

FORDÍTÁSOK

Fordítás: Boldogság világjelentés 2025. Vezetői összefoglaló

Translation: World Happiness Report 2025. Executive Summary

Fordító: [Vitrai József](#)

Doi: [10.58701/mej.19341](https://doi.org/10.58701/mej.19341)

Fordított cikk: Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2025). *World Happiness Report 2025 Executive Summary*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
<https://worldhappiness.report/ed/2025/>

Kulcsszavak: boldogság; jólét; kapcsolatok; gondoskodás; megosztás

Keywords: happiness; wellbeing; connections; care; sharing

1. FEJEZET

Vezetői összefoglaló

Az idei számunkban a gondoskodás és a megosztás hatását vizsgáljuk az emberek boldogságára. Mint Shakespeare Velencei kalmárjában az "irgalom", a gondoskodás is "kétszeresen áldott" – megáldja azt, aki adja, és azt is, aki kapja. Ebben a jelentésben mindkét hatást vizsgáljuk: a gondoskodó magatartás kedvezményezettjeinek és a másokról gondoskodóknak nyújtott előnyöket.

Számos bizonyíték áll rendelkezésre a gondoskodó magatartás mértékéről világszerte. A Gallup Világfelmérésében megkérdezték az embereket, hogy az elmúlt hónapban adtak-e pénzt jótékony célra, önkénteskedtek-e, és segítettek-e egy idegennek. Azt is megkérdezték tőlük 2019-ben, hogy szerintük mások segítenének-e nekik azzal, hogy visszaadják elvesztett pénztárcájukat. Az adatokból kiugrik néhány kulcsfontosságú megállapítás.

Először is, az emberek túlságosan pesszimisták mások jóindulatát illetően. Amikor például a kutatók az utcán dobta le a pénztárcákat, a tárcák visszaadásának aránya jóval magasabb volt, mint amire az emberek számítottak. Ez rendkívül biztató.

Másodszor, a jólétünk a mások jóindulatáról alkotott elképzeléseinktől függ, csakúgy, mint a tényleges jóindulatuktól. Mivel alábecsüljük mások kedvességét, jólétünk javulhat, ha információt kapunk valódi jóindulatukról (lásd az 5. fejezetet).

Harmadszor, ha a társadalom jóindulatúbb, akkor azok az emberek járnak a legjobban, akik a legkevésbé boldogok. Ennek eredményeképpen a boldogság egyenletesebben oszlik el azokban az országokban, ahol magasabb az elvárt jóindulat (lásd a 2. fejezetet).

Végül pedig a jóindulat a COVID-19 során a világ minden régiójában nőtt. Az embereknek több segítségre volt szükségük, és mások erre reagáltak. Ez a "jóindulat-dudor" azóta is fennáll. A 2023 és 2024 közötti visszaesés ellenére a jótékony

cselekedetek még mindig 10%-kal meghaladják a járvány előtti szintet (lásd a 2. fejezetet).

A jóindulat a gondoskodó és megosztó személyek számára is előnyökkel jár. Ez akkor működik a legjobban, ha a motiváció a másokon való segítés (ahelyett, hogy jól érezd magad), ha a cselekedet önkéntes, és ha nyilvánvalóan pozitív hatással van a kedvezményezettre. Mindezt a 2. fejezet mutatja be, ahol a boldogság szokásos országos rangsorát kiegészítjük a jótekingony cselekedetek és a várható pénztárca-visszaadás rangsorával.

Sokféle módon gondoskodunk és osztunk egymással. Talán a legáltalánosabb példa az étkezés megosztása. Amint a 3. fejezetből kiderül, az egyedül étkezés nem tesz jót a jólétnek. Azok az emberek, akik gyakran esznek együtt másokkal, sokkal boldogabbak, és ez a hatás még a háztartás méretét figyelembe véve is érvényesül. Az Egyesült Államokban a jólét csökkenésének egyik oka, hogy egyre többen esznek egyedül.

A törődés és a megosztás másik fontos formája a család. A latin-amerikai társadalmak, amelyeket a nagyobb háztartások és az erős családi kötelékek jellemeznek, értékes tanulságokkal szolgálnak más társadalmak számára, amelyek magasabb és fenntartható jólétre törekcsenek. A 4. fejezetben láthatjuk, hogy a boldogság a háztartás méretével négy főig nő, de e fölött a boldogság csökken. Az egyedül élő emberek sokkal kevésbé boldogok, mint azok, akik másokkal élnek együtt.

A növekvő magányosság tendenciája a fiatalok körében a legszembetűnőbb. 2023-ban világszerte a fiatal felnőttek 19%-a számolt be arról, hogy nincs senki, akire számíthatna szociális támogatásban, ami 2006-hoz képest 39%-os növekedést

jelent. Azonban, mint mondtuk, gyakran alábecsülik a többi ember jóindulatát. Egy hatásos beavatkozás után a Stanford Egyetem diákjai sokkal boldogabbak lettek, amikor bizonyítékot kaptak társaik kedvességéről (lásd az 5. fejezetet).

A boldogság ellentéte a kétségbeesés, amely öngyilkosság vagy kábítószerrel való visszaélés általi halálhoz vezethet – más néven "a kétségbeesés okozta halál" (*death of despair*). Szerencsére az ilyen jellegű halálesetek száma az országok többségében csökken, bár az Egyesült Államokban és a Koreai Köztársaságban nem. Amint a 6. fejezet mutatja, a kétségbeesés okozta halálesetek száma jelentősen alacsonyabb azokban az országokban, ahol több ember számol be adománnyozásról, önkéntes munkáról vagy idegenek segítségéről.

A jóindulat mértéke egy országban mélyreható hatással van az ország politikájára is (lásd a 7. fejezetet). A populizmus nagyrészt a boldogtalanságnak köszönhető. De hogy a populisták a bal- vagy a jobboldalon vannak-e, az a bizalomtól függ. Azok az emberek, akik bíznak másokban, balra, azok, akik nem bíznak, jobbra fordulnak.

Sok ember számára komoly kérdés, hogyan fejezzék ki jóindulatukat. Hová adományozza a pénzét? A logikus válasz az, hogy minél több extra boldogságot (vagy csökkentett boldogtalanságot) generáljunk. Ez azt jelenti, hogy olyan jótekingonysági szervezeteket kell kiválasztani, amelyek dolláronként a legtöbb boldogságot eredményezik. A 8. fejezet elmagyarázza ezt a módszert és számos beavatkozás példáján szemlélteti. Még az alacsony jövedelmű országokban is a mentális egészségügyi kezelések tűnnek különösen hatékony pénzfelhasználási módnak.

2. FEJEZET

Gondoskodás és megosztás: a boldogság és a kedvesség globális elemzése

- Az emberek túl pesszimisták a közösségeik jóságát illetően. Az elvesztett pénztárcák visszaadási aránya sokkal nagyobb, mint amire az emberek számítanak.
- 2024-ben a jóindulatú cselekedetek továbbra is 10%-kal gyakoribbak lesznek, mint 2017-19-ben, minden generációban és szinte minden globális régióban, annak ellenére, hogy a jelek szerint visszatérnek a COVID előtti szintekhez.
- A jóindulatú cselekedetek és az elvárt kedvesség egyaránt befolyásolja az egyéni boldogságszintet.
- A boldogság országon belüli egyenlőtlensége az elmúlt 15 évben nőtt, míg a boldogság nemzetközi egyenlőtlensége nagyjából állandó maradt.
- A várt és a tényleges kedvesség egyaránt csökkenti a jólét egyenlőségét.
- A jótékony cselekedetek jóléti előnyei attól függenek, hogy az emberek miért és hogyan vesznek részt bennük. Mind a segítők, mind a befogadók nagyobb boldogságot tapasztalnak a gondoskodás és a megosztás során, ha ezt gondoskodó kapcsolatok, választási lehetőség és egyértelmű pozitív hatás összefüggésében teszik.
- Az országok, amik szabadon felhasználható külföldi segílyt adnak, általában boldogabbak. De azok az országok, ahová sok menekült érkezik, kevésbé boldogok. Ennek az az oka, hogy a menekültek tömeges érkezése gyakrabban a kényszer (a helyzetből adódó menekülés) miatt történik, mintsem meghívásra.

3. FEJEZET

Étkezések megosztása másokkal: hogyan támogatja az étkezések megosztása a boldogságot és a társadalmi kapcsolatokat

- Ez a fejezet a Gallup új bizonyítékait mutatja be a társadalmi kapcsolat egy kevésbé vizsgált mérőszámáról, az étkezések megosztásáról. Tekintettel a mérés viszonylag objektív módjára, az étkezések megosztása egyedülálló módon összehasonlítható országok és kultúrák között, egyének között és időben, ellentétben sok más társadalmi mutatóval.
- Az étkezések megosztásának aránya között nagy különbségek vannak a világ különböző részein. Míg egyes országok lakói szinte minden étkezést megosztanak más emberekkel, addig más országok lakói szinte minden étkezést egyedül fogyasztanak. Ezek a különbségek nem magyarázhatók teljes mértékben a jövedelem, az oktatás vagy a foglalkoztatás terén mutatkozó különbségekkel.
- Az étkezések megosztása nagymértékben befolyásolja a szubjektív jólétet – a jövedelem és a munkanélküliség hatásával egyenrangúan. Azok, akik több étkezést osztanak meg másokkal, szignifikánsan magasabb szintű életelégedettségről és pozitív hatásokról, valamint alacsonyabb szintű negatív hatásokról számolnak be. Ez korosztályokra, nemekre, országokra, kultúrákra és régiókra egyaránt igaz.
- Az Egyesült Államokban az amerikai időfelhasználási felmérés adatai alapján a szerzők egyértelmű bizonyítékot találtak arra, hogy az amerikaiak egyre több időt töltenek egyedül étkezéssel. 2023-ban nagyjából minden negyedik amerikai arról számolt be, hogy az előző napon az összes étkezését egyedül fogyasztotta – ez 2003 óta

53%-os növekedést jelent. Az egyedül étkezés minden korcsoportban egyre gyakoribbá vált, de különösen a fiatalok körében.

- Úgy tűnik, hogy az étkezések megosztása is szorosan összefügg a társas kapcsolatok néhány, de nem minden mérőszámával. Leginkább azokban az országokban, ahol az emberek viszonylag több étkezést osztanak meg egymással, magasabb a társadalmi támogatottság, a pozitív kölcsönösség, és alacsonyabb a magányosság szintje.
- Mindazonáltal továbbra is hatalmas hiányosságok vannak ismereteinkben az étkezések megosztásának, a szubjektív jóllétnek és a társadalmi kapcsolatoknak az oksági összefüggéseivel kapcsolatban. A szerzők számos ígéretes útra mutatnak rá a jövőbeli kutatások számára.

4. FEJEZET

Együttélés másokkal: hogyan függ össze a háztartás mérete és a családi kötelék a boldogsággal

- A világ legtöbb embere számára a család az öröm és a támogatás forrása. Ez a fejezet azt vizsgálja, hogy a háztartások mérete és összetétele hogyan befolyásolja az emberek boldogságát.
- Mexikóban és Európában a négy-öt fős háztartások mérete jelzi előre a legmagasabb boldogságszintet. A legalább egy gyermekkel élő párok, illetve a gyermekekkel és a távolabbi családtagokkal együtt élő párok különösen magas átlagos életelégedettséggel rendelkeznek.
- Az egyedül élő emberek és nagyon nagy háztartásokban élők gyakran alacsonyabb boldogságot tapasztalhatnak, ami valószínűleg a csökkent gazdasági elégedettséggel függ össze.

- A latin-amerikai társadalmak, amelyeket a nagyobb háztartásméret és az erős családi kötelékek jellemeznek, értékes tanulságokkal szolgálnak azon társadalmak számára, amelyek a kapcsolati elégedettség gazdagítására törekcsenek, és javítanák az általános boldogságmutatókat és kutatási megközelítéseiket.
- A családi boldogság mozgatórugóinak megértéséhez olyan felmérésekre van szükség, amelyek mérik annak dinamikáját, kölcsönhatásait, folyamatait és eredményeit. A nemzeti statisztikai hivataloknak prioritásként kell kezelniük az olyan mérőszámok kidolgozását, amelyek a személyközi kapcsolatokat és azok mennyiségét és minőségét értékelik.
- A közpolitikáknak figyelembe kell venniük, hogy a gazdasági döntéseknek milyen másodlagos hatásai lehetnek a kapcsolatokra, és ezáltal hogyan befolyásolják a családok jóllétét.

5. FEJEZET

Kapcsolódás másokkal: hogyan javítják a társadalmi kapcsolatok a fiatal felnőttek boldogságát?

- A társas kapcsolatok létfontosságúak a fiatal felnőttek jólléte szempontjából, mivel pufferként szolgálnak a stressz mérgező hatásaival szemben.
- A fiatal felnőttek körében azonban meglehetősen gyakori a társadalmi elszakadás. 2023-ban világszerte a fiatal felnőttek 19%-a számolt be arról, hogy nincs senki, akire számíthatna szociális támogatásban, ami 2006-hoz képest 39%-os növekedést jelent.
- A fiatal felnőttkorban kialakuló korai társadalmi kapcsolatoknak hosszú távú hatásai vannak. Az egyetemi hallgatók esetében az egyetem első néhány hetében kialakuló barátságok növelik a boldogulást, és csökkentik a

depressziós tünetek kialakulásának valószínűségét a következő években.

- Sok fiatal felnőtt alábecsüli társai empátiáját, ami ahhoz vezet, hogy kerülnek a másokkal való kapcsolat-teremtést, és elszalasztják az értelmes kapcsolatok lehetőségeit.
- Szerencsére léteznek olyan beavatkozások, amelyek áthidalhatják ezt az "empátiaérzékelési szakadékot" azáltal, hogy tájékoztatják a fiatal felnőtteket társaik empátiájáról. Azok az egyetemi hallgatók, akiket ezeknek a beavatkozásoknak tettek ki, azt látták, hogy másokat empatikusabbnak, és nagyobb valószínűséggel alakítottak ki új kapcsolatokat és építettek ki nagyobb szociális hálózatokat.

6. FEJEZET

Mások támogatása: hogyan csökkenti a segítő viselkedés a kétségbeesés okozta halálesetek számát?

- A segítő viselkedés (adományozás, önkéntes munka és idegenek segítése) növekedése világszerte összefügg a kétségbeesés okozta halálesetek számának csökkenésével. A regressziós eredmények azt mutatják, hogy a segítő magatartást tanúsító emberek arányának tíz százalékpontos növekedése 100 000 főre vetítve évente körülbelül 1 halálesetet előz meg.
- A kétségbeesés okozta halálozás 2000 óta 59 ország 75%-ában csökkent. A legnagyobb csökkenés Északkelet-Európában következett be, nagyon magas kezdeti szintek, de a kétségbeesés okozta halálozás még mindig magas és egyre növekszik néhány országban, köztük az Egyesült Államokban és a Koreai Köztársaságban. 2019-ben Szlovéniában volt a legmagasabb a szint, 100 000 főre vetítve több mint 50 halálozással.

- A kétségbeesés okozta halálozás közel négyszer magasabb a férfiak körében, mint a nőknél, és több mint kétszerese a 60 év felettiek körében a 15-29 évesekhez képest. Háromnegyedük öngyilkosság miatt következik be, ezt követi az alkohol- és kábítószerrel való visszaélés miatti halálozás.
- Korábbi kutatások szerint a segítő viselkedés hozzájárul az egyéni jóléthez. Ez a fejezet továbbá bemutatja, hogy a segítő viselkedés növekedése megbízhatóan összefügg a kétségbeesés okozta halálesetek csökkenésével. A társadalmak számára előnyös lehet a segítő viselkedést támogató feltételekbe való befektetés.

7. FEJEZET

Bízni másokban: hogyan magyarázza a boldogtalanság és a társadalmi bizalmatlanság a populizmust?

- Az olyan szubjektív tapasztalatok, mint az élettel való elégedettség és a bizalom sokkal nagyobb szerepet játszanak az értékek és a választói magatartás alakításában, mint a hagyományos ideológiák vagy az osztályharc.
- Európában és az Egyesült Államokban a boldogság és a társadalmi bizalom csökkenése magyarázza a politikai polarizációt és a "rendszer" elleni szavazatok növekedésének nagy részét.
- Az életelégedettség csökkenése magyarázza a rendszerellenes szavazatok általános emelkedését, de a másokba vetett bizalom is szerepet játszik. A politikai spektrum szélsőségeihez vonzódó boldogtalan emberek között az alacsony bizalommal rendelkező emberek gyakrabban találhatók a szélsőjobb oldalon, míg a

magas bizalommal rendelkező emberek hajlamosabbak a szélsőbaloldalra szavazni.

8. FEJEZET

Adakozás másoknak: így változtathatod pénzedet nagyobb boldogsággá mások számára

- A szerzők megbecsülik, hogy a jótékonyági kiadások egyes formái mennyi boldogságot okoznak egy dollárra vetítve. A boldogságot jólléti években (wellbeing years; WELLBY) mérik.
- Megállapítják, hogy a jótékonyági szervezetek jólléti költséghatékony-sága drámaian eltérő. A mintájukban szereplő legjobb jótékonyági szerve-

zetek több százszor jobban növelik a boldogságot, mint mások. Ez azt jelenti, hogy az adományozók a legköltséghatékonyabb jótékonyági szervezetek finanszírozásával különösebb költségnövelés nélkül megsokszorozhatják hatásukat.

- A bizonyítékok egyik fő hiányossága, hogy a nagy, jól ismert jótékonyági szervezetek mellőzik a jóllét értékelését. A szerzők megvitatják a nagyméretű jótékonyági szervezetek értékelésének kihívásait, és kifejtik, hogy miért vannak kérdéseik ezen szervezetek hatásával kapcsolatban.
- Végezetül a szerzők meghatározzák, hogy miként lehet a jólléti költség-hatékony-sági elemzés új tudomány-ágát fejleszteni.

HIVATKOZÁSOK

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2025). *World Happiness Report 2025 Executive Summary*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. <https://worldhappiness.report/ed/2025/>

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A cikk elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Vitrai József
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment Tanszék, Győr
vitrai.jozsef@gmail.com

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 06. 15.
Elfogadva: 2025. 06. 15.
Megjelentetve: 2025. 09. 01.

Copyright © 2025 Vitrai József. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.