

Történeti tabló a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség elméletekről és előzményeiről

Zábó Virág^{1,2,3*} , Oláh Attila^{2,3} és Vargha András^{3,4}

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Magyarország

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Magyarország

³ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet Pozitív Pszichológia Kutatócsoport, Magyarország

⁴ Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet, Személy- és Családorientált Egészségtudományi Kutatócsoport, Magyarország

SZEMLE

Beérkezett: 2022. október 27. • Átdolgozott kézirat érkezett: 2023. január 30. • Elfogadva: 2023. március 29.

Megjelent az interneten: 2023. június 6.

© 2023 A szerző(k)



Az elmúlt két évtizedben terjedelmes irodalom gyűlt össze, amely fel szeretné tárni azt a számtalan, egymással összefüggő tényezőt, amely a boldogságot egyéni és kollektív szinten is befolyásolja. Az elméletek nehezen különböztethetők meg egymástól, ezért a jelen tanulmány a pozitív pszichológia főbb irányvonalainak és előzményeinek felvázolásával szeretne egyértelműséget nyújtani ebben. Egy történeti tabló segítségével integrált keretet és „útmutatót” adunk a pozitív pszichológiában fellelhető jóllételeméletek és -modellek értelmezéséhez. Az egyes koncepciókhoz mérőeszközöket is kapcsolunk, melyek példaképp illusztrálják a szóban forgó elméletek megjelenését. Végül azonosítjuk azokat a kérdéseket, amelyek tisztázást és további alapos vizsgálatot igényelnek a területen.

KULCSSZAVAK

jóllét, mentális egészség, pozitív pszichológia, pszichológiai jóllét

* Levelező szerző. E-mail: zabo.virag@ppk.elte.hu

BEVEZETÉS

Az elmúlt két évtizedben terjedelmes irodalom gyűlt össze, amely fel szeretné tární azt a számtalan, egymással összefüggő tényezőt, amely a boldogságot egyéni és kollektív szinten is befolyásolja. Ennek oka, hogy az elmúlt száz évben a javuló életfeltételek és a növekvő lehetőségek ellenére a nyugati társadalom egyénei arról számoltak be, hogy egyre kevésbé elégedettek az életükkel (Huppert, Baylis és Keverne, 2004; Huppert, 2009; Keyes, 2007). Az elmúlt években nagy teret hódított magának a pozitív pszichológia, amely célul tűzte ki, hogy segítsen az egyéneknek és közösségeknek, hogy fejlődjenek, sőt mentálisan virágozzanak (Csikszentmihályi és Seligman, 2000; Keyes, 2007; Warren és Donaldson, 2017). Egyik feladata feltérképezni, hogy milyen eszközökkel és pszichológiai aspektusok támogatásával tehető még teljesebbé a boldogság (Gable és Haidt, 2005; Gomez-Baya és Gillham, 2019; Seligman és Csikszentmihályi, 2000).

A pozitív pszichológia kutatói új elméletek és mérőeszközök kidolgozása révén folyamatosan bővítik a jóllétről és lelki egészségről alkotott ismereteinket. Elhivatottságuk ellenére a szakterületnek elméleti definíciók és mérési nehézségekkel kell szembenéznie (Costantini és mtsai, 2022; Linton, Dieppe és Medina-Lara, 2016; Proctor, Linley és Maltby, 2009; Van Zyl és mtsai, 2021). Először is nem mindig világos, hogy a hasonló fogalmak (lásd például: jóllét, lelki jóllét, mentális jóllét, mentális egészség, lelki egészség, boldogság) pontosan milyen konstrukciókat jelölnek (Van de Weijer, Baselmans, van der Deijl, és Bartels, 2018). Gyakran inkonzisztensen, akár egymás szinonimáiként használják az egyébként eltérő jelentésű kifejezéseket. A jóllét pontos meghatározásának kérdése továbbra is megválaszolatlan maradt (Dodge, Daly, Huyton és Sanders, 2012; Van der Deijl, 2017), ami a jóllét homályos és túlságosan tág definícióinak használatát eredményezte (Forgeard, Jayawickreme, Kern és Seligman, 2011).

A másik probléma az, hogy a jóllét és a lelki egészség mérése is összetett feladatnak bizonyult (Van de Weijer és mtsai, 2018). Közelmúltbeli kritikák (Costantini és mtsai, 2022; Van Zyl és mtsai, 2021) rávilágítottak a pozitív pszichológiai kérdőívek esendőségére. A különböző mérőeszközök inkonzisztens faktorstruktúrákat, különböző belsőkonzisztencia-tartományokat és jelentős különbségeket mutatnak a kultúrák között előrejelző képességükben (Van Zyl és mtsai, 2021). Mindezek pedig befolyásolják a tudományág és a mögöttes elméletek hitelességét.

A harmadik probléma az idői faktor: a megtévesztően hasonló „jóllét-fogalmakat” mérő kérdőívek gyors egymás utáni megjelenése tovább nehezítette mind a kutatók, mind a szakemberek számára, hogy ki tudják választani, valójában melyik elmélet és mérőeszköz felel meg leginkább az igényeknek, és melyik nem.

A jóllét elméleti definíciók és mérési nehézségeinek kérdése összefügg. A terjedelmi korlátok miatt a témát a praktikum oldaláról egy következő cikkben fogjuk körbejárni. Jelen tanulmány a nehezen megkülönböztethető elméletek áttekintésében szeretne segítséget nyújtani a főbb irányvonalak és előzmények felvázolásával. 1) Célunk bemutatni egy történeti tablót a pozitív pszichológiai lelki jóllét és mentális egészség modellekről és előzményeiről. Ehhez Lambert, Passmore és Holder (2015) tanulmányát vesszük alapul, és kiegészítjük újabb, 2000. január 1. és 2022. január 31. között megjelent pozitív pszichológiai modellel. Ezután az egyes modellekhez mérőeszközöket kapcsolunk, melyek példaképp illusztrálják a szóban forgó elméletek megjelenését. Végül azonosítjuk azokat a kérdéseket, amelyek tisztázást és további alapos vizsgálatot igényelnek a területen. A cikkünk célja összességében egy olyan átfogó jegyzék megalkotása a pozitív pszichológiai „boldogságmodellekről”, mely segítséget nyújthat a szakemberek számára a céljukhoz leginkább illeszkedő elmélet kiválasztásában.



POZITÍV PSZICHOLÓGIAI JÓLLÉT ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG MODELLEK ÉS ELŐZMÉNYEIK

Filozófiai gyökerek

Noha a pozitív pszichológiának rövid története van, a múltja messzire nyúlik vissza. A boldogság vagy a jóllét tanulmányozása nem új keletű dolog az emberiség történetében. Tudjuk, hogy amióta rendelkezésünkre állnak írásos emlékek a szisztematikus gondolkodásról, központi kérdés, hogy vajon mi teszi boldoggá az embereket. A pozitív pszichológia filozófiai hagyományban eredő gyökerei egészen az ókorig vezethetők vissza. Ezek a filozófiai tradíciók nyújtják azt a megalapozó keretet, amelyen belül értelmezhetők a pozitív pszichológia jóllétmodelljei. Arisztotelész, Szókratész, Platón vagy Szent Ágoston többek között éppúgy a boldogságot, a jóllétet, az emberi erényeket és erősségeket vizsgálta, mint napjainkban [Peterson és Seligman \(2004\)](#).

Az egyik legrégebbi elképzelés, az *erénytan* szerint a boldogság kulcsa az, hogy felismerjük a pozitív személyiségjegyeinket, a karaktererősségeket, és folyamatosan edzük ezeket. Ezt a mai kutatások is megerősítik: az erősségek használata és az erényes életmód révén élhetünk pozitív élményekben gazdag, kiteljesedett életet ([McMahon, 2006](#); [Peterson, Ruch, Beermann, Park és Seligman, 2007](#)).

Egy másik klasszikus megközelítés, a jóllét *utilitarista* elmélete (utilitarizmus, Jeremy Bentham [1748–1832], John Stuart Mill [1806–1873]) szerint a boldogság kulcsa a rendelkezésünkre álló lehetőségek maximális kihasználása ([Brülde és Bykvist, 2010](#)). Ez a pozitív pszichológiai szemléletben úgy jelenik meg, hogy egy személy vagy egy csoport lehető legmagasabb szubjektív boldogságszintjének az elérését tűzzük ki célul ([Seligman és Csikszentmihalyi, 2000](#)).

A két további legkorábbi forrása a pozitív pszichológiai jóllételeméleteknek a *hedonikus és eudaimonikus* filozófiai hagyományok. Ezekből ered a két legnépszerűbb pozitív pszichológiai jólléttípus; a hedonikus és az eudaimonikus jóllét ([Carlisle, Henderson és Hanlon, 2009](#); [Deci és Ryan, 2008](#)). A kettő között sok hasonlóság van, de nem egészen ugyanazt jelentik, és nem is választhatók el teljesen egymástól ([Joshanloo, 2015](#); [Keyes, Shmotkin és Ryff, 2002](#)). *Hedonikus jóllétet* élünk át, amikor sokkal több pozitív érzés árad szét bennünk, mint negatív, sőt ez utóbbiakat igyekszünk mindinkább elkerülni. A hedonikus jóllét az öröm, a kielégülés és a kényelem keresését jelenti ([Diener, 1984](#); [Kahneman, Diener és Schwarz, 1999](#); [Veenhoven, 2012](#)). Sokszor a boldogságot, az étellel való elégedettséget vagy életminőséget használjuk a szinonimájaként.

Amit a köznyelvben leggyakrabban a boldogság szó alatt értünk, amögött valójában a szubjektív jóllét mint jól definiált és gyakran kutatott tudományos konstruktum áll ([Diener, 1984](#); [Kahneman és mtsai, 1999](#); [Veenhoven, 2000](#)). Magas a szubjektív jóllétünk, ha arányaiban több pozitív érzést fedezünk fel magunkban, mint negatívát, és miután fejben egy számvetést végzünk az életünk felett, azt mondjuk: általánosságban elégedettek vagyunk az életünkkel. Láthatjuk, hogy az „étellel való elégedettség” nem ugyanazt jelenti, mint a hedonikus jóllét, mégis ezt használjuk a *mérőszámaként* ([Deci és Ryan, 2008](#); [Ryan és Deci, 2001](#); [Waterman és mtsai, 2010](#)). Mások azt tartják, hogy az érzelmi jóllétünk nem abból fakad, hogy milyen érzéseket élünk át, hanem hogy érzelmi síkon is elégedettek legyünk – és persze emellett az étellel való általános elégedettségünk is legyen magas ([Keyes, 2005](#)).



Ha visszakanyarodunk a hedóniaalapú szubjektív jólléthez, láthatjuk, hogy ennek is többféle típusa terjedt el. A Liking modellek örömfókuszúak, ami azt jelenti, hogy a boldogságot egyszerűen az örömteli élmények fokozásával és a fájdalom csökkentésével tapasztalhatjuk meg (Peterson, 2005). A boldogságunkhoz tehát meg kell ismernünk, hogy mi teszi az életünket kellemessé vagy kellemetlenné, érdekessé vagy unalmassá, örömtelivé vagy szomorúvá (Kahneman és Tsai, 1999). Ezzel szemben a Wanting modell (Davidson, 1994) a progresszióra helyezi a hangsúlyt. Az öröm a vágyaink és céljaink eléréséből származik, de fontos ésszerűen tartanunk, hogy a célunk felé való törekvés maga sokkal több örömmel jár. A leghedonistább modell a Needing elmélet, amely azt mondja: a szükségleteink kielégítésére fókuszáljunk, mert ez az öröm forrása, máskülönben a boldogtalanság állapotába jutunk. A Needinghez tartoznak a többszörös eltérés (diszkrepancia) elméletek (Michalos, 1985), a mentális egészség két-kontinuum modellje (Keyes, 2002a, 2005) és a 3P Modell (Durayappah, 2011) is. A 3P (Present, Past, Prospect) Modell szerint a múltban, jelenben és az előrevetített jövőben megért jóllét együttesen befolyásolja a jóllétünk globális értékelését, és azt mondja, hogy ezek a (különböző időben megtapasztalt) jóllétállapotok jól elkülönülnek, de mégis hatnak egymásra. Végül olyan „földhöz ragadtabb” elméletet is ismerünk, amely szerint a jóllétünk alapjait (teljesítmény, egészség, élettartam, műveltség) olyan dolgok határozzák meg, mint a nemzeti jövedelem vagy a GDP (jóllét gazdasági és jóléti megközelítése, Dasgupta, 1995). Ehhez hasonlóak a jóllét objektív listaelméletei (Fletcher, 2015; Rice, 2013), amelyek nem erőforrásokban, környezeti feltételekben vagy személyiségjegyekben keresik a választ a boldogságra, hanem azt mondják, hogy egyszerűen vannak bizonyos alapvető javak, amelyekben részeseiünk kell, mert ezek közvetlenül kedvezően hatnak a lelki egészségünkre.

A hedonikus jóllét mellett a másik legismertebb jólléttípus az eudaimonikus jóllét. A lényegét a „jól élni” (living well) kifejezéssel adja át leginkább. Az érzelmeink mulandók, változnak, az eudaimónia szelleme viszont arra buzdít minket, hogy olyan életmódot alakítsunk ki, amellyel egy hosszú távon fenntartható, értelmes és boldog életet élhetünk (Ryan, Huta és Deci, 2008). Ez a fajta jóllét a bennünk lévő potenciálok folyamatos kibontakoztatásával érhető el. Ha életvitelünk alapja, hogy fejlesztjük az erősségeinket, és igyekszünk önmagunk legjobb változatává válni, akkor mélyebb, személyes értelmet kaphatnak életünk eseményei, és egy jó életet élhetünk (Russell, 2007; Waterman, 2007). Az eudaimonikus jóllét szinonimájaként a pszichológiai jóllét és a pozitív funkcionálás fogalmakat használjuk (Ryff és Singer, 1998).

Az eudaimonikus jóllét is ihletett több későbbi, boldogságról szóló elképzelést. Például a humanisztikus irányzat a korábbi patológiatan helyett az emberi kreativitás, az autonómia és az önmegvalósítás fontosságát hirdeti. Értékkendünk, céljaink, reményeink alapján kreatívan válasszunk az életlehetőségeink közül, hiszen „mindenki a maga boldogságának a kovácsa” (Adler, 1956). Ezt az önmegvalósítást (Maslow, 1968) révén is átélhetjük, ami csúcserőlményekben tetőzik. Ekkor intenzív pozitív érzelmeket élünk át, amelyek megerősítenek minket abban, hogy érdemes élni az életünket. Az önmegvalósítást a Needing modellekhez is sorolhatjuk. A humanisztikus irányzat szerint (Rogers, 1961) eleve bennünk rejlik az a „növekedési potenciál”, amellyel egyre közelebb kerülhetünk az ideális énünkhöz. A flow élmény (Csikszentmihályi, 1990; Rathunde és Csikszentmihályi, 2006) során teljesen elmerülünk abban a tevékenységben, amelyet épp végzünk, közben az öröm és a kompetencia érzésével töltődünk fel. A pszichológiai jóllét modell (Ryff, 1989, 2014) szerint a következők összessége vezet a pszichológiai jól működéshez, vagyis a „boldogsághoz”: 1) értékeliük pozitívan magunkat és az életünket, 2) folyamatosan érezzük, hogy a személyiségünk fejlődik, növekedik, 3) higgyük, hogy az életünk céltudatos és jelentésteremtő, 4) tartunk fenn jó minőségű kapcsolatokat más emberekkel, 5) rendelkezünk az

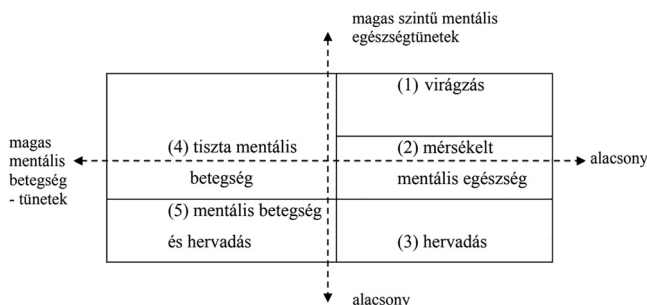


élet és a minket körülvevő világ hatékony irányításának képességével és (6) az önmeghatározásra való képességgel.

Ha továbbmegyünk, láthatjuk, hogy egy másik elképzelés szerint a lelki egészségünk azon múlik, hogy a három legalapvetőbb pszichológiai szükségletünk – a kompetencia érzése, az autonómia és a másokkal való összetartozás érzése – mennyire van kielégítve (*öndeterminációs elmélet*, self-determination theory, Ryan és Deci, 2000). Míg mások azt tartják, ha a jóllétünkről beszélünk, azt kizárólag mindig szociális értelemben tehetjük. A *szociális jóllét modell* (Keyes, 1998; Keyes és Shapiro, 2004) az intrapszichés jól működésről kiterjeszti a fókuszot a társas jóllétre, és az integrációban, a társas hozzájárulásban, a koherenciaérzetben, az aktualizációban és az elfogadásban találja a megoldást a boldogsághoz.

Az eddig bemutatott négy nagy filozófiai tan (utilitarizmus, erénytan, hedónia- és eudaimóniatan) együtt hatott a ma legismertebb pozitív pszichológiai jóllétmodellekre. Az *autentikus életöröm* (Seligman, 2002) szerint a boldogságunkat három összetevő alkotja: a pozitív érzelmek maximalizálása (hedóniatan), az elköteleződés (eudaimóniatan, erénytan) és az értelemtalálás (eudaimóniatan, utilitarizmus). Ezt a koncepciót később továbbfejlesztették, és a PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) modellben (Seligman, 2011; Seligman és Csikszentmihalyi, 2014) a pozitív kapcsolatok és a teljesítmény örömeinek a fontosságával kiegészítették.

A második jól ismert modell a *virágzás (flourishing)*, amely mára már szinte a pozitív pszichológia szinonimájává vált. Ne felejtjük el, a pozitív pszichológia a célját annak vizsgálatában határozta meg, hogy mely emberi képességek segítik az egyént és a társadalmat abban, hogy fejlődjön, sőt mentálisan virágozzon. A mentális egészség két-kontinuum modellje (Keyes, 2002a) arra az egészségpszichológiai alaptételre épül, hogy az egészségünk (mentális egészség) nem egyenlő a betegségek (mentális zavarok) hiányával, és a mentális egészség hiánya sem azonos a mentális zavarok állapotával. E kettő két önálló, de összefüggő dimenzió (lásd 1. ábra), amelyek képesek árnyalt kategóriákban lefedni pszichoszociális működésünk teljes spektrumát. A virágzás tehát a mentális egészség pozitív pólusa, amely a testi, a szubjektív és a mindennapi kiváló működés kombinációját jelenti (Seligman, 2008). A mentális egészség két-kontinuum modelljében (Keyes, 2002b) a hedónia- és az eudaimóniatan nyomai is felfedezhetők, hiszen eszerint a pozitív érzelmek, a pszichológiai és a társas jóllét is fontos a lelki egészség szempontjából.



1. ábra. A teljes mentális egészség modell és annak diagnosztikai kategóriái Keyes (2002b) alapján



Pszichológiai gyökerek

A filozófiai hagyományok mellett a *pszichológia tudományága* is megfogalmazott olyan elméleteket, amelyek hatottak a későbbi pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség modellek kialakulására.

A *telikus jóllét* tana szerint a célok és szükségletek teljes kielégítése útján tapasztalhatjuk meg a boldogság érzését (Ryan és Deci, 2000). Például az egyik ilyen megközelítés szerint a *kapacitás- (capability) elmélet* (lásd pl. Walker és Unterhalter, 2007) szerint képességeink és a környezeti feltételek adta lehetőségeink a felelősek azért, hogy mekkora jóllétet tudunk kialakítani és fenntartani életünk több területén. Idesorolható még az öndeterminációs elmélet (Ryan és Deci, 2000) is.

A *top-down* (felülről lefelé irányuló) és *bottom-up* (alulról felfelé irányuló) megközelítések a szubjektív jóllét modellek családjába tartoznak, és a jóllétet a „részecskéi” alapján értelmezik. Ez azt jelenti, hogy a *bottom-up* elméletek szerint a jóllét érzése egy állapot, amely a minket érő, fokozatosan felgyülemelő pozitív hatások megtapasztalásából fakad (lásd pl. Veenhoven, 2004). A *top-down* elméletek a másik irányból, egyfajta *beállítódottság* felől próbálják megragadni a boldogságot: öröklött vagy habituálódott hajlamainkon keresztül tapasztaljuk meg a világot, és ezen múlik, mennyire érezzük jól magunkat. Az egyik példa erre a *pozitivitás* (Caprara és mtsai, 2012; Oláh, Vargha, Csengödi, Bagdi és Diósi, 2019), egy mindannyiunkban különböző mértékben jelen lévő diszpozíció, amellyel pozitív keretben szemléljük és értelmezzük magunkat, a velünk történő eseményeket és a világot.

A boldogság *kognitív elméletei* is *top-down* modellek, mivel azt mondják ki, hogy a kognitív folyamataink – a kognitív előfeszítés, figyelem, memória, jelenorientáció – befolyásolják a jóllétünket. A konstruálható boldogság modellje (Lyubomirsky és Dickerhoof, 2010) szerint valójában mi magunk építjük fel a boldogságunkat azáltal, hogy kognitív síkon hogyan értelmezzük a velünk történő eseményeket, és hogy milyen döntéseket hozunk meg.

Egy másik megközelítés a boldogságunkban a pozitív érzelmek és a jóllét evolúciós értékét emeli ki. Ez a jóllét *evolucionista* megközelítése. Például amikor pozitív érzéseket élünk át, jókedvünkben nyitottabbá válunk a világra, vagyis szélesebbre terjed ki a figyelmünk. Ezzel bővíthetjük a társadalmi, fizikai és intellektuális erőforrásainkat („láss és gyarapítsd” [broaden and build] elmélet, Fredrickson, 1998, 2001, 2006).

Mások szerint a boldogságunkat valójában az öröklött személyiségjegyeink és a temperamentumunk határozza meg (*temperamentum- és vonáselméletek*, Lykken és Tellegen, 1996; Lyubomirsky, Sheldon és Schkade, 2005).

A jóllét *relatív sztenderd modelljét* is ismerjük, amely szerint azt, hogy mennyire vagyunk boldogok, valójában az határozza meg, hogy a jóllétünket összeméricskéljük bizonyos standardokkal (például mások boldogságszintjével vagy objektív körülményeken alapuló jólléttel, illetve saját korábbi állapotunkkal), és ehhez képest relatíve fogalmazzuk meg, hogy mennyire vagyunk boldogok/boldogtalanok. A relatív sztenderd modell egyik fajtája az adaptációs elmélet, amely szerint amikor megpróbáljuk eldönteni magunkról, hogy mennyire vagyunk boldogok, egyszerűen összehasonlítjuk az aktuális állapotunkat korábbi lelkiállapotainkkal, és ahhoz képest döntjük el, hogy épp mennyire érezzük magunkat boldognak (Brickman, Coates és Janoff-Bulman, 1978; Lyubomirsky, 2011). A másik a hedonikus futópad (vagy hedonikus adaptációs) elmélet (Sheldon, Boehm és Lyubomirsky, 2012; Sheldon és Lyubomirsky, 2012), amely arra emlékeztet minket, hogy mindannyiunkban megvan az a tendencia, hogy ha egy jelentős, rendkívüli pozitív vagy negatív esemény történik velünk, ennek ellenére is hamar visszatérünk a boldogságnak arra



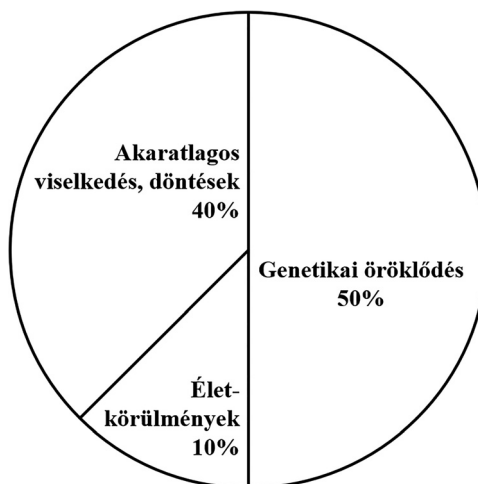
a viszonylag stabil szintjére, amely előtte jellemző volt ránk. Például a lottó megnyerése nem növeli meg tartósan a jóllétszintünket. Végül, mivel sok pszichológiai koncepció született a jóllétről, megpróbálták ezeket integrált modellekben összefoglalni (Vaillant, 2003). A mentális egészségünket jelezheti a normalitás (Jahoda, 1958; Offer és Sabshin, 1980), a pozitív pszichológiai szemlélet (Peterson, 2006), az érettség (Menninger, 1967), a szociális-érzelmi intelligencia (Goleman, 1995; Salovey, Mayer, Caruso és Lopes, 2003), a szubjektív jóllét (Fredrickson, 1998; Seligman, 2002) vagy a reziliencia (lásd Vaillant, 2003).

Hibrid modellek

Az előző két nagy ágat, a pszichológiai elméletet és kutatási eredményeket, valamint a filozófia paradigmáit ötvözik a *jóllét hibrid modelljei*.

A *fenntartható boldogság modell* (Sustainable Happiness Model; Lyubomirsky, Sheldon és Schkade, 2005) szerint három komponens, a genetikai öröklődés, a körülményeink és a személyes döntéseink járulnak hozzá leginkább a boldogságunkhoz (lásd 2. ábra). Ez az elképzelés egyszerre foglalja magába mind a hat fő pszichológiai elméletet (Diener és Ryan, 2009). Például a bottom-up magyarázza, hogy pozitív érzéseinket a felgyülemelő tapasztalataink eredményeképpen éljük meg, a top-down elméleten nyugszik a jóllét öröklődő komponense, és a kognitív elméletek felelnek a kogníció jóllétre gyakorolt hatásáért (pl. az érzékelés és fókusz szerepe a különböző szituációkban és a személyes döntésekben).

Az *egzisztencialista pozitív pszichológiai* megközelítés a négy filozófiai tanból és a pozitív pszichológiából ered, és ez mondja ki először, hogy a jóllétünkben fontos szerepe van a spirituális boldogságnak is (Wong, 2010). Ekkor fogalmazzák meg azt is, hogy a spiritualitás az ember negyedik alapszükséglete (Van Dierendonck, 2012). Ha tehát teljességében szeretnénk megtapasztalni az életünket, létezésünket, akkor a négyfajta szorongás (értelemnélküliség, elszigetelődés, szabadság és halál; Yalom, 1980) mellett a két „pozitív szorongásra” – az identitásra és a boldogságra – is figyelniünk kell.



2. ábra. A fenntartható boldogság modellje Lyubomirsky, Sheldon és Schkade (2005) alapján

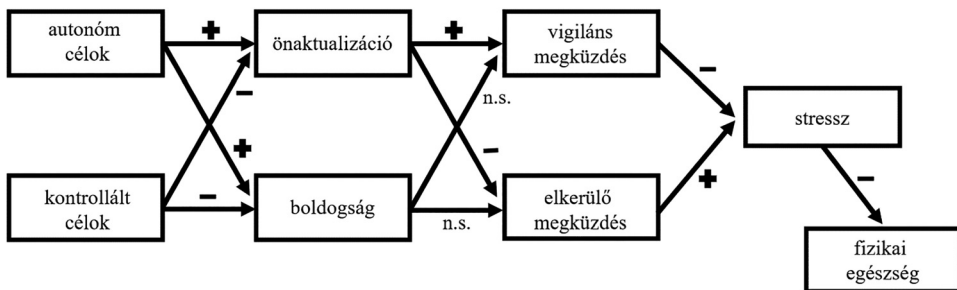


Észrevehetjük, hogy egyébként már korábban több eudaimonikus koncepció felismerte az egzisztenciális jóllét fontosságát. A pszichológiai jóllét modell (Ryff, 1989), az öndeterminációs elmélet (Ryan és Deci, 2000), az autentikus boldogságelmélet (Seligman, 2002) és a mentális egészség két-kontinuum modellje (Keyes, 2002b, 2005) mind hangsúlyozzák az értelemtalálás szerepét a „boldogságban”. Az egyik egzisztenciális szorongásra, az elszigetelődéstől való félelemre az öndeterminációs elmélet (Ryan és Deci, 2000), a PERMA (Seligman, 2011) és a szociális jóllét modellek (Keyes, 1998) már korábban felhívták a figyelmet. Az öndeterminációs elmélet (Ryan és Deci, 2000) autonómiaszükségletében pedig a szabadsággal kapcsolatos egzisztenciális szorongások tükröződnek.

Az *integratív modell* (Miquelon és Vallerand, 2008) (lásd 3. ábra) nem az öröklődést vagy a személyiségjegyeket tartja fontosnak a boldogság elérése érdekében, hanem a megfelelő célok választását. Eszerint az autonóm célok követése – a kontrollált célokkal ellentétben – a boldogságon és az önaktualizáción keresztül fokozza az éber, ügyes megküzdést az élet nehézségeivel szemben. Láthatjuk, hogy az autonómia kapcsán a humanisztikus irányzat, a célok beteljesedése tekintetében pedig a telikus és az öndeterminációs elmélet hatott a modell kialakulására.

Egy másik elképzelésben, a *dinamikus egyensúly elméletben* (Dodge és mtsai, 2012) a boldogságunk kulcsa az, hogy egyensúly legyen a minket érő kihívások és az elérhető erőforrásaink között, és ezt hosszabb időn keresztül is fenn tudjuk tartani (lásd 4. ábra). Az erőforrások és a kihívások egyensúlya mellett pedig még olyan tényezőkre is figyelniük kell, amelyek ugyan nem járulnak hozzá a jóllétünkhöz, de nélkülözhetetlenek olyan helyzetekhez, amelyeket muszáj megoldanunk. Ebben a modellben a bottom-up és a humanisztikus irányzatok nyomait fedezhetjük fel.

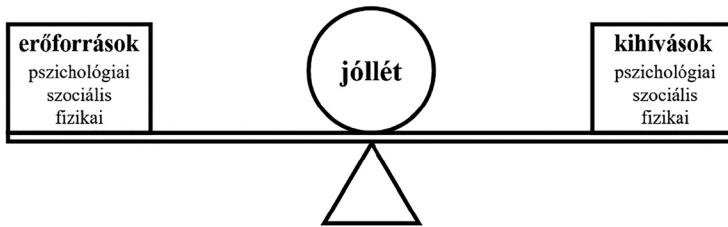
Az egyik legmodernebb hibrid elképzelés, a *jóllét harmónia és balansz elmélete* (Lomas és Van der Weele, 2021) szerint akkor tapasztalhatunk meg jóllétet, ha életünk minden területén belül és minden területe között optimális egyensúlyt és dinamikus harmóniát tudunk fenntartani (lásd 5. ábra). Az egyensúly a jóllétünk egymással összefüggő komponensei közti kapcsolat minőségét, a harmónia pedig az ezek közti „egyensúlyozó aktus” dinamikus koordinációját jelenti. Az erénytan és a karaktererősségek, a hedonikus jóllét, az egzisztenciális, a kognitív és az öndeterminációs megközelítés, a jóllét objektív listaelméletei együtt formálták ennek az integratív modellnek a kialakulását.



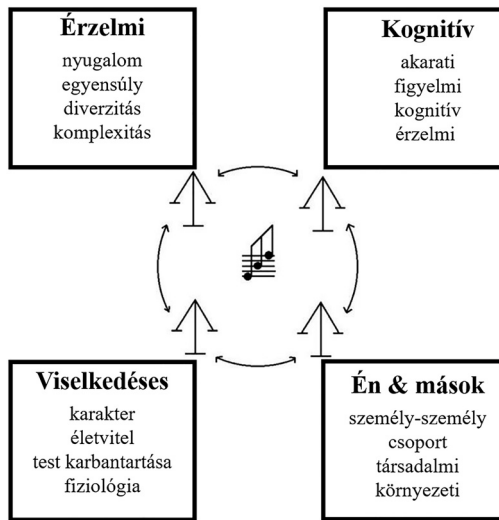
3. ábra. A jóllét integratív modellje¹ Miquelon és Vallerand (2008) alapján

¹Az n.s. a nem szignifikáns kapcsolatot jelzi.





4. ábra. A jóllét dinamikus egyensúly elmélete Dodge és munkatársai (2012) alapján



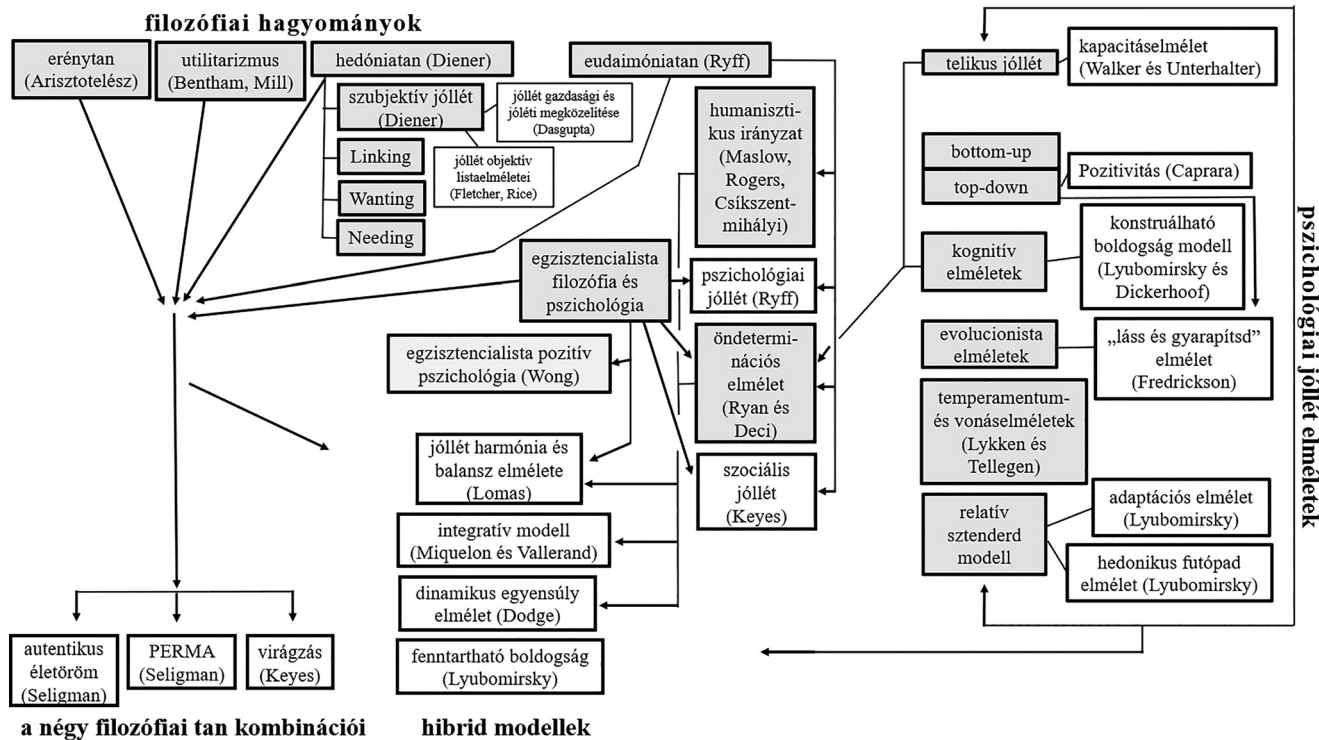
5. ábra. A jóllét harmónia és balansz elmélet dinamikája és a közreműködő alapkategóriák Lomas és Van der Weele (2021) alapján

TÖRTÉNETI TABLÓ A POZITÍV PSZICHOLÓGIAI JÓLLÉT ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG MODELLEKRŐL ÉS ELŐZMÉNYEIKRŐL

A 6. ábra történeti tablóként összefoglalja azokat a „boldogságot” vizsgáló filozófiai hagyományokat és korábbi pszichológiai elméleteket, amelyek hatottak a pozitív pszichológiai jóllét modellekre. Bemutatjuk a legismertebb pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség modelleket is.

A sötét négyzetek a főbb irányzatokat (pl. humanisztikus irányzat), a világos négyzetek az egyes irányzatokhoz, elméletekhez tartozó konkrét modelleket (pl. integratív modell) jelölik. A sötét és világos négyzeteket összekötő egyenes vonal azt mutatja, hogy a modell az irányzat egy altípusa (pl. top-down elmélet – pozitivitás). A nyíllal végződő egyenesek pedig arra utalnak, hogy egy irányzat befolyásolta egy új modell létrejöttét, amire akár más irányzatok is hathattak (pl. eudaimónián → szociális jóllét modell).





6. ábra. Folyamatábra a pozitív pszichológiai jóllét és a lelki egészség elméleti modellekről és előzményeiről

A folyamatára bemutatja, hogy a négy filozófiai tan (erénytan, utilitarizmus, hedónia- és eudaimóniatan) befolyásolta a három, manapság legismertebb pozitív pszichológiai jóllét vagy mentális egészség modell kialakulását (autentikus életöröm, PERMA, virágzás). Láthatjuk, hogy a hedóniatanból több altípus is eredt. Az eudaimóniatannak nagy hatása volt, mert kialakult belőle két irányzat (humanisztikus irányzat, öndeterminációs elmélet) és két modell (pszichológiai és szociális jóllét, öndeterminációs elmélet), amelyekre a tisztán pszichológiai elméletek is hatottak. A *6. ábra* jobb oldalán láthatjuk ezt a hat pszichológiai jóllét elméletet az altípusaikkal együtt (telikus jóllét, top-down vs. bottom-up, kognitív, evolucionista, temperamentum- és vonásméletek, relatív sztenderd modell). Megjelent az egzisztenciális filozófia és pszichológia irányzata, és szintén befolyásolta azt a két irányzatot és két modellt, amelyekre az eudaimóniatan és a pszichológiai elméletek is hatottak. Legutoljára a jóllét hibrid modelljei jöttek létre a filozófiai hagyományok, a tisztán pszichológiai modellek és az egzisztenciális filozófiai és pszichológia irányzat együttes hatására (a jóllét harmónia és balansz elmélete, integratív modell, dinamikus egyensúly elmélet és fenntartható boldogság).

MÉRŐESZKÖZ-JAVASLATOK AZ EGYES JÓLLÉT- ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG ELMÉLETEKHEZ

Az alábbiakban olyan pozitív pszichológiai mérőeszközöket szeretnénk bemutatni a teljesség igénye nélkül, amelyek példaképp illusztrálják a szóban forgó elméleti modelleket (lásd *1. táblázat*). Olyan kérdőíveket választottunk ki, amelyek 2000. január 1. és 2022. január 31. között angol és/vagy magyar nyelven jelentek meg, és felnőtt populáción általánosan alkalmazhatók (pl. nem betegség- vagy kontextusspecifikusak).

Az *1. táblázat* időrendi sorrendben mutatja be a kérdőíveket és a jóllét/mentális egészség mért pilléreit. Az azonosított dimenziókat elméleti keretbe rendeztük, kiemelve a lelki jóllét és a mentális egészség kulcsfontosságú témáit.

MEGBESZÉLÉS

Tanulmányunkban áttekintettük a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség modelleket és az ezek kialakulásában szerepet játszó filozófiai hagyományokat és pszichológiai jóllét elméleteket. Az eredményeket egy történeti táblóban foglaltuk össze. Az elméleti modellek megjelenésének illusztrálására egy kérdőívlistát állítottunk össze, amelyben kiemeltük a jóllét mért fő dimenzióit, és jelöltük, hogy mely elmülethez tartoznak az egyes mérőeszközök.

A nagyszámú és változatos elméletekből láthatjuk, hogy a kutatók többféle koncepción keresztül, más és más aspektusból próbálják megfogalmazni a jóllét és a lelki egészség okait, tüneteit. A terjedelmes irodalom ellenére még mindig nincs tudományos konszenzus arról, hogy a boldogság és a jóllét tisztán pszichológiai jelenség-e, vagy hogy a modellek, amelyeket ismerünk, mennyire azonosak, tehát ugyanazt a látens „boldogság” fogalmat ragadják-e meg. Nemrég egy kutatásban (Kneer és Haybron, 2020) az „utca emberét” kérdezték arról, hogy mit jelent számára a boldogság, miközben a szóhasználatát is megfigyelték. A kutatásban azt találták, hogy a hétköznapi emberek egyáltalán nem érzik sajátjukénak a mentális egészségről alkotott szakmai



1. táblázat. Illusztratív példák a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség mérőeszközeire, ezek pillérei és az alapot nyújtó elméleti keret

	Mérőeszköz	A jóllét/mentális egészség mért pillérei	Elméleti keret
1.	Life Satisfaction Index (Liang, 1984)	1. életkedv 2. életbátorság 3. kongruencia 4. fizikai jóllét 5. pszichológiai jóllét 6. szociális jóllét	hedóniatan eudaimóniatan
2.	Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985); Élettel Való Elégedettség Skála (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014)	1. élettel való szubjektív elégedettség	hedóniatan
3.	Flow (Csikszentmihalyi, 1988); Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes és Oláh, 2013)	1. flow	hedóniatan humanisztikus pszichológia
4.	Scales of Psychological Well-Being (PWB; Ryff, 1989), Pszichológia Jóllét Kérdőív (Oláh, 2012)	pszichológiai funkcionálás: 1. önelfogadás 2. életcél 3. személyes növekedés 4. másokkal való pozitív kapcsolat 5. kiválóság 6. autonómia	eudaimóniatan egzisztencialista pozitív pszichológia
5.	Social Well-being (Keyes, 1998)	1. szociális integráció 2. szociális elfogadás 3. szociális kiteljesedés 4. szociális koherencia 5. szociális hozzájárulás	hedóniatan eudaimóniatan erénytan utilitarizmus egzisztencialista pozitív pszichológia
6.	5-item World Health Organization Well-Being Index (WHO-5, Johansen, 1998; WHO Jól-lét Kérdőív Susánszky, Konkoly Thege, Stauder és Kopp, 2006)	1. általános jóllét	hedóniatan eudaimóniatan erénytan utilitarizmus
7.	Temporal Satisfaction with Life Scale (TSWLS, Pavot, Diener és Suh, 1998)	1. múltbeli élettel való elégedettség 2. jelenbeli élettel való elégedettség 3. jövőbeli élettel való elégedettség	hedóniatan

(folytatódik)



1. táblázat. Folytatás

	Mérőeszköz	A jóllét/mentális egészség mért pillérei	Elméleti keret
8.	Subjective Happiness Scale (SHS, Lyubomirsky és Lepper, 1999); Szubjektív Boldogság Skála (SHS-HU, Szabó, 2019)	1. észlelt boldogság	fenntartható boldogság modell
9.	Oxford Happiness Inventory (Hills és Argyle, 2002; Martos és mtsai, 2014)	szubjektív jóllét: 1. önértékelés 2. céltudatosság 3. szociális érdeklődés 4. kedvesség 5. humor 6. esztétika értékelése	hedónián
10.	Mental Health Continuum Form (MHC-SF, Keyes, 2002a, 2006; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster és Keyes, 2011); Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változata (MEKS, Reinhardt, Horváth, Tóth és Kökönyei, 2020)	1. szubjektív jóllét 2. érzelmi jóllét 3. pszichológiai jóllét 4. társas jóllét	hedónián eudaimónián erénytan utilitarizmus egzisztencialista pozitív pszichológia
11.	Savoring Beliefs Inventory (Bryant, 2003), Rövidített Savoring Hit Kérdőív (Szondy, Martos, Szabó-Bartha és Püskösty, 2014)	1. pozitív élményfeldolgozási stratégiák	hedónián
12.	Personal Well-being Index (Cummins, Eckersley, Pallant, Van Vugt és Misajon, 2003)	szubjektív elégedettség: 1. életfeltételekkel 2. egészséggel 3. életben elért eredményekkel 4. személyes kapcsolatokkal 5. személyes biztonsággal 6. közösségi kapcsolódással 7. jövőbeli biztonsággal 8. vallással, spiritualitással	hedónián
13.	Authentic Happiness Inventory (AHI, Peterson, 2005, revisited Proyer, Gander, Wellenzohn és Ruch, 2017)	1. autentikus boldogság	hedónián eudaimónián erénytan utilitarizmus egzisztencialista pozitív pszichológia
14.	Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK, Oláh, 2005; Oláh, Vargha, Csengődi, Bagdi és Diósi, 2020)	1. optimizmus 2. koherenciaérzék 3. kihíváskereső kontrollképesség 4. öntisztelet	hedónián eudaimónián erénytan utilitarizmus

(folytatódik)



1. táblázat. Folytatás

Mérőeszköz	A jóllét/mentális egészség mért pillérei	Elméleti keret
	5. leleményesség 6. problémamegoldó képesség 7. énhatékonyság 8. szociális forrást mobilizáló képesség 9. szociális alkotóképesség 10. szinkronképesség 11. érzelmi kontroll 12. impulzuskontroll 13. ingerlékenységátlás	
15. Keyes-féle virágzás kérdőív (Keyes, 2007)	1. pozitív érzelmek 2. étellel való elégedettség 3. önfogadás 4. személyes növekedés 5. célok és értelem 6. hatékonyság 7. autonómia 8. pozitív kapcsolat másokkal 9. szociális elfogadás 10. szociális aktualizációs képesség 11. szociális hozzájárulás 12. szociális koherencia 13. szociális integráció	hedóniatan eudaimóniatan erénytan utilitarizmus virágzás
16. Orientations to Happiness measure (Peterson és mtsai, 2007; Seligman, 2006); Boldogság Orientáció Skála (Szondy és Martos, 2014)	1. élvezetkereső boldogság 2. áramlatkereső boldogság 3. értelemkereső boldogság	hedóniatan eudaimóniatan erénytan utilitarizmus flow elmélet
17. Diener és munkatársai virágzás kérdőíve (Diener és mtsai, 2009); Diener-féle Virágzás Skála (Görgényi Judit fordítása)	1. étellel való elégedettség 2. pozitív érzelmek 3. kompetencia 4. optimizmus 5. mások jóllétéhez való hozzájárulás 6. életcél 7. önbecsülés 8. pozitív kapcsolatok	hedóniatan eudaimóniatan erénytan utilitarizmus
18. Salutogenic Health Indicator Scale (SHIS, Bringsén, Andersson és Ejlertsson, 2009)	1. intraperszonális jellemzők 2. interaktív funkcionálás	top-down elmélet
19. The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE, Diener és mtsai, 2009)	1. pozitív érzelmek és élmények 2. negatív érzelmek és élmények	hedóniatan

(folytatódik)



1. táblázat. Folytatás

	Mérőeszköz	A jóllét/mentális egészség mért pillérei	Elméleti keret
20.	Positive Thinking Scale (PTS, Diener és mtsai, 2009)	1. hajlam önmagunk, mások és az élet eseményeinek pozitív szemlélésére	top-down elmélet
21.	Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (Martos és mtsai, 2014; Waterman és mtsai, 2010)	1. önmegismerés 2. szubjektív kiértékelés az egyén potenciáljainak kibontakoztatásáról 3. életcélok és értelem megtapasztalása 4. aktív részvétel cselekedetekben 5. jelentős erőfeszítés befektetése 6. tevékenységek (mint az önkifejezés) élvezése	eudaimónián
22.	3P Modell (Durayappah, 2011)	1. múltbeli szubjektív jóllét 2. jelenbeli szubjektív jóllét 3. jövőre vonatkozó szubjektív jóllét	hedónián
23.	Emotional Well-being Scale (SSTEW) (Şimşek, 2011)	1. a saját életről alkotott szubjektív érzelmi értékelés	hedónián
24.	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (Clarke és mtsai, 2011; Martos és mtsai, 2014; Tennant és mtsai, 2007)	1. kapcsolatok 2. energetizáltság 3. önbizalom	hedónián eudaimónián erénytan utilitarizmus
25.	BBC Subjective Well-being scale (BBC-SWB, Kinderman, Schwannauer, Pontin és Tai, 2011)	1. pszichológiai jóllét 2. fizikai jóllét 3. társas kapcsolatok	hedónián
26.	P Scale (Caprara és mtsai, 2012)	1. az élet és az események pozitív szemlélésére való hajlam	hedónián eudaimónián erénytan utilitarizmus
27.	Hupperts Flourishing Scale (Huppert és So, 2013)	1. kompetencia 2. érzelmi stabilitás 3. elköteleződés 4. értelem 5. optimizmus 6. pozitív érzelmek 7. pozitív kapcsolatok 8. reziliencia 9. önértékelés 10. vitalitás	top-down elmélet hedónián eudaimónián erénytan utilitarizmus virágzás

(folytatódik)



1. táblázat. Folytatás

Mérőeszköz	A jóllét/mentális egészség mért pillérei	Elméleti keret
28. Pemberton Happiness Index (PHI, Hervás és Vázquez, 2013)	1. Visszaemlékezés és személyes kiértékelés alapú jóllét 1.1 Általános jóllét 1.2 Eudaimonikus jóllét 1.3 Hedonikus jóllét 1.4 Szociális jóllét 2. Jelenben tapasztalt jóllét	hedóniátan eudaimóniátan
29. Positive Functioning Inventory (PFI-12, Joseph és Maltby, 2014)	1. általános pszichológiai jóllét	hedóniátan eudaimóniátan erénytan utilitarizmus
30. Achutha Menon Centre Positive Mental Health Scale (Ganga és Kutty, 2015)	1. pozitív mentális állapot 2. pozitív funkcionálás	hedóniátan eudaimóniátan erénytan utilitarizmus
31. PERMA-Profilér (Butler és Kern, 2016); PERMA Kérdőív (Varga, Vargha és Oláh, 2022)	1. pozitív érzelem 2. elmélyülés 3. értelem 4. pozitív kapcsolatok 5. teljesítmény	hedóniátan eudaimóniátan erénytan utilitarizmus egzisztencialista pozitív pszichológia
32. Global Happiness Scale (GHS, Parackal, 2016)	1. eudaimonikus boldogság	eudaimóniátan
33. Positive Mental Health Scale (PMH-Scale, Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld és Becker, 2016)	1. általános érzelmi jóllét 2. általános pszichológiai jóllét 3. általános szociális jóllét	hedóniátan eudaimóniátan
34. Globális Jóllét Kérdőív (Oláh és mtsai, 2020)	1. érzelmi jóllét 2. pszichológiai jóllét 3. szociális jóllét 4. spirituális jóllét	hedóniátan eudaimóniátan erénytan utilitarizmus
35. Salutogenic Wellness Promotion Scale (SWPS, Odom, Becker, Bian, Martin és Sewell, 2021)	<i>egészségesség és egészségmegőrzés</i>	top-down elmélet

elképzeléseket, mert nem tudják beépíteni mindennapi értelmezéseikbe. Az is kiderült, hogy a jólét/boldogság érzéséhez – az objektív szempontok előtt is – a legfontosabb az, hogy mentálisan egészségesnek érezzék magukat.

Mit jelent a jóllét?

Sokan hajlamosak azt hinni, hogy a boldogság végső soron az, amiért érdemes élni, vagyis a jó élet azonos a boldog étellel. Amit a köznyelvben boldogság kifejezés alatt használunk, annak a tudományos megfelelője a szubjektív jóllét és a hedonikus jóllét. Amire a hétköznapokban



2. táblázat. A globális jóllét pillérei Oláh és munkatársai (2020) alapján

Globális jóllét	Pozitív működés		
	Pszichológiai jóllét	Szociális jóllét	Spirituális jóllét
Pozitív érzések: Érzelmi jóllét			
Pozitív affektus: Losada egyenlet 3:1 ²	Önelfogadás	Szociális elfogadás	Transzcendencia élmény öröm
Boldogság	Személyes növekedés	Szociális aktualizáció	Egyetemesség élmény átélése
Élettel való elégedettség	Célok az életben	Szociális hozzájárulás	
	Környezetkezelési képesség	Szociális koherencia	
	Autonómia	Szociális integráció	Vertikális és horizontális felelősségvállalás
	Pozitív kapcsolat másokkal		

általános lelki jóllétként gondolunk, azt a szakirodalomban jóllétként találjuk. A pszichológiai jóllét pedig valójában az eudaimóniában megfogalmazott pszichológiai jól funkcionálást jelenti. Szerintünk a teljes jóllétünkhöz a pszichológiai jólléten túl másfajta jóllétek is fontosak. Arra, hogy hányfajta jólléte határozhatunk meg, jó példa [Linton és munkatársai \(2016\)](#) összefoglaló tanulmánya, amelyben a következő jólléttípusokat azonosították: 1) mentális jóllét, 2) szociális jóllét, 3) aktivitás és funkciók, 4) fizikai jóllét, 5) spirituális jóllét, 6) személyes körülmények, 7) globális jóllét. Hagyományos holisztikus jóllét modelleket is ismerünk (lásd [Maqsood, Jabeen és Khatoon, 2013](#)), amelyek a bio-pszicho-szocio- és spirituális területeken megtapasztalt jólléten alapulnak. Újabban ehhez ötödikként hozzácsatolják az ökonómiai jólléte is ([Brans, 2019](#); [Molnos, 2016](#)).

Véleményünk szerint a jóllét legjobban a globális jóllét ([Oláh és mtsai, 2020](#)) fogalmával írható le, amely egy olyan többkomponensű szubjektív jóllét, mely magában foglalja az élet érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális területein való pszichológiai funkcionálásunkat (lásd [2. táblázat](#)).

Mi a mentális egészség?

A mentális egészség szinonimája a hétköznapi szóhasználatban a lelki egészség, mely egyfajta pszichés egészséget jelent. A mentális egészség a WHO-meghatározás ([Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold és Sartorius, 2015](#)) szerint a jóllét állapota, amelyben meg tudjuk valósítani képességeinket, meg tudunk birkózni a hétköznapi élet stresszeivel, képesek vagyunk produktívan és eredményesen dolgozni, és hozzájárulunk közösségeink működéséhez is. A definíció szerint tehát a jóllét valójában a mentális egészségnek csak egy komponense, és különböző képességekre, kompetenciákra is szükség van a teljes mentális egészséghez.

²A virágzáshoz szükséges negatív vs. pozitív élmények aránya ([Fredrickson és Losada, 2013](#)).



3. táblázat. Az életminőség, a mentális egészség és a jóllét feltételezett hierarchikus kapcsolata

Életminőség			egyéb komponensek
mentális egészség			
jóllét/lelki jóllét			készségek, pszichés kompetenciák
boldogság/szubjektív jóllét/hedonikus jóllét	pszichológiai jóllét/ jól funkcionálás	egyéb jóllét-megközelítések	

Mi az életminőség?

Láthatjuk, hogy hányféle összefüggő és homályos jelentésű kifejezést használunk a lelkiállapotunk leírására. A szakirodalomban azért, hogy elkerüljék a fogalmi konzisztencia problémákat, sokszor egyszerűen ezeknek a szavaknak egy fölérendelt kategóriáját, az életminőség kifejezést használják. Az életminőség magában foglalja azt, hogy az életünk mennyire kívánatos a nem kívánatoshoz képest, és olyan a külső szempontokat is figyelembe vesz, mint például a környezeti tényezők és a jövedelem. Az életminőségre gyakran egy „objektívebb” mutatóként tekinthetünk, amely inkább az ember életkörülményeit írja le, mintsem a körülményeire adott reakcióját (Diener, 2006). Emiatt az életminőség könnyebben is mérhető. A WHO (2012) meghatározása szerint az életminőségünk az élethelyzetünkről alkotott felfogásunk céljaink, elvárásaink, normáink és aggodalmaink függvényében, annak a kultúrának és értékrendszernek a kontextusában, amelyben élünk. A fentiek alapján arra következtethetünk, hogy az életminőség ernyőfogalma alatt van a mentális egészség, s ennek az egyik pillére a jóllét (lásd 3. táblázat).

Összességében megfogalmazhatjuk, hogy számos fontos elméleti tanulmány született, melyek a jóllét és a mentális egészség tüneteit vizsgálják, viszont olyan következetes elméletéről nem olvashatunk, amely a pozitív pszichológia eredeti célját, a fenntartható pozitív mentális egészség (vö. Oláh, 2021) magas tartományát a következő kérdések mentén vizsgálná. A mentális egészség milyen területeken megtapasztalt jóllétet jelent? Milyen minden emberben megtalálható pszichés kompetenciák és kapacitások birtoklása a feltétele a pozitív mentális egészségnek? Milyen lehetőség van ezeknek a képességeknek a fejlesztésére – akár különböző csoportok esetében is? Ha a mentális egészség egy optimális állapot, milyen együttműködés van a különböző komponensek között? Ezek az erőforrások képesek-e fenn is tartani a pozitív mentális egészség állapotát?

KÖVETKEZTETÉSEK

A korábbi pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség elméletekben (lásd pl. Bech, Gudex és Johansen, 1996; Butler és Kern, 2016; Diener és mtsai, 2009; Huppert és So, 2013; Lamers és mtsai, 2011; Lukat és mtsai, 2016) a hangsúly elsősorban a jóllét összetevőinek azonosítására irányult, anélkül, hogy figyelembe vették volna a WHO mentális egészség definíciója összes szempontját. Megfogalmazzuk azt az igényt, hogy a mentális egészség fogalma kapcsán meg kell haladni azokat az elméleteket és operacionalizálásokat, amelyek ezt a jóllét megfigyelhető jellemzőivel vagy a mentális zavarok tükörellentétéként felsorolt jellemzőkkel definiálják.

Amellett érvelünk, hogy a jóllét fogalmának tisztázása, a jóllét és a mentális egészség kapcsolatának elméleti és empirikus elemzése, valamint a mentális egészség klasszikus értelmezéseinek



rehabilitációja elvezethet a mentális egészség pozitív szférájának integratív koncepciójához. Ez a jóllét minden elméletileg és empirikusan azonosított összetevőjét a mentális egészség tünetegyütteseként kezelné, amely a pozitív mentális egészség biztosításához és fenntartásához szükséges pszichológiai képességek jelenlétét és megfelelő működését tükrözi. Egy ilyen modell szerint a jóllét szintje a pozitív mentális egészség biztosításához szükséges képességek és pszichológiai erőforrások meglététől vagy hiányától, valamint e képességek kiaknázásának képességétől függ.

Nyilatkozat érdekütközésről: A szerzők ezúton kijelentik, hogy esetükben nem állnak fenn érdekütközések.

IRODALOM

- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York: Basic Books.
- Bech, P., Gudex, C., & Johansen, K. S. (1996). The WHO (Ten) well-being index: Validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 183–190. <https://doi.org/10.1159/000289073>.
- Brans, M. (2019). Ecopsychology: Theory, practice and reciprocity in healing with nature. In P. Dunn (Ed.), *Holistic healing: Theories, practices, and social change* (pp. 214–234). Canadian Scholars' Press Inc.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>.
- Bringsén, Å., Andersson, H. I., & Ejlerstson, G. (2009). Development and quality analysis of the Salutogenic Health Indicator Scale (SHIS). *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(1), 13–19.
- Brülde, B., & Bykvist, K. (2010). Happiness, ethics, and politics: Introduction, history and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 11(5), 541–551.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., ... Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701.
- Carlisle, S., Henderson, G., & Hanlon, P. W. (2009). 'Wellbeing': A collateral casualty of modernity? *Social Science & Medicine*, 69(10), 1556–1560.
- Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., ... Stewart-Brown, S. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health*, 11(1), 1–9.
- Costantini, A., De Beer, L. T., Klooster, P. M., Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Vera, M., & van Zyl, L. E. (2022). Editorial: Positive psychological assessments: Modern approaches, methodologies, models and guidelines: Current perspectives. *Frontiers of Psychology*, 13, 1020653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1020653>.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15–35). Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.



- Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J., & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian unity wellbeing index. *Social Indicators Research*, 64, 159–190.
- Dasgupta, P. (1995). The population problem: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 33(4), 1879–1902.
- Davidson, R. J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity. *Development and Psychopathology*, 6, 741–758.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11.
- Van der Deijl, W. (2017). Are measures of well-being philosophically adequate? *Philosophy of the Social Sciences*, 47(3), 209–234.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2006, November). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of happiness studies: An interdisciplinary forum on subjective well-being*. Springer.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology – Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Sielkunde*, 39(4), 391–406. <http://dx.doi.org/10.1177/008124630903900402>.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 247–266). Dordrecht: Springer.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Durayappah, A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681–716.
- Fletcher, G. (2015). Objective list theories. In G. Fletcher (Ed.), *The Routledge handbook of philosophy of well-being* (pp. 164–176). Routledge.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 85–103). New York, NY: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2013). “Positive affect and the complex dynamics of human flourishing”: Correction to Fredrickson and Losada (2005). *American Psychologist*, 68(9), 822.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Journal of Psychiatry*, 14(2), 231–233.
- Ganga, N. S., & Kutty, V. R. (2015). Measuring positive mental health: Development of the Achutha Menon Centre positive mental health scale. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP1893–NP1906.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gomez-Baya, D., & Gillham, J. E. (2019). Positive education: Promoting well-being at school. *The Routledge handbook of positive communication* (pp. 327–337). Routledge.



- 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(1), 1–13.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137–164.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2004). Introduction: Why do we need a science of well-being? *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1331–1332.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Johansen, S. K. (1998). The use of well-being measures in primary health care – the DepCare project. In *World health organization, regional office for Europe: Well-being measures in primary health care – the DepCare project*. Geneva: World Health Organization, target 12, E60246.
- Joseph, S., & Maltby, J. (2014). Positive functioning inventory: Initial validation of a 12-item self-report measure of well-being. *Psychology of Well-Being*, 4(1), 1–13.
- Joshanloo, M. (2015). Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2023–2036.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.), (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. (2002a). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2002b). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes, & J.J. Haidt (Eds.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293–312). Washington DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95.
- Keyes, C. L. M., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (pp. 350–372). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2011). The development and validation of a general measure of well-being: The BBC well-being scale. *Quality of Life Research*, 20(7), 1035–1042.
- Kneer, M., & Haybron, D. M. (2020). *Happiness and well-being: Is it all in your head? Evidence from the folk*. Manuscript https://www.researchgate.net/publication/337494445_Happiness_and_Well-Being_Is_It_All_in_Your_Head_Evidence_from_the_Folk [Letöltve 26 Oct 2022].
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311.



- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99–110.
- Liang, J. (1984). Dimensions of the life satisfaction index A: A structural formulation. *Journal of Gerontology, 39*(5), 613–622.
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open, 6*(7), e010641.
- Lomas, T., & Van der Weele, T. J. (2021). The complex creation of happiness: Multidimensional conditionality in the drivers of happy people and societies. *The Journal of Positive Psychology, 1*–19.
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the positive mental health scale (PMH-scale). *BMC Psychology, 4*(1), 1–14.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186–189.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York, NY: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney, & J. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229–244). New York, NY: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137–155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111–131.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Egy újonnan kidolgozott Flow Állapot Kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia, 33*(1), 15–36.
- Maqsood, A., Jabeen, T., & Khatoon, H. (2013). Assessment of positive effects of illness: Implications for an integrative approach of bio-psycho-socio-spiritual model. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences, 11*(2), 139–146.
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Itzész, A. (2014). Psychometric characteristics of the Hungarian version of the satisfaction with life scale (SWLS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*(3), 289–303.
- Maslow, A. H. (1968). *Towards a psychology of being* (2nd ed.). Princeton: Van Nostrand.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Atlantic Press.
- Menninger, W. C. (1967). *A psychiatrist for a troubled world: Selected papers* (Vol. 1). New York: Viking Press.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research, 16*(4), 347–413.
- Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: An integrative model. *Canadian Psychology, 49*(3), 241.
- Molnos, Zs. (2016). *Ökopszichológia-alapkönyv*. Budapest: HR-Line Kft.
- Odom, A., Becker, C., Bian, H., Martin, R., & Sewell, K. (2021). Initial assessment of a 7-item well-being scale (SWPS-SF) among a sample of college students. *American Journal of Health Education, 52*, 226–232.
- Offer, D., & Sabshin, M. (1980). Normality. In H. I. Kaplan, A. M. Freedman, B. J. Sadock, & W. Baltimore (Eds.), *The comprehensive textbook of psychiatry* (pp. 608–613). Williams & Wilkins Company.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Oláh, A. (2012). A megküzdés szírvárványszínei: A stresszkezeléstől a boldogság növeléséig. In M. Fülöp, & É. Szabó (szerk.), *A pszichológia, mint társadalomtudomány. A 70 éves Hunyady György tiszteletére* (pp. 507–522). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.



- Oláh, A. (2021). A Globális Jól-lét Modell kidolgozása és empirikus validitásának igazolása a személyiségte-nyezők figyelembevételével. A K1A: 116965 számú kutatás zárójelentése. <https://www.otka-palyazat.hu/download.php?type=zarobeszamolo&projektid=116965> [Letöltve 30 Jan 2022].
- Oláh, A., Vargha, A., Csengődi, M., Bagdi, B., & Diósi, T. (2019). *Magyarország Boldogságtérképe*. <http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2019/> [Letöltve 26 Oct 2022].
- Oláh, A., Vargha, A., Csengődi, M., Bagdi, B., & Diósi, T. (2020). *Magyarország Boldogságtérképe*. <http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2020/> [Letöltve 26 Oct 2022].
- Parackal, M. (2016). A global happiness scale for measuring wellbeing: A test of immunity against hedonism. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1529–1545.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340–354.
- Peterson, C. (2005). *Authentic happiness inventory* [Measurement instrument]. <https://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/authentic-happiness-inventory> [Letöltve 26 Oct 2022].
- Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29–48). Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). In *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Washington, DC: Oxford University Press.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583–630.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2017). The authentic happiness inventory revisited: Addressing its psychometric properties, validity, and role in intervention studies. *Journal of Well-Being Assessments*, 1, 77–96.
- Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (2006). The developing person: An experiential perspective. In W. Damon, & R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 1, pp. 465–515). New York, NY: Wiley. Theoretical models of human development.
- Reinhardt, M., Horváth, Z., Tóth, L., & Kökönyei, Gy. (2020). A mentális egészség kontinuum skála rövid változatának hazai validációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2), 217–246.
- Rice, C. M. (2013). Defending the objective list theory of well-being. *Ratio*, 26(2), 196–211.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London, United Kingdom: Constable.
- Russell, B. (2007). *A history of western philosophy*. New York, NY: Simon & Schuster.
- xRyan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.
- 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. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28.



- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Lopes, P. N. (2003). Measuring emotional intelligence as a set of abilities with the MSCEIT. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57, 3–18.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *An Introduction. American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279–298). Dordrecht: Springer.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention model. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38, 670–680. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212436400>.
- Šimšek, Ö. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and initial validation of a measure of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 421–442.
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247–255.
- Szabó, A. (2019). Validity of the Hungarian version of the subjective happiness scale (SHS-HU). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20(2), 180–201.
- Szondy, M., & Martos, T. (2014). A boldogság három arca: A Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása (= The three faces of happiness: Psychometric properties of the Hungarian version of the orientations to happiness scale). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 229–243.
- Szondy, M., Martos, T., Szabó-Bartha, A., & Püskösty, M. (2014). A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módszertani Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata (= the reliability and validity of the Hungarian version of the Abridged Ways of Savoring Checklist). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 305–316.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1–13.
- Vaillant, G. E. (2003). Mental health. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1373–1384.
- Van Dierendonck, D. (2012). Spirituality as an essential determinant for the good life: Its importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 13, 685–700.
- Van Zyl, L. E., ten Klooster, P. M., de Beer, L. T., Zondervan-Zwijenburg, M. A. J., Vera, M., & Costantini, A. (Eds.) (2021). Positive psychological assessment: Modern Approaches, Methodologies, Models and Guidelines. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/research-topics/20042/positive-psychological-assessments-modern-approaches-methodologies-models-and-guidelines>.
- Van de Weijer, M., Baselmans, B., van der Deijl, W., & Bartels, M. (2018). *A growing sense of well-being: A literature review on the complex framework well-being*. <https://psyarxiv.com/3rmx9/>.
- Varga, B. A., Vargha, A., & Oláh, A. (2022). A magyar nyelvű PERMA Jólét Profil kérdőív megbízhatóságának és érvényességének vizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(1), 33–64.



- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1–39.
- Veenhoven, R. (2004). Happy life years: A measure of gross national happiness. In *The First International Seminar on "Operationalization of Gross National Happiness"* (pp. 287–318). Thimphu, 18–20 February 2004.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being". In K. C. Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63–77). Dordrecht: Springer.
- Walker, M., & Unterhalter, E. (2007). *Amartya Sen's capability approach and social justice in education*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (Eds.), (2017). *Toward a positive psychology of relationships: New directions in theory and research*. ABC-CLIO.
- Waterman, A. S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and udaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 62, 612–613.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61.
- WHO (2012). *Programme on mental health: WHOQOL user manual (No. WHO/HIS/HSI Rev. 2012.03)*. World Health Organization.
- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3, 1–10.
- Yalom, I. H. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Historical tableau of positive psychological well-being and mental health theories and their antecedents

Virág Zábó, Attila Oláh and András Vargha

Over the past two decades, a large body of literature has been accumulated that seeks to explore the myriad interrelated factors that influence happiness at both the individual and collective levels. Due to the difficulty of differentiating the theories, this study aims to provide clarity by outlining the main trends and antecedents of positive psychology. With a historical tableau, we provide an integrated framework and guidance in interpreting well-being theories and models found in positive psychology. We connect measurement tools to each concept, which illustrates the appearance of the theory in question as an example. Finally, we identify issues that require clarification and further in-depth investigation in the field.

KEYWORDS

well-being, mental health, positive psychology, psychological well-being

Open Access. A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID_1)

