

RECENZÍÓK

Cikkismertetés: A jóllét mérésének és fejlesztésének multidiszciplináris keretrendszere

Article review: A Multidisciplinary Framework for Measuring and Improving Wellbeing

Ismertető: [Varga Zsuzsanna](#)

Doi: [10.58701/mej.19616](https://doi.org/10.58701/mej.19616)

Ismertetett cikk: Wassell, E., & Dodge, R. (2015). A multidisciplinary framework for measuring and improving wellbeing. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 21(2), 97–107.
<https://www.gssrr.org/index.php/JournalOfBasicAndApplied/article/view/3760>

Kulcsszavak: jóllét; multidiszciplinaritás; értékalapúság; közös felelősség; környezet
Keywords: wellbeing; multidisciplinary; appreciative, co-responsibility; environment

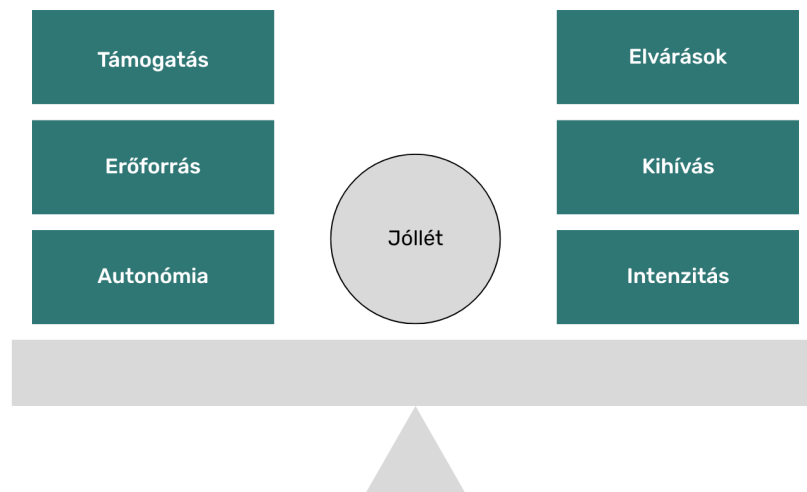
BEVEZETÉS

A szerzők egy jól ismert példával – a vak emberek és az elefánt történetével – érzékeltetik, milyen összetett fogalom a jóllét, amely szerint mind egy elefántot tapogatnak, és mivel mindegyikük az állat egy másik részét vizsgálja, vitatkoznak arról, hogy valójában mi is az elefánt. Tapasztalataik különbözősége ellenére mindegyiküknek igaza van, és az elefánt még annál is több, mint amit meg lehet érinteni vagy látni. Ez a metafora arra utal, hogy a különböző tudományterületek eltérő nézőpontból közelítik meg a jóllét kérdését, mégis mindegyik érvényes és értékes meglátásokat kínál. A tanulmány célja egy olyan multidiszciplináris, elméletileg megalapozott és a gyakorlatban is alkalmazható keretrendszer kidolgozása, amely lehetővé teszi a jóllét mérését és fejlesztését egyéni, közösségi, szervezeti és ökológiai szinteken egyaránt.

A JÓLLÉT MEGHATÁROZÁSA

Wassell és Dodge egy újfajta meghatározást javasolnak, amely a dinamikus egyensúly elméletére épül. E megközelítés szerint a jóllét akkor valósul meg, ha az egyén rendelkezésére álló erőforrások, a kapott támogatás és az autonómia egyensúlyban vannak az őt érő kihívásokkal, elvárásokkal és azok intenzitásával (lásd 1. ábra). A szerzők kiemelik, hogy nemcsak a túlzott megterhelés, hanem a kihívások hiánya is kedvezőtlenül befolyásolhatja a jóllétet. Ez a modell párhuzamba állítható Csíkszentmihályi „flow” elméletével, amely szerint az optimális élmény olyan helyzetekben jön létre, ahol a kihívás mértéke és az egyén képességei kiegyensúlyozottan találkoznak.

1. ábra: A jólét meghatározása (Forrás: eredeti cikk)



A JÓLLÉT DIMENZIÓI

A jólét egy összetett, sokdimenziós fogalom, amely az élet különböző területein – például egészség, jövedelem, oktatás, társas kapcsolatok, biztonság, környezet, valamint a munka és magánélet egyensúlya – megvalósuló egyensúlyra épül. A szerzők az OECD Better Life Index és a Millennium Ecosystem Assessment példáin keresztül mutatják be, hogy a jólét számos tényező kölcsönhatásából áll össze. Kiemelik, hogy nincs mindenki számára egységes recept a jólét elérésére: a beavatkozások akkor lehetnek hatékonyak, ha illeszkednek a helyi közösségek kulturális sajátosságaihoz, értékeihez és szükségleteihez. A jólét mérése során fontos figyelembe venni a szubjektív és objektív, valamint a belső és külső tényezőket is, hiszen a jólét a kihívások és az erőforrások közötti dinamikus egyensúly eredményeként alakul ki.

ÉRINTETTEK

A jólét megőrzése és fejlesztése közös felelősség, amelyben számos szereplő érintett: az egyének, a munkahelyi közösségek, az intézmények, a kormányzat, valamint maga a természeti környezet is. Kiemelt szerepet kap a munkahely, hiszen

a felnőttek életük jelentős részét ott töltik. A vezetők és döntéshozók kezében lehetőség és felelősség is rejlik: olyan munkakörnyezetet kell kialakítaniuk, amely támogatja az autonómiát, a biztonságérzetet és az emberi kapcsolatokat. A szerzők hangsúlyozzák a környezeti tényezők fontosságát is, rámutatva arra, hogy az ökológiai egyensúly és az emberi jólét szorosan összefonódik – egyik sem létezhet tartósan a másik nélkül.

MULTIDISZCIPLINÁRIS JÓLLÉTI KERETRENDSZER

A szerzők egy négy lépésből álló keretrendszert javasolnak a jólét mérésére és fejlesztésére:

- Exploráció – A jóléti állapot feltérképezése különböző dimenziók mentén, a kihívások és az erőforrások egyidejű vizsgálatával.
- Értékelés – Az összegyűjtött adatok közös elemzése, több érintett bevonásával.
- Tervezés – Célzott, pozitív pszichológiai beavatkozások kiválasztása a feltárt szükségletek alapján.
- Cselekvés – Közös felelősségvállalás a jólét előmozdításáért és fenntartásáért.

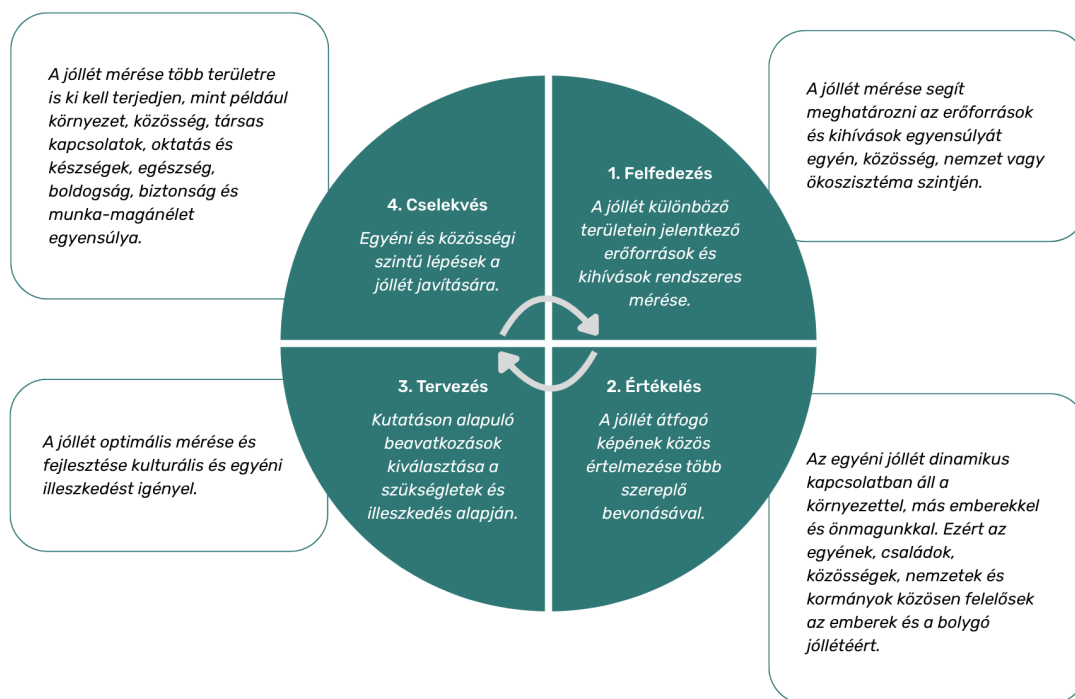
A modell elméleti alapját olyan megközelítések adják, mint a szociális kognitív elmélet, a szociális csereelmélet és a dinamikus egyensúly elmélete – ezek mind az egyén és környezete közötti kölcsönhatások jelentőségét hangsúlyozzák.

A KERETRENDSZER ERŐSSÉGEI

A bemutatott modell egyik legnagyobb erőssége a multidiszciplináris szemlélet, amely több tudományterület nézőpontját

ötvözi. Emellett kiemelkedik az értékalapú megközelítés (*appreciative inquiry*), a rugalmasan testre szabható beavatkozások lehetősége, valamint a kollektív felelősségvállalás hangsúlyozása. A szerzők választ adnak arra a gyakori kritikára is, miszerint a korábbi elméleti modellek nehezen alkalmazhatók a gyakorlatban: az általuk javasolt keretrendszer éppen ezt a szakadékot igyekszik áthidalni, és hidat képezni az elmélet és a gyakorlati megvalósítás között.

2. ábra: Multidiszciplináris jóléti keretrendszer (Forrás: eredeti cikk)



KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk hangsúlyozza, hogy a jólét nem kizárólag az egyén felelősége – valódi előrelépés csak rendszerszintű, kollektív megközelítéssel érhető el. A szerzők szerint a tartós változás feltétele, hogy a beavatkozások figyelembe vegyék az egyéni szükségleteket, a szervezeti és kulturális sajátosságokat, valamint a környezeti tényezőket. Ugyanakkor felhívják a

figyelmet arra is, hogy további kutatásokra van szükség a mérőeszközök finomhangolásához, illetve a modell gyakorlati alkalmazásának szélesebb körű teszteléséhez.

AJÁNLÁS

A bemutatott keretrendszer hasznos kiindulópontot jelenthet minden olyan

szakember számára, aki intézményi szinten kíván hozzájárulni a jóllét fejlesztéséhez. A cikk különösen releváns lehet az egészségügy, az oktatás, a humánerőforrás-menedzsment és a közszolgáltatások területén dolgozók számára, akik

összetett, sokszereplős rendszerekben keresnek hatékony mérési és fejlesztési megoldásokat. A modell hazai adaptációja elősegítheti a kontextusérzékeny, rugalmas és közösségi alapú beavatkozások elterjedését.

HIVATKOZÁSOK

Wassell, E., & Dodge, R. (2015). A multidisciplinary framework for measuring and improving wellbeing. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 21(2), 97–107.
<https://www.gssrr.org/index.php/JournalOfBasicAndApplied/article/view/3760>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Varga Zsuzsanna
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
zsuzsanna.varga@aok.pte.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 06. 30.
Elfogadva: 2025. 07. 10.
Megjelentetve: 2025. 09. 01.

Copyright © 2025 Varga Zsuzsanna. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenszszerződés alapján.