

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 8 (2007) 4, 291–307
DOI: 10.1556/Mentál.8.2007.4.3

ANYAGI HELYZET ÉS BOLDOGSÁG: KAPCSOLAT INDIVIDUÁLIS ÉS NEMZETKÖZI SZINTEN

SZONDY MÁTÉ*

Kodolányi János Főiskola, Pszichológia Tanszék, Székesfehérvár

(Béérkezett: 2007. január 2.; elfogadva: 2007. szeptember 4.)

A szerző négy területen vizsgálja az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét (boldogság) közti kapcsolatot: (1) egy adott országon belül vizsgálható a korreláció a jövedelem és a szubjektív jóllét között („Boldogabbnak vallják-e magukat a tehetősebb személyek, mint a kevésbé tehetősebb személyek?”), (2) vizsgálhatjuk azon személyek szubjektív jóllét változásait, akiknek nagymértékben változik az anyagi helyzete („Boldogabbá teszi-e az embert a fizetésemelés vagy egy lottónyeremény?”), (3) megvizsgálhatjuk, hogy nemzetközi szinten milyen együtt járás tapasztalható az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét szintje között („Boldogabbak-e a tehetősebb országok lakosai, mint a kevésbé tehetősebb országok lakosai?”), és végül (4) megvizsgálhatjuk, hogy egy adott nemzet gazdasági helyzetének javulása hogyan befolyásolja a szubjektív jóllétet („Az ország anyagi helyzetének javulása növeli-e az átlagos boldogság szintet?”).

A szakirodalmi áttekintés alapján az anyagi helyzet és a boldogság közti összefüggés mind egyéni, mind nemzetközi szinten ellentmondásos. A jobb anyagi helyzet mind individuális, mind nemzetközi szinten magasabb boldogsághoz társul, az anyagi helyzet javulása azonban – egy alapvető szinten túl – nem növeli a boldogság szintet se individuális, se nemzetközi viszonylatban. A rosszabb anyagi helyzetben lévő személyek, illetve országok esetén erősebb az összefüggés az anyagi helyzet és a boldogság közt, mint a jobb anyagi helyzetben lévő személyeknél, nemzeteknél.

Az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét közt fennálló gyenge, ellentmondásos viszony háttérben több tényező állhat. A hedonikus adaptáció azt jelenti, hogy viszonylag gyorsan képesek vagyunk alkalmazkodni megváltozott anyagi helyzetünkhöz, ezért pénzügyi helyzetünk javulása gyorsan elveszti jutalmazó erejét. Második tényezőként azt emeli ki a szerző, hogy az anyagi helyzet nem áll direkt kapcsolatban azon tényezőkkel, melyek bizonyítottan képesek növelni a szubjektív jóllét szintet (pl. kielégítő szociális kapcsolatok,

* 1114 Budapest, Bocskai út 23–25. E-mail: szondymate@gmail.com

áramlat-aktivitások keresése). Végül az anyagi javakra való fókuszálás rosszabb mentális állapottal, magasabb szorongás- és depressziószinttel társul.

Összességében úgy tűnik, hogy az anyagi javak hiánya nagy valószínűséggel csökkenti a szubjektív jóllét szintjét, az anyagi javak megléte viszont nem jár együtt feltétlenül magasabb szubjektív jólléttel, az anyagi helyzet javulása nem növeli feltétlenül a boldogságszintet. A tanulmány végén áttekintjük az eredmények gyakorlati konzekvenciáit.

Kulcsszavak: szubjektív jóllét, étellel való elégedettség, anyagi helyzet

„A legnagyobb gonosz és a legsúlyosabb bűn a szegénység.”

G.B. Shaw

„A pénz nem boldogít”

Közmondás

A Medián Közvélemény- és Piackutató Intézet 2006 decemberében végzett reprezentatív felmérése szerint a válaszadók a boldogsághoz szükséges dolgok közül az anyagi jólétet sorolták a harmadik helyre (a jó egészségi állapot és a kiegyensúlyozott családi élet után) (Medián 2006). Modern, fogyasztói társadalmunk folyamatosan fogyasztásra próbál bírni, az anyagi jólét a boldogság egyik szimbólumává vált (a magyar „boldog” szó eredeti jelentése „gazdag” volt – lásd Zaich 2006 –, kifejezve azt a hitet, hogy szoros kapcsolat van a két tényező közt). Ugyanakkor a vallásos, filozófiai morális elméletalkotók, a népi bölcsesség (ld. a mottót) és a legújabb pszichológiai kutatások figyelmeztetnek az anyagi javakkal való túlzott törődés veszélyeire (Tatzel 2003). Cikkemben az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét¹ közti – látszólag – ellentmondásos viszonyt mutatom be.

Diener és mtsai (1999) négy területen vizsgálják a jövedelem és a szubjektív jóllét kapcsolatát: (1) egy adott országon belül vizsgálható a korreláció a jövedelem és a szubjektív jóllét között („Boldogabbnak vallják-e magukat a tehetősebb személyek, mint a kevésbé tehetősebb személyek?”), (2) vizsgálhatjuk azon személyek szubjektív jóllét változásait, akiknek nagymértékben változik az anyagi helyzete („Boldogabbá teszi-e az embert a fizetésemelés vagy egy lottónyeremény?”), (3) megvizsgálhatjuk, hogy nemzetközi szinten milyen együtt járás tapasztalható az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét szintje között („Boldogabbak-e a tehetősebb országok lakosai, mint a kevésbé tehetősebb országok lakosai?”), és végül (4) megvizsgálhatjuk, hogy egy adott nemzet gazdasági helyzetének javulása hogyan befolyásolja a szubjektív jóllétet („Az ország anyagi helyzetének javulása növeli-e az átlagos boldogságszintet?”).

¹ A „szubjektív jóllét” kifejezés a „boldogság” tudományos megnevezése.

Cikkemben először a téma szakirodalomban való megjelenését, majd a boldogság témáját mutatom be. Ezután a fenti négy szempont mentén áttekintem a szakirodalmat. Végül az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét közti közvetítő tényezői, illetve a kapott eredmények gyakorlati implikációi következnek.

A TÉMA SZAKIRODALMA

Az emberi elégedettséggel foglalkozó pszichológiai és közgazdaságtani szakirodalom sokáig nem vett tudomást egymásról (Headey és Wooden 2004). Míg a közgazdaságtan klasszikus felfogása szerint a kielégítő anyagi helyzet növeli az ember boldogságát, addig a – lejjebb bemutatásra kerülő – pszichológiai kutatások viszonylag gyenge kapcsolatot mutattak ki a két változó között. Easterlin 1974-ben megjelent publikációja óta ez a tény a közgazdaságtani szakirodalomban is „szalonképesé” vált (pl. Blanchflower és Oswald 2004; Clark 2003).

Az anyagi helyzet szubjektív jóllétre kifejtett hatására vonatkozó szakirodalom kétféle területen lelhető fel: egyrészt a pozitív pszichológiai, életminőség-kutatásokkal foglalkozó folyóiratokban (pl. *Journal of Happiness Studies*, *Social Indicators Research*), másrészt közgazdasági szakfolyóiratokban (pl. *Journal of Economic Behavior and Organization*, *The Economic Journal*).

MILYEN POZITÍV KIMENETET MÉRÜNK?

A pozitív pszichológiai megközelítés² több pozitív, kívánatosnak tartott állapotot, kimenetet különböztet meg. A legelfogadottabb taxonómia megkülönbözteti a szubjektív jóllétet és a pszichológiai jóllétet (pl. Diener és mtstai 1999). A szubjektív jóllét feleltethető meg leginkább a hétköznapi „boldogság” fogalomnak. Három összetevője az élettel való elégedettség, a pozitív érzelmek magas szintje és a negatív érzelmek alacsony szintje (Szondy 2004). Ezen összetevők egymástól jól elkülöníthetőek és viszonylag függetlenek egymástól (pl. Keyes és Magyar-Moe 2003). A pszichológiai jóllét konstruktuma magába foglalja az önfogadást, a másokkal való pozitív kapcsolatot, az autonómiát, a környezet uralását, az életcél és a személyes fejlődést (lásd pl. Keyes és Ryff 2000).

² A pozitív pszichológia „egy olyan fogalmi konstruktum, mely a kollektív identitás élményét és közös nyelvezetet biztosít azon kutatók számára, akiket a pozitív lelki működések iránti érdeklődés köt össze” (Linley és Joseph 2004, 4).

A jelen áttekintésben szereplő cikkek legtöbbje a szubjektív jóllétet, illetve az étellel való elégedettséget tekintette „pozitív kimenetnek”, illetve ezek anyagi helyzettel mutatott kapcsolatát vizsgálta. Ahol ettől eltérő konstruktumot vizsgáltak, ott ezt külön jelezzük.

A KUTATÁSOK ÁTTEKINTÉSE

A következőkben áttekintjük a bevezetőben említett négy szempont mentén az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét kapcsolatára vonatkozó szakirodalmat.

Az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét kapcsolata individuális szinten

Úttörő jellegű vizsgálatukban Campbell és mtsai (1976) azt találták, hogy a jövedelemszint csak kismértékű hatással van a szubjektív jóllétre. A későbbi vizsgálatok ehhez hasonlóan kismértékű, de szignifikáns korrelációt találtak az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét között – igaz ez mind a közgazdasági (pl. Oswald 1997; Blanchflower és Oswald 2004; Clark 2003), mind a pszichológiai (pl. Argyle 1987; Diener és Biswas-Diener 2002) megközelítés szellemében született kutatásokra. Harring és mtsai (1984, idézi Diener és mtsai 1999) átlagosan 0,17-es korrelációt mutattak ki a két változó között. Az összefüggés még annak ellenére is gyenge, hogy a vizsgálatokba nagyon gazdag személyeket is bevontak. Diener és mtsai (1985) azt találták, hogy a rendkívül gazdag személyek átlagosan ugyan boldogabbnak látták magukat, de ez a különbség meglepően kicsinek bizonyult.

Az összefüggés az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét között nem lineáris jellegű. Diener és mtsai (1993) az éves jövedelem és a jóllét közti kapcsolatot vizsgálták. Eredményeik szerint alacsony jövedelemszint esetén erős az összefüggés az anyagi helyzet és az elégedettség közt – azaz az alacsony jövedelemszint nagyobb valószínűséggel jár együtt alacsony boldogságszinttel. Miután azonban a jövedelemszint elér egy átlagos szintet, a két változó közti kapcsolat gyengébbé válik (ún. „plafon-hatás” mutatkozik) – miután elérjük a létfenntartáshoz szükséges anyagi javakat, további anyagi gyarapodásunk nem növeli feltétlenül boldogságunkat.

Az anyagi helyzet és boldogság közti összefüggés erősebb a szegényebb országokban (pl. India, Fülöp-szigetek), mint a fejlettebb, tehetősebb országokban. A legtöbb „nyugati” országban az átlagos keresetek elérik azt

a határt, ami felett gyengül az anyagi helyzet és a boldogság közti kapcsolat erőssége – részben ennek köszönhető az ezen országokban mért gyenge korreláció az anyagi helyzet és a boldogság között.

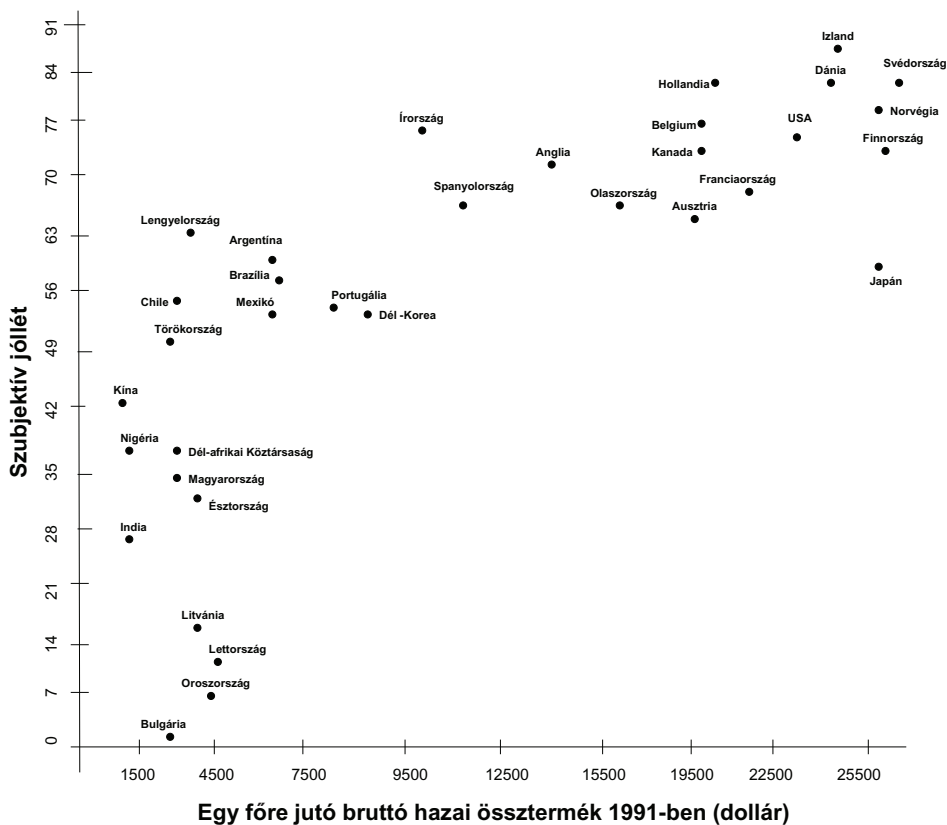
Johnson és Krueger (2006) felvetik, hogy nem önmagában az anyagi helyzet, hanem annak értékelése kapcsolódik az elégedettséghez. Az észlelt anyagi helyzet sokszor nem felel meg a valós anyagi helyzetnek. Ennek hátterében az áll, hogy az anyagi helyzet észlelését nagymértékben torzítják bizonyos személyiségvonások (pl. vonás optimizmus), az összehasonlítási folyamatok (a vonatkoztatási csoporttal) és maga az étellel való elégedettség, boldogság szintje³ is.

Az anyagi helyzetben bekövetkezett változás szubjektív jólétre kifejtett hatása individuális szinten

Az anyagi helyzet javulása nem feltétlenül vezet a szubjektív jóllét növekedéséhez. Brickman és mtsai (1978) sokat idézett vizsgálatukban lottónyerteseket (és balesetben lebénult személyeket) hasonlítottak össze a kontrollszemélyekkel abból a szempontból, hogy mennyire érzik magukat boldognak, illetve mennyi örömet találnak olyan hétköznapi tevékenységekben, mint pl. a beszélgetés, újságolvasás, vásárlás. Eredményeik szerint a lottó nyertesek csoportja nem volt szignifikánsan boldogabb a kontrollcsoportnál. Ezen felül a lottónyertesek – a kontrollcsoporttal összehasonlítva – kevésbé találták örömtelienek a hétköznapi eseményeket. A – később ismertetett – adaptációs elmélet azt mondja, hogy az anyagi helyzet megváltozása után a szubjektív jóllét időlegesen nőhet, vagy csökkenhet, de egy idő után a személyek alkalmazkodnak megváltozott anyagi helyzetükhöz, és a szubjektív jóllétük visszaáll eredeti szintjére. Sőt, Smith és Razzell (1975, idézi Diener és mtsai 1999) totónyerteseket vizsgálva azt találták, hogy a nyeremény megnövekedett distresszel járt együtt. A nyertesek gyakran elhagyták munkahelyüket, ami szociális kapcsolataik felbomlásához és kompetenciaérzésük csökkenéséhez vezetett. Ezenkívül gyakoriak voltak a surlódások a családtagokkal és a barátokkal, ami szintén negatívan hatott a szubjektív jóllétre. Diener és mtsai (1993) a fizetésben bekövetkező változások (fizetésemelés vagy -csökkentés) boldogság szintre kifejtett hatását vizsgálták 10 éves, longitudinális vizsgálatukban. Eredményeik szerint a fizetés változása nem befolyásolja szignifikánsan a boldogság szintet.

³ Az anyagi helyzet és a boldogság közti cirkuláris okságról lásd lejjebb, az „Összefoglalás” című részben.

A fentiekkel ellentétes eredményeket kapott Gardner és Oswald (2006). Vizsgálatukban a közepesen nagy (1000 és 120 000 font közti) lottónyeresemény pszichológiai jóllétre kifejtett hatását mérték (137 főnél). A pszichológiai jóllétet az Általános Egészségi Állapot Kérdőív (*General Health Questionnaire*, GHQ) (pl. Propper és mtsai 2005) segítségével mérték. A GHQ a stresszorok jelenlétét és a stresszválasz mértékét méri. Eredményeik szerint az 1000 fontnál többet nyerő személyek a nyeresemény után 2 évvel alacsonyabb stressz-szintet mutatnak a kontrollcsoportnál (a korábbi mérésekkor nem mutatkozott különbség a nyertesek és a kontrollcsoport között). Eredményeik értékelésekor figyelembe kell venni, hogy nem a szubjektív jóllét szintjét, hanem stressz-szintet mérték. Elképzelhető, hogy annak ellenére, hogy a nyeresemény csökkentette a személyek által átélt stressz-szintet, a fenti kutatások eredményének megfelelően a szubjektív jóllét szintje nem mutatott volna változást.



1. ábra. A bruttó hazai össztermék és a szubjektív jóllét összefüggése (Myers 2000 alapján)

Az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét kapcsolata nemzetközi szinten

Az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét kapcsolatát vizsgáló nemzetközi összehasonlító vizsgálatok szoros ($r = 0,5-0,7$) együttjárást mutatnak ki a két változó között (pl. Diener és mtsai 1995; Diener és Biswas-Diener 2002). Diener és mtsai (1995) 55 nemzetet megvizsgálva 0,5-ös korrelációt találtak a bruttó hazai össztermék és az élettél való elégedettség között (1. ábra).

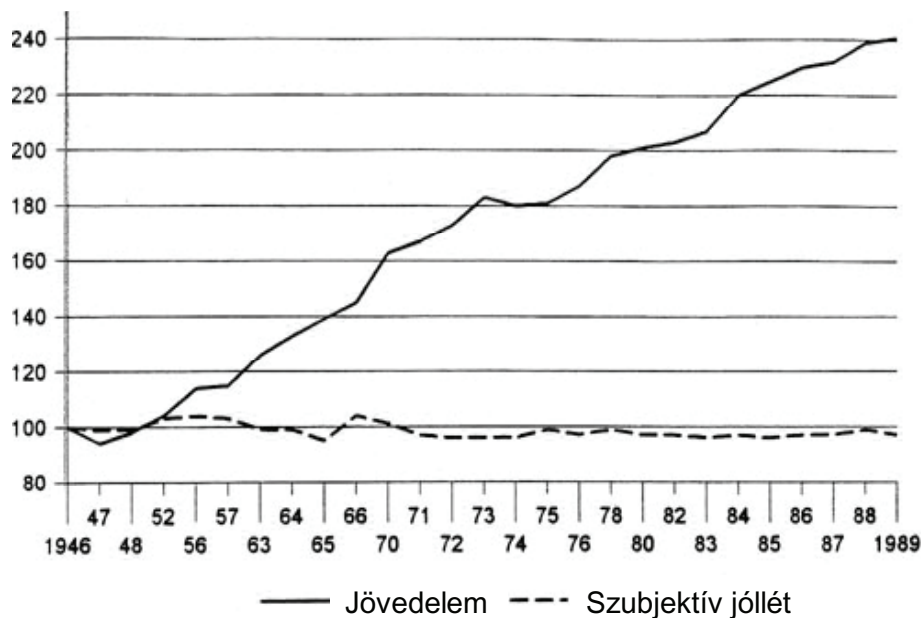
Ahogy az az ábrán is látható, az összefüggés nem lineáris az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét között: egy bizonyos jövedelemszint felett gyengül a kapcsolat a változók között. Ez azt jelenti, hogy – hasonlóan a jövedelem és a boldogság individuális szintű kapcsolatánál tapasztaltakhoz – miután az ország anyagi helyzete elér egy átlagos szintet, az anyagi helyzet további javulása nem növeli feltétlenül az átlagos boldogságszintet⁴.

A fenti eredmény értelmezésénél szem előtt kell tartanunk, hogy a „tehetősebb” országok nem csak anyagi helyzetükben különböznek a szegényebb országoktól. A gazdagabb országok általában demokratikusabb berendezkedésűek, az egyéni és politikai szabadságjogokat tiszteletben tartják, a nemek közti egyenlőség magasabb fokú, magasabb a tolerancia a kisebbségekkel szemben. Emellett jobb az egészségügyi ellátás, az infrastruktúra, valamint az élelemhez és ivóvízhez való hozzájutás, mint a szegényebb országokban (Diener és Suh 1999). Mivel mindezek a tényezők szoros ($r = 0,3-0,6$) kapcsolatban állnak a szubjektív jólléttel (Veenhoven 2004), jelen adatok alapján nem lehet eldönteni, hogy a jobb anyagi helyzetben lévő országok magasabb boldogságszintje közvetlenül a jobb anyagi helyzetnek vagy a „közvetítő tényezőknél” köszönhető-e.

Az anyagi helyzetben bekövetkezett változás szubjektív jóllétre kifejtett hatása nemzetközi szinten

Több nemzetközi vizsgálat eredménye szerint egy adott ország gazdasági helyzetének javulása nem társul az átlagos boldogságszint növekedésével. Diener és Suh (1997) az 1946 és 1989 közötti időszakot vizsgálva azt találták, hogy míg ebben az időszakban hatalmas gazdasági fejlődés volt ta-

⁴ Ugyanakkor el kell fogadnunk cikkünk anonim lektorának megjegyzését azzal kapcsolatban, hogy ha az 1. ábra x tengelyén logaritmikusan tüntetnénk fel az adatokat, akkor – néhány „kilógó” országtól eltekintve – lineáris összefüggést kapnánk a szubjektív jóllét és a bruttó hazai össztermék közt. Ez a tény az eredmények óvatosabb értékelését teszi indokoltá.



2. ábra. Az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét változása 1946 és 1989 között az Egyesült Államokban (Diener és Suh 1997 nyomán)

pasztalható az Amerikai Egyesült Államokban, addig a szubjektív jóllét szintje gyakorlatilag változatlan maradt (2. ábra).

Hasonló eredményről számolt be Diener és Oishi (2000), Easterlin (2001) és Hellevik (2003). Sőt, Lane (2000) az általános elégedettségszint csökkenéséről számol be az Egyesült Államokban.

Az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét kapcsolatával foglalkozó tanulmányok adatainak összegzése

A fenti áttekintés során négy területen vizsgáltuk az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét kapcsolatát. Individuális szinten az anyagi javak megléte csak addig mutat összefüggést az elégedettséggel, amíg el nem éri az intrinzik szükségletek kielégítéséhez szükséges szintet. Miután a személy anyagi helyzete eléri ezt a szintet, az anyagi helyzet további javulása nem növeli szignifikánsan a boldogságot. Mindössze egyetlen olyan kutatást találtunk, mely szerint az anyagi javak gyarapodása (lottónyeremény) hosszú távon befolyásolta a személyek pszichológiai jóllétét. A legtöbb kutatás szerint ezzel szemben a megnövekedett anyagi bázis csak rövid időre emeli a szubjektív jóllét szintjét, mely azután visszatér eredeti szintjére.

A tehetősebb országok lakosai szignifikánsan magasabb szubjektív jól-

lét szintet mutatnak, mint a kevésbé tehető országok lakosai (az összefüggés – hasonlóan az individuális szinten talált összefüggéshez – erősebb a szegényebb, mint a tehető országokban). Ez az eredmény valószínűleg a jobb anyagi helyzethez kapcsolódó számos jellemző (pl. demokratikus intézmények, szabadságjogok stb.) hatásnak köszönhető. Végül úgy tűnik, hogy egy ország anyagi helyzetének javulása nem feltétlenül növeli szignifikánsan az általános elégedettségszintet: a legtöbb nyugati országban a szubjektív jóllét szint csekély változást mutatott a gazdasági helyzet javulása mellett.

Azon eredményünk, hogy az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét mind individuális, mind nemzetközi szinten erősebb összefüggést mutat az átlagosnál *rosszabb* kereseti/gazdasági szinten, arra utal, hogy az anyagi javak hiánya nagy valószínűséggel csökkenti a szubjektív jóllét szintet, az anyagi javak megléte viszont nem jár együtt feltétlenül magasabb szubjektív jólléttel.

A következőkben áttekintjük azokat a tényezőket, melyek a szubjektív jóllét és az anyagi helyzet paradox viszonyát (a jobb anyagi helyzet mind individuális, mind nemzetközi szinten magasabb boldogsághoz társul, az anyagi helyzet javulása azonban nem növeli a boldogságszintet se individuális, se nemzetközi viszonylatban) megmagyarázhatják.

AZ ANYAGI JAVAK ÉS A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT PARADOX KAPCSOLATÁT MAGYARÁZÓ TÉNYEZŐK

Az anyagi javak és a szubjektív jóllét közti kapcsolatot magyarázhatja (1) az adaptáció folyamata, (2) az, hogy a szubjektív jóllét olyan tényezők függvénye, melyek nem állnak intim viszonyban az anyagi javakkal és (3) az anyagias célok és értékfelfogás.

Adaptáció

A megváltozott anyagi helyzethez való gyors adaptációt először Brickman és Mtzai (1978) mutatták ki úttörő vizsgálatukban. Azóta számos kutatás erősítette meg azt a tényt, hogy mind pozitív, mind pedig negatív életememényekhez igen gyorsan képesek vagyunk alkalmazkodni⁵. Ebből kö-

⁵ Ez alól kivételt jelentenek azok a negatív állapotok, ahol folyamatosan romlik a személy állapota (pl. szklerózis multiplex), illetve azok az események, melyek nagymértékben csökkentik a személy evolúciós sikerességének valószínűségét (pl. megözvegyülés) (lásd Frederick és Loewenstein 1999).

vetkezik az ún. „hedonikus taposómalom” (*hedonic treadmill*) jelenség – a pozitív érzelmek állandó szintjének fenntartásához újabb és újabb pozitív ingerekre van szükség.

Ide kapcsolódik az a Csíkszentmihályi (1999) által bemutatott eredmény, miszerint minél jobb egy adott személy anyagi helyzete, annál több pénztől várja azt, hogy elégedetté teszi majd. Egy amerikai kutatásban (lásd Myers 1993) például az évi 30 000 dollárnál kevesebbet kereső személyek azt gondolták, hogy évi 50 000 dollár boldoggá tenné őket. Ezzel szemben az évi 100 000 dollárnál többet kereső személyek azt érezték, hogy évi 250 000 dollár tenné őket elégedetté. Ezzel kapcsolatos a „felfele” történő viszonyítás. Általában (függetlenül anyagi helyzetünktől) a nálunk jobb anyagi helyzetben lévő személyekkel hasonlítjuk össze aktuális helyzetünket, és az így megélt „relatív depriváció” csökkentheti az elégedettségünket

Az adaptáció jelensége jól értelmezhető a szubjektív jóllét Dinamikus Egyensúly Modelljében (*Dynamic Equilibrium Model*) (Headey és Wearing 1992). A modell szerint minden ember rendelkezik egy érzelmi alapszinttel, amit a személyiségvonások (elsősorban az extraverzió és a neuroticizmus) határoznak meg. A pozitív és negatív életesemények időlegesen módosíthatják a személy hangulatát, azonban az egy idő után visszatér a személyiség által meghatározott szintre.

A boldogság háttérében az anyagi javaktól független tényezők állnak

A pozitív pszichológiai kutatások számos olyan tényezőt találtak, melyek kapcsolatban állnak a szubjektív jóllét szintjével. Példaképp említhetjük bizonyos személyiségvonások (pl. extraverzió vagy optimizmus) szerepét, a mély és kielégítő szociális kapcsolatokat és az áramlat-aktivitások átélésének gyakoriságát (Pavot és Diener 2004). Az anyagi helyzet viszont nem áll kapcsolatban ezen tényezőkkel. Csíkszentmihályi (1999, 823) szavaival: „a jó anyagi helyzet nem fordul át egy az egyben szociális és érzelmi előnnyé”. Sőt, az anyagi javakra való túlzott fókuszálás elvonhatja a figyelmet a boldogságot növelő (intrinzik motivált) tevékenységekről.

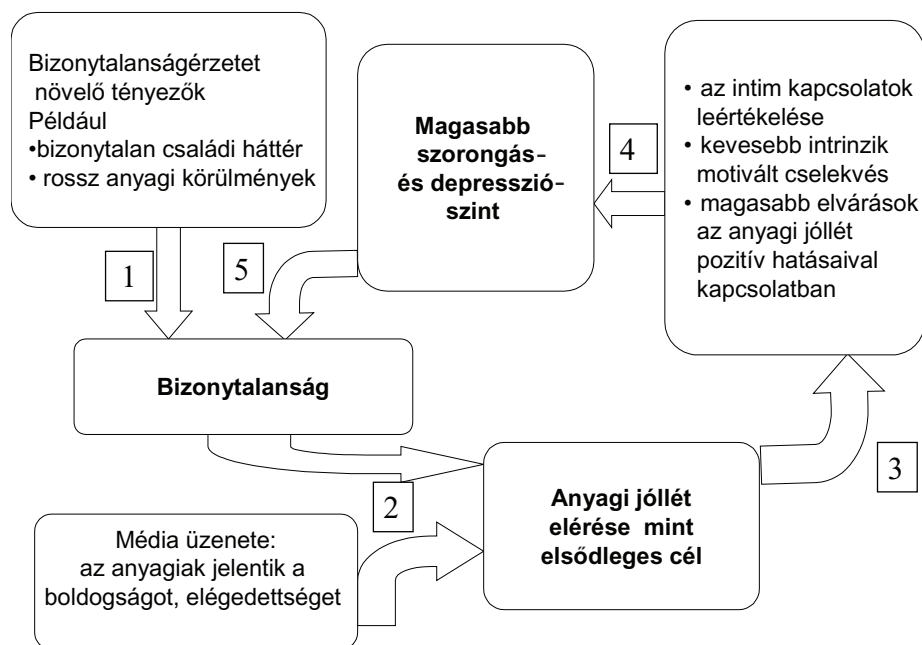
Anyagias célok, anyagias társadalmi környezet

A következő tényező kulturális jellegű: mai kultúránkban a sikeresség jele, fokmérője az anyagi jóllét. Szemben a korábbi kulturális időszakokkal, manapság „sok ember érezheti azt, hogy a boldogságra vonatkozó egyet-

len reményüket az jelenti, ha minél több anyagi javat gyűjtenek össze” (Csíkszentmihályi 1999, 824).

Az ún. Öndeterminációs Elmélet (*Self-Determination Theory, SDT*) (Kasser és Ryan 1993) többek között az embert mozgató célokat, aspirációkat és ezek következményeit vizsgálja. Megkülönböztetik az intrinzik és extrinzik célokat. Az előbbi csoportba tartozik például a személyes fejlődés vagy a mély szociális kapcsolatok utáni vágy. Az utóbbi csoportba a hírnév, a jó megjelenés és a jó anyagi helyzet tartoznak. Az egyes aspirációk következményeit vizsgálva azt találták, hogy azok a személyek, akik számára az anyagi javak maximalizálása jelenti a legfontosabb célt, szignifikánsan rosszabb pszichés jóllétet mutatnak. Ezt írják: „[...] a pénz utáni vágy nem feltétlenül jár együtt boldogsággal: sőt, az »amerikai álom« ezen részének túlhangsúlyozása akár organizmikus rémálommá is válhat” (i. m. 421).

Kasser és Ryan (1993) elképzelése szerint a külső, anyagi jutalmakra való koncentráció elvonja a figyelmet a belső értékekről és interferálhat a személyiség integrációjával, az önmegvalósítás folyamatával. Így azok a személyek, akik számára a gazdagság jelenti a központi értéket, alacsonyabb szintű pszichés integráltságot mutatnak. Eredményeik szerint ezek



3. ábra. Az anyagiasság „ördögi köre” (Kasser 2005 alapján)

a személyek alacsonyabb szintű önellfogadással, alacsonyabb affiliációs szükséglettel és közösségi érzéssel, valamint magasabb szintű depresszióval és szorongással jellemezhetőek.

Magyarul is olvasható könyvében („Az anyagiasság súlyos ára”) Kasser (2005) komplex modellt vázol fel az anyagi aspirációk és a rossz mentális állapot kapcsolatáról (3. ábra).

Cirkuláris okságot feltételező modelljében abból indul ki, hogy abban az esetben, ha bizonyos tényezők (pl. bizonytalan családi háttér, rossz anyagi helyzet) miatt magas szorongást, illetve bizonytalanságot élünk át (1), a különböző médiumok üzenetei által megerősítve azt fogjuk érezni, hogy anyagi helyzetünk javulása csökkenteni fogja szorongásunkat. Ennek következtében fő célunkká anyagi helyzetünk javítása válik (2). Az anyagi helyzet javítása mint elsődleges cél komoly következményekkel jár (3): a személy leértékeli intim kapcsolatait és kevéssé fog törődni azok ápolásával, az extrinzik cél (a pénz) miatt kevesebb intrinzik motivált cselekvést fog végezni, és magas elvárásokat fogalmaz meg az anyagi helyzet boldogságra kifejtett pozitív hatásával kapcsolatban. Mivel mind a kielégítő szociális kapcsolatok, mind pedig az intrinzik motivált viselkedés erős korrelációt mutatnak a szubjektív jóllét szinttel (lásd Kasser és Ryan 1993, Szondy 2004), az anyagi helyzet javulása pedig – mint arról fentebb szó volt – csak időlegesen növeli a szubjektív jóllét szintet, a fenti tényezők növelik a személy szorongás-, illetve depresszió-szintjét (4). Az ebből fakadó megnövekedett bizonytalanságérzet (5) hatására a személy azt érzi, hogy anyagi helyzetének további javulása végre elhozná az áhított biztonságérzetet – és az anyagiasság „ördögi köre” bezárul. Az anyagi javak utáni erős vágy spirálszerűen egyre rosszabb mentális állapotot eredményez. (Ezenkívül a materiális célokat kitűző személyek rosszabbnak ítélik anyagi helyzetüket, mint az azonos anyagi helyzetben lévő, nem materiális célokat követő személyek – Hellevik 2003.)

Lane (2000) az anyagias értékszemlélet erősödésével magyarázza kutatási eredményét, miszerint az átlagos boldogságszint csökkenése mutatható ki az utóbbi években az Egyesült Államokban. Hellevik (2003) ugyanígy magyarázza azt a tényt, hogy Norvégiában a folyamatosan javuló gazdasági helyzet ellenére csak kismértékben nőtt a szubjektív jóllét szintje.

ÖSSZEFOGLALÁS

Cikkünkben az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét (boldogság) közti kapcsolatot vizsgáltuk individuális és nemzetközi szinten. Az eredményeket összegezve azt mondhatjuk, hogy az eredményezi a legmagasabb szintű

boldogságot, ha elkerüljük a szegénységet, tehetőrs országban élünk, és az anyagi javaktól eltérő célokat tűzünk ki magunk elé. Annak ellenére, hogy tagadhatatlan előnyei vannak, ha rendelkezünk anyagi javakkal, s hogy a tehetőrs országok lakosai boldogabbak, mint a kevésbé tehetőrs országok lakosai, úgy tűnik, hogy a pénz *hiánya* sokkal szorosabb összefüggésben áll a boldogtalansággal, mint a pénz jelenléte a boldogsággal. Miután a személy (vagy ország) anyagi helyzete eléri az alapvető szükségletek kielégítéséhez szükséges szintet, az anyagi helyzet és a boldogság közti kapcsolat minimálissá válik.

Az anyagiak hiányának szubjektív jóllétre kifejtett hatását jól értelmezhetjük Cummins (2000) modelljében. A Szubjektív Jóllét Homeosztázis Elmélete (*Homeostatic Theory of Subjective Well-being*) szerint a szubjektív jóllét szint egy viszonylag szűk tartományon belül mozog, mely tartományt a személyiség (elsősorban az extravertió és a neuroticizmus vonása) határozza meg. A külső hatások, életesemények szubjektív jóllétre kifejtett hatását külső és belső puffer-tényezők csökkentik. A belső puffer-tényezők közé a modell a belső kontrollhitet, az önértékelést és az optimizmust sorolja. Cummins (2000) szerint a kielégítő anyagi helyzet külső puffer-tényezőként növelheti az optimizmust, a belső kontrollhitet és az önértékelést. Az alacsony jövedelem csökkenti a kontrollérzetet, az önértékelést és a jövővel kapcsolatos pozitív elvárásokat. Ezen kívül a külső forrásokhoz való hozzájutást is csökkentheti. Az az idős személy például, akinek nincs pénze arra, hogy elutazzon a távol élő rokonaihoz, szociális támogatás nélkül marad. Összességében a szegényebb személyek sérülékenyebbek a környezeti stresszortényezők hatásával szemben. Amennyiben a személy rendelkezésére áll az életkörülményekhez való alkalmazkodáshoz szükséges anyagi háttér, a szubjektív jóllét szintjét a személyiség (elsősorban az extravertió és a neuroticizmus vonása) határozza meg. Ha azonban nem állnak rendelkezésre az alkalmazkodáshoz szükséges anyagi javak, felerősödik a kapcsolat az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét szintje között, és a szubjektív jóllét szintje csökkenni kezd.

Az eddigiek során mindvégig az anyagi helyzet boldogságra kifejtett hatásával foglalkoztunk. Bizonyos adatok szerint fordított irányú okság is megfigyelhető a két változó között. A magasabb szubjektív jóllét szinttel jellemezhető személyek hatékonyabban oldják meg a munkahelyi problémáikat (Baron és mtsai 1990), jobb teljesítményt mutatnak, feletteseik jobbnak értékelik teljesítményüket és – ezen közvetítő tényezők nyomán – magasabb fizetést kapnak, mint kevésbé elégedett kollégáik (Pavot és Diener 2004). Diener és mtsai (2002) eredményei szerint az elsőéves egyetemistaként mért boldogságszint jó bejósolója a 16 évvel későbbi fizetésnek (az összefüggés akkor is fennállt, ha a szülők anyagi helyzetét kontrollálták).

Ezek alapján cirkuláris okságot kell feltételeznünk az anyagi helyzet és a szubjektív jóllét között.

Implikációk

A fent bemutatott kutatási eredményeknek fontos következményei, implikációi vannak (Pavot és Diener 2004). Kiemelt fontosságú kell hogy legyen a kapott ismeretek minél szélesebb körben való terjesztése: annak a tudatosítása, hogy az anyagi javak növekedése önmagában nem feltétlenül eredményez magasabb boldogságszintet – sőt az anyagi célok túlzott hangsúlyozása „mérgező hatással lehet a boldogságra” (i. m. 687). A luxuscikkek nem nélkülözhetetlenek a boldogsághoz – szemben más tényezőkkel, mint például a kielégítő szociális kapcsolatok vagy az adott tevékenységekbe való aktív bevonódás.

Az ismeretterjesztés mellett a kapott eredményeknek fontos implikációi vannak a politikai és szociális döntéshozók számára. A nemzeti gazdaságra vonatkozó mutatók (pl. bruttó nemzeti össztermék, munkanélküliségi ráta) és a szociális indikátorok (pl. csecsemőhalandóság, analfabétizmus aránya) mellett az olyan szubjektív indikátorok, mint például a szubjektív jóllét mérése és követése is fontos. Nagy-Britannia kormánya már tett erre irányuló erőfeszítéseket (lásd Donovan és Halpern 2002).

Irodalom

- Argyle, M. (1987): *The psychology of happiness*. Routledge, London.
- Baron, R. A., Fortin, S. P., Frei, R. L., Hauver, L. A., Shack, M. L. (1990): Reducing organizational conflict: the role of socially induced positive affect. *International Journal of Conflict Management*, 1: 133–152.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A.J. (2004): Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88: 1359–1386.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978): Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36: 917–927.
- Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976): *The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation, New York.
- Clark, A. (2003): Unemployment as a social norm: psychological evidence from panel data. *Journal of Labor Economics*, 21: 323–351.
- Cummins, R. A. (2000): Personal income and subjective well-being: a review. *Journal of Happiness Studies*, 1: 133–158.
- Csikszentmihályi M. (1999): If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54 (10): 821–827.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002): Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57: 119–169.

- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995): Factors predicting subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 851–864.
- Diener, E., Horwitz, J., Emmons, R. A. (1985): Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16: 263–274.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., Sandvik, E. (2002): Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59: 229–259.
- Diener, E., Oishi, S. (2000): Money and happiness: income and subjective well-being across nations. In Diener, E., Suh, D.M.: *Culture and subjective well-being*. MIT Press, Cambridge, 185–218.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., Diener, M. (1993): The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28: 195–223.
- Diener, E., Suh, E. (1997): Measuring of quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189–216.
- Diener, E., Suh, E. M. (1999): National differences in subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N.: *Well-being. The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, New York, 434–453.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999): Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276–302.
- Donovan, N., Halpern, D. (2002): *Life satisfaction: the state of knowledge and implications for government*. Downing Street Strategy Unit, London. http://www.cabinetoffice.gov.uk/strategy/seminars/life_satisfaction/index.asp (Letöltve: 2006. december 30.)
- Easterlin, R. A. (1974): Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David, M.W. Reder: *Nations and households in economic growth: essays in honour of Moses Abramowitz*. Academic Press, New York, 89–125.
- Easterlin, R. A. (2001): Income and happiness: towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111: 403–484.
- Frederick, S., Loewenstein, G. (1999): Hedonic adaptation. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N.: *Well-being. The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, New York, 302–330.
- Gardner, J., Oswald, A. J. (2006): Money and mental well-being: a longitudinal study of medium – sized lottery winners. *IZA Discussion Papers*, No. 2233, 1–26.
- Haring, M. J., Stock, W. A., Okun, M. A. (1984): A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37: 645–657.
- Headley, B., Wearing, A. (1989): Personality, life events, and subjective well-being: toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4): 731–739.
- Headley, B., Wooden, M. (2004): The effects of wealth and income on subjective well-being and ill-being. *Melbourne Institute Working Paper*, No. 3/04
- Hellevik, O. (2003): Economy, values and happiness in Norway. *Journal of Happiness Studies*, 4 (3): 243–283.
- Johnson, W., Krueger, R. F. (2006): How money buys happiness: genetic and environmental processes. Linking finances and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (4): 680–691
- Kasser, T. (2005): *Az anyagiasság súlyos ára*. Ursus Libri, Budapest.
- Kasser, T., Ryan, R. M. (1993): A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 410–422.
- Keyes, C. L. M., Magyar-Moe, J. L. (2003): The measurement and utility of adult subjective well-being. In Lopez, S.J., Snyder, C.R.: *Positive psychology assessment. A handbook of models and measurement*. APA, Washington, 411–425.

- Keyes, C. L. M., Ryff, C. D. (2000): Subjective change and mental health: a self concept theory. *Social Psychology Quarterly*, 63: 264–279.
- Lane, R. E. (2000): *The loss of happiness in market democracies*. Yale University Press, New Haven.
- Linley, P. A., Joseph, S. (2004): Applied positive psychology: a new perspective for professional practice. In Linley, P. A., Joseph, S.: *Positive psychology in practice*. Wiley, New Jersey, 3–15.
- Medián Közvélemény- és Piackutató Intézet (2006): Hol a boldogság? Felmérés az örömför-rásokról. <http://www.median.hu/object.def8070f-ae27-4ca3-94d9-207558578f1f.ivy>. (Letöltve 2006. december 30.)
- Myers, D. G. (1993): *The pursuit of happiness*. Avon, New York.
- Myers, D. G. (2000): The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1): 56–67.
- Oswald, A. J. (1997): Happiness and economic performance. *The Economic Journal*, 107: 1815–1831.
- Pavot, W., Diener, E. (2004): Findings on subjective well-being: applications to public policy, clinical interventions, and education. In Linley, P. A., Joseph, S.: *Positive psychology in practice*. Wiley, New Jersey, 679–693.
- Propper, C., Jones, K., Bolster, A., Burgess, S., Johnston, R., Sarke, R. (2005): Local neighbourhood and mental health: evidence from the UK. *Social Science and Medicine*, 61: 2065–2083.
- Smith, S., Razzell, P. (1975): *The pools winners*. Caliban Books, London.
- Szondy M. (2004): A szubjektív jóllét és a törekvések kapcsolata késő serdülőkorban. *Alkalmazott Pszichológia*, 6 (4): 53–72.
- Tatzel, M. (2003): The art of buying: coming to terms with money and materialism. *Journal of Happiness Studies*, 4: 405–435.
- Veenhoven, R. (2004): Happiness as a public policy aim: the greatest happiness principle. In Linley, P. A., Joseph, S.: *Positive psychology in practice*. Wiley, New Jersey, 658–679.
- Zaich G. (2006): *Etimológiai szótár*. Tinta Kiadó, Budapest.

SZONDY, MÁTÉ

HAPPINESS AND FINANCIAL STATUS: CONNECTION ON INDIVIDUAL AND NATIONAL LEVEL

The author reviews the connection between income and subjective well-being (SWB) in 4 areas: (1) within nations what is the correlation between income and SWB? (“Are well-off individuals happier than poor individuals?”), (2) does the change in financial situation changes the level of SWB? (“Does the pay raise or lottery winning raise the level of SWB?”), (3) what is the connection between the wealth of nations and the mean reports of SWB in them? (“Are people in wealthier nations happier than people in poorer nations?”) and (4) what is the connection between economic growth and SWB (“Does the economic growth improve the level of SWB?”).

Based on the review of literature the connection between income and SWB is inconsistent. Better financial situation is connected to higher SWB on both individual and national level, but the economic growth doesn't improve the level of SWB neither on individual nor

on national level. The correlation between income and SWB is stronger for poorer individuals and nations, compared to wealthier individuals and nations.

There are more factors which can explain the inconsistent, weak connection between income and happiness. The hedonic adaptation means that we adapt to our changed financial situation quickly, so the money loses its SWB-improving effect. As a second factor, the author stresses that there is no direct connection between the financial situation and factors which purportedly improve the SWB (e.g. deep social connections, flow activities). Finally the focus on material goals is connected to bad mental health and lower level of SWB.

In sum, the lack of financial security will probably decrease the level of SWB, but the good financial situation isn't connected inevitably to the high level of SWB and the raise of financial status doesn't raise necessarily the level of SWB. At the end of the article we review the practical consequences of the findings.

Keywords: subjective well-being, satisfaction with life, financial status