



Adierazle Makro-gizatiarrak



Neur dezagun benetan
garrantzitsua dena.

Aurkibidea

Hitzaurrea	4
Aurrekariak	10
Hitzaurrea: egungo testuingurua	14
Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak	20
Adierazle makro-gizatiarrak	40
Ongizate Pertsonalaren Indizea	42
Bizitza Osasuntsuaren Indizea	46
Etorkizuneko Ziurgabetasun-Indizea	50
Garapen Pertsonalaren Indizea	54
Zahartze Betearen Indizea	60
Ingurunearekiko Asebetetze-mailaren Indizea	66
Eskuzabaltasun Gordinaren Indizea	70
Lurrarekiko Adeitasun Indizea	74
Hezkuntzarekiko Konpromisoaren Indizea	78
Oparotasun Digitalaren Indizea	82
Adituen taldea	88

Hitzaurrea - Eman diezaiogun garrantzia

Duela hamar urte baino gehiago, *Mismeasuring Our Lives: Why GDP Doesn't Add Up* txostena (euskaraz, honela itzuliko litzateke: "Gure bizitzak neurtzen: BPGaren mugak aurrerabidearen adierazle gisa") aurkeztu zuen Jarduera Ekonomikoaren eta Aurrerabide Sozialaren Neurketarako Nazioarteko Batzordeak. Izenburu aski esanguratsua da: BPGa ez da ongizatearen neurgailu egokia. Ongizate materialari bakarrik jartzen badiogu arreta, gure ikuspegia desitxuratu egiten da, eta, ondorioz, neurriak ere desitxuratu egiten dira: azken finean, materialistagoak bihurtzen gara.

Joseph E. Stiglitz 2001eko Ekonomiaren Nober Saridunak eta –aurrerabidearen adierazle gisa dituen mugak kontuan izanik– BPGa zalantzan jartzen duen korrontearen aitzindariak *The Guardian* egunkarian adierazi zuenez, neurkera desegokiek eraginkortasunik gabeko politikak sortu dituzte. Eta, ez hori bakarrik; Stiglitz-en ustez, "BPGaren gisako adierazleak albo batera uzteko

ordua da"; izan ere, "okerreko neurgailua erabiltzen badugu, oker arituko gara".

Zalantzarik gabe, bizi garen mundua inflexio-puntuan dago. Komunitate zientifikoa, askotariko organismoak eta zenbait gobernu edo herrialde ere zalantzan jartzen hasiak dira egungo eredu ekonomikoa gidatzen duen "kosta ahala kosta hazteko" ideia. Esate baterako, aipatu beharrekoa da Zeelanda Berriaren kasua: esplizituki ongizatera bideratuta dauden lehenengo aurrekontuak sustatu ditu Jacinda Ardern herrialdeko lehen ministro laboristak. Iaz Davos-eko Foroan iragarpen hori egin zuenean, han zeuden askok denboran atzera begiratu zuten, eta duela 40 urte pasatxo Bhutango erreinu txikiak jarritako haziarekin oroitu ziren. Orduko hartan, Bhutango errege gazteenak, Jigme Singye Wangchuck-ek, herrialdearen krisi ekonomikoari ikuspegi ekonomikotik aurre egin beharrean, ikuspegi transzendentetik egitea erabaki zuen. Hala, ikuspegi



pertsonala erabiliz eta fokua pertsonetan jarriz, Zoriontasun Nazional Gordinaren indizea (ZNG) sortu zuen.

Bada "Eredua agortu egiten da. Eztabaida ez da berria; aldian behin berragertzen da", azaldu zuen Jesús Fernández-Villaverde Pennsylvania-ko Unibertsitateko ekonomia irakasleak. Eta COVID-19aren pandemiak agerian jarri du munduak, beste behin ere, beste adierazle batzuk eskatzen dituela gizarte baten aurrerabidea eta hazkundea neurtzeko. Egungo kalkulu, ratio eta rankingak oso azalekoak dira, eta gizartearentzat garrantzitsuak ez diren balio eta

errealitateak neurtzen dituzte, zentzugabeak izateraino. Krisi egoera honek agerian jarri du beste balio eta errealitate batzuk aitortu behar direla (esaterako, ahalegina, sakrifizioa eta elkertasuna), eta nabarmen egin du jokabide horiek gizartearen ongizate globalean duten garrantzia.

Esan bezala, ongizatea, ingurumen- inpaktua edo desberdintasunak modu zehatzagoan islatuko dituzten adierazleak erabil daitezten eskatzen dute munduko hainbat adituk.

Hori guztia dela eta, **BBKko kideok, Bizkaiaren garapen eta hazkuntzan erreferentziatzko**

eragile sozioekonomiko, sortzaile, ireki, eraginkor eta finantziarioki solido gisa, hausnarketa egin dugu egun bizi dugun egoerari buruz, eta ohartu gara agian ahantzi egin dugula benetan garrantzitsua dena neurtzea.

Guretzat abiapuntu bat izan da; gizarte aberats eta zoriontsuago baterako beste alternatiba bat proposatzera eraman gaituen abiapuntua, gaur egun munduan hartzen diren erabakiak gidatzen dituzten adierazle makroekonomikoetatik urrunduz. Gizarte-ongizate berri bat defendatzen dugu, BBKk lan-arlo desberdinetan duen konpromiso erreala adierazten duena eta pertsonentzat benetan garrantzitsuak diren gauzetan jartzen duena arreta.

Beraz, aukera dugu eta konpromisoa hartzen dugu, oso jende gutxik arreta jarri arren, gizarte hobe baterako eta, beraz, Bizkaia hobe baterako ezinbestekoak diren aldagai ukiezinei balioa emateko.

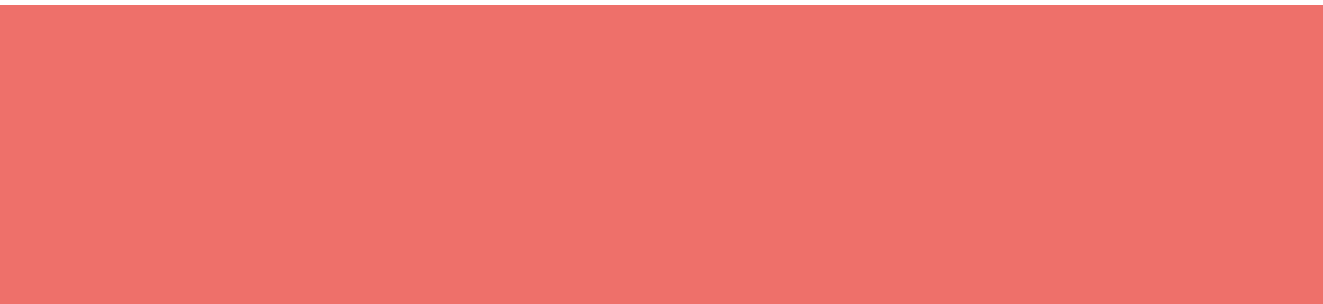
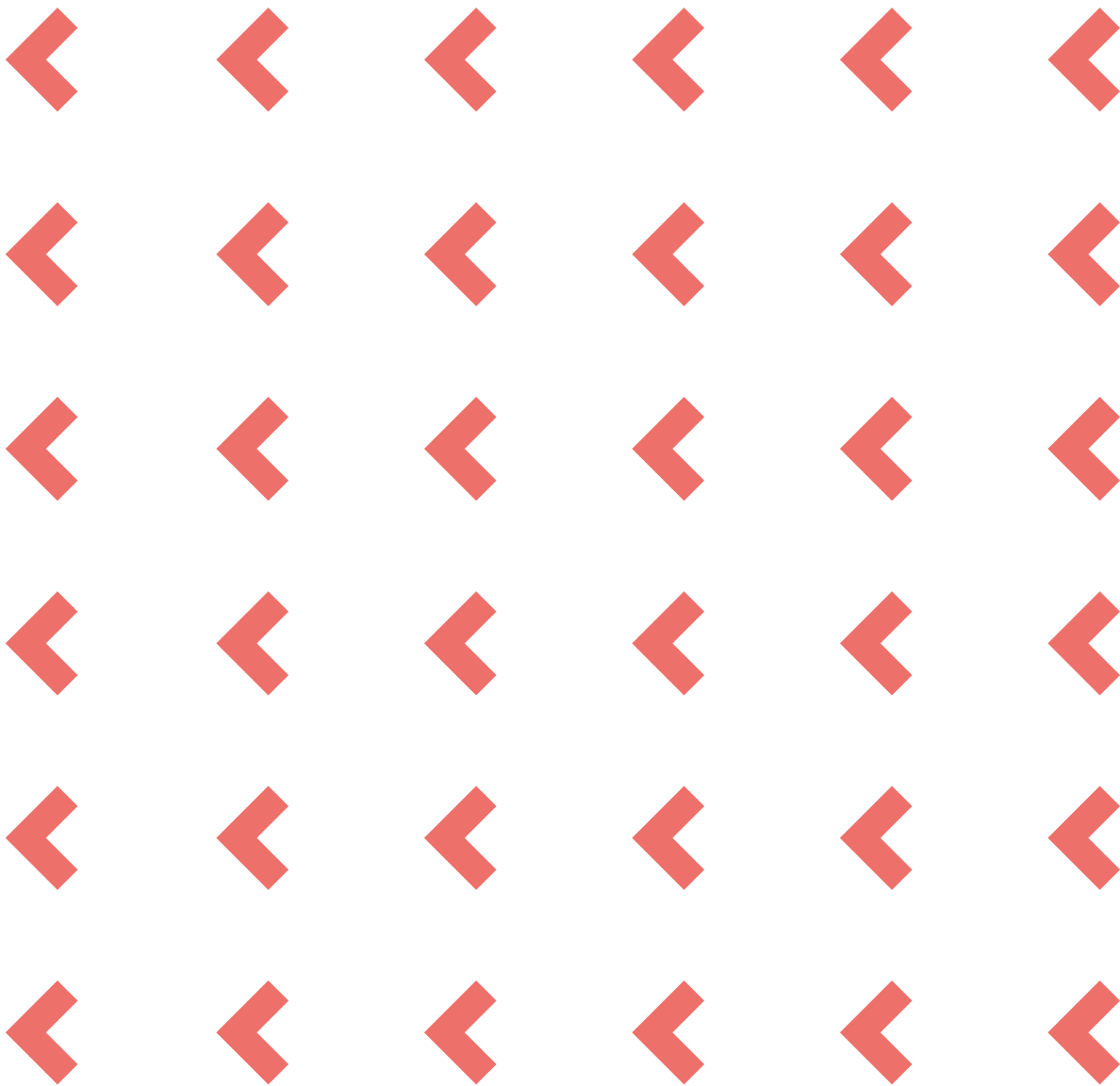
Kontuan izan dezagun" asmo-adierazpen bat delako, BBKrentzat ez ezik, baita gizarte osoarentzat ere.

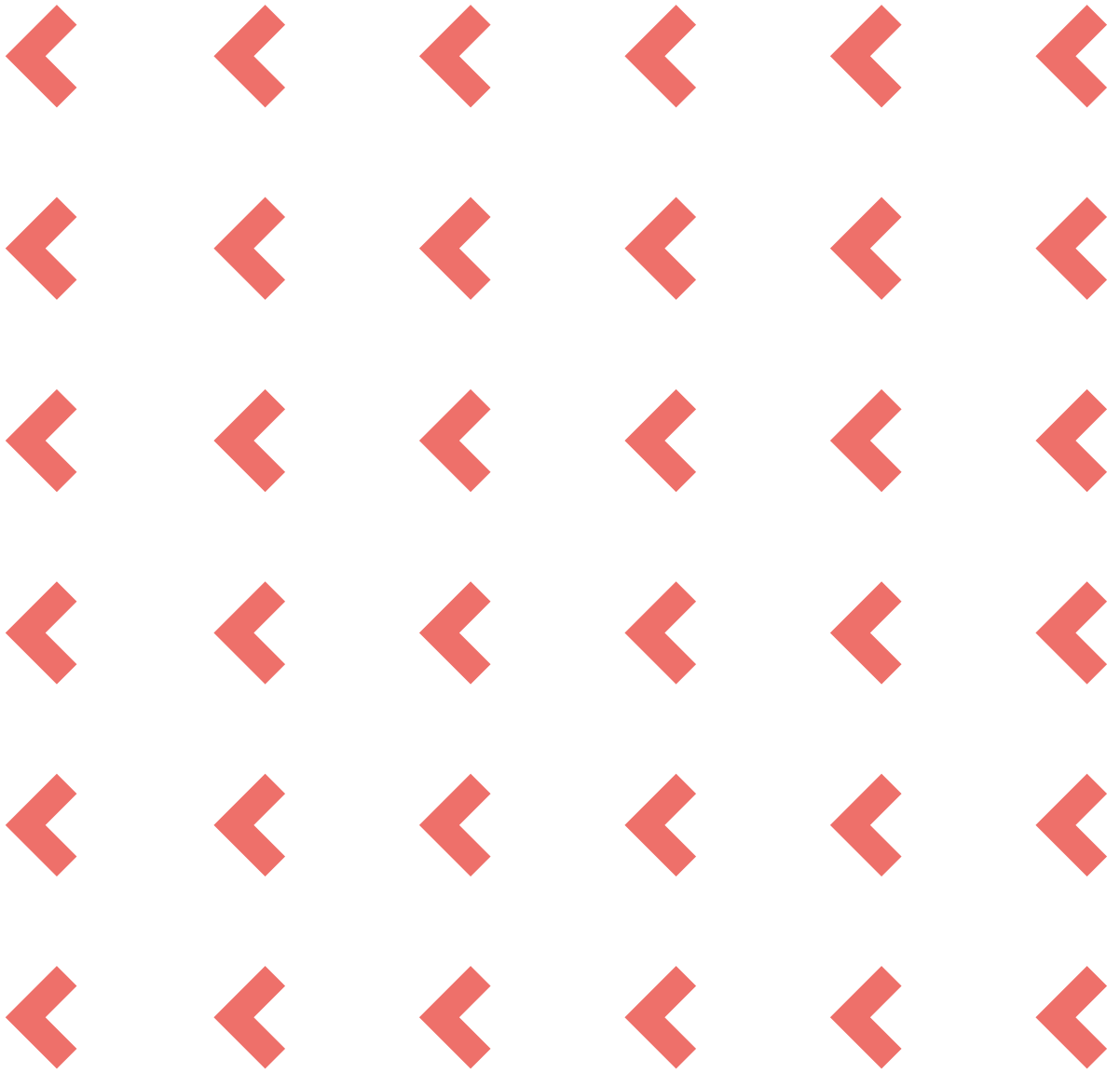
Nahiz eta aurten, krisiaren eraginagatik eta Kutxabankek dibidendurik ez banatzeko Europako Banku Zentralak (EBZ) egindako gomendioagatik, baieztatu dezakegun gure ekintza ez dela gelditu, barne-kudeaketari eta funts-hornidurari esker, beste behin ere agerian utziz inoiz baino aktiboago jarraitzen dugula.

**Xabier Sagredo,
BBK-ko presidentea**

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.







1. Aurrekariak.



Aurrekariak

BBKn, uste dugu neurtzen dugunak eragina duela egiten dugun horretan. Beraz, erabiltzen ditugun adierazleek ekoizten duguna bakarrik neurtzen badute, gure ekintzek gehiago produzitzera bakarrik eramango gaituzte. Hori dela eta, benetan garrantzitsuak diren gauzetan fokua jartzen lagunduko diguten adierazle batzuk proposatu ditugu, eta horiei "balioa eman".

Izan ere, zer ari gara neurtzen? Ahalegina ala konstantzia? Sufrimendua ala mina? Gure neurketetan aherentzi egin ditugu pertsonen bizitzetan erabakigarriak diren balio batzuk... Neur daiteke zoriontasuna?

Bai. Badago modu bat gaur egun aintzat hartzen ez ditugun eta zenbakien atzean ezkututzen diren gauzak neurtu, kuantifikatu eta baloratzeko.

Hori dela eta, txosten honen bidez, **adierazle makro-gizatiarrak** detektatu eta sortzea erabaki dugu: **gure ingurunea leku hobe**

bat bihurtzeko ahalegina, lana edo borroka kuantifikatu, neurtu eta hobetzeko beste tresna bat. Gure ustez, Eskuzabaltasunaren Adierazle Gordina, Bizitza Osasuntsuaren Adierazlea edo Asebetetze Pertsonalaren Adierazlea kontuan hartu beharreko osagarriak izan daitezke Bizkaia aberats, jasangarriago eta kohesionatuagoa eraikitzen laguntzeko.

Hala, hainbat arlotako aditu eta teorialari talde entzutetsu baten laguntzarekin, adierazle berri batzuk sortu ditugu. Adierazle horien helburua ez da orain ditugunak ordezkatzeko, baizik eta horiek osatzea, eta leihu bat irekitzea benetan neurtzen ari garenari buruzko eztabaidari.

Nora Sarasola,
BBKko Gizarte Ekintzako zuzendaria

Taldea



Ada Ferrer i Carbonell

Analisi Ekonomikoaren Institutuko (IAE-CSIC) zientzialari titularra eta Barcelona GSE-ko irakasle afiliatua



Luis Suárez Mariño

Abokatua eta Aholkularia



Dr. Darío Páez

Euskal Herriko Unibertsitateko psikologia sozialeko katedraduna



Dra. Silvia Da Costa

Psikologian doktorea. Irakaslea eta doktoretza osteko ikerlaria



2. Hitzaurrea:

Egungo testuingurua.

Hitzaurrea: egungo testuingurua

COVID-19aren ondorioz bizi dugun krisi sozial eta ekonomikoak aldatu egin du pertsona, enpresa, gobernu eta nazioarteko erakundeek benetan garrantzitsua denari buruz duten ikuspegia.

2020ko uztailean CISek egindako barometro bereziaren arabera, hauek dira gaur egun Espainian ditugun arazo nagusiak:



Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.



Zer jartzen du agerian CISen barometroak?

1. Herritarrek epe laburrean dituzten hiru arazo nagusiak hauek direla:

1 Enplegua	Langabezia 34,6 eta enpleguaren kalitatearekin loturiko arazoak 4,7.
2 Krisi ekonomikoa	Izaera ekonomikoko arazoak 29,3.
3 Osasun publikoa	Koronabirusa 28,4 eta osasungintza 15,7.

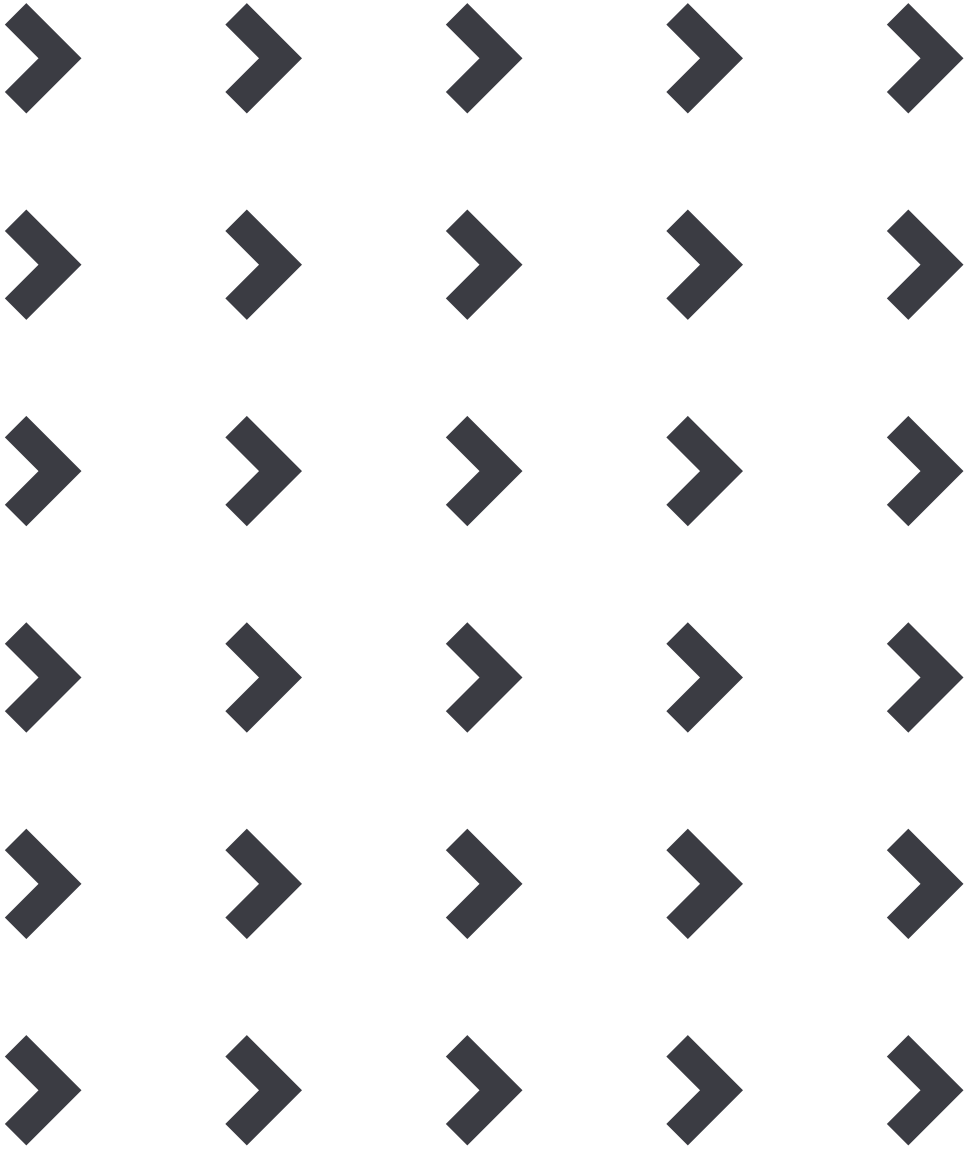
2. Herritarren ustez, alderdi politikoak, alderdi politikoaren arteko portaera frentista eta ezegonkortasun politikoa oso arazo garrantzitsuak direla.

- 1 Hitzarmenik eza. Egoera politikoa. Ezegonkortasun politikoa 13,8.
- 2 Gobernua, COVIDaren kudeaketa 12,9.
- 3 Politikariak oro har, alderdiak eta politika 12,2
- 4 Arazo politikoak oro har 10,1.
- 5 Alderdi politikoek egiten dutena 7,7.

3. Alderdi politikoek edo iritzi argitaratuek puri-purian jarritako zenbait gai. (monarkia, genero indarkeria, oposizioaren jarrera, alderdi politiko batzuen estremismoa, konfrontazio soziala, etxebizitza, immigrazioa, herritarren segurtasunik eza edo Kataluniaren independentzia) ez direla gaur egun ditugun arazo nagusiak, herritarren ikuspegitik.



3. Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak.



Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak

Epigrafe honetan, gaur egun gizartearen ongizatean eta zoriontasunean eragin handiena duten faktoreei eta faktore horietako bakoitza hobetzeko moduei buruzko hausnarketa jasotzen da. Aldagai horietako batzuk berezkoak ditu gizakiak; beste batzuk, berriz, gure bizimoduaren arabera aldatzen dira.

Sarrera. Beldurra eta ziurgabetasuna zoriontasunik ezaren arrazoi gisa.

Beldurra eta ziurgabetasuna berriz ari dira agertzen zoriontasunik ezaren elementu erabakigarri gisa. COVID-19ak kutsatua izateko beldurrak, enplegua galtzeko beldurrak eta epe labur, ertain nahiz luzeko etorkizun ez ziurrak

urduritasuna, larritasuna eta zoriontasunik eza eragiten dute.

Dena zalantzan dagoenean eta gauzen egoera aldatzeko gai sentitzen ez garenean, beldurra sortzen da, eta, Polanyi-k idazten duen moduan¹, beldur hori da gauzarik arriskutsuenetakoa gizartearen egiturarako, Ongizate Gizartearen paradigmaren beste muturrean baitago.

Ziurgabetasuna ez bezala, segurtasuna da zoriontasunaren oinarrietako bat. Ongizaterako beharrezkoa den segurtasun hori segurtasun pertsonal eta familiarrera eta ingurune sozialera hedatzen da, eta, halaber, bere baitan hartzen ditu osasun arloko segurtasuna, herritarren segurtasuna eta segurtasun ekonomikoa ere. Guztiak beharrezkoak dira bizi-proiektu bat eraiki eta pertsona gisa garatzeko.

¹ Polanyi Karl, *La gran Transformación, Crítica del liberalismo económico*, Madrid, Quipu editorial, PDF formatuan soilik berrargitaratua, www.quipueditorial.com.ar, 2007.

Zeintzuk dira pertsonen ongizaterako garrantzitsuak diren eta adierazleak aukeratzeko lagundu diguten gaiak?

1. "Osasuna da garrantzitsuena". Osasun pertsonal, familiar eta kolektiboa, ongizatearako elementu nagusi gisa.

Egungo egoeraren deskribapena

COVID-19ak ustekabeko presioa egin du Osasun Sistema Nazionalean (OSN), eta ustekabeko ondorio ekonomiko eta sozialak ekarri ditu.

Pandemiaren gogortasunak proban jarri du OSN, eta agerian jarri du osasun arloko profesionalen konpromisoa eta erantzukizuna, baina, aldi berean, osasun-sistemaren gabezia nabarmenak azaleratu ditu.

Herritar guztiak ohartu dira zein garrantzitsua den osasun-sistema publiko on bat izatea jasaten ari garenaren moduko pandemia bati aurre egiteko, hainbeste heriotza eta beste hainbat osasun-ondorio –baita

psikologikoak eta buru-osasunaren arlokoak ere– uzten ari dena.

Zer egin? Osasun sistema nazionala indartu osasun arloko erronka berriei aurre egiteko

OSN indartu eta berreraikitzeo hausnarketa sozial eta politikoaren erdian, **post-Covid19 aroan OSN eraldatzeko ekintza-plana**² aurkeztu du Osasun Ministerioak. Ekintza-plan hori erreferentziazkoa izan daiteke proposatuko diren estrategia eta ekintzetarako eta ezarritako helburua betetzeko: **pertsona guztiak ahalik eta aukera gehien izatea osasun arloan eta osasun-sistema publiko kohesionatua, proaktiboa, berritzailea eta adimentsua izatea, haien osasuna zainduko duena bizitza osoan zehar eta arlo guztietan.**

Edonola ere, OSN indartzeko, ondo prestatu behar da eragin ekonomiko eta sozial handia izan dezaketen gaixotasun infektzioso berrien hedapenaren aurrean azkar eta modu eraginkorrean erreakzionatzeko eta kutsakorrak ez diren gaixotasunei –batez ere, kardiobaskularrak eta gaixotasun mentalak– eta klima-aldaketak eta herritarren zahartzeak gizakien osasunean sortzen dituen arrisku berriei aurre egiteko.

² Plan-de-acción-para-la-transformación-del-Sistema-Nacional-de-Salud-en-la-era-post-covid-19'-v5.pdf

3. Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak

Horrekin loturik, Munduko Ekonomia Foroak 2020ko Arriskuei buruzko Txostenean galdetutakoen % 67aren ustez, airearen eta uraren kutsadurak edo plastikoek gizakien osasunean sortutako arriskuak areagotu egingo dira aurtien³.

OMEren arabera, XXI. mendean, klima-aldaketa da arriskurik handiena munduko osasunarentzat. OMEk berak aitortzen duenez, arnasten dugun airearen kalitateari eragiteaz gain, ur gezaren edo janariaren kopuruari eta kalitateari eragiten dio. Muturreko baldintza klimatikoek intzidentzia handiagoak ere (Australiako suteetatik hasi, eta Espainiako DANA fenomenora arte) eragina du osasunean.

Europako Hitzarmen Berdearen arabera, airearen kalitatea lehentasunezkoa da europarren osasuna babesteko. Euromonitor International-en arabera, **airearen kalitatea babestea da 2020an herritarrek enpresei eskatutako joeretako bat.**

Irtenbideak sortzeko aukera; horien artean, kutsadura denbora errealean detektatzea eta hirietan egoera hori kudeatzea, mugikortasun eta logistika garbia martxan jartzea edo produktuek dituzten osagai kutsatzaileak murriztea.⁴

Horrez gainera, adi egon beharko da **populazioaren zahartzeari** aurre egiteko. Hasi da "young-old"-en hamarkada. 2020an, YOLDak populazioaren % 11 dira herrialde aberatsetan. Adinekoek zer neurritan lagun diezaiekete gizartearen ongizateari? Herrialde aberatsetan, zaharrek erosahalmen handiagoa dute gazteek baino. Osasun- eta gizarte-arreta arloko lanpostuak sor ditzakete, eta, alde horretatik, gazteei lagun diezaiekete. Harreman mota berriak eta jubilatuen fundazio eta elkarte esperientziadunak, ekintzaileei laguntzeko; gazteekin etxebizitzak partekatzea, konpainiaren eta laguntzaren truke.

³ <https://foretica.org/publicacion/salud-y-bienestar-2030/>

⁴ <https://foretica.org/publicacion/salud-y-bienestar-2030/>



2. Ingurumena zaintzea, herritarren osasun eta ongizaterako elementu erabakigarri gisa.

Egungo egoeraren deskribapena

Berotze globala eta klima-aldaketa eta haiekin loturiko muturreko fenomeno meteorologikoak, kasko polarrak desizoztea, uren eta airearen kutsadura –zeinak zuzenean lotuta baitaude gizakiak planetan duen eraginarekin eta baliabide naturalen gehiegizko ustiapenarekin– jendearengan sufrimendu handia eta galera ekonomiko handiak sortzen dituzten inpaktuak eragiten ari dira. Inpaktu horien eragina gertatzen diren lekutik harago doa, eta geroz eta eragin global handiagoa duten migrazio masiboak eta mugaz gaindiko tentsioak eragiten dituzte gaur egungo mundu interdependente honetan.

Zer egin? "Bazterketaren kulturari aurre egin"

Planetaren Zoriontasun Indizeak (PZI) baliabideen kontsumo maila handia eta, beraz, ingurumen-inpaktu handia adierazten du, eta horrek ez dio mesede egiten gizakien ongizateari. Hala diote behintzat indize horren arduradunek: New Economics

Foundation (NEF), Erresuma Batuko ekonomialari talde batek osaturako GKEa.

«Garapen jasangarria» – Brundtland batzorde entzutetsuaren definizioaren arabera "egungo beharrak etorkizuneko belaunaldiek haien beharrak asetzeko gaitasuna baldintzatu gabe asetzen dituen garapena" – **ongizatearen ezinbesteko adierazlea** bihurtu da, zeinaren arabera, **modu arrazionalen erabili behar baititugu baliabide naturalak, planetaren ekosistemari egindako inpaktuak minimizatu eta ekosistema horiek pixkanaka birsortu daitezten.**

Frantzisko Aita Santuak "Laudatio si" entziklikan dioen moduan, "Oraindik ez da lortu ekoizpen-eredu zirkular bat, guztiontzat eta etorkizuneko belaunaldientzat baliabideak ziurtatuko dituen eta baliabide ez-berriztagarriak ahalik gehien mugatu, kontsumoa murriztu eta aprobetxamenduaren, berrerabileraren eta birziklapenaren eraginkortasuna maximizatuko duena". Gai horri helduz, aurre egingo litzaiokie planeta osoari eragiten dion eta Frantzisko Aita Santuak "bazterketaren kultura" deitzen dion fenomenoari.

3. Adinekoak garrantzitsuak dira. Adinekoen ongizatea gizarte-ongizatearen funtsezko zati gisa.

Egungo egoeraren deskribapena

Jakina denez, lehen mundu deituriko herrialdeetako gizarteak zahartuz doaz, eta herrialde horietako jaiotza-tasak ez dira nahikoak geroz eta bizi-itxaropen handiagoa duen populazioa ordezkatzeko.

Horrek esan nahi du, adinean aurrera doazen biztanleen sektorea gero eta ugariagoa denez, haien ongizateak gero eta eragin handiagoa duela gizartearen ongizate orokorrean.

Zer egin? "Zahartze osasungarriaren" alde lan egin

Gizartearen ongizateak gero eta gehiago izan behar du kontuan gero eta zabalagoa den populazio-sektore horren ongizatea.

Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH) betetzeko, beharrezkoa da zahartze osasungarriko

konpromisoa hartzea, funtsezkoa baita pertsona guztiak bizitza duin, oso, seguru eta osasungarriak izateko.

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) Envejecimiento Saludable (2020-2030)-ren hamarkada gidatu eta koordinatzen du, zahartze osasuntsua bultzatzeko GJH guztiei dagokienez, estatukideekin eta estatu mailako eta nazioarteko bazkideekin elkarlanean.⁵

"Zahartze osasungarri esaten zaio zahartzaroan ongizatea ahalbidetzen duen gaitasun funtzionala garatu eta mantentzeko prozesuari. Azken finean, egin nahi ditugun eta baloratzen ditugun gauzak egiteko aukera ematen digun gaitasun funtzionala mantentzean datza zahartze osasungarria. Alegia, zahartuz goazen neurrian, gure gaitasun fisikoari eta mentalari eustea eta gure ingurunean aldaketak egitea (etxebizitza, garraioa, espazio publikoak, etab.), irisgarriak izan daitezten eta zaharren behar eta gaitasunekin bateragarriak eta behar eta gaitasun horientzako mesedegarriak izan daitezten".⁶

⁵ Informazio gehiago hemen: <http://www.helpage.es/noticias/dcada-del-envejecimiento-saludable-y-ods>

⁶ "La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible". Hemen dago eskura: https://caumas.org/wp-content/uploads/2020/02/D%C3%83%C2%A9cada-del-Envejecimiento-Saludable-y-los-Objetivos-de-Desarrollo-Sostenible-HelpAge-Espa%C3%83%C2%B1a_compressed.pdf

4. Laneko segurtasuna / segurtasun ekonomikoa ongizaterako faktore erabakigarri gisa.

Egungo egoeraren deskribapena

A - Lehiakortasuna kostuen murrizketarekin lotzen duen sistema ekonomikoa, kostu sozialak aintzat hartu gabe.

Lana baloratzeko, ekoizpen-kostuekin loturiko etekinak baino ez dira kontuan hartzen. Enpresek deslokalizazioa erabiltzen dute ekoizpen-kostuak murrizteko, deslokalizazio horrek dakartzan kostu sozialak kontuan izan gabe.

Gure gurasoek ezagutu zuten enplegu-egonkortasuna segurtasun-oinarri garrantzitsua zen, eta ziurgabetasuna murrizten laguntzen zien, haien bizi-proiektuari aurre egiteko orduan. Egungo ezegonkortasunak, ordea, arazo berriak dakartza, eta beharrezkoa izango da arazo horiei aurre egitea, baldin eta egungo ongizatea mantendu nahi badugu.

Lana galtzeko arriskuarekin batera, gizarte okupatua frenesi betean bizi

da, emaitza eta helburu jakin batzuk lortzen beharrak bultzaturik. Langile askok aitortzen dute presiopean egiten dutela lan. Hala, laneko presioak eta teknologia berrien erabilerak osasun arloko eta ongizate mentalaren arloko arazo berriak ekarri ditu. Gaur egun, europarren % 38k jasaten dituzte era horretako arazoak, zeintzuk BPGaren % 3,4a ordezkaten baitute kostu zuzenak eta zeharkakoak kontuan hartuta.⁷

Mundu mailan, Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) kalkuluen arabera, 700 milioi lagunek gaixotasun mentalak jasaten dituzte. Sufrimendu pertsonalaz gain, Munduko Foro Ekonomikoaren (WEF dira ingelesezko siglak) 2020ko Arriskuen Txostenaren arabera, azken hamarkadan, transmititzen ez diren lau gaixotasun nagusiek (bihotzeko arazoak, minbizia, diabetea eta arnas eritasunak) eta gaixotasun mentalek 47 bilioi dolarreko kostua eragin dute ekonomia globalean, tratamenduak eta ekoizpen-galera kontuan hartuta.⁸

Gaixotasuna gizakia gehiegi esplotatzen duen sistema baten aurreko erantzuna da, eta eragin zuzena du ongizate pertsonal, familiar eta sozialean.

⁷ <https://foretica.org/salud-y-bienestar-la-tendencia-121-en-responsabilidad-social-para-las-empresas/>

⁸ https://foretica.org/wp-content/uploads/2020/05/Informe_Salud_y_Bienestar_2030_Integracion_en_la-Estrategia_Empresarial_Mayo_2020.pdf



Lanarekiko adikzioak eragina du harreman familiar eta sozialetan eta adikzio hori jasaten duen pertsonaren ongizate psikologikoan, eta antsietatea, depresioa eta lotura afektiboetarako ezintasuna eragin ditzake.

Halaber, Petras txostenaren⁹ arabera, "behin-behineko langileen generazio berriak ez du jarraitutasunik ez lanean ez harreman pertsonaletan –familiar bakarrik–, eta horrek ez die uzten haien gurasoek egin duten bizitza egiten. Neoliberalismoak

eratsi egiten ditu tradizioak, ohiturak eta lanpostuen jarraitutasuna. Oztupoak jartzen dizkio familia berrien eraketari, eta "familia zabala" betikitzen du, modu anormalean. Kapitalistek kontratatzeke eta kaleratzeko, lan-kontratuak berritu edo ezeztatzeke duten botereak iragankortasun sentimendua sortzen du, eta horrek hondatu egiten ditu lotura pertsonal eta sozialak, bai eta autoestimua sentimendua ere. Kasu gehienetan, aldi baterako langileak nahigabetuta daude segurtasun ezagatik".

⁹ PETRAS TXOSTENA (1996) deitzen da James Petras soziologo eta Noam Chomsky-ren kolaboratzaileak egin baitzuen, CSICren (Zientzia arloko Ikerketen Goi-mailako Zentroa) eskariz. Petrasek sei hilabete egin zituen Bartzelonan txosten hori aztertzen eta lantzen, eta, ondoren, CSICeko buruei eman zien, argitara zezaten. Guraso eta seme-alaben arteko lan-arrakalari buruzko txostena ahanzturan geratu zen.

B - Teknologiaren eraginez lanpostu askotan gizakia baztertua geratzea eta balio handiagoko gaitasun espezifikoak izatea eskatzen duten merkatuko eskaera teknologiko berrietara egokitzeko zailtasuna.

World Economic Forum-ek¹⁰ enpleguaren etorkizunari buruz egindako azken txostenaren arabera, "termino kuantitatibo hutsetan, gizaki, makina eta algoritmoen arteko lan-banaketak aldaketak eragin ditzake 75 milioi lanpostutan". Txostenean aurreikusten denez, 2022rako, makinek egingo dituzte erakundeetako informazio- eta prozesamendu-bilaketa eta -transmisiorako jardueren % 62. Egungo egoerarekin alderatuz, makinek jarduerak aurrera eramateko orduan duten parte-hartzea bereziki nabarmena izango da arrazoitzeko eta erabakiak hartzeko lanetan, lan administratiboetan eta informazioa bilatzeko lanetan. Gaur egun gizakiek egin ohi dituzten lanak ere –komunikazioa, interakzioa, koordinazioa, kudeaketa eta aholkularitza– makinek egingo dituzte, neurri txikiagoan bada ere.

Hala eta guztiz, txostenaren arabera, lan teknologikoek sortzen dituzten beharren eraginez, ehun eta hogeita hamahiru milioi lan-funtzio berri sor daitezke.

Ugarituz joango diren lanbideen artean, datu-analistak, software eta aplikazioen garatzaileak, merkataritza elektronikoaren eta sare sozialen arloko espezialistak aipatzen dira, hau da, neurri handi batean, teknologiaren erabileran oinarritzen diren eta teknologiak erabiliz hobetzen diren lanpostuak. Hala eta guztiz ere, ezaugarri "gizatiarretan" oinarrituriko lanpostuak ugaritzea ere aurreikusten da; horien artean, bezeroei arreta emateko langileak, salmenta eta marketin arloko profesionalak, prestakuntza eta garapen arlokoak, kultura arlokoak, antolakuntzaren garapenaren arlokoak eta berrikuntza arloko gerenteak.

Hortaz, laneko eskari berrietara egokitzeak aukera berriak sortuko ditu, eta, prozesu horretan, ahalik eta pertsona gutxien atzera gera daitezkeen saiatu behar da.

¹⁰ http://reports.weforum.org/future-of-jobs-2018/?doing_wp_cron=1603614277.3030769824981689453125

C - Horrez gainera, espainian, bi arazo espezifikori egin behar diegu aurre. Batetik, langabeziaren arazo endemikoa, bereziki modu larrian areagotu dena krisi honetan, batez ere sektore turistikoan, eta, bestetik, lan prekarioa orokortzea, zeinaren ondorioz –guy standing-en hitzetan– “milioika lagunek ez baitute segurtasunik ez “nortasun okupazionalik”.

Zer egin daiteke?

A - Egungo lana banatu eta gutxienerako errenta unibertsala ezarri.

Hain zuzen, lana garrantzitsua da, eta mendebaldeko gizarteetan, lana estuki lotuta dago nortasun pertsonalarekin.

Posible ote litzateke lanak esanahi desberdina izango lukeen mundu bat, non, ikuspegi ekonomikotik baloratu beharrean, lana ikuspegi existentzialetik baloratuko bailitzateke, aberasten gaituen eta mundua eta gainerakoak aldatzeko gaitasuna duen jarduera gisa?

Ez dirudi erraza hori horrela izatea. Hala eta guztiz ere, egungo lana banatzeak –denbora libre gehiago izateko– eta soldata osatzeko gutxienerako errenta unibertsal bat ezartzeak lagun lezake mendebaldeko gizarteetan jasaten dugun egoeraren ondorio kaltegarri batzuk leuntzen.

Daniel Raventós-ek Oinarrizko Errentari buruzko lehen monografikoan adierazten duen moduan¹¹, “Lehenengo lege soziala, beraz, gizarteko kide guztiei bizitzeko bitartekoak ziurtatzen dizkiena da...”.

Humanistatzat jo daitekeen ikuspegi batetik (ikuspegi ekonomiko edo utilitarista batekin alderatuta, hau da, gizakia izaki bizidun eta kontziente gisa hartzen duen ikuspegi bat, eta ez engranaje ekonomikoaren pieza bat bezala), oinarrizko errenta unibertsalaren nozioaren oinarrian dagoen ideia da, une batez, pertsona batek albo batera utzi ahal izango balu “bizibidea ateratzeko” kezka, ekintza-gaitasun edo askatasun handiagoa izango lukeela gizaki gisa duen potentziala garatzeko eta pertsonalki aberastuko duen

¹¹ Oinarrizko Errentari buruzko lehen monografikoa. (2013) Baimenik gabe. Hemen eskura daiteke: <https://www.sinpermiso.info/sites/default/files/rbusp.pdf>

3. Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak



eta gizarteari zerbitzu emango dion lan bat egiteko. Beste modu batera esanda, biziraupen hutsa bilatzetik, benetako bizitza bizitzeko bidea hartuko luke gizakiak, kontzientzia osoz bizitakoa; bizitza errerealizatu.

Ryan Avent-ek idazten duen moduan¹², lana "ez da mahaira ogia ekartzeko baliabide nahikoak lortzeko bitarteko bat soilik". **Nortasun pertsonalaren iturri** ere bada. Gure egunak eta gure bizitzak egituratzen laguntzen du. Lanak funtzionatzen duenean, zimenduak ematen dizkio gizarteari, zeregina ematen dio jendeari eta **talde baten kide izateko sentimendua** ematen du".

B - Talde sozial txikiagoak, autosufizienteak, kolaboratiboak eraikitzea; pertsona guztiek parte har dezaketen taldeak, taldearen alde egindako lana ikusgarri egin eta baloratuko dutenak, nahiz eta ikuspegi ekonomizistatik ez izan, baizik eta ikuspegi kolaboratibotik.

Krisi garaietan, eta bereziki Espainian, formula asoziatiboan, gizarteratze-enpresen eta hirugarren sektorea osatzen duten beste ekimen batzuen bidez antolatutako familia eta auzo mailako lankidetzak erakutsi du eraginkorra dela krisiari aurre egiteko, partaide bakoitzaren lanari balioa emateko eta ondasunak eta zerbitzuak modu

altruistan trukatzeko, talde bateko kide izateko sentimendua indartuz –baita sistema ekonomiko nagusian baztertuak eta gutxietsiak sentitzen ziren pertsonen artean ere–.

Albert Cañigüeral-en hitzetan¹³, "ekonomia kolaboratiboan ondorio positiboenetakoa da "herritarrak eragile ekonomiko bihurtzen direla eskala txikian, eta beste herritar batzuekin zuzenean balioa sortzeko eta trukatzeko gai bihurtzen direla. Kasu askotan, diruagatik egiten dituzte truke horiek (alokairua, salerosketa), baina, horrez gainera, mota horretako ekonomiek aukera ematen dute trukerako (zuzena edo triangelu-formakoa, "moneta sozial" baten bidez edo antzeko sistema baten bidez) edo opariak edo doako maileguak egiteko. Horrelako mekanismoen bidez, talde txikien autosufizientzia bultzatzen da, eta, aldi berean, gizartearen barruko interdependentzia nozioa indartzen da".

C - Ekonomia eta etika lotzea. Eraitza ekonomikoak ezezik, beste mota batzuetako etekinak hartu behar dira kontuan, baldin eta sistema kolapsatzea nahi ez bada.

Ekonomia erreala etikatik abiatuta lehenetsiko duen sistema ekonomiko baterantz eman beharko genituzke pausoak, "hazkunde ekonomikoan inklusio gehiagoren

¹² Avent Ryan, *La riqueza de los humanos*, Bartzelona, Ariel, 1 argitalpena 2017ko martxoan.

¹³ Cañigüeral, Albert. "Hacia una economía colaborativa «responsable»". *Oikonomics: Revista de economía, empresa y sociedad*, N.º. 6, 2016.

3. Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak

alde eta finantza-sisteman zintzotasun gehiagoren alde egingo duena». Termino horiek (gizarte-inklusioa eta zintzotasuna) lotuta daude ekonomiaren horizonte etikoarekin, eta, hain zuzen, hori izan da Lagarde-k defendatu duen lehenetsunezko proposamenetako bat. Hain zuzen, «too big to fail» kontzeptuarekin amaitzearen alde egiten du Lagarde-k, justiziaren aurkakoa baita.

Gizarte-ongizatearen adierazle berriak lotuta egon beharko lirateke pertsonen zuzendutako zerbitzua lehenesten duen jardueraren ekonomikoa aurrera eramango duen enpresa-ereduarekin, jardueraren zentzu soziala berreskuratuz.

D - Ezkutu soziala zabaldu, inor ere atzean gera ez dadin. Behar-beharrezkoa dena guztien eskura egon dadila.

Giza eskubideak ez dira bakarrik askatasun zibil eta politikoekin loturikoak, baizik baita eskubide sozioekonomikoak ere, zeinak ezinbestekoak baitira bizitza duin eta benetan gizatiarra izateko; horien artean, elikadurarako eskubidea, etxebizitza bat izateko eskubidea eta osasunerako eskubidea, **lanpostu bat** izateko eta **gizarte-segurantz**a izateko eskubidea, ingurune osasuntsu bat izateko eskubidea edo heziketa eta kulturarako eskubidea.

Gero eta gehiago teknologiek mendearen hartua duten gure mundu globalizatuan, gero eta nabariagoak dira estatuen arteko desberdintasunak, eta, estatuen barruan, populazioaren sektore desberdinen artekoak.

Philip Alston muturreko pobrezia-aren eta giza eskubideen arloko NBERen errelatore bereziak, Espainiara egindako azken bisitan –pandemiaren aurretik– Espainiako pobrezia-maila altuak nabarmendu zituen. “2018an, Espainiako biztanleen % 26,1 eta haurren % 29,5 pobrezia edo gizarte-bazterketa arriskuan zeuden; Europako tasarik altuenetakoa da hori. Biztanleen % 55k baino gehiagok zailtasunen bat izan zuen hilabete amaierara iristeko, eta % 5,4k gabezia material larria jasan zuen. % 13,78ko langabezia-tasa EBko tasaren bikoitza baino gehiago da, eta gazteen egoera bereziki larria da: langabezia-tasa % 30,51koa da 25 urtetik beherakoen artean”, azaldu zuenez.

Inor ere Ez Atzean Utzi; hori da Garapen Jasangarrirako 2030eko Agendaren eta Garapen Jasangarrirako Helburuen (GJH) agintza nagusi eta eraldatzailea; horren bidez, NBEReko estatukideek konpromiso irmoa adierazten dute pobrezia mota guztiak erazteko, diskriminazioarekin eta bazterketarekin amaitzeko eta pertsonak atzean uzten dituzten eta

pertsonen eta gizateriaren potentziala ahultzen duten desberdintasun eta ahultasunak murrizteko.¹⁴

“Inor ere Atzean ez Utzik ez du esan nahi pobreetan pobreenetara soilik iristea, baizik baita diskriminazioari, herrialdeen barruko eta herrialdeen arteko desberdintsun gero eta handiagoei eta horien arrazoi nagusiei aurre egitea ere”.

Jürgen Habermas-ek hausnartzen duen moduan¹⁵, “humanitatearen ideiak gauzak “gu” baten ikuspegitik begiratzera behartzen gaitu, geure buruak inor ere baztertzeko ez duen komunitate inklusibo bateko kide gisa ikustera”.

5. Zenbat eta gizarte-kohesio handiagoa, zoriontasun handiagoa.

Pertsonak zoriontsuagoak dira elkarrengan eta partekatzen dituzten erakundeetan konfiantza dutenean.

Zak-en arabera¹⁶, konfiantza funtsezkoa da estatuen oparotasunean; izan ere, **“pertsonen arteko konfiantza da ekonomialariek herrialde batzuk aberatsak ala pobreak zergatik**

diren azaltzeko aurkitu duten faktorerik garrantzitsuenak”.

Konfiantza horren bidez, laguntza sozial eta politikoa areagotzen da beste herrialde batzuetan daudenen etorkizuna eta etorkizuneko belaunaldiena ziurtatzen laguntzen duten ekintzen alde.

Hala, honakoa irakur daiteke World Happiness Report 2020 txostenean¹⁷:

- Gertagarriagoa da epe luzera garapen jasangarriko helburuak lortzeko beharrezkoak diren ekintzak konfiantza sozial eta instituzional maila handiagoak dituzten herrialdeetan betetzea.
- Ongizaterako zailtasunek dakartzaten kostuak askoz ere txikiagoak dira konfiantza eta laguntza ezaugarri dituen ingurune sozial kohesionatu bat dagoenean.
- Zailtasunak ugariagoak direnez ongizatearen eskalaren beheko mailetan daudenez, konfiantzako ingurune sozial batek zoriontsuago izaten laguntzen die arriskuan daudenei eta, beraz, ongizate-berdintasun handiagoa eskaintzen du.

¹⁴ <https://unsdg.un.org/es/2030-agenda/universal-values/leave-no-one-behind>Jürgen

¹⁵ Jürgen Habermas, J. “El futuro de la naturaleza humana ¿Hacia una eugenesia liberal?”, Bartzelona, Paidós Ibérica, 2002

¹⁶ P. J. Zak et al., «Oxytocin is associated with human trustworthiness», Hormones and Behavior, 48 (2005)

¹⁷ <https://worldhappiness.report/ed/2020>

6. Enpatia adierazteak eta errukia, altruismoa eta portaera prosoziala lantzeak zoriontasuna areagotzen dute.

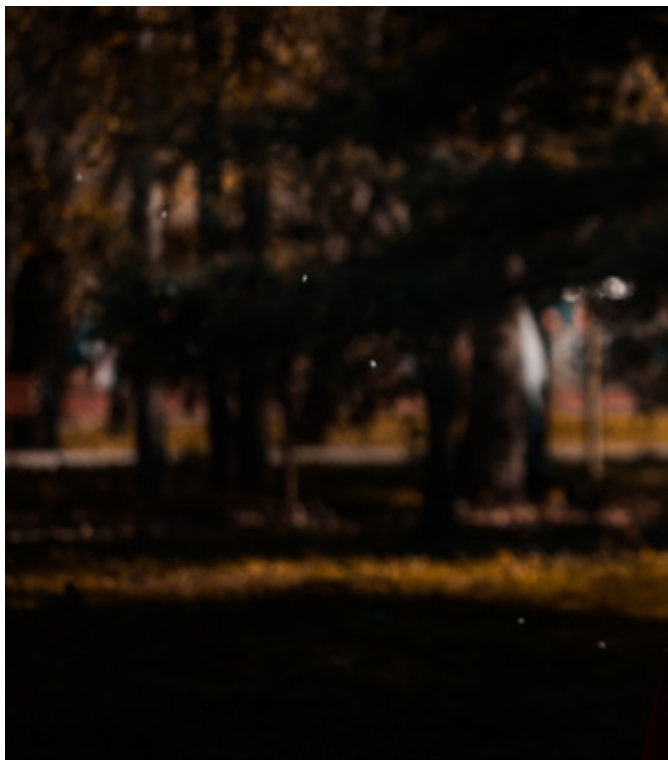
Gizakiak eboluzionatu badu, ez da izan agresibitatearen bitartez ez eta banakotasuna komunitateari gailenduz; baizik eta kidekoekin lankidetzan aritzeko gaitasuna agertuz bizitza komunitarioaren barruan.

Adam Smith-ek 1759an "Sentimendu moralen teoriaren" bidez adierazi zuen moduan, "gizakia oso izaki egoistatzat jo arren, baditu berezko printzipio batzuk besteenganako interesa izatera bultzatzen dutenak eta besteen zoriona beharrezko bihurtzen dutenak, besterik gabe zoriontasun horri begiratzeko plazereratik bada ere".

Frans De Waal-en gisako primatologo batzuek aztertu dutenez, primate eta gizakiez gain, enpatia animalia askok duten ezaugarri bat da, eta ezaugarri hori oso garrantzitsua da animalia horien eboluzioan.

De Waal-en "Enpatiaren adina"⁷ lanean, zoriontasunaren adierazle berriak definitzeko oso interesgarri den beste gai bat aipatzen da: **elkarrekin barre egitea eta gorputzen sinkronizazioa zoriontasunaren adierazle gisa.**

Honela dio Cecilia Mito Barone-k¹⁸, De Waal parafraseatuz: "Elkarrekin barre egitea besteekiko sentikortasun primaterearen adibidea da, gorputzeko eta emoziozko loturaren bitartez. Hortik abiatzen dira enpatia eta errukia. Gorputzaren sinkronizazioan aurkitu behar da horren jatorria: korrika egin besteek korrika egiten dutenean, barre egin besteek barre egiten dutenean, negar egin besteek negar egiten dutenean edo aharrausi egin



besteek aharrausi egiten dutenean. Sinkronia inkontzientearen boterea oso errotua dago gizakietan eta beste animalia batzuetan. Sinkronia da norbere jokaera besteen jokaerara egokitzeko dagoen modurik zaharrena, besteen azalean jartzeko gaitasunean eta besteen mugimenduak bere egiteko gaitasunean oinarritzen baita. Identifikazioak eramaten gaitu gertukoen egoera, emozioak eta portaerak bereganatzera.

De Waal-en arabera, ingurukoek gure gorputzarengan duten eragina misterio bat da, baina horixe da gizarteak kohesionatzen dituen oinarria.

De Waal bat dator Theodor Lipps psikologo alemaniarraren empatia kontzeptuarekin. Lipp-en arabera, empatia berez adierazten den instintu bat da, guraso-zaintzak erakusten duen moduan. De Waal-en arabera, sentikortasun horren aldeko presio selektibo indartsu batek egon behar izan zuen. Kumeen eskariei erantzuten dien amak besteenganako portaera bat adierazten du, interes propio bati erantzunez. Frans de Waal-ek **altruismo autobabesle** deitzen dio horri.

Empatiarekin alderatuz, errukiak beste ezaugarri bat du. Empatia ez bezala -kasu honetan ere De Waal-i jarraituz-, proaktiboa da. **Errukiak besteenganako kezka eta haien egoera hobetzeko nahia adierazten du.** De Waal-ek "aurre-ardura" deitzen dio larritasunean dagoen animalia edo pertsona batek norbanakoengan sortzen duen erakargarritasun itsuari. Aurre-ardura hori finkatu ondoren, ikasketak eta adimenak konplexutasun-eta bereizketa-geruzak gehitzen dizkiote, erruki osoa sortu arte.



¹⁸ "De Waal, Frans. "La edad de la empatía". Tusquest Editores. 2011.

3. Aurretiaz kontuan izan beharreko hausnarketak

Portaera altruista -besteei ematea trukean ezer ere espero gabe- zorientasun sortzaile argia da. Eskuzabaltasunaz eta zorientasunaz arduratzen diren burmuineko aldean arteko interakzioak azalduko luke jendea zergatik den altruista, baita portaera horrek kostu pertsonal bat sortzen duenean ere.

Psikologian egindako ikerkuntzetan, iradokitzen da zorientasuna areagotzea izan daitekeela portaera eskuzabalaren arrazoietakoa bat.

Eta, modu berean, portaera prosoziala izateak zorientasuna sustatzen du. Lankidetzan aritzeak, laguntzeak, beharrezko izateak eta, aldi berean, beharra sentitzeak zerbaiten partaide izateko sentimendua sortzen du; komunitatean positiboki parte hartzeko, taldean kontuan hartua eta aintzat hartua izateko eta baloratua izateko sentimendua. Eta aldi berean, pertsona horiek konfiantza dute besteengan, eta horrek zorientasunaz egiten ditu.

Luis Moya Albiol-ek "Educar en la empatía"¹⁹ lanean dioenez, adierazitako onura horiez guztiez gain, zeharka, enpatia eragina izan dezake osasunean; izan ere, gogora ekartzen du laguntza

sozialak "babestu egiten gaituela depresioaren eta antsietatearen aurrean, eta, gainera, estres-prozesuekin (immunologikoak, gastrointestinalak, muskularrak, dermatologikoak...) loturiko alterazioak prebenitzeko balio du". Azkenik, enpatia eragina izango luke gure sendotasun mentalean edo erresilientzian, "gure bizitzan zehar izandako traumei hobeto aurre egiten, trauma horietatik ikasten eta pertsona gisa hazteko erabiltzen lagunduko ligukeelako".

7. Hezkuntzaren eragina eta zorientasunaren kultura.

Ekonomian doktore den Nela Filimon-ek zuzendutako eta La Caixa-ren Behatoki Sozialak argitaratutako "El impacto de la cultura y el ocio en la felicidad de los españoles"²⁰ azterketan, kulturaren dimentsio parte-hartzailea (soziala) eta zorientasunean duen eragina azpimarratzen da.

Bestalde, Erresuma Batuko azterketa baten arabera (Wheatley eta Bickerton), "jarduera artistikoetan eta kultur eta kirol jardueretan parte hartzeak areagotu egiten du galdetutakoen asebetetze-maila eta zorientasun-sentimendu orokorra". World Database of Happiness-

¹⁹ Moya Albiol, Luis. Educar en la empatía. Plataforma Editorial, 2019.

²⁰ <https://observatoriosociallacaixa.org/-/el-impacto-de-la-cultura-y-el-ocio-en-la-felicidad-de-los-espanoles>

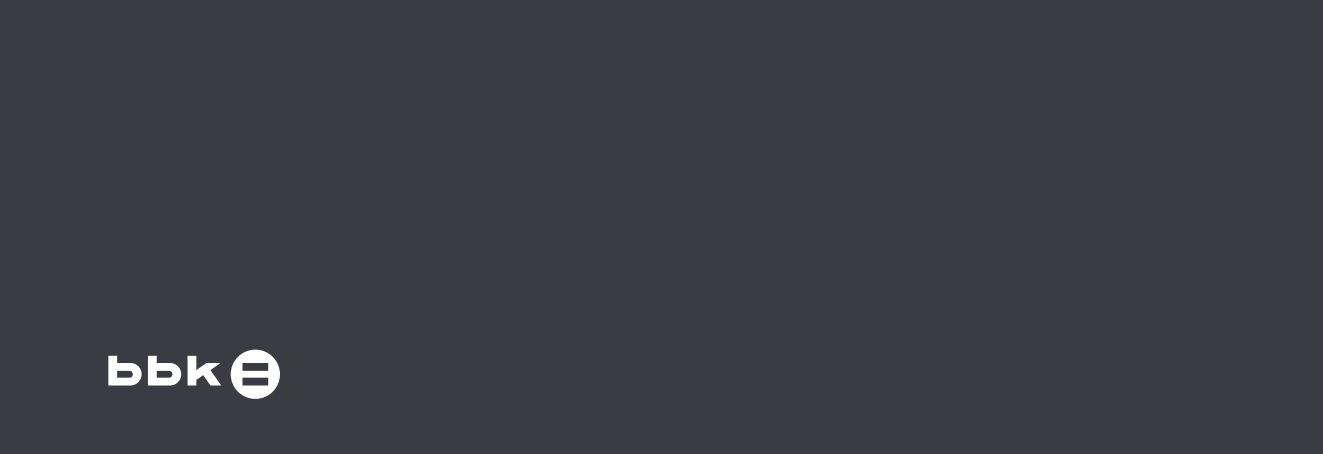
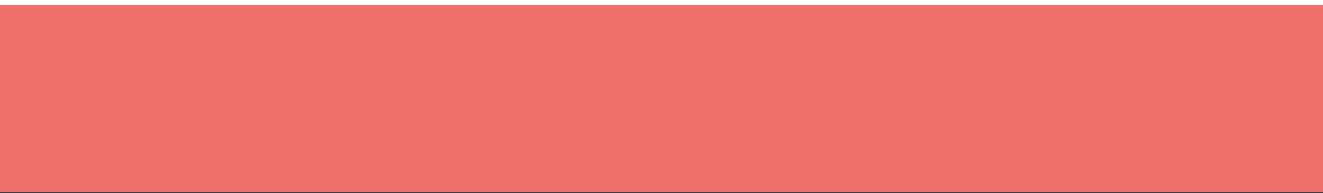
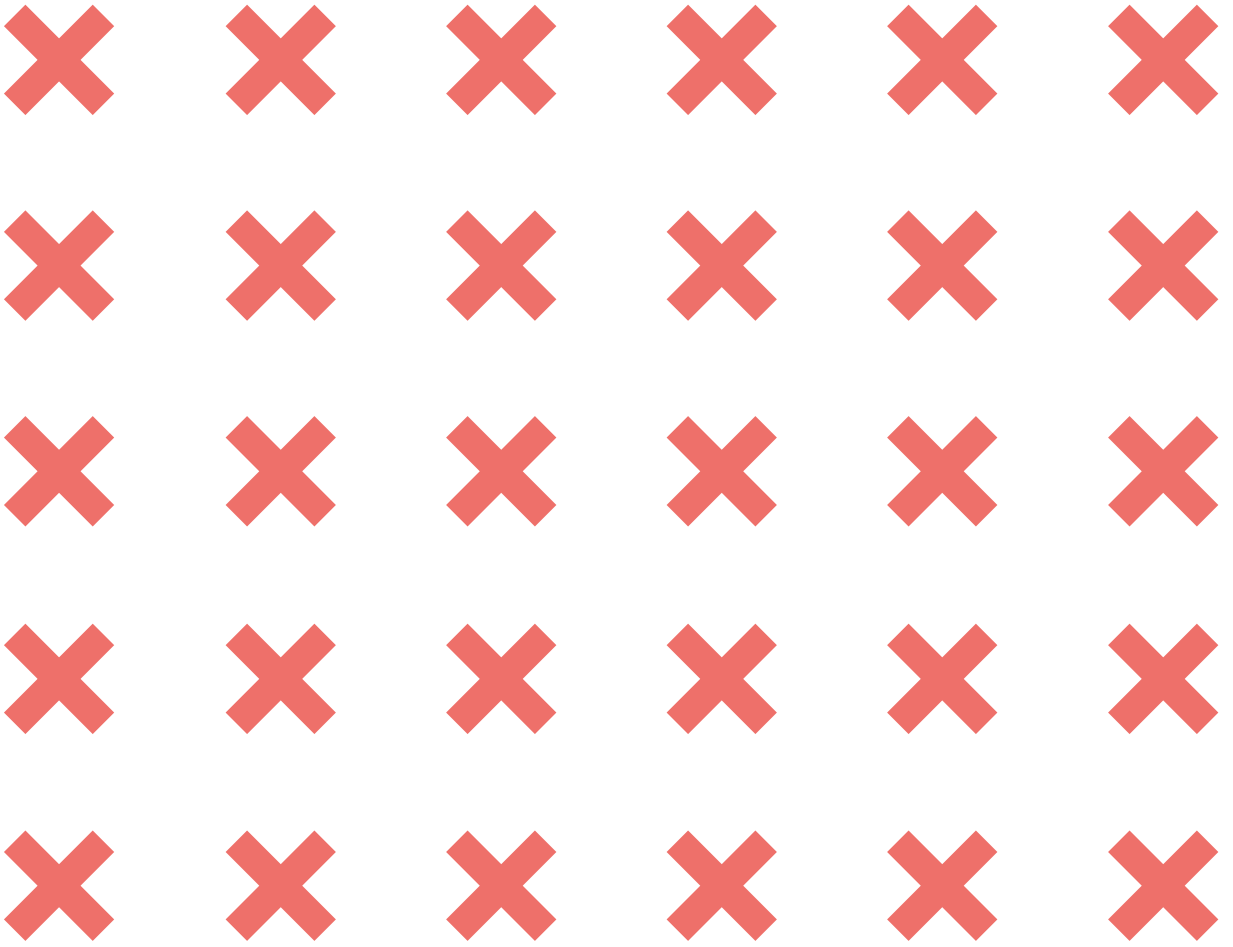
ek argitaratutako beste txosten batzuek diotenez, berriz, "kontsumo kulturalak zoriontsuago egiten gaitu".

Beraz, azterketa horiek erakusten dute faktore sozioekonomikoek –adibidez, diru-sarrerak eta hezkuntza– kultur arloan ditugun lehentasunak zehazten laguntzen duela eta eragina dutela aisiak eta entretenimenduak norbanakoen zoriontasunean duten inpaktuan.

Alegia, zenbat eta kultur formazio handiagoa, denbora libre gehiago bideratzen dugu maila handiagoko kultur jardueretara, eta jarduera horiek garrantzi gehiago hartzen dute norbanakoaren zoriontasunerako.²¹

Horregatik, **formazio humanistiko eta kulturala** garrantzitsua da **ongizate egoera hobea lortzeko**.

²¹ Zoriontasunerako garrantzitsuak diren kultur jardueren artean ez dira kontuan izan behar soilik unibertsalki halakotzat aitortu direnak (horien artean, museo-pintura, musika klasikoa eta antzerkia), baizik baita bestelako adierazpen artistiko herrikoak ere, zeinak parte-hartzaileagoak izan ohi baitira eta gizarte batek mendez mendez jasotako printzipioak eta balioak transmititzen baitituzte.



4. Adierazle Makro-gizatiarrak.



Adierazle Makro-gizatiarrak

Hausnarketa horien guztien ondorioz, eta adituen laguntzarekin, pertsonen ongizatea eta ongizate horrek denboran zehar dituen aldaketak neurtzeko 10 adierazleren proposamena egin du BBKk. Kasu bakoitzean, ongizateari buruzko azterketa zientifikoei erreferentzia egiten dieten indizeen definizio orokor labur bat egiten da, eta, horiekin batera, etorkizunean gizarte-ongizatea neurtu eta aztertzeko erabiliko diren erreaktiboak azaltzen dira. Erreaktibo horiek aurretiazko ikerketetan erabili izan dira, eta lehentasuna eman zaie gure herrialdeko lagin adierazgarriei aplikatutakoei.





Ongizate Pertsonalaren Indizea

Pertsonen beren ongizatea edo zorientasuna (bizitzarekin sentitzen duten asebetetze-maila) nola ebaluatzen duten aztertzen du. Alegia, ez du neurtzen soilik pertsonen egoera objektiboa, baizik baita egoera horri buruzko pertzepzioa ere. Hala, batetik, osagai kognitibo bat edo asebetetze-mailari buruzko judizio eta ebaluazio bat hartzen du kontuan indize horrek, eta, bestetik, osagai afektibo bat edo norbere bizitzarekin sentitzen den zorientasun-maila. Ongizate pertsonalaren terminoa osasun mental positiboaren sinonimoa da. Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, pertsona batek osasun mental positiboa du "bere gaitasunez ohartzen denean...", bizitzako ohiko tentsioei aurre egiteko gai denean, produktiboki eta modu emankorrean lan egin dezakeenean eta komunitateari ekarpen bat egiteko gai denean" (World Health Organization, 2001). Aurrez deskribaturiko ongizate subjektiboaz gain, definizio horrek kontuan hartzen du ongizate eudaimoniko edo psikologikoa ere, hau da, norbere potentziala garatzeko gaitasuna, norbere bizitzarekiko kontrola izatekoa, norbere bizitzak zentzu edo helburu bat izatekoa eta harreman positiboak bizitzekoa (Huppert, 2009; Ruggeri et al., 2020). Edonola ere, ongizate subjektiboaren edo hedoniko kognitiboaren (bizitzarekiko asebetetze-maila) eta hedoniko afektiboaren (zorientasuna) bi dimentsio nagusiak bakarrik hartzen ditu kontuan proposatutako indizeak.

Erreaktiboa 1

Gauza guztiak kontuan izanda, **zenbateraino asebetetzen zaitu gaur egun duzun bizitzak?**

Mesedez, erantzun eskala honen arabera.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

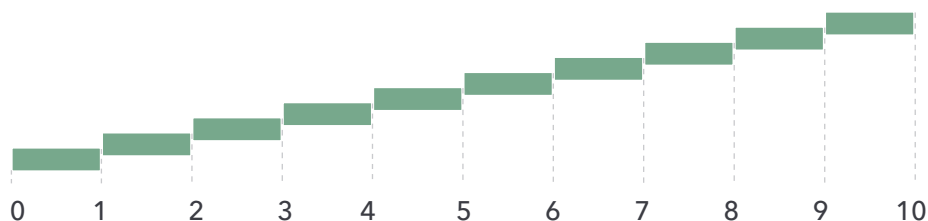
Oso gutxi
asebetetzen nau

Asko asebetetzen nau

Iturria: European Social Survey, zeinak bi urtean behin inkesta bat egiten baitu EBko herrialdeen lagin adierazgarri bat erabiliz (2002-2018)

Erreaktiboa 2

Demagun eskailera honek irudikatzen duela zure bizitza. Eskaileraren goiko mailak zure **bizitza posiblerik onena** irudikatuko luke (10eko balioa) eta beheko mailak zure **bizitza posiblerik txarrena** (0 balioa). Kalifikatu zure **egungo bizitza**, eta adierazi pertsonalki **zer eskailera-mailatan sentitzen zaren une honetan**. Cantril eskailera:



Bizitza
posiblerik txarrena

Bizitza
posiblerik onena

Iturria: Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2020. World Happiness Report 2020. New York: Sustainable Development Solutions Network.

4. Adierazle Makro-gizatiarrak



Erreaktiboa 3

Gauza guztiak kontuan hartuta, zer esango zenuke, **oso zoriontsua zarela (1), nahiko zoriontsua zarela (2), ez zarela oso zoriontsua (3) ala ez zarela batere zoriontsua?** Zenbaki bakoitza erantzun bati dagokio:

Oso zoriontsu	Nahiko zoriontsu	Ez oso zoriontsu	Batere zoriontsu
1	2	3	4

Erreaktiboa 4

Zenbateraino zara zoriontsu?

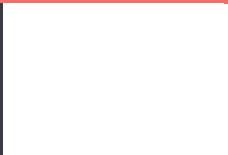
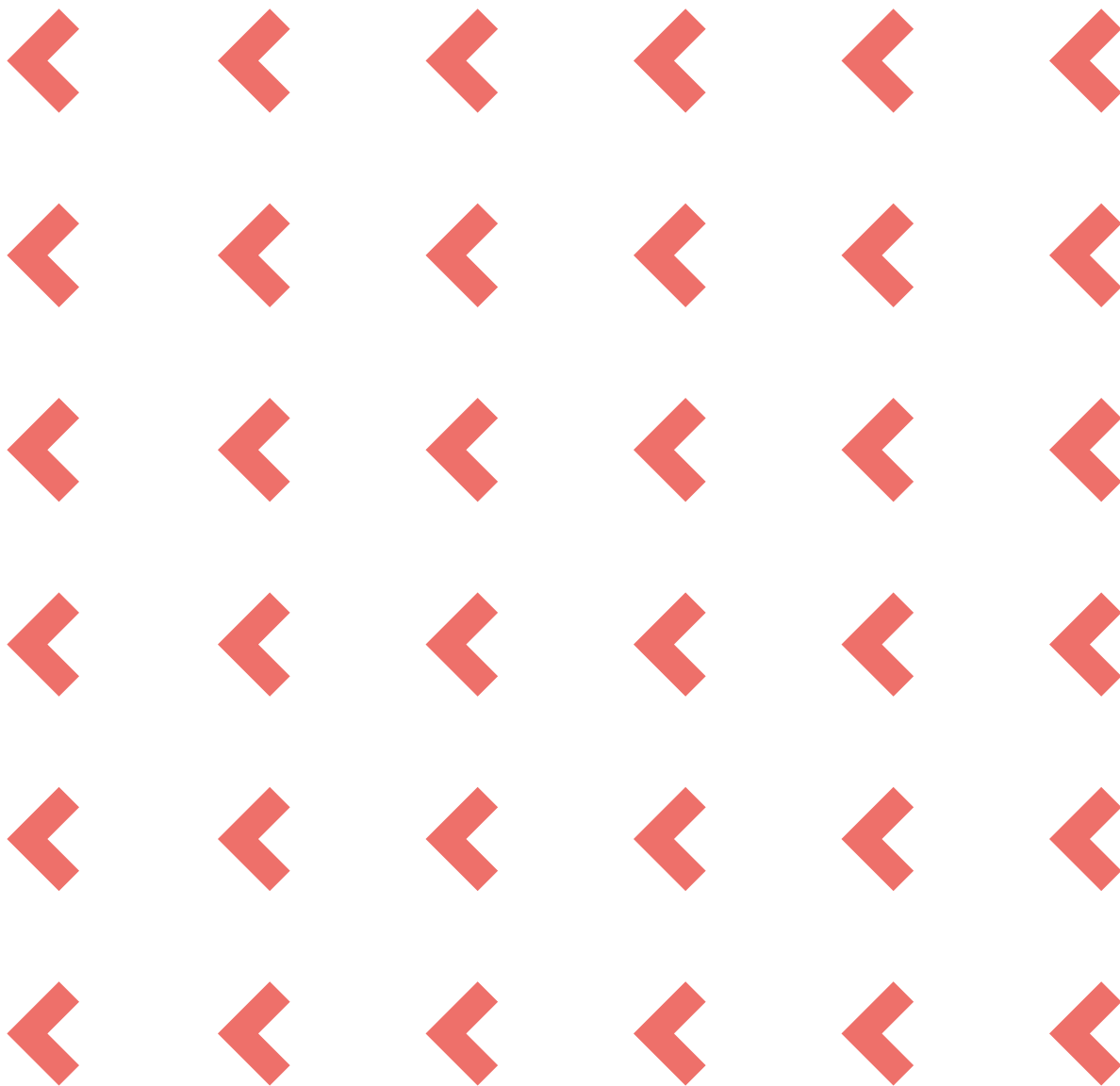
Erantzun eskala honen arabera:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikaragarri
zorigaitzeko

Ikaragarri
zoriontsu

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Bizitza

Osasuntsuaren Indizea

Adierazle honek erakusten du norbere osasunarekiko asebetetze-maila dela ongizatearen edo zorientasunaren korrelatu indartsuenetakoa. Zenbat eta osasun fisiko hobea, ongizate hobea sentitzen da, meta-analisi edo gaiari buruz egindako azterketa guztien integrazio baten arabera. Horrez gainera, ongizateak osasun fisikoarekin duen harremanak lotura handiagoa du osasunari buruzko pertzepzio subjektiboarekin osasun "objektiboarekin" baino (datu medikoekin ebaluatutakoa).

Iturriak: Geerling, D. M., & Diener, E. (2018). Effect size strengths in subjective well-being research. Applied Research in Quality of Life, 1-19.

Monden C. (2014) Subjective Health and Subjective Well-Being. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3957

Erreaktiboa 1

Nola deskribatuko zenuke egun hauetako zure osasun-egoera?

Esango zenuke ... dela?

Oso ona	Ona	Erdipurdikoa	Txarra	Oso txarra
1	2	3	4	5

Iturria: World Values Survey

Erreaktiboa 2

Oro har, honela deskribatuko zenuke zure osasuna:

Erantzun eskala hau erabiliz:

Bikaina	Oso ona	Ona	Erdipurdikoa	Txarra
1	2	3	4	5

Iturria: European Social Survey

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3

Otik 10erako eskalan, adieraz ezazu zure bizitzako alderdi hauekiko duzun asebetetze-maila:

Zure osasun-egoera orokorra

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez nago batere gustura				Neutral			Oso gustura nago			

Iturria: Rojo-Perez, F., Fernandez- Mayoralas. G. & Rodriguez, V. (2014). Spain, Personal Well-Being Index; Application with People Aged 50 Years and Older. En A.C. Michalos (ed.), Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research (Pp.6236-6243). Dordrecht: Springer. doi: 10.1007/978-94-007-0753-5

Erreaktiboa 4

Mesedez, erantzun galdera bakoitzari, dagokion aukera markatuz.

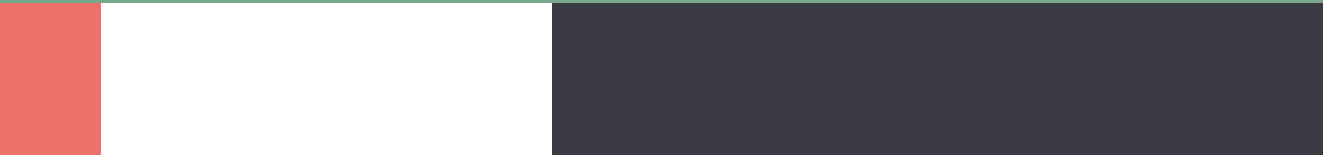
Zure bizitzako eta eguneroko jarduerak egiteko ezintasuna sentitzen duzu gaixotasun baten, desgaitasun baten edo buru-gaixotasun baten eraginez?

Hauek izan daitezke erantzunak: 1 (asko), 2 (neurri batean) eta 3 (ez).

Asko	Neurri batean	Ez
1	2	3

Iturria: Ware eta Sherbourne (1992), Emaita Medikoen Azterketa (Medical Outcomes Study, MOS), eta Alonso, Prieto eta Antó-ren (1995) bertsio espainiarra. ESS inkesta-bertsioa, SF-36 itema.

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Etorkizuneko Ziurgabetasun-Indizea

Adierazle horren bidez, etorkizuneko segurtasunak duen garrantzia eta egungoaren gisako inguruneetan –ingurune aldakorretan– sentitzen den zaurgarritasuna jaso nahi da. Ingurunea ulergarria, aurreikusgarria eta nahiko kontrolagarria izateak hobetu egiten du ongizatea. Aldiz ingurunea zalantzazkoa denean, zer gerta daitekeen argi ez dugunean eta nahikoa baliabide izateko segurtasunik ez dagoenean, mehatxatua sentitzen dugu gure ongizatea. Mundua aurreikusgarria, ulergarria eta logikoa eta, beraz, kontrolagarria dela sinesteak errazago egiten du ingurunea maneiatu eta menderatzea, eta, beraz, dimentsio garrantzitsua da ongizaterako (Keyes, 1998).

Erreaktiboa 1

Zenbateraino zaude kezkatuta gastu estra bati aurre egiteko gaitasun ekonomikorik ez izatearekin?: Aurreikusi gabeko gastu ekonomikoei aurre egiteko ezintasuna.

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iturria: Bizi-baldintzei buruzko inkesta. EIN

Erreaktiboa 2

Ebaluatu globalki zure bizitza azken egunetan. Horretarako, erabili eskala hau:

Ez nago batere ados = 1etik 5era = oso ados nago.

Erraza egiten zait etorkizunean gerta daitekeena aurreikustea.

Ez nago batere ados	Ez nago ados	Nahiko desados nago	Ados nago	Erabat ados nago
1	2	3	4	5

Iturria: Keyes, C. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61, 121-140 (Item 33)
Blanco, A., eta Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17, 582-589.
Bilbao, M.A., Techio, E. Et al (2011). Bienestar Subjetivo y Psicológico Social. En D. Páez et al (Eds.) Superando la Violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madril: Fundamentos.

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

3 eta 4 erreaktiboak

Zure bizitzarekin eta zure inguruabar pertsonalekin duzun asebetetze-sentimendua. Mesedez, erantzun eskala honen arabera: 0 = ez nago batere gustura, 5 = sentimendu neutral bat adierazten du, alegia, ez ondo ez gaizki eta 10 = oso gustura.

Zenbateraino sentitzen zara seguru eta babestua?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez naiz batere seguru eta babestua sentitzen					Neutral			Oso seguru eta babestua sentitzen naiz		

Etorkizunari begira sentitzen duzun segurtasuna eta babesia.

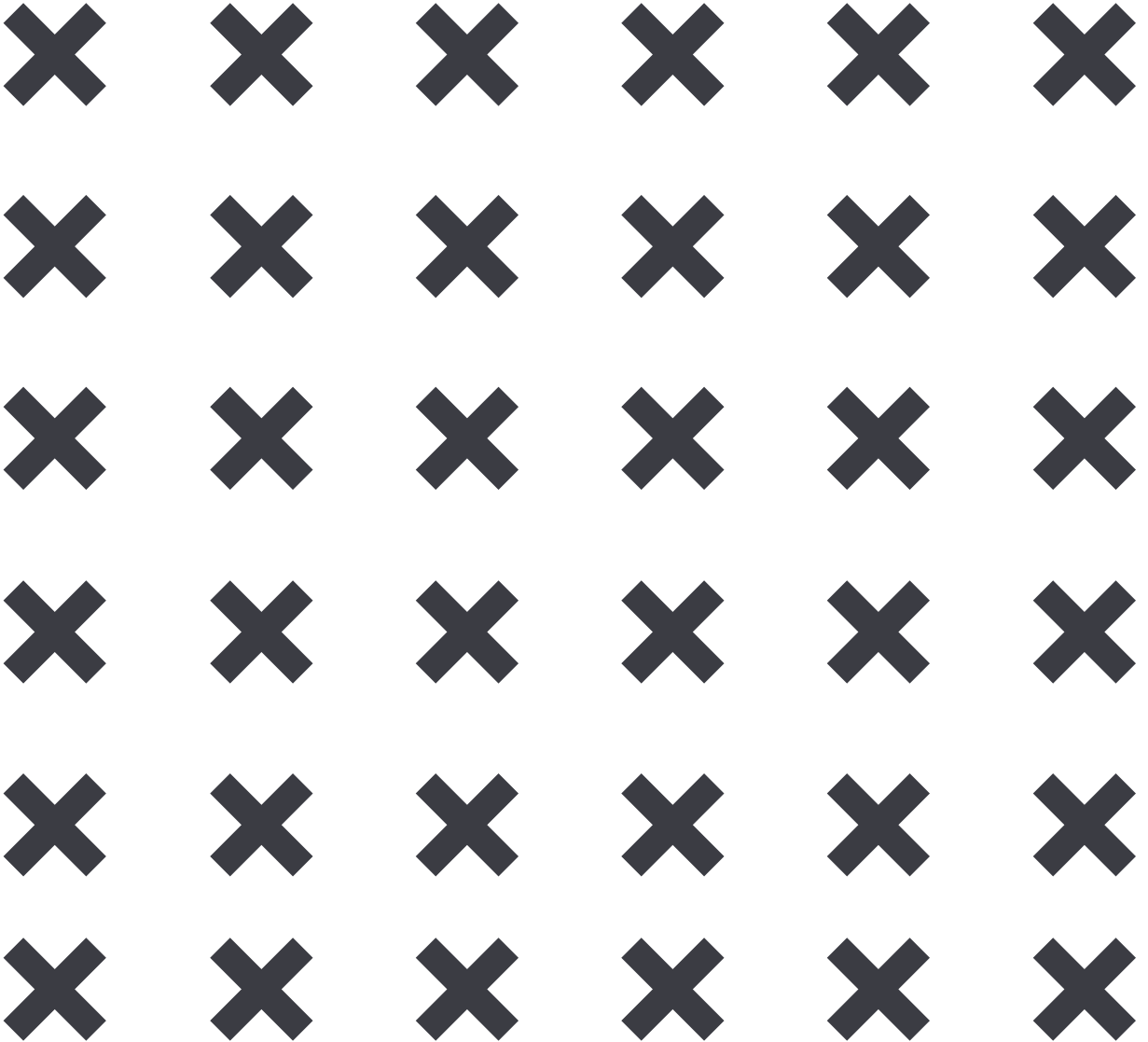
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez naiz batere seguru eta babestua sentitzen					Neutral			Oso seguru eta babestua sentitzen naiz		

Iturria: International Wellbeing Group (2013). Personal Wellbeing Index: 5th Edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.

Beste iturri batzuk.

Rojo-Perez, F., Fernandez- Mayoralas. G. & Rodriguez, V. (2014). Spain, Personal Well-Being Index; Application with People Aged 50 Years and Older. En A.C. Michalos (ed.), Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research (Pp.6236-6243). Dordrecht: Springer. doi: 10.1007/978-94-007-0753-5,

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Garapen Pertsonalaren Indizea

Inguruneak garatzeko erraztasunak edo aukerak ematen dituenaren pertzepzioa izatea eta irekitzeko, hazteko eta norbere ahalmenak eguneratzeko sentipena oso garrantzitsuak dira ongizaterako. Hala, adierazle horren bidez, pertsona gisa hazteko aukerei buruzko pertzepzioa neurtzen da, maila orokorrean –“zu zeure ingurunearekin” (makro)– nahiz maila intrapertsonalean –“zu zeure buruarekin” (mikro)–.

4.1 Makro: Garatzeko aukerei buruzko indizea

Erreaktiboa 1

Nire herrialdean, guztiek dute aukera nahi duten lana lortzeko.

Erantzun eskala honen arabera: 0 = ez nago batere ados eta 10 = guztiz ados nago.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ez nago batere ados Gutziz ados nago

Iturria: European Social Survey

Erreaktiboa 2

Nire herrialdean, guztiek dute aukera nahi duten hezkuntza-maila izateko.

Erantzun eskala honen arabera: 0 = ez nago batere ados eta 10 = guztiz ados nago.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ez nago batere ados Gutziz ados nago

Iturria: European Social Survey

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3

Oro har, jendeak merezi duena lortzen du.

Erantzun eskala honen arabera: 0 = ez nago batere ados eta 10 = guztiz ados nago.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ez nago batere ados Gutziz ados nago

Iturria: European Social Survey

Erreaktiboa 4

Gutziz garatzeko aukera ematen didan gizarte batean bizi naizela sentitzen dut.

Erantzun zenbateraino zauden ados baieztapen horrekin, honako eskala honen arabera:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ez nago batere ados Gutziz ados nago

Iturria: Pemberton Happiness Index (Hervás y Vazquez, 2013).

4.2 Mikro: Errealizazio pertsonalaren indizea

Erreaktiboa 1

Nire bizitza hazten laguntzen didaten ikasketa eta erronkez betea dago.

Erantzun zenbateraino zauden ados baieztapen horrekin, honako eskala honen arabera:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez nago batere ados								Erabat ados nago		

Iturria: Pemberton Happiness Index (Hervás y Vazquez, 2013).

Erreaktiboa 2

Uste dut denborarekin asko garatu naizela pertsona gisa.

Adierazi, mesedez, zenbateraino zauden ados baieztapen horrekin, honako eskala honen arabera: 1 = ez nago batere ados eta 6 = erabat ados nago

Ez nago batere ados	Ez nago ados	Nahiko desados nago	Nahiko ados nago	Ados nago	Erabat ados nago
1	2	3	4	5	6

Iturria: Díaz et al. (2006) (Ítem 37, dimensión de crecimiento personal) Ryff-en ongizate psikologikoko eskalen egokitzen espainiarra. Psicothema, 18, 572-577

Erreaktiboa 3

Zenbateraino zaude asebeteta zure bizitzan lortu duzunarekin?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez nago batere asebeteta				Neutral			Oso asebeteta nago			

Iturria: Rojo-Pérez et al. (2014).

Erreaktiboa 4

Gai naiz epe luzera ekintza-plan bat eta helburu batzuk ezartzeko eta horiek martxan jartzeko

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iturria: Lanzas et al. (2009). Propuesta para medir el perfil de los emprendedores de base tecnológica. *Scientia et Technica*, 15, 43. Pereira-ko Unibertsitate Teknologikoa. ISSN 0122-1701 267

Beste iturri batzuk:

Bilbao, M.A., Techio, E. Et al (2011). Bienestar Subjetivo y Psicológico Social. En D. Páez et al (Eds.) *Superando la Violencia colectiva y construyendo cultura de paz*. Madril: Fundamentos.

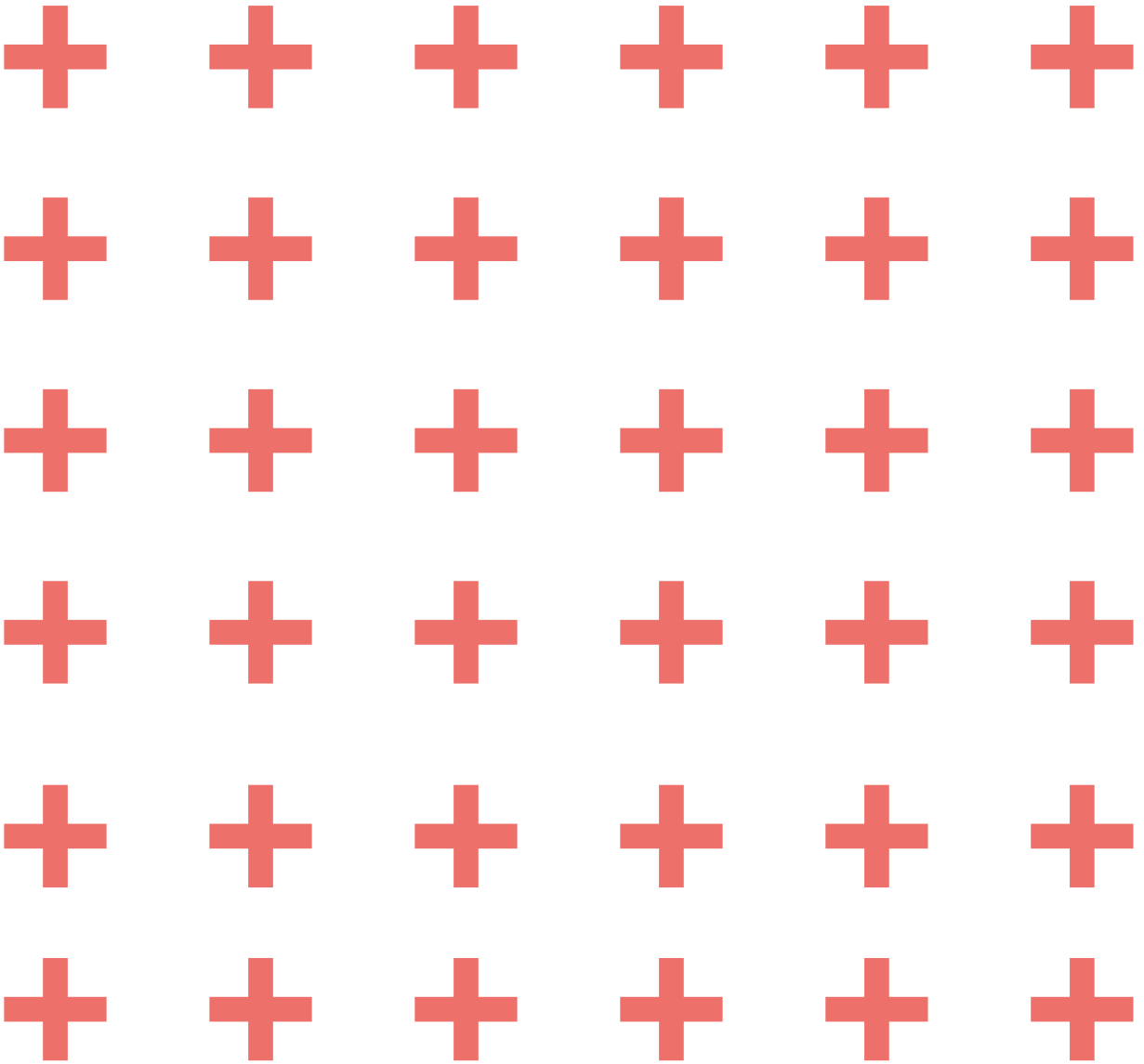
Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. eta van Dierendonck, D. (2006). Ryff-en ongizate psikologikoko eskalen egokitzapen espainiarra. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.

Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: the Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(66), 1-14. doi: 10/1186/1477-7525-11-66

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

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

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Zahartze Betearen Indizea

Geroz eta zaharragoa den gizarte batean, hirugarren eta laugarren adinaren bizitasuna eta jarduera kontuan hartzea ezinbestekoa da herrialdeen ongizaterako eta ekonomiarako. Adierazle horren bidez, zahartzaroko bizi-itzaropen osasuntsua, bizitzaren zentzua edo helburua, produktibitatea, partaidetza... neurtu nahi da.

Erreaktibo 1

Erabilgarri sentitzen zara?

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai

Ez

2a erreaktibo

Kontuan hartzen naute nire bizitzari buruzko erabaki garrantzitsuak hartzeko orduan.

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai

Ez

2b erreaktibo

Nire familiarekin nagoenean, kontuan hartzen ditu nire iritziak eta iradokizunak.

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai

Ez

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3

Kultura-, gizarte- edo aisia-jardueretan parte hartzeko aukera dut?

Adierazi, mesedez, aurreko adierazpenetako bakoitzarekin ados zauden ala ez, honako eskala hau erabiliz.

Ez nago batere ados	Ez nago ados	Nahiko desados nago	Nahiko ados nago	Ados nago	Erabat ados nago
1	2	3	4	5	6

4a erreaktiboa

Pozik zaude gizarte- eta osasun-zerbitzuetatik jasotzen duzun informazioarekin eta laguntzarekin?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez nago batere pozik					Neutral					Oso pozik nago

Adierazi, mesedez, hurrengo adierazpenarekin ados zauden ala ez, honako eskala hau erabiliz.

Ez nago batere ados	Ez nago ados	Nahiko desados nago	Nahiko ados nago	Ados nago	Erabat ados nago
1	2	3	4	5	6

4b erreaktiboa

Osasun-zentrora joaten naizenean, arreta ona ematen didate

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5a erreaktiboa

Zure adineko beste pertsona batzuekin alderatuta, **gizarte-jardueretan zer maiztasunekin parte hartzen duzula esango zenuke?**

Erantzun eskala honen arabera: 1 = gehienak baino askoz ere gutxiago, 3 = gehiengoak bezala 5 = gehiengoak baino askoz ere gehiago

1	2	3	4	5
Gehienak baino askoz ere gutxiago		Gehiengoak bezala		Gehiengoak baino askoz ere gehiago

Iturria: European Social Survey. Espainia.

4. Adierazle Makro-gizatiarrak



5b erreaktiboa

Zer neurritan laguntzen diezu beste batzuei? (Gaixo edo haurren zaintza, mandatuak, kudeaketak, etab.)

Baldin badakizu, idatzi zenbat ordu

Astean ordu
batzuk

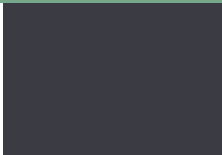
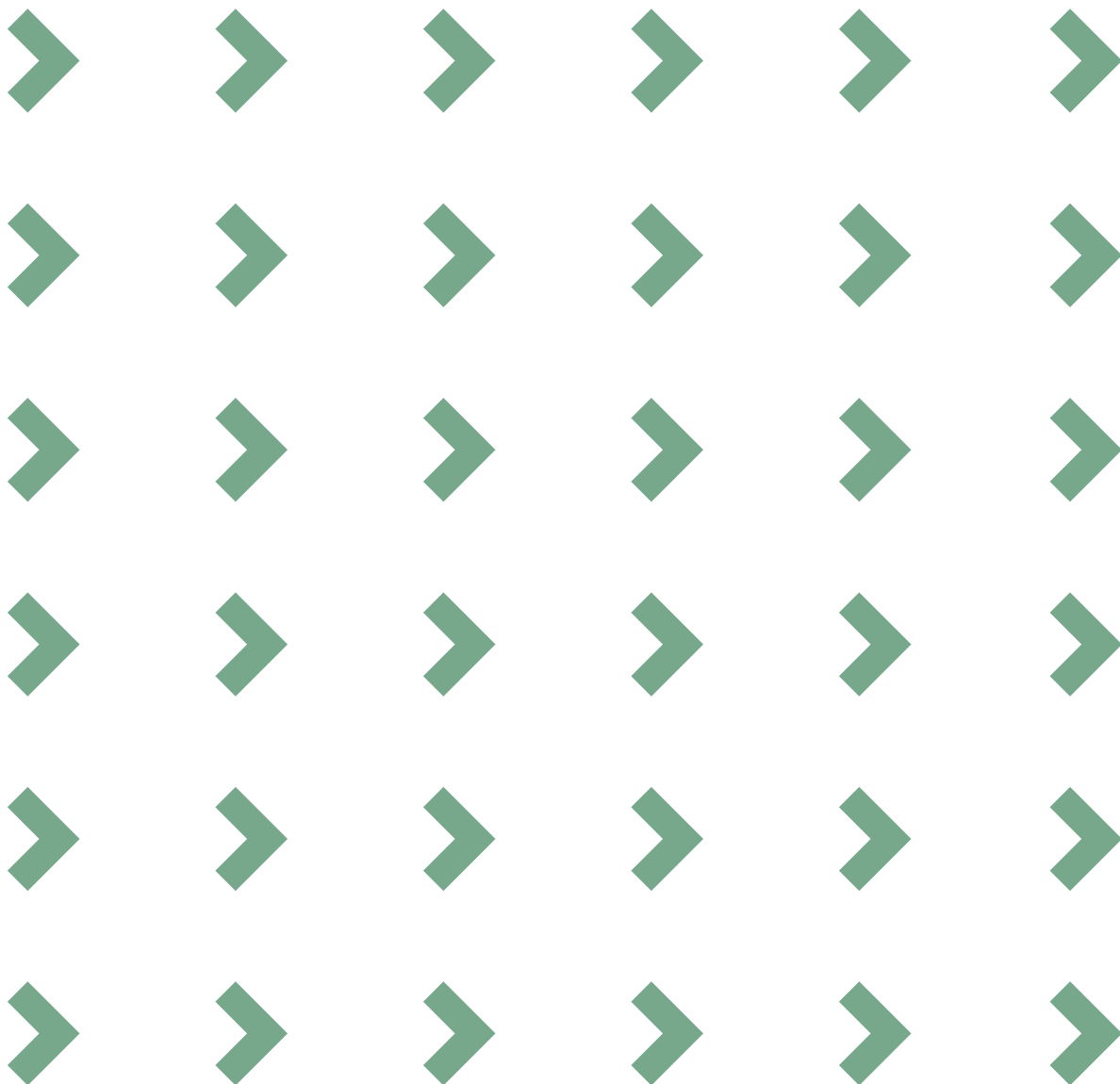
Hilean ordu
batzuk

Urtean ordu
batzuk

Batere ez edo oso
gutxi

Iturria: Alberola et al. (2016). Validación de un modelo intercultural de envejecimiento exitoso en población española. Gerokomos, 28(2), 63-67. Hemen eskura daiteke: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v28n2/1134-928X-geroko-28-02-63.pdf>

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Ingurunearekiko Asebetetze-mailaren Indizea

Adierazle horren bidez, eremu mikrosozialean edo hurbilekoan eta makrosozialean (oro har) hautematen den integrazio eta laguntza sozial maila jasotzen da. Hainbat meta-azterketaren arabera, laguntza soziala –objektiboa (harreman sozialen kopurua) nahiz subjektiboa (jasotako laguntza emozional, instrumental eta informatiboarekiko asebetetze-maila– lotuta dago helduen ongizatearekin (Schwarzer & Leppin, 1991), ikasleen ongizatearekin (Bender et al, 2017) eta nerabeen ongizatearekin, ongizate emozionalarekin (antsietatea, depresioa, zorientasuna) eta ongizate psikologikoarekin (autoestimua, autoefikazioa, ingurunearen kontrola) (Chu et al, 2016). Horrez gainera, laguntza sozialak haurren eta gazteen depresioa babesten du (Rueger et al, 2010).

Mikro mailan, laguntza sozialarekiko asebetetze-maila da ongizatearekin lotura gehien duen aldagaia, eta gutxienez konfiantzako lagun bat izatea funtsezkoa da ongizaterako. Makro mailan, berriz, zirkulu zabalago bateko harreman sozialen kalitatea –kapital sozial esaten zaiona– funtsezkoa da funtzionamendu sozial onerako. Aldagai horrek hiru elementu hartzen ditu bere baitan: hartu-eman sozialen elkarrekikotasuna (zirkulu zabalago horren parte direnek norbera babesten eta estimatzen dutela sentitzea, eta, aldi berean, haiei laguntzea); konfiantza soziala (gainerakoen inpartzialtasuna espero izatea eta haiengan konfiantza izatea, eta erakundeekiko konfiantza); tokiko partaide-sentimendua izatea eta harreman sozialen maiztasuna.

6.1 Mikro: Hurbilekoekiko asebetetze-maila

Erreaktiboa 1

Zenbateraino zaude asebeteta zure harreman pertsonalekin?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez nago batere asebeteta				Neutral			Oso asebeteta nago			

Iturria: International Wellbeing Group (2013). Personal Wellbeing Index, 5th Edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University

Hartant, N. (2020). Psychometric overview of the Personal Wellbeing Index - Adult (PWI-A) 6th edition.

Erreaktiboa 2

Zenbat pertsonari kontatu diezazkiekezu zure barneko kontuak edo kontu pertsonalak?

Erantzun tarte hauen arabera:

Inori ere ez		1/2/3 laguni		4-6 laguni	7-9 laguni	10 laguni baino gehiagori
0	1	2	3	4	5	6

Iturria: European Social Survey

6.2 Makro: Gizartearekiko asebetetze-mailaren indizea

Erreaktiboia 3

Zenbateraino asebetetzen zaitu bizi zaren udalerriko edo komunitateko kide izateko sentimenduak?

Mesedez, erantzun eskala honen arabera.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ez nago batere asebeteta				Neutral			Oso asebeteta nago			

Iturria: Rojo-Pérez et al. (2014).

Erreaktiboia 4

Oro har hitz eginda, uste duzu konfiantza izan dezakezula gehiengoarekin, ala ez dela oso arduratsua izan behar jendearekin harremanetan egoteko orduan?

Erantzun eskala honen arabera:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ezin da izan arduratsuegia						Gehiengoarengan konfiantza izan daiteke				

Iturria: European Social Survey. Espainia.

Beste iturri batzuk:

Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W & Ye, M. (2019). Social Support Benefits Psychological Adjustment of International Students: Evidence From a Meta-Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7) 827-847 DOI: 10.1177/0022022119861151

Chu, P.S., Saucier, D.A. & Hafner, E. (2010). Meta-Analysis of the Relationships between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 6, 624-645

Ehsana, A., Klaas, H.S., Bastianen, A. & Spini, D. (2019) Social capital and health: A systematic review of systematic reviews. *SSM - Population Health*, 8 100425 <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100425>

Rueger, S.Y., Malecki, C., Yoonsun, P., Aycocock, C. & Coyle, S. (2016) A Meta-Analytic Review of the Association Between Perceived Social Support and Depression in Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, 142 (10):1017-1067. doi: 10.1037/bul0000058.

Schwarzer, R. & Leppin, A. (1989) Social support and health: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 3:1, 1-15, DOI: 10.1080/08870448908400361

Schwarzer, R. & Leppin, A. (1991) Social Support and Health: A Theoretical and Empirical Overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8: 99 DOI: 10.1177/0265407591081005

Stroebe, W. & Stroebe, M.S. (1995). *Social Psychology and Health*. Buckingham: Open University Press.

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Eskuzabaltasun Gordinaren Indizea

Indize horren arabera, laguntza boluntario desinteresatua ongizate-iturri da. Hainbat azterketek adierazten dute boluntariora, dohaintza eta ongizatea lotuta daudela (Aknin et al, 2019), eta zenbait azterketa esperimentalen arabera, familia, lagun, komunitateko kide, ezkontide nahiz ezezagunei laguntzean, zoriontsu sentitzen da jendea, baldin eta baldintza batzuk betetzen badira. Horrek gainera, egindako ikerketek adierazten dute ongintzako jarduerak egiteak hobetu egiten duela jarduera horiek egiten dituenaren ongizatea (Dickens, 2017).

Aknin, L.B., Whillans, A.V., Norton, M.I. & Dunn, E. W. (2019). Happiness and Prosocial Behavior: An Evaluation of the Evidence. En Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve (Eds). World Happiness Report 2019. Chapter Four. New York: Sustainable Development Solutions Network.

Dickens, L.R. (2017). Using gratitude to promote positive change: a series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic Applied Social Psychology, 39 (4) (2017), pp. 193-208, 10.1080/01973533.2017.1323638

Erreaktibo 1

Azken hilabetean parte hartu al duzu boluntario gisa ongitzazko edo gizarte arloko erakunde batean?

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iturria: World Happiness Report. 2019. Cap 4

Beste iturri batzuk:

Helliwell et al. (2020). World Happiness Report (WHR). New York: Sustainable Development Solutions Network.

Erreaktibo 2

Azken hilabetean dirurik eman diozu ezezagun bati kalean?

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erreaktibo 3a

Ongintzako erakunde bati dirurik eman diozu dohaintzan azken hilabetean?

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iturria: World Happiness Report. 2019. Cap 4

Beste iturri batzuk:

Helliwell et al. (2020). World Happiness Report (WHR). New York: Sustainable Development Solutions Network.

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3b

Begiratu arretaz boluntariora arloko erakunde eta jardueren zerrenda honi, eta adierazi...

A) Zer erakunde motatako kide zara, baldin eta bazara? Ez=0/Bai=1

B) Erakunderen bateko kide bazara, zer erakundetan ari zara gaur egun lanean –ordaindu gabe– boluntario gisa? Ez=0/Bai=1

ESSk galdetzen du ea inkestaren egileak boluntario-lanik egin duen honako erakunde mota hauetan (bai/ez).

	A	B
1. Adinekoei, desgaituei edo beharizan egoeran daudenei zuzendutako gizarte-ongizateko zerbitzuak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Erljio arloko edo elizako erakundeak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hezkuntza, arte, musika edo kultur jardueren arloko erakundeak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sindikatuak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alderdi edo talde politikoak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tokiko komunitateko jarduerak pobrezia, enplegu, etxebizitza edo arraza-berdintasunaren arloan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hirugarren munduaren garapenaren edo giza eskubideen aldeko erakundeak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kontserbazioaren, ingurumenaren, ekologiaren edo animalien eskubideen arloko erakundeak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Elkarte profesionalak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gazteekin lan egiten duten erakundeak (adibidez, esploratzaileak, gidak, gazteen klubak...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kirolak eta jolasak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Emakume taldeak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Bakearen aldeko mugimendua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Osasunaz arduratzen diren boluntariora-erakundeak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erreaktiboa 4

Azken hilabetean lagundu diozu ezezagun bati kalean?

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai

Ez

Iturria: Self-report Altruism Scale (Rushton, Chrisjohn and Fekken, 1981, Aguilar eta Martínez-en gaztelaniazko bertsioa (2016).

*Aguilar Pardo, D. eta Martínez Cotrina, J. (2016). Validation of the Self-report altruism scale test in Colombian University Students. *Ánfora*, 23(41), 17-35.*





Lurrarekiko Adeitasun Indizea

Indize horren bidez, naturarekiko lotura neurtzen da ongizate iturri gisa, eta, halaber, natura babesteko eta naturarekiko esker ona agertzeko jarrera. Ongizate pertsonalerako, kontuan izan behar da gure ondorengoekiko dugun eraginaren dimentsioa, alegia, maite ditugun pertsonetikiko, gure seme-alabekiko eta gure ilobekiko dugun eraginaren dimentsioa. Haiek bizitza hobe bat izateko sakrifizio batzuk onartzea oso garrantzitsua da gure zorientasunerako.

Hala, Lurrarekiko dugun adeitasuna lotuta dago etorkizuneko belaunaldien ongizatearekin, baldintza onetan bizitzeko moduko planeta bat uzten diegula ziurtatzen baitugu. Naturarekin dugun konexioa lotuta dago norberak mundu naturalarekiko harremanari buruz duen ikuspegi subjektiboarekin. Naturarekin konektatuago dauden pertsonak ongizate hedoniko maila altuagoak (bizitzarekiko asebetetze-maila eta zorientasuna) eta ongizate psikologiko handiagoa (autoestimua, autonomia, ingurunearen kontrola eta garapen pertsonala, besteak beste) izan ohi dituzte.

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D. & McEwan, K. (2020). The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. Journal of Happiness Studies, 21, 1145-1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>

Erreaktiboa 1

Askotan batasunean sentitzen naiz inguratzen nauen mundu naturalarekin.

Zer neurritan zaude ados baieztapen horrekin? Erantzun eskala honen arabera:

1 = ez nago batere ados 5 = guztiz ados nago

1	2	3	4	5
Ez nago batere ados				Gutztiz ados nago

Iturria: Mayer & Frantz, 2004 (versión en castellano Olivos et al., 2011). Escala Connectednes to Nature Scale CNS ítem 1

Erreaktiboa 2

Denbora asko pasatzen dut natur inguruneetan (basoak, mendia, lakuak, itsasoa)

Erantzun eskala dikotomiko hau erabiliz:

Bai	Ez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iturria: Escala ítems 1 Environmental Identity Scale EID Clayton, 2003 (gaztelaniazko bertsioa Olivos et al., 2011)

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3

Garrantzitsua da naturagatik eta ingurumenagatik kezkatzea?

Erantzun eskala hau erabiliz:

Bai

Ez

Iturria: European Social Survey. Espainia.

Erreaktiboa 4

Ingurumenak kezkatzen zaitu?

Erantzun eskala hau erabiliz:

1

2

3

4

5

Bai

Ez

Iturria: Pasca, L., Aragonés, J.I. and Coello, M.T. (2017) An Analysis of the Connectedness to Nature Scale Based on Item Response Theory. Frontiers in Psychology. 8:133 doi:10.3389/fpsyg.2017.01330

Olivos, P., Aragonés, J. I., & Amérigo, M. (2013). The Connectedness to Nature Scale and its relationship with environmental beliefs and identity. In C. García, V. Corral-Verdugo, & D. Moreno (Eds.), Psychology research progress. Recent Hispanic research on sustainable behavior and interbehavioral psychology (p. 1-15). Nova Science Publishers.

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Hezkuntzarekiko Konpromisoaren Indizea

Hezkuntzak galgailu sozial gisa jarduten du, eta, horrez gainera, ezinbestekoa da garapen pertsonalerako (OECD, 2018; Schuck and Steiber, 2018) eta norbanakoaren zorientasunari laguntzen dio. Zenbat eta hezkuntza maila altuagoa, interes politiko handiagoa, konfiantza sozial handiagoa eta bizimodu osasungarriagoa agertu ohi da, eta zinizismo politiko eta etorkinen aurkako jarrera txikiagoa (Easterbrook et al, 2014). Hezkuntza-maila handiagoa dutenek gehiago garatzen dute pentsamendua, ezagutza sakonagoak dituzte, jarrerak aldatzen dituzte eta gaitasun bereziak lantzen dituzte, lan-munduak arrakasta izateko garrantzitsuak direlakoan.

UNESCOk (2005) hezkuntza-kalitatearen bost dimentsio zehazten ditu hezkuntzarekiko konpromisoa ulertzen laguntzeko, norbanakoaren jarrerara mugatu gabe: 1) ikasle gisa ditugun ezaugarriak (gaitasunak, iraunkortasuna, hezkuntza-zentrorra joateko prestutasuna, aurretiazko ezagutzak, ikasteko oztupoak eta aldagai soziodemografikoak); 2) testuingurua (hezkuntzara bideratutako baliabide publikoak, gurasoen babes, irizpide nazionalak, lan-merkatuaren eskaria, faktore soziokultural eta erlijiosoak, gurasoen eragina, eskolaratzeko eta lanak egiteko denbora); 3) trebakuntzarako inputak (ikasketarako materialak, hezkuntza-zentroaren eta giza baliabideen egitura fisikoa eta instalazioak); 4) irakaskuntza-ikaskuntza (ikasteko denbora, metodo pedagogikoak, ebaluazioa eta gelaren tamaina); 5) emaitzak (matematikaren, hizkuntzaren, balioen eta eguneroko bizitzaren arloko trebetasunak).

Erreaktiboa 1

Familien partaidetzak irakasleen lana hobetzen du.

Erantzun Likert eskala erabiliz (1 = batere ez/ia batere ez - 5 = guztiz/asko)

1	2	3	4	5
Batere ez/ia batere ez				Gutziz/asko

Erreaktiboa 2

Denbora pasatzen dut elikadura egoki eta osasungarriari buruz trebatzen.

Erantzun Likert eskala erabiliz

1	2	3	4	5
Batere ez/ia batere ez				Gutziz/asko

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3

Denbora pasatzen dut ariketa fisikoak ongizatean duen garrantziari buruz trebatzen.

Erantzun Likert eskala erabiliz (1 = batere ez/ia batere ez - 5 = guztiz/asko)

1	2	3	4	5
Batere ez/ia batere ez				Gutziz/asko

Erreaktiboa 4

Ezagutzen ditut estatu eta tokiko mailan etengabeko trebakuntza arloan ditudan eskubide eta betebeharrak.

Erantzun Likert eskala erabiliz (1 = batere ez/ia batere ez - 5 = guztiz/asko)

1	2	3	4	5
Batere ez/ia batere ez				Gutziz/asko

Iturria: Carrascosa & Fernández Díaz (2017). Design and validation of an instrument for assessment of the involvement of families in schools. Reop, 28(3), 115-132.

Tan, J.X., W. Kraus, M.W. & Carpenter, N.C. (2020). The Association Between Objective And Subjective Socioeconomic Standing and Subjective Well-Being: A Meta-Analytic Review. Psychological Bulletin. Preprint Psyarvix.

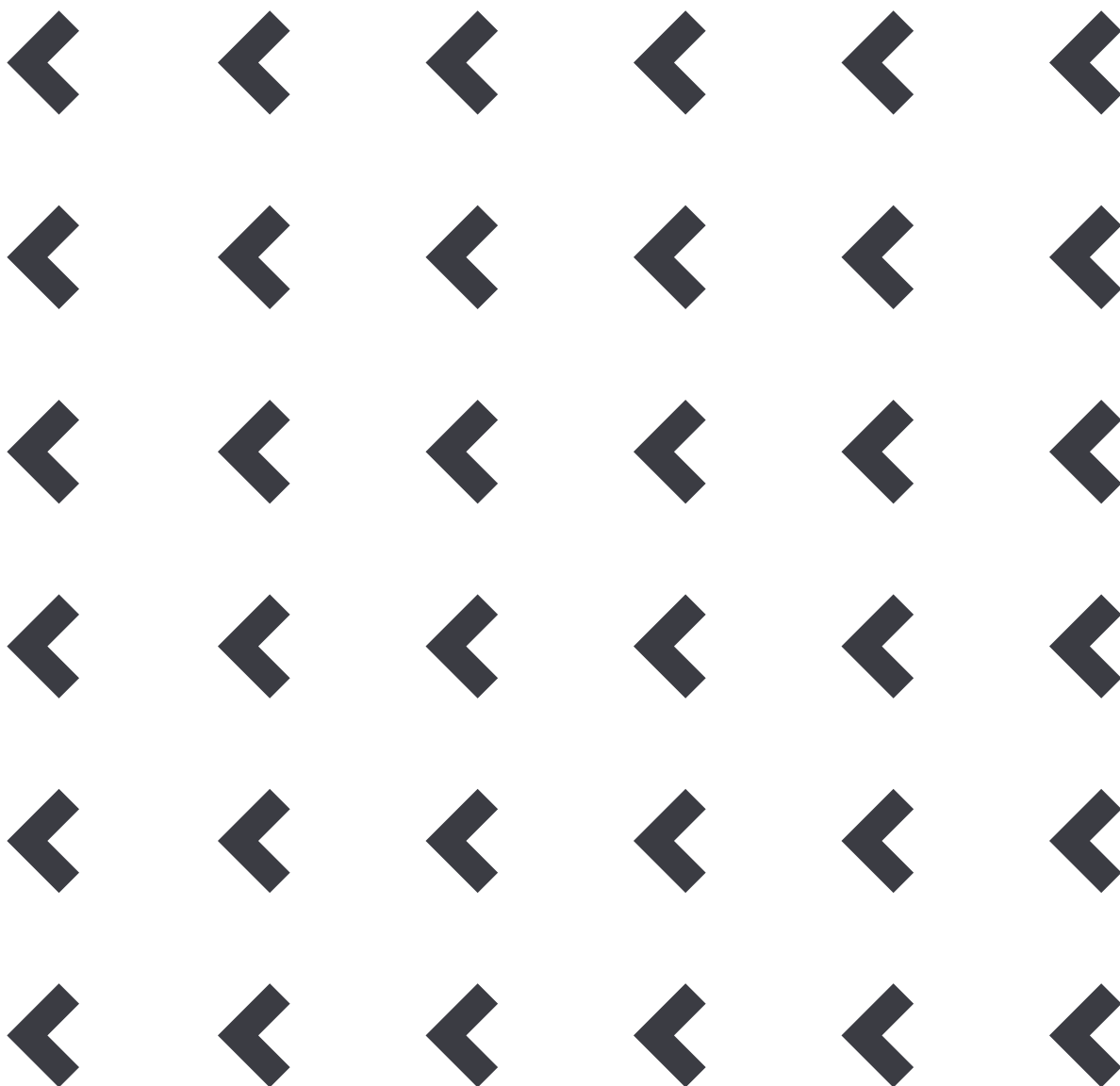
OECD, 2018. Equity in Education: Breaking Down Barriers to Social Mobility, PISA, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264073234-en>

Rinderman, H. (2018). Cognitive capitalism: Human capital and the wellbeing of nations. Cambridge: Cambridge University Press.

Schuck, B., & Steiber, N. (2018). Does Intergenerational Educational Mobility Shape the Well-Being of Young Europeans? Evidence from the European Social Survey. Social indicators research, 139(3), 1237-1255. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1753-7>

Easterbrook, M., Kuppens, T. & Manstead, T. (2014) The wellbeing effect of education. Briefing Project Identity, socioeconomic status, and wellbeing . Economic and social Research Council UK.

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





Oparotasun Digitalaren Indizea

Indize horren bidez, Interneten eta sare sozialen erabileran izandako aldaketekiko egokitzapen maila neurtu nahi da. Zerbitzu-prestatzaileek eta administrazio publikoek gero eta gehiago erabiltzen dituzte informazio- eta ezagutza-teknologiak (IKT) baliabideak arrazionalizatzeko helburuarekin. Tresna horiei buruzko ezagutzarik ezean, aukerak eta ezagutza galtzen dira (OECD, 2013). Hala eta guztiz ere, gure testuinguruan –eta OECD guztian ere bai– kontuan izan behar dira tresna informatikoak erabiltzea zailtzen duten oztopoak, eta halaber, zerbitzuak eta harremanen birtualizazioak harreman sozialen beharrezan arloan sortzen duen frustrazioa. Herritar askok IKTen arloko ezagutzarik ez izateak (adinagatik edo maila sozialagatik) frustrazioa eragin dezake, eta horrek eragina izan dezake herritar askoren zorientasunean (EU, 2013). Arrakala digitala adinak eragindakoa izan daiteke (adinekoek administrazioko, banketxeetako eta abarretako zerbitzu birtualak jasotzeko gaitasunik eza) edo maila sozialak eragindakoa (konexiorik edo gailu elektronikorik ez izatea, Covid-19aren pandemiak eragindako hezkuntza birtualak agerian jarri zuen moduan).

Dena den, esan genezake analfabetismo informatikoak lagundu egiten duela gero eta birtualizatuagoa dagoen ingurune baten doikuntza eta ongizate sozialean, eta, bestalde, azterketa enpirikoek adierazten dutenez, harreman negatiboa dago baliabide digitalen erabileraren intentsitatearen eta ongizatearen artean, 80 azterketaren berrikuspenean eta meta-analisan ondorioztatzen den moduan: “teknologia digitalen eta, bereziki, bitarteko sozialen erabileraren eta ongizate psikologikoaren arteko lotura negatiboa da, batez beste, baina txikia” (Orben, 2020, p.407).

4. Adierazle Makro-gizatiarrak

Erreaktiboa 3

Ideiak eman eta iradokizunak egiten ditut nire lanean erabiltzen diren baliabide teknologikoak eguneratzeko.

Erantzun eskala honen arabera: 1 = ez nago batere ados - 5 = guztiz ados nago

1	2	3	4	5
Ez nago batere ados				Gutziz ados nago

Erreaktiboa 4

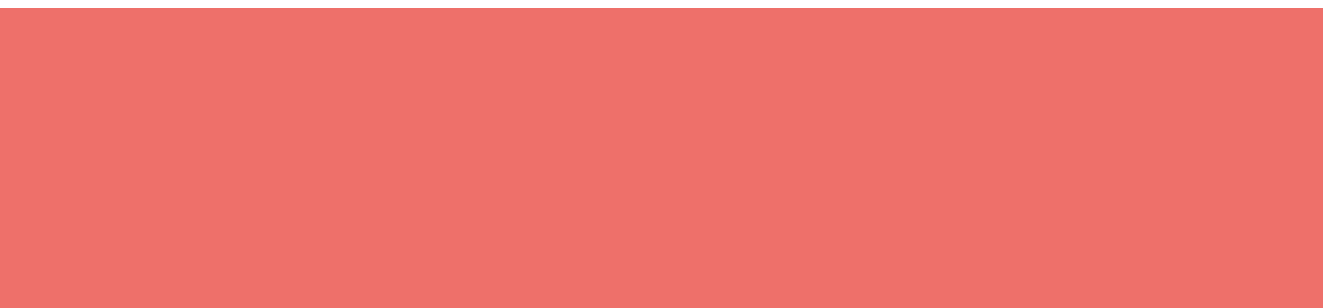
Edozein motatako jardueren planifikazio, garapen eta ebaluaziorako IKTak integratzea sustatzen duten lan-sareetan parte hartzen dut.

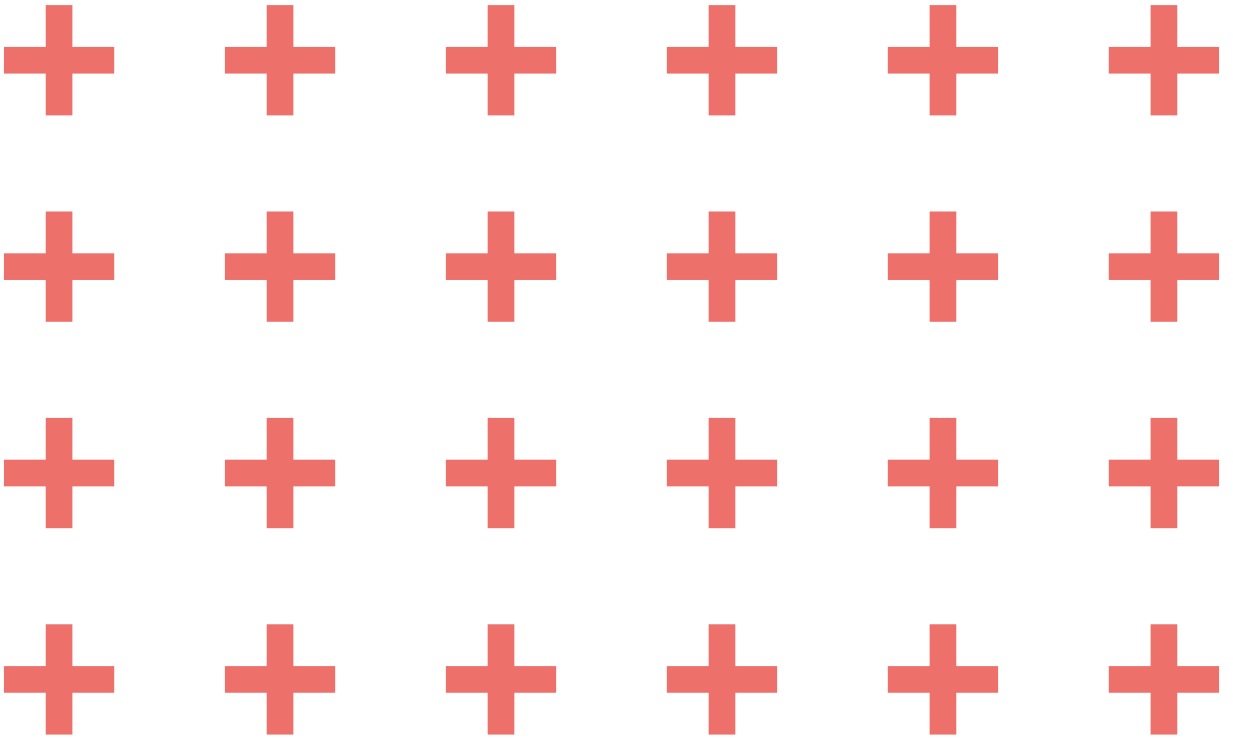
Erantzun eskala honen arabera: 1 = ez nago batere ados - 5 = guztiz ados nago

1	2	3	4	5
Ez nago batere ados				Gutziz ados nago

Iturria: Taquez et al. (2017). Diseño de un instrumento para evaluar el nivel de uso y apropiación de las TIC en una institución de educación superior. Accesible en <http://hdl.handle.net/20.500.12579/5019>

Adierazle Makro-gizatiarrak: neur dezagun benetan garrantzitsua dena.





5. Adituen Taldea.



Adituen Taldea



Ada Ferrer i Carbonell

Analisi Ekonomikoaren Institutuko (IAE-CSIC) zientzialari titularra eta Barcelona GSE-ko irakasle afiliatua.

Ada Ferrer i Carbonell Analisi Ekonomikoaren Institutuko (IAE-CSIC) zientzialaria da, Barcelona GSE-ko irakasle afiliatua, eta IZA eta MOVE-ko research affiliate-a. Adak doktoretza egina du Amsterdamgo Unibertsitatean ongizate subjektiboaren azterketa kuantitatiboaren arloan (2003), eta ingurumen-gaietako beste doktoretza bat (2003) Rensselaer Institutu Politeknikoan (Troy, New York). Besteak beste, galdera subjektiboan bidez ongizate subjektiboa neurtzeko eta aztertzeko eta neurketa horiek funtsezko emaitza ekonomikoetan (adibidez, osasuna, desberdintasunak eta langabezia) dituzten aplikazioei buruzko ikerketak egin ditu. "Happiness Quantified: A Satisfaction Calculus Approach" lana idatzi zuen, Bernard Van Praag-ekin batera (Oxford University Press, 2004 eta 2008).



Luis Suárez Mariño
Abokatua eta Aholkularia.

Abokatua eta Aholkularia. Azken urteetan, Compliance, gobernu korporatibo eta enpresa-etika arloko kudeaketa-sistemak martxan jarri eta komunikatzeko lanetara bideratu du jarduera. Zuzenbideari, etikari, gobernu onari, arauak betetzeari eta erantzukizun sozial korporatiboari hainbat artikulu idatzi ditu aldizkari eta blogetan. "Admirals Business Club Asturias" enpresa-elkarteko presidentea da, "Compliance arloko Abokatu eta Ekonomialarien Europar Elkarteko" zuzendaritzako kidea, eta "Etnor" eta "Red_ponsable" komunitateetako kidea. "European Compliance News" aldizkariako zuzendaria eta erredaktorea da, eta "La Nueva España" egunkariako, "Ethic" eta "Diario responsable" aldizkarietako eta "Lawandtrends" atariko artikulugilea. Oviedoko Unibertsitateko irakasle laguntzailea eta Enpresa Garapeneko Europar Eskolako irakaslea izan da. Erakunde publiko eta pribatuekin lankidetzan aritu ohi da (unibertsitateak, trebakuntza-funtsa, FIASEP fundazioa, merkataritza-ganberak, enpresa-elkarteak, merkataritza-taldeak, sindikatuak), trebakuntza lanetan.



Dr. Darío Páez

Doktorea, Euskal Herriko Unibertsitateko psikologia sozialeko katedraduna.

Darío Páez Antofagasta-n (Txile) jaio zen, 1952an. Txileko Unibertsitatean egin zituen ikasketak, baina diktadura militarrek bota egin zuen handik. Ondoren, Costa Ricako Unibertsitatean eta Lovainan (Belgika) ikasi zuen, eta azken horretan egin zuen doktoretza 1983an, J.P.Leyens eta S. Moscovici-ren zuzendaritzapean. 162 artikulua indexatu, 42 kapitulu eta 19 liburu idatzi ditu. "Memorias colectivas de eventos politicos" argitaratu zuen (gaztelaniaz eta ingelesez) J.Pennebaker eta B.Rime-kin batera, "Identidades Sociales" (gaztelaniaz, frantsesez eta ingelesez) J.F.Morales, J.C. Deschamps eta S. Worchel-ekin batera eta "Superando la violencia colectiva y creando cultura de paz" J. de Rivera-rekin batera. Besteak beste, gizarte-adierazpenetan dago interesatuta, eta "Papers on Social Representations" ale berezi bat ari da argitaratzen Covid-19aren pandemiari buruz.



Dra. Silvia Da Costa

Psikologian Doktorea. Irakaslea eta doktoretza osteko ikerlaria.

Silvia da Costa psikologian doktorea, doktoretza osteko irakasle eta ikerlaria, eta Kultura, Kognizioa eta Emozioa Ikerketa Talde Kontsolidatuko kidea da (EHU, EJ, MICINN). 2018an irakurri zuen doktoretza-tesia: "Procesos de Creatividad e Innovación en Sistemas Sociales Complejos Abiertos: Afectividad, Motivación y Cognición". Zehazki, Lationamerikako eta Europa hegoaldeko erakundeetan sormena eta berrikuntza bultzatzen duen faktoreak eta lurralde horietako ongizate-mailak ikertu zituen. "Macro-meso" mailan, adierazpen sozialak edo gizarte-taldeetako komunikazioetan sortzen den zentzu komunaren ezagutza aztertzen ditu. 2013-2020 urteetan, 30 dokumentu zientifiko-tekniko baino gehiago argitaratu ditu, eta 70 aurkezpen baino gehiago egin ditu nazioarteko eta estatuko kongresuetan. Besteak beste, ikerketa arloko metodologia aurreratuak, unibertsitatearen eta enpresaren arteko ezagutza-transferentzia, genero-ikuspegia, jasangarritasuna, 5.0 gizartea eta sars-cov-2 pandemia lantzen ditu.



bbk 

Kontuan
izan dezagun

