



### **Idén Tatabánya a legboldogabb település Ma van a Boldogság Világnapja**

Hagyományosan ezen a napon teszi közzé az ELTE PPK Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja és a Jobb Veled a Világ alapítvány, a Boldogságóra program megalkotója Magyarország Boldogságtérképét. Az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportja prof. Oláh Attila irányításával a Bagdi Bella vezette Jobb Veled a Világ Alapítvánnyal együttműködve 2019-ben is elkészítette Magyarország boldogságtérképét egy 6770 mintára kiterjedő sztenderdizált, pszichometriailag hiteles és validált kérdőíveket alkalmazó internetes vizsgálat eredményei alapján.

Minden évben ezen a napon indítja a Jobb Veled a Világ alapítvány a Boldog Iskola és Óvoda pályázatot is. A Bagdi Bella vezette Boldogságóra programhoz ma már több mint 1000 intézmény és 7500 pedagógus csatlakozott, ami 100.000 gyereket érint. A Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra programja a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épített élménypedagógiai módszertan, melynek hatékonyságát az ELTE PPK empirikus kutatásokkal igazolta. A program mind a tanárok, mind a gyermekek lelki jóllétével foglalkozik, sőt a szülők bevonására is lehetőséget nyújt.

A ma közzétett World Happiness Report 2019-es jelentése szerint Magyarország a 69. helyről feljött a 62. helyre a világ országait a lakosaik boldogságszintje alapján rangsoroló listán. A trend azt mutatja, hogy évről-évre emelkedik a mért boldogságszint Magyarországon. A 156 országot rangsoroló listán 2012-ben még a 110., 2013-ban 104., 2016-ban a 91., 2017-ben a 75., 2018-ban a 69. helyen álltunk. A boldogságszint folyamatos növekedését mutatják azok a 2016 óta folyó hazai vizsgálatok is amelyeket eltérő módszertani eszköztárral az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportja végez. A kutatócsoport a Boldogság Világnapjára az idén is összegezte a 2019-es Boldogságtérkép Kutatás eredményeit.

A Boldogságtérképről leolvasható, hogy mely régiókban és megyékben milyen mértékben tartják boldognak magukat az emberek. A vizsgálatban 17-89 éves férfiak és nők vettek részt (Magyarország 832 településéről, átlag életkor: férfiak=42,11, nők=42,53) a felmérés kiterjedt az élettél való elégedettség, az érzelmi, a pszichológiai, a szociális és a spirituális jóllét és a mentális egészség szintjének a megállapítására is. A vizsgálati adatok lehetőséget adtak a férfiak és a nők, a különböző életkori csoportok, a különböző családi állapotú, az anyagi jólét

különböző fokán élő, a különböző iskolai végzettséggel és foglalkozással bíró személyek boldogság, étellel való megelégedettség, globális jóllét és mentális egészség szintjének összehasonlítására. 2019-ben kiegészítésként arra vonatkozóan is történt vizsgálat, hogy a magyar lakosok mit tartanak a legjellemzőbb erősségeiknek. Korábban nem vizsgálták még, hogy mik a magyar férfiak és a magyar nők erősségei. A pozitív pszichológia egyik empirikusan is igazolt tétele, hogy akik az erősségeiket alkalmazva viselkednek azok eredményesebbek a boldogság elérésében. A 2019-es vizsgálat azt kívánta feltárni, hogy milyen erősségekkel bírnak a magukat nagyon boldognak valló személyek vagyis milyen erősségekkel nagyobb az esély a boldogságra Magyarországon.

A 2019-es vizsgálatok eredményei szerint emelkedett a boldogságszintünk

A főbb eredményeket összegezve megállapítható, hogy a magyar lakosság boldogságszintje a 2016-ban és a 2017-ben mért értékekhez képest emelkedést mutat. Férfiak esetében statisztikailag nem szignifikáns minimális növekedés tapasztalható a boldogságszint 10 fokú skálán mért értékében és a Globális Jóllét mutatóban. A férfi lakosság mentális egészség szintje is minimális növekedést mutat, az előző évekhez mért értékekhez képest. Nők esetében a boldogságszint növekedés azonban szignifikáns és a Pozitív Mentális Egészség Szintje is nagyobb mértékben javult. Nőknél a kérdőívet kitöltők 16,6%-a férfiaknál a kitöltők 14,2 %-a került a mentális egészség csúcs zónájába, a Virágzás Skálán mutatott értékek alapján. (Korábbi méréseink szerint ez 12,7 % volt). A boldogságszint változása a korábbi mérési adatokhoz képest 2019-ben régiókként, megyékként és megyeszékhelyekként eltérően alakul. A régiók közül Észak-Alföld régióban elsősorban a Hajdú-Bihar megyéből származó adatoknak köszönhetően nőtt a boldogságszint. A korábban mérteknek megfelelően változatlanul a Nyugat-Dunántúl-i régióban a legboldogabb a lakosság és Észak-Magyarországon vallják magukat boldogtalannak az emberek annak ellenére, hogy itt is emelkedik a boldogságszint a 2017-es értékekhez viszonyítva.

Megyék szintjén jelentősebbek a változások. Heves, Hajdú-Bihar, Veszprém és Győr-Moson-Sopron megyében nőtt a boldogság szint, Somogy, Baranya, Jász-Nagykun-Szolnok és Fejér megyében pedig csökkent.

A megyeszékhelyek közül Tatabánya - 2017 után - ismét Magyarország legboldogabb városa (annak ellenére, hogy itt minimálisan csökkent a boldogságszint a korábban mérthez képest). Salgótarjánban és Miskolcon emelkedett ugyan a boldogságszint a többi megyeszékhelyhez viszonyítva azonban továbbra is ez a két város foglalja el az utolsó két helyet a megyeszékhelyek boldogságszint rangsorában, Salgótarján jelentősen alacsony értékekkel. A nagyvárosok közül Győr a legboldogabb. Kecskeméten, Veszprémben, Zalaegerszegen és Szombathelyen nem szignifikánsan, de csökkent a boldogságszint, míg Debrecenben, Békéscsabán, Szekszárdon, Pécsen és Kaposváron emelkedett a korábban mértékhez képest.

A nők minden régióban boldogabbak

A 2019-es felmérés is azt mutatja, hogy a nők minden régióban boldogabbnak vallják magukat, és a mentális egészség és a pszichológiai immunitás terén is jobban állnak mint a férfiak. Megerősítette az idei felmérés azt is, hogy akik gazdagnak vagy jómódúnak vallják magukat azok szignifikánsan boldogabbak és ugyancsak szignifikánsan boldogabbak a több gyermeket nevelők, az iskolázottabbak és a házasságban élők. 2019-ben is a korábbi eredményeket megerősítve a legboldogabbnak a 4 vagy annál több gyermeket nevelő férfiak és nők vallják magukat. Változatlanul a 36-50 évesek korcsoportjába tartozó férfiak és nők boldogságszintje a legmagasabb, érdekes és a korábbiaktól eltérő eredmény, hogy 65 év fölött a férfiak fizikai

állapotokról pozitívabban nyilatkoznak és boldogabbnak is vallják magukat mint a nők. Az iskolai végzettség fokozata szignifikáns együttjárást mutat a boldogság, a megküzdő képesség, a boldogságteremtés, a mentális egészség és az élettel való elégedettség szintjével, legbölcsebbnek az egyetemi diplomával rendelkezők mondják magukat. Az új adatok fényében is megerősítést nyert az, hogy a kistelepüléseken élők szignifikánsan boldogabbak mint a városiak (ez az összefüggés azonban inkább a nők mintájában szignifikáns). Jelentős változás a 2017-es és 2018-as eredményekhez képest, hogy a köztisztviselők csoportjában a legmagasabb a boldogságszint, megelőzve a vállalkozókat. A Budapesten élők boldogságszintje változatlanul a magyar lakossági átlag alatt van, ez a megállapítás az eredmények alapján igaz a mentális egészség és a pszichológiai immunitás vonatkozásában is.

Melyek a magyar férfiak és a magyar nők erősségei önbeszámolóik alapján?

Az erősségeket a pozitív pszichológia által kidolgozott 24 tételes erősség listával vizsgálva a magyar férfiak legjellemzőbb erősségei a következők: őszinteség, igazságosság, humor, szeretet képesség, kíváncsiság. Bevallásuk szerint legkevésbé jellemzi a magyar férfiakat a kitartás, alázat, önkontroll, céltudatosság és a bátorság. A magyar nőkre az önbeszámolóik szerint a leginkább jellemző a kedvesség, igazságosság, őszinteség, szeretetképesség és kötelességtudat. A kevésbé jellemzőként a nők az óvatosságot, az alázatosságot, a vezetői képességet, az önkontrollt és a bátorságot hangsúlyozták. A legboldogabb és a legboldogtalanabb férfiak az optimizmus, a humor, az őszinteség és a szeretet képesség a legboldogabb és legboldogtalanabb nők pedig a szeretet képesség, a kedvesség, a hála, az önkontroll és az optimizmus erősségében térnek el egymástól szignifikánsan.

Az Erdélyben élő magyarok és a Magyarországon élő magyarok boldogság szintjének összehasonlítása:

A Sapientia – Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Marosvásárhelyi Karán működő Krizbai Tímea vezette Pozitív Pszichológiai Kutatócsoporttal együttműködve 2019-ben a hazai kutatásban alkalmazott, internetről elérhető kérdőív csomagot Erdélyben élő 288 magyar férfi (átlag életkor=37,7) és 759 magyar nő (átlagéletkor= 38,46) is kitöltötte így lehetőség adódott a Magyarországról és az Erdélyből származó adatok összehasonlítására. Az eredmények szerint az Erdélyben élő magyar férfiak 10 fokú skálán mért boldogságszintje szignifikánsan magasabb és a Pozitív Mentális Egészség mutatókban valamint a Testi és Fizikai Állapotuk szintjében is magasabb értékeket adtak mint a hazai teszt kitöltők. A nők mintájában a boldogságszint szintén szignifikánsan magasabb az Erdélyben élőkénél de a Pozitív Mentális Egészség szint értékek a Magyarországon élő nőknél a magasabbak. A két minta reprezentativitás vonatkozásában lényeges eltérést mutat, ezért ezeket az eredményeket fenntartással kell kezelnünk.

Ugyanakkor az erdélyi minta adatainak elemzése is megerősítette, hogy boldogabbak a nők, a házasok, a jobb anyagi helyzetben élők, és a több gyermeket nevelők. A 2019-es vizsgálatban mért valamennyi pszichológiai és demográfiai változót egy többváltozós elemzésben kezelve eredményeink azt mutatják, hogy a boldogság szintjének és a globális jóllétnek (amelyet a pozitív pszichológia a boldogság legmegbízhatóbb indikátorának tart) alakulását a pszichológiai tényezők közül elsősorban a pozitív orientáció, a szeretet képesség, és a megküzdő képesség, a demográfiai változók közül pedig az anyagi helyzet és az iskolázottság befolyásolja.

A vizsgálat eredményeit bemutató grafikonok az alábbi linken érhetők el.

<http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2019>