

Jóllét a munkában és a szabadidőnkben

Szubjektív jóllét az egyetemisták körében

MATISCSÁKNÉ LIZÁK MARIANNA^A, SZÁNTÓ ÁKOS^B

^AEszterházy Károly Katolikus Egyetem

Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

Közgazdaságtan Tanszék

Egészségház u. 4., Eger 3300

matiscsakne.marianna@uni-eszterhazy.hu

^BEszterházy Károly Katolikus Egyetem

Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

Vállalkozás-gazdaságtan Tanszék

Egészségház u. 4., Eger 3300

szanto.akos@uni-eszterhazy.hu

A tanulmányban a jóllét a munkában és a szabadidőben témakört vizsgáljuk. A szakirodalmi feldolgozást követően a szubjektív jóllét főbb elemeit mutatjuk be az EKKE hallgatói körében folytatott fókuszcsoporthoz tartozó interjú eredményei alapján. Arra kerestük a választ, mit értenek egyéni (szubjektív) jóllét alatt, mitől érzik jól magukat a munkában és a szabadidő eltöltése kapcsán. A szubjektív jóllét felmérése kapcsán a saját értékelésükre és tapasztalataikra összpontosítottak a résztvevők az életükkel kapcsolatban. Ez magában foglalta az életelégedettségüket, az érzelmi állapotukat (pozitív és negatív érzelmek gyakorisága és intenzitása) és az életük értelmének érzését, melyeket mind a munkára, mind a szabadidős tevékenységekre vonatkozóan vizsgáltuk.

Kulcsszavak: szubjektív jóllét, munkahelyi jóllét, szabadidős jóllét, egyetemisták jólléte, életcélok

1. Bevezetés

A társadalomban nagyon sok sztereotípiát él azzal kapcsolatban, hogy milyen előnyei vannak annak, ha valaki boldog, elégedett az életével. A boldog ember nyitott, empátikus, toleráns és segítőkész. Több tudományos kutatás is bebizonyította, hogy a boldog

ember egészséges, gyorsabban gyógyul (*Veenhoven, 2008*), és hatékonyabban dolgozik (*Zelenski – Murphy – Jenkins, 2008*).

A boldogság mint fogalom elég nehezen körülírható, mégis a legtöbb ember könnyen meg tudja válaszolni azt a kérdést, hogy összességében mennyire elégedett az életével, boldognak érzi-e magát. A társadalmi felmérésekben a boldogság mérése gyakorlatilag egy dimenzióban lehetséges: mennyire boldog valaki, ugyanakkor a boldogság önmagában ennél sokkal összetettebb. Gyakran találkozunk a jólét és a jóllét fogalmakkal a mindennapjainkban is, de egyre több kutatás foglalkozik ezen témával. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) is végez felmérést „Szubjektív jóllét kiegészítő felvétel” néven a háztartások 16 éves vagy idősebb személyei körében.

A hétköznapi szóhasználatban a jólét az életminőség általános állapotára utal, anyagi jólétet, pénzt jelent. Az anyagi jólétnek nincs vagy nem feltétlenül van szoros kapcsolata a boldogsággal, a jólléttel. A jóllét inkább a pozitív érzelmi állapotokra fókuszál. A jóllét sokkal inkább örömet, biztonságot, egészséget, közösségeket takar. A jóllét nem más, mint annak tapasztalása, hogy több pozitívnak ítélt érzelmi behatást észlelünk, mint negatívát (*Bradburn, 1969*), illetve olyan észlelés, amely fontos életcélok elérését segíti elő (*Diener, 1999*).

Az egyének és társadalmak elégedettségének, sikerességének számtalan mutatója létezik, melyek mindegyikének megvan a maga előnye és hátulütője. Ezek lehetnek objektív és szubjektív mutatószámok. A tágran értelmezett objektív gazdasági és társadalmi mutatószámok (pl. GDP, HDI, jövedelem, egészség, biztonság, környezeti állapot, társas kapcsolatok stb.) mellett a szubjektív jólléti mutatók is megjelennek, melyek az egyének saját életükre vonatkozó értékelését mutatják. A szubjektív jóllét fogalmát és mutatóit jól elkülöníthetjük az életminőség objektív mutatóitól, hiszen azok egy objektív (külső) nézőpontból értékelik az egyének helyzetét, függetlenül azok értékeitől és preferenciáitól, míg a jóllét szubjektív mutatói az egyéni preferenciákat, vágyakat, normákat tükrözve mérik az életminőséget (*Diener et al., 2009*).

2. Irodalmi áttekintés

A jóllét (well-being) fogalma az elmúlt évtizedekben egyre központibb szerepet kapott a pszichológiai, szociológiai és gazdasági kutatásokban. A jóllét nem csupán a fizikai egészséget jelenti, hanem magában foglalja az érzelmi, mentális, társas és spirituális egyensúlyt is (*Diener et al., 1999*). A munkahelyi és szabadidős kontextusban vizsgált jóllét jelentősen hozzájárul az egyén életminőségéhez és társadalmi hasznosságához (*Ryff – Keyes, 1995; Huppert, 2009*).

2.1. A jóllét komplex értelmezése

A „jól-lét” (well-being) fogalma az utóbbi évtizedek során fokozatosan túlmutatott a szubjektív boldogságnak vagy a betegség hiányának egyszerű értelmezésén. A társadalomtudományok, a pszichológia, a szociológia, sőt az egészségtudomány is egyre inkább holisztikus szemléletet követ, amelyben az ember testi, lelki, mentális és társas dimenzióit összekapcsoltan vizsgálják.

A jóllét többdimenziós megközelítését egyik legismertebb modellként Carol Ryff pszichológus fejlesztette ki, aki hat kulcsdimenzió mentén írja le a pszichológiai jóllétet (Ryff, 1989):

1. Önfogadás – pozitív attitűd önmagunkkal szemben.
2. **Személyes növekedés** – folyamatos fejlődésre és kibontakozásra való törekvés.
3. Életcél – az élet értelmének és irányának érzékelése.
4. **Környezeti mesteri irányítás** – a környezet feletti kontroll érzése.
5. **Autonómia** – önállóság, független ítéletalkotás.
6. **Pozitív kapcsolatok másokkal** – mély, értékes emberi kapcsolatok megléte.

Ezt a megközelítést tovább finomította a modern wellnesskoncepció, amely az emberi jóllétet mint életmódot értelmezi. A wellness (az angol „well-being” és „wholeness” szavak összeolvadásából) holisztikus életszemléletet jelent, amely a testi, lelki, szellemi és társas egészség egységét hangsúlyozza (Boronyák, 2008).

A Wellness.Zone (2023) által leírt nyolcdimenziós modell az alábbi összetevőket különbözteti el:

- **Fizikai jóllét:** az egészséges életmódhoz kapcsolódó tényezők – mozgás, táplálkozás, alvás, betegségek megelőzése.
- **Érzelmi jóllét:** érzelmek tudatosítása, kezelése, önértékelés és stresszkezelési képesség.
- **Intellektuális jóllét:** érdeklődés, tanulás, új ismeretek megszerzése, kreatív önkifejezés.
- **Szociális jóllét:** emberi kapcsolatok, társas támogatás, közösséghez való tartozás érzése.
- **Spirituális jóllét:** értelmet és célt adó meggyőződések és értékrendek megléte, transzcendencia keresése.
- **Munkahelyi jóllét:** a munkával való elégedettség, motiváció, fejlődési lehetőségek, egyensúly a munka és magánélet között.
- **Környezeti jóllét:** egészséges, támogató fizikai környezet, amely elősegíti a személyes fejlődést.
- **Pénzügyi jóllét:** a jövedelmi helyzet és a pénzügyi biztonság érzete, valamint a jövőre való felkészültség.

A nyolcdimenziós megközelítés alapján egyértelmű, hogy a jóllét nem egy statikus állapot, hanem egy folyamatos, dinamikus egyensúlykeresés, amelyben az egyén aktív szereplő. A különböző dimenziók nem különülnek el élesen, hanem komplex, egymással kölcsönhatásban lévő rendszert alkotnak – például a pénzügyi bizonytalanság negatívan befolyásolhatja az érzelmi és szociális jóllétet is, míg a spirituális meggyőződés hozzájárulhat az érzelmi stabilitáshoz.

A magyar szakirodalom és a wellness-szolgáltatások gyakorlata szintén megerősíti ezt az összefüggő megközelítést. Ahogy *Schupler* (2006) és *Hojcska* és munkatársai (2022) is hangsúlyozzák: a wellness célja a test, a szellem és a lélek egységének helyreállítása olyan komplex szolgáltatások révén, mint a masszázssterápia, a meditáció, a relaxációs technikák, a szellemi stimuláció és a közösségi élmények.

Továbbá *Szántó* (2023) tanulmánya is alátámasztja, hogy a különböző jólléti dimenziók (fizikai, szellemi, lelki, társas stb.) eltérő kombinációkban és különböző súlyozással jelenhetnek meg az egyének életében. A cikkében bemutatott standardizálási módszer segítségével igazolta, hogy az egészségtudatos magatartás sem csupán a pénzbeli ráfordításoktól függ, hanem időbeli elköteleződést és belső motivációt is kíván.

2.2. Munkahelyi jóllét

A munkahelyi jóllét (angolul: workplace well-being vagy occupational well-being) a munkavállalók fizikai, mentális, érzelmi és társas jóllétének olyan komplex állapota, amely nem csupán a munkakörülmények, hanem az egyéni élmények és a szervezeti kultúra kölcsönhatásából alakul ki (*Schaufeli – Bakker*, 2004; *Warr*, 2002). A munka nemcsak jövedelemszerzési eszköz, hanem az identitás, a társadalmi integráció, az önértékelés és az önmegvalósítás egyik legfontosabb színtere is – ezért a munkakörnyezetben tapasztalt pozitív vagy negatív hatások közvetlenül befolyásolják az egyén általános jóllétét.

2.2.1. A munka és a jóllét kapcsolata

A munkahelyi jóllét pozitív értelemben hozzájárul a motivációhoz, az elköteleződéshez (engagement), a termelékenységhez és a kreativitáshoz, ugyanakkor hiánya növeli a stresszt, a kiegés (burnout) esélyét, valamint a fluktuációt (*Schaufeli – Taris*, 2014).

A munkahelyi jóllét három kulcsfaktora a következő:

1. Pszichológiai biztonság és támogatás: a munkavállalók szabadon kifejezhetik véleményüket, hibázhatnak anélkül, hogy retorziótól kellene tartaniuk (*Edmondson*, 1999).
2. Autonómia és kontroll: az egyén képes befolyásolni munkájának menetét, döntéseket hozhat a saját feladatait illetően.
3. Értelmes munka: az alkalmazott értékesnek és célszerűnek látja saját szerepét, munkáját összefüggésbe tudja hozni saját identitásával és céljaival (*Wrzesniewski et al.*, 2003).

2.2.2. A flow és az elkötelezettség szerepe

A munkahelyi jóllét egyik fontos komponense a „flow”-élmény, amelyet *Csikszentmihályi Mihály* (1990) ír le úgy, mint mély koncentráció, időtlenség és teljes bevonódás egy tevékenységbe. Azok az emberek, akik gyakran élnek át flow-t a munkájuk során, magasabb elégedettségéről és jobb pszichológiai jóllétről számolnak be.

Ehhez szorosan kapcsolódik a munkavállalói elkötelezettség fogalma (work engagement), amelyet a pozitív munkatapasztalat, a vitalitás, az odaadás és az elmélyülés jellemez. *Schaufeli és Bakker* (2004) kutatása szerint az elkötelezett dolgozók energikusabbak, ellenállóbbak a munkahelyi stresszel szemben, és ritkábban tapasztalnak kiégést.

2.2.3. Munka-magánélet egyensúly

A munkahelyi jóllét szorosan összefügg a munka és a magánélet egyensúlyával (work-life balance), amely azt fejezi ki, hogy az egyén képes-e megfelelően megosztani idejét, energiáját és figyelmét a munkája és személyes élete között. A kutatások szerint a tartós egyensúlyhiány stresszhez, kapcsolati konfliktusokhoz és hosszú távon kiégéshez vezethet (*Greenhaus – Allen*, 2011).

Egyre több szervezet ismeri fel a rugalmas munkarend (home office, hibrid munkavégzés), a munkaidő-csökkentés és a pihenőidők szerepét a jóllét megőrzésében. Emellett a rekreációs lehetőségek – mint sportolási lehetőség, közösségi programok, mentálhigiénés támogatás – növelik a dolgozók elégedettségét és lojalitását (Eurofound, 2019).

2.2.4. Spirituális dimenzió a munkahelyen

A szakirodalom egy része a spirituális jóllét munkahelyi szerepét is vizsgálja. A spirituális munkahelyi kultúra az értelmes munka, az etikus vezetés, az összetartó közösség és az egyéni célkitűzések támogatása révén elősegíti az érték- és jelentésalapú működést (*Ashmos – Duchon*, 2000). Ez különösen fontos olyan munkahelyeken – pl. egyházi, oktatási, egészségügyi intézmények –, ahol a dolgozók küldetéstudattal végzik munkájukat.

2.2.5. Munkahelyi jóllét a magyar gyakorlatban

Magyarországon is növekvő érdeklődés mutatkozik a munkahelyi jóllét előmozdítása iránt. A wellness alapú vállalati programok – mint például relaxációs tréningek, céges sportolási lehetőségek, mentálhigiénés tanácsadás – egyre több munkahelyen megjelennek, de a szakértők szerint a munkáltatók szerepvállalása e téren még nem egységes (*Szántó*, 2023).

Különösen fontos a munkahelyi jóllét támogatása olyan ágazatokban, ahol a magas munkaterhelés és a pszichés megterhelés tartósan fennáll (pl. oktatás, szociális ellátás, egészségügy). Szántó szerint a vallás és a spiritualitás integrálása a munkahelyi környezetbe – például csendes szobák, meditációs lehetőségek, lelki beszélgetések – hatékony kiegészítője lehet a formális munkahelyi jólléti programoknak.

2.3. Szabadidő és lelki feltöltődés

A szabadidő szerepe az egyén életminőségének alakításában kiemelkedő jelentőségű. A szabadidős tevékenységek nem pusztán időtöltést jelentenek, hanem az önkifejezésnek, a kikapcsolódásnak, a szociális kapcsolatok ápolásának, valamint a lelki egyensúly megőrzésének és helyreállításának fontos színterei. A szabadidő hasznos és tartalmas eltöltése szoros kapcsolatban áll az egyén szubjektív jóllétével, érzelmi stabilitásával és általános egészségi állapotával (Iso-Ahola, 1997; Stebbins, 2007).

2.3.1. A szabadidő pszichológiai funkciói

A pszichológiai kutatások szerint a szabadidő legfőbb funkciója az, hogy lehetőséget nyújtson a pszichés regenerációra, a belső feszültségek levezetésére, valamint az identitás és az önértékelés megerősítésére (Kleiber *et al.*, 2002). A szabadidős tevékenységek során megélt autotelikus élmények – azaz olyan tevékenységek, amelyeket önmagukért végzünk – elősegítik a flow-élmény (Csíkszentmihályi, 1990) kialakulását, ami közvetlenül kapcsolódik az öröm, a motiváció és a belső egyensúly megtapasztalásához.

A rendszeres szabadidős aktivitás elősegíti a pszichológiai rugalmasságot (resilience), csökkenti a szorongásos tüneteket, fokozza az optimizmust, valamint hosszabb távon hozzájárul a kiegés (burnout) megelőzéséhez – különösen a stresszes munkakörnyezetben dolgozók körében (Haworth, 2005).

2.3.2. A természet, a rekreáció és a mentális egészség

A természetközeli szabadidős tevékenységek – például túrázás, kertészkedés, vízparti séta vagy erdei programok – hatásmechanizmusa külön figyelmet érdemel. Kaplan és Kaplan (1989) kutatása szerint az ilyen típusú tevékenységek kognitív szinten is hozzájárulnak a figyelem helyreállításához, javítják a koncentrációt, csökkentik az érzelmi kimerültséget és serkentik a pozitív érzelmi állapotokat. Ezt az elméletet az ún. „attention restoration theory” néven foglalják össze, mely szerint a természetes környezetek képesek helyreállítani az ember mentális erőforrásait.

A szabadidő természetalapú eltöltése emellett segíti az egyént az elmélyülésben, az érzelmek rendezésében, a perspektíva-váltásban – vagyis abban, hogy új értelmezési kereteket találjon élethelyzeteire. Ez a folyamat szorosan kapcsolódik a spirituális dimenziókhoz is.

2.3.3. A rekreáció spirituális dimenziói

A modern szabadidő-felfogás nemcsak a fizikai vagy társas rekreációra fókuszál, hanem a belső, spirituális megújulás lehetőségeit is magában foglalja. Ez különösen fontos olyan társadalmakban, ahol a hétköznapi nagyfokú stresszel, túlhajszoltsággal és az identitásválság különböző formáival terheltek. Lengyel (2018) szerint a rekreáció és spiritualitás közötti kapcsolat egyre nyilvánvalóbb: az emberek olyan tevékenységeket keresnek, amelyek túlmutatnak a testmozgáson vagy szórakozáson, és valódi belső feltöltődést kínálnak.

Ilyen élmények lehetnek:

- meditációs gyakorlatok (mindfulness, vezetett vizualizáció),
- jóga, amely test és lélek egységére épül,
- csendnapok, visszavonulások,
- művészeti tevékenységek (zenélés, festés, kézművesség),
- spirituális olvasmányok vagy előadások hallgatása,
- részvétel vallási közösségi eseményeken, például bibliaórákon vagy istentiszteleteken.

Szántó (2023) is hangsúlyozza, hogy a vallásgyakorlás – mint a lelki jóllét egyik tradicionális formája – hatékony és költségkímélő módja lehet a szabadidő minőségi eltöltésének, különösen egyetemisták körében. Egyházi fenntartású intézményekben például lehetőség nyílik bibliai tematikájú kurzusok látogatására, közösségi eseményeken való részvételre, illetve a spiritualitás személyes elmélyítésére is.

2.3.4. A szabadidő és a társas kapcsolatok

A lelki jóllét másik fontos aspektusa a kapcsolati dimenzió, amely a szabadidő során erősödhet meg igazán. A közösen végzett szabadidős tevékenységek (pl. sport, kirándulás, játék, zenei vagy kulturális programok) javítják a társas kohéziót, erősítik a kötődéseket, valamint közös élmények megélését teszik lehetővé – ezek pedig az egyik legfontosabb érzelmi erőforrást jelentik (*Putnam*, 2000).

A társas támogatás megléte védőfaktoroként működik a pszichés megbetegedések, például a depresszió vagy a krónikus stressz ellen. A szabadidő során aktívan jelen lévő társas élmények ezáltal nemcsak örömforrások, hanem preventív funkciót is betöltenek.

2.3.5. Az egészségtudatosság szerepe

A szabadidő tudatos és egészségfókuszú eltöltése is erősen befolyásolja a lelki egyensúlyt. *Szántó* (2023) kutatása kimutatta, hogy a fiatal felnőttek egészségtudatos viselkedése nemcsak pénzben mérhető ráfordításokban, hanem az erre szánt időben is tetten érhető. Azok, akik rendszeresen fordítanak időt nem anyagi jellegű rekreációs formákra – mint pl. futás, természetjárás, ima vagy egyéni meditáció –, hosszabb távon stabilabb pszichés állapotot mutatnak.

Különösen fontos ez az egyetemi hallgatók vagy fiatal munkavállalók körében, akik életük ezen szakaszában fokozott stressznek, identitásformáló kihívásoknak és döntési kényszereknek vannak kitéve.

2.4. A vallás és a spiritualitás szerepe a jóllétben

A vallás és a spiritualitás az emberi lét fundamentális dimenziói közé tartoznak, és évszázadok óta meghatározó szerepet játszanak az egyéni és közösségi élet értelmezésében, a lét értelmének keresésében és a lelki stabilitás megőrzésében. A 21. századi

jólétfelfogás egyre nyitottabban integrálja e transzcendens tényezőket, felismerve, hogy a spirituális és vallási élmények jelentős pozitív hatással lehetnek a mentális egészségre, az érzelmi egyensúlyra, sőt a testi állapotokra is (Koenig *et al.*, 2012).

2.4.1. A vallás pszichológiai és szociális hatásai

A vallásos hitrendszerek stabilitást, koherenciát és célérzetet biztosítanak az egyének számára, különösen válsághelyzetekben. Fletcher (2011) szerint a bibliai „shalom” fogalom nem csupán spirituális békét, hanem teljes életet – testi, érzelmi, szociális és erkölcsi jólétet – jelent. Ez a holisztikus szemlélet lehetővé teszi, hogy a vallás a modern well-being paradigma részévé váljon.

Kutatások szerint a rendszeres vallásgyakorlás – például imádkozás, istentisztelet, közösségi rítusok – javíthatja a stresszkezelési képességet, mérsékelheti a szorongást és a depressziós tüneteket, növeli a rezilienciát és az élettel való elégedettséget (Pargament, 1997; Koenig *et al.*, 2001). Továbbá a vallásos közösségek támogató struktúrája szociális védőhálót kínál, amely különösen fontos lehet életválság, gyász, betegségek vagy társas izoláció esetén.

2.4.2. A spiritualitás mint belső egyensúlyforrás

A spiritualitás – amely nem feltétlenül kötődik intézményes valláshoz – az egyén belső világára, értékrendjére, életcéljaira és a transzcendenciához fűződő viszonyára utal. A spirituális élmények különösen hatékonyak a lelki egyensúly visszaállításában, mivel elősegítik az értelmezést és az elfogadást, valamint megerősítik az egyéni énhatékonyt és belső kontrollt (Emmons, 1999).

A spiritualitás gyakorlati formái – mint a meditáció, kontempláció, önreflexió, hálapanló-vezetés – ma már a nyugati pszichológiai és orvosi gyakorlat részét képezik, különösen a mentálhigiénés prevenció és terápia területén (Seybold – Hill, 2001).

2.4.3. Vallás és wellness integrációja

Ahogy Szántó Ákos (2023) tanulmányában bemutatja, a vallás és a wellness között szoros és kiegészítő jellegű kapcsolat áll fenn. A wellness egyik fő célja a testi-lelki egyensúly elérése, amelyet a vallásos/spirituális gyakorlatok hatékonyan támogatnak. A meditáció, az ima, a böjt vagy a vallási közösséghez tartozás nem csupán vallási funkcióval bírnak, hanem a modern wellnessértelmezés értelmében rekreációs, érzelmi stabilitást elősegítő szerepet is betöltenek.

Szántó felhívja a figyelmet arra is, hogy a keleti spirituális technikák (jóga, tai chi, zen meditáció) integrálása a wellness-szolgáltatásokba mára elterjedt gyakorlat, miközben a nyugati vallási hagyományok (pl. keresztény meditáció, zsoltáréneklés, közösségi áhítatok) gyakran háttérbe szorulnak. Pedig ezek is ugyanúgy alkalmasak lehetnek a belső béke elérésére és a pszichés feltöltődésre.

2.4.4. Spirituális jóllét a Wholeness Wheel-modellben

A Wholeness Wheel (teljesség köre) -modell szerint – amelyet a Faith and Health Connection fejlesztett ki – a spirituális középpont köré rendeződnek a következő dimenziók: fizikai, érzelmi, kapcsolati, intellektuális, foglalkozási és pénzügyi jóllét. A modell szemléletében a spirituális dimenzió az egész emberi létezés alapja, amely összefogja a többi területet, és jelentést ad nekik (Fletcher, 2011).

Ez a megközelítés egybeesik a valláspszichológiai szakirodalom azon megállapításaival, amelyek szerint a spirituális beállítódás hosszú távon hozzájárul a koherenciaérzés (Antonovsky, 1987), az élettel való elégedettség és a szubjektív jóllét szintjének növekedéséhez.

2.4.5. Egyetemisták és fiatal felnőttek lelki egészsége

A fiatal felnőttkor – különösen az egyetemi évek – gyakran az identitáskeresés, az értékrend formálása és az egzisztenciális kérdések időszaka. Szántó (2023) vizsgálatai szerint ebben az életfázisban különösen fontos a lelki feltöltődés lehetőségeinek biztosítása, hiszen a tanulmányi és társas elvárások, a jövő miatti bizonytalanság és az önállósodás terhei fokozott stresszforrást jelentenek.

A vallásgyakorlás – különösen egyházi fenntartású felsőoktatási intézményekben – strukturált lehetőségeket biztosíthat a spirituális jóllét fenntartására: például bibliaórák, egyéni lelkigyakorlatok, közösségi alkalmak vagy valláspszichológiai kurzusok formájában. Szántó szerint ezek a gyakorlatok nem igényelnek jelentős anyagi ráfordítást, így minden hallgató számára hozzáférhető „lelki wellness”-szolgáltatásként értelmezhetők.

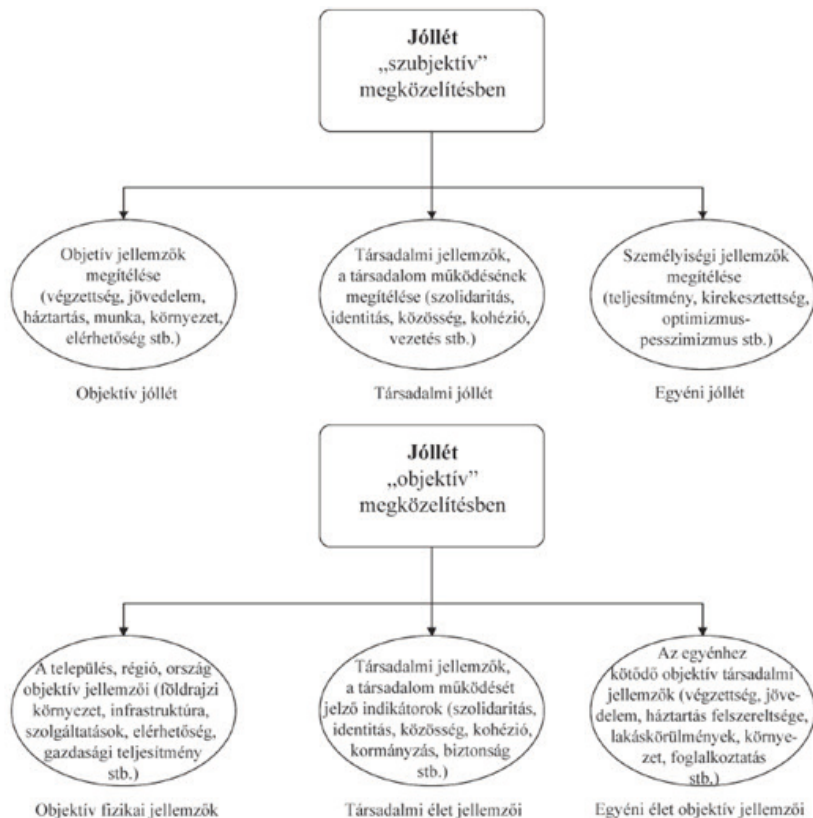
Az eddigiekből jól látható, hogy milyen sokféle dimenzióban értelmezhető és értelmezett a szakirodalomban a jóllét. A következő fejezetben a szakirodalmi rész zárásaként azt a megközelítést mutatjuk be, mely a primer kutatási eredmények értelmezéséhez közelebb visz bennünket.

2.5. A jóllét dimenzióinak összegzése és a kutatási keret megalapozása

Az OECD szubjektív jóllét mérésével foglalkozó kiadványa a szubjektív jóllétet igen tágan, jó mentális állapotként definiálja, ami az emberek saját életükről alkotott, valamint személyes élményeiket, tapasztalataikat tükröző mindenféle pozitív és negatív értékelést magában foglal (OECD, 2013, 29.). Ugyanakkor az útmutató azt is hangsúlyozza, hogy a szubjektív jóllét a nem szubjektív, azaz objektív indikátorok kiegészítője, nem pedig helyettesítője. Bár ennek a tanulmánynak nem célja az egyéni és társadalmi jóllét fogalmának, lehetséges értelmezéseinek és a köztük lévő kapcsolatnak a bemutatása, érdemes mégis kiemelni, hogy a szubjektív jóllét a hasznosság klasszikus, Jeremy Bentham nevéhez köthető megközelítésével mutat rokonságot – amelyet Kahneman, Wakker és Sarin (1997) tapasztalati hasznosságnak nevez. Bentham (1988) a hasznosságot a dolgok azon tulajdonságaként értelmezte, amely élvezethez, jóhoz, boldogsághoz vezet, illetve megóv a fájdalomtól, rossztól,

boldogtalanságtól. Egy cselekvés vagy dolog hasznossága így az általa okozott élvezetek és fájdalom összességéként adható meg (Colander, 2007).

A jóllét fogalmi megközelítéseit mutatja az 1. számú ábra, amely rávilágít arra, hogy a jóllét egy összetett és igen sokrétű fogalom, amely magában foglalja az egyén fizikai, mentális és szociális jóllétét. Nem csupán a betegség vagy gyengeség hiányát jelenti, hanem az egyén teljes körű, pozitív állapotát. A jóllét fogalma az utóbbi évtizedekben egyre nagyobb figyelmet kapott a pszichológiában, a szociológiában és az egészségügyományokban is (Szántó et al, 2016).



Forrás: Kulcsár László, 2020. Elméleti és módszertani megfontolások az életminőség, a jóllét kutatásához. STATISZTIKAI SZEMLE, 98. ÉVFOLYAM 11. SZÁM 1239–1287. OLDAL

DOI: 10.20311/stat2020.11.hu1239

1. ábra: A jóllét fogalmi megközelítései

Tanulmányunkban a szubjektív jóllét megközelítésére és az egyéni jóllétre fókuszálunk. A következőkben összefoglaljuk, hogy a munkahelyi és a szabadidős jóllét definíciói és összetevői alatt mi a kutatásunk alatt mit értünk. A munkahelyi jóllét a munkavállalók

fizikai, pszichológiai és szociális jóllétét jelenti a munkahelyi környezetben. Magában foglalja a munkahelyi elégedettséget, a stresszkezelést, a munka és magánélet egyensúlyát, valamint a pozitív munkatársi kapcsolatokat (*Wright – Cropanzano, 2000*). A szabadidős jóllét az egyén fizikai, pszichológiai és szociális jóllétét jelenti a szabadidős tevékenységek során. Magában foglalja a kikapcsolódást, a feltöltődést, a személyes fejlődést és a társas kapcsolatokat is (*Newman et al., 2014*).

A jóllét a munkában és szabadidőben fogalmak tisztázása után bemutatjuk kutatásunkat és annak eredményeit.

3. Kutatási célkitűzések

A kutatás célja az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem üzleti szakos egyetemi hallgatóinak körében egy olyan fókuszcsoporthoz tartozó kutatás lefolytatása, amely egyrészt megerősíti, alátámasztja a jóllét a munkában és szabadidőben fogalommeghatározásaink pontosságát. Másrészt megalapoz egy nagymintás kérdőíves felmérést az EKKE hallgatóinak körében a jóllét a munkában és a szabadidőben témakör kapcsán. A cél az volt, hogy választ kapjunk arra, hogy milyen szubjektívjóllét-elemek mennyire fontosak a hallgatóknak a munka és szabadidő eltöltése kapcsán, azok milyen mértékben és milyen formában jelentkeznek az elégedettségüket, boldogságukat illetően. A kutatás célkitűzései között szerepelt a leggyakoribb jóllételelemek azonosítása, azok feltérképezése.

4. Anyag és módszer

A vizsgálat során kvalitatív módszertani megközelítést alkalmaztunk. Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem üzleti szakon tanuló hallgatói közül 7 fő egyetemista körében fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetést folytattunk arról, mit értenek egyéni jóllét alatt, mitől érzik jól magukat a munkában és a szabadidő eltöltése kapcsán. A 7 főből az egyetemi tanulmányai mellett 4 fő dolgozik is.

Arra kértük a résztvevőket, hogy a szubjektívjóllét-felmérés kapcsán a saját értékelésükre és tapasztalataikra összpontosítsanak az életükkel kapcsolatban. Ez magában foglalja az életelegedettségüket, az érzelmi állapotukat (pozitív és negatív érzelmek gyakorisága és intenzitása) és az életük értelmének érzését.

A fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetés egy forgókönyv, interjúvázlat alapján zajlott le, figyelve arra, hogy a beszélgetést az előre meghatározott szubjektívjóllét-elemek mentén tartsuk (1. számú melléklet). A felmérés három témakör köré csoportosult, melyeket mind a munkára, mind a szabadidős tevékenységekre vonatkozóan vizsgáltuk:

1. Élettel való elégedettség: a résztvevő egyén általános elégedettsége saját életével, kitérve a különböző élethelyzetekre, életterületekre, mint a munka, személyes kapcsolatok, egészség, szabadidő stb.
2. Érzelmi állapot. Pozitív érzelmek: olyan érzések gyakorisága és intenzitása a munkát és a szabadidős tevékenységeket illetően, mint az öröm, boldogság, érdeklődés, büszkeség, inspiráció stb. Negatív érzelmek: olyan érzések gyakorisága és intenzitása, mint a szomorúság, harag, unatkozás, irigység, féltékenység, szorongás, stressz stb.
3. Értelemkeresés és -megélés: az érzés, hogy az életnek van célja és jelentősége.

5. Eredmények

Amikor az egyetemistákkal a munkával összefüggő és szabadidős jóllétükkel kapcsolatban beszélgettünk, arra a következtetésre jutattunk, hogy az élettel való elégedettségükre adott válaszaikat érdemes több kategóriába rendezve bemutatni.

5.1. Általános elégedettség

A résztvevők összességében elégedettek az életükkel, 1-től 10-ig terjedő skálán 7,7 pontot adtak. Akik az egyetemi tanulmányaik mellett dolgoznak is, ők elégedettebbek (8,1), mint akik „csak” tanulnak (7,2). Az élettel való elégedettség témaköréhez kapcsolódóan az alábbi jólléletterületeket, -elemeket említették a résztvevők:

Érzelmi jóllét: mindegyik résztvevőnek nagyon fontos jóllét elem, hogy az érzelmeik széles skáláját megtapasztalják mind a tanulmányaik, mind a munkájuk, mind a szabadidős tevékenységeik során, hiszen ez segíti őket a különböző érzelmek egészséges kezelésének megtanulásában.

Pszichológiai jóllét: többször megfogalmazták a résztvevők, hogy fontos az önbecsülés, az önbizalom, a belső béke és az élettel való „belső személyes” elégedettség érzése. Ebben nem volt lényeges eltérés a dolgozó és a nem dolgozó hallgatók véleményében, a hét főből két fő pszichológushoz jár, mert nem tudja (szakszerűen) megbeszélni problémáit saját kapcsolati halójában.

Szociális jóllét: ennél a jóllételemnél különbség van a dolgozók és nem dolgozók között, hiszen a munkát is folytatók esetében az erős és támogató társas kapcsolatok, a közösséghez tartozás érzése sokkal erősebb, amit elsősorban annak tulajdonítanak, hogy a munkahelyi befogadó, támogató közösség, a munkatársak fontosak számukra, hogy hatékonyan tudjanak együtt dolgozni. A munkahelyek is erősítik különböző programokkal a csapatépítést. A munkát nem vállaló egyetemisták arra panaszkodnak, hogy az egyetemen nincs erős közösség, alig ismerik egymást, nem igazán tanulnak együtt, a kollégisták esetében talán jobb a helyzet, mint a bejárók vagy albérletben lakók

esetében, akik az egyetemi programokon sem igazán vesznek részt. Így nem kerülnek belső, bizalmi kapcsolatba egymással.

Fizikai jóllét: a résztvevők a saját fizikai állapotukat jónak tartják, de a hét főből ketten gerincferdüléssel, lúdtalppal rendelkeznek, többen járnak masszázásra, sportolnak, edzenek, úsznak, hogy karbantartsák magukat. Törekednek az egészséges életmódra, a rendszeres testmozgásra és a megfelelő táplálkozásra, de ezeket a „rohanó” életükbe nem tudják mindig beilleszteni.

Személyes fejlődés: a dolgozók esetében lényegesen nagyobb hangsúlyt kap a személyes fejlődés jóllételem, az új készségek elsajátítása, a személyes szakmai és egyéni célok elérése és a folyamatos szakmai és önfejlődés. A dolgozók kihasználják a munkahely nyújtotta képzési, oktatási, fejlesztési lehetőségeket, ezeket a jövőbeli céljaik elérése érdekében határozottan előnyben részesítik.

Környezeti jóllét: a résztvevők mindegyike hangsúlyozta a saját környezettudatosságát, az egyén és a környezet közötti harmonikus kapcsolat fontosságát. A négy dolgozó egyetemista egyike az álláskeresése kapcsán is tudatos volt, olyan munkahelyet keresett, ahol fontos a felelős és környezettudatos magatartás.

Anyagi jóllét: minden résztvevő elégedett az anyagi helyzetével. Akik dolgoznak az egyetem mellett, azért vállaltak munkát, hogy önállósdjanak, azaz saját maguk tudják a megélhetésüket biztosítani, vagy hogy a támogató családi finanszírozást kiegészítsék. Akik nem dolgoznak, ők is, és a családjuk is azt mondják, hogy az a munkájuk, hogy tanuljanak, csak arra koncentráljanak – de nem jobbak a tanulmányi eredményeik, mint azoknak, akik dolgoznak is, így az ösztöndíjuk sem magasabb a munkát vállalóékhöz képest.

5.2. Érzelmi állapot

Számos pozitív érzelem létezik, amelyek hozzájárulnak a jóllétünkhöz és boldogságunkhoz. Az alábbiakban a leggyakoribbakat mutatjuk be a fókuszcsoportban elhangzottak közül.

- **Öröm:** az öröm egy olyan alapvető pozitív érzelem, amely elégedettséggel, boldogsággal és elragadtatással jár. Érezhetjük, ha valami jó történik velünk, vagy ha elérünk egy kitűzött célt, és ez újabb motivációt ad. Mind a munkában, mind a tanulásban, mind a szabadidő eltöltésében ezeket többször átéljük a résztvevők.
- **Szeretet:** a szeretet általában egy mély ragaszkodás, törődés és kötődés valaki vagy valami iránt. A résztvevők említettek különböző kapcsolódásokat, partnert, családtagokat, barátokat, de vannak, akik háziállatokat (kutya, macska) vagy egy hobbit, munkát, munkakört mondtak.
- **Hála:** a hála is egy fontos pozitív érzés, annak az érzése, hogy valamiért vagy valakiért elismerést és megbecsülést érzünk. Gyakran akkor éljük meg, ha valaki segít nekünk, párunk, családtagjaink, munkatársaink, vagy ha szerencsésnek érezzük magunkat – többen a családjukat említették, hogy lehetőséget kaptak az egyetem elvégzésére.

- **Remény:** a remény a várakozás és a hit érzése, hogy valami jó fog történni a jövőben. A dolgozók hangsúlyozták, hogy a munkatapasztalat megszerzésével remélik, hogy jobb elhelyezkedési esélyeik lesznek a jövőben, a nem dolgozók remélik, hogy az egyetem felkészíti őket a munkaerőpiacra. A remény segít túljutni a nehézségeken és fenntartani a motivációt.
- **Béke/nyugalom:** többen megfogalmazták a béke és a nyugalom érzését, amely a belső harmónia, stresszmentesség és elégedettség állapota szerintük. Ennek érdekében többen használják szabadidejükben a sport, a meditáció, a relaxáció technikáit.
- **Érdeklődés/kíváncsiság:** az érdeklődés a felfedezés és a tanulás vágya, ami arra ösztönöz, hogy új dolgokat próbáljunk ki és bővítsük ismereteinket. Ebben inkább a munkát vállalók erősebbek, a „csak” tanulók kevésbé szeretik a változatosságot, a kihívásokat.
- **Szórakozás/vidámság:** a szórakozás és a vidámság könnyedséggel, játékosággal és nevetéssel járó pozitív érzés. A résztvevők többsége gyakran jár társaságba, szórakozni, kikapcsolódni.
- **Büszkeség:** a büszkeség az az érzés, hogy elégedettek vagyunk a saját vagy mások teljesítményével vagy tulajdonságaival. Itt nincs eltérés a dolgozók és nem dolgozók között, talán mert még nem kapnak elég visszajelzést a dolgozók a munkahelyükön, de önmaguk büszkéek magukra, hogy mind a munkahelyen, mind az egyetemen megállják a helyüket.
- **Megkönnyebbülés:** a megkönnyebbülés az a pozitív érzés, amely akkor jelentkezik, amikor egy nehéz vagy stresszes helyzet véget ér, vagy egy probléma megoldódik. Ezt érzik az egyetemisták a beszámolóskor és a vizsgaidőszakban.

Ezek a pozitív érzelmek nemcsak jól eső érzések, nemcsak kellemesek, de fontos szerepet játszanak a mentális és fizikai egészségünk megőrzésében is. Segítenek megbirkózni a stresszel, javítják a személyes és társas kapcsolatainkat, és növelik az általános elégedettségünket az élettel.

A pozitív érzelmek mellett léteznek ugyanakkor negatív érzelmek is, melyek bár kellemetlenek lehetnek, fontos szerepet játszanak a fejlődésünkben. Segítenek felismerni a problémákat, reagálni a veszélyekre, és motiválnak minket a változásra és változtatásra. Ezekről a negatív érzelmekről számoltak be a fókuszcsoporthoz tartozó résztvevők.

- **Szomorúság:** a szomorúság egy alapvető emberi érzés, amely a veszteségre, csalódásra vagy bánatra adott válasza az egyénnek. Amikor nem úgy sikerül valami, ahogy azt elterveztük, akkor érezzük. Járhat vele letargia, depresszió, érdektelenség és energiátlanság. Ezekkel többen szembesültek a résztvevők közül.
- **Harag/Düh:** a harag az az intenzív, gyakran agresszív érzés, amely akkor jelentkezik, ha igazságtalanságot, sérelmet vagy akadályt érzékelünk. Egy fontos érzés,

amelyet meg kell tanulni kezelni, különben romboló hatással lehet ránk, de akár a személyes és társas kapcsolatainkra is. Ezt a munkavállaló egyetemisták tartják inkább fontosnak.

- **Félelem:** a félelmet is többen említették, amely egy alapvető túlélési mechanizmus, valamilyen veszélyre adott válasz. Lehet valós vagy képzelt, és fizikai tünetekkel, például szívverégyorsulással vagy izzadással is járhat. Többen éreztek már szorongást és pánikot is a résztvevők közül.
- **Szorongás:** a szorongás a félelem egy enyhébb, de tartósabb formája, gyakran a jövőre vonatkozó aggodalommal párosul. Feszültséggel, nyugtalansággal és koncentrációs nehézségekkel járhat.
- **Stressz:** egy összetett jelenség, amely a szervezet fizikai, szellemi és érzelmi válaszreakciója minden olyan ingerváltásra vagy igénybevételre, amely kibillentí az egyensúlyi állapotából, és alkalmazkodásra kényszeríti. Többen említették, hogy stresszelnek, amikor a szervezetük valamilyen kihívással, feszültséggel vagy veszéllyel szembesül, és ezt nem nagyon tudják kezelni, bár vannak, akik pszichológushoz járnak.
- **Bűntudat/szégyen:** a bűntudat az az érzés, amely akkor jelentkezik, ha úgy érezzük, rosszat tettünk, valamit nem jól csináltunk, vagy megszegtünk egy szabályt. A szégyen ennél mélyebb és átfogóbb: az egész személyiségünkre vonatkozik, és úgy érezzük, rosszak vagyunk. Mindkettőből fejlődhetünk, tanulhatunk, hiszen motiválhat a jóvátételre vagy a viselkedésünk megváltoztatására.
- **Féltékenység:** a féltékenység egy komplex érzés, amely gyakran irigységgel, bizonytalansággal és félelemmel párosul. Akkor jelentkezik, ha úgy érezzük, valaki elveszi tőlünk azt, ami a miénk, vagy ami járna nekünk (például egy munkafeladat vagy munkakör).
- **Unatkozás:** az unatkozás az érdeklődés hiánya vagy a monotonitás érzése, amikor úgy érezzük, nincs mit csinálnunk, vagy nincs értelme annak, amit csinálunk. Ezt a munkát végzők kevésbé hangsúlyozták, mint a nem dolgozó egyetemisták, akik említették, hogy akár órákon, akár a szakmai gyakorlaton többször érezték ezt a negatív érzést.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjúban elmondtuk, hogy ezek a negatív érzések, érzelmek akár normálisak és egészségesek is lehetnek, amennyiben nem válnak krónikussá vagy túlzottá. Ha valaki hosszú ideig szenved súlyos negatív érzelmektől, érdemes szakember segítségét kérnie, mint ahogy két résztvevő meg is teszi.

5.3. Értelmezés és -megélés: az érzés, hogy az életnek van célja és jelentősége

A fókuszcsoporthoz tartozó interjúban elhangzottak alapján azt állapítottuk meg, hogy a résztvevőkben az az érzés, hogy az életnek van célja és jelentősége, nem túl erős. Többen kicsit céltalannak tűnnek, nincsenek igazán sem rövid, sem hosszú távú céljaik, kicsit

mintha inkább a „túlélésre” rendezkednének be. Talán a dolgozók céltudatosabbak, ők fejlődnek és fejlődni is akarnak, azzal a céllal, hogy jobb munkaerőpiaci pozíciót tudjanak majd betölteni, és a szubjektív jóllétük is erősödjön. Sajnos kevésbé bizakodóan néznek a jövőbe, nem nagyon tartoznak közösségekhez, nem vesznek részt önkéntes munkában vagy jótékonyági, karitatív tevékenységekben, pedig ez támogatná fejlődésüket, erősítené önmenedzselési képességeiket, így személyes és társas kapcsolataikat is.

6. Konklúzió, javaslatok

Kutatásunk eredményei rávilágítanak arra, hogy az egyetemi hallgatók körében fontos az egyetemisták különböző szempontok szerinti szegmentálása a szubjektív jóllét vizsgálata kapcsán, hiszen az egyéni élethelyzetek, (fiú/lány, dolgozik/nem dolgozik, bejáró/albérletben él/kollégista, érték- és normarendek stb.) és az életmódbeli jellemzőik meghatározhatják a szubjektívjóllét-elemeket. A kapott eredmények alapján elmondható, hogy az általunk elfogadott munkahelyi jóllét az elhangzottak alapján is a munkavállalók fizikai, pszichológiai és szociális jóllétét jelenti a munkahelyi környezetben, amely magában foglalja a munkahelyi elégedettséget, a környezeti és anyagi jóllétet, a stresszkezelést, a munka és magánélet egyensúlyát, valamint a pozitív munkatársi kapcsolatokat. A szabadidős jóllét az egyén fizikai, pszichológiai és szociális jóllétét jelenti a szabadidős tevékenységek során, mely magában foglalja a kikapcsolódást, a hobbit, a feltöltődést, a személyes fejlődést és a személyes és társas kapcsolatokat is. A jóllét elengedhetetlen „hátere” az érzelmek megélése és hatékony kezelése, melyek lehetnek pozitív és negatív érzelmek. A negatív érzelmeket is meg kell élni, mert bár ezek kellemetlenek, mégis fontos szerepet játszanak az egyén személyes fejlődésében. A fókuszcsoportos interjún elhangzottak alapján megállapítottuk, hogy a résztvevőkben nem elég erős az az érzés, hogy az életnek van célja és jelentősége. Többen céltalannak tűnnek, nincsenek sem rövid, sem hosszú távú céljaik, kevésbé bizakodóan néznek a jövőbe, nem igazán tartoznak közösségekhez.

A kutatási eredmények lehetőséget adnak arra, hogy demográfiai és egyéb tényezők figyelembevételével pontosabb elemzéseket végezzünk, és meghatározzuk a szubjektív jóllét elemeit a munka és szabadidős tevékenységekben. Hosszú távon eredményeink hozzájárulhatnak a magasabb szubjektív jóllétet eredményező egyetemi környezet kialakításához, amely elősegíti a hallgatók jóllétét és eredményesebb egyetemi és munkaerőpiaci szerepvállalásukat, teljesítményjavulásukat.

Hivatkozások

- ANTONOVSKY, A. (1987): *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- ASHMOS, D. P., DUCHON, D. (2000): Spirituality at work: A conceptualization and measure. *Journal of Management Inquiry*, 9(2), 134–145.
<https://doi.org/10.1177/105649260092008>
- BORONYÁK M. (2008): Wellness turizmus menedzsment (1. előadás). <http://www.georgikon.hu> (Letöltve: 2026. 04. 26.)
- BOROS SZ., MONDOK A., VÁRHELYI T. (2012): *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje*. Szolnoki Főiskola.
- BRADBURN N. M. (1969): *The structure of psychological well-being*. Aldine, Chicago.
<https://doi.org/10.1037/t10756-000>
- CSIKSZENTMIHALYI M. (1990): *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- DIENER E., SUH E. M., LUCAS R. E., SMITH H. L. (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- DEUTSCH SZ., FEJES E., KUN Á., MEDVÉS D. (2015): A jólétet meghatározó tényezők vizsgálata egészségügyi szakdolgozók körében. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(2), 49–71.
- EDMONDSON A. (1999): Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- EMMONS R. A. (1999): *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. Guilford Press.
- EUROFOUND (2019): *Working conditions and workers' well-being*. Publications Office of the European Union.
- FLETCHER D. (2011): *Wellness and Wholeness – It's About a Connection With God*. <https://www.faithandhealthconnection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/> (Letöltve: 2026. 04. 26.)
- GREENHAUS J. H., ALLEN T. D. (2011): Work–family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 37(1), 10–37.
- HUPPERT F. A. (2009): Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- HAWORTH J. (2005): Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67–79. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335902>
- ISO-AHOLA S. E. (1997): A psychological analysis of leisure and health. In: Haworth J. (szerk.): *Work, leisure and well-being*.

- KAPLAN R., KAPLAN S. (1989): *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. CUP.
- KLEIBER D. A., WALKER G. J., MANNELL R. C. (2002): *A social psychology of leisure*. Venture Publishing.
- KOENIG H. G., MCCULLOUGH M. E., LARSON D. B. (2001): *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001>
- KOENIG H. G., KING D. E., CARSON V. B. (2012): *Handbook of Religion and Health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- KULCSÁR L. (2020): Elméleti és módszertani megfontolások az életminőség, a jóllét kutatásához. *Statisztikai Szemle*, 98(11), 1239–1287.
<https://doi.org/10.20311/stat2020.11.hu1239>
- LENGYEL M. (2018): *Rekreáció és spiritualitás: a lelki feltöltődés új útjai a 21. században*. Magyar Turizmus Zrt., Budapest.
- NEWMAN D. B., TAY L., DIENER E. (2014): Leisure and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- PARGAMENT K. I. (1997): *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- PUTNAM R. D. (2000): *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>
- RYFF C. D., KEYES C. L. M. (1995): The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- SCHAUFELI W. B., BAKKER A. B. (2004): Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- SCHAUFELI W. B., TARIS T. W. (2014): A critical review of the Job Demands-Resources Model: Implications for improving work and health. In: Bauer & Hämmig (szerk.): *Bridging occupational, organizational and public health*, 43–68. Springer.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_4
- SCHUPLER H. (2006): *Turisztikai termékefejlesztés* (1. előadás). Miskolci Egyetem.
- SEYBOLD K. S., HILL P. C. (2001): The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21–24.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00106>
- STEBBINS R. A. (2007): *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Transaction Publishers.

- STONE A. A., KRUEGER A. B. (2018): Understanding subjective well-being. In: Stiglitz J. E., Fitoussi J.-P., Durand M. (eds.): *For Good Measure: Advancing Research on Well-being Metrics Beyond GDP*. OECD Publishing.
<https://doi.org/10.2307/jj.26193370.12>
- SZÁNTÓ Á. (2023): A lelki jóllét és a vallás mint wellness szolgáltatás. Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger.
- SZÁNTÓ Zs., SUSÁNSZKY É., BERÉNYI Z. (2016): A jól-lét fogalmának értelmezése az európai szakirodalomban (2009–2014). *Metszetek*, 5(1).
<https://doi.org/10.18392/metsz/2016/1/6>
- SZOMBATHELYI Cs. (2012): A munkahelyi jóllét kutatásának előzményei és jelenlegi megközelítése – a stressztől a jóllétig. *Alkalmazott Pszichológia*, 2012/3, 33–45.
- VEENHOVEN R. (2008): Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- WARR P. (2002): *The Study of Well-Being, Behaviour and Attitudes*. Psychology Press.
- WELLNESS.ZONE (2023): Exploring the 8 Dimensions of Wellness. <https://wellness.zone/exploring-the-8-dimensions-of-wellness/> (Letöltve: 2026. 04. 26.)
- WRIGHT T. A., CROPANZANO R. (2000): Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Vocational Behavior*, 56(1), 84–94.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.84>
- WRZESNIEWSKI A., McCAULEY C., ROZIN P., SCHWARTZ B. (2003): Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 21–33. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2162>
- WRZESNIEWSKI A., DUTTON J. E., DEBEBE G. (2003): Interpersonal sensemaking and the meaning of work. *Research in Organizational Behavior*, 25, 93–135.
[https://doi.org/10.1016/S0191-3085\(03\)25003-6](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(03)25003-6)
- ZELENSKI J. M., MURPHY S. A., JENKINS D. A. (2008): The happy-productive worker thesis revisited. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 521–537.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9087-4>

1. melléklet: Szubjektív jóllét a munkában és a szabadidőben – interjúvázlat

1. témakör: Élettel való elégedettség (az egyén általános elégedettsége saját életével, kitérve a különböző élethelyzetekre, életterületekre, mint az egyetem, a munka, személyes kapcsolatok, egészség, szabadidő stb.)

1.1. Összességében mennyire és miért elégedett az életével?

- Miért érzi tartalmasnak azokat a dolgokat, amelyeket csinál?
- Mi az, ami a leginkább hozzájárul az elégedettségéhez, és mi az, ami a legjobban rontja azt?
- Változott-e és hogyan változott az élettel való elégedettsége az egyetemi éve alatt?

1.2. Tanulmányok és akadémiai élet

- Mennyire elégedett a választott szakjával és tanulmányaival?
- Milyen a viszonya a társakkal és az oktatókkal?
- Mennyire érzi magát kihívásban a tanulmányai során, és mennyire tartja motiválónak a tananyagokat, feladatokat, számonkéréseket?
- Hogyan kezeli a tanulmányi stresszt és a vizsgaidőszakot?

1.3. Szociális kapcsolatok és közösségi élet

- Mennyire elégedett a baráti kapcsolataival és a szociális életével?
- Hogyan ítéli meg az egyetemi közösségi életét (pl. kollégiumi élet, diákszervezetek)?
- Van elég lehetősége kikapcsolódni és feltöltődni a tanulás mellett?
- Mennyire érzi magát támogatva a család és a barátai részéről?

1.4. Személyes fejlődés

- Mennyire érzi, hogy fejlődik személyesen az egyetem és a munka alatt?

1.5. Egészség és jólét

- Mennyire elégedett a fizikai és mentális egészségi állapotával?
- Elég időt fordít a pihenésre és az alvásra?
- Hogyan birkózik meg a stresszel és a nyomással?
- Mennyire éri el az egészséges életmódra vonatkozó céljait (pl. sport, étkezés)?

1.6. Anyagi helyzet

- Mennyire elégedett az anyagi helyzetével és a pénzügyi támogatásával?
- Vannak-e anyagi nehézségei, és ha igen, hogyan befolyásolják ezek az életét?
- Dolgozik-e a tanulmányok mellett, miért, és hogyan egyeztetni össze a kettőt?

2. témakör: Érzelmi állapot. Pozitív érzelmek: olyan érzések gyakorisága és intenzitása a munkát és a szabadidős tevékenységeket illetően, mint az öröm, boldogság, érdeklődés, büszkeség, inspiráció stb. Negatív érzelmek: olyan érzések gyakorisága és intenzitása, mint a szomorúság, harag, unatkozás, irigység, féltékenység, szorongás, stressz stb.

3. témakör: Értelemkeresés és -megélés: az érzés, hogy az életnek van célja és jelentősége.

- Milyen céljai vannak a jövőre nézve (rövid és hosszú távon is)?
- Mennyire érzi magát felkészülve a felnőtt életre és a munkaerőpiacra?
- Van-e valamilyen hobbi vagy érdeklődési köre, amely segít kikapcsolódni és fejlődni?
- Meg tudja-e beszélni valakivel a személyes dolgait?
- Mennyire lehet megbízni az emberekben általában?
- Tartozik-e valamilyen közösséghez?
- Mennyire néz Ön reményvesztetten vagy bizakodóan a jövőbe?
- Az elmúlt évben végzett-e önkéntes munkát vagy jótékonyági, karitatív tevékenységet?