

A lelki jóllét és a vallás mint wellness szolgáltatás – és ennek fontossága az egyetemisták esetében

DOI: [10.70832/kkcf.2025.24](https://doi.org/10.70832/kkcf.2025.24)

Bevezetés

A wellness fogalma az utóbbi évtizedekben jelentős átalakuláson ment keresztül. A testi egészség mellett egyre nagyobb hangsúlyt kap a szellemi és lelki jóllét is. A modern társadalomban a stressz, a gyors ütemű életmód és a folyamatos kapcsolattartás miatt az emberek egyre inkább keresik a belső békét és a lelki feltöltődést. Ez a tendencia nemcsak a hagyományos wellness szolgáltatásokban, hanem a vallásos gyakorlatokban is megjelenik. A tanulmány célja annak bemutatása, hogy a vallás és a wellness hogyan kiegészíthetik egymást, és hogyan válhat a vallásgyakorlás a lelki jóllét szolgáltatásává. A tanulmányban bemutatjuk a wellness fogalmát, a lelki jóllét és a vallás kapcsolatát, valamint a vallás, mint wellness szolgáltatás lehetőségeit.

Különösen fontos kérdés, hogy az egyetemi hallgatók lelki egészségére milyen hatással van a vallás és a spiritualitás. Az egyetemi évek gyakran fokozott stresszel, érzelmi megterheléssel és szorongással járnak, amelyeket a vallási gyakorlatok segíthetnek kezelni. Az egyetemisták körében végzett kutatások szerint a vallási és spirituális élet gyakorlása hozzájárulhat az érzelmi stabilitás növeléséhez, az identitás megerősítéséhez és a szociális támogatás fokozásához. Ennek eredményeként a vallás a wellness egyik jelentős pilléréként is értelmezhető, amely képes támogatni az egyetemi hallgatók mentális jóllétét és általános életminőségét.

Anyag és módszer

Ebben a részben, röviden vázolom az alkalmazott módszertant. Módszertan tekintetében szekunder, szakirodalom kutatást alkalmaztam. Ennek célja az volt, hogy azt pontosítsam, hogy a wellness szolgáltatások körében milyen lelki feltöltődést szolgáló kínálatot fogalmaz meg a szakirodalom, akár csak példa jelleggel.

A wellness fogalma és alapjai

A wellness - a testi - szellemi - lelki jólét elérésére irányuló életforma. A wellness mesterséges szó: „Érezd jól magad” - a well being (jól-lét) - és a wholeness, azaz teljesség (mások szerint fitness) szavak összeolvasztásából született. (Boronyák, 2008)

A wellness a hosszú, egészséges és aktív élet iránti elkötelezettség, egészségtudatos életmód. Egyik legfontosabb elve, hogy a betegségek megelőzése jóval fontosabb, mint a gyógyításuk.

A wellness holisztikus, tehát átfogó értelemben foglalkozik az ember egészségével és feltételezi, hogy a személy önmaga is aktívan részt vesz egészsége megőrzésében, a betegségek megelőzésében és nem hagyja azt a gyógyszerekre. (Boronyák, 2008)

A wellness nem csupán a testi egészségre korlátozódik, hanem a szellemi és lelki jóllétet is magába foglalja. A wellness holisztikus megközelítése azt jelenti, hogy az ember egészét tekinti, nemcsak a fizikai állapotát, hanem a mentális és spirituális egészségét is. A wellness szolgáltatások célja, hogy a test, a szellem és a lélek egyensúlyát megteremtse, ezáltal hosszú távon segítve az egészséges és aktív életmódot. Ezek közül hazánkban a gyógyfürdők szolgáltatásai a legnépszerűbbek, ahogy ezt Hojcska és szerzőtársai is igazolták 2022-es kutatásukban. (Hojcska et al., 2022)

Wellness létesítmények követelményrendszerében is megjelenik az előbbi holisztikus szemlélet:

- Olyan **szolgáltatások széles kínálata**, amelyek együttesen képesek a test, a szellem és a lélek egyensúlyának megteremtésére.
- **Test** - szépségkezelések, masszázsterápia, fitness programok, sportszolgáltatások, személyi edző, tanácsadás, egészséges táplálkozás, állapotfelmérés, gyógykezelések.
- **Lélek** – meditáció, relaxáció, jóga, tai chi, stressz menedzsment, feng shui.
- **Szellem** – életmód-tanácsadás, tudatos táplálkozásra vonatkozó információk, kézművesség, kulturális programok, befektetési tanácsadás.
- **Személyre szabott szolgáltatás**
- **Változatosság** – változó programkínálat, különböző stílusú helységek, nemzetközi konyhaművészet
- **Megfelelő fizikai környezet**
- **Megfelelő személyzet**

(Schupler, 2006)

Egy kicsit másként megfogalmazva a spa-élmény 4R modelljében

- Relaxáció – feszültség oldása
- Reflexió – meditáció, elmélyülés
- Revitalizáció – újjáéledés, életerő és energia
- Rejoice – jókedv, vidámság, szórakozás (Schupler, 2006)

Ezek megvalósulása esetén pedig létrejön a rejoice, vagyis egy jókedvű, vidám, pozitív lelkiállapot. Nem meglepő módon itt is a wellness filozófia hármas egysége kerül leírásra.

Részlet az Eurostars által megfogalmazott A Wellness-szállodák kötelezően előírt kritériumai 57 elemű listájából:

- Keleti mozgásprogramok közül min. 1 féle (pl. joga, tai chi, qi gong)
- Egyéb relaxációs technikák közül min. 2 féle (autogen training, feldenkrais módszer, meditáció)

Boros és szerzőtársai a túlhajsztolt élettempóból fakadó stressz oldaláról közelítik a relaxáció szükségességét és a wellness iránti fogyasztói igényeket. És a stresszkezelés szükségességében látják a wellness szolgáltatások egyik legfontosabb szerepét.

Szerintük a mai fogyasztók csendre, nyugalomra, pihenésre, kikapcsolódásra, feltöltődésre vágnak. Emiatt napjaink spa-kultúrája, infrastruktúrája, a wellness szállodák növekvő száma és a szolgáltatások repertoárjának folyamatos kiszélesedése alapvetően ebből, a relaxáció iránti az igényből fejlődött ki. Szinte nincs olyan wellness szolgáltatás, amely nem vesz részt a stresszkezelésben. Legyen szó szaunázásról, fürdőzésről, sportolásról, étkezésről, vagy akár szépségápolásról, a testi folyamatok javítása mellett a lélek és szellem megújulását, a stressz leküzdését is elősegítik. Természetesen a wellness kezeléseknak létezik egy kisebb csoportja, amelyek elsődlegesen a relaxációt szolgálják. Ide tartoznak a

(1) nyugati módszerek (mozgásterápia, aromamasszázs, jacuzzi, flotáció, érintés, légzésterápia, kisállaterápia, watsu, stb.),

(2) pszichológiai módszerek (egyéni és csoport-terápiák, autogén tréning, progresszív relaxáció, Alexander módszer, imagináció, stb.),

(3) keleti módszerek (ájurvédikus kezelések, hangterápia, fényterápia, prana nadi, jóga, tai-chi, chi-kung, shiatsu, meditáció, stb.),

(4) alternatív módszerek (kristályterápia, Bach-virágterápia, zene-, művészet-terápia, stb.), amelyek mind a lelki harmónia, az érzelmi egyensúly kialakítására, a stressz eliminálásra törekсенek. (Boros at all, 2012)

A nemzetközi, elsősorban az amerikai szakirodalom két területéről szeretnék még kiragadni és bemutatni egy-egy példát a wellness értelmezésére vonatkozóan.

Az első az Amerikában oly népszerű és egyértelmű megközelítést mutatja, vagyis azt, amikor a wellnesst, mint életformát, életmódot kezelik. Ez kifejezetten holisztikus megközelítést foglal magába. Ennek nyolc egymással összefüggő wellness - dimenzióját különíti el az modell.

1. **Fizikai wellness:** A testünk gondozása rendszeres testmozgással, megfelelő táplálkozással és elegendő alvással.
2. **Érzelmi wellness:** Érzelmek megértése, kifejezése és kezelése, valamint a stressz kezelése és a pozitív önkép kialakítása.
3. **Intellektuális wellness:** Az elme folyamatos fejlesztése új ismeretek és készségek elsajátításával, valamint kreatív és kihívást jelentő tevékenységekben való részvétellel.
4. **Szociális wellness:** Egészséges kapcsolatok építése és fenntartása, valamint a közösséghez való tartozás érzésének kialakítása.
5. **Spirituális wellness:** Értékeink és hitrendszerünk felfedezése, valamint életünk céljának és értelmének megtalálása.
6. **Munkahelyi wellness:** Elégedettség és kiteljesedés megtalálása a munkánkban, valamint a munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtése.
7. **Környezeti wellness:** Olyan környezet kialakítása, amely támogatja jólétünket, és a természettel való harmonikus kapcsolat fenntartása.
8. **Pénzügyi wellness:** Pénzügyeink hatékony kezelése, beleértve a költségvetés készítését, a megtakarítást és a jövőbeni pénzügyi célok kitűzését. (Wellness.Zone. 2023.)

Ezeknek a dimenzióknak a megértése és ápolása hozzájárul egy kiegyensúlyozottabb és teljesebb élethez.

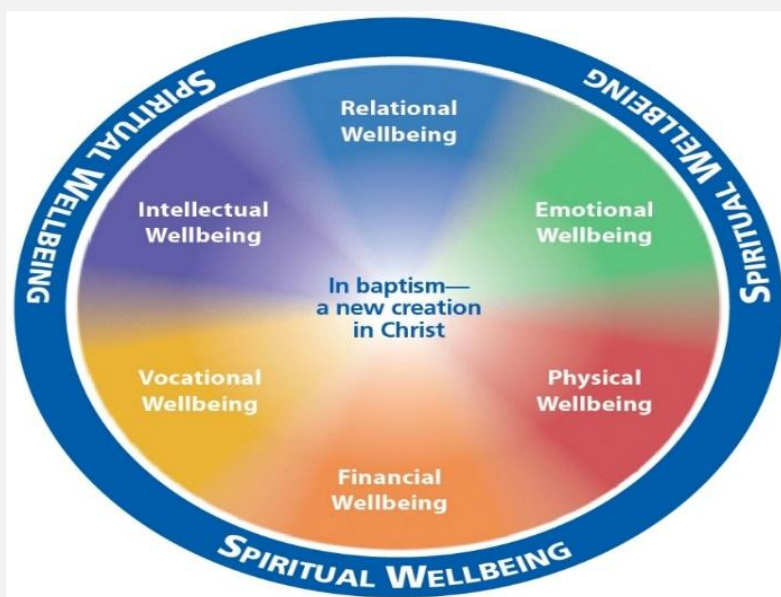
Ebben is megjelenik a magyar szakirodalomban és a wellness szolgáltatók követelményrendszerében megfogalmazott testi, lelki és szellemi jól-lét dimenziók, de mivel itt életmódként értelmezi a wellnesst, ezért egészül még ki másik öttel.

A lelki jóllét és a vallás kapcsolata

A másik példa pedig vallási szakirodalomból származik, ahol meglepő vagy talán éppen nem meglepő módon, szintén megjelenik a jól-lét fogalma. Fletcher megfogalmazása szerint (szabad fordításban): „A shalom bibliai fogalma erőteljes érv, hogy Isten törődik az emberek jól-létével. Ez a szó több mint 250 alkalommal jelenik meg az Ószövetségben, és túlnyomórészt az Isten legszelesebb értelemben vett jólétére utal. Shalom nemcsak Istenhez való spirituális kapcsolatot írja le, hanem egy élet kapcsolatát - testi egészségi állapot, elégedettség és társadalmi kapcsolatok terén.” (Fletcher, 2011 saját fordítás)

A lelki jóllét és a vallás közötti kapcsolat régóta fennáll. A vallásos gyakorlatok, mint az ima, a meditáció, a böjt vagy a közösségi istentiszteletek, mind hozzájárulnak az egyén lelki békéjéhez és a stressz csökkentéséhez. A vallás nemcsak spirituális támaszt nyújt, hanem gyakran közösségi kapcsolatokat is teremt, amelyek szintén hozzájárulnak a lelki jóllétéhez (Fletcher, 2011).

A modern wellness szolgáltatásokban egyre gyakrabban jelennek meg vallásos elemek. Például a jóga, amely eredetileg spirituális gyakorlat, ma már széles körben elterjedt a wellness iparágban. Hasonlóképpen, a meditáció és a mindfulness gyakorlatok is gyakran tartalmazznak vallásos elemeket, amelyek segítenek az egyéneknek a belső békét megtalálni (Lengyel, 2018). A vallásos gyakorlatok nemcsak a lelki jóllétet erősítik, hanem hozzájárulnak a testi egészséghez is. Például a böjt és az egészséges táplálkozás elősegítheti a testi egészség megőrzését, míg az ima és a meditáció segíthetnek a stressz csökkentésében. A vallásos közösségek is fontos szerepet játszhatnak a lelki jóllét megteremtésében, mivel közösségi támogatást nyújtanak az egyéneknek (Fletcher, 2011).



1. ábra: A teljesség köre és annak kompetenciái

<https://faithgracesaltlight.wordpress.com/discernment-plan/discernment-work-plan/intellectual-well-being/discerning-ministry/discernment-resources/the-wholeness-wheel/>
A fenti felsorolásban a wellness dimenziói között szerepelt a lelki jóllét.

Míg vallási megközelítésben a 1. ábrán látható módon a lelki jóllét elemei: a kapcsolati, az érzelmi, a fizikai, a pénzügyi, a szakmai és a szellemi jól-lét. Vagyis bár máshonnan közelít a két terület, de a tényezők majdnem ugyanazok. Ezek összehasonlítását tartalmazza az 1. táblázat.

1. táblázat: Wellness és lelki jól-lét dimenzióinak összevetése

Wellness dimenziói	
Lelki	Lelki jól-lét dimenziói
Érzelmi	Érzelmi
Foglalkozási	Szakmai
Környezeti	
Pénzügyi	Pénzügyi
Társadalmi	Kapcsolati
Szellemi	Szellemi
Fizikai	Fizikai

Forrás: Saját szerkesztés

A vallás és spiritualitás mint lelki wellness

A vallások évezredek óta olyan gyakorlatokat nyújtanak, amelyek elősegítik a mentális és lelki egyensúly helyreállítását. Az imádság, a meditáció, a vallási közösségi élmények mind hozzájárulnak a belső béke megteremtéséhez. Ezek jól működhetnek egyetemi közösségekben is. Különösen egyházi fenntartású intézményekben.

A spiritualitás a modern wellness-rendszerekben is megjelent, ahol a stresszkezelés, az önismeret fejlesztése és a belső nyugalom keresése központi szerepet kap (Fletcher, 2011). A hit és a vallási gyakorlatok segítséget nyújthatnak a mentális egészség javításában, amint azt a fenti Wholeness Wheel-modell is hangsúlyozza. Ez a modell az egészséget és a jóllétet egyfajta spirituális utazásnak tekinti, amely magában foglalja az elmélyült gondolkodást, az imádságot és a belső harmónia keresését.

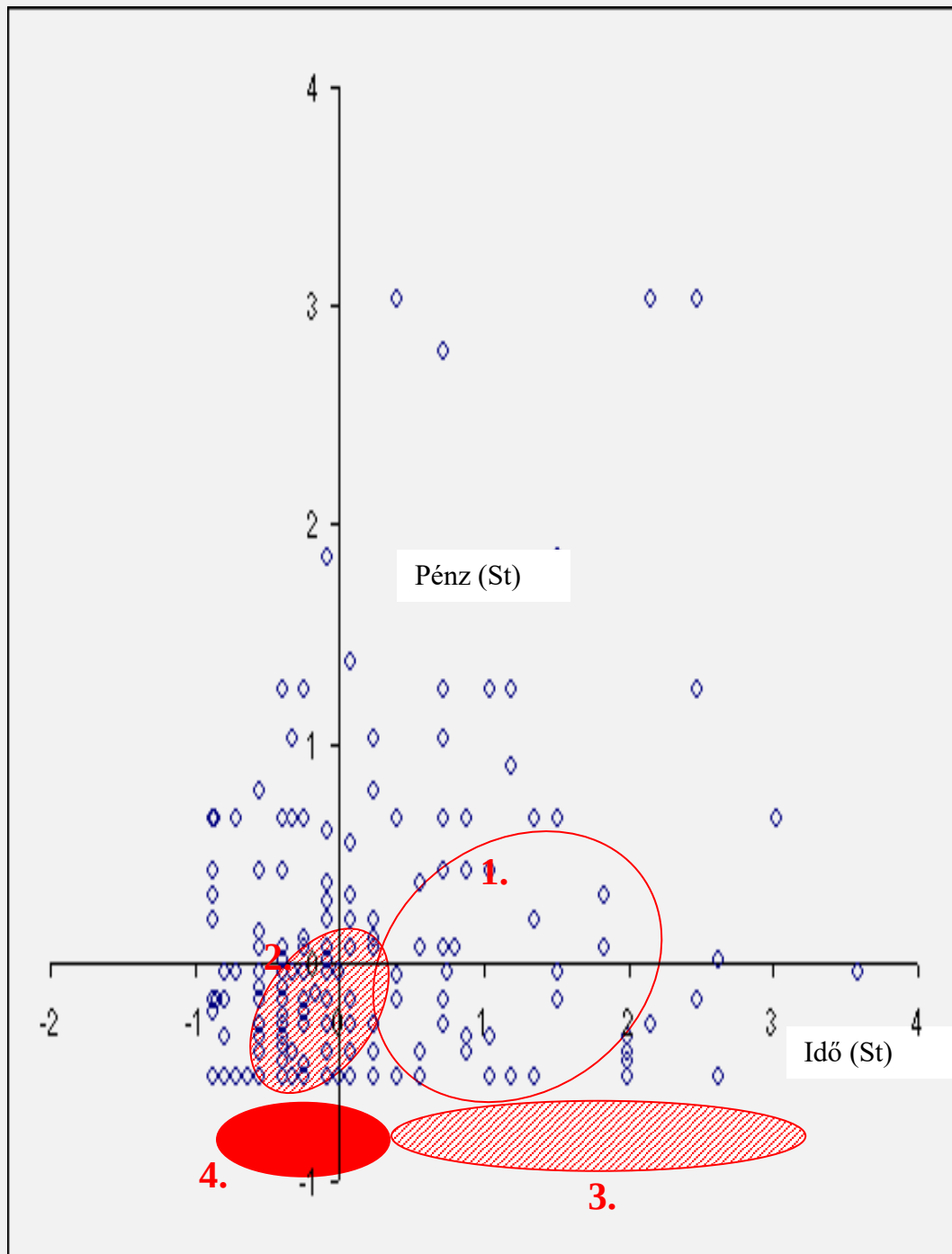
A vallásos egyetemi közösségek erősíthetik az egyéni mentális és lelki egyensúly fenntartását, miközben támogató környezetet biztosítanak a hívők számára. A hit és a spiritualitás integrálása a wellnessbe hozzájárulhat a társadalmi jóllét növeléséhez és a mentális ellenállóképesség fokozásához. Az egyetemisták esetében a lelki jól-létük megőrzése érdekében komoly és könnyen elérhető lehetőségként kínálkozik a vallásgyakorlás.

Az ebben való elmélyülés egy egyházi fenntartású egyetemen nemcsak a templomba járás, vagy az otthoni vallásgyakorlás formájában képzelhető el, hanem segítséget nyújtanak az vallási, bibliai tematikájú tantárgyak is.

Azonban ahhoz, hogy ez a wellness tevékenység szolgálhassa a hallgatók lelki egészségét elengedhetetlen az egészségtudatosságuk. Ennek tekintetében Szántó korábbi kutatása tartalmaz adatokat.

Ez alapján meg tudtam határozni, hogy ki egészségtudatos az egészségmegővésre és helyreállításra fordított idő vagy az erre költött pénz alapján. A hangsúly azonban a vagy – on van, mivel egyáltalán nem valószínű, sőt mondhatom szinte biztos, hogy nem ugyanazok egészségtudatosak, nagyon egészségtudatosak és nem egészségtudatosak a pénz, illetve az idő alapján. Leginkább azt valószínűsítem, hogy ezek egymás komplementerei. Tehát valamilyen módon, együttesen kellene vizsgálni a két tényező alapján a megkérdezettek egészségmagatartását, hiszen ahogy korábban is mondtam, több tényező határozza meg az egészségtudatos fogyasztói magatartást. Ehhez azonos bázison kellene tudni mérni a két értéket. Erre a standardizálást hívom segítségül. A standardizálás alapjául mindkét tényező esetében az átlagértéket használom. Az így kapott standardizált pénz és idő értékeket az alábbi 2. ábrán látható koordináta-rendszerben ábrázoltam.

2. ábra: Szegmensek az egészségmegővásra fordított idő és pénz alapján



Forrás: Szántó (2008)

Az átlagosnál nagyobb pénz és időráfordítást megtestesítő (1.) szegmensbe tartozó fogyasztók tekinthetők egészségtudatosnak mindkét szempontból.

Az átlagosnál nagyobb pénz és az átlagosnál alacsonyabb időráfordítást megtestesítő (2.) szegmensbe tartozók pénzmotivált egészségtudatosak. Ők inkább pénzt szentelnek az egészségük megóvására, helyreállítására, mint időt.

Az átlagosnál nagyobb idő és az átlagosnál alacsonyabb pénzráfordítást megtestesítő (3.) szegmensbe tartozók időmotivált egészségtudatosak. Ők inkább időt szentelnek az egészségük megóvására, helyreállítására, mint pénzt. Olyan tevékenységeket választanak, melyek nem igényelnek anyagi áldozatot. Ezen túl ez azt is jelenti, hogy ők sporttevékenységgel próbálnak tenni az egészségükért, viszont nem szentelnek (szentelhetnek) pénzt az egészséges táplálkozásra.

Az átlagosnál alacsonyabb pénz és időráfordítást megtestesítő (4.) szegmensbe tartozók nem egészségtudatosak. Ők pénzt és időt is csak az átlagosnál csekélyebb mértékben szentelnek az egészségük megóvására, helyreállítására.

A fentiekben két tényező alapján sikerült meghatároznom az egyetemisták egészségtudatosságát, illetve szegmentáltam is őket a két tényező alapján.

Azt gondolom azonban, hogy annak megítélése ki mennyire egészségtudatos nem csak ettől a két tényezőtől, vagyis nem csak attól függ, hogy mennyi időt és pénzt szentel az egészsége megóvására, helyreállítására. Viszont a vallás, mint wellness-szolgáltatás igénybevétele esetén sem minimálisan szükséges idő, sem minimális költség nem határozható meg. Gyakorlatilag csak az egyén, az egyetemista igényei határozzák meg, hogy mennyi időt fordít önmagára és lelki jól-létére, mert már napi néhány perc is pozitív eredményeket hozhat. Ráadásul a költség 0.- Ft is lehet, vagyis az sem lehet saját maga számára kifogás, hogy most éppen nincs rá kerete.

Eredmények

A lelki jóllét és a vallás közötti kapcsolat egyre inkább felismerhető a modern wellness szolgáltatásokban. A vallásos gyakorlatok, mint az ima, a meditáció és a közösségi istentiszteletek, hozzájárulhatnak az egyének lelki békéjéhez és a stressz csökkentéséhez. A vallás és a wellness integrációja számos lehetőséget kínál mind a wellness szolgáltatók, mind a vallási közösségek számára.

A szakirodalmi adatokból megállapítható egyik eredmény, hogy akár turisztikai szemlélettel, a wellness oldaláról, akár vallási, lelki oldalról közelítünk a jól-lét kérdéséhez, ugyanazokat a tényezőket, dimenziókat tartják elengedhetetlennek a szakemberek a jól-lét állapotának eléréséhez. A wellness szemléletben a környezeti tényező jelenik meg pluszként.

A másik megállapításom, mely már korábban, a tapasztalataim alapján megfogalmazódott bennem és most a szakirodalom kutatási adatok csak megerősítették, hogy a wellness szolgáltatások közül a lelki jól-lét megteremtését célzó jelentős részben keleti eredetűek. A korábbi szakirodalmi példákból kiragadva néhány: meditáció, jóga, tai chi, stressz menedzsment egyes módszerei, feng shui, qi gong, watsu, ájurvédikus kezelések, hangterápia, fényterápia, prana nadi, jóga, tai-chi, chi-kung.

Az első megállapításom a lelki egyensúly, a lelki jól-lét megteremtésének fontosságát erősítette meg bennem. A második pedig azt a kérdést veti föl bennem, hogy miért kell távoli, éppen divatos módszerekhez nyúlnunk, miért nem a legkézenfekvőbb megoldáshoz, a vallásunkhoz, illetve ennek gyakorlásához fordulunk, ha lelki feltöltődésre vágyunk?

A vallás és a wellness integrációja számos lehetőséget kínál mind a wellness szolgáltatók, mind a vallási közösségek számára. A wellness szolgáltatók számára a vallásos elemek beépítése új célcsoportokat vonzhat, és hozzájárulhat a szolgáltatások diverzifikálásához. Például egy wellness központ meditációs vagy imaköröket szervezhet, amelyek segítenek az egyéneknek a lelki békét megtalálni. A vallási közösségek számára a wellness szolgáltatások integrációja lehetőséget nyújt arra, hogy új módon szolgálják a híveiket. Például egy templom vagy egyházi közösség wellness programokat szervezhet, amelyek segítenek a híveknek a testi, szellemi és lelki egészségük megőrzésében. Ez nemcsak növelheti a közösség ismertségét és elfogadottságát, hanem hozzájárulhat a társadalmi bázis bővüléséhez is.

A vallás és a wellness integrációja nemcsak az egyének, az egyetemisták számára jelenthet előnyt, hanem a társadalom egészére is. A vallásos gyakorlatok és a wellness szolgáltatások kombinációja hozzájárulhat a társadalmi egészség javításához, és segíthet a stressz és a mentális problémák csökkentésében. Emellett a vallásos közösségek és a wellness szolgáltatók közötti együttműködés új lehetőségeket teremthet a társadalmi fejlődés és az egészségmegőrzés területén.

Forrásjegyzék:

1. Boros Szilvia- Mondok Anita- Várhelyi Tamás (2012): Az Egészségturizmus Szolgáltatásai és Menedzsmentje, Szolnoki Főiskola ISBN: 978-963-89339-4-2
2. Boronyák M. (2008): Wellness turizmus menedzsment 1. előadás
http://www.georgikon.hu/tanszekek/agrargaz/Tananyagok/%C3%9Aj%20mappa/Eloadas_1.pdf

3. Fletcher, D. (2011): Wellness and Wholeness – It’s About a Connection With God, MAY 31, <https://www.faithandhealthconnection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/>
4. Hojcska, Á. E. - Szabó, Z. - Gyurkó, Á. - Bujdosó, Z. (2022): A fürdőgyógyászati kezeléstípusok felhasználói attitűdjének vizsgálata a Covid-19 után Magyarországon. In: Szabó, Zoltán; Hojcska, Ágnes Erzsébet; Muhi, Béla; Bujdosó, Zoltán (szerk.): Fürdővárosok kihívásai. Gyomaendrőd, Magyar Fürdővárosok Szövetsége Egyesület, pp. 32-62.
5. Könyves, E., Müller, A., Szabó, R (2003): A wellness turizmus sokszínű kínálatának bemutatása
6. Schupler H. (2006): Turisztikai termékfejlesztés 1. előadás, Miskolci Egyetem
7. Szántó, Á. (2008):
8. Szerző nélkül: The Wholeness Wheel and Its Competencies, <https://faithgracesaltlight.wordpress.com/discernment-plan/discernment-work-plan/intellectual-well-being/discerning-ministry/discernment-resources/the-wholeness-wheel/>
9. <https://services.claremont.edu/health-education-outreach/health-education-outreach/dimensions-of-wellness-wheel/>
10. Wellness.Zone. (2023, május 20.). Exploring the 8 Dimensions of Wellness. Wellness.Zone. Elérhető: <https://wellness.zone/exploring-the-8-dimensions-of-wellness/>