb, B. H., Bergen, A. E. (2010): Social support concepts and measures. Journal of Psychosomatic Research 69, 511–520.

támogatási dimenziók egy vagy több összetevőjét mérik. A legfontosabbak ezek közül az Inventory of Socially Supportive Behaviors (ISSB), amely a szóbeli és magatartásban is kifejeződő társas támogatási formákat (40-féle támogató magatartást összegyűjtve) méri, és populációs szinten is alkalmazható. A Social Provisions Scale összesen 6-féle támogató funkciót mér, minden fontosabb funkcióhoz 4 kérdést kapcsolva. Ez az eszköz szintén használható az általános populációban. Az ENRICHD Social Support Inventoryt eredetileg szívinfarktus utáni rehabilitációban részt vevő páciensek számára fejlesztették ki. A 7 elemű kérdőív a különböző részterületekről érkező támogatásra kérdez rá, továbbá a házastárs/partner meglétét és támogatásának rendelkezésre állását vizsgálja. Érdekes, hogy a támogatási területeken belül az érzelmi támogatás 4 kérdéssel szerepel, az információval való támogatás 1 kérdéssel, a gyakorlati támogatás 1 kérdéssel. Ezeket az itemeket Likert-skálán pontozzák a megkérdezettek.

Kiteljesedés és kompetencia

A kiteljesedés (accomplishment) kifejezést ebben a kontextusban az elért eredmények, sikerek, szakmai fejlődés értelemben használják. Lényeges mozzanata ennek az, hogy az adott terület, ahol az egyén eredményeket elér, számára fontos legyen, és hogy az eredmények eléréséhez valamiféle előzetes céltételezés társuljon. A kompetencia fogalma – bár számos olyan értelmezése is van, amely a jóllét-mérésekben nem releváns – itt és most a vizsgált személynek az az érzése (érzésről van szó, mivel a szubjektív jóllét mérésének egyik formájáról beszélünk), hogy képes hatékonyan működni, létezni adott társas és fizikai környezetében. A kiteljesedés és kompetencia érzésének mérése is megjelent a nagy, jóllét-fókuszú adatfelvételek eszköztárában, párhuzamosan azzal, ahogy a személyes kiteljesedés, az önmegvalósítás szükséglete, továbbá a kompetencia, mint alapvető személyes szükségletek beépültek a pszichológiai gondolkodásba és modellekbe.

A jóllét objektív mérőeszközei

A jóllét objektív elmélete

A jóllét objektív megközelítése szerint a jóllétet meghatározott indikátorokkal le lehet írni, illetve ezen külső, objektív indikátorok rendszeres gyűjtésével a jóllét változásait nyomon lehet követni.

A jóllét szubjektív megközelítése (SWB, hedonisztikus megközelítések) ugyanis számos kritikát kapott, nemcsak az egyes mérési módszerek és azok elméleti alapjai, hanem maga az a koncepció is, amely szerint a jóllétet önmagában az egyén érzéseiből, megéléséből le lehet vezetni.

A kritikusok közül érdemes kiemelni Amartya Sen Nobel-díjas közgazdászt, akinek az érvei az SWB-alapú megközelítés átgondolt és strukturált kritikáját nyújtják, és aki, illetve követői a kritikai rendszer megalkotása után továbbléptek és a jóllét új definíciós rendszerét is megalkották.

Sen²⁵ legfontosabb érvei elsősorban azon a megfontoláson nyugszanak, hogy a szubjektív jólléti elméletek esetében a jóllét vizsgálata lényegében a pszichológiai állapotokra koncentrál, nem pedig arra, hogy az emberek hogyan viszonyulnak az általuk megélt pszichológiai állapotokhoz, érzésekhez. Az is fontos kritikai elem, hogy az SWB-teóriák, miközben csaknem kizárólag a mentális, lélektani állapotok vizsgálatára irányulnak, szinte teljesen figyelmen kívül hagyják az egyes emberek fizikai állapotát és szükségleteit. Ezt a kettős problémát Sen „valuational neglect”-nek (értékelés figyelmen kívül hagyása) és „physical condition neglect”-nek (fizikai állapot figyelmen kívül hagyása) nevezte. Ez utóbbi esetében abból a megfigyelésből indul ki Sen, hogy az emberek képesek alkalmazkodni életkörülményeikhez, nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is. Elfogadnak és normálisnak tartanak nagyon szerény életkörülményeket és súlyos, igazságtalan társadalmi egyenlőtlenségeket anélkül, hogy ezek megnyomorító voltát érzékelnék, és még ilyen körülmények között is elégedettséget jelezhetnek a megkérdezések során. Ezt a jelenséget nevezte Sen adaptív preferenciának. Sen szerint ez az adaptív preferencia a túlélés zálogának is tekinthető, mivel ez teszi lehetővé a megelégedettség és boldogság megjelenését az ember életében, és annak megélését a mindennapos nehézségek ellenére is. Mindazonáltal nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy ilyen esetekben a súlyos depriváció az elsődleges létkörülmény, amelyet a tudati konstrukciók igyekeznek elviselhetővé, de legalábbis túlélhetővé tenni. Egy objektív külső szemlélő számára az adott körülmények megítélése egyértelműen negatív lehet, tehát Sen szerint a szubjektív és az objektív, neutrális, külső megítélés szempontjait egyaránt figyelembe kell venni.

További kritikai észrevétel, hogy az emberek általában ugyanazokkal az erőforrásokkal nem ugyanazt a mértékű jóllétet képesek elérni, ezért ugyanolyan erőforrások esetében is jelentős különbségek lehetnek a jóllét mértékében. Ebből következően minden értékelési folyamatnak

²⁵ Sen, A., K. (1987): *Commodities and Capabilities*. Delhi, Oxford University Press.

az erőforrásokat és az eredményeket is figyelembe kell vennie. Sen szerint azt is figyelembe kell venni a jóllét mértékének értékelése során, hogy egy adott állapot mennyire kényszer szülte, és mennyire egyéni, szabad döntés következménye. Sen híres példája erre az aktuálisan hiányosan táplálkozó ember esete: az elégtelen táplálkozás lehet az éhezés, nyomor következménye (negatív megélés mellett), de ugyanez eredhet valamilyen spirituális megfontolásból történő böjtölésből is (pozitív megélés mellett). Ennek nyomán javasolja Sen azt, hogy a jóllét értékelése ne csak a funkciót, állapotot vegye figyelembe, hanem az ahhoz kapcsolódó személyes szabadság mértékét is, vagyis az aktuális helyzethez kapcsolódó képességeket (capabilities). A jóllét értékelésénél figyelembe kell venni továbbá az adott személy körüli valóság komplexitását és annak számos aspektusát is, vagyis az értékelésnek nyitottnak kell lennie minden fontos tényezőre – ami viszont a capability approach kritikusai szerint alááshatja e megközelítés elméleti megalapozottságát.

Sen capability approach²⁶-ának alapvető pillére a funkciók és a képességek egyidejű figyelembevétele. A funkciók („functionings”) azok az állapotok, amelyekben aktuálisan a személy van, vagy azok a tevékenységek, amelyeket aktuálisan végez. Nem keverendőek össze az állapotok feltételül szolgáló javakkal, forrásokkal. A képességek azokat – az egyén által értékelt, megbecsült – funkciókat jelentik, amelyeket az adott személy meg tud valósítani, tehát amelyhez van reális hozzáférése. Ez magában foglalja a személyes szabadság dimenzióját is, mivel a szabadság megélése az egyén számára lehetséges állapotok, cselekvések közötti választás szabadságának megélése is egyben.

Sen értelmezésében a képességek/lehetőségek összessége az elsődleges (ezt nevezi capability set-nek). Az egyén ebből választja ki az általa aktuálisan értékesnek tartott állapotokat, cselekvéseket, illetve azok kombinációit, amelyeket elér vagy megvalósít (functionings)²⁷. Az elért állapotokat, cselekvéseket azután a személy valamilyen módon a saját preferenciái, értékrendje szerint értékeli, ezt méri a szubjektív jóllét mérőeszközei.

A capability approach összefüggésrendszere tehát a képesség–funkció–megélt jóllét tengelyen értelmezhető. Sen ebben a láncolatban a képesség elé még behelyezi a képességek létrejöttéhez szükséges erőforrásokat (javakat), azzal a megkötéssel, hogy az adott erőforrásokból az egyes

²⁶ Magyar fordításokban „képességszemlélet”-ként vagy „képességközpontú megközelítés”-ként fordítják, itt meghagyjuk eredeti változatában.

²⁷ Nyilvánvalóan olyan állapotba nem tudunk kerülni, amely nincs a lehetőségeink között. Például egy daganatos beteg nem kerülhet a „gyógyult daganatos beteg” állapotba, ha nem rendelkezik a hatékony kezelés feltételeivel, tehát nincs pénze, biztosítása kezelésre, vagy hazájában nincs társadalombiztosítás. Az ő lehetőségei között nincs ott a „gyógyult daganatos beteg” állapot, tehát választani sem tudja azt.

emberek eltérő mennyiségű és minőségű képességeket képesek „kihozni”, előállítani (például hiába áll rendelkezésünkre korlátlanul a legszélesebb tudományos szakirodalom, ha nem tudunk olvasni). Ezért is él kritikával Sen az egyszerű jövedelemméresek mint a jóllét proxyjai tekintetében. Továbbá önmagukban az erőforrásokat nem tartja értéknek, ha azok nem az emberi jóllét, valamely funkció megvalósulását szolgálják.

A fentiekből az következik, hogy a jóllét értékeléséhez mindenekelőtt azt kell tudnunk, hogy az emberek egyáltalában milyen élet élésére képesek (capabilities). A probléma ezen a ponton az lesz, hogy milyen funkciókat gondolunk a „jó” élethez tartozónak, és ezeknek a funkcióknak (állapotoknak, cselekvéseknek) a meglétét, mértékét hogyan leszünk képesek értékelni, majd megmérni.

Emiatt is történtek erőfeszítések a „jó” (gyakori angol nyelvű terminológiával „flourishing”, virágzó) élet legfontosabb kellékeinek, vagy legalább a „jó”-ság legfontosabb dimenzióinak meghatározására. Ezekkel a törekvésekkel maga Amartya Sen általában nem értett egyet, mivel azt tartotta, hogy kívülről, különösen filozófiai eszközökkel egyrészt lehetetlen, másrészt – ha mégis kísérleteznek ezzel – antidemokratikus meghatározni a jólléthez szükséges funkciókat, vagy akár csak azok főbb dimenzióit.

Az első kísérletek a „jó” élet feltételeinek meghatározására már az ókorban megtörténtek. Arisztotelész *Nikomakhoszi Etiká*-jában írja: *„megállapíthatjuk, hogy az emberi értelemben vett jó nem más, mint a léleknek erény szerinti – ha pedig több ilyen erény van, a legjobb és a legtekélyesebb erény szerinti - tevékenysége. Hozzátehetjük még: az egész élet tartama alatt.”*

Vagyis a boldogság (eudaimonia) lényegében a pozitív állapotok elérésére és pozitív cselekedetek megtételére való folyamatos törekvés. Sokkal inkább a folyamatos erőfeszítésen van a hangsúly, mint valamilyen konkrét állapot elérésén. Maga a boldogság ebben az értelmezésben nem konkrét érzelmekről, sokkal inkább a folyamatos jóra törekvés nyomán bekövetkező lelkiállapotról szól. Ugyanakkor a boldog életet, vagyis az erények folyamatos gyakorlását befolyásolják külsőleges javak, tulajdonságok, körülmények. Ezek „jó”-ságának a megítélése ebben a megközelítésben attól függ, hogy mennyiben szolgálják a „jó” életet, tehát az eudaimoniát, vagyis az erények gyakorlásának, a jóra törekvésnek a folyamatát.

Maga az objektív jóllét megközelítése – tehát hogy külső, objektív tényezők és célrendszer által meghatározott tevékenységek és a hozzájuk kapcsolódó, az egyén által magasra értékelt állapotok elérése idézi elő a jóllétet – hasonlít Arisztotelész felfogására, ezért az ilyen típusú jóllétfelfogásokat „eudaimonikus jóllét”-elméleteknek is nevezik. Szembeállítva ezeket a

korábban említett „hedonisztikus jóllét”-felfogásokkal, amelyek az egyén érzelmi állapotaira, belső megéléseire koncentrálnak.

Nussbaum tett kísérletet az elsők között arra, hogy a jó, virágzó élet legfontosabb attribútumait összegyűjtse, és ezekből listát állítson össze. Milyen dimenziói vannak azoknak a lehetőségeknek, amelyekből választva értékes emberi élet élhető? Az emberi élet mely területeiről, aspektusaiból kell tudnunk választani ahhoz, hogy tartalmas, értékes életet éljünk? Nussbaum ezt a képesség-dimenzió-listát a következő elemekből állította össze²⁸: *élet* (a kellően hosszú élet lehetősége); *testi egészség* (beleértve ebbe az egészség különböző dimenzióit, pl. reprodukciós egészség, az egészség alapvető feltételei); *testi integritás* (a szabad mozgás képessége, a testi biztonság feltételei, beleértve a szexuális biztonságot is); az *érzékelés, képzelet, gondolkodás* dimenziója (az értelem megkeresésének és megtalálásának képességei, a szabad gondolat és szólás képessége, a vallási lehetőségek megvalósításának képessége); az *érzelmekre való képesség* (érzelmi kapcsolódás tárgyakkhoz és személyekhez, gondoskodás, szeretet stb.); *képesség a saját élet megtervezésére* és megvalósítására; a *társas lét és kapcsolatban levés* lehetősége (társas interakciók, barátságok); *más fajokra* vonatkozó képességek (állatok, növények, a természettel való kapcsolatba kerülés); *játék* (rekreációs lehetőségek, az öröm, nevetés lehetősége); a *környezetre gyakorolt hatás* képessége (politikai környezet: részvétel a politikai folyamatokban és döntésekben, politikai szabadságjogok, anyagi környezet: javak, tulajdon birtoklásának képessége, jövedelemszerzés, munka lehetősége és képességei).

Mindezek a dimenziók természetesen attraktívak lehetnek a társadalomtudósok számára, akik ezeket rangsoroltathatják az emberekkel, listákat és a listák alapján összeállított indexeket hozhatnak létre, és ez alapján mérhetik például az egyes országok jóllétteljesítményét. Sen nem értett egyet az ilyen típusú listák és indexek filozófiai megközelítésű összeállításával, legfeljebb a social choice exercise-on alapuló, a demokratikus döntéshozatal és a társadalmi értelmezés kombinációjával kialakított módszerrel.

Az elsődleges társadalmi javak (primary social goods) a jóllét legfontosabb dimenzióiként Rawls munkásságában jelentek meg²⁹. Ő ezek közé sorolta a szabadságot és egyenlőséget, a jövedelem bizonyos mértékét, az önértékelés társadalmi alapjait, valamint olyan természetes javakat is, mint az egészség, intelligencia, mentális képességek. A társadalmi intézményeket és működéseket oly módon kell szervezni Rawls szerint, hogy azok a felsorolt alapvető társadalmi

²⁸ Nussbaum, M. C. (1999): *Sex and Social Justice*. Oxford University Press, USA.

²⁹ Rawls, J. (1971): *A Theory of Justice*. Harvard University Press.

javak tisztességes és igazságos elosztását támogassák, és – még a létező különbségek ellenére is – a társadalom minden tagja azt érezhesse, hogy tisztességes bánásmódban és feltételekben van része.

Objektív társadalmi indikátorok

Ezek azok a mutatók, amelyekhez társadalmi szinten gyűjthetőek jól definiálható adatok. Ezek a gyűjtések a közpolitikai adatgyűjtések egyik fontos ágát képezik. Az adatok felvétele gyakran célzott életminőség-mérések keretében történik, máskor átfogó lakossági adatfelvételek részeként. Szép példája a jóllét mérésére rendszeresített társadalmi indikátorrendszernek az Amerikai Egyesült Államokban megvalósított jóllét-jelentés, amely a gyermekek jóllétéről és életkörülményeiről hivatott információkat biztosítani.³⁰ Maga az indikátorrendszer jórészt nem közvetlenül a gyermekek jóllétéről vagy annak megéléséről gyűjt adatokat, hanem a jólléthez szükséges feltételekről. A legfontosabb fejezetei a gyermekek családi és társas környezetét írják le, a gazdasági körülményeket (például szegénység, szülők munkanélkülisége), az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférést, a fizikai környezetet és biztonságot. A jelentés indikátorai megkísérlik a gyermekek testi és mentális egészségével kapcsolatos kockázati magatartások számbavételét is (pl. dohányzás, alkohol- és illegális szerfogyasztás stb.), valamint feltérképezik az oktatási körülményeket és feltételeket, továbbá az egészséggel és az egészséget meghatározó tényezőkkel kapcsolatos adatokat (pl. megbetegedési és halálozási mutatók, táplálkozás stb.). Ez az indikátorrendszer nem vizsgálja a megélt, szubjektív jóllétet, nem kérdezik rá a gyermekek véleményére, személyes jóllételeményükre. A jelentés alapfeltételezése, hogy a felsorolt területeken gyűjtött mutatók valamilyen – lehetőleg tudományosan igazolt – módon meghatározzák, de legalábbis befolyásolják a gyermekek jóllétét. Ez a kapcsolat bizonyos mutatók – például a család egysége, működése – esetében szinte magától értetődő. Más területeken bizonyítékokkal jól alátámasztott: például az objektív egészségi állapot és a szubjektív jóllét között, bár – ahogy Sen is megállapította – a jóllét megélése és az objektív faktorok közötti kapcsolat lehet akár egészen laza is. Egyes területeken viszont inkább hipotézissel dolgoznak a jelentés összeállítói, például az iskolarendszer működésének részletes tárgyalása nélkül pusztán az iskolalátogatás tényét a jólléttel összekötni rövid távon nem okvetlenül jelent megbízható kapcsolatot, közép- és hosszabb távon már inkább (amennyiben ténylegesen megtanul a gyermek írni és olvasni az iskolai évei alatt).

³⁰ America's Children: Key National Indicators of Well-Being, 2013. Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics.

Sokkal egyszerűbb, emiatt sokkal több módszertani problémát felvető, ugyanakkor érthetőbb és szemléletesebb módszer az ENSZ UNDP által kialakított Human Development Index (HDI), amely összesen 4 indikátor (születéskor várható átlagos élettartam, átlagos iskolázási idő, várható iskolázási idő, bruttó nemzeti jövedelem, GNI/fő) összegzésével rangsorolja az országokat, és von le következtetéseket az állampolgárok jóllétéről.

Hasonló kezdeményezés az ESS (European Social Survey) adatgyűjtésében is megjelenik. Az ESS- kutatásban az állandó (core) kérdőívek mellett rotációs rendszerben kiegészítő kérdések is megjelennek minden adatfelvételi alkalommal. Az ESS-nek kizárólag a jólléttel kapcsolatos mérési metodikáját és legfontosabb komponenseit mutatjuk be, az eredmények értékelése egyértelműen meghaladja a tanulmány kereteit.³¹

A szubjektív jóllétet a boldogságra utaló közvetlen kérdéssel is méri az ESS, valamint a szubjektív egészségi állapotra vonatkozóan is tartalmaz kérdéseket. Az adatfelvétel a szubjektív jóllét mellett kiterjed az objektív jóllétre is, továbbá a jóllét alapfeltételeit, az ún. objektív társadalmi indikátorokat is vizsgálja.

Az ESS tehát a jóllét hedonisztikus és eudaimonisztikus megközelítése alapján is képes mérni a jóllétet. Nem meglepő módon az eredmények azt mutatják, hogy – legalábbis a 2012/2013-as adatfelvétel alapján – a két különböző megközelítés szerint mért egyéni jóllét szinkronban mozog egymással az uniós tagállamok adataiban. A legmagasabb szubjektív jólléti értékeket a legmagasabb objektív jólléti értékekkel együtt mérték. A legjobb mutatókat az északi/skandináv államok produkálták, míg a legalacsonyabb értékeket a kelet-európai és a balkáni államokban mérték. Sajnos Magyarország is ebbe a csoportba tartozott, legalábbis ezen értékeket tekintve.

A szubjektív és objektív egyéni jóllét mellett az ESS 2012/2013-as modulja kísérletet tett a jóllét bizonyos dimenzióinak feltárására is. A résztvevőknek 39 kérdést tettek fel, amelyek számos, a jóllét komponenseként vagy feltételeként értelmezhető tényezőt voltak hivatottak mérni a hangulattól kezdve a fizikai aktivitáson és a társas kapcsolatokon át a megkérdezettek által érzékelt társadalmi tőke dimenziójáig. A kérdésekre adott válaszokat 6 nagy kategóriába sorolták be, úgymint önértékelésen alapuló jóllét, érzelmi jóllét, a funkciók megléte, életkedv, életöröm megélése, közösségi jóllét és támogató kapcsolatok.

³¹ Az érdeklődők számára a teljes adatfelvételi dokumentáció elérhető a <http://www.europeansocialsurvey.org/> honlapon.

Az ESS-ben a jóllét alapvető feltételeit és a társadalomnak egyfajta „tiszteességét” együtt vizsgálták, objektív társadalmi mutatót alkotva belőlük, 4 dimenzió mentén mérve ezeket a jellemzőket: gazdasági biztonság, társadalmi kohézió, társadalmi befogadás, társadalmi „felhatalmazás” (empowerment)³².

Külön szakasz foglalkozik az ESS-en belül a munka és a magánélet egyensúlyával, mint a jóllét szintén objektív társadalmi indikátorával. A kérdőív egy másik modulja a nemi egyenlőtlenségekre és a depresszióra vonatkozik. Jellemző megfigyelés, hogy a nemi egyenlőtlenségek megtapasztalása kedvezőtlenül hat a nők depresszív tüneteinek előfordulására. Az ESS foglalkozik a szülővé válás boldogságra gyakorolt hatásával, és méri továbbá, önálló mérési területként, a szélesebb társadalmi környezet – konkrétan a demokrácia állapotával, a szűkebb és tágabb politikai dimenziók demokratikusságának személyes megítélésével – és a jóllét viszonyát. Méri továbbá a fizikai és természeti környezet állapotának megítélését és ennek összefüggéseit a jólléttel.

Az OECD is tesz erőfeszítéseket a jóllét mérésére. Ezt szintén olyan adatfelvétel keretében teszi, amely tartalmaz a szubjektív jóllétre vonatkozó kérdéseket, de emellett meghatározó részét az objektív társadalmi indikátorok köréhez tartozó adatok teszik ki.³³ Fontos jellemzője az OECD-jelentésnek, hogy az egyes emberekre és a családokra helyezi hangsúlyt, nem pedig a nemzeti teljesítményekre és aggregált adatokra. Méri a jólléti mutatókat, állapotokat is, nem kizárólag a jóllét feltételeire szorítkozik. Hangsúlyosan foglalkozik a jóllét megosztásával a társadalmakon belül, mint olyan tényezővel, amely önmagában is képes hozzájárulni a jóllét javulásához, vagy rontani azt. A jóllét szubjektív és objektív definícióját (hedonisztikus és eudaimonikus) is használja, lehetővé téve a sok szempontú megközelítést. Az indikátorokat két nagy csoportba osztja, az életminőség csoportba (idetartozik az egészségi állapot, munka-magánélet egyensúly, oktatás és készségek, társas kapcsolatok, civil részvétel és kormányzás, környezet minősége, személyes biztonság, szubjektív jóllét), valamint az anyagi életkörülmények csoportba (idetartozik a jövedelem és vagyon, a munkahelyek és keresetek, lakhatás, valamint a GDP). A jóllét fenntarthatósága is szempont, ezt a tőkék különböző formáinak fenntarthatóságán keresztül vizsgálja, úgymint természeti tőke, gazdasági tőke, emberi tőke és társadalmi tőke.

³² Nehezen magyarra fordítható kifejezés, számos értelmezése és fordítása létezik. Az egyik leginkább ebbe a kontextusba illeszkedő értelmezése: felelősségteremtés, felhatalmazás, melynek során egy érintett személy vagy közösség megkapja az adott feladat elvégzéséhez szükséges jogosultságokat, információkat és erőforrásokat.

³³ OECD (2011), How's Life?: Measuring well-being, OECD Publishing.

Az objektív jóllét mérését célzó megközelítések és módszerek kritikáját a jóllét objektív elmélete és a capability approach szakaszok után részben megadtuk. A társadalmi indikátorokon alapuló lakossági jóllétmérések kritikája szintén sokrétű.

Mindenekelőtt azt tapasztalhatjuk, hogy a társadalmi szinten gyűjtött indikátorok (például az egyesült államokbeli gyermekjóllét-indikátorok vagy a UNDP Human Development Indexe) elsősorban és döntően olyan tényezőket mérnek, amelyek legfeljebb a jóllét előfeltételei közé tartoznak, és amelyek nem minden esetben hozhatók közvetlen összefüggésbe a jóllét aktuális állapotával. Emiatt gyakran merül fel kritikaként a gyűjtött indikátorok spekulativitása. Főleg az összetett jóllétindexek összeállításának módja vet fel kérdéseket. Miért éppen azok a mutatók kerülnek bele? Milyen viszonyban vannak ezek a mutatók egymással? Az egészséggel kapcsolatos adatok esetében például mennyiben valid indikátora a jóllétnek a születéskor várható átlagos élettartam (ami pl. a Human Development Indexben az egyik komponens), és vannak-e más indikátorok is, amelyek a társadalom tagjainak egészséggel kapcsolatba hozható jóllétének leírására alkalmasak? Mennyiben jobb választás az élettartam vizsgálata, mint például a mentális egészséggel kapcsolatos valamely indikátor beillesztése egy kompozit indexbe?

A mutatók összeállításának esetlegessége mellett az objektívnek szánt indikátorok tényleges objektivitása is állandó probléma. Az objektív jóllétet mérő indikátorokról kiderülhet, hogy valójában a kiválasztók szubjektív értékítéletét tükrözik, vagy a társadalomnak valamilyen átlagos szemléletét. Mennyiben kellene például figyelembe venni a jólléti mutatók megoszlásának társadalmon belüli egyenlőtlenségeit? Magának az egyenlőtlenségnek a megtapasztalása jelentős forrása a jóllét csökkenésének, azonban az egyenlőtlenség nem minden társadalom értékrendjében jelent egyenlő súlyú problémát. Számos társadalom (például az északi, skandináv társadalmak) nagyobb jelentőséget tulajdonít a társadalmi szolidaritásnak, mások jobban viselik a jelentős egyenlőtlenségeket és hárítják ezekért a felelősséget az egyénre (jó példa erre az Egyesült Államok polgárainak ezzel kapcsolatos gondolkodásmódja).

Szintén kritika tárgya a társadalmi szintű objektív jóllét-indikátorok esetében a kiválasztott indikátorok megbízhatósága. Mit is mérünk valójában? Mennyire validak azok az adatok, amelyek a nagy társadalmi elosztórendszerek működése során keletkeznek? A validitás kérdése lehet a társadalom értékrendje által deformált vagy éppen manipulált tényező is. A közoktatásba való beiskolázás mennyiben valid indikátora a jóllétnek, ha a végzősök jelentős része funkcionális analfabétaként hagyja el a közoktatási rendszert?

További kritikai észrevétel lehet az, hogy az egyes indikátorok milyen súllyal és viszonyban kerülnek bele egy összetett indikátorrendszerbe vagy egy kompozit indikátorba. Példaként: a Human Development Indexbe két, a közoktatással, egy, az egészségi állapottal és egy, a jövedelemmel kapcsolatos mérőszám kerül. Nincs semmiféle objektív bizonyíték vagy információ arról, hogy egy ilyen típusú mutatóban milyen arányban kellene a közoktatási mérőszámoknak megjelenniük, vagy arról, hogy csak egy népegészségügyi mutató lehet benne. Vagyis a kompozit mutatók összeállítása szükségszerűen önkényes és esetleges.

Az előbbihez hasonló probléma az indikátorok javítását célzó erőfeszítések mértékének kérdése. Az objektívnek tartott társadalmi jóllét-indikátorok milyen mértékben képesek támogatni a közpolitikai döntéshozatalt? Mekkora erőfeszítéseket ér meg egy-egy összetett indikátor értékének megemlése, illetve milyen mértékű emelkedésre érdemes egy-egy kormányának vagy közösségnek törekednie? A sokindikátoros, összetett jóllétjelentések (mint például az egyesült államokbeli gyermekjólléti jelentés) melyik indikátorának a változtatása a legfontosabb, legsürgetőbb teendő? Nincsen olyan optimális módszer, amellyel eldönthetnénk azt, hogy az összes indikátort javítsuk egyszerre, mindegyik esetében valamiféle javulásra törekedve, vagy éppen válasszunk ki néhányat (és ha igen, milyen megfontolások alapján), és azokra koncentráljunk. Vagyis az objektív társadalmi jóllétindikátorok esetében is olyan kritikai kérdések merülnek fel, amelyek az objektivitást, a társadalmiságot és a jólléthez kötöttséget kérdőjelezik meg. Mindazonáltal a társadalmak irányítói általában kedvelik az objektív jóllétindikátorokat, mivel összehasonlíthatóvá teszi az egyes országok, közösségek teljesítményét, bizonyos mértékben képesek a pozitív vagy negatív elmozdulások detektálására, valamint, ha közpolitikák tervezésére és implementációjára nem is, legitimálására bizonyosan alkalmasak.

A jóllét pszichológiai elméletei

A szubjektív jóllét-elméletek boldogság- vagy elégedettség-központúsága és az objektív teóriák mellett a pszichológia különböző irányzatainak elméleti kereteibe illeszkedő jóllét-mérések létjogosultságát is igazolta a gyakorlat.

A pszichológiai jóllét hagyománya (Psychological Well-being Tradition, PWB)

Az általános boldogságmérések alternatívájaként, elsősorban az ún. pozitív pszichológiai megközelítések megjelenésével a jóllét mérésének összetettebb, pszichológiai elméleteken alapuló gyakorlata is kialakult.

Ennek célja elsősorban az volt, hogy meghatározott és a jóllét szempontjából fontosnak tartott pszichológiai funkciókat azonosítson, majd ezeket a funkciókat mérje. Úttörő volt ebből a szempontból Carol Ryff munkássága, aki szisztematikusan áttekintette a rendelkezésre álló pszichológiai elméleteket³⁴, és ezek alapján azonosított olyan lélektani funkciókat, amelyekről azt feltételezte, hogy a jóllét alapvető építőkövei, és diszfunkciójuk biztosan jelentősen befolyásolja a jóllét megélését. Ryff munkáját a pszichológia, mentális egészség három irányzata befolyásolta. Ezek a fejlődépszichológia, amely az élethosszon keresztül megvalósuló fejlődés és az ennek során megjelenő jóllét vizsgálatával járul hozzá a jóllételemlethez. A klinikai pszichológiai gyakorlat a jóllét érzésének számos megközelítését használja, ideértve például Maslow jóllét-megközelítését, a jól funkcionáló személyiség Carl Rogers-i megközelítését stb. A harmadik nagy irányzat, amelyből Ryff merített, a mentális egészséggel kapcsolatos szakirodalom és kutatások voltak, amelyek elsősorban a mentális egészség nem betegségközpontú, sokkal inkább funkció-, integráció-, autonómia-központú, az egészséges és hatékony működés feltételei és tényezői felől kiinduló koncepcióit hozták be a szakmai gondolkodásba.

Ryff szerint a legfontosabb jóllétdimenziók 6 kategóriában foglalhatók össze: önelfogadás (self-acceptance), beleértve ebbe saját magunk és korábbi sorsunk elfogadását is; cél az életben (purpose in life), amely az élet értelmének megtalálását, az élet értelmében való hitet jelenti; a környezet uralása (environmental mastery), amely a személyes környezet alakítására vagy megválasztására irányuló képességet jelenti; pozitív kapcsolatok (positive relationships), amelynek kulcsmozzanatai a személyesség, az intimitásra való képesség és a bizalom, a másokról gondoskodás képessége; személyes fejlődés/növekedés (personal growth), azaz képesség az egyéni képességek kibontakoztatására, a lehetőség reális szemlélése és megvalósítása; autonómia (autonomy), úgymint intellektuális és érzelmi függetlenség, az önmeghatározás szándéka és képessége, belső ítéleteken alapuló döntésekre való képesség.

Mindezeknek a meglehetősen komplex képességeknek a mérésére Ryff és munkatársai kifejlesztették az ún. pszichológiai jóllétskálát³⁵, amely a felsorolt hat, meglehetősen elvont területhez egy-egy érthető állítást rendel hozzá, és a megkérdezett személy egy 1-től 6-ig terjedő Likert-skálán jelzi egyetértését az adott állítással.

³⁴ Ryff, C. D. (1995): Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 4, No. 4. (Aug., 1995), pp. 99–104.

³⁵ Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995): The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

A PWB-megközelítés további széles körű felhasználását segítette az, hogy számos meghatározó pszichológiai elmélet fontos jellemzőit integrálta magába. Az is hozzájárult a terjedéséhez, hogy viszonylag könnyű összekapcsolni más pszichológiai megközelítésekkel. Példaként: a PWB-megközelítést a személyiségpszichológiával összekötve olyan személyiség típusokat kíséreltek meg azonosítani, amelyek egyik vagy másik jellemzőt markánsabban hordozzák. Történtek kísérletek a terápiás felhasználásra is, amelyekben egy-egy tulajdonságot célzottan kívántak fejleszteni.

A jóllét pszichológiai dekonstrukciójának kísérlete és a jóllét összetevőinek vizsgálata mellett megjelentek a jóllét lélektani alapjaira irányuló elméletek és a hozzájuk kapcsolódó vizsgálatok. A Self-Determination Theory (SDT) alapja az az állítás, amely szerint az emberi természet egyik alapvető vonása a fejlődésre, növekedésre való inherens törekvés. Ennek a fejlődési, növekedési potenciálnak és hajtóerőnek a megvalósulásához bizonyos szükségletek teljesülése alapvető fontosságú. Deci és Ryan³⁶ három ilyen alapszükségletet állapított meg: kompetencia, autonómia és az odatartozás/valahova tartozás igénye (competence, autonomy, relatedness). Definíciójuk szerint az alapvető szükségletek, legyenek azok fiziológiai vagy pszichológiai szükségletek, kielégítettségük esetén egészséget és jóllétet biztosítanak, míg kielégítetlenségük kóros folyamatokhoz és betegséghez vezet. Ryan és Deci szerint az objektív jóllét, az eudaimonia alapfeltétele, hogy az alapvető lelki szükségletek az élet folyamán kielégüljenek.

A jóllételemélet és dashboard megközelítés

A dashboard ebben az értelemben műszerfalat, irányítópultot jelent, lényege az, hogy egy-egy terület legjellemzőbb mutatóját gyűjtik össze egy helyen, és jelenítik meg tömören, jól áttekinthetően. Hasonló ez ebben az értelemben a gépjárművek vagy repülőgépek műszerfalához, amelyen a működés legfontosabb és legjellemzőbb adatai kerülnek egymás mellé.

Hasonlóan Ryff koncepciójához Seligman³⁷ is kialakított egy olyan rendszert, amely kísérletet tesz a jóllét, a boldogság összetevőinek meghatározására. Seligman ún. PERMA-modelljének legfontosabb építőkövei: a pozitív érzelmek (Positive emotions); az elköteleződés valamilyen cselekvés mellett (Engagement), amely Csíkszentmihályi flow-fogalmával rokonítható; a kapcsolódás képessége, kapcsolatokban létezés (Relationships), ez a fogalom Ryffnél is

³⁶ Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* Vol. 55, No. 1. (January 2000), 68–78.

³⁷ Seligman, M. E. P. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. Free Press.

megjelenik, hasonló értelemben; az élet értelmének keresése, illetve az értelem megtalálása az egyén életében (Meaning), valamint a beteljesülés (Accomplishment), azaz az egyén által kitűzött célok elérése, illetve a célok eléréséért való tevékenység képessége. Mindez együtt összegződik a PERMA-modellben. Ennek elsősorban tapasztalati megalapozottsága van. Mint látjuk, más rendszerekből is vesz át ott bevált és kipróbált fogalmakat. A PERMA-modell alapján komplex kérdőív is készült (PERMA Profiler), amely összesen 23 kérdésben foglalja össze a különböző témaköröket.³⁸ A 23 kérdést összesen 8 blokkba rendezi, minden kérdést 1-től 10-ig tartó skálán kell megválaszolnia a megkérdezett személynek, attól függően, hogy milyen mértékben érzi magára jellemzőnek az adott kérdésben megfogalmazott tulajdonságot vagy állapotot. Az eredeti PERMA-koncepcióhoz képest a PERMA Profiler több dimenziót mér, van egy önálló Negative emotion és egy Health komponense.

Figyelemre méltó a Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)³⁹, mint a pozitív mentális egészséget mérő skála. A WEMWBS egy 14 állításból álló kérdőív, amelyben a megkérdezett egy 5 elemű skálán határozhatja meg, hogy milyen mértékben voltak rá igazak az állítások a megelőző 2 hét folyamán. Fontos tulajdonsága a WEMWBS-nek, hogy kamaszkorúak pozitív mentális egészségének és jóllétének a mérésére is validálták⁴⁰, igaz, egyelőre csak angol és skót kamaszokra. Az eszköznek rendelkezésre áll egy rövidített, 7 itemből álló változata is.

³⁸ Butler, J., Kern, M. E. (2016): The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.

³⁹ Tennant, R., Hillier, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Stewart-Brown, S. (2007): The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63.

⁴⁰ Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., Stewart-Brown, S. (2011): The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health*, 11(1), 487.