World Happiness Report 2026

Quick Facts For Prelims

- **Report Name:** World Happiness Report 2026
- **Published By:** Oxford Wellbeing Research Centre, in partnership with Gallup and the UN Sustainable Development Solutions Network (UN SDSN).
- **Release Date:** March 20 (International Day of Happiness)
- **Top Rank:** Finland (for the 9th consecutive year)
- **Bottom Rank:** Afghanistan (147th place)
- **India's Rank:** 116 out of 147 countries (Improved from 118th in 2025).

1. Global Rankings

- **Top Performers: Finland** remains the world's happiest country for the 9th consecutive year, followed by Iceland (2nd) and Denmark (3rd).
- **Notable Improvers:** Costa Rica emerged as a standout performer, jumping to the 4th position from 23rd in the previous year. Israel ranked 8th.
- **Bottom Performers: Afghanistan** remains the unhappiest country globally (147th), followed by Sierra Leone (146th) and Malawi (145th).
- **BRICS Nations:** China ranked 65th, followed by Russia (79th) and Iran (97th).
- **Absence of Anglosphere:** For the second consecutive year, no English-speaking countries feature in the Top 10 (New Zealand-11th, USA-23rd, UK-29th).

2. India's Performance & Neighbours

- India ranks **116th** out of 147 countries, showing a marginal improvement from its 118th position in 2025.
- **Neighbourhood Comparison:**
  - **Higher than India:** Nepal (99th) and Pakistan (104th).
  - **Lower than India:** Bangladesh (127th) and Sri Lanka (134th).

3. Measurement Criteria

The rankings are determined by life evaluations (measured using the Cantril Ladder) and are analyzed through **six key variables**:

1. GDP per capita

Thozhan Academy
Discover Yourself,
Define Your Future

2. Social support
3. Healthy life expectancy
4. Freedom to make life choices
5. Generosity
6. Perceptions of corruption

4. "Goldilocks" Rule of Social Media

A key highlight from this year's report is the research on social media usage:

- **Moderate Usage:** Researchers found that moderate use (under 1 hour/day) is actually better for well-being than zero use. However, the global average has climbed to 2.5 hours/day, crossing into the "harmful" zone.
- **Platform Differences:**
  - *Passive/Visual platforms* (like Instagram, TikTok) trigger social comparison and lower well-being.
  - *Communication platforms* (like WhatsApp, Facebook) are linked to higher life satisfaction as they foster connection (especially noted in regions like Latin America and the Middle East).

5. Background: International Day of Happiness

- **Established:** By the United Nations in 2012, observed annually on **March 20th** to recognize well-being as a fundamental human goal.
- **Why March 20?:** It coincides with the **vernal equinox**, a time when day and night are of approximately equal length everywhere on Earth—symbolizing universal equality and balance.
- **Pioneering Nation:** The initiative was spearheaded by **Bhutan**, a nation famous for prioritizing **Gross National Happiness (GNH)** over the traditional Gross Domestic Product (GDP).

Thozhan Academy
Discover Yourself,
Define Your Future

உலக மகிழ்ச்சி அறிக்கை 2026 (World Happiness Report 2026)

விரைவுத் தகவல்கள் (Quick Facts For Prelims)

- **அறிக்கையின் பெயர்:** உலக மகிழ்ச்சி அறிக்கை 2026
- **வெளியிட்டவர்கள்:** ஆக்ஸ்போர்டு நல்வாழ்வு ஆராய்ச்சி மையம் (Oxford Wellbeing Research Centre), கேலப் (Gallup) மற்றும் ஐ.நா நிலையான மேம்பாட்டு தீர்வுகள் கட்டமைப்பு (UN SDSN).
- **வெளியிடப்பட்ட நாள்:** மார்ச் 20 (சர்வதேச மகிழ்ச்சி தினம்)
- **முதலிடம்:** பின்லாந்து (தொடர்ச்சியாக 9வது ஆண்டு)
- **கடைசி இடம்:** ஆப்கானிஸ்தான் (147வது இடம்)
- **இந்தியாவின் தரவரிசை:** 116 / 147 நாடுகள் (2025-ல் 118வது இடத்தில் இருந்தது).

1. உலகளாவிய தரவரிசைகள் (Global Rankings)

- **முன்னிலை நாடுகள்: பின்லாந்து** தொடர்ந்து 9வது ஆண்டாக உலகின் மிகவும் மகிழ்ச்சியான நாடாக முதலிடத்தில் உள்ளது. அதனைத் தொடர்ந்து ஐஸ்லாந்து (2வது இடம்) மற்றும் டென்மார்க் (3வது இடம்) உள்ளன.
- **குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம்:** கோஸ்டாரிகா (Costa Rica) கடந்த ஆண்டு 23வது இடத்தில் இருந்து 4வது இடத்திற்கு முன்னேறி சிறந்த செயல்பாட்டைப் பதிவு செய்துள்ளது. இஸ்ரேல் 8வது இடத்தில் உள்ளது.
- **பின்தங்கிய நாடுகள்: ஆப்கானிஸ்தான்** (147வது இடம்) உலகிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியற்ற நாடாகத் தொடர்கிறது. சியரா லியோன் (146) மற்றும் மலாவி (145) அடுத்தடுத்த இடங்களில் உள்ளன.
- **BRICS நாடுகள்:** சீனா (65), ரஷ்யா (79), ஈரான் (97).
- **ஆங்கிலம் பேசும் நாடுகள் (Anglosphere):** தொடர்ந்து இரண்டாவது ஆண்டாக, முதல் 10 இடங்களில் எந்தவொரு ஆங்கிலம் பேசும் நாடும் இடம்பெறவில்லை (நியூசிலாந்து-11, அமெரிக்கா-23, இங்கிலாந்து-29).

2. இந்தியாவின் நிலை மற்றும் அண்டை நாடுகள் (India's Performance & Neighbours)

- 147 நாடுகளில் இந்தியா **116வது இடத்தை** பிடித்துள்ளது. இது முந்தைய ஆண்டை விட (118) ஒரு சிறிய முன்னேற்றமாகும்.
- **அண்டை நாடுகளின் ஒப்பீடு:** * இந்தியாவை விட **முன்னிலையில்** உள்ளவை: நேபாளம் (99), பாகிஸ்தான் (104).
  - இந்தியாவை விட **பின்தங்கியுள்ளவை:** வங்கதேசம் (127), இலங்கை (134).

3. மதிப்பீட்டு அளவுகோல்கள் (Measurement Criteria)

இந்த அறிக்கை மக்களின் வாழ்க்கை மதிப்பீடுகளை (Cantril Ladder) அடிப்படையாகக் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட **6 முக்கிய காரணிகளின் (Variables)** அடிப்படையில் தரவரிசையைத் தீர்மானிக்கிறது:

1. தனிநபர் உள்நாட்டு உற்பத்தி (GDP per capita)
2. சமூக ஆதரவு (Social support)
3. ஆரோக்கியமான ஆயுட்காலம் (Healthy life expectancy)
4. சுதந்திரம் (Freedom to make life choices)
5. தாராள குணம் (Generosity)
6. ஊழல் பற்றிய கருத்துக்கள்/உணர்வு (Perceptions of corruption)

4. சமூக ஊடகங்களின் "கோல்டிலாக்ஸ்" விதி ("Goldilocks" Rule of Social Media)

இந்த ஆண்டின் அறிக்கையில் சமூக ஊடகப் பயன்பாடு குறித்த ஒரு முக்கிய ஆய்வு இடம்பெற்றுள்ளது:

- **மிதமான பயன்பாடு:** சமூக ஊடகங்களை முற்றிலுமாகப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதை விட, மிதமாகப் பயன்படுத்துவது (நாளொன்றுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு குறைவாக) மனநலத்திற்கு நல்லது என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஆனால் தற்போதைய உலகளாவிய சராசரி 2.5 மணி நேரமாக உள்ளதால், இது "தீங்கு விளைவிக்கும்" நிலையை (Harmful zone) எட்டியுள்ளது.
- **தளங்களின் வேறுபாடு:** * *Passive/Visual Platforms* (Instagram, TikTok) - இவை மற்றவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் தூண்டுவதால் மனச்சோர்வை ஏற்படுத்துகின்றன.
  - *Communication Platforms* (WhatsApp, Facebook) - இவை மக்களிடையேயான தொடர்பை மேம்படுத்துவதால், வாழ்க்கை திருப்தியை

Thozhan Academy
Discover Yourself
Define Your Future

அதிகரிக்கின்றன (குறிப்பாக லத்தீன் அமெரிக்கா மற்றும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில்).

5. சர்வதேச மகிழ்ச்சி தினம் (International Day of Happiness) - பின்னணித் தகவல்

- **நிறுவப்பட்டது:** 2012-ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் (UN) தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டு, ஆண்டுதோறும் **மார்ச் 20** அன்று கொண்டாடப்படுகிறது.
- **மார்ச் 20 ஏன்?:** இந்த நாள் **இளவேனில் சம இரவு நாளைக் (Vernal Equinox)** குறிக்கிறது. பூமியில் பகல் மற்றும் இரவு இரண்டும் தோராயமாக சம நீளத்தைக் கொண்ட இந்த நாள், உலகளாவிய சமத்துவம் மற்றும் சமநிலையின் (equality and balance) அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது.
- **முன்னோடி நாடு:** இந்த முயற்சியை முதலில் முன்னெடுத்த நாடு **பூட்டான்**. பாரம்பரிய பொருளாதார அளவீடான மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியை (GDP) விட, **மொத்த தேசிய மகிழ்ச்சிக்கு (Gross National Happiness - GNH)** அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கும் நாடு இதுவாகும்.

Thozhan Academy
Discover Yourself,
Define Your Future