

BOLDOGSÁGUNK FORRÁSAINAK KUTATÁSA – ELMÉLKEDÉSEK ÉS EGY FELMÉRÉS TAPASZTALATAI

Author(s) / Szerző(k):

Ujfaludi László (Prof. emeritus, Ph.D.)
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

E-mail:

ujfaludi.laszlo@gmail.com

Cite:

Idézés:

Ujfaludi László (2025): Boldogságunk forrásainak kutatása – Elmélkedések és egy felmérés tapasztalatai. *OxIPO – Interdiszciplináris tudományos folyóirat*, VII. évfolyam 2025/3. szám. 85-93.
Doi: <https://www.doi.org/10.35405/OXIPO.2025.3.85>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

EP / EE:

Ethics Permission / Etikai engedély: KFS/2025/O3-005

Reviewers:

Public Reviewers / Nyilvános Lektorok:

Lektorok:

1. Mező Ferenc (PhD.), Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Anonymous reviewers / Anonim lektorok:

2. Anonymous reviewer (Ph.D.) / Anonim lektor (Ph.D.)
3. Anonymous reviewer (Ph.D.) / Anonim lektor (Ph.D.)
4. Anonymous reviewer (Ph.D.) / Anonim lektor (Ph.D.)

Absztrakt

A boldogság keresése a kultúra egyik örökzöld témája az ókortól napjainkig. A görög bölcselek közül főleg Epikurosz foglalkozott érdemben a boldogság kérdésével. Az általa megállapított boldogság-kritériumokat ma is sokan érvényesnek tekintik. E tanulmány ennek a bonyolult témának két tényezőjére tér ki: 1) Az életkor és a boldogság összefüggése (irodalmi példák és egy hallgatók körében végzett felmérés alapján), 2) A jövedelem (a pénz) és a boldogság összefüggése (Epikurosz és egy 21. századi nemzetközi felmérés alapján).

Kulcsszavak: boldogság, idő, Epikurosz

Diszciplínák: pszichológia, gazdaságtudomány

Abstract*EXPLORING THE SOURCES OF OUR HAPPINESS
– REFLECTIONS, AND FINDINGS FROM A SURVEY*

The pursuit of happiness has been one of the perennial themes of culture from antiquity to the present day. Among the Greek philosophers, it was especially Epicurus who dealt with the question of happiness in a substantial way. The criteria for happiness he defined are still regarded by many as valid today. This study focuses on two aspects of this complex topic: 1) The relationship between age and happiness (based on literary examples and a survey conducted among students), and 2) The relationship between income (money) and happiness (based on the ideas of Epicurus and a 21st-century international survey).

Keywords: happiness, time, Epicurus

Disciplines: psychology, economics

A boldogság kutatása az ókortól kezdve állandó téma. Néhány nevezetes boldogságkutató (a teljesség igénye nélkül): az ókorban Epikurosz, Szent Ágoston; az újkorban: a híres matematikus Bolyai János, majd a közelmúltban Carl Honoré és Csíkszentmihályi Mihály (utóbbiakról részletesen lásd: Ujfaludi, 2025). Mivel a boldogság titkainak problémája közismerten kimeríthetetlen, úgy gondoltam, én is próbálkozhatom, hátha tudok valami újat mondani erről az örökzöld, enigmatikus témáról.

Boldogság az életkor függvényében

Idő-érzékelésünkről a biofizikus Michael Brooks (2011) a következőket írja: „Agyunk mélyén van egy striatumnak nevezett terület. Ez a neuronegyüttes az idő egyedüli lakhelye: tárolja első emlékeinket, életünk eseményeit. Hogyan működik a

striatum? Cselekvésünk közben agyunk áramköreiben elektromos jelek képződnek. A striatum ezeket a jeleket regisztrálja és az eltelt idő nagyságáról kizárólag az elektromos jelek mennyiségéből következtet. Ezért van az, hogy gyermekkorunkra a legtöbben, mint hosszú, boldog időszakok egymásutánjára emlékezünk. Az élet akkor még roppant izgalmas volt, sok mindent éltünk át, sokat tapasztaltunk – agyunk mélyén a striatum rengeteg elektromos impulzust regisztrált.”

Egyes irodalmi alkotások igazolni látszanak a gyermekkori élmények meghatározó jelentőségéről alkotott fenti nézetet. Híres írók, költők önéletrajzi írásaiban a gyermekkor sokszor aránytalanul nagy terjedelemmel jelenik meg. Szabó Lőrinc „Tücsökzene” című versciklusában a gyermekkor közel egyharmad részt foglal el. Anatole France önéletrajzi írásai (A kis Pierre, Virágzó évek) kizárólag gyermekkoráról

szólnak. Stendhal önéletrajzában (Henri Brulard élete) is aránytalanul terjedelmes részt foglal el a gyermekkor.

De vannak ellenpéldák is: az ókori történelmi regényeiről (Én Claudius, Claudius az isten, Jézus király) híres Robert Graves önéletrajzában (Búcsú Angliától) a legterjedelmesebb fejezetek az I. Világháborúval kapcsolatos élményeiről számolnak be. Ez volt életének legmozgalmasabb időszaka, az ezt megelőző és ezt követő időszakot teljesen érdektelennek tekinti. Thomas Mann „Tonio Kröger” című, önéletrajzi ihletésű novellája arról tanúskodik, hogy az ő gyermekora sem élete legboldogabb időszaka volt, állandó mellőzöttség és frusztráció árnyékolta be.

„Az eltűnt idő nyomában”

– egy hallgatói felmérés

Az alábbiakban (a kis mintaszámra való tekintettel) inkább demonstratív, semmint kutatási céllal összefoglalt felméréshez Marcel Proust „Az eltűnt idő nyomában” (eredeti francia cím: *À la recherche du temps perdu*) művének címét kölcsönöztem. Az 1909-1922 között kiadásra került hét kötetből álló regényfolyam az idő, az egyén és a társadalom kölcsönhatását járja körül (lásd: Proust, 2003-2006).

A felmérés célja: a szubjektív örömrészlet életútbeli összefüggéseinek felmérése szűkebb megközelítésben egy egyetemi tanórai szemléletformáló, témafelvető demonstráció céljával; tágabb megközelítésben további felmérés adatgyűjtésének kis mintás kipróbálása céljával.

Minta: „A tér-idő kapcsolatok rendszere” tantárgy levelező tagozatos hallgatói. A megkérdezett 20 hallgatóból végül csak 8 fő válasza volt értékelhető, s került be az alábbi összegzésbe. A résztvevők életkora 38 és 50 év között volt, illetve egy 19 éves válaszadó is volt köztük. A mintavétel kényelmi jellegű volt, s a minta már csak a mérete miatt sem reprezentatív. A felmérés bemutatása azonban demonstráció jellegűnek tekinthető, s továbbgondolásra talán érdemes lehet.

Módszer: a válaszadók feladata az volt, hogy próbálják meghatározni életük alábbi időszakaira jellemző egyéni öröm-index értékeiket (ezek számítását lásd alább). Az időszakok:

- a) 0-tól 6 éves korig (születéstől az iskolakezdésig);
- b) 6-tól 10 éves korig (általános iskola alsó tagozat);
- c) 10-től 14 éves korig (általános iskola felső tagozat);
- d) 14-től 18 éves korig (középiskolai évek);
- e) 18-tól 23 éves korig (főiskola, vagy egyetem);
- f) 23 éves kortól (vagy a munkába állás kezdetétől) napjainkig,

Akinek más, nevezetes fordulópontok jelentettek változást, mint a fentiek, ők nagyjából hasonló, 4-6 éves időtartamokra felosztva idézhették fel a megtörtént eseményeket.

Az események elemzésénél a következő eljárást kellett követniük a válaszadóknak:

1) Az örömteli, illetve szomorú események jelölése a fent említett időszakonként. Az örömteli eseményeket (például kitüntetés, első szerelem, iskolai sikerek stb.) + (plusz) jellel; a szomorú eseményeket (például közeli rokon halála, szerelmi csalódás, rosszul sikerült vizsga, betegség stb.) – (mínusz) jellel kellett jelölni.

2) Az örömteli/szomorú események összegzése időszakonként. Minden időszak esetében összegzésre került a + és a – jelek száma, s ezek összege is. Ezekből az értékekből ki derülhet egy-egy személy esetében, hogy választai alapján:

- Melyik volt élete legeseménydúsabb időszaka (= a + és – jelek száma összesen időszakonként). Az időszakokra jellemző mutatók összege pedig az eddig megélt életútra vetítve mutatja, hogy kinek mennyire volt eseménydús élete saját választai alapján.
- Mikor történt vele a legtöbb/legkevesebb örömteli esemény (= a + jelek száma összesen) egy-egy időszakban. A + jelek száma összesen pedig az eddigi életút szubjektív örömteliség érzetének a mutatója.
- Mikor történt vele a legtöbb/legkevesebb szomorú esemény élete eddigi folyamán (a – jelek száma összesen) egy-egy időszakban, vagy a teljes élet-út során (lásd: a – jelek mennyisége összes időszakban).

Eredmények:

Az eredmények közül itt mindössze az örömteli élmények számának alakulására térünk ki (lásd az 1. táblázat).

1. táblázat: A szubjektív örömteliség érzetének maximumát és minimumát adó időszakok az életút során. Forrás: a Szerző

n	Kor	Nem	Örömteli események időszaka	
			Max	Min
1.	45	nő	14-20 év	30-36 év
2.	38	nő	18-23 év	10-14 év
3.	40	nő	34-40 év	10-18 év
4.	19	nő	10-14 év	6-10 év
5.	42	ffi	18-23 év	34-42 év
6.	50	nő	23-33 és 45-50 év	10-14 év
7.	50	nő	18-22 év	33-38 év
8.	43	nő	10-14 és 23-33 év	6-10 év

Látható, hogy a legboldogabb (Max értékeket jelző oszlop) és a legkevésbé boldog (Min értékeket jelző oszlop) életidőszakok nagy változatosságot mutatnak.

Az adatok áttekintésekor feltűnő volt, hogy 14 év alatti időszakokkal kapcsolatban ritkán (csak a 4. és 8. válaszadó esetében) fordult elő az örömteli események felidézésének maximuma. Az 1. táblázat nem tartalmazza, de megjegyzendő, hogy a 0-6 éves korban történt és a válaszadás során felidézett az örömteli események értéke mindenkinél igen alacsony volt. Ez ellentmondani látszik Michael Brooks (2011) fentebb idézett megállapításának arról, hogy a legtöbben a gyermekkorukra, mint boldog időszakra emlékeznek. Természetesen a résztvevők kis száma nem teszi lehetővé, hogy általános következtetéseket

vonjunk le, de a fenti ellentmondás magyarázata esetleg az is lehet, hogy a gyermekkor életünk kései, időskori szakaszában értékelődik fel, ahogyan az idézett irodalmi alkotások szerzőinek többségénél feltételezhető és ahogyan ezt magam is tapasztalom, túl a 82. évemen.

Nem feledkezhetünk meg továbbá a felejtés hatásáról, illetve arról sem, hogy 1-3 éves korban (a 0-6 éves korszak felében!) átélt élményeinkre egyáltalán nem emlékszünk.

Megjegyzendő az is, hogy – mivel a múltbeli események emlékezetünkben egyre sokasodnak – az egy-egy életkorban elvégzett elemzés számai jelentősen megváltozhatnak. Egyéni életút áttekintés, „életút-leltár” érdekében érdemes az elemzést időnként átnézni és időnként – ha kell – korrigálni.

Korlátok és jövőbeli kutatási lehetőségek: a kis mintaszám mellett módszertani problémát jelent egy hasonló kutatás során, hogy miként ellenőrizhetjük, hogy minden jelentős örömteli vagy szomorú életeseményt felidézett-e valaki, s miként mérhető össze, hogy az „öröm” és „szomorúság” forrása és mértéke vajon ugyanazt jelenti-e az egyes vizsgálati személyeknél. Például a gyermekszületést általában örömteli eseménynek tartható, de van, aki számára nem az, vagy nem ugyanolyan mértékben az. Ezek további vizsgálatok során figyelembe vehető módszertani változók lehetnek. Jelen tanulmányban közölt órai demonstráció keretében ezek nem kerültek külön figyelembevételre.

És az ellenpólus: mikor vagyunk életünk legboldogtalanabb szakaszában?

Blanchflower (2021) tanulmánya szerint 47 évesen éljük át a boldogság mélypontját. Úgy tűnik, hogy a 47. életév egy különösen nehéz időszak az emberek életében, s ez az az életkor, amikor a legtöbb ember a legboldogtalanabbnak érzi magát.

Első hallásra ez talán furcsán hangzik, de a statisztikák meggyőzőnek látszanak. Blanchflower (2021) 145 ország 500 000 emberének hangulatát vizsgálta, és arra a következtetésre jutott, hogy a világ minden táján – függetlenül attól, hogy az adott ország fejlett vagy fejlődő, a 47. és 48. év közötti életkor jelenti a legnagyobb kihívást az emberek számára (lásd még: Blanchflower, D.G. & Bryson, A., 2024).

De miért éppen ekkor? A nők számára a 47. év különösen nehéz lehet, mivel sokan ekkor élik meg a menopauza időszakát, amely hőhullámokkal, éjszakai izzadással, súlygyarapodással és más kellemetlen tünetekkel járhat.

De van jó hír is! Miután elértük ezt a mélypontot, a boldogságunk fokozatosan növekedni kezd. Blanchflower tanulmánya szerint az emberek a legboldogabbak az 50-es éveikben és azon túl. Szerinte „ez az az időszak, amikor megtanulják újraértelmezni az életüket, értékelni saját sikereiket és elfogadni a saját korlátaikat.”

Túl a nyolcadik X-en én még megjegyzném, hogy „az 50-es éveikben és azon túl” csak akkor érvényes korlátlanul, ha semmilyen öregkori egészségi problémánk nincs, ami valószínűleg ritka kivétel.

Boldogság a jövedelem függvényében

Epikurosz (Kr. e. 341-270) görög filozófus az egyszerű, luxustól mentes élet ideálját hirdette, példát mutatva erre saját életvitelével. A 2. táblázat foglalja össze Epikurosz értékekről vallott felfogását.

Fénelon írja Epikuroszról (idézi: Anatole France, 1916): „Vett egy szép kertet, melyet maga művelt. Ott tartott iskolát, csendes és kellemes életet élve tanítványaival, kiket sétálgatva és dolgoztatva oktatott. Nyájás és szíves volt mindenkihez. Azt tartotta, hogy semmi sem nehezebb foglalatosság, mint a bölcsészetben serénykedni.”

A 2. táblázatban látható, hogy Epikurosz nem a remeték életmódját tartotta követendőnek. Az alapvető létszükséglet (élelem, hajlék, ruházat) szerinte is fontos. A barátok (megértő emberi közösség) szintén alapvető szerinte. Athén közelében egy nagy házban barátaival együtt lakott, ma-

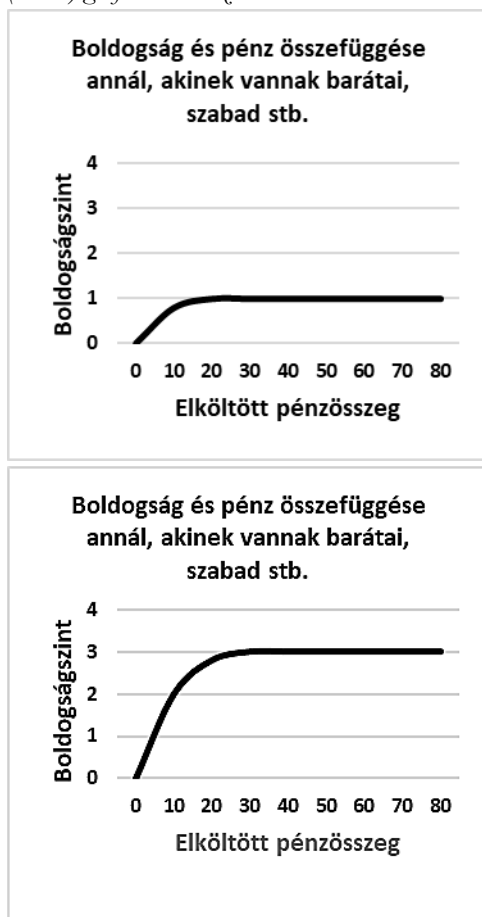
guk művelték kertjüket, ott termelték meg az ételmezéshez szükséges zöldségeket, gyümölcsöket, húst csak ritkán ettek (ez kissé hasonló a középkori szerzetesek életmódjához). Fontos szerinte a szabadság – az erős kötöttségektől mentes – életmód, ez akkoriban talán könnyebben megvalósítható volt, mint ma. Gondolkodás (a barátokkal közös gondolkodás és eszmecsere) alatt ő a filozofálást értette, ez azonban az akkori kategóriák szerint a szellemi élet teljességét jelentette: a tudományt, a művészetet és a mindennapi élet problémáit. Ismeretes, hogy ő a korai atomisták tanítását fejlesztette tovább és behatóan foglalkozott természettudományi problémákkal is.

Epikurosz meggyőződése szerint a jövedelemmel (a pénzzel) csak egy bizonyos határig nő a boldogság, aminél magasabb jövedelem már nem növeli azt. Akinek barátai vannak és szabadon (kötöttségektől mentesen) él, annak magasabb a boldogságsszintje, mint aki mindezek híján van. Alain de Botton (2005), aki részletesen foglalkozott Epikurosz életével, grafikonon is ábrázolta ezeket a megállapításokat (1. ábra)

2. táblázat: Epikurosz által követett értékrendszer.

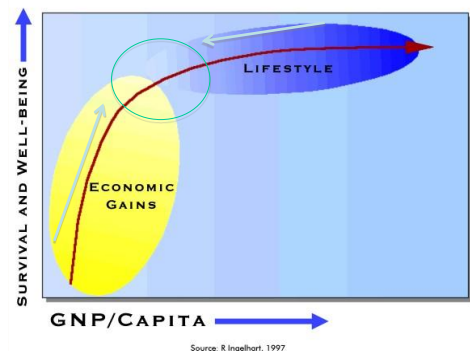
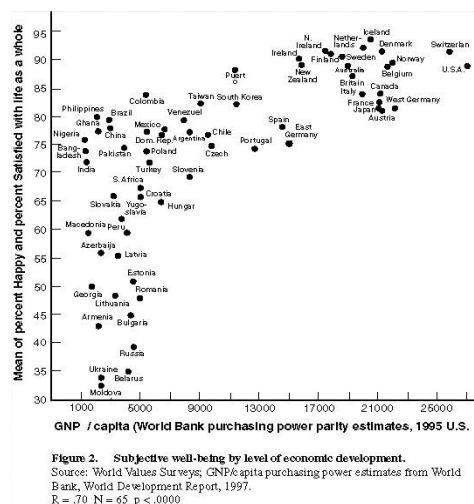
Természetes és szükséges	Nem szükséges	Teljesen fölösleges
Élelem, hajlék, ruházat	Luxus lakhely	Hírnév
Szabadság	Fogadások, bálók	Gazdagság
Gondolkodás	Pompás ételek	
Barátok, közösségi élet		

1. ábra: Epikurosz megállapításai a boldogságszint, pénzköltés stb. kapcsán de Botton (2005) grafikus ábrázolásában



Ami meglepő (vagy talán nem is annyira meglepő), egy közelmúltban végzett felmérés bebizonyította, hogy Epikurosz közel két és fél évezredes tétele ma is érvényes. A Világbank 1997-ben 65 országban végzett felmérése a jövedelem és a well-being (szó szerint jól-lét, amit elégedettségnek értelmezhetünk) összefüggését vizsgálta 65 országban (2. ábra). A vízszin-

2. ábra: A Világbank 1997-ben közölt 65 országban történt felmérése során tapasztalt trend összhangban van Epikurosz 2400 évvel korábbi tételével: a boldogság csak a jövedelem bizonyos szintjéig nő, onnan már tovább nem növelhető. Vízszintes tengely: GNP/fej, függőleges tengely: az emberek elégedettségi szintje



tes tengelyen az adott ország egy főre eső GNP-je (bruttó nemzeti terméke, amely közelítőleg arányos a lakosok jövedelmével), a függőleges tengelyen a megelégedett megkérdezettek százalékos aránya látható.

A 2. ábra alapján megállapítható: 1) 17.000 dollár/fő GNP fölött az elégedettség szintje már nem nő szignifikánsan; (2) azonos GNP mellett az elégedettségi szint nagy szórást mutat vegyük például Szlovénia és Taiwan esetét: 8500 dollár GNP/fő mellett 15% körüli a megelégedettség különbsége; ennél is kirívóbb Magyarország és Kolumbia esete: 7000 dollár GNP/fő mellett 20% ez a különbség. Szembetűnő, hogy pl. Puerto Rico és az USA elégedettségi szintje közel azonos, míg az előbbi GNP-je 1/3-a az USA-énak. Az állampolgárok elégedettsége nyilvánvalóan sok tényezőtől függ, szerepe lehet ebben az ország történelmének, a pillanatnyi politikai helyzetnek, a hagyományoknak stb. Az ábra jobb oldali grafikonja megmagyarázza, hogy az alapvető szükségleteken (economic gains) túl szerzett jövedelem már csak az életstílust (vagyis nem a közvetlen szükségleteket) elégíti ki.

A nagy jövedelem közismerten túlzott luxus-imádatot és alapjában véve sok fölösleges pazarlást eredményez. Ezt már az ókorban is rosszállóan minősítették. Jóval Epikurosz előtt Szolón, a híres athéni törvényhozó (Kr.e. 638-558) egy epigrammájában ezt írja (hivatkozik rá: Lengyel, 1961):

Bőség csak kicsapongást szül, ha az ember a jólét
Dús javait nyeri el, s nem zabolázza az ész.

Titus Lucretius Carus, epikureus római költő (Kr.e. 96-51) „A természetről” című elbeszélő költeményében ezt a gondolatot látnoki szavakkal fejezi ki:

Hasztalanul küzd hát, s gyötrődik az emberi nemzet
Mindig, s hiú gondok közt pusztítja magát el,
Mert nem tudja, a bírásnak hogy hol van a vége,
És meddig terjed birodalma a tiszta gyönyörnek.

...

Lassanként majd ez viszi mély tengerre az embert.

Zárógondolat

Talán érdemes elgondolkodni, vajon a két ókori géniusz jövőbe látó gondolatai mennyire érvényesek a mi 21. századi társadalmunkra. Nem nehéz felismerni, hogy mindkét idézet, különösen Lucretius költeménye több, mint 2000 évvel ezelőtt, amikor pedig még a „bőség” és a „bírás” még csak töredéke volt a jelenleginek, már a FENNTARTHATÓSÁG problémáját előlegezte meg.

Irodalom

Blanchflower, David G. (2021): Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *J Popul Econ* 34, 575–624 (2021).

Doi:<https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>

Blanchflower, David G. & Bryson, Alex (2024): Wellbeing Rankings. *Soc Indic Res* 171, 513–565. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03262-y>

Brooks, Michael (2011): *Nagy kérdések – Fizika*. Geographia Kiadó, Budapest

Carus, Titus Lucretius (1997): *A természetről (De rerum natura)*. Kossuth Kiadó, Budapest.

de Botton, A. (2005). *A filozófia vigasza*.

Budapest: Európa Könyvkiadó.

France, Anatole (1916): *Epikur kertje*.

Révai Kiadás, Budapest

Lengyel Dénes (1961): *Ókori bölcsék*

nyomában. Kossuth Kiadó, Budapest.

Proust, M. (2003–2006). *Az eltűnt idő*

nyomában (Gyergyai A., Réz P. és Báti

T. ford.). Budapest: Magvető.

Ujfaludi László (2025): Játék az idővel.

OxIPO – Interdiszciplináris tudományos folyóirat, VII. évfolyam 2025/2. szám.

75-88. Doi:

<https://www.doi.org/10.35405/OXIP.O.2025.2.75>