

FORDÍTÁSOK

Fordítás: Az emberi jóllétre vonatkozó népegészségügyi szemléletek narratív áttekintése

Translation: A narrative assessment of public health perspectives on human well-being

Fordító: [Vitrai József](#)

Doi: [10.58701/mej.15480](https://doi.org/10.58701/mej.15480)

Fordított cikk: El-Gilany, A. [2024]. A narrative assessment of public health perspectives on human well-being. *International Journal of Epidemiology and Health Sciences*, 5:e65. doi:10.51757/IJEHS.5.2024.710364

Kulcsszavak: jóllét; közösség; boldogság; életminőség; népegészségügy
Keywords: *wellbeing; community; happiness; quality of life; public health*

Absztrakt

HÁTTÉR: Az emberi jóllét (*human wellbeing*) az egészség szinonimája, és az egészségi állapot egyéni és közösségi szintű értékelésénél figyelembe kell venni.

MÓDSZEREK: Ebben a narratív irodalmi mini-áttekintésben a *Google Scholar* és a *PubMed* olyan angol nyelvű, teljes szövegű publikációkat és weboldalakat kerestek, amelyekben a „jóllét”, valamint a „definíció”, „típusok”, „mérés” és „fontosság” kulcsszavak kombináltan szerepeltek. Az összes kigyűjtött szakirodalmat értékelték az áttekintésbe való bevonás céljából, és a legrelevánsabb cikkeket választották ki.

EREDMÉNYEK: Ez a mini-áttekintés az emberi jóllét különböző definícióit és a kapcsolódó fogalmakat vázolja fel. A szerzők a jóllét (*wellbeing*) szempontjait és népegészségügyi előnyeit tárgyalják. Felsorolják az emberi jóllét mérésére használt számos kérdőívet. Végül a jólléttel kapcsolatos népegészségügyi aggályokat ismertetik.

KÖVETKEZTETÉS: Szükség van a népegészségügyi szakemberek, pszichológusok, szociológusok és orvosok hatékony együttműködésére a betegség hiányánál többet jelentő jólléttel kapcsolatos különböző társadalmi és kulturális szempontból releváns terminológiák operatív meghatározása céljából.

Abstract

BACKGROUND: Human Wellbeing (HBW) is synonymous with health and should be included when assessing health status at the individual and community levels.

METHODS: In this narrative literature mini review, Google Scholar and PubMed were searched for published full-text English publications and websites that included the keywords wellbeing, definition, types, measurement, and importance. All collected literature was evaluated for inclusion in the review. The most relevant articles were selected.

RESULTS: This mini review outlines the various definitions of HBW and associated concepts. The aspects and public health benefits of WB were discussed. The many tools used to measure HBW were listed. Finally, the public health concerns associated with WB were described.

CONCLUSION: There is a need for effective collaboration among public health specialists, psychologists, sociologists, and physicians to operationally define the various socially and culturally relevant terminology associated with WB, which should be considered more than the absence of disease.

BEVEZETÉS

A jólét fogalma a fejlődés része. Az emberi jólét fogalma és annak az emberi élethez való hozzájárulása világszerte egyre népszerűbb.¹ Az emberi jólétet nehéz meghatározni és mérni, ez egy többdimenziós fogalom, amely különböző nézőpontokat és fogalmakat foglal magában. Ugyanakkor mind a fizikai, mind a mentális egészséghöz egyaránt kapcsolódik. A pszichológiában és a társadalomtudományokban az emberi jólétet általánosan úgy határozzák meg, mint a vágyak kielégítése, a boldogság, a jó élet vagy a sikeres boldogulás.²

Az emberi jólét szorosan kapcsolódik a fenntartható fejlődési célokhoz (*Sustainable Development Goals; SDG*), és erős pozitív korrelációt mutattak ki az emberi jólét önbevallás szerinti értékei és az SDG-k elérése között, valamint az emberi jólét növekedése az SDG-khez való hozzájárulás.³ A 3. SDG biztosítja az egészséges életmódot és elősegíti az emberi jólétet

mindenki számára. Az egészség és az emberi jólét ennek, valamint a korábbi célok eredményei.⁴

Az emberi jólét fogalma tág és multidiszciplináris, szubjektív és objektív összetevőkkel, beleértve az étellel való elégedettséget, valamint a pozitív és negatív érzelmeket.⁵ A pszichológiai emberi jólét az öröm, a társadalmi vagy gazdasági sikeresség, valamint az önmagunkkal és másokkal való harmónia személyes értékelésén alapul, míg a fizikai emberi jólét a jó egészségen és a szükségletek kielégítésén.⁶

A munka egyszerre jótékony és negatív hatással is van az egészségre és a jólétre. Egy korábbi tanulmány szerint a munka az egészség minden elemére hatással van.⁷

Az évek során számos kísérlet történt az emberi jólét többdimenziós jellemzőinek mérésére. Ez a narratív áttekintés az emberi jólétet népegészségügyi szempontból vizsgálja.

MÓDSZEREK

A *Google Scholar* és a *PubMed* kereső-programokban 2024. január 23-ig a "jóllét" kulcskifejezést a "definíció", "típusok", "mérés", "fontosság" és "kihívások" kombinációjával keresték angol nyelvű teljes szövegű publikációkban és weboldalakon. A kombinációkat az "AND" és az "OR" logikai operátorok segítségével hozták létre. Az összes összegyűjtött szakirodalmat értékelték a felülvizsgálatba való felvétel céljából, és kiválasztották a legrelevánsabb cikkeket.

EREDMÉNYEK

Meghatározás

Az emberi jóllét többféleképpen is meghatározható, például, mint az egészség, az életszínvonal, az emberi jóllét, a boldogság és az életminőség. Az emberi jóllét másik meghatározása: az egyén elképzeléseiből, érzelmeiből, viselkedéséből, jóllétérzéséből és tapasztalataiból eredő vitalitás- és egészségérzet. A jóllét – definíció szerint – akkor lép fel, ha szociálisan összekapcsolódottnak, boldognak, egészségesnek és hasznosnak érezzük magunkat.^{8,9} A jóllétet a következő öt elem közül, egy vagy több előfordulásaként határozzák meg: elkötelezettség, pozitív érzés, hasznosság, kapcsolatok és teljesítmények.¹⁰

Az emberi jóllét és kapcsolódó fogalmak

A jóllét számos fogalomra utal, többek között az egészségre, jóllétre, önbecsülésre, önhatékonyra, önmeghatározásra, rezilienciára, életminőségre, hangulatjavulásra, pozitív mentális egészségre, életelégedettségre és értékességre.^{11,12}

Egészség: Az Egészségügyi Világszervezet szerint az egészség "a teljes fizikai, szociális és mentális jóllét állapota, nem csupán a betegség vagy a gyengeség hiánya", illetve az egyének és a társadalmak számára pozitív állapot. Gazdasági,

társadalmi és környezeti tényezők befolyásolják. Az egészség alapvető emberi jog.¹³ A jóllét eszméje szorosan kapcsolódik a mentális egészséghoz, és olyan kétirányú kapcsolat áll fenn, amelyben a jóllét egyszerre az egészség előrejelzője és következménye. A mentális egészség pozitív fogalom, amely az egyének és közösségek érzelmi és szociális jóllétére utal. Mentálisan egészségesnek lenni vagy jó mentális egészséggel rendelkezni a jóllét általános állapotára utal.^{14,15}

Boldogság: A jóllétre a boldogsághoz hasonlóan szokás gondolni, de jelentésük mégis különbözik. A boldogságnak három fajtáját különböztetik meg: az étellel való elégedettség, a kellemes érzések és a kevés negatív érzés.⁹ A boldogság az ember pillanatnyi érzéseit jelenti, míg a jóllét a boldogságon kívül magába foglalja még az étellel való elégedettséget, az életüket irányító függetlenség érzését és életcélokat. A szubjektív jóllét a boldogság tudományos kifejezése.^{16,17}

Wellness, ami a jóllét (*wellbeing*) és a jó fizikai állapot (*fitness*) szavak összevonásából származik: Az optimális egészségért és jóllétért való aktivitás, fejlődés.¹⁸ Ez egy önirányított, céltudatos és állandó folyamat, amelyben az egyének kiteljesítik teljes potenciáljukat, hogy jó és elégedett életet éljenek.¹⁹ A wellness tevékenységek széles körét foglalja magában, beleértve a munkával való elégedettséget, a fizikai aktivitást, az egészséges étrendet és táplálkozást, az alkoholtól, dohánytól és drogoktól való tartózkodást, a környezethez és a közösséghez való hozzájárulást, a kreativitást és a szellemi tevékenységeket, az emberi lét célját és végül a saját érzések elfogadását.^{19,20}

Életminőség (*quality of life; QOL*): A jóllét figyelembe veszi az életminőséget és az egyének és közösségek hozzájárulását a globális népességhez. Magában foglalja a jóllétet, az erőforrások igazságos elosztását és a fenntarthatóságot.¹³ A QOL-t úgy írják le, mint az egyén teljes életörömét, beleértve a jóllét érzését és a mindennapi

élettevékenységek elvégzésének képességét. A jólét az egyén vagy csoport által tartósan megélt fizikai és mentális egészségére utal.²¹

A jólét pillérei

Az alábbiakban a személyes jólét öt pillére következik, amelyeket együttesen kell vizsgálni az egyensúly megteremtése érdekében:^{9,22,23}

1. Érzelmi, mentális vagy pszichológiai jólét (örömrézet): a stressz kezelésének és csökkentésének képessége, miközben az egyén megőrzi belső egyensúlyát, és pozitív érzelmei tudatában van.
2. Fizikai jólét (egészségesnek érzi magát): Ez magában foglalja a megfelelő táplálkozást, a fizikai aktivitást és a megfelelő alvást a testi működés elősegítése érdekében.
3. Szociális jólét (másokhoz tartozás érzése): Az emberekkel való beszélgetés és intimitás kialakításának képessége. Ez olyan szociális képességeket igényel, mint a kedvesség, a hálaérzet és a kommunikáció.
4. Munkahelyi jólét (kiteljesedés a munkahelyen): Arra utal, hogy a munkavállalók hogyan érzik magukat a munkájukkal kapcsolatban, és arra törekcsenek, hogy szavatolják biztonságukat, elégedettségüket, egészségüket és foglalkoztatottságukat. Tartalmazza a hobbikat, a célt és a munkahelyi készségeket, amelyek elégedettséghez, hasznossághoz és gazdagodáshoz vezetnek.
5. Szociális jólét (közösséghez tartozás érzése): A közösség, a kultúra és a környezet megteremtésében való aktív részvételre utal.

A emberi jólétet személyes vagy egyéni jólétként és közösségi vagy nemzeti jólétként is szokták osztályozni. A jólét összefügg a személyes, szakmai és interperszonális szintű sikerrel. A magas

jóléttel rendelkező egyének produktívabbak a munkában, hatékony szakemberek, kreatívak, felelősségteljesek és pozitív kapcsolatokkal rendelkeznek.^{24,25,26}

A közösségi jólét olyan társadalmi, kulturális, gazdasági, politikai és környezeti tényezők összessége, melyeket az egyének és közösségek szükségesnek tartanak ahhoz, hogy teljes potenciáljukat elérjék és boldoguljanak.²⁷

A emberi jólét mérése

Számos technika áll rendelkezésre a szubjektív és pszichológiai jólét értékelésére mind egyéni, mind közösségi szinten. Egyik sem ideális, de mind-egyiknek vannak előnyei és hátrányai.

Az egyéni jólét mérése

Kritikus fontosságú a jó és a rossz érzések, valamint az étellel való elégedettség felmérése. A magas szubjektív vagy hedonikus (érzelmi) jóléttel rendelkező személy több kellemes, mint negatív érzelmet él át, és elégedett az életével. A pszichológiai vagy eudaimonikus (értelmi) jólét a teljes potenciál elérését hangsúlyozza a pszichológiai növekedés és fejlődés révén.^{28,29}

Számos hedonikus skála létezik a pszichológiai és érzelmi jólét értékelésére, köztük a Szubjektív Boldogság Skála, a Pozitív és Negatív Élmények Skálája, az Élettel Való Elégedettség Skála, a Negatív és Pozitív Affektusok Skálája, valamint a Nemzetközi Jóléti Index (IWI).

Az eudaimonikus jólétet mérő eszközök közé tartozik az Eudaimonikus Jólét Kérdőív, a Boldogulási Skála, az Élet Értelme Kérdőív, a Szociális Jólét Skála, a Pszichológiai Jólét Ryff Skálája, a Santa Clara Vallási Hit Erősség Kérdőív rövid változata, a Boldogság Sérülékenysége és a Boldogság Félelme Skála, az Individualizmus, valamint az 5 tétéles WHO Jólét Index (WHO-5), illetve a Kollektívizmus Skála.^{17,30,31}

A közösségi jóllét mérése

Sok ország gyűjt adatokat az objektív jóllét bizonyos mutatóiról, mint például a jövedelem, a várható élettartam, az iskolázottság és a biztonság. Néhány ország rutinszerűen gyűjt statisztikákat a szubjektív jóllét-mutatókról, beleértve az étellel való elégedettséget és a boldogságot.³²

A jóllétnek számos közösségi szintű mérőszáma létezik, amelyek közül egyik sem kielégítő. Olyanok, mint a Bruttó Hazai Termék [GDP], az Emberi Jólét Indexe (HBWI), az Emberi Fejlődés Indexe [HDI], a Fenntartható Gazdasági Jólét Indexe [ISEW], az Oktatási Eredmények, a Nemek Közötti Egyenlőtlenség Indexe, a Bruttó Nemzeti Jövedelem [GNI], a Népeségi Trendek, a Warwick-Edinburgh Mentális Jólét Skála ["WB", együtt: "WEMWBS"], az Egészségi Eredmények, az Emberi Biztonság, a Munkahelyi Biztonság, a családi élet minősége, a személyes fizikai biztonság minősítése, az éghajlat, a politikai szabadságjogok állapota, a közösségi élet és a kormányzat minősége.^{1,33,34,35,36}

A jóllét népegészségügyi előnyei

A kutatók felfedezték, hogy azok az emberek, akik boldogok és pozitív szubjektív jóllétük van, nagyobb valószínűséggel egészségesebbek, hosszabb ideig élnek, jobbak a társas interakciók és hatékonyabban dolgoznak. Így a magas szubjektív jólléttel rendelkezők hatékonyabban működnek, mint azok, akik depressziósak, krónikusan aggódnak vagy dühösek.^{17,37}

A pozitív érzelmek csökkentik a feszültséget és ösztönzik az ellazulást, ami segít a stresszkezelésben. Kimutatták, hogy a szubjektív jóllét összefügg a szívbetegségek és a sztrók alacsonyabb kockázatával, a betegségből való gyorsabb felépüléssel és az egészséget elősegítő magatartásformák fokozott használatával. A kutatások szerint a boldog érzelmeket átélők kreatívabbak és produktívabbak. Több pénzt keresnek, együttműködnek

másokkal, kevésbé hajlamosak veszélyes tevékenységekben részt venni, és erősebbek a szociális interakcióik.^{35,38,39,108,108}

A népegészségügy jólléthez kapcsolódó kihívásai

Az emberi jóllét egy homályos fogalom, amely ellenáll a könnyű és egyértelmű leírásnak. Struktúrájának és természetének megértése a filozófiai és társadalomtudományi kutatások egyik nehézsége. A jóléttel kapcsolatos népegészségügyi kihívások a következőképpen jellemezhetők:

- Kulturálisan érzékeny eszközök kifejlesztése különböző nyelveken a személyes jóllét mérésére az életciklus során és különböző fiziológiai és patológiai helyzetekben. Ez lehetővé teszi az időbeli tendenciák kimutatását, valamint az egyének közötti összehasonlítást.
- A kultúrák és időszakok közötti összehasonlításra alkalmas, közösségi szintű jóllét-indikátorok kidolgozás alatt vannak.
- A jóllét a boldogságérzet állapotát jelenti, és azt, hogy az ember a világban a teljes potenciálját megvalósítja. Szubjektíven és objektíven is számszerűsíthető, de a szalutogén, vagy pozitív megközelítés (a wellness, amely az egészségre és nem a betegségre összpontosít) nehezen számszerűsíthető.
- A népegészségügyi célok érdekében konszenzusra van szükség az egészség, a jóllét, a wellness, a boldogság és az életminőség kapcsolódó fogalmak közötti különbségek és átfedések tekintetében.
- Több kutatás szükséges a jóllét és a kapcsolódó fogalmak társadalmi, gazdasági, viselkedési, kulturális, vallási és klinikai tényezőiről.

- Különös figyelmet kell fordítani az olyan hátrányos csoportokra, mint a marginalizált emberek, etnikai kisebbségek, menekültek, migránsok, nyomornegyedekben élők, bizonyos kultúrákban és foglalkozási csoportok élő nők.

KÖVETKEZTETÉS

A jólét egy bonyolult, transzdiszciplináris fogalom. Az egészséggel felcserélhetően

használják, és figyelembe kell venni az egészségi állapot egyéni és közösségi szintű értékelésénél. Szükség van a népegészségügyi szakemberek, pszichológusok, szociológusok és orvosok hatékony együttműködésére a jóléthez kapcsolódó különböző kifejezések operatív meghatározásához, amelyet többnek kell tekinteni, mint a betegségek hiányát. Ennek a terminológiának szociálisan és kulturálisan megfelelőnek kell lennie a vallásos közösségek számára is.

HIVATKOZÁSOK

1. Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 2007; 5:63.
2. Clark, D. Defining and Measuring Human Wellbeing. In Bill Freedman (ed.), *Global Environmental Change*, 2014:833-855.
3. De Neve, J.E., Jeffrey, D., Sachs, J. The SDGs and human wellbeing: a global analysis of synergies, tradeoffs, and regional differences. *Sci Rep* 2020; 10:15113.
4. Guégan, J.F., Suzán, G., Kati-Coulibaly, S., Bonpangue, D.N., Moatti, J.P. Sustainable Development Goal #3, "health and well-being", and the need for more integrative thinking. *Veterinaria México OA*. 2018;5(2):1-18. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/vetmexoa/v5n2/2448-6760-vetmexoa-5-02-00003.pdf>.
5. Talukdar, P., Baruah, A. Wellbeing and pregnancy. *Indian J Psy Nsg* 2022; 19:83-8.
6. ICSU, ISSC. Review of the Sustainable Development Goals: The science perspective. Paris (FR): International Council for Science (ICSU); 2015. Available from: <https://www.genderportal.eu/resources/review-sustainable-development-goals-science-perspective>.
7. Litchfield, P., Cooper, C., Hancock, C., Watt, P. Work and Wellbeing in the 21st Century. *Int J Environ Res Public Health* 2016; 13(11):1065.
8. Huppert, F.A. Psychological wellbeing: evidence regarding its causes and consequences. *Appl Psychol Health Wellbeing* 2009;1(2):137-64.
9. Davis, T. Wellbeing Definition, Meaning, and Strategies. Available from: <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-well-being.html>.
10. Forgeard, M., Eranda, J., Kern, M., Seligman, M.E. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *Int J Well Being* 2011; 1:79-106.
11. Huppert, F.A. Challenges in defining and measuring wellbeing and their implications for policy. *Future directions in wellbeing* 2017: 163-167. Available from: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-56889-8_28.
12. Simons, G., Baldwin, D. A critical review of the definition of wellbeing for doctors and their patients in a post Covid-19 era. *Int J Soc Psychiatry* 2021;67(8): 984-991.
13. WHO. Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: World Health Organization; 2021. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>.
14. WHO Regional Office for Europe Measurement of and target-setting for well-being: an initiative by the WHO Regional Office for Europe, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, 2013. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/who-107309>.
15. Sfeatcu, R., Cernuşcă-Miţariu, M., Ionescu, C., Roman, M., Cernuşcă-Miţariu, S., Coldea, L., et al. The concept of wellbeing in relation to health and quality of life. *Eur J Sci Theolog* 2014;10(4):123-128. Public health and Human wellbeing
16. New economics foundation (NEF). *Measuring Wellbeing a Guide for Practitioners*. 2012. Available from: <https://neweconomics.org/uploads/files/measuring-wellbeing.pdf>.
17. Diener, E. Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. 2022. Available from: <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>.
18. Radhakrishnan, R. What Is Health and Wellness? 2022. Available from: https://www.medicinenet.com/what_is_health_and_wellness/article.htm.
19. Stoewen, D.L. Health and wellness. *The Canadian Veterinary J* 2015; 56(9):983-984.
20. Hettler, B. The Six Dimensions of Wellness Model. 1976. Available from: <https://cdn.ymaws.com/members.nationalwellness.org/resource/resmgr/pdfs/sixdimensionsfactsheet.pdf>.
21. Center for Disease Control and Prevention (CDC). Health-Related Quality of Life (HRQOL). 2022. Available from: <https://archive.cdc.gov/#/details?url=https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm>.
22. Wellbeing people. What does wellbeing actually mean? 2023. Available from: <https://wellbeingpeople.com/optimal-wellbeing/what-does-wellbeing-actually-mean/2023/>.
23. Sinclair, J. What is social well-being? Definition, types, and how to achieve it. 2021. Available from: <https://www.betterup.com/blog/what-is-social-well-being-definition-types-and-how-to-achieve-it>.
24. Diener, E. New findings and future directions for subjective well-being research. *Am Psychol* 2012;67(8):590.

25. Huppert, F.A., So, T.T. Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being. *Soc Indic Res* 2013;110(3):837–61.
26. Oishi, S., Diener, E., Lucas, R.E. The optimum level of well-being: can people be too happy? *Perspect Psychol Sci.* 2007;2(4):346–60.
27. Wiseman, J., Brasher, K. Community wellbeing in an unwell world: trends, challenges, and possibilities. *J Public Health Policy* 2008; 29: 353–366.
28. Ryan, R.M., Deci, E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annu Rev Psychol* 2001; 52:14166.
29. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Huppert, F. Wellbeing is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 2020; 18:192.
30. Topp, C., Ostergaard, S., Sondergaard, S., Bech, P. The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the literature. *Psychother Psychosom* 2015; 84:167–176.
31. Lambert, L., Hotchkiss, L., Passmore, H. Measuring wellbeing: How and why? *Positive Psychology in the Middle East/North Africa* 2019:207–234. Available from: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-13921-6_10.
32. Myers, D.G., Diener, E. The scientific pursuit of happiness. *Perspect Psychol Sci* 2018;13(2):218–225.
33. Ashton, K., Jones, C. Geographies of human wellbeing. Published by: Geography Teachers' Association of Victoria Inc (Global Education Project Victoria). 2013 Available from: <https://www.gtav.asn.au/documents/item/40>.
34. Daly, H.E., Cobb, C.W. For the Common Good: Redirecting the Economy toward Community, the Environment and a Sustainable Future; Beacon Press: Boston, MA, USA, 1990;11(1):346–347. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/027046769101100137>.
35. Summers, J., Smith, L., Harwell, L., Buck, K. The Development of a Human Well-Being Index for the United States. *Quality of Life and Quality of Working Life* 2017. Available from: <https://www.intechopen.com/chapters/55349>.
36. Ward, N. Global indicators and benchmarks for human wellbeing. *Geography Bulletin* 2018; 50(3):38–47. Available from: https://www.gtansw.org.au/files/geog_bulletin/2018/3_2018/07_GTA%20Bulletin%20Issue%203%202018_Human%20Wellbeing%20indicators%20and%20benchmarks.pdf.
37. Martín-María, N., Miret, M., Caballero, F.F., Rico-Urbe, L.A., Steptoe, A., Chatterji, S., et al. The impact of subjective well-being on mortality: a meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosom Med.* 2017;79(5):565–575.
38. Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull* 2005;131:80355.
39. Diener, D., Tay, L. A Scientific Review of the Remarkable Benefits of Happiness for Successful and Healthy Living. *Happiness Transforming the Development Landscape*. Ch. 6. Bhutan: The Centre for Bhutan studies and GNH; 2012:95121. Available from: <https://philpapers.org/archive/ADLDDOT.pdf#page=95>.
40. Lasselin, J., Alvarez-Salas, E., Grigoleit, J.S. Wellbeing and immune response: a multi-system perspective. *Curr Opin Pharmacol* 2016; 29:34–41.
41. De Neve, J.E., Diener, E., Tay, L., Xuereb, C. The objective benefits of subjective well-being. *World Happiness Report* 2013. Available from: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2306651.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

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

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Virai József
Széchenyi István Egyetem Egészség-és Sporttudományi Kar Preventív Egészségtudományi Tanszék, Győr
virai.jozsef@gmail.com

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2024. 03. 25.
Elfogadva: 2024. 03. 26.
Megjelentetve: 2024. 06. 12.

Copyright © 2024 Vitrai József. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.