

2025 ŐSZ

recreation

15. ÉVFOLYAM / 3. SZÁM

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



SPORTTÁPLÁLKOZÁS

A NAD⁺-kiegészítés hatása a sportteljesítményre: mechanizmusok, mérőszámok és humán vizsgálatok bizonyítékai

TEHETSÉGGONDOZÁS

A wellness, mint a modern világ stresszkezelő technikája

REKREÁCIÓS EDZÉS

Comparative Effects of SMR Rolling and Dynamic Stretching on Forward Flexion and Jump Height in U14-U15 Football Players

SZELLEMI REKREÁCIÓ

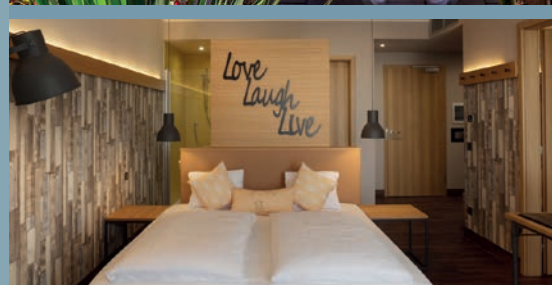
A természetben rejlő erő: Erdőfürdőzés a mentális egyensúlyért

LELKI EGÉSZSÉG

Jóllét értelmezése az ősi magyar spirituális hagyományokon alapuló világnézet, a Yotengrit tükrében



★★★★★
mjus
RESORT & THERMAL PARK



9900 Körmend, Rákóczi u. 154.



BEKÖSZÖNTŐ

Az őszi különleges évszak: a természet lassan megpihenni készül, miközben színek és illatok kavalkádjával búcsúztatja a nyarat. A természet színei, illatai és fényei lassulásra, figyelemre és megújulásra hívnak. A nyári pezsgése után ez az időszak az elmélyülés, a visszatérés – az iskolákba, a színházakba, a kutatótermekbe és a természet ösvényeire. Az őszi reggelek frissessége, a napfény aranyító szűrődése új lendületet ad testnek és léleknek egyaránt.

A rekreáció számára ez az évszak valódi kincs. Az enyhébb idő kedvez a szabadterei mozgásnak – legyen szó túrázásról, kerékpározásról, futásról vagy egy csendes sétáról az erdőben. Ugyanakkor a szellemi és kulturális feltöltődés ideje is elérkezik: új színházi bemutatók, koncertek, kiállítások és tudományos konferenciák hívnak inspiráló találkozásokra, szakmai és emberi kapcsolatok építésére. Az őszi így válik a megújulás, a felfedezés és a kapcsolódás évszakává.

Lapszámunkban ezt a sokszínűséget szeretnénk megragadni: írásaink a természethez való visszatérésről, a mozgás és a kultúra összhangjáról, valamint a tudományban rejlő emberi értékekről szólnak. Bízunk benne, hogy az olvasó is megtalálja bennük azt a csendes inspirációt, amit ez az évszak kínál. Engedjük, hogy az őszi megtanítsa lassítani, figyelni és megújulni – ahogy a természet is teszi.

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
habilitált egyetemi docens

Életmód és Testkultúra Intézet

Károli Gáspár Református Egyetem

Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar

TARTALOMJEGYZÉK

4 SPORTTÁPLÁLKOZÁS

FRITZ PÉTER, SOPRONYI-MAYER LIVIA, MASZLAG ANNAMÁRIA

A NAD⁺ és prekurzorainak hatása a sportteljesítményre: mechanizmusok, mérőszámok és humán vizsgálatok bizonyítékai
The Impact of NAD⁺ Supplementation on Athletic Performance: Mechanisms, Metrics, and Evidence from Human Studies

9 TEHETSÉGGONDOZÁS

GERÖLY ANNA KRISZTINA, BIRÓNÉ ILICS KATALIN

A wellness, mint a modern világ stresszkezelő technikája
Wellness as a stress management technique for the modern world

14 REKREÁCIÓS EDZÉS

SZIGETHY MÓNICA, HURTIK-TÓTH ENIKŐ

Comparative Effects of SMR Rolling and Dynamic Stretching on Forward Flexion and Jump Height in U14–U15 Football Players

SMR henger és dinamikus nyújtás összehasonlító vizsgálata az előrehajlásra és a felugrási magasságra U14-U15 labdarúgóknál

20 SZELLEMI REKREÁCIÓ

FARKAS DALMA, SZÜCS ATTILA LÁSZLÓ, PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA

A természetben rejlő erő: Erdőfürdőzés a mentális egyensúlyért

The power of nature: Forest bathing for mental balance

29 LELKI EGÉSZSÉG

JUHÁSZ ANNAMÁRIA, SZÁNTÓ ÁKOS

Jóllét értelmezése az ősi magyar spirituális hagyományokon alapuló világnézet, a Yotengrit tükrében
Interpretation of well-being in the light of the worldview based on ancient Hungarian spiritual traditions, Yotengrit

Recreation Tudományos Magazin | Journal of Recreation

Felelős Kiadó: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (Alapítva: 2010.)

Székhely: 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

Hivatalos e-mail cím: journal@recreationcentral.eu

Elektronikus elérhetőség: <https://journal.recreationcentral.eu/>

Címlapfotó: depositphotos.com **Szerkesztő:** ArCom Studio Bt.

Megjelenik: Negyedévente, 2014 óta.

ISSN (online): 3003-9509 (első lapszám: 13. évfolyam 2. 2023).

ISSN (nyomtatott): 2064-4981 (utolsó lapszám: 13. évfolyam 1. 2023.)

Főszerkesztő: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő: Dr. Princz Adrienn

Rovatszerkesztők:

Sporttáplálkozás: Dr. Fritz Réka, **Gerontológia:** Dr. Bene Ágnes

Tehetséggondozás: Dr. Szatmári Zoltán, **Rekreációs edzés:** Dr. Nagyvárad

Katalin, **Szellemi rekreáció:** Dr. habil. Magyar Márton, **Lelki egészség:**

Dr. Lippai László Lajos, **Egészségturizmus:** Dr. Beke Szilvia,

Modern egészséges életmód: Juhász Annamária

Szerkesztőbizottsági tagok:

Prof. Dr. Bárdos Jenő | Prof. Dr. Csányi Erzsébet | Prof. Dr. Ihász Ferenc
Prof. Dr. Lakner Zoltán | Prof. Olga Kolomietc | Prof. Dr. Tamás László
Prof. Dr. Wilhelm Márta | Dr. habil. Bánhidi Miklós | Dr. habil. Fritz Péter
Dr. habil. Magyar Márton | Dr. habil. Rétsági Erzsébet | Dr. habil. Tarkó Klára
Dr. habil. Tóth Ákos | Dr. Baráth László | Dr. Barnai Mária | Dr. Beke Szilvia
Dr. Bene Ágnes | Dr. Csordás Tamás | Dr. Darabos Ferenc | Dr. Fritz Réka
Dr. Gergely István | Dr. Hofi László | Dr. Lacza Gyöngyvér | Dr. Lippai László Lajos
Dr. Mák Erzsébet | Dr. Mizerák Katalin | Dr. Nagyvárad Katalin
Dr. Polgár Tibor | Dr. Szatmári Zoltán | Dr. Viczay Ildikó | Dániel Judit Gabriella
Juhász Annamária | Kukla Ildió

A Recreation Tudományos Magazinban megjelenő tanulmányok Open Access cikkek, melyek a Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi (CC BY-NC-ND 4.0 DEED) licenc feltételeinek megfelelően használhatóak.



A NAD⁺ és prekursorainak hatása a sportteljesítményre: mechanizmusok, mérőszámok és humán vizsgálatok bizonyítékai

The Impact of NAD⁺ Supplementation on Athletic Performance: Mechanisms, Metrics, and Evidence from Human Studies

Szerzők: Fritz Péter ¹, Sopronyi-Mayer Livia ², Maszlag Annamária ³

Benyújtva: 2025. szeptember 2. | Átdolgozva: 2025. szeptember 20. | Elfogadva: 2025. szeptember 20. | Megjelent: 2025. október 20.



Rovatszerkesztő:

Fritz Réka

Szegedi Tudományegyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika
fritz.reka@med.u-szeged.hu



Fritz Péter ¹

Károli Gáspár Református Egyetem
Gazdaságtudományi, Egészségtudományi
és Szociális Kar,
Életmód és Testkultúra Intézet
fritz.peter@kre.hu



Sopronyi-Mayer Livia ²

SuperFoods Kft.
s.mayer.livia@gmail.com



Maszlag Annamária ³

SuperFoods Kft.
annamaria.maszlag@gmail.com

Absztrakt:

Háttér: A nikotinamid-adenin-dinukleotid (NAD⁺) alapvető kofaktor a sejtes energiatermelésben, redox-szabályozásban és jelátviteli folyamatokban. Szintje az életkor előrehaladtával, valamint anyagcsere-betegségekben csökken, ami hozzájárul a teljesítmény és regeneráció romlásához.

Cél: A humán kutatások szisztematikus összegzése, amelyek a NAD⁺-prekursorok (nikotinamid-ribozid, NR; nikotinamid-mononukleotid, NMN) és NADH kiegészítésének sportteljesítményre gyakorolt hatásait vizsgálták.

Módszer: 2010–2025 közötti randomizált, kontrollált humán kísérletek, metaanalízisek és transzlációs tanulmányok áttekintése, a sporttudományi szempontból releváns kimenetek kiemelésével.

Eredmények: A NAD⁺-prekursorok konzisztensen emelik a NAD⁺-szinteket vérben és vázizomban, jó biztonsági profillal. Idősebb vagy metabolikus szindrómával élő populációkban kimutathatóan javítják a gyaloglási teljesítményt, az állóképességet és a fáradtságtűrést (Dolopikou et al., 2020; McDermott et al., 2024). Amatőr sportolónál az NMN edzés mellett a ventilációs küszöbök és szubmaximális VO₂-paraméterek javulását eredményezte, míg a VO₂max és a csúcsteljesítmény nem változott (Liao et al., 2021). Egy új, 2025-ös randomizált vizsgálatban a NADH fokozta a fizikai állóképességet és gyorsította a kardiovaszkuláris regenerációt fiatal felnőtteknél (Khalid et al., 2025). Jól edzett fiatal sportolónál 1 hét NR kiegészítés nem mutatott jelentős előnyt (Stocks et al., 2021). Következtetés: A NAD⁺-kiegészítés célzottan hasznos lehet idősebb, metabolikus problémákkal küzdő vagy amatőr állóképességi sportolók számára. Az élsportban jelenleg nincs elég bizonyíték rutinszerű alkalmazására, de az NMN és NADH ígéretes kutatási irányt képvisel.

Kulcsszavak: NAD -kiegészítés, sportteljesítmény, állóképesség, regeneráció, öregedés

Abstract:

Background: Nicotinamide adenine dinucleotide (NAD⁺) is an essential cofactor in cellular energy production, redox regulation, and signaling processes. Its levels decrease with advancing age and in metabolic disorders, which contributes to impaired performance and recovery.

Objective: This systematic review summarizes human studies examining the impact of NAD⁺ precursors (nicotinamide riboside, NR; nicotinamide mononucleotide, NMN) and NADH supplementation on exercise and sports performance.

Methods: We conducted a review of randomized controlled human trials, meta-analyses, and translational studies published between 2010 and 2025, emphasizing outcomes of particular relevance to sports science.

Results: NAD⁺ precursors consistently increase NAD⁺ levels in blood and skeletal muscle with a favorable safety profile. In older adults and populations with metabolic syndrome, they have been shown to improve walking performance, endurance, and fatigue tolerance (Dolopikou et al., 2020; McDermott et al., 2024). In amateur athletes, NMN supplementation alongside training enhanced ventilatory thresholds and submaximal VO₂ parameters, while VO₂max and peak performance remained unchanged (Liao et al., 2021). A recent randomized trial (2025) reported that NADH supplementation improved physical endurance and accelerated cardiovascular recovery in young adults (Khalid et al., 2025). In contrast, in well-trained young athletes, 1 week of NR supplementation showed no significant performance benefits (Stocks et al., 2021).

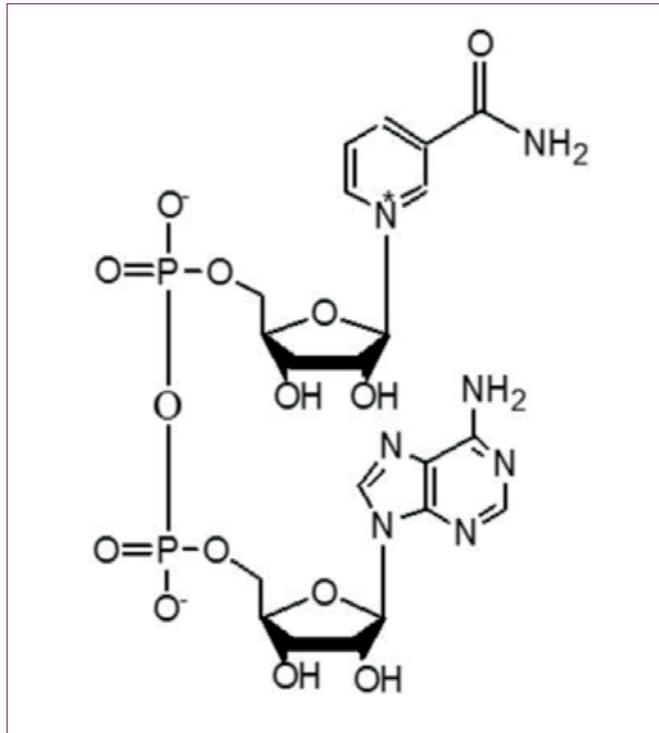
Conclusion: NAD⁺ supplementation may be particularly beneficial for older individuals, those with metabolic disorders, or amateur endurance athletes. In elite sports, current evidence does not support routine use; however, NMN and NADH represent promising avenues for future research.

Keywords: NAD supplementation, exercise, performance, endurance, recovery, aging

1. Bevezetés

1.1 A NAD⁺ biológiai szerepe

A NAD⁺ központi kofaktor a sejt energiatermelésben. Részt vesz a glikolízisben, a citrátkörben, a β -oxidációban és az oxidatív foszforilációban, amelyek mind az izom ATP-termelését szolgálják (Elhassan et al., 2019). A NAD⁺ emellett alapvető a DNS-javításban, a sirtuinok aktiválásában, a redox-állapot fenntartásában és a kalciumjelátvitel szabályozásában (Yaku & Nakagawa, 2023).



A NAD⁺ kémiai szerkezete | Chemical structure of NAD⁺

Forrás/Source: "Chemical structures of NADP and NAD⁺ Structures of NADP and NAD were shown ..." by Huang, R., Chen, H., Zhong, C., ... & Zhang, Y.-H. P. 2016. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/figure/Chemical-structures-of-NADP-and-NAD-Structures-of-NADP-and-NAD-were-shown-and-the_fig3_307613193

1.2 A NAD⁺ prekursorai

NAD⁺ prekursorok közé tartozik többek között a nikotinamid-mononukleotid (NMN), a nikotinamid (NAM), a nikotinsav-ribozid (NaR), a nikotinamid-ribozid (NR) és a dihidro nikotinamid-ribozid (NRH). Ezek alkalmazása kimutathatóan növeli a NAD⁺ szintet és csökkentheti a NAD⁺ hiányból fakadó következményeket (Groth et al., 2021). A legtöbb tanulmány az NMN és NR alkalmazását tárgyalja (Liao et al., 2021; Stocks et al., 2021; Zhong et al., 2022; McDermott et al., 2024; Morifuji et al., 2024), emellett a legújabb kutatásokban már NADH-t (nikotinamid-adenin-dinukleotid) is alkalmaztak, mely a NAD⁺ redukált formája (Khalid et al., 2025).

1.3 A sportteljesítmény szempontjai

A teljesítmény és regeneráció kulcstényezői a mitokondriális funkció, a redox-homeosztázis, az izomrost-összetétel és a fáradtsággal szembeni ellenállás. Ezek mind olyan folyamatok, amelyeket a NAD⁺ közvetlenül vagy közvetve modulál (Campelj & Philp, 2022). Az öregedéshez kapcsolódó NAD⁺-csökkenés hozzájárul a fáradtság, az izomerő-vesztés és a regenerációs zavarok kialakulásához (Aman et al., 2018).

2. Módszertan

Az irodalomkutatás során a NAD⁺ és prekursorainak sportteljesítménnyel való kapcsolatát vizsgáló tudományos publikációkat kerestünk a PubMed, Scopus, Google Scholar és MTMT adatbázisokban. A keresésünk alapját a 2010-2025 között megjelent publikációk adták, de egyes esetekben fontosnak véltük korábbi tanulmányok beemelését is kutatásunkba. Kifejezetten humán vizsgálatok eredményeivel foglalkoztunk.

3. Humán vizsgálatok eredményei

3.1 NAD⁺-szintek emelése és biztonsága

Az NR és NMN dózisfüggően emeli a vér és vázizom NAD⁺-szintjét, a vázizom inzulin érzékenységét, és a benne található NMN metabolitok szintjét is, ami nagyobb NAD⁺ átalakulást eredményezhet (Yoshino et al., 2021). Több randomizált, kontrollált vizsgálat (RCT) kimutatta, hogy 250–1200 mg/nap tartományban 6–12 hét alatt szignifikáns emelkedés mérhető (Elhassan et al., 2019; Yi et al., 2023). A hosszú távú (24 hét) alkalmazás fenntartja az emelkedett szinteket (Katayoshi et al., 2023). Biztonsági szempontból a kiegészítés általában jól tolerálható, csak enyhe, átmeneti glikémiás eltérésekről számoltak be (Yi et al., 2023).

3.2 Állóképességi teljesítmény

Idősebb felnőttek: Az NR 6 hónap alatt szignifikánsan javította a 6 perces járateszt eredményeit perifériás érbetegségben szenvedő alanyok esetében ($71,2 \pm 9,1$ év) (McDermott et al., 2024). Az NMN-kiegészítés 65-75 év közötti felnőtteknél fokozta a gyaloglási teljesítményt és csökkentette a fáradtságérzetet (Morifuji et al., 2024). **Amatőr sportolók:** 6 hetes RCT során az NMN + edzés dózisfüggően növelte az első és második ventilációs küszöb teljesítményét futók esetében, de VO_{2max} és csúcsteljesítmény tekintetében nem volt szignifikáns változás (Liao et al., 2021). **Élősportolók:** Jól edzett fiatal sportolóknál (23 ± 4 év) az NR nem módosította érdemben a VO_{2max} -ot, a csúcsteljesítményt vagy az akut metabolikus válaszokat (Stocks et al., 2021).

3.3 Anaerob teljesítmény és izomerő

A sprint- és anaerob kapacitás mutatókban NR és NMN kiegészítés mellett nem mutatkozott konzisztens javulás fiatal sportolóknál (23 ± 4 év) (Stocks et al., 2021). Idősebb felnőtteknél (71.5 ± 1.0 év) az NR akut alkalmazása szerény mértékben javította az izometrikus erőt és az izom-állóképességet (Dolopikou et al., 2020).

3.4 Regeneráció és redox-homeosztázis

Idősebb felnőttekben (71.5 ± 1.0 év) az NR jelentősen javította a redox-homeosztázist (Dolopikou et al., 2020). Egy új, 2025-ös RCT szerint a **NADH** fokozta a fizikai állóképességet és gyorsította a kardio-vaszkuláris helyreállítást egészséges, fiatal felnőtteknél (20-22 év), stresszhelyzetben (Khalid et al., 2025).

3.5 Metabolikus markerek

Az NR és NMN csökkenti a gyulladásos citokineket, javítja a lipidprofilt (alacsonyabb LDL, triglicerid; magasabb HDL), de egyes vizsgálatokban enyhe glikémiás eltérések jelentkeztek (Zhong et al., 2022). Emellett az NR kiegészítés fokozta az izomsejtekben a mitokondriális biogenezist, javította a szatellit sejtek differenciálódását (ami az izom-regeneráció kulcsa), és kedvezően módosította a bélmikrobiota összetételét, függetlenül a BMI-től. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy

az NR több szinten támogathatja az izomanyagcserét, energiatermelést és általános anyagcsere-egészséget (Lapatto et al., 2023).

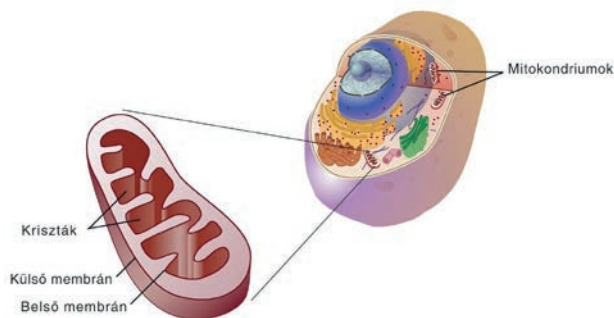
4. Mechanizmusok

4.1 Mitokondriális funkció és sirtuinok

A NAD⁺-szint növelése fokozza a SIRT1 és SIRT3 aktivitást, amelyek serkentik a mitokondriális biogenezist, az oxidatív foszforilációt és csökkentik az oxidatív stresszt (Vargas-Ortiz et al., 2019; Ji & Yeo, 2022).

4.2 PARP és CD38 hatás

A PARP túlaktiváció NAD⁺-kimerülést okoz, rontva a mitokondriális funkciót, míg a CD38 NADáz aktivitás csökkenti a NAD⁺-poolt (Chini, 2009; Camacho-Pereira et al., 2016; Vida et al., 2016).



A mitokondrium | The mitochondria

Forrás: „Mitochondria” by National Human Genome Research Institute, 2025. Talking Glossary of Genetic Terms. U.S. Department of Health & Human Services.

URL: <https://www.genome.gov/genetics-glossary/Mitochondria>

4.3 Mentési útvonal és izomrost-átalakulás

A NAMPT (nikotinamid-foszforiboziltranszferáz)-mediált mentési útvonal fokozása növeli a NAD⁺-szintet, ami az oxidatív izomrostok arányának növekedésével és jobb állóképességgel társul (Gulshan et al., 2018; Su et al., 2024).

4.4 Kalciumjelátvitel

A NAD⁺-metabolitok (pl. cADPR) befolyásolják a Ca²⁺-áramlást (Bruzzone et al., 2006; Grahnert et al., 2009; De Zélicourt et al., 2022), ami a kontraktilitás és izom-állóképesség szempontjából lényeges.

5. Sportág-specifikus eredmények

5.1 Állóképességi sportok

A legnagyobb előny futó és gyaloglási teljesítményben mutat-



Gyaloglási teljesítmény javulása NAD⁺ modulációval | Improving walking performance with NAD⁺ modulation

Forrás/Source: Canva Pro

kozott (Liao et al., 2021; McDermott et al., 2024). Az úszásra és kerékpározásra vonatkozó adatok hiányosak, de a VO₂ küszöb-javulás logikusan kiterjeszthető más állóképességi sportokra is.

5.2 Erő- és anaerob sportok

A sprint és peak power mutatókra az NR/NMN kiegészítés nem hatott szignifikánsan (Stocks et al., 2021).

5.3 Precíziós sportok

Közvetlen NAD⁺-vizsgálat nem áll rendelkezésre, de a nikotin javította a kognitív teljesítményt és a reakcióidőt fűzőknál és baseball-játékosoknál (Hung et al., 2021). Ez felveti, hogy a NAD⁺-fokozás a neuromotoros teljesítményt is befolyásolhatja.

6. Egyéni variabilitás

Az egyéni válaszok heterogenitása valószínűleg részben genetikai tényezőkkel magyarázható. Az NNMT (nikotinamid-N-metiltranszferáz) génvariációi például befolyásolhatják a NAD-anyagcsere egyes folyamatait. Yan és munkatársai (1999) kimutatták, hogy az NNMT gén 5'-flanking régiójában található polimorfizmusok összefügghetnek az enzim expressziójának és aktivitásának egyéni különbségeivel. Ez arra utal, hogy a NAD⁺-prekurzor-kiegészítésre adott válasz egyéni eltérhet, genetikai háttértől függően.

Jelenleg nincs humán adat arra vonatkozóan, hogy a NAMPT gén polimorfizmusai befolyásolják-e a kiegészítések hatékonyságát, ugyanakkor a mechanisztikus bizonyítékok alapján valószínűsíthető, hogy a NAMPT variabilitása szerepet játszhat az interindividuális különbségekben. Ezért jövőbeli kutatásokra van szükség, amelyek kifejezetten vizsgálják a NAMPT és más NAD-anyagcsere-enzimek genetikai hatását a sportteljesítményre adott válaszban (Yan et al., 1999).

7. Hiányosságok és jövőbeli irányok

- Nagy mintájú, hosszabb időintervallumú RCT-k szükségese sportolói populációkban.
- A ventilációs küszöb ígéretes mérőszám; további alkalmazása ajánlott.
- A NADH sportolói kontextusban alig vizsgált; több adat szükséges.
- A genetikai és mikrobiom-profilok integrálása segíthet azonosítani, mely egyének reagálnak kedvezően a kiegészítésre.
- Kombinált stratégiák (edzésperiodizáció + NAD⁺-fokozás) vizsgálata indokolt.

8. Következtetések

A NAD⁺ és kofaktorainak étrend-kiegészítése humán bizonyítékok alapján:

Idősebb/anyagcsere-érintettek: egyértelműen javítja az állóképességet és regenerációt.

Amatőr sportolók: az NMN edzéssel kombinálva szubmaximális előnyöket mutat (ventilációs küszöb).

Fiatal élsportolók: a VO₂max és anaerob kimenetek nem változnak konzisztensen.

NADH: előzetesen biztató fiatal felnőtteknél, de további vizsgálatok szükségesek.

Összességében a NAD⁺-moduláció a sportban **célzottan, személyre szabva** lehet ígéretes – különösen az állóképességi sportokban és idősebb populációkban.

Irodalomjegyzék

- Aman, Y., Qiu, Y., Tao, J., & Fang, E. F. (2018). Therapeutic potential of boosting NAD⁺ in aging and age-related diseases. *Translational Medicine of Aging*, 2, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.tma.2018.08.003>
- Bruzzone, S., Moreschi, I., Guida, L., Usai, C., Zocchi, E., & De Flora, A. (2006). Extracellular NAD⁺ regulates intracellular calcium levels and induces activation of human granulocytes. *Biochemical Journal*, 393(3), 697–704. <https://doi.org/10.1042/bj20051302>
- Camacho-Pereira, J., Tarragó, M.G., Chini, C.C.S., ... Chini, E.N. (2016). CD38 Dictates Age-Related NAD Decline and Mitochondrial Dysfunction through an SIRT3-Dependent Mechanism. *Cell Metabolism*, 23(6):1127–1139. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2016.05.006> PMID: 27304511; PMCID: PMC4911708.
- Campelj, D., & Philp, A. (2022). NAD⁺ therapeutics and skeletal muscle adaptation to exercise in humans. *Sports Medicine*, 52(S1), 91–99. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01772-2>
- Chini, E. (2009). CD38 as a regulator of cellular NAD: a novel potential pharmacological target for metabolic conditions. *Current Pharmaceutical Design*, 15(1), 57–63. <https://doi.org/10.2174/138161209787185788>
- De Zélicourt, A., Fayssol, A., Dakouane-Giudicelli, M., De Jesus, I., Karoui, A., Zarrouki, F., Lefebvre, F., Mansart, A., Launay, J., Piquereau, J., Tarragó, M. G., Bonay, M., Forand, A., Moog, S., Piétri-Rouxel, F., Brisebard, E., Chini, C. C. S., Kashyap, S., Fogarty, M. J., ... De La Porte, S. (2022). CD38-NADase is a new major contributor to Duchenne muscular dystrophic phenotype. *EMBO Molecular Medicine*, 14(5). <https://doi.org/10.15252/emmm.202012860>
- Dolopikou, C. F., Kourtzidis, I. A., Margaritelis, N. V., ... Nikolaidis, M. G. (2020). Acute nicotinamide riboside supplementation improves redox homeostasis and exercise performance in old individuals: A double-blind cross-over study. *European Journal of Nutrition*, 59(2), 505–515. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01919-4>
- Elhassan, Y. S., Kluckova, K., Fletcher, R. S., ... Lavery, G. G. (2019). Nicotinamide riboside augments the aged human skeletal muscle NAD⁺ metabolome and induces transcriptomic and anti-inflammatory signatures. *Cell Reports*, 28(7), 1717–1728.e6. <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2019.07.043>
- Grahner, A., Klein, C., & Hauschildt, S. (2009). Involvement of P2X receptors in the NAD⁺-induced rise in [Ca²⁺]_i in human monocytes. *Purinergic Signalling*, 5(3), 309–319. <https://doi.org/10.1007/s11302-009-9144-4>
- Groth, B., Venkatakrishnan, P., & Lin, S. (2021). NAD⁺ metabolism, metabolic stress, and infection. *Frontiers in Molecular Biosciences*, 8. <https://doi.org/10.3389/fmolb.2021.686412>
- Gulshan, M., Yaku, K., Okabe, K., Mahmood, A., Sasaki, T., Yamamoto, M., Hikosaka, K., Usui, I., Kitamura, T., Tobe, K., & Nakagawa, T. (2018). Overexpression of Nmnat3 efficiently increases NAD and NGD levels and ameliorates age-associated insulin resistance. *Aging Cell*, 17(4). <https://doi.org/10.1111/ace.12798>
- Huang, R., Chen, H., Zhong, C., ... & Zhang, Y.-H. P. (2016). Chemical structures of NADP and NAD. ResearchGate. https://www.researchgate.net/figure/Chemical-structures-of-NADP-and-NAD-Structures-of-NADP-and-NAD-were-shown-and-the_fig3_307613193
- Hung, B.-L., Chen, L.-J., Chen, Y.-Y., Ou, J.-B. & Fang, S.-H. (2021). Nicotine supplementation enhances simulated game performance of archery athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 18(16). <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00413-9>
- Ji, L. L., & Yeo, D. (2022). Maintenance of NAD⁺ Homeostasis in Skeletal Muscle during Aging and Exercise. *Cells*, 11(4), 710. <https://doi.org/10.3390/cells11040710>
- Katayoshi, T., Uehata, S., Nakashima, N., Nakajo, T., Kitajima, N., Kageyama, M., & Tsuji-Naito, K. (2023). Nicotinamide adenine dinucleotide metabolism and arterial stiffness after long-term nicotinamide mononucleotide supplementation: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29787-3>
- Khalid, M., Aslam, S., Ali, Z., ... Javaid, M. (2025). Report of a randomized placebo-controlled trial of the effects of oral NADH on physical endurance levels. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 7(4), 50–60. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2025.7.4.2395>
- Lapatto, H.A.K., Kuusela, M., Heikkinen, A., ... Pirinen, E. (2023). Nicotinamide riboside improves muscle mitochondrial biogenesis, satellite cell differentiation, and gut microbiota in a twin study. *Science Advances*, 9(2). <https://doi.org/10.1126/sciadv.add5163>
- Liao, B., Zhao, Y., Wang, D., ... Hu, M. (2021). Nicotinamide mononucleotide supplementation enhances aerobic capacity in amateur runners: A randomized, double-blind study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00442-4>
- McDermott, M. M., Liu, K., Guralnik, J. M., ... Schrack, J. A. (2024). Nicotinamide riboside for peripheral artery disease: A randomized, double-blind clinical trial. *Nature Communications*, 15, 6117. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-49092-5>
- Morifuji, M., Higashi, S., Ebihara, S. & Nagata, M. (2024). Ingestion of β-nicotinamide mononucleotide increased blood NAD levels, maintained walking speed, and improved sleep quality in older adults in a double-blind randomized, placebo-controlled study. *Geroscience*. 46(5). 4671–4688. <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01204-1>

National Human Genome Research Institute. (2025). *Mitochondria*. Talking Glossary of Genetic Terms. U.S. Department of Health & Human Services.

<https://www.genome.gov/genetics-glossary/Mitochondria>

Stocks, B., Ashcroft, S.P., Joannis, S., ... Philp A. (2021). Nicotinamide riboside supplementation does not alter whole-body or skeletal muscle metabolic responses to a single bout of endurance exercise. *The Journal of Physiology*. 599(5). 1513–1531.

<https://doi.org/10.1113/jp280825>

Su, M., Qiu, F., Li, Y., Che, T., Li, N. & Zhang, S. (2024). Mechanisms of the NAD⁺ salvage pathway in enhancing skeletal muscle function. *Frontiers in Cell and Developmental Biology*. 12:1464815.

<https://doi.org/10.3389/fcell.2024.1464815>

PMID: 39372950; PMCID: PMC11450036.

Vargas-Ortiz, K., Pérez-Vázquez, V., Macías-Cervantes, M.H. (2019). Exercise and Sirtuins: A Way to Mitochondrial Health in Skeletal Muscle. *International Journal of Molecular Sciences*.

20(11). 2717. <https://doi.org/10.3390/ijms20112717>

Vida, A., Márton, J., Mikó, E., & Bai, P. (2016). Metabolic roles of poly(ADP-ribose) polymerases. *Seminars in Cell and Developmental Biology*, 63, 135–143.

<https://doi.org/10.1016/j.semcdb.2016.12.009>

Yaku, K. & Nakagawa, T. (2023). NAD⁺ Precursors in Human Health and Disease: Current Status and Future Prospects. *Antioxid Redox Signal*. 39(16-18). 1133–1149.

<https://doi.org/10.1089/ars.2023.0354>

Yan, L., Otterness, D. M., & Weinshilboum, R. M. (1999). Human nicotinamide N-methyltransferase pharmacogenetics: Gene sequence analysis and promoter characterization. *Pharmacogenetics*, 9(3), 307–316.

<https://doi.org/10.1097/00008571-199906000-00007>

Yi, L., Maier, A.B., Tao, R., ... Kumbhar V. (2023). The efficacy and safety of β-nicotinamide mononucleotide (NMN) supplementation in healthy middle-aged adults: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled, parallel-group, dose-dependent clinical trial. *Geroscience*. 45(1). 29–43.

<https://doi.org/10.1007/s11357-022-00705-1>

Yoshino, M., Yoshino, J., Kayser, B.D., ... Klein S. (2021). Nicotinamide mononucleotide increases muscle insulin sensitivity in prediabetic women. *Science*. 372(6547), 1224–1229.

<https://doi.org/10.1126/science.abe9985>

Zhong, O., Wang, J., Tan, Y., Lei, X. & Tang, Z. (2022). Effects of NAD⁺ precursor supplementation on glucose and lipid metabolism in humans: a meta-analysis. *Nutrition & Metabolism (Lond)*.

19(1). 20. <https://doi.org/10.1186/s12986-022-00653-9>

A wellness, mint a modern világ stresszkezelő technikája

Wellness as a stress management technique for the modern world

Szerzők: Geröly Anna Krisztina ¹ , Biróné Ilics Katalin ² 

Benyújtva: 2025. július 7. | Átdolgozva: 2025. augusztus 28. | Elfogadva: 2025. július 30. | Megjelent: 2025. október 20.



Rovatszerkesztő:
Szatmári Zoltán

Károli Gáspár Református Egyetem
Gazdaságtudományi, Egészségtudományi
és Szociális Kar
thend.2011@gmail.com



Geröly Anna Krisztina ¹
ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Társadalomtudományi Kar
Közgazdaságtudományi Intézet
g.anna0521@gmail.com



Biróné Ilics Katalin ²
ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet - Szombathely
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Absztrakt: A modern társadalomra jellemző gyors élettempó és a fokozódó elvárások egyre nagyobb stressznek teszik ki az embereket. A stressz negatív hatásai nemcsak az egyének testi és lelki egészségét veszélyeztetik, hanem hosszú távon az életminőség romlásához is vezethetnek. A wellness, mint átfogó koncepció, központi szerepet játszik a stresszkezelésben, és ennek egyik legfontosabb színtere a turizmus, amely a pihenés, a regenerálódás és az egészség megőrzésének fontos eszköze lett.

Munkánkban a wellness turizmus és a stresszkezelés kapcsolatát vizsgáltuk. Kvantitatív kérdőíves kutatásunk a válaszadók (N=110) szokásait, stresszérzékelését és életminőségét elemzi. Célunk az volt, hogy feltárjuk, hogyan járulnak hozzá a wellness programok a stresszkezeléshez, és milyen hatással vannak ezek a szolgáltatások a turisták életminőségére.

Nem volt szignifikáns kapcsolat a wellness szolgáltatások igénybevétele és a stressz csökkenése között, valamint a városi-vidéki lakóhely és stressz-szint között sem mutatkozott jelentős különbség. Ugyanakkor a vizsgálatban résztvevő nők nagyobb arányban alkalmaztak pszichológiai alapú megküzdési technikákat. Továbbá a válaszadók stressz-szintje összefüggést mutatott a munkaidő hosszával ($p < 0,05$) és az alvás mennyiségével ($p < 0,01$).

Az adatok azt sugallják, hogy a wellness turizmus önmagában nem tekinthető univerzális megoldásnak a stressz mérséklésére, hanem annak hatása elsősorban komplex életmódbeli tényezőkkel és egyéni megküzdési mechanizmusokkal együtt értelmezhető. A megküzdési válaszok stresszhelyzetekre adott tudatos fizikai (pl. sport) vagy mentális (pl. meditáció) reakciókat jelent.

Kulcsszavak: wellness turizmus, stressz, életminőség

Abstract: The fast pace of life and increasing expectations in modern society are putting people under increasing stress. The negative effects of stress not only threaten the physical and mental health of individuals but can also lead to a long-term deterioration in quality of life. Wellness, as an overarching concept, plays a central role in stress management, and one of the most important

arenas for this is tourism, which has become an important means of relaxation, regeneration and health preservation.

In our study we have explored the relationship between wellness tourism and stress management. Our quantitative questionnaire survey analyses the habits of respondents (N=110), perceptions of stress and quality of life. We aimed to explore how wellness programs contribute to stress management and the impact of these services on tourists' quality of life.

In our analysis we didn't find a significant association between the use of wellness services and stress reduction, nor was there a significant difference between urban-rural residence and stress levels. However, women in the study were more likely to use psychologically based coping techniques. Furthermore, respondents stress levels were also associated with the length of working hours ($p < 0,05$) and amount of sleep ($p < 0,01$).

The data suggest that wellness tourism alone cannot be considered an universal solution for stress reduction, but rather its effects can be interpreted primarily in conjunction with complex lifestyle factors and individual coping mechanisms. Coping responses refer to conscious physical (e.g., sports) or mental (e.g., meditation) reactions to stressful situations.

Keywords: wellness tourism, stress, quality of life

Bevezetés

A felgyorsult mindennapok, a folyamatos teljesítménykényszer és az egyensúly megtartásának nehézségei mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a stressz szinte minden ember életében állandó jelenlévő problémaként jelentkezzen. A stressz hosszú távon nemcsak mentális, hanem fizikai megbetegedéseket is okozhat, így annak kezelése alapvető fontosságú az életminőség fenntartása és javítása érdekében. A mai társadalomban egyre nagyobb figyelmet kapnak az olyan megoldások, amelyek segítik az egyéneket a stressz kezelésében, és a wellness az egyik leghatékonyabb megközelítés ezen a téren.

Az egészségtudatosság és a prevenció előtérbe ke-

rülésével a wellness turizmus jelentős növekedést mutatott az elmúlt években. Egyre több ember keresi azokat az utazási célpontokat és szolgáltatásokat, amelyek nemcsak pihenést, hanem aktív testi-lelki megújulást is kínálnak. A wellness központok és programok olyan lehetőségeket nyújtanak, amelyek a pihenésen túl célzottan a stresszkezelésre és a hosszú távú jóllét biztosítására irányulnak. Ez a tendencia különösen a felgyorsult, városi életet élők körében figyelhető meg, akik az aktív kikapcsolódás mellett keresik azokat a szolgáltatásokat, amelyek segítik őket a feszültség csökkentésében és a testi-lelki feltöltődésben. A wellness fogalma széles körben elterjedt, és egyre inkább integrálódott a mindennapokba, globál-

lis és hazai szinten egyaránt (Fóris 2007; idézi Laczkó 2009). Az amerikai felfogás szerint a wellness egy életforma „[...] amely által az emberek tudatossá válnak és egy sokkal sikeresebb létezés mellett döntenek” (Zsigmond 2007; idézi Laczkó 2009, 2. o.).

A Német Wellness Szövetség a következőképpen definiálta a wellness fogalmát: „A teljes jól-lét folyamata, amely egészségfejlesztő tényezőkkel függ össze. Laikus módon kifejezve: élvezettel egészségesen élni.” Egyúttal „a wellness a teljes törekvés a testi, szellemi és lelki jól-létre, vitalizáló és lazító eszközök/programok által, amelyeket különleges egészségközpontokban alkalmaznak” (Illing 2002; idézi Kocsis & Bokor 2010, 17. o.).

A szabadidős wellness turizmus az egészségturizmus egyik legjelentősebb ága, amelyben a wellness élmények és rekreációs tevékenységek szerepelnek. Ide sorolhatunk olyan komplex szolgáltatásokat, amelyek az általános egészségi állapot megőrzését, javítását szolgálják, valamint az egészségfejlesztő szolgáltatások mellett tartalmazhatnak prevenciók célú egészségügyi szolgáltatásokat is. Mind a gyógy-, termál- és élményfürdők, a sport/fitness, a szépségápolás és egészségcentrumok ezen turizmusfajta-hoz besorolhatók (Laczkó & Bánhidi, 2015; Melcer, 2015).

A wellnessprogramok keretében több bevált stresszkezelő módszer is alkalmazható, mint például a mindfulness meditáció, légzéstechnikai tréningek, relaxációs terápiák, aromaterápia, jóga vagy éppen a természetközeli programok (erdei séta, csendfürdő). Ezek a technikák tudományosan is igazoltan segítik a stressz csökkentését (Kabat-Zinn, 2017; Khoury et al., 2015).

A wellness turizmus globális piaca 2023-ra meghaladta az 1,1 billió dollárt, és évi átlag 9,9%-os növekedést mutatott (Global Wellness Institute, 2023). A szektor 2022-ben több mint 819 millió nemzetközi utazást generált, ami a nemzetközi turizmus teljes volumenének közel 8%-át tette ki. Az iparág előrejelzések szerint 2027-re elérheti az 1,6 billió dolláros értéket is, ami az egészségtudatos életmód globális terjedését tükrözi (Global Wellness Institute, 2023).

Magyarországon a wellness szállodák vendégéjszakáinak száma a KSH adatai szerint 2022-ben több mint 6 millió volt, ami 25%-os növekedést jelent a 2019-es adatokhoz képest. A Magyar Turisztikai Ügynökség beszámolója alapján a legkeresettebb szolgáltatások közé tartoznak a termál- és gyógyfürdők, valamint a regenerációt támogató csomagajánlatok.

Az életminőség (quality of life) fogalma általános megközelítésben az egyén (vagy népesség, népességcsoport) „jól-lét”-érzését (wellbeing), a különböző, számukra fontos testi és lelki aspektusok formájában megnyilvánuló érzéseket fejezi ki, figyelembe véve az életminőség objektív és szubjektív vetületeit is. Az életminőség számos tényezőtől függ. Dimenziói: az anyagi életfeltételek (Material living conditions), a foglalkoztatás (Employment), az oktatás (Education), az egészség (Health), a szabadidő és társas kapcsolatok (Leisure and social relations), a gazdasági és fizikai biztonság (Economic and physical safety), a kormányzás (Governance), a környezet (Environment), és az élettel való általános elégedettség (Overall life satisfaction). Selye szerint az életminőség összefonódik a jóllét érzésével, ami számos tényezőtől függ, mint a környezeti hatások, a személyes kapcsolatok minősége és az egyéni életstílus (Selye, 1964; Selye, 1974). A szubjektív és objektív jóllét közötti különbség a jóllét fogalmának megértésében kulcsfontosságú. Az objektív jóllét mérhető tényezőkön alapul, például az anyagi helyzet, az egészségi állapot,

az oktatási szint és a környezeti feltételek. Ezzel szemben a szubjektív jóllét a személyes érzésekre, élményekre és értékelésekre összpontosít (Diener et al., 2018).

A stressz „a szervezet nem specifikus válasza a vele szemben támasztott bármilyen igényre” (Selye, 1950 14.o.), legyen az fizikai, pszichológiai vagy környezeti. Lazarus és Folkman kidolgozták a megküzdés (coping) elméletét, amely hangsúlyozza, hogy az egyén hogyan értékeli és kezeli a stresszes helyzeteket. Ennek értelmében létezik a Lazarus kognitív tranzakcionista modell, illetve a problémaközpontú és érzelmközpontú megküzdés. Előbbi központi eleme az egyén és a stresszor közötti kölcsönhatás, amelyben a személy aktívan értékeli a helyzetet és saját megküzdési képességeit. A stressz mértéke tehát az egyén kiértékelésének és megküzdési kapacitásának függvénye (Lazarus & Folkman, 1984; Pataky, 2014). A problémaközpontú megküzdés célja a helyzet megváltoztatása, átalakítása, míg az érzelmközpontú megküzdés az érzelmi reakciók szabályozására irányul, hogy a stresszhez kapcsolódó negatív érzelmeket csökkentse. Az érzelmközpontú stratégiákat általában akkor alkalmazzuk, amikor a helyzet kontrollálhatatlan (Lazarus & Folkman, 1984; Pataky, 2014).

A megküzdés folyamata függ a nemi különbségektől - a férfiak általában inkább problémaközpontú megközelítést alkalmaznak, míg a nők hajlamosabbak érzelmközpontú stratégiákra, a mentális állapottól - az alacsony szorongásszint, az érzelmi kiegyensúlyozottság és a jó konfliktustűrő képesség segíti a hatékony megküzdést, a rezilienciától - vagyis az ellenállóképességtől. A reziliens egyének képesek a megpróbáltatásokkal való sikeres szembenézésre, és jobb alkalmazkodási képességekkel rendelkeznek, továbbá a megküzdés függ a stresszor típusától, és a kulturális különbségektől (Pataky, 2014).

Hipotézisek

H1: Véleményünk szerint a wellness szolgáltatások igazoltan hatékonyan járulnak hozzá a stressz csökkentéséhez.

H2: A wellness turizmus különösen vonzó a városi életmódból adódó stressz hatásainak enyhítésére.

H3: A wellness programok stresszcsökkentő hatása erősebb a nők körében, mint a férfiakéban.

H4: A nők nagyobb valószínűséggel használnak pszichológiai alapú wellness technikákat a stressz csökkentésére, míg a férfiak inkább fizikai aktivitással kezelik a stresszt.

Anyag és módszer

Munkánkhoz online elérhető (Google Forms) kérdőívet használtunk. Az online kérdőív terjesztését közösségi média oldalon végeztük, amely a gyors, széleskörű adatgyűjtést tette lehetővé. Ez a módszer különösen hatékony a mai digitális korban, ahol az emberek többsége internet-hozzáféréssel rendelkezik, bár a hozzáférés hiánya korlátozhatja a résztvevők elérésének. A kutatás során szigorúan ügyeltünk a válaszadók adatainak bizalmas kezelésére és anonimitásuk megőrzésére. A mintánkat (N=110) felnőtt, 18 életévüket betöltött férfiak (36 fő) és nők (74 fő) alkották, akik valamilyen wellness szolgáltatásban már részt vettek, vagy érdeklődnek a wellness lehetőségei iránt. Az adatgyűjtés időtartama 2024. november és 2025 január között zajlott.

A statisztikai elemzést SPSS 29.0 programmal végeztük. Az elemzéshez alapstatisztikát, az összefüggések vizsgálatához Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk. A kapott adatokat táblázatban és diagramon ábráztuk.

		elégedettség	boldogság	fizikai elégedettség	lelki egészség	társas kapcsolatok	életcél	életvitel	stressz
elégedettség	Pearson-féle korreláció (r)	1	0,585**1	0,295**	0,568**	0,444**	0,476**	0,514**	-0,285**
	Szignifikancia szintje (p)		<0,001	0,002	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,006
boldogság	Pearson-féle korreláció (r)	0,585**	1	0,337**	0,533**	0,488**	0,407**	0,474**	-0,283**
	Szignifikancia szintje (p)	<0,001		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,003
fizikai elégedettség	Pearson-féle korreláció (r)	0,295**	0,337**	1	0,477**	0,162	0,399**	0,297**	-254**
	Szignifikancia szintje (p)	0,002	<0,001		<0,001	0,092	<0,001	0,002	0,007
lelki egészség	Pearson-féle korreláció (r)	0,568**	0,533**	0,447**	1	0,459**	0,342**	0,324**	-0,410**
	Szignifikancia szintje (p)	<0,001	<0,001	<0,001		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
társas kapcsolatok	Pearson-féle korreláció (r)	0,444**	0,448**	0,162	0,459**	1	0,220*	0,405**	-0,040
	Szignifikancia szintje (p)	<0,001	<0,001	0,092	<0,001		0,021	<0,001	0,679
életcél	Pearson-féle korreláció (r)	0,476**	0,407**	0,339**	0,342**	0,220*	1	0,428**	-0,196*
	Szignifikancia szintje (p)	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,021		<0,001	0,04
életvitel	Pearson-féle korreláció (r)	0,514**	0,474**	0,297**	0,324**	0,405**	0,428**	1	-0,296**
	Szignifikancia szintje (p)	<0,001	<0,001	0,002	<0,001	<0,001	<0,001		0,002
stressz	Pearson-féle korreláció (r)	-0,258**	-0,283**	-0,254**	-0,410**	-0,40	-0,196*	-0,296**	1
	Szignifikancia szintje (p)	0,006	0,003	0,007	<0,001	0,679	0,04	0,002	

1. táblázat: Statisztikai összefüggés a jólétre vonatkozó kérdések között. Forrás: saját szerkesztés
Table 1: Statistical correlation between well-being questions. Source: own question

**Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)
*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Eredmények

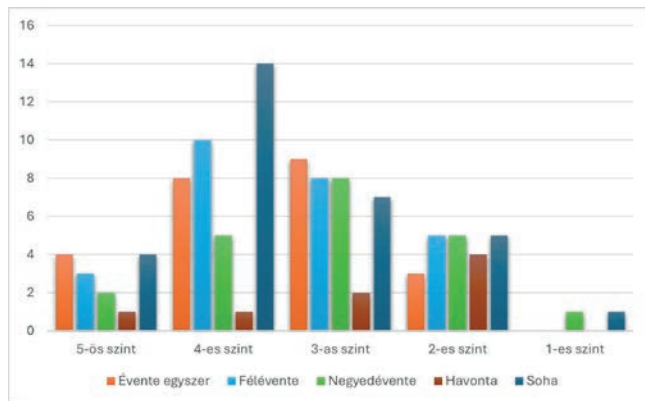
A vizsgálatban résztvevők (N=110) 68%-a nő, míg 32%-a férfi volt. Életkorukat tekintve 18–25 év: 31,8%, 26–35 év: 13,6%, 36–45 év: 20,9% 46-55 év: 25,5%, 56 vagy felette: 8,2% A válaszadók kicsivel több, mint fele (53%) városi környezetben él, míg 47%-a vidéki területeken lakik. A minta jellemzői alapján a kutatás nem reprezentatív, azonban megfelelő alapot nyújt a célcsoport főbb jellemzőinek feltárására. Az 1. táblázatban tüntettük fel a stressz és az egyes életminőséget befolyásoló tényezők közötti összefüggések eredményeit. Az látható, hogy a stressz, a társas kapcsolatok kivételével minden összetevővel erős, negatív szignifikáns összefüggést mutat ($p < 0,01$), míg az életcéllal közepes, negatív összefüggést ($p < 0,05$). Közepes erősségű, szignifikáns összefüggést állapítottunk meg a munkaidő és a stressz szintje között ($p < 0,05$) (2. táblázat), tehát a hosszabb munka- és tanulási órák közvetlenül összefüggnek a magasabb stressz szinttel, különösen a fiatalok esetében. A munkaórák növekedésével párhuzamosan az alvás minősége csökken, amit a válaszadók alvási szokásainál is megfigyelhettünk. Erős, negatív szignifikáns kapcsolat van a munkaórák növekedése és az alvás mennyisége között ($p < 0,01$), mivel azok a fiatalok, akik hosszabb munkaidővel rendelkeznek, nagyobb arányban jelzik az alvásproblémákat, míg a kevésbé elfoglaltak esetében az alvás mennyisége stabilabb. A munka és alvás közöt-

ti egyensúly változik az életkor előrehaladtával. A statisztikai összefüggések részletes elemzése rávilágít arra, hogy a stresszszint nem csupán az életminőség szubjektív komponenseivel (pl. boldogság, életcél, lelki egészség) mutat negatív kapcsolatot, hanem objektív életviteli tényezőkkel is, mint az alvás mértéke vagy a munkaterhelés. Ez megerősíti a stressz multidimenzionális megközelítésének indokoltságát (Diener et al., 2018).

		stressz	munkával/ tanulással való időtöltés	alvás mennyisége
stressz	Pearson-féle korreláció (r)	1	0,188*	-0,283**
	Szignifikancia szintje (p)		0,49	0,003
munkával/ tanulással való időtöltés	Pearson-féle korreláció (r)	0,188*	1	-0,306**
	Szignifikancia szintje (p)	0,49		0,001
alvás mennyisége	Pearson-féle korreláció (r)	-0,283**	-0,306**	1
	Szignifikancia szintje (p)	0,003	0,001	

2. táblázat: Statisztikai összefüggés a stressz, a munka és az alvás között
Forrás: Saját szerkesztés | Table 2: Statistical correlation between stress, work, and sleep. Source: own edit

**Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)
*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

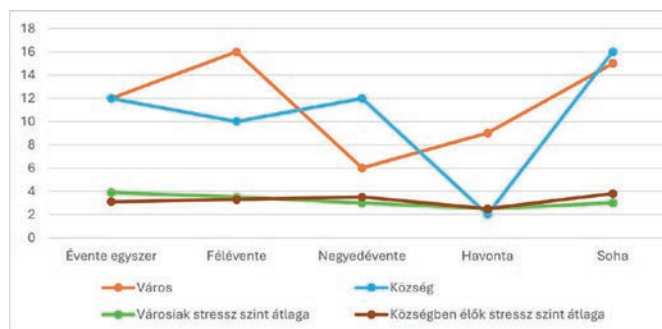


1. ábra: Stressz szint és a wellness gyakoriságának összefüggése. Forrás: saját szerkesztés | Figure 1: Relationship between stress level and wellness frequency. Source: own edit

Az alábbi ábrán (1. ábra) az adatok azt mutatják, hogy a wellness központok látogatása milyen kapcsolatban áll a különböző stressz szintekkel, figyelembe véve a látogatás gyakoriságát.

A kutatás eredményei alapján azok, akik rendszeres időközönként látogatják a wellness központokat, általában a 3-as és 4-es stressz szinten helyezkednek el, ami közepes vagy magas stressz szintet jelez. Ugyanakkor azok, akik nem veszik igénybe a wellness szolgáltatásokat, szintén hasonló stressz szintet mutatnak. Az összefüggés vizsgálatok során nem találtunk a wellness központok látogatása és a stressz csökkenése között szignifikáns kapcsolatot, így a H1 hipotézisünk nem igazolódott.

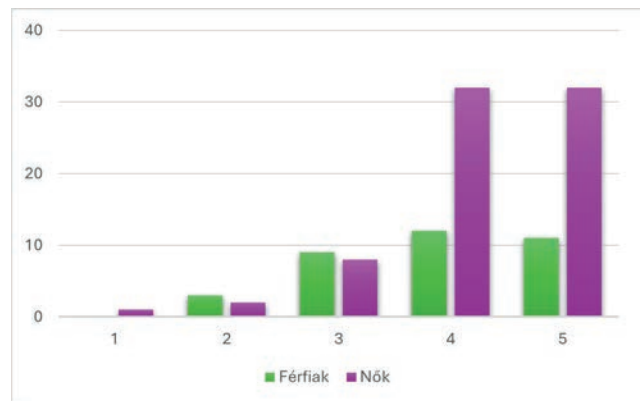
Az elemzés során a városi és községi lakosok stressz szintje közötti különbségeket vizsgálva (2. ábra) az adatok azt mutatták, hogy az átlagos stressz szint mindkét csoport esetében hasonló értékeket produkált, függetlenül attól, hogy milyen gyakran vettek igénybe wellness szolgáltatásokat.



2. ábra: Összefüggés a lakóhely, a wellness központ látogatása és a stressz között. Forrás: Saját szerkesztés | Figure 2: Relationship between residence, wellness centre visit, and stress. Source: own edit

Mintánkban önmagában a wellness központok látogatása nem tűnik hosszú távon hatékony módnak a stressz mérséklésére egyik csoport esetében sem. Pillanatnyi, rövid távú hatását a kérdőívünkkel nem tudtuk mérni. A kutatás eredményei arra utalnak, hogy a városi életmódból eredő stressz enyhítése nem csupán a wellness szolgáltatások igénybevételétől függ. Ezen eredmények alapján a H2 hipotézis egyértelműen nem igazolódott.

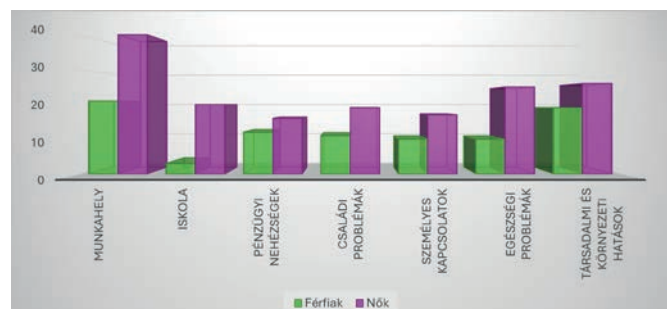
Az adatok alapján a wellness szolgáltatások stresszcsoökkentő hatását a férfiak és a nők egyaránt pozitívan értékelték (3. ábra), a statisztikai vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a nemek közötti különbség nem szignifikáns.



3. ábra: A wellness szolgáltatások stresszcsoökkentő hatása nemeként. Forrás: Saját szerkesztés | Figure 3: Stress-reducing effects of wellness services by gender. Source: own edit

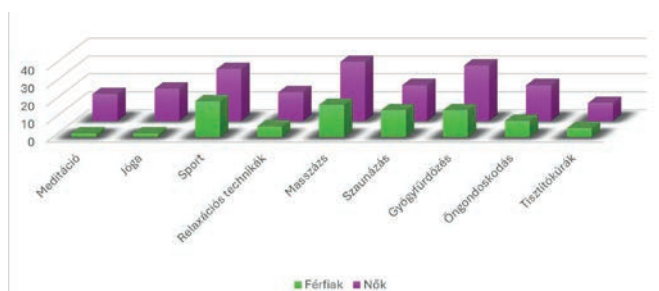
Az eredmények azt sugallják, hogy bár a nők hajlamosabbak magasabb szintű hatást tulajdonítani a wellness programoknak, a statisztikai vizsgálat alapján a különbség nem elég kifejezett ahhoz, hogy az a H3 hipotézist támogassa.

Felmérésünk szerint a férfiak és nők által tapasztalt legjelentősebb stresszforrások között összefüggések figyelhetők meg, azonban a két nem között különbségek is megmutatkoznak, tehát a férfiak és nők stresszel kapcsolatos élményei eltérő természetűek (4. ábra). A nők esetében a stresszforrások szorosabb összefonódása és komplexebb jellegük figyelhető meg, ami arra utal, hogy a nők esetében több különböző szociális és pszichológiai tényező is hozzájárulhat a stressz szintjükhez.



4. ábra: Leggyakoribb stresszforrások nemeként. Forrás: Saját szerkesztés | Figure 4: Most common sources of stress by gender. Sources: own edit

A férfiak és nők wellness szolgáltatásokat érintő preferenciáit vizsgálva megállapítható, hogy a nők nagyobb arányban alkalmaznak pszichológiai alapú stresszkezelési technikákat, mint a férfiak (5. ábra). A nők által választott technikák spektruma szélesebb, mint a férfiak esetében. A nők inkább a testi és lelki harmóniát segítő, pszichológiai alapú wellness tevékenységeket preferálják, míg a férfiak inkább a fizikai megoldásokat keresik.



5. ábra: A wellness szolgáltatások népszerűsége nemek szerint. Forrás: Saját szerkesztés | Figure 5: Popularity of wellness services by gender. Sources: own edit

A wellness legfőbb céljainak megnevezésénél jelentős különbségek mutatkoznak a nemek között. A kikapcsolódás a legdominánsabb cél, 50 válasz közül 34 nő és 16 férfi választotta (68%-a nők, 32%-a férfiak). A fizikai erőnlét fenntartása teljes mértékben a férfiak választása, csak férfi válaszadók jelölték meg (5 válasz). A stresszcsökkentés szintén fontos a nők számára (63,64%), míg a férfiak kevesebb, mint 37%-ban jelölték meg. A testi-lelki egyensúly a nők számára jelentős cél, hiszen a 19 női válasz aránya 90,48%. A kutatás tehát megerősíti a H4 hipotézist.

Összefoglalás

Munkánk célja a wellness és a stressz kapcsolatának átfogó vizsgálata, különös tekintettel a wellness szolgáltatások stresszcsökkentő szerepére és az életminőségre gyakorolt hatásaira.

A szakirodalmi áttekintés alapján a wellness turizmus egyre nagyobb szerepet tölt be a stresszkezelés területén, amely a modern társadalomban a fokozódó életviteli terhelés miatt egyre nagyobb jelentőséggel bír.

Mintánkban nem volt egyértelműen kimutatható összefüggés a wellness szolgáltatások rendszeres igénybevétele és a stressz szintjének csökkenése között. Ez arra enged következtetni, hogy a wellness programok hatékonysága jelentős mértékben függhet az egyéni attitűdöktől, a személyes élethelyzettől, valamint a résztvevők egyéb stresszkezelési stratégiáitól. Az adatok azt sugallják, hogy a wellness turizmus önmagában nem tekinthető univerzális megoldásnak a stressz mérséklésére, hanem annak hatása elsősorban komplex életmódbeli tényezőkkel és egyéni megküzdési mechanizmusokkal együtt értelmezhető.

Az eltérő egyéni szükségletek és preferenciák alapján indokolt lehet a különböző wellness programok célzottabb kidolgozása, amely figyelembe veszi a stresszkezelési igények sokféleségét.

A jövőbeni kutatások számára javasolt lenne kvalitatív módszerek bevonása, interjú vagy naplózás alapú vizsgálatokkal, amelyek segítenék a stresszkezelési stratégiák hosszabb távú hatásának feltárását. Továbbá érdemes lenne szegmentáltan vizsgálni a wellnessprogramok hatását különböző társadalmi csoportok (pl. fiatalok, idősek, alacsony jövedelműek) esetében.

Irodalomjegyzék

Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology* 4 (15)
Global Wellness Institute (2023). *The Global Wellness Economy: Country Rankings*. <https://globalwellnessinstitute.org>

Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Sounds True

Khouri, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.

Kocsis Cs. & Bokor J. (2010). Az egészségturizmus népegészségügyi és ösztársadalmi pozitívumai. *Egészségfejlesztés*. LI. (5-6.)

<https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10298/8241>

KSH (2023): Turisztikai szálláshelyek forgalma, 2023. december
<https://www.ksh.hu/gyorstajekoztatok/ksz/ksz2312.html>

Laczkó T. & Bánhidi M. (2015). *Sport és Egészségturizmus alapjai*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Laczkó T. (2009). *A nemzetközi wellness-turizmus jellemzői a XXI. században*.
https://real.mtak.hu/136745/1/laczko_tamas_2009_1.pdf

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York

Melczér Cs. (2015). *Fitness-Wellness és Táplálkozás Terápia Elmélete és Gyakorlata*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Pataky N. (2014). *Megküzdés és Tehetség*. In: Dávid I., Fülöp M., Pataky N. & Rudas J. (2014). *Stressz, Megküzdés, Versengés, Konfliktusok*. 67-86. o. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége
https://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf

Selye, H. (1950). *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress*. Acta INC, Montreal

Selye, H. (1964). *Életünk és a stressz*. Akadémia Kiadó, Budapest

Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. The New American Library, New York

Comparative Effects of SMR Rolling and Dynamic Stretching on Forward Flexion and Jump Height in U14–U15 Football Players

SMR henger és dinamikus nyújtás összehasonlító vizsgálata az előrehajlásra és a felugrási magasságra U14-U15 labdarúgóknál.



Sectioneditor / Rovatszerkesztő:
Katalin Nagyváradi

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
nagymaradi.katalin@ppk.elte.hu



Szigethy Mónika¹

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet - Szombathely
szigethy.monika@ppk.elte.hu



Hurtik-Tóth Enikő²

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet - Szombathely
toth.eniko@ppk.elte.hu

Szerzők: **Mónika Szigethy**¹, **Enikő Hurtik-Tóth**²

Benyújtva: 2025. augusztus 12. | Átdolgozva: 2025. szeptember 15. | Elfogadva: 2025. szeptember 28. | Megjelent: 2025. október 20.

Absztrakt: A tanulmány célja az SMR-hengerezés (self-myofascial release) és a dinamikus nyújtás hatásának vizsgálata volt az alsó végtagi rugalmasságra és a felugrási magasságra U14–U15 korosztályú labdarúgók körében. A kutatásban a Király SE két utánpótláscsapata vett részt (U14: n=17; U15: n=19). A sportolók három különböző bemelegítési protokollt alkalmaztak: kizárólag SMR, kizárólag dinamikus nyújtás, illetve a kettő kombinációja. A teljesítménymutatókat a Finger Floor Test és a Vertical Jump teszt segítségével mértük, a bemelegítés előtt és után is. A nem paraméteres statisztikai elemzés (Wilcoxon- és Kruskal-Wallis-próbák) szignifikáns javulást mutatott az előrehajlás-teszt eredményeiben mindkét korcsoportban: az U14-es csoportban az első mérés $16,96 \pm 10,45$ cm, a második mérés $15,21 \pm 9,77$ cm ($p < 0,001$), míg az U15-ös csoportban az első mérés $11,92 \pm 11,06$ cm, a második mérés pedig $10,52 \pm 10,06$ cm ($p < 0,001$) volt. A felugrási magasság tekintetében nem mutatkozott statisztikailag szignifikáns változás. A kutatás megerősítette, hogy már egy rövid bemelegítő beavatkozás is javíthatja a hajlékonyságot, de a teljesítménynyújtás érdekében nem elegendő önmagában az SMR vagy dinamikus nyújtás alkalmazása. A vizsgálat felhívja a figyelmet a fasciarendszer célzott aktiválásának jelentőségére a modern sportedzésben.

Kulcsszavak: SMR, dinamikus nyújtás, fascia, hajlékonyság, felugrási magasság, U14–U15 labdarúgók

Abstract: The aim of this study was to examine the effects of SMR (self-myofascial release) rolling and dynamic stretching on lower limb flexibility and vertical jump height among U14–U15 football players. Two youth teams from Király SE participated in the research (U14: n=17; U15: n=19). The athletes followed three different warm-up protocols: SMR only, dynamic stretching only, and a combination of both. Performance indicators were measured by using the Finger Floor Test and the Vertical Jump Test, both before and after the warm-up. Non-parametric statistical analysis (Wilcoxon and Kruskal-Wallis tests) revealed a significant improvement in the forward flexion test in both age groups: in the U14 group the first measurement was 16.96 ± 10.45 cm and the second measurement was 15.21 ± 9.77 cm ($p < 0.001$), while in the U15 group the first measurement was 11.92 ± 11.06 cm and the second measurement was 10.52 ± 10.06 cm ($p < 0.001$). No statistically significant change was observed in jump height. The study confirmed that even a short warm-up intervention can improve flexibility, but using SMR or dynamic stretching alone is not sufficient for performance enhancement. The findings highlight the importance of targeted activation of the fascial system in modern athletic training.

Keywords: SMR, dynamic stretching, fascia, flexibility, jump height, U14–U15 football players

Introduction

The use of SMR (self-myofascial release) devices began to spread widely in the 2000s, first in fitness and sports rehabilitation, and later in recreational exercise. Ultrasound diagnostics opened new doors to exploring its significance in movement, as its function in the living human body had previously remained hidden: during autopsies, it appeared to be merely unnecessary connective tissue that needed to be removed. However, living fascia is like freshly kneaded dough—flexible and malleable, while the fascia observed in a dead body is more like dry dough: stiff and parched.

This change in perspective is particularly important from a practical point of view, as the true function of fascia can only be understood and effectively influenced by interpreting it as a living, dynamic system. In my work, however, I often find that athletes do not have accurate knowledge about the physiological effects of various warm-up protocols, such as dynamic stretching, what physiological effects they have, or what tissue structures SMR rolling targets, what systemic approach underlies the techniques used, and what methodological considerations should be taken into account when applying them to enhance performance or promote regeneration. The effect of

rolling with SMR tools on myofascia is based on a holistic approach to modern training methods, so instead of local treatments, a global approach based on fascial chains has come to the fore (Myers, 2001; Earls & Myers, 2017). The term “fascia” is currently used in two different ways in the literature: on the one hand, in a narrow sense, to refer to tissue parts that can be separated by dissection, and on the other hand, in a broader sense, to refer to a functionally connected connective tissue system that networks the entire body.

Due to the duality of the concept, the Fascia Nomenclature Committee proposed a new definition that encompasses both approaches to more accurately reflect the interdisciplinary meaning of fascia (Adstrum et al., 2017; Stecco & Schleip, 2016). As a result, tissues and plexus approach, fascia has been defined with the following comprehensive formulation: The fascial system is a network that interweaves, connects, supports, and suspends the entire body, which is continuously present, three-dimensional, collagen-based, viscoelastic loose and dense fibrous connective tissues, and ensures the stability and mobility of the body through its constant state of tension. It includes anatomical structures such as deep and superficial fasciae, joint capsules, ligaments, tendons, aponeuroses, membranes, meninges, visceral fasciae, and other tissues functionally connected to them (Stecco & Schleip, 2016). Its functional structure ensures the integrated functioning of the body's organ systems with the help of the nervous system.

Its mechanism of action is unquestionable, as 5-10 minutes of rolling with an SMR device significantly improves range of motion, which has been confirmed by several systematic reviews and meta-analyses: even a short 3-5 minute rolling session can result in a significant increase in joint range of motion without a decrease in muscle strength (MacDonald et al., 2013; Sullivan et al., 2013; Konrad et al., 2021). Since then, several review studies and meta-analyses have confirmed this finding (e.g., Cheatham et al., 2015; Konrad et al., 2022), but research on the mechanism and long-term effects of rolling is still ongoing. Krause et al. (2019) compared the effects of SMR rolling (2×60 seconds on the front of the thigh), static stretching, and control on knee flexion range of motion in a randomized study. SMR significantly improved range of motion without reducing muscle stiffness but increased the sensory threshold and reduced sliding between fascial layers. According to their results, the effect of SMR may be partly neurosensory in origin. Isa et al. (2020) found in their study of adolescent boys that a single session of SMR with a manual roller bar 3×30 seconds of SMR per muscle group significantly increased flexibility, resulting in an average improvement of 2.25 cm on the Sit and Reach test. Su et al. (2017) compared the acute effects of SMR rolling, static stretching, and dynamic stretching on the flexibility and muscle strength of 30 young adults. All methods improved quadriceps and hamstring flexibility, but SMR rolling resulted in the greatest improvement. Knee extensor muscle strength increased significantly after rolling and dynamic stretching, while static stretching had no effect. According to the authors, rolling increases flexibility without reducing muscle strength. Based on four studies summarized by Anderson et al. (2020), combining dynamic stretching and rolling may have a beneficial effect on muscle strength and agility, especially in healthy, active adults. The rolling protocols used in the studies targeted the major lower limb muscle groups (e.g., quadriceps, hamstrings, gluteus, gastrocnemius) for 30–90 seconds. However, changes in flexibility were not consistently significant, so in terms of acute

performance enhancement, SMR and dynamic stretching together may have an effect on strength and movement speed abilities.

The role of modern warm-up protocols in sports

For our daily three-dimensional movements to be performed smoothly and with optimal performance, according to modern training theory, fascial chain-based thinking and preventive preparation based on it are essential for movement quality, performance, and injury prevention. The purpose of preventive warm-up is to prepare the skeletal, muscular, nervous, and fascial systems for exercise.

This complex approach has become indispensable in sports today, as the spatial interpretation of joint movement (sagittal, frontal, and transverse) is also necessary for the correct execution of exercises (Biróné & Hurtik-Tóth, 2024). The fascial system plays a key role in this system: as a connecting and mediating network, it ensures the harmonious cooperation of the different segments of the body and contributes to maintaining an optimal balance between stability and mobility. In athletes, the effectiveness of pre-exercise tone enhancement and regeneration processes (e.g., waste removal) depends largely on the condition of the fascia layers. The elasticity of the fascia is primarily provided by elastin, while collagen is responsible for the strength and tensile strength of the tissue. If collagen production outweighs elastin production, the fascia becomes stiffer and loses its flexible, adaptable structure (Trębacz & Barzycka, 2023). For athletes, optimal movement and outstanding performance require adequate lubrication of the fascial layers, which is largely provided by hyaluronic acid (HA). According to research, the amount of HA varies anatomically: in regions where there is greater slippage between the fascia layers—such as the ankle retinaculum—the HA content is significantly higher, which plays a key role in pain-free, injury-free movement (Fede et al., 2018; Pratt, 2021). The pressure exerted during rolling changes the viscoelastic properties of the hyaluronic acid between the fascial layers: due to the thixotropic phenomenon, viscosity decreases, i.e., the resistance of hyaluronic acid molecules to flow decreases, thus improving the sliding between the layers and the lubricity of the tissues. The sliding mechanism described above ensures the athlete's smooth movements.

The aim of the research

The aim of the research was to examine the extent of change brought about by SMR rolling, dynamic stretching, and a combination of these in the flexibility and jump height of U14 and U15 soccer players, based on a comparison of their condition before and after warm-up. In addition, we aimed to compare the effectiveness of each warm-up protocol in terms of performance changes, separated by age group.

Hypotheses

H1: I hypothesize that the forward bend and jump values of the U14 and U15 teams will show significant differences as a result of the different warm-up protocols.

H2: I hypothesize that athletes who received both muscle relaxation (SMR) and muscle activation (dynamic stretching) stimuli during warm-up will show greater improvement in their flexibility indicators than those who used only one of the methods.

Materials and methods

Research participants

The study involved soccer players from the Király SE U14 ($n = 17$) and U15 ($n = 19$) age groups. The average age of the U14 group was 13.8 ± 0.3 years, their body weight was 52.1 ± 9.7 kg, their height was 168.3 ± 9.0 cm, and muscle mass was 25.8 ± 5.0 kg. The average age of the U15 group was 15.2 ± 0.3 years, with a body weight of 58.2 ± 8.6 kg, a height of 174.0 ± 7.0 cm, and a muscle mass of 29.5 ± 5.2 kg.

The participating athletes used three different protocols during the warm-up: SMR rolling only, dynamic stretching only, or a combination of the two. Among the U14 players, 5 (31.25%) used a combination of SMR rolling and dynamic stretching, 5 (31.25%) used only SMR rolling, and 6 (37.5%) used only dynamic stretching. We observed similar proportions in the U15 age group: 6 players (31.58%) performed a combined warm-up, 6 players (31.58%) used only rolling, while 7 players (36.84%) used only dynamic stretching.

Data collection tools

The demographic data of the players were obtained using the InBody 770 body composition analyzer, which operates on the principle of bioelectrical impedance. The SMR rolling technique used during data collection followed the sequence of the fascial chain, specifically the Superficial Back Line, based on Myers' (2001) theory. Accordingly, the rolling sequence was uniform for all muscle areas and lasted one minute each: plantar fascia, Achilles tendon, gastrocnemius, hamstrings, and finally the gluteus muscle group. Lower limb explosiveness was measured using the Vertical Jump test, in which each player performed two repetitions, and the better value was recorded. The jump height was recorded using a measuring device developed for this purpose.

To measure flexibility, we used a standardized version of the Finger Floor Test. During the test, participants stood with their feet shoulder-width apart, knees straight, and torso straight, and attempted to reach the floor with their fingertips. The degree of flexibility was recorded based on the distance (in cm) between the fingers and the floor. The measurement was taken while standing on a 23 cm high stool so that the changes resulting from the warm-up protocol could be easily monitored even in hypermobile athletes. In the Finger Floor Test, a lower value means a better result, as the fingers are closer to the ground. Three types of warm-up protocols were used in the study. The first group followed a combined protocol consisting of 8 minutes of rolling followed by 8 minutes of dynamic stretching, for a total of nine standard exercises. The second group performed only SMR rolling warm-up for 8 minutes. The third group performed dynamic stretching exercises led by a trainer, also for 8 minutes, using 9 different exercises.

Statistical methods

We calculated descriptive statistics (mean, standard deviation) for demographic variables (age, height, weight). We examined the distribution of the main performance indicators—the jump height and forward bend test—using the Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests. Based on the results, most of the variables did not show a normal distribution, so we used non-parametric statistical tests.

We used the Wilcoxon test to compare the two measurement times (before and after warm-up) separately for the U14 and U15 age groups for both tests (jump height and forward bend).

To compare the effects of the individual warm-up protocols (SMR, dynamic stretching, combined), we used the Kruskal–Wallis test, based only on the changes in the forward bend test results, separately for the U14 and U15 groups.

We did not perform a separate protocol comparison for jump height, as it did not show a significant change based on the pooled Wilcoxon test.

We used IBM SPSS Statistics for Windows version 27.0 (IBM Corp., Armonk, NY, 2017) to process the data.

Results

The forward bend test and jump height results of the athletes participating in the study were analyzed separately by age (U14 $N=16$ and U15 $N=19$). The basic statistical indicators for each measurement time point are presented below.

For athletes in the U14 age group, the average performance in the first forward bend test measurement was 16.96 cm ($SD = 10.45$), while in the second measurement this value decreased to 15.21 cm ($SD = 9.77$). The median was 19 cm and 16 cm, respectively. The variation in the variables is relatively large, as indicated by the high standard deviation values and the range of 38–39 cm.

For the U15 age group, the average of the first measurement of the forward bend test was 11.92 cm ($SD = 11.06$), while the second measurement was 10.52 cm ($SD = 10.06$). The median values were 13 cm and 11 cm, respectively. The range was similarly large, between 41 and 43 cm, with a positive skew, indicating a slight shift to the right in the distribution.

In terms of jump height, the average of the first and second measurements in the U14 group was almost identical (196.74 cm and 195.48 cm), but the standard deviation values above 101 cm show extreme dispersion. The median value was 245 cm, which suggests that several athletes produced outstanding results.

In the U15 age group, the average jump height was also almost identical in the first (165.03 cm) and second measurements (165.17 cm), but the standard deviation was even

Age Group	Test	Mean	Standard Deviation	Median	Minimum	Maximum	Range
U14	Forward Bending Test 1	16,96	10,448	19	0	39	39
	Forward Bending Test 2	15,21	9,772	16	0	38	38
	Vertical Jump 1	196,74	101,218	245	0	274	274
	Vertical Jump 2	195,48	102,105	245	0	276	276
U15	Forward Bending Test 1	11,92	11,062	13	0	43	43
	Forward Bending Test 2	10,52	10,062	11	0	41	41
	Vertical Jump 1	165,03	125,387	251	0	284	284
	Vertical Jump 2	165,17	125,462	251	0	283	283

Table 1: Descriptive statistics for the U14 and U15 teams before and after the protocols

Team	Tests	N (Sample Size)	Test Statistic	Standard Error	Standardized Test Statistic (Z)	Asymptotic Significance
U14	Forward Bending	16	196,500	246,809	-7,500	<0,001
	Vertical Jump		1863,000	219,045	0,548	0,584
U15	Forward Bending	19	312,500	230,972	-6,745	<0,001
	Vertical Jump		1582,000	192,358	0,619	0,536

Table 2: Results of the Wilcoxon test for the effects of warm-up protocols on forward bend and jump tests in the U14 and U15 age groups

higher (above 125 cm), indicating greater variability in performance. These results are shown in Table 1.

To check the distribution of the sample, we used the Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests, considering the latter to be primary for small and medium-sized samples. For both the U14 and U15 age groups, all variables examined—i.e., forward bend test measurements 1 and 2, and jump height measurements 1 and 2—showed significant deviations from the normal distribution ($p < 0.001$). Therefore, we used the non-parametric Wilcoxon test in subsequent analyses.

Non-parametric statistical analysis

Based on the results of the Wilcoxon test, there was a significant improvement in the forward bend test in both the U14 and U15 age groups as a result of the warm-up protocol (U14: $Z = -7.500$, $p < 0.001$; U15: $Z = -6.745$, $p < 0.001$). In contrast, there was no significant change in jump height in either age group (U14: $Z = 0.548$, $p = 0.584$; U15: $Z = 0.619$, $p = 0.536$), suggesting that the warm-up used did not significantly affect jumping performance. These results are presented in Table 2.

During statistical analysis, we used the Kruskal–Wallis test to determine whether the effects of the different warm-up protocols (combined SMR + dynamic stretching, SMR only, and dynamic stretching only) differed based on changes in the forward bend test results of U14 players. Since the normality test justified the use of a non-parametric method, this procedure was suitable for comparing the median differences between the three independent groups.

Based on the results of the test, the statistical value of the test was $\chi^2 = 1.04$, with 2 degrees of freedom, and the significance level was $p = 0.949$. This value is well above the accepted threshold of 0.05, so the null hypothesis cannot be rejected. Accordingly, no statistically significant difference can be demonstrated in the effect of the individual warm-up protocols based on the change in the forward bend performance of the U14 athletes. The average differences in the forward bend test as a result of the three warm-up protocols were 1.68 cm for the combined protocol (SMR+DN), 1.82 cm for SMR rolling, and 1.77 cm for dynamic stretching in the U14 team, as shown in Figure 1.

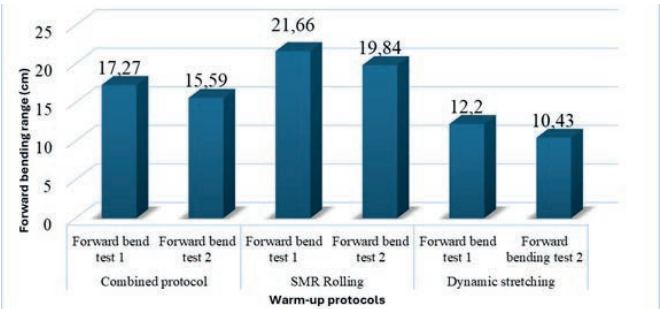


Figure 1: Forward bend indicators for the U14 team before and after the protocols

For the 15-year-old players, we also used the Kruskal–Wallis test to examine whether there was a significant difference in the change in forward bend test results due to the different warm-up protocols (SMR, dynamic stretching, or a combination of these). During the study, the statistical value of the test was $\chi^2 = 3.583$, with 2 degrees of freedom, and the asymptotic significance value was $p = 0.167$. Since this value is greater than the statistical significance threshold of 0.05, the null hypothesis cannot be rejected. The average differences in forward bend test results for the three warm-up protocols were 1.73 cm for the combined protocol (SMR+DN), 1.39 cm for SMR rolling, and 1.11 cm for dynamic stretching in the U14 team, which means that the use of the three different warm-up protocols did not result in a statistically significant difference in the improvement of forward bend in U15 athletes. This means that the use of the three different warm-up protocols did not result in a statistically significant difference in the improvement of forward bend in U15 athletes. Based on the results, the various interventions had a similar effect on the development of flexibility in this age group, as illustrated in Figure 2.

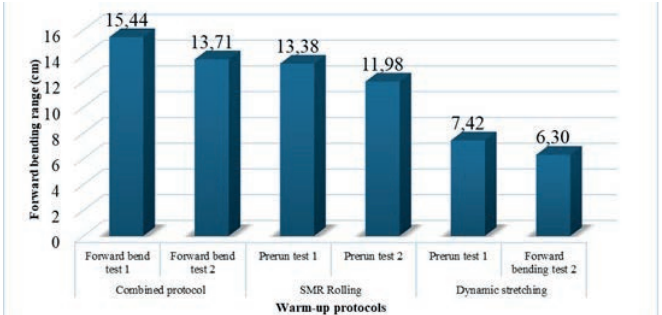


Figure 2: Forward bend indicators for the U15 team before and after the protocols

Verification of hypotheses

The hypothesis that the warm-up protocol would result in significant differences in the jump height and forward bend tests of the U14 and U15 age groups was only partially confirmed. Based on the research results of Pandey and Kulkarni (2021), the changes in range of motion observed in our own study can be attributed to the use of the SMR roller, which can improve the thixotropic properties of the fascia through the heat generated by friction, thereby increasing the range of motion (ROM) of the joints. In addition, dynamic stretching exercises also work through a similar mechanism of action, as confirmed by our results. The improvement in flexibility was significant in both groups, while the change in jump height was not statistically significant. The hypothesis regarding the three warm-up protocols was not confirmed, as the statistical analysis showed no significant difference between the groups. In both groups, we observed an increase in range of motion of less than two centimeters as a result of the three different protocols.

Conclusion and outlook

The aim of the study was to investigate the effects of self-massage with an SMR roller and dynamic stretching, both in combination and separately, on flexibility development in the U14 and U15 age groups.

The results of the study are consistent with previous research, which suggests that even short-term SMR use can have a positive effect on range of motion without causing a decrease in muscle strength (MacDonald et al., 2013; Cheatham et al., 2015; Konrad et al., 2021). In addition, the interpretation of the fascial system as a dynamic, living tissue opens up new perspectives in the development of training theory and warm-up protocols. Furthermore, Isa's 2020 study confirmed that short-term use of rolling greatly increased flexibility, as verified by the Sit and Reach test.

Stretching is a routine part of warm-ups for athletes, especially when their goal is to support maximum performance in competitive situations (Gerdijan et al., 2021). In addition, the use of self-massage, also known as self-myofascial release (SMR), is becoming increasingly common as part of warm-up protocols (Popelka & Pivovarniček, 2022). However, the combination of SMR and dynamic stretching shows significant methodological differences: due to the type of techniques used, the duration of the treatments, and the differences in the targeted muscle groups, the results of scientific research are diverse and not always clear. Among the limitations of the research, I would mention that the results only applied to two teams from one association, and it would be worthwhile to analyze the data in the form of a follow-up study, taking into account the match loads.

One limitation of our study is the relatively small sample size, which restricts the generalizability of the findings. Future research should therefore replicate the investigation in the same age group (U14–U15) with a larger number of participants to draw more reliable conclusions about the effects of different warm-up protocols. A larger sample would also allow for more advanced statistical analyses, thereby increasing the validity of the results.

Literature

Adstrum, S., Hedley, G., Schleip, R., Stecco, C. & Yucesoy, C. A. (2017). Defining the fascial system. *Journal of bodywork and movement therapies*, 21 (1), 173–177. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.11.003>

Anderson, B. L., Harter, R. A. & Farnsworth, J. L. (2020). The Acute Effects of Foam Rolling and Dynamic Stretching on Athletic Performance: A Critically Appraised Topic. *Journal of sport rehabilitation*, 30(3), 501–506. <https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0059>

Biróné I. K. & Hurtik-Tóth, E. (2024). Joint Health, Balanced Everyday Activity: Benefits of Functional Training. *Recreation*, 14(4), 15–19. <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.4.3>

Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review. *International journal of sports physical therapy*, 10(6), 827.

Earls, J. & Myers, T., (2017). *Fascial Release for Structural Balance, Revised Edition: Putting the Theory of Anatomy Trains into Practice*. North Atlantic Books.

Fede, C.; Angelini, A.; Stern, R.; Macchi, V.; Porzionato, A.; Ruggieri, P.; De Caro, R. & Stecco, C. (2018). Quantification of Hyaluronan in Human Fasciae: Variations with Function and Anatomical Site. *Journal of Anatomy*, 233, 552–556. <https://doi.org/10.1111/joa.12866>

Gerdijan, N., Perić, D., Ljubojević, A. & Vukić, Ž. (2021). Effects of Static and Dynamic Stretching Exercises on Unilateral Hamstring to Quadriceps Strength Ratio. *Advances in Physical Education*, 11(01), 89–102. <https://doi.org/10.4236/ape.2021.111007>

Isa, K. A., Wan Norman, W. M. N., Ismail, M. A. & Ahmad Sidiki, A. F. S. (2020). The acute effects of self-myofascial release (SMR) using rolling bar on increasing musculoskeletal flexibility. *GADING Journal of Science and Technology*, 3(2), 94–98. <https://doi.org/10.24191/gjst.v3i2.46008>

Konrad, A., Tilp, M. & Nakamura, M. (2021). A comparison of the effects of foam rolling and stretching on physical performance. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in physiology*, 12, 720531. <https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1686363>

Konrad, A., Nakamura, M., & Behm, D. G. (2022). The effects of foam rolling training on performance parameters: a systematic review and meta-analysis including controlled and randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11638. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811638>

Krause, F., Wilke, J., Niederer, D., Vogt, L. & Banzer, W. (2019). Acute effects of foam rolling on passive stiffness, stretch sensation and fascial sliding: A randomized controlled trial. *Human movement science*, 67, 102514. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2019.102514>

MacDonald, G. Z., Penney, M. D., Mullaley, M. E., Cuconato, A. L., Drake, C. D., Behm, D. G. & Button, D. C. (2013). An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 812–821. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825c2bc1>

Myers, T. W. (2001). *Anatomy trains: Myofascial meridians for manual and movement therapists*. Churchill Livingstone.

Pandey, O. & Kulkarni, N. (2021). Outcome of foam rolling on hamstring flexibility – scoping review. *Journal of Science and Technology*, 6(3) 48–52.

Popelka, J. & Pivovarniček, P. (2022). The effect comparison of foam rolling and dynamic stretching on performance in motion tests by young volleyball players: a pilot study. *Physical Activity Review*, 10(2), 140–149. <https://doi.org/10.16926/par.2022.10.28>

Pratt, R. L. (2021). Hyaluronan and the fascial frontier. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(13), 6845. <https://doi.org/10.3390/ijms22136845>

Stecco, C. & Schleip, R. (2016). A fascia and the fascial system. *Journal of bodywork and movement therapies*, 20(1), 139–140. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.11.012>

Su, H., Chang, N.-J., Wu, W.-L., Guo, L.-Y. & Chu, I.-H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 469–477. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0103>

Sullivan, K. M., Silvey, D. B., Button, D. C. & Behm, D. G. (2013). Roller-massager application to the hamstrings increases sit-and-reach range of motion within five to ten seconds without performance impairments. *International journal of sports physical therapy*, 8(3), 228.

Trębacz, H., & Barzycka, A. (2023). Mechanical properties and functions of elastin: an overview. *Biomolecules*, 13(3), 574. <https://doi.org/10.3390/biom13030574>

SUPER
FOODS



SUPERFOODSTORE.HU

BCAA

Természetes támogatás az izmaidnak – klinikai tisztaságú formulával

Tudományosan bizonyított hatékonyság

Legjobb társ a fejlődésben, alakformálásban

Praktikus kiszerezés, könnyű fogyaszthatóság

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>



A természetben rejlő erő: Erdőfürdőzés a mentális egyensúlyért

The power of nature: Forest bathing for mental balance

Szerzők: Farkas Dalma ¹, Szűcs Attila László ², Patakiné Bősze Júlia ³

Benyújtva: 2025. szeptember 26. | Átdolgozva: 2025. október 7. | Elfogadva: 2025. október 7. | Megjelent: 2025. október 20.



Rovatszerkesztő:
Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
magyar.marton@ppk.elte.hu



Farkas Dalma ¹

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Rekreáció és életmód szakember
farkas.dalma16@gmail.com



Szűcs Attila László ²

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
szucs.attila@ppk.elte.hu



Patakiné Bősze Júlia ³

Károli Gáspár Református Egyetem
Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és
Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet
patakiné.bosze.julia@kre.hu

Absztrakt A természetben töltött idő testi, lelki és szellemi szempontból egyaránt pozitív hatásokkal bír. A zöldterületek elősegítik a fizikai aktivitást, javítják a szív- és érrendszeri egészséget, csökkentik a stresszt és erősítik az immunrendszert. Mentálisan támogatják a koncentrációt, csökkentik a szorongást és a depressziót, fokozzák a pszichológiai ellenállóképességet, valamint hozzájárulnak a flow-élmények átéléséhez. Spirituális szinten a természet jelenléte mélyebb önreflexióra, belső elcsendesedésre és transzcendens kapcsolódásra ösztönöz, erősítve a természethez való kötődést és a fenntarthatóság iránti felelősségérzetet. Az outdoor rekreáció, különösen az erdőfürdőzés (shinrin-yoku), tudatos jelenlétre épülő, érzékszervi tapasztalásokkal gazdagított tevékenység, amely segíti a testi-lelki regenerációt, a stresszcsoökkentést és az önismeret fejlesztését. Az erdőfürdőzés így egyszerre rekreációs, prevenciós és terápiás eszköz, amely a modern élet gyors üteme mellett a mentális egyensúly megőrzését támogatja.

Kulcsszavak: természetkapcsolat, egészség, erdőfürdőzés, szellemi kapcsolódás

Abstract Spending time in nature has positive effects on physical, mental, and spiritual well-being. Green spaces promote physical activity, improve cardiovascular health, reduce stress, and strengthen the immune system. Mentally, they enhance concentration, decrease anxiety and depression, and foster psychological resilience, while supporting flow experiences. On a spiritual level, natural environments encourage deeper self-reflection, inner calm, and a sense of transcendence, strengthening our connection to nature and promoting environmental responsibility. Outdoor recreation, particularly forest bathing (shinrin-yoku), involves mindful engagement and sensory experiences, supporting physical and mental restoration, stress reduction, and self-awareness. Forest bathing thus serves as a recreational, preventive, and therapeutic practice, helping maintain mental balance amidst the fast pace of modern life.

Keywords: nature connection, health, forest bathing, spiritual connection

1. Bevezetés

Mindhárom szerző életében meghatározó pont a természetben töltött idő, az ott megélt pozitív élmények, évszaktól és helyszíntől függetlenül. Az életünk különböző szakaszaiban változatos módokon igyekeztünk kihasználni az alkalmakat, hogy minél többet lehessünk valamilyen formában a természetben. Ez inspirált minket arra, hogy egy nagyobb tanulmány formájában is foglalkozzunk a természetkapcsolat hatásaival, illetve annak egy speciális formájával, az erdőfürdőzéssel.

2. Módszerek

Jelen tanulmány célja kettős. Egyrészt a természet pozitív hatásainak feltárását foglalkozunk össze leíró tanulmányként a témában megjelent releváns nemzetközi és hazai szakirodalmak feldolgozásával, erősen fókuszálva a fizikain túlmutató szellemi rekreációs hatásokra, másrészt fontosnak tartjuk feltérképezni ezen belül kiemelten az erdőfürdőzés rekreációs lehetőségeit és hazai viszonyait a szakirodalmak alapján.

3. Eredmények

Az alábbiakban a szakirodalom legfontosabb megállapításait foglalkozunk össze. Először az ember és a természet kapcsolatának alakulását, módosulását vesszük sorra a kezdetektől napjainkig. Ezt követően tárgyaljuk a természet bizonyított fizikai és

mentális, spirituális hatásait. Később az outdoor rekreációs irányzat kapcsolódási pontjait mutatjuk be, majd az erdőfürdőzés területét vizsgáljuk meg. Legvégül röviden kitérünk a szervezeti formában elérhető magyar lehetőségekre, illetve annak hiányosságaira.

3.1. Az ember és természet kapcsolata

3.1.1. Homo sapiens-től napjainkig

„Mindannyian a természet részei vagyunk. A természetben születünk, formálja testünket, és szabályai szerint élünk. Egyénként a természet polgárai vagyunk, társadalomként a környezet erőforrásaihoz kötődünk, fajoként túlélésünk a természet ökológiai egyensúlyától függ” (Schultz, 2002, 61.o.).

Az ember és a természet kapcsolata az őskortól kulcsfontosságú volt a túlélésben és a kultúrák fejlődésében. A Homo sapiens vadászó-gyűjtögető életmódja közvetlen függést jelentett az ökoszisztémától (Wilson, 1984). A mezőgazdasági forradalom során az ember már alakította környezetét, földműveléssel és állattartással biztosítva megélhetését, miközben a természethez való közvetlen kapcsolata fokozatosan csökkent (Harari, 2011). Az ipari forradalom és az urbanizáció tovább távolította az embert a természettől, új civilizációs kihívásokat teremtve (Kovács, 2004).

A U.S. Environmental Protection Agency adatai szerint az amerikaiak idejük 87%-át zárt térben töltik, ami heti szinten kevesebb mint fél napot jelent a szabadban (Klepeis et al., 2001). Ezzel párhuzamosan nő az igény a természethez való visszakapcsolódásra: terjednek a természetalapú terápiák, amelyek bizonyítottan javítják a testi és mentális egészséget (Hansen et al., 2017; Buckley, 2020). Tanulmányunk következő részeiben a kapcsolat történeti hátterét és mai jelentőségét tárgyaljuk.

3.1.2. Elméleti háttér

A természet és a zöldterületek egészség- és jólléti hatásainak vizsgálata több elméleten alapul. Kiemelkedő Ulrich és munkatársai (1991) stresszcsoökkentési elmélete, Kaplan (1995) figyelem-helyreállítási elmélete, kiegészítve Wilson (1984) biofilia hipotézisével és Csíkszentmihályi (2001) flow-konceptiójával.

Ulrich és munkatársai (1991) szerint a természet gyorsabban csökkenti a stresszt, mint az épített környezet; a városi zaj és ingergazdagság feszültséget okoz, míg a természet látványa – horizont, víz, növényzet – nyugalmat, alacsonyabb vérnyomást és pulzust, valamint kedvezőbb hangulatot eredményez. Kaplan (1995) az akaratlagos és akaratlan figyelem különbségére fókuszál. A természet lágy ingerei – madárdal, lomb-sugár – segítik az akaratlagos figyelem helyreállítását, elmentetben a város túlzott zaj- és fényterhelésével. Kaplan és Kaplan (1989) szerint a botanikus kertben sétálók pszichológiai teszteredményei szignifikánsan jobbak voltak, mint a városközpontban sétálóké.

Wilson (1984) biofilia hipotézise szerint genetikai vonzódásunk van a természethez; a természeti kapcsolódás biológiai szükséglet, amely csökkenti a stresszt és javítja a problémamegoldást. Csíkszentmihályi (2001) flow-elmélete a teljes elmélyülést írja le, ahol a kompetencia és a kihívás örömet és koncentrációt biztosít, hozzájárulva a szubjektív jólléthez.

3.1.3. A természet fizikai hatásai

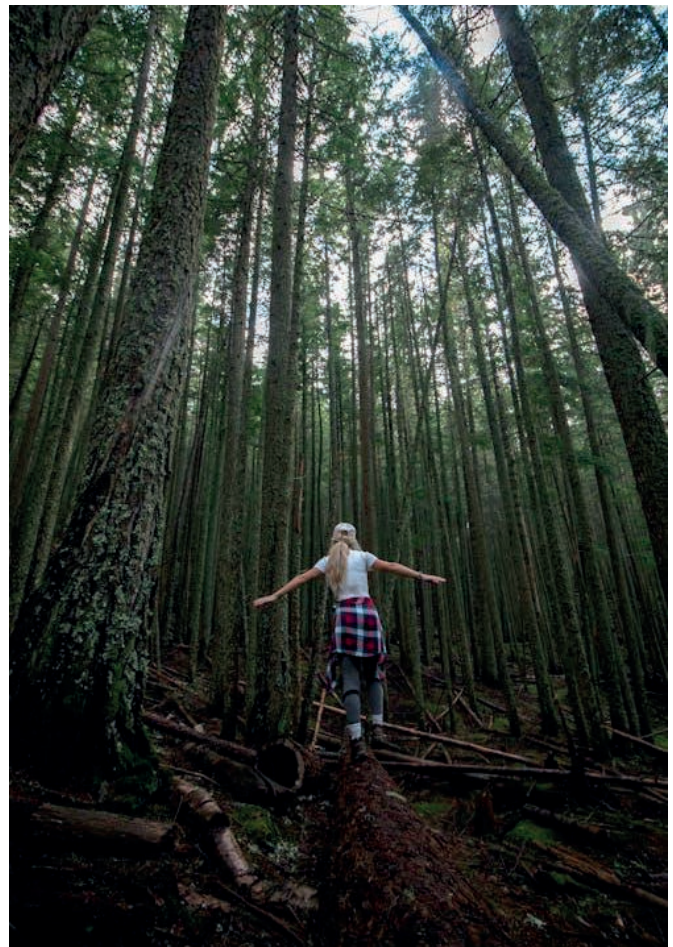
Számos kutatás igazolja a természet és a fizikai aktivitás pozitív kapcsolatát: több idő a zöldben aktívabb életmódot eredményez, javítja az egészségi állapotot és csökkenti a halálozást. A zöldterületek kedveznek a szív- és érrendszeri, valamint a légúti betegségeknek, a várandós nők és magzatuk egészségének, valamint a csecsemők fejlődésének, az idősek és sztrókot túlélők állapotának (Mihók et al., 2021).

Japán kísérletek szerint az erdei környezet a városihoz képest csökkenti a kortizolszintet, pulzusszámot és vérnyomást, fokozza a paraszimpatikus aktivitást és mérsékli a szimpatikus működést (Park et al., 2010). A természethez való hozzáférés mérsékli az elhízás kockázatát, a tisztább levegő a krónikus légúti betegségekre is kedvező hatású. A zöld környezet elősegíti a fizikai aktivitást, csökkenti a stresszt és közvetetten előedi a szív egészségét. A környezeti mikroorganizmusok változatossága erősíti az immunrendszert, gyermekeknél csökkenti az allergiás betegségek, például az asztma kockázatát (Mihók et al., 2021).

3.1.4. A természet hatása a mentális egészségre

A természetben töltött idő hosszú távon javítja a pszichológiai jóllétet, növeli a mentális rugalmasságot és csökkenti a kortizolszintet, elősegítve az egészséges lelkiállapotot (Buckley, 2020). A természeti élmények elmélyítik a természethez való kötődést és érzékenységet a környezet iránt. Az ökoturizmus és outdoor tevékenységek fokozzák a pozitív érzelmeket (1. ábra), boldogságot és stresszcsoökkentést, hozzájárulva a tes-

ti-lelki regenerációhoz (Lackey et al., 2019), és a poszttraumás stressz kezelésében is hatékonyak (Mihók et al., 2021).



1. ábra: Lépések az egyensúly felé. Figure 1: Steps towards balance

Forrás/Source: Knoll, 2016

A figyelem-helyreállítás révén csökken a mentális fáradtság, javul a koncentráció, ami az ADHD-s gyermekeknél is előnyös (Mihók et al., 2021). Dán vizsgálat szerint a természetközeli környezetben nevelkedett gyermekeknél 55%-kal alacsonyabb a mentális betegségek kialakulásának kockázata (Engemann et al., 2019). A természet csökkenti a szorongást és depressziót, javítja az önértékelést és az élnélvezetességet, míg a társas dimenziók erősítik a közösségi kapcsolatokat (Lackey et al., 2019). Időskorban a kertészkedés és más természetes aktivitások demenciát megelőző és enyhítő hatással bírhatnak.

Lackey (2019) és Buckley (2020) hangsúlyozzák a természetjárás és természetalapú terápiák egészségügybe való integrálását, kiegészítve a mentálhigiénés eljárásokat. Új-Zélandon a „Zöld Recept” program keretében az orvosok természetben végzett tevékenységeket írhatnak fel, ami 15 év alatt 15%-kal csökkentette az egészségügyi terheket (Hamlin et al., 2016). Magyarországon a Hegyvidéki Zöld Iroda „Zöld Környezet és Egészség” projektje hasonló kezdeményezést kínál, többféle természetalapú tevékenységgel a XII. kerület lakói számára (Lohn, n.d.), amely azóta országos szintre bővült a Mozgás Receptre program keretében (Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület, n.d.).

3.1.5. A természet és a spiritualitás

A spiritualitás a lét és tapasztalás olyan módja, amely a transzcendens dimenzió tudatosításán keresztül jelenik meg, értékekkel kapcsolódva önmagunkhoz, másokhoz, a természethez és az élethez (Elkins et al., 1988). A kultúrák évszázadok óta spirituális kapcsolatban állnak a természettel: őslakos közösségek és animista világképek a természetet fizikai és szellemi dimenzióval bíró térként értelmezik, ahol a szentség életformát, művészetet, mitológiát és költészetet is áthat (Ryff, 2021).

A természet szépsége és inspiráló ereje ma is ösztönöz lelki megnyugvásra, önreflexióra és felelősségvállalásra a környezet védelme iránt. A spiritualitás nemcsak belső élmény, hanem etikai alap is, amely támogatja a harmonikus együttélést, a biodiverzitás tisztelését és az ökológiai egyensúly fenntarthatóságát. A természetben végzett rekreáció testi-lelki regenerációt, belső elcsendesedést, önreflexiót és spirituális élményt nyújthat.

Heintzman (2009) szerint a spirituális élmény függ az egyén nyitottságától, motivációjától, korábbi tapasztalataitól, a tevékenység jellegétől és a társas környezettől. A Prince Albert Nemzeti Park látogatóinak 46%-a, az Eldorado Nemzeti Erdőben (a Sierra Nevada hegység középső részén, Kelet-Kaliforniában) látogatók 69%-a, Ontario parkjaiban a táborozók 53%-a és az egynapos látogatók 58%-a jelezte, hogy a spiritualitás növelte élményük értékét (Brayley & Fox, 1998; Trainor & Norgaard, 1999; Heintzman, 2002), míg egy arizonai vizsgálatban csupán 11%-uk rangsorolta első helyre a spirituális hasznót (Behan et al., 2001).

Ryff (2021) szerint a természetben átélt spiritualitás gyakran tudásra és felelősségvállalásra ösztönöz: az inspiráló környezet és az animista hagyományok rávezetnek arra, hogy részei vagyunk a természetnek. Ez az etikai alap a biodiverzitás megőrzésére, az ökológiai egyensúly fenntartására és a környezeti igazságosságra irányítja figyelmünket, nem csupán elméletben, hanem gyakorlatban is.

3.2. Outdoor rekreációs irányzat napjainkban

Az outdoor rekreáció napjainkban a szabadban végzett, természethez kapcsolódó fizikai aktivitások összességét jelenti, amelyek történeti gyökerei az őskorig nyúlnak vissza, miközben a modern társadalom urbanizációja, iparosodása és digitalizációja egyre inkább előtérbe helyezi a természethez való tudatos visszakapcsolódás igényét (Kovács, 2004; Patakiné Bősze, 2019).

A manapság elérhető outdoor rekreációs tevékenységeket Kovács (2007) a következőképpen kategorizálja be. Hegyi-erdei: magába foglalja az egyszerű sétákat, teljesítménytúrákat, sőt, még az egyszerűbb sziklamászás is besorolható ide. Kerékes: a kerékkal rendelkező sporteszközök használatának nagy százaléka ide tartozik, például a kerékpározás vagy a görkorcsolyázás. Téli: ide tartoznak a téli szezon sportjai, például a síelés és snowboardozás, a jégkorcsolya, vagy a sífutás. Vízi: ezen a kategórián belül megkülönböztetjük a „saját erőt” használó (kajakozás és kenuzás), a „szél erejét” használó (vitorlázás), az „extrém” lehetőségeket kihasználó (búvárkodás), valamint a „technikai jellegű erőforrást” alkalmazó (wakeboardozás) mozgásformákat. Légi: a levegőben űzött sportok összessége, legismertebb formái a sárkányrepülés és az ejtőernyőzés. Nem sport-típusú: ide azok az outdoor mozgásformák tartoznak, melyeket nem sporttevékenységként definiálunk, mégis megjelennek benne az irányzat fő jellemzői. Például a kertészkedés, a halászat, a vadászat és a gombagyógyónövény gyűjtögetés.

E rekreációs tevékenységek a szállodai rekreáció, animáció világába is beépültek, nemzetközi klubszállodákban nagyobb arányban, mint a hazai hotelekben (Magyar, 2023a).

A Covid19-pandémia idején felértékelődött a természetbe való gyógyás (Gösi & Magyar, 2021), és a természeti rekreációs tevékenységek ma is fontosak és kíváncsok, mivel a mentális és fizikai jóllétet erősítik, és lehetőséget adnak a civilizációs ártalmak csökkentésére egyénileg vagy társas közegben (Magyar, 2023b).

Napjainkban az emberek indítéka a tevékenységekre egyre inkább a kalandvágy, egyes változatai már-már extrémbe hajlóak. A 21. század technológiai fejlődése számos változást hozott az outdoor rekreációs irányzatba, így a hagyományosabb formák mellett több kapcsolat található az élménykérésessel is. A technológiai innovációk a digitális eszközökön és a különféle alkalmazásokon is felfedezhetők, melyek segítik a szabadtéri programok tervezését, nyomon követését és élménygazdaggá tételét. Ezen felül tendenciaként tapasztalhatjuk a 21. század elején egyre több túrázásra specializálódott bolt megnyitását országszerte, melyek mennyisége és kínálati palettája az elmúlt években a keresleti oldalnak megfelelően rendeződni látszik. Az outdoorhoz kapcsolható jelenség a hosszú hétvégeken megfigyelhető, mintegy modern kori népvándorlás, hogy megindulnak az emberek a szabadtér adta lehetőségek felé. A nagyvárosokból elérhető távolságban lévő kisebb látványosságokat, outdoor helyszíneket nagy számban újtják fel (Patakiné Bősze, 2019). Mindezek azonban sajnos nem azt jelentik, hogy az emberek tömegeinek fokozódna a természetkapcsolati igénye.

A 21. század embere minden bizonnyal valamilyen hiányállapotban él, legalábbis ez lehet az oka annak, hogy mindig új és egyre intenzívebb élményeket keres. De vajon valóban a látványosabb élmények és a különlegesebb ingerek vagy tárgyak tesznek minket igazán boldoggá és egészségesekké? A természet mindig biztosította számunkra a megfelelő feltételeket a túléléshez, több millió éven át éltünk a vadonban, megállás nélkül fejlődöttünk és evolúciónk során egyre magasabb szinteket értünk el. A modern, városi ember hétköznapijaiból hiányzik a természet közelsége és ez egy állandó stresszforrást jelent (Fónagy & Ránky, 2020). Amint Godbey (2009) rámutat, a természeti környezetben végzett rekreáció hozzájárul a stressz csökkentéséhez, a mentális regenerációhoz és a közösségi kapcsolatok erősítéséhez, ezáltal alapvető tényezője az egészség és a jóllét fenntartásának. Több kutatás foglalkozik azzal, hogy azok az emberek, akik jobban kapcsolódnak a természethez, általában boldogabbak az életükben és valószínűbb, hogy úgy érzik, hogy életük értékes (Köteles, 2017; Kövi et al., 2023; Szűcs et al., 2024). Ez arra utal, hogy a természethez való kapcsolódás hiánya, amely gyakran jellemző a városi életmódra, negatívan befolyásolhatja a mentális egészséget.

A hétköznapi, főleg a nagyobb városban élő ember élete egyre csak gyorsul és ez ellen időnként egyes társadalmi csoportok ellenmozgalmakat hoznak létre. Így történt ez a 2000-es évek környékén is, amikor megjelent a lelassulás mozgalma, a „slow” (Krajcsó, 2015). A slow mozgalom alapelvei a mindennapi élet számos területén megnyilvánulhatnak: az étkezés, a testmozgás, a munkavégzés vagy a szabadidő tudatosabb, lassabb megélésében. A nyugati társadalmak rohanó életmódja miatt azonban e szemlélet gyakran nehezen illeszthető be a hétköznapi életbe, így sokszor csak különleges alkalomokhoz vagy turisztikai élményekhez kapcsolódik. A „lassulás” bizonyos értelemben divattá, sőt fogyasztói terméké is

vált, amely a modern ember vágyát fejezi ki a mindennapi tempó mérséklésére és az életminőség javítására. Kijelenthető, hogy a modern társadalom két teljesen ellentétes irányba mozdul, az egyik a folyamatos ingerkeresés és élményhajhászás felé, míg a másik a „slow” mozgalom jegyében a lassú, tudatos, természetközeli életvitel felé.

3.3. Az erdőfürdőzés

3.3.1. Kialakulása, a japán kultúra

Az outdoor tevékenységek – séta, túrázás, kerékpározás vagy családi piknik – mellett 1982-ben Japánból indult útjára egy régi-új rekreációs módszer, az erdőfürdő (shinrin-yoku). Ez a gyakorlat az ősi hagyományokat a modern szemlélettel ötvözi, célja pedig az ember természetbe való visszavezetése és feltöltődése. Míg túrázás közben gyakran a távra vagy a teljesítményre összpontosítunk, az erdőfürdőzés során a természet apró csodáira figyelhetünk (Fónagy & Ránky, 2020).

A „shinrin” erdőt, a „yoku” fürdőt jelent, vagyis a shinrin-yoku az erdő légkörében való elmélyülést takarja, amelyben minden érzékszervünkkel befogadjuk a környezetet. Nem pusztán séta vagy testmozgás, hanem tudatos jelenlét és kapcsolatteremtés a természettel (Qing, 2019). A japán írásjelek is ezt szimbolizálják: a három fa (森) az erdőt, a második kandzsi két fa (林), amely a kapcsolatrendszer, a harmadik karakter (浴) pedig a fürdőt, az elmerülést jelképezi (2. ábra). A shinrin-yoku (森林浴) kifejezést 1982-ben alkotta meg Tomohide Akiyama, a Japán Mezőgazdasági, Erdészeti és Halászati Minisztérium munkatársa (Plevin, 2018).

Japán kultúrájában a fa kiemelt szerepet kapott: házak, szentélyek, használati tárgyak készültek belőle. Az ország kétharmadát ma is erdő borítja, így a világ legsűrűbben lakott, de egyben legzöldebb régiói közé tartozik. Hasonló erdősültség csak Finnországban és Svédországban található, ám azok jóval ritkábban lakottak (Qing, 2019).

A japán vallási hagyományok is szoros kapcsolatot ápolnak az erdővel. A sintó és a buddhizmus az erdőt az isteni birodalomként értelmezi, ahol az imádság mindennapos. A zen buddhisták a tájban olvassák a szentírást, a sintó hitvilág pedig számtalan szellemet (kami) tulajdonít a természet elemeinek: a fáknak, a pataknak, a szélnek vagy a vízeséseknek (Qing, 2019).

森林浴

2. ábra: Shinrin-yoku japán írásjelekkel. Figure 2: Shinrin-yoku with Japanese characters
Forrás/Source: The Bureau of Linguistical Reality, n.d.

3.3.2. Erdőfürdőzés a gyakorlatban

Az erdőfürdőzés nem teljesítménytúra. A résztvevők általában rövidebb, kb. 2–4 km-t tesznek meg 2–4 óra alatt (2. ábra), miközben különböző mentális és fizikai gyakorlatokat végeznek. Elsőre egyszerűnek tűnhet, ám sokaknak nehézséget okozhat a lelassulás, hiszen a hétköznapi élet során érzékszerveinket folyamatos, gyors és intenzív ingerek érik, különösen a szem és a fül, amelyek megszokták a magas stimulációt (Fónagy & Ránky, 2020; Brown, 2024).

Az erdőfürdőkön képesített vezetők asszisztálnak, strukturált sétákat kínálva, amelyek célja a természethez való kötődés mélyítése, a társas kapcsolatok erősítése és a természet egészére gyakorolt hatásainak megtapasztalása. A vezetők segítik a lelassulást, irányított gyakorlatokkal támogatják a tudatos természetkapcsolat kialakulását. A résztvevők lassú sétákat tesznek, figyelik a környezetet, hallgatják az erdő hangjait, belélegzik a természet illatait, esetenként ehető növényeket és gyümölcsöket is megkóstolva, miközben testük visszajelzéseire figyelnek (Forest Therapy Hub, 2025; Brown, 2024).

A shinrin-yoku során a látás, hallás, szaglás, tapintás és ízlelés révén fedezik fel az erdő részleteit: például a falevelek árnyalatait, a madarak énekét vagy a fa kérgének textúráját. Az erdőfürdő-vezetők „meghívásokat” adhatnak, amelyek finoman irányított, de szabadon értelmezhető feladatok, például: „Keress egy helyet, amely most hívogat, és időzz ott csendben!”, vagy „Kapcsolódj egy fához, amely megszólít!” (Rendes Niki, személyes közlés, 2025. március 19.). (3. ábra)



3. ábra: Kapcsolódj egy fához! | Figure 3: Connect with a tree!
Forrás/Source: Kornétás Kiadó és Kereskedelmi Kft., 2024

Csoportos gyakorlat lehet a „természetművészet”, amikor a résztvevők a természetből gyűjtött anyagokból közös alkotást készítenek, amelyhez címet adnak, és a folyamatot megbeszélik. A séta gyakran meditációval, tudatos légzésgyakorlatokkal egészül ki, az alkalmak végén pedig megosztási körre kerül sor, ahol a résztvevők elmondhatják élményeiket (4. ábra). Az erdőfürdő gyakorlatai nem csupán testi pihenést kínálnak, hanem lelki és szellemi élményt is nyújtanak, így prevenció és terápiás értékkel is bírnak (Rendes Niki, személyes közlés, 2025. március 19.).



4. ábra: Élmények megosztása a csoportban | Figure 4: Sharing experiences in the group
Forrás/Source: Vadász Erdész, 2022

Az erdőfürdőn nincs tárlatvezetés, nem keresnek nevezetességeket, és nem azonosítanak fajokat; a fókusz a saját belső élményre és az erdő csendes jelenlétére irányul. Alapvetően nem beszélgetnek, a csend lehetőséget ad a kifelé és befelé figyelésre (Valkó, n.d.).

Az irányított séták során számos növénnel találkozhatunk, melyek hatóanyagai évezredek óta részei az alternatív gyógyászatnak, főként a fitoterápia területén (Fónagy & Ránky, 2020). Például a fenyőfák és cédrusfélék fitoncidokat bocsátanak ki, amelyek antibiotikum-szerűen képesek elpusztítani vírusokat, baktériumokat és gombákat (Fónagy & Ránky, 2020).

Qing Li kutatásában 12 egészséges férfit három napra tokiói hotelbe helyeztek, ahol hinoki (japán ciprus) illóolajat párologtattak a szobában alvás közben. Az eredmények szerint a fitoncidok csökkentették a stresszhormonok szintjét, a szorongást, a zavartságot és az ellenséges érzelmeket, meghosszabbították az alvást, valamint fokozták az NK-sejtek (Natural killers – természetes ölősejtek) aktivitását és a daganatellenes fehérjék működését (Qing, 2019). Egy japán tanulmány szerint a fitoncidok egyik összetevője, a D-limonén, akár hatékonyabb lehet az érzelmi jóllét helyreállításában, mint bizonyos antidepresszánsok, különösen mentális problémákkal küzdők esetében (Komori et al., 1995).

Az erdőfürdőzés további kutatások szerint is számos testi és lelki előnnyel jár. Több áttekintés is rámutat (Payne & Delphinus, 2018, Wen et al., 2019), hogy a természetes erdei környezetben töltött idő csökkenti a vérnyomást, a pulzusszámot és a stresszhormonok szintjét, miközben növeli a paraszimpatikus idegrendszer aktivitását és az immunrendszer működését, például a természetes ölősejtek aktivitását. Emellett az erdőben végzett tudatos séta javítja a hangulatot, csökkenti a szorongást és a depressziót, valamint fokozza a mentális relaxációt és az általános jóllétet. Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a már említett fitoncidok fiziológiai hatásai mellett az erdei környezet komplex, holisztikus módon támogatja a testi-lelki egészséget.

3.3.3. Hazai viszonylatok

Györfly Éva, az ország első Nádúr Integratív Erdőterápiás Központ által képzett szakembere (Felépülés folyamatban Kft., 2025), azt nyilatkozta, hogy az erdőterápia iránti érdeklődés folyamatosan növekszik. 2022 első negyedében az erdőfürdő-vezetők weboldalainak látogatottsága hétszerese volt az előző év azonos időszakához képest (Gonda, 2022).

Egy 2022-es forrás szerint Magyarországon akkor 23 olyan erdőfürdő-vezető tevékenykedett, akik elismert nemzetközi intézményeknél szereztek képesítést. Közülük 14 fő 2022 tavaszán végezte el az első hazai erdőfürdő-képzést, amelyet Györfly Éva és Sztankó Kata szervezett. Nem szükséges hivatalos engedély az erdőfürdő vezetéséhez, ugyanakkor Györfly Éva véleménye szerint ideális esetben a vezető rendelkezik valamilyen egészségügyi szakképesítéssel is (Gonda, 2022).

Amikor erdőfürdő-vezetőket kerestünk interjú készítéséhez, akkor a Magyar Erdőfürdő és Erdőterápia Társaság (MEET) oldalán találtuk meg az elérhetőségeiket (Magyar Erdőfürdő és Erdőterápia Társaság, 2021). Akkor azt hittük, hogy ez az oldal a magyar erdőfürdő-vezetők hivatalos honlapja. Szeretnünk volna egy külön alfejezetet szentelni a MEET-nek, bemutatásra szántuk, hogy hány regisztrált tagja van, illetve azt, hogy hogyan változott az aktivitásuk az évek során. Ám a megkeresések során kiderült, hogy a MEET csupán egy informális társaság, nincs érdemi tevékenysége, a tagoknak nincsenek

kötelezettségeik, csupán közösségépítés céljából jött létre ez a szervezet, hogy összefogja az erdőfürdő-vezetőket. Így arra a következtetésre jutottunk, hogy rajtuk keresztül sajnos nem fogunk többet megtudni a hazai erdőfürdőzés gyakorlatáról.

4. Következtetések

A szakirodalmakból megtudtuk, hogy a természeti környezet pozitív hatásait vizsgáló kutatások több elméletre épülnek. Roger S. Ulrich és munkatársai (1991) stresszcsökkentési elmélete szerint a természet nyugtató hatású, csökkenti a stresszt, vérnyomást és szorongást, szemben a városi környezettel. Stephen Kaplan (1995) figyelem-helyreállítási elmélete alapján a természet segíti a mentális regenerációt, mivel az akaratlan figyelmet aktiválja, így kíméli a kognitív erőforrásokat. Edward O. Wilson (1984) biofilia hipotézise szerint az embereknek veleszületett igényük van a természethez való kapcsolódásra, ami pozitív pszichológiai és élettani hatásokat eredményez. Csíkszentmihályi Mihály (2001) flow elmélete pedig arra mutat rá, hogy a természetben végzett élvezetes tevékenységek segítik az elmélyülést, ezáltal növelik az elégedettséget és a jóllétet.

A természet fizikai hatásairól szóló kutatások szerint a természeti környezet elősegíti a fizikai aktivitást, javítja az egészségi állapotot, csökkenti a halálozási arányokat és kedvezően hat a szív- és érrendszeri, valamint a légúti megbetegedésekre. Japán kutatások kimutatták, hogy egy rövid erdei látogatás is jelentősen csökkenti a stressz szintjét, a vérnyomást és a pulzust. A természetes környezetben élők körében kisebb az elhízás kockázata, mivel a zöldterületek fokozzák a fizikai aktivitást és erősítik az immunrendszert, különösen a gyermekeknél.

A szakirodalmakban olvasottak alapján elmondhatjuk, hogy a természet pozitívan hat a mentális egészségre, csökkenti a stresszt és a kortizolszintet, növeli a boldogságérzetet, javítja a koncentrációt és enyhíti a mentális fáradtságot. Különösen hatékony poszttraumás stressz, szorongás, depresszió és ADHD esetén. A természetközeli felnövő gyermekeknél alacsonyabb a mentális betegségek kockázata. Az outdoor tevékenységek elősegítik a szociális kapcsolatokat és az önértékelést, idős korban pedig segítenek a demencia megelőzésében. Egyes országokban már egészségügyi programok (például a „Zöld Recept”) is támogatják a természetalapú terápiákat, Magyarországon pedig kísérleti jelleggel indult el a program a XII. kerületben.

A természet és a spiritualitás közötti kapcsolat ősi gyökerekre vezethető vissza, és napjainkban is sokan keresik a lelki elmélyülést természeti környezetben. Számos spirituális hagyomány alkalmaz természetközeli gyakorlatokat, például az erdőfürdőzést, hogy segítse a transzcendens tapasztalatok kialakulását. A természetben megélt spiritualitás ugyanakkor egyéni tényezőktől is függ. Kutatások azt mutatják, hogy sok látogató érzékeli a természet spirituális értékét, ami nemcsak lelki feltöltődést nyújt, hanem felelősségteljesebb viselkedésre is ösztönöz a Föld védelmében.

Az elemzett források alátámasztják, hogy az outdoor rekreációs irányzat kialakulása az őskorig nyúlik vissza. Igazán az ipari forradalom idején kapott lendületet, válaszul az urbanizációra és a természetes környezet csökkenésére. A városi élet stressze és a mozgáshiány miatt nőtt az igény a természetközeli, szabadban végzett tevékenységekre. A modern kor technológiai fejlődése és a globalizáció tovább fokozta az ülő életmód térnyerését, így az outdoor rekreáció ma is fontos szerepet játszik az egészséges életmód megőrzésének nem

csak fizikai, hanem szellemi vonulatában.

A vizsgált forrásokból kiderült, hogy a 21. században az outdoor mozgásformák egyre kalandosabbá, extrémebbé válnak, az emberek adrenalinigénye egyre csak növekszik. Ezzel párhuzamosan viszont megjelent az ellenirányzat is, vannak, akik tudatosan a lelassulást, természetközelséget és a nyugalmat keresik.

Az erdőfürdő egy lassú, vezetett séta a természetben, mely nem a fizikai teljesítményre, hanem a tudatos jelenlésre és a természet érzékszervi megtapasztalására épül. Japán erdőben gyökerezik, ahol a természet szent szerepet tölt be a vallásban és a kultúrában is. A módszer célja a stresszoldás és a lelki feltöltődés, miközben az ember harmóniába kerül környezetével. A résztvevők csupán 2-4 kilométert tesznek meg (5. ábra), a séta során meditációs- és légzőgyakorlatokat, valamint természetkapcsolati feladatokat végeznek. Az erdő-

fürdő-vezetők által irányított „meghívások” segítik a természethez való mélyebb kötődést és az elmélyülést. A módszer prevenció és terápiás hatásokkal is bír, melyeket a természet gyógyító ereje (például a fitoncidok) is támogat. Kutatások igazolják, hogy az erdőben töltött idő csökkenti a stresszt, erősíti az immunrendszert és javítja a lelki jóllétet.

A hazai lehetőségek iránti érdeklődésünk során a meglévő szervezeti hálózat, illetve valódi érdekképviselő hiányával találkozunk, így annak bemutatása, hogy az erdőfürdőzés elmélete hogyan valósul meg a hazai gyakorlatban nem kerülhet bemutatásra jelen tanulmányunkban, de arra inspirál minket, hogy kifejezetten magyar erdőfürdő vezetőket keressünk meg és a velük készült interjúk alapján térképezzük fel a jelenlegi gyakorlatot és lehetőségeket.



5. ábra: Lassú séta az erdőfürdőzés során | Figure 5: Slow walk during forest bathing, Forrás/Source: Erdőfürdőzés, 2020

Irodalomjegyzék

Behan, J. R., Richards, M. T., & Lee, M. E. (2001). Effects of tour jeeps in a wildland setting on non-motorized recreationist benefits. *Journal of Park and Recreation Administration*, 19(2), 1-19. <https://js.sagamorepub.com/index.php/jpra/article/view/1574>

Brayley, R. E., & Fox, K. M. (1998). Introspection and spirituality in the backcountry recreation experience. In M. D. Bialeschki & W. P. Stewart (Eds.), *Abstracts from the 1998 Symposium on Leisure Research* (p. 24). National Recreation and Parks Association. Brown, T. L. (2024). Forest bathing. *Outdoor learning in Canada*. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/olic/chapter/forest-bathing/>

Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1742725>

Csikszentmihályi, M. (2001). *Flow: Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó.

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>

Engemann, K., Bøcker Pedersen, C., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J.-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of National Academy of Sciences*, 116(11), 5188-5193. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>

Erdőfürdőzés. (2020). *Erdőfürdőzés Valkó Zsuzsival*. <https://www.youtube.com/watch?v=KqPs5cd6cs4>

Felépülés folyamatban Kft. (2025). *EcoSelfness jóllét programok*. <https://www.ecoselfness.hu/>

Fónagy, O., & Ránky, M. (2020). Erdőfürdő, avagy hogyan merülj el a tudatos jelenlétben. *Recreation*, 10(2), 36-39. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.2.5>

Forest Therapy Hub. (2025). *Forest Therapy Guide*. <https://foresttherapyhub.com/what-is-forest-bathing/>

Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship. *RFF Discussion Paper*, 09-21. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1408694>

Gonda, G. (2022). A városi stressz egyik legjobb ellenszere: az erdőfürdő. https://hvg.hu/élet/20220812_erdofurdo_stresszbetegseg

- Gősi, Zs., & Magyar, M. (2021). Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt? In Zs. Gősi, Sz. Boros, & M. Magyar (Szerk.), *Sport a Covid-19 pandémia árnyékában: Tanulmányok a sporttudomány témaköréből* (pp. 54–64). Akadémiai Kiadó.
<https://doi.org/10.1556/9789634546610>
- Hamlin, M. J., Yule, E., Elliot, C. A., Stoner, L., & Kathiravel, Y. (2016). Long-term effectiveness of the New Zealand Green Prescription primary health care exercise initiative. *Public health*, 140, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.07.014>
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Harari, Y. N. (2011). *Sapiens – Az emberiség rövid története*. Animus Kiadó.
- Heintzman, P. (2002). The role of introspection and spirituality in the park experience of day visitors to Ontario Provincial Parks. In S. Bondrup-Nielsen, N.W.P. Munro, G. Nelson, J.H.M. Willison, T.B. Herman, & P.F.J. Eagles (Eds.), *Managing protected areas in a changing world: proceedings of the fourth international conference on science and management of protected areas, 14-19 May 2000* (pp. 992–1004). Science and Management of Protected Areas Association.
- Heintzman, P. (2009). *Nature-Based Recreation and Spirituality: A Complex Relationship*. *Leisure Sciences*, 32(1), 72–89. <https://doi.org/10.1080/01490400903430897>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press. [https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_\(b-ok.xyz\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_(b-ok.xyz).pdf)
- Klepeis, N. E., Nelson, W. C., Ott, W. R., Robinson, J. P., Tsang, A. M., Switzer, P., Behar, J. V., Hern, S. C., & Engelmann, W. H. (2001). The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, 11(3), 231–252. <https://doi.org/10.1038/sj.jea.7500165>
- Knoll, B. (2016). Természet – nő – gyalogló – sétáló. Lépések az egyensúly felé. <https://www.pexels.com/hu-hu/foto/termeszeti-no-gyaloglo-setalo-3329292/>
- Komori, T., Fujiwara, R., Tanida, M., Nomura, J., & Yokoyama, M. M. (1995). Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. *Neuroimmunomodulation*, 2(3), 174–180. <https://doi.org/10.1159/000096889>
- Kornétás Kiadó és Kereskedelmi Kft. (2024). *Erdőfürdő zöld recepttel tavasszal is*. <https://toptura.hu/erdofurdo-zold-recepttel-tavasszal-is/>
- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Kovács, T. A. (2007). *A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok*. Magyar Sporttudományi Szemle 8(2), 3–12.
- Köteles, F. (2017). *A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 18(4), 321–333. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.014>
- Kövi, Zs., Kim, H., Kamble, S., Mészáros, V., Lachance, D., & Nisbet, E. (2023). Cross-cultural validity of the Nature Relatedness Scale (NR-6) and links with wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 45–76. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2841>
- Krajcsó, N. (2015). Is It Possible to Really Slow Down in Our Everyday Lives? The New Challenges of the Slow Movement and Why Has the Slow Food Movement Approach Been Exceeded? *Acta Universitatis Sapientiae. Social Analysis*, 5(1), 97–106. <http://193.16.218.141/acta-social/C5-1/social51-07.pdf>
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379–393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Lohn, A. (n.d.). Zöld Recept. <https://hegyvideksport.hu/zold-recept/>
- Magyar Erdőfürdő és Erdőterápia Társaság. (2021). *Szakembereink*. <https://www.erdofurdo.org/szakembereink/>
- Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület. (n.d.). *Mi a Mozgás Receptre?* <https://www.mozgasreceptre.hu/mi-a-mozgas-receptre>
- Magyar, M. (2023a). *Animáció a turizmusban: Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Magyar, M. (2023b). *Szinergiák a természeti rekreációban, avagy fizikai és szellemi leisure*. In M. Magyar, & Zs. Gősi (Szerk.), VI. Sport - Tudomány - Egészség: „Szabad az idő” - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet (pp. 17–18). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet.
- Mihók, B., Fekete, M., Frankó, L., Martos, T., Pataki, Gy., Sallay, V., & Báldi, A. (2021). *Természet és lelki egészség*. ELKH Ökológiai Kutatóközpont. https://ecolres.hun-ren.hu/wp-content/uploads/2022/05/2021_MIHOK_es_mtsai_2021_Termeszeti_es_lelki_egeszseg.pdf
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Patakiné Bősze, J. (2019). Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása a kezdetektől napjainkig. In Zs. Gósi, Sz. Boros, & J. Patakiné Bősze (Eds.), *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 123–134). ELTE PPK. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf

Payne, M., & Delphinus, E. (2018). A review of the current evidence for the health benefits derived from forest bathing. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/19-30>

Plevin, J. (2018). From Haiku To Shinrin-Yoku: A brief history of forest bathing. *Forest History Today*, 2018(Spring/Fall) 17–19. https://foresthistory.org/wp-content/uploads/2019/06/3-Plevin_Forest_Bathing.pdf

Qing, L. (2019). *Into the forest: How trees can help you find health and happiness*. Penguin Books.
Ryff, C. D. (2021). *Spirituality and well-being: Theory, science, and the nature connection*. *Religions*, 12(11), 914. <https://doi.org/10.3390/rel12110914>

Schultz, P. W. (2002). Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations. In P. Schmuck, & P. W. Schultz (Eds.), *Psychology of Sustainable Development*. (pp. 61–78). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0995-0_4

Szűcs, A. L., Tarsoly-Huszár, Á., & Patakiné Bősze, J. (2024). Természetkapcsolataink. In M. Magyar, Zs. Gósi, & J. Patakiné Bősze (Eds.), VII. *Sport – tudomány – egészség: Interdiszciplináris sporttudományi aspektusok* (pp. 24–27). ELTE PPK Sport- és Rekreációmenedzsment Kutatócsoport. <https://esi.ppk.elte.hu/media/f9/a2/65db6ec5d2aa3d5ae5d1e5ef05e96a052da44486481a7699eb565a4e403a/Absztraktk%C3%B6tet2024.pdf>

The Bureau of Linguistical Reality. (n.d.). *Shinrin-yoku* (森林浴). <https://bureauoflinguisticalreality.com/portfolio/shinrin-yoku-%E6%A3%AE%E6%9E%97%E6%B5%B4/>

Trainor, S. F., & Norgaard, R. B. (1999). Recreation fees in the context of wilderness values. *Journal of Park and Recreation Administration*, 17(3), 100–115. <https://js.sagamorepub.com/index.php/jpra/article/view/1634>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Vadász Erdész. (2022). *M5 TV – Erdőfürdőzés – harmónia a természettel – 2022/04. adás – 2022.01.22.* <https://www.youtube.com/watch?v=CSr1mzVvmHY>

Valkó, Zs. (n.d.). *Erdőfürdőzés. Természetes stresszkezelés a túlterhelt városi létben.* <https://www.erdofurdozes.com/>

Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., és Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8>

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Harvard University Press.

Jóllét értelmezése az ősi magyar spirituális hagyományokon alapuló világnézet, a Yotengrit tükrében

Interpretation of well-being in the light of the worldview based on ancient Hungarian spiritual traditions, Yotengrit

Szerző: Juhász Annamária ¹, Szántó Ákos ²

Benyújtva: 2025. április 4. | Átdolgozva: 2025. október 10. | Elfogadva: 2025. október 13. | Megjelent: 2025. október 20.



Rovatszerkesztő:
Lippai László Lajos

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula
Pedagógusképző Kar
lippai.laszlo.lajos@szte.hu



Juhász Annamária ¹

Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Marketing és Turizmus Intézet
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu



Szántó Ákos ²

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Gazdaságtudományi Intézet
szanto.akos@uni-eszterhazy.hu

Absztrakt A modern társadalmak egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a testi, lelki és szellemi jóllét fenntartására, amelyek egyik meghatározó eleme a wellness. A spiritualitás szintén olyan eszközöket kínál, amelyek hozzájárulhatnak az egyéni mentális és érzelmi stabilitáshoz. Vajon a selfness, amely ezt a két területet ötvözi, szintén személyre szabott módon tudja leginkább kifejezni hatását?

Minden nép spirituális hagyományai egyedi bölcsességeket és értékeket hordoznak, amelyek összhangban állnak történelmükkel és életmódjukkal. Ha minden nép a saját életszemlélete szerint élhet, az egyéni és közösségi szinten is kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb társadalmat eredményez, miközben hozzájárul a világ kulturális sokszínűségéhez.

A tanulmány célja bemutatni az ősi magyar spirituális szemléletet, amely a leginkább összhangban van a magyar társadalom lelkével, valamint rávilágítani arra, hogy a modern életünk melyik területén és milyen módon kapcsolható össze a Yotengrit filozófia és a napi selfness.

A Yotengrit az egészségmegőrzést holisztikus szemlélettel közelíti meg, amelyben a test, lélek és szellem harmóniája elengedhetetlen. A Yotengrit és az önmegvalósítás szorosan összefonódik, hiszen mindkettő az emberi élet kiteljesedésére, belső harmóniájára és a természetes egyensúly megtalálására törekszik. A Yotengrit turizmusba való beépítése újszerű és különleges eredményeket kínálhat a látogatóknak.

Kulcsszavak: Jóllét, Yotengrit, Egészségmegőrzés, Selfness

Abstract Modern societies place more and more emphasis on maintaining physical, mental and mental well-being, one of the defining elements of which is wellness. Spirituality also offers tools that can contribute to individual mental and emotional stability. Can selfness, which combines these two areas, also have the best effect in a personalized way? The spiritual traditions of each nation carry unique wisdom and values that are in line with their history and way of life. If each nation can live according to its own outlook on life, it will result in a more balanced and harmonious society on both an individual and a community level, while contributing to the cultural diversity of the world.

The aim of the study is to present the ancient Hungarian spiritual approach, which resonates the most with the soul of Hungarian society. In this study, we attempt to shed light on the areas and ways in which the Yotengrit philosophy and daily selfness can be linked, which emphasizes respect for nature, the search for balance and the moral purity of human relationships. There is a close relationship between Yotengrit, health preservation and tourism.

Keywords: Well-being, Yotengrit, Health preservation, Selfness

1. Bevezetés

A modern életmód gyors tempója, a megnövekedett elvárások, az egyre növekvő információ áramlás, a folyamatos kapcsolattartás miatt a fizikai egészségmegőrzés mellett még inkább előtérbe kerül a belső béke, a lelki feltöltődés igénye. Az, hogy az egészségmegőrzést holisztikus módon kezeljük nem újkeletű, hiszen az, hogy a wellness és idővel hozzá most már szervesen kapcsolódó önálló turisztikai, gazdasági ágazat létrejött ugyan csak ennek az igénynek az eredményeként jött létre (Laczkó, 2008). A wellness szó hallatán a legtöbb embernek talán inkább a fizikai kapcsolódás, feltöltődés, mint a spiritualitás jut először eszébe, és arra ugyanakkor kevesen gondolnak, hogy valójában ez a két terület egymással szoros kapcsolatban áll. Ebben az összefüggésben még a

wellness lényegében a jólét elérését szolgálja addig a spiritualitás magunkkal, a környezetünkkel, egy magasabb szintű, kevésbé megfogható valósággal való mélyebb kapcsolat kialakítására törekszik (Smith, 2021). Ilyen fajta mélyebb szintű kapcsolat ugyanakkor nem feltétlenül csak vallási irányvonalaknál figyelhető meg, hanem például az egyes népek saját életszemléleténél is tetten érhető. Minden nép spirituális életszemlélete a saját történelméből, kultúrájából, környezeti viszonyaiból és közösségi tapasztalataiból fejlődött ki. Az, hogy egy nép a saját hagyományai és világnézete szerint éljen, számos szempontból meghatározó lehet (Aguas, 2018; O'Connor, 2024).

Tanulmányunk célja az, hogy a wellness ágazat rendszerét bemutassuk, a témához kapcsolódó fogalmakat tisztázzuk, és megnézzük, hogy a spiritualitás, a hit hogyan illeszkedik bele ebbe a rend-

szerbe. Mindezek után arra teszünk kísérletet, hogy az ősi magyar hagyományokon alapuló ún. Yotengrit szellemiségét elhelyezzük a megismertett rendszerbe, ezzel új irányvonalat adva a lelki kikapcsolódás lehetőségének.

2. Fogalmi meghatározások

Tekintettel a téma újszerűségére, szükségesnek tartjuk kiemelni a hozzá kapcsolódó azon alapvető fogalmak áttekintését, melyek a Yotengrit későbbi rendszertani elhelyezését, szerepét, és jelentőségét alapjaiban határozzák meg.

2.1. A wellness fogalma és alapelvei

A wellness mai értelemben használt fogalmának első koncepciói az Egyesült Államokban jelentek meg az 1950-es években. Ahogyan arra Laczkó (2008) munkájában kitért, ezeknek az irányvonalaknak a kialakulásában jelentős hatást gyakoroltak azok a 19. századi vallási mozgalmak, amelyek hangsúlyozták a spiritualitás és az egészség kapcsolatát. Magát a wellness kifejezést ezt követően nem sokkal, egy amerikai orvos, nevezetesen Halbert Louis Dunn hozta létre az angol wellbeing és a fitness szavakból. Dunn 1961-ben megjelent High Level Wellness című munkájában a „high level wellnes”-t úgy definiálta, mint „a működés integrált módszerét, amely arra irányul, hogy maximalizálja azt az erőt (képeességet) amelyre az egyén képes. Ez azt jelenti, hogy az egyén folyamatos egyensúlyi állapotot és céltudatos irányultságot tartson meg környezetével, amelyben működik.” Az embert teljes lénynek látja, amely testből, lélekből és szellemből áll. A „high level wellness” harmóniát követel a három terület között, és felismeri, hogy mindegyik visszatükröződik a másikban.” (Laczkó, 2008, p.37. és vö. Árpási, 2014) A wellnessnek több irányvonala alakult ki ezt követően az Egyesült Államokban, majd Európában. Mind Laczkó (2008) mind pedig Árpási az amerikai modellek vonatkozásában részletesen értékelték: 1) Halbert Louis Dunn wellness modelljét, 2) Travis wellness modelljét, 3) Ardell wellness modelljét, és 4) Hettler wellness modelljét. Az európai wellness modellek esetében Árpási (2014) Christoph V. Haug, Hansruedi Mueller, Eveline Lanz Kaufmann, Wolfgang Nahrstedt és Matthias Horx munkásságát értékelte, addig Laczkó (2008) Haug és Nahrstedt mellett Kai-Torsten Illig wellness területén alkotott koncepcióját mutatta be. Az amerikai és európai wellnessmodellek vonatkozásában Laczkó megállapításai között szerepelt, hogy „a wellness mind az amerikai, mind az európai modellekben, mint szubjektív és átfogó életminőség (fizikai, érzelmi, spirituális, szociális, foglalkozási, intellektuális dimenziókban) jelenik meg. Ugyanakkor aktív és tudatos életstílust (mozgás, táplálkozás, stresszmenedzsment) is jelent. A wellness egyben életfilozófia is, az önmegvalósítás filozófiája. Minden modell alapja az egyén saját felelőssége és valamennyire jellemző a teljesség hangsúlyozása” (Laczkó, 2008, p.40). A szerző a két kontinensen létrejött wellness koncepciók közötti eltéréseknél többek között a tudományos alapokon történő különbséget azonosította, mely alapján kimondható, hogy az Egyesült Államokban erősebbek a tudományos alapok, mint Európában. Mindezek mellett az eltérő filozófiát is kiemelte a két kontinens között, amely alapján az is kijelenthető, hogy az Egyesült Államokban inkább holisztikus megközelítés jellemző, míg Európában inkább - a szerző szavaival élve- „különböző termékek és szolgáltatások ’marketing’-fogalmaként” jelenik meg wellness, mely nem épül be a mindennapi életbe.. Az eltérések közül érdemes kiemelni, hogy míg az Egyesült Államokban a wellness

társadalompolitikai feladatként van kezelve, addig Európában inkább egy szűk társadalmi réteg saját szórakozását szolgálja. (Laczkó, 2008 és vö. Laczkó, 2009) A wellness koncepciója, fogalma a szakirodalomban rendkívül széles skálán mozog, jelen tanulmányban az amerikai National Wellness Institute által használt meghatározást fogjuk a továbbiakban követni, mely intézet szerint „A wellness aktív folyamat, amely által az emberek tudatossá válnak és sokkal boldogabb létezés mellett döntenek.” (Laczkó, 2009, p.20) Hivatkozott meghatározás 6 dimenzióját határozza meg a fogalomnak, úm. 1) fizikai dimenzió, 2) spirituális dimenzió, 3) intellektuális dimenzió 4) szociális dimenzió, 5) érzelmi dimenzió és 6) foglalkozási dimenzió. (Laczkó, 2009)

A wellness tehát nemcsak a fizikai egészséget foglalja magában, hanem a mentális és lelki egyensúlyt is. A wellness szolgáltatások célja, hogy elősegítsék ezt a hármas harmóniát, és hozzájáruljanak egy egészséges, kiegyensúlyozott életmód fenntartásához. Magyarországon különösen népszerűek a gyógyfürdők, amelyek jelentős szerepet töltenek be a wellness szolgáltatások körében. (Hojcska et al., 2020) A modern életmód által okozott stressz növekvő kihívásokat jelent, amelyre a wellness szolgáltatások hatékony megoldást kínálnak. Boros et. al, (2012) szerint a fogyasztók nyugalomra, pihenésre és feltöltődésre vágnak, így a wellness létesítmények folyamatosan bővítik kínálatukat e szükségletek kielégítésére. A stresszkezelés szinte minden wellness szolgáltatásban megjelenik, legyen szó szaunázásról, fürdőzésről, testmozgásról, étkezésről vagy szépségápolásról.

2.2. Jól-lét

Szántó et al. (2015) munkájukban a jól-lét fogalmának európai szakirodalomban történő meghatározását és használatát vizsgálták. A szerzők megállapították, hogy a holisztikus értelemben kezelt jól-lét fogalom mérése rendszeresen megjelenik különböző kutatásokban, vizsgálva, hogy milyen összetevők alkotják azt. Mindezek ellenére a kutatók között nem állapítható meg egyetértés, éppen ezért a szisztematikus meghatározása komolyabb nehézségekkel jár. A szerzők főbb megállapításai között kiemelték, hogy az áttekintett szakirodalom azt mutatta, hogy az egyes szerzők többféle módon használják a vizsgált fogalmat. Mindezek mellett az is megfigyelhető volt, hogy „néhány kutató a jól-létre úgy tekint, mint normatív koncepcióra. Másképpen megfogalmazva, a fogalom további definíció nélküli használata egy hallgatóságos egyetemességre utalhat a jól-lét értelmezésére vonatkozóan. A tanulmányok többségében nem található meg a koncepció világos megfogalmazása. A vizsgált dokumentumoknak csak közel harmadában volt fellelhető valamilyen formában a jól-lét fogalmának meghatározása.” (Szántó et al., 2015, p.27) Hivatkozott szerzők arra is kitértek, hogy a jól-lét szubjektív meghatározása során két kardinális elmélet jelenik meg. Az egyik Diener és Lucas munkásságához kapcsolódik és az ún. hedonisztikus megközelítést alkalmaz, amelynek keretében „a fogalom szubjektív természetét kiemelve pozitív hatások (pozitív emóciók és hangulati állapotok) gyakori megtapasztalásának, valamint a negatív hatások ritka megtapasztalásának eredményeként az élettel való magas-fokú elégedettségként fogja fel” (Szántó et al., 2015 p.17). Ezzel párhuzamosan a másik meghatározó irányvonal az ún. „eudemonikus, vagy pszichológiai megközelítést alkalmazó másik elmélet az ember által betöltött szerepre és az önmegvalósítás terén elért eredményekre fókuszál. Ryff és Keyes feltételezése szerint a

mentális jól-lét több annál, hogy az egyén boldognak és elégedettnek érzi magát. Ők ketten a pszichológiai jól-lét fogalmát az autonómia, a személyiség kiteljesedése, az önfelfogadás, az életcél, az önuralom és a pozitív emberi kapcsolatok, azaz emberi önmegvalósítás hat, jól elkülöníthető területén mutatott teljesítmények által összeálló, multidimenzionális, összetett konstrukcióként fogják fel.” (Szántó et al., 2015 pp.17-18) Szántó et al. (2015) munkájához kapcsolódóan érdemes arra is kitérni, hogy a vizsgált fogalomnak hat területét és hozzájuk kapcsolódó indikátort azonosítottak az alábbiak szerint: 1) pszichológiai terület 1 indikátorral, 2) szociális terület 6 indikátorral, 3) fizikai egészség területe 5 indikátorral, 4) kognitív terület 4 indikátorral és 6) anyagi terület 3 indikátorral.

A Jól-lét fogalmi meghatározásának vizsgálatakor érdemes kitérni Dinyáné Szabó és Pusztai (2016) tanulmányára is, amelynek keretében a szerzők a Diener fogalmi meghatározása mellett a WHO fogalmi meghatározásait rögzítették. Előbbi szervezet 1946-ban deklarálta, hogy „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jól-lét állapota, és nem csupán a betegség hiánya vagy fogyatékoság.” (Dinyáné Szabó & Pusztai, 2016, p.1763). A szerzők a hivatkozott fogalomhoz kapcsolva a KSH 2013-ban publikált munkája alapján arra is kitértek, hogy a WHO meghatározásból „következően az egyén jól-léte a saját maga által, a környezete által, valamint a társadalom által befolyásolt olyan állapot, amelyen az élettel való általános elégedettség, a közösségbeli részvétel, az eredményesség, annak szubjektív érzése értendő, amelyben az egyén belső világában rejlő jellemzők is szerepet kapnak.” (Dinyáné Szabó & Pusztai, 2016, p.1763)

2.3. Egészségmegőrzés

Az egészségfejlesztés vonatkozásában kiemelendő a WHO keretében, Ottawában 1986-ban megrendezett első egészségfejlesztésről szóló nemzetközi konferencia, melynek keretében elfogadásra került a szakirodalomban Ottawai Charta-ként hivatkozott alapidokumentum. Ennek keretében deklarálták, hogy az egészség alapvető feltételei közé tartozik: a béke, lakhatás, oktatás, élelmiszer, jövedelem, stabil ökológiai rendszer, fenntartható erőforrások, valamint társadalmi igazságosság és egyenlőség (WHO, 1986). Az egészségmegőrzéssel összefüggésben, a fogalom vizsgálata során érdemes kiemelni két jogi vonatkozású kapcsolatot. Először is az ENSZ Gazdasági, Szociális és Kulturális Jogok Nemzetközi Egyezségokmányának (Magyarországon kihirdetve: 1976. évi 9. törvényerejű rendelet) 12. cikkének 1. pontja szerint „Az Egyezségokmányban részes államok elismerik mindenkinek a jogát arra, hogy a testi és lelki egészség elérhető legmagasabb szintjét élvezze.” Másodszer hazai vonatkozásban, Alaptörvényünk XX. cikkének (1) bekezdése deklarálja, hogy „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.” Hivatkozott rendelkezéssel összefüggésben Zakariás kitért arra, hogy „az Alaptörvény indokolása szerint 'az egészség negatív befolyásolása számos, a társadalom és az állam körén kívül eső tényezőre – öröklött tulajdonságok, járványok, balesetek stb. – is visszavezethető, ebben a körben a szabályozási és – a mindenkori lehetőségek függvényében rendelkezésre álló – anyagi eszközökkel elérhető egészségvédelmet tűzi ki célul.' Tehát a lehető legmagasabb szintű egészségvédelem helyett a szabályozási és anyagi eszközökkel reálisan elérhető egészségvédelem megvalósítása a cél.” (Zakariás 2023, p. 13)

Az egészség fogalmának a meghatározásakor a szakirodalmi források a jól-lét fogalommeghatározásánál bemutatott WHO meghatározást említik, melyhez kapcsolódóan Moravcsik-Kornyicki és R.Fedor (2021) rögzítik, hogy „A fogalom megalkotása gondolkodásmód változást hozott, hiszen tartalmazta annak az addig követett hagyományos szemléletnek a paradigma váltását, mely szerint az egészséghez betegség-központú megfogalmazásban közelítsünk. Az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, annál többről van szó, a fogalom kihangsúlyozza, hogy az egészséghez szükség van a testi egészségen túl a mentális és társadalmi jólétre is, de még inkább arra, hogy ez a hármas, teljességgel jelen legyen az adott egyénnél.” (Moravcsik-Kornyicki & R.Fedor, 2021, p.28) Hivatkozott szerzők munkájából érdemes kiemelni egyrészt, hogy az egészség fogalmi alakulásának változását áttekinthető módon tudták szemléltetni és bemutatni, másrészt részletesen foglalkoznak az egészség komplex rendszerével. Megállapításuk szerint az egészség modelleket alapvetően három tényező határozza meg úm: 1) hogyan gondolkodik a megalkotója az egészség fogalmáról (szerzők a munkájukban külön fejezetben részletezik), 2) az egyén és a társadalom egészségét meghatározó tényezők, azaz az egészségdeterminánsok köre (szerzők ugyancsak külön fejezetben részletezték), 3) determinánsok közötti kapcsolatrendszer, valamint annak erőssége.” (Moravcsik-Kornyicki & R.Fedor, 2021, p.35)

A holisztikus megközelítésben érdemes az önmegvalósítást is göröcső alá venni. Az önmegvalósítás fogalma eredetileg Kurt Goldsteintől származik, és az egyén „én”-jének (szelf) kialakulására utal (Whitehead, 2017). Goldstein (1939, 1940) szerint az önmegvalósítás minden ember legfőbb célja, amely lehetővé teszi az egyén vágyának beteljesedését a kiteljesedés iránt. Ez a folyamat személyenként eltérő, pszichológiai jellegű, és az egyén képességeinek, valamint erőforrásainak optimális kihasználására irányul (Couture et al., 2007). A fogalom széles körben ismertté vált Maslow szükséglet-hierarchia-elmélete révén, ahol az önmegvalósítás a piramis csúcsán helyezkedik el, és az egyén teljes potenciáljának, beleértve a kreatív képességeinek kibontakoztatását jelenti (Maslow, 1943). Rogers (1951) értelmezésében az önmegvalósítás élethosszig tartó folyamat, amely során az egyén rendszerei és reflektál különböző tapasztalataira, lehetővé téve ezzel a személyes fejlődést és változást. Az önmegvalósítás során az egyén kongruens állapotban van, vagyis ideális énképe összhangban áll az aktuális énképpel. Az inkongruencia akkor jelentkezik, ha feszültség alakul ki a két énkép között. A teljesen funkcionáló személyek harmonikus kapcsolatban állnak saját érzéseikkel és képességeikkel, és képesek megbízni saját intuíciójukban. Az önmegvalósítás útját járó egyének növekedés orientáltak, és nem a hiányosságokra összpontosítanak (Maslow, 1954, 1970; Gleitman et al., 2004). Ezek a személyek toleránsak saját hiányosságaikkal és mások hibáival szemben, elfogadják önmagukat és másokat egyaránt (Talevich et al., 2017). Képesek belső erőforrásaikra támaszkodni, életük független a külső autoritásoktól (Martela & Pessi, 2018). Továbbá képesek mély, szeretetteljes kapcsolatokat kialakítani, és hálával fordulnak az életükben jelenlévő pozitív elemek felé, miközben az életet egy nagyobb, mögöttes céllal bíró folyamatként értelmezik.

2.4. Turizmus és aktuális trendek

A nemzetközi turizmus a világjárványt követően visszatért a pandémia előtti szintre: 2024-ben világszerte mintegy 1,4

milliárd ember utazott (ENSZ Turisztikai Világszervezete, 2025). Az utazási motivációk azonban alapvetően átalakultak, és nem csupán a hagyományos élményszerzés és pihenés dominálja a turisztikai döntéseket (Turizmus.com, 2025). A 2025-ös trendek alapján a turizmusban új kulcsszóként a „tisztelet” jelenik meg, amely magában foglalja az önmagunk, a más kultúrák és a környezet iránti felelősségteljes hozzáállást. A Lufthansa Innovation Hub 2024-es globális felmérése rámutat, hogy a fenntarthatóság, az ökoturizmus, a túlturizmus elkerülése és a transzformációs utazások egyre hangsúlyosabb szerepet kapnak a turisták körében (Holczinger, 2025). A transzformációs utazás koncepciója, amely a személyes fejlődést, egészségmegőrzést és mentális jóllétet helyezi a középpontba, tovább erősödik. A trend magában foglalja a wellness- és spiritualitásalapú programokat, a személyre szabott egészségügyi szolgáltatásokat, valamint a mindfulness és jóga gyakorlatokat, amelyek célja a testi-lelki fiatalítás és inspiráció (Holczinger, 2025). Ezen utazások során a fenntarthatósági szempontok is kiemelt jelentőséget nyernek, ami a környezetre gyakorolt minimális hatás elérését célozza. A fenntarthatóság és a „ne hagyjunk nyomot” filozófia a 2025-ös utazási szokások központi elemévé vált. Az utazók egyre inkább a helyi termékeket, közösségi élményeket részesítik előnyben, miközben kerülnek a túlszűfolt látványosságokat. Ez a tendencia szoros kapcsolatban áll a túlturizmus problémájával, amely városok, például Velence, Barcelona és Athén esetében már látogatói korlátozásokat váltott ki (Turizmus.com, 2025). Ennek eredményeként a „Restricted Travel” trend – amely a kevésbé ismert és eldugott úti célokat helyezi előtérbe – egyre nagyobb teret nyer. A tudatos és értékvezérelt utazás 2025-ben az élmények mellett a turisztikai lábnymó minimalizálására, a kulturális örökség tiszteltben tartására és a helyi lakosság életminőségének védelmére fókuszál (Turizmus.com, 2025). Összességében a 2025-ös turizmus új dimenziója az önmagunkra, a társadalomra és a környezetre gyakorolt felelős hatás tudatosítása, amely a korábbi „élményközpontú” turizmus helyett az értékvezérelt, transzformációs és fenntartható utazás felé tolja a piacot.

3. Kulturális identitás – jóllét - wellness - vallás

Megvizsgálásra került a HCCS Philadelphia. (n.d.) A kulturális identitás hatása a mentális egészségre (The impact of cultural identity on mental health) című tanulmánya, amelyben a szerzők rávilágítanak arra, hogy a kulturális identitás jelentős hatással van a mentális egészségre: adhat erőt, közösségi hátteret és stabilitást, de ugyanakkor konfliktusokat, elzárkózást és stigmatizálást is előidézhet. A tudatos, kulturálisan érzékeny terápiás megközelítés — különösen olyan közösségekben, mint a spanyol felmenőkkel rendelkezők — kulcsfontosságú lehet a hatékony mentális egészségügyi támogatásban. 5 területen értelmezhető ennek a hatása. (a) a kulturális identitás kettős szerepe egyrészt megerősítő tényező (közösségi kötődés, közös értékek és hagyományok segítenek érzelmi támogatást és ellenálló képességet nyújtani), másrészt kihívások forrása lehet (pl. identitáskonfliktusok, marginalizáció), amik fokozhatják a stresszt, szorongást és depressziót; (b) a pozitív hatások egyrészt közösségi összetartás és családi háló, másrészt kulturális gyakorlatok és spirituális hagyományok (pl. rítusok, ünnepek, vallási gyakorlatok) mentális stabilitást és érzelmi kifejezési lehetőséget biztosítanak; (c) kihívások mentális szempontból egyrészt stigma, másrészt identitás-konfliktus és marginalizáció hatására előfordulhat izoláció, önértékelési zavarok, ami nagyobb kockázatot jelent depresszióra vagy PTSD-re; (d) kulturálisan érzékeny tanácsadás során hatékonyabb ellátás és jobb hozzáférés érhető el,

valamint fokozza az elfogadottságot és a terápiás kapcsolat hatékonyságát; (e) támogatás keresése segítenek ötvözni a szakmai kompetenciát kulturális érzékenységgel, támogatva a kliens nyelvi és kulturális identitását. (HCCS Philadelphia, n.d.)

A UNEP. (n.d.). Őslakosok és természet: Tradíció és hagyományörzés. Az ENSZ Környezetvédelmi Programja (Indigenous people and nature: Tradition and conservation. United Nations Environment Programme) tanulmányban az olvasható, hogy az őslakos népek nem csak hagyományörzők, hanem kulcsfontosságú partnerek is a modern természetvédelmi és klímavédelmi erőfeszítésekben: mély kulturális spirituális kapcsolattal rendelkeznek a természettel; természet- és területmegőrzési tapasztalatuk nemzedékeken át öröklődik; területeik kritikusan fontosak a globális biodiverzitás és klímavédelem szempontjából; ugyanakkor gyakran kitéve a fenyegetésnek, ha nincs megfelelő jogi védelmük és elismerésük. A cikk hangsúlyozza, hogy a jogi elismerés, közösségi megközelítés és kulturális tisztelet – mint például az ICCA modell – alkalmazása a leghatékonyabb út az őslakos népek bevonásához a fenntartható természetvédelemben.

A Grand Rising Behavioral Health (n.d.) A spirituális és mentális egészség közötti kapcsolat megértése (Understanding the connection between spirituality and mental health) című tanulmánya bemutatja, hogy a spiritualitás és a mentális egészség között erős, pozitív kapcsolat áll fenn. Ez olyan előnyökkel jár, mint stresszcsoökkentés, érzelmi stabilitás, életcél-megélés, és közösségi támogatás. A megküzdési funkciókban a reziliencia növelése, és az érzelmi szabályozás javulnak. A közösségi dimenziók közül a társas és érzelmi támogatás erősödik. Veszélyek is azonosíthatóak, úgymint manipuláció, szélsőséges nézetek, spirituális válságok. A legjobb eredmény érdekében a spiritualitás és pszichoterápiás eszközök összehangolása javasolt – azaz integrálni kell mindkettőt, figyelve az egyéni spiritualitás értékeire ugyanakkor kerülve a torzító nézeteket. (Grand Rising Behavioral Health, n.d.)

A Frontiers in Psychology 2025-ös cikke arra hívja fel a figyelmet, hogy a mentális egészség gyakorlataiban fontos, hogy benne legyen a mély kulturális érzékenység; csupán a technikák alkalmazása nem feltételezi a kultúra gyökereinek ismeretét és tiszteletét. (Cucchi & Qoronfleh, 2025)

A Daily Excelsior (n.d.) Mélyen gyökerező értékek: A spirituális és erkölcsi bölcsesség ereje (Rooted in values: The power of spiritual and moral wisdom) című tanulmánya azt fogalmazza meg, hogy a modern társadalom erkölcsi „korhadásának” megfékezése érdekében az embereknek vissza kell térniük a mélyen gyökerező értékekhez, úgymint a családi értékek, élő hagyományok és a vallási bölcsességek. Mindezek mellett a tanulmány kitér olyan értékek fejlesztésének fontosságára mint szerelem, együttérzés, felelősség és önuralom, melyek kulcsfontosságúak a bűnmegelőzéshez és a harmonikus, együttérző társadalom kialakulásához.

A lelki jóllét és a vallás kapcsolata

A vallásszociológiai és vallásfenomenológiai kutatások (Durkheim, 2003; Leeuw, 2001) alapján közismert, hogy az emberi lét alapvetően vallási dimenzióval bír. Minden kultúra sajátossága a transzcendens felé fordulás igénye, amelynek vannak olyan, kulturális és társadalmi kontextusokon átfutó univerzális jegyei, amelyeket Durkheim munkásságában

is igyekezett igazolni és rendszerezni. Ugyanakkor az ember transzcendens irányultságában jelentős különbségek is megfigyelhetők, amelyek a vallások sokféleségében öltenek testet. Az utóbbi évtizedekben a vallási tapasztalat közösségi dimenziója fokozatosan háttérbe szorult, miközben az egyéni vallásosság került előtérbe. Az egyén személyes vallási élménye gyakran felülírja a közösség érdekeit, így a hangsúly az élmény és az individuális tapasztalat köré rendeződik. E folyamat következményeként alakult át markánsan a spiritualitás fogalma, amelyet a kortárs diskurzusban – tudományos és populáris médiumokban egyaránt – sok esetben a vallásosság ellentétéként értelmeznek. Ennek megfelelően jelenik meg a dinamikus spiritualitás és a statikus vallásosság oppozíciója, amely magában hordozza a vallásosság társadalmi háttérbe szorulását (Zinbauer & Pargament, 2014). A jelenség a közgondolkodásban is nyomon követhető, amit Magyarországon a történelmi vallások fokozódó elutasíthatósága és a személyes vallásosság individualizálódása tükröz (Máté-Tóth & Rosta, 2022). Theissen a vallásosság négy komponensét különíti el: a tapasztalatot, a mítoszt, a rítust és az ethoszt. További vallápszichológiai megközelítések a mítosz mellett a tant is lényeges elemként említik (Glock & Stark, 1965).

A humanisztikus pszichológia vizsgálódásának középpontjában az élményeket megélő személy áll, akinek értelmezését szubjektív világlátása, énészelése és önértékelése alapján kell megközelíteni. E szemlélet elsődleges témái közé tartozik az emberi választás, a kreativitás és az önmegvalósítás. Alapvetésük szerint az embert nem kizárólag fiziológiai szükségletek motiválják, hanem inherens igénye, hogy képességeit és lehetőségeit kibontakoztassa (Kállai, 2024). A személy méltósága ebben a keretben a legfőbb érték. A pszichológia célja ennek megfelelően nem az emberi viselkedés előrejelzése vagy kontrollja, hanem az emberek megértése (Pléh, 2010). A behaviorizmus dogmatikus redukcionizmusával és a pszichoanalízis determinizmusával szemben a humanisztikus irányzat az ember komplex jóllétére és belső egyensúlyára összpontosít.

Elmondható, hogy a vallás, a vallásosság és a spiritualitás az emberi működés lényegi, humánspecifikus összetevői, amelyek elfojthatók ugyan, de szükségszerűen újra és újra a felszínre törnek. A vallápszichológia kezdetben a pszichológia peremterületeként jelent meg, ám az utóbbi időszakban egyre inkább viszszerterve helyét a tudományos diskurzus élvonalában. Az ember és környezete szoros kölcsönhatásban létezik, egymástól nem választható el. Az ember saját kontextusában, kulturális miliójában tapasztalja meg önmagát, ugyanakkor maga is hatást gyakorol környezetére. E kölcsönviszony következtében az ember és kultúra szétválaszthatatlan egységet alkot: a kultúra formálja az embert, miközben az ember is folyamatosan alakítja a kultúrát (Sheehan, 2022).

A vallási szakirodalomban is gyakran felbukkan a jóllét fogalma. Fletcher (2011) szerint a 'shalom' a Bibliában azt jelenti, hogy Isten fontosnak tartja az emberek jólétét. Több mint 250-szer fordul elő az Ószövetségben, és nemcsak a Vele való lelki kapcsolatra utal, hanem az élet teljességére is: az egészségre, a belső békére és az emberi kapcsolatokra. A vallás és a lelki jóllét kapcsolata már évszázadok óta fennáll. Az olyan vallási gyakorlatok, mint az ima, a meditáció, a böjt vagy a közösségi istentiszteletek, mind hozzájárulhatnak a belső béke megteremtéséhez és a stressz csökkentéséhez. A vallás nemcsak spirituális támaszt nyújthat, hanem közösségi kapcsolatokon keresztül is segítheti az egyént (Fletcher, 2011).

A modern wellnessiparban is egyre gyakrabban jelennek meg vallási elemek. A jóga, amely eredetileg spirituális gyakorlat volt, ma már a wellness egyik alapvető részévé vált. Hasonlóképpen a meditáció és a mindfulness technikák is gyakran tartalmaznak vallási elemeket, amelyek segítik az egyénet a belső harmónia elérésében (Lengyel, 2018). A vallásos gyakorlatok nemcsak a lelki, hanem a testi jóllétet is támogathatják. A böjt és az egészséges táplálkozás segítheti a test működését, míg az ima és a meditáció csökkentheti a stresszt. A vallási közösségek támogatása szintén fontos szerepet játszhat a lelki egyensúly fenntartásában (Fletcher, 2011).

A vallás és a spiritualitás évezredek óta segítik az embereket a mentális és lelki egyensúly elérésében. Az imádság, a meditáció és a vallási közösségi élmények mind hozzájárulhatnak a belső harmónia megteremtéséhez. Számos kutatás vizsgálta a vallásosság és a jóllét kapcsolatát, kiemelve, hogy a vallásos/spirituális emberek gyakran jobb mentális egészséggel rendelkeznek, alacsonyabb a depresszióra való hajlamuk, és nagyobb az étellel való elégedettségük. Pikó Bettina és Kovács Eszter (2009) vizsgálata kimutatta, hogy a vallásosság védőfaktoraként működhet a serdülők mentális egészségére nézve, csökkentve a depressziós tüneteket és növelve az életminőséget. Pikó et al. (2011) kutatása szerint a spirituális jóllét közvetlen kapcsolatban áll a fiatalok mentális egészségével és az étellel való elégedettséggel. A vallásos hit és a meditáció gyakorlása hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez és az érzelmi stabilitás megőrzéséhez. Bagdy (2014) tanulmánya kiemeli, hogy a spiritualitás hozzájárulhat a mentális egészség megőrzéséhez és a pszichológiai ellenállóképesség növeléséhez. Az ima, a meditáció és a vallásos közösségekhez való tartozás erősíthetik a pszichés stabilitást és a pozitív életfelfogást.

A fenti kutatások rámutatnak arra, hogy a wellness és a vallás/spiritualitás közötti kapcsolat szoros és többretegű. A spirituális dimenzió integrálása a wellness filozófiájába elősegítheti az egyének mentális és érzelmi jóllétét. A vallásos hit, az önreflexió és a közösségi támogatás mind olyan tényezők, amelyek jelentősen hozzájárulhatnak az egyén testi és lelki egészségéhez. A modern wellness rendszerekben a spiritualitás egyre nagyobb szerepet kap. A stresszkezelés, az önismertet fejlesztése és a belső nyugalom keresése ma már tudatos wellness-céllá vált. A Wholeness Wheel-modell szerint a jóllét egy spirituális utazás, amely magában foglalja a meditációt, az imádságot és az érzelmi egyensúly megteremtését. A wellness dimenziói között szerepelt a lelki jóllét. Míg vallási megközelítésben a lelki jóllét elemei: a kapcsolati, az érzelmi, a fizikai, a pénzügyi, a szakmai és a szellemi jólét. Vagyis bár máshonnan közelít a két terület, de a tényezők majdnem ugyanazok. Ezek összehasonlítását tartalmazza az 1. táblázat.

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

1. táblázat: Wellness és lelki jól-lét dimenzióinak összevetése. Forrás: Szántó, 2019
Table 1: Comparing the dimensions of wellness and mental well-being. Source: Szántó, 2019

Szilágyi (n.d.) a közösségek működését az „identitáspiac” fogalmán keresztül vizsgálja, rámutatva arra, hogy a posztsozialista társadalomban a vallási és nemzeti identitás szoros összefonódásban, egymást erősítve alakít új kulturális és ideológiai konstrukciókat. E közösségekben meghatározó az etnocentrizmus és az exkluzivitás, amely a nemzeti identitást vérségi és szakrális dimenzióval ruházza fel, és együtt jár más vallási és politikai nézetek elutasításával. Az identitás megerősítését szolgálják azok az alternatív történeti és nyelvészeti elméletek is, amelyek gyakran a hivatalos tudományos diskurzus elutasítására épülnek. A Boldogasszony-kultusz vagy a pálos rend például sokszor jelenik meg pogány reinterpretációban, az ősi hagyományok folytatójaként. A hagyományörzés performatív formái – sámándobolás, rovásírás, íjászat – szintén a különállás hangsúlyozását szolgálják, miközben egyfajta szimbolikus autenticitást is biztosítanak a közösség tagjai számára. Ideológiájukat áthatja az antimodernizmus és antipuralizmus, amely a kulturális pluralizmust és a liberalizációt elutasítja, s helyett a homogén, „szakrális nemzet” eszményét helyezi előtérbe. Szilágyi azt is megállapítja, hogy a közösségek élénk mítoszteremtő tevékenységet folytatnak, amelynek forrásai három fő csoportba sorolhatók. Az első csoportba tartoznak az alternatív történeti és nyelvészeti elméletek (pl. Badiny-Jós Ferenc, Bobula Ida, Baráth Tibor munkái), amelyek gyakran univerzális jelentőségű narratívákba helyezik a magyarokat. A második az organikus-tradicionista irányzat (Pap Gábor, Molnár V. József, Szántai Lajos), amely a magyarokat spirituális küldetéssel felruházott „választott népként” mutatja be. A harmadik csoport a modern mítoszteremtők köre, akik teljes vallási univerzumokat konstruáltak, például Paál Zoltán Arvisura című művében, illetve Máté Imre Yotengrit sorozatában. A tanulmány külön esettanulmányban elemzi a Yotengrit Egyházat, amely Máté Imre vezetésével a rábaközi táltoshagyományokra alapozva épített ki egy koherens vallási rendszert. A Yotengrit filozófia központi eleme a férfi és női princípium egyenlősége (Ukkó és Gönyű dualitása), valamint az etikai alapelv, amely szerint „bármit megtehetsz, amíg nem ártasz másnak”. A rendszer hangsúlyozza az egyéni felelősséget és önállóságot a kollektív bűn és megváltás keresztény narratívájával szemben, továbbá az intézményesülésre való törekvésével is eltér a legtöbb magyar pogány csoporttól. (Szilágyi, n.d.)

Egy nép spiritualitását meghatározó tényezők

A vizsgált szakirodalmi források alapján az alábbiak szerint tudjuk összegezni egy nép spiritualitását meghatározó szempontjait, azzal, hogy véleményünk szerint további kutatások szükségeseek ennek a kérdésnek a további vizsgálatához:

1. Kulturális identitás és önazonosság: Minden nép spirituális hagyományai segítenek abban, hogy az adott közösség megőrizze és erősítse identitását. Ezek a hagyományok tartalmazzák az őskortól örökölt erkölcsi, társadalmi és vallási elveket, amelyek biztos alapot adnak az egyén és a közösség számára egyaránt.

2. Egyensúly és harmónia a természettel: A legtöbb ősi spirituális rendszer szorosan kapcsolódik a természethez. Az adott földrajzi területen kialakult spirituális létezés segít a fenntartható együttélés a környezettel. Például a sámánisztikus, tengriánus vagy ősi magyar hitvilág a természet tiszteletére és az emberi lét természetes ciklusokba illesztésére épült.

3. Társadalmi stabilitás és erkölcsi iránymutatás: A hagyományos spirituális értékrendek olyan közösségi normákat és erkölcsi alapelveket fogalmaznak meg, amelyek elősegítik az összetartást és a társadalmi stabilitást. Ha egy nép saját hitrendszere szerint él, az egyéni és közösségi szinten is kiegyensúlyozottabb életet eredményez.

4. Lelki egészség és belső egyensúly: Minden spirituális rendszer sajátos módon ad választ az élet nagy kérdéseire: honnan jövünk, mi az élet értelme, hogyan viszonyulunk másokhoz és a világhoz. Ha egy nép elszakad a saját hagyományaitól és idegen világnézeteket kényszerítenek rá, az lelki meghasonláshoz és identitásvesztéshez vezethet.

5. Egyediség és sokszínűség megőrzése: A spirituális hagyományok egyedisége hozzájárul az emberi kultúrák sokszínűségéhez. Ha minden nép a saját létezéséről szerinti élet, az nemcsak a belső harmóniát, hanem az egész világ kulturális gazdagságát is erősíti. Az univerzális értékek mellett minden népnek joga és felelőssége megőrizni saját spirituális örökségét.

6. Védelem a kulturális gyarmatosítással szemben: A történelem során sok népet próbáltak idegen vallásokra vagy világnézetekre téríteni, gyakran erőszakkal vagy manipulációval. Ha egy nép megőrzi a saját spirituális világképét, akkor ellenállóbb lesz az asszimilációs törekvésekkel szemben, és jobban meg tudja őrizni szuverenitását.

7. Értékalapú életvezetés és felelősségteljes közösség: A saját spirituális létezés követése lehetővé teszi, hogy az emberek olyan értékek szerint éljenek, amelyeket valóban magukénak éreznek. Ez segíti a közösségek önszerveződését és azt, hogy az emberek felelősségteljesen viszonyuljanak egymáshoz és a világhoz.

4. Yotengrit

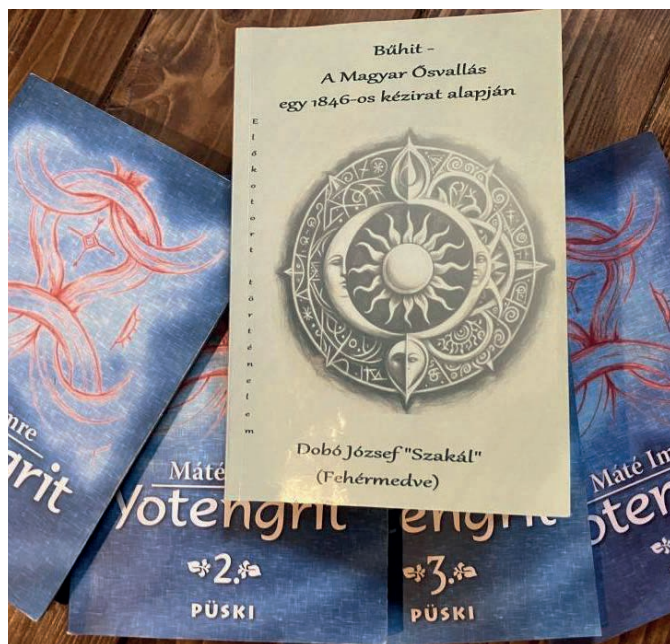
A Yotengrit filozófia témakörében, a szerzők tudomása szerint, tudományos publikáció még nem jelent meg. Ezért elemzésünkben a Yotengrit Alapítvány Máté Imre munkásságát bemutató szöveges dokumentumait tekintettük primer forrásnak (Darnói, 2025). A primer forrás tematikus elemzésének szempontjait az egészség és a wellnesről írt elméleti háttér alapján dolgoztuk ki.

4.1. Yotengrit filozófia

A Yotengrit filozófia az ember és a természet harmóniájára épül, ami közvetlenül összefügg az egészségmegőrzéssel és a holisztikus szemléletű gyógyítással. Az ősi magyar táltoshagyományokat követve a testi, lelki és szellemi egészség egyensúlya kulcsfontosságú, hiszen az ember nemcsak fizikai lény, hanem része a természet és a mindenség összetett rendszerének. A Yotengrit egy ősmagyar szellemiségre épülő filozófiai rendszer, amely a magyar hagyományokat, a természet tiszteletét és az ősi bölcsességet ötvözi egy holisztikus világszemlélettel. A Yotengrit elnevezés a régi magyar táltoshagyományokhoz köthető, és jelentése a mindenség rendjét, az egyetemes igazságot és harmóniát fejezi ki. A Yotengrit filozófia középpontjában a természettel való összhang, a bölcsesség és az erkölcsi tisztaság áll. Hitvallása szerint az ember nem uralkodik a természet felett, hanem annak része, és felelősséggel tartozik a világ egyensúlyának fenntartásáért. A Yotengrit szellemiség az ősi magyar sámánisztikus és táltoshagyományokra épül, és olyan elveket közvetít, mint: (a) a nők tisztelete, mely szerint a női princípium kiemelt szerepet játszik a világ rendjében, így a női bölcsességet és az anyaságot nagy tisztelet övezi; (b) a szabadság és igazság fontossága, amely kimondja, hogy az egyéni és közösségi szabadság alapvető érték, amelyet az erkölcsi tisztaság és a becsület-

ség szabályoz; (c) a természet szentsége, amely alapján a Föld és minden élőlény tisztelete kulcsfontosságú, hiszen az ember csak harmóniában élhet a természeti törvényekkel; (d) az ősök bölcsessége, ami azt jelenti, hogy a hagyományok, a múlt tisztelete és a régi tudás megőrzése hozzájárul az egyén és a közösség lelki fejlődéséhez.

A Yotengrit filozófia nem zárkózik el más vallások és spirituális rendszerek elől, hanem nyitott, befogadó szemléletet képvisel. Nem dogmatikus vallás, hanem inkább egy élet-szemlélet, amely a modern ember számára is alkalmazható útmutatásokat nyújt a harmóniára és bölcsességre törekvésben (Yotengrit könyvek, 1. ábra).



1 Ábra: Yotengrit könyvek. Forrás: Yotengrit Alapítvány hivatalos weboldala: www.yotengrit.hu (2025.09.25.). Figure 1. Books of Yotengrit. Source: Official website of Yotengrit Alapítvány, www.yotengrit.hu (2025.09.25.)

4.2. Yotengrit módszertana

Az alkalmazott kutatási módszertan szekunder, szakirodalmi vizsgálatok voltak, amelynek célja a wellness szolgáltatások lelki feltöltődést támogató elemeinek feltérképezése volt, valamint a Yotengrit, az ősi magyar spiritualitás értékeinek bemutatása és a kettő kapcsolatának elméleti feltárása. A következő, 2. ábrán az került szemléltetésre, hogy a Yotengrit fő alapelve, miszerint "Úgy élj, hogy ne bánts más!" hogyan kapcsolódik a Jól-lét 8 dimenziójához. Ennek az alapelvnek a fényében a magyar társadalom jól-létét a következő életstílus elemekkel lehet megvalósítani:

nem ártunk sem a saját, sem mások testének;
nem gázolunk bele sem a saját, sem mások érzelmeibe;
nem mérgezzük meg sem a saját, sem mások gondolatait;
nem viselkedünk tiszteletlenül a társas kapcsolatainkban;
nem végzünk olyan munkát, ami akár önmagunknak, akár másoknak ártalmas;
nem helyezzük a pénzt sem saját magunk, sem mások elé;
nem ártunk a természeti környezetnek;
nem térünk el az életfeladatunktól.



2. Ábra: A Yotengrit filozófia és a Jól-lét kapcsolata. Forrás: saját szerkesztés
Figure 2.: Connection between Yotengrit philosophy and well-being
Source: Own editing

4.3. Yotengrit az egészségmegőrzésben

Mind Laczkó (2008), mind Árpási (2014) értékelte az amerikai és európai wellnessmodelleket, amelyekben szubjektív és átfogó életminőség (fizikai, érzelmi, spirituális, szociális, foglalkozási, intellektuális dimenziókban) jelenik meg, valamint aktív és tudatos életstílust (mozgás, táplálkozás, stresszmenedzsment) is jelent, továbbá egy életfilozófia is, amelynek alapja az egyén saját felelőssége.

A szakirodalmi áttekintések után arra a következtetésre jutottunk, hogy a modern életmódunkba több területen lehet a Yotengrit filozófiát hatékonyságfokozónak (boosterként) használni, mert álláspontunk szerint a magyarság lelkületével ezek az értékek rezonálnak a leginkább. (Máté, 2024) Megfogalmaztuk azokat a területeket, amelyek véleményünk szerint kapcsolatban van a nemzeti életfilozófiával. Így még önmagunkban és még harmonikusabban élhetjük a napjainkat az egészségmegőrzés, az önmegvalósítás és a rekreáció témájába.

Ezek alapján joggal jelenthető ki, hogy a Yotengrit filozófia, mint életvezetési szemlélet, értelmezhető egy sajátos, magyar identitást erősítő wellness modellként. A következőkben kitérünk azokra a dimenziókra, amelyek szakirodalmi alátámasztással igazolhatóan a Yotengrit wellness modell meghatározó elemei.

Természetközeli életmód

A Yotengrit szerint a természet tisztelete nem csupán spirituális elv, hanem az egészségmegőrzés egyik alappillére is. A modern életmód gyakran eltávolítja az embert a természetes környezettől, ami különféle betegségekhez és lelki kiegyensúlyozatlansághoz vezethet. E szemlélet alapján a Yotengrit több olyan gyakorlatot ösztönöz, amelyek támogatják a testi-lel-

ki egészség megőrzését. Ilyen például a tiszta, természetes táplálkozás, amely során előnyben részesítjük a mesterséges adalékanyagoktól mentes, friss és helyi élelmiszereket. Fontos továbbá a testmozgás a természetben, mint a gyaloglás, túrázás vagy lovaglás, amelyek hozzájárulnak a test és lélek egyensúlyának fenntartásához. Emellett a természetes gyógymódok alkalmazása – mint a gyógynövények, gyógyvizek, energetikai gyógyítás és más hagyományos módszerek – szintén központi szerepet kap az egészségmegőrzésben.

Lelki és mentális egészség

A Yotengrit szemlélete szerint az ember lelki és szellemi állapota szoros kapcsolatban áll a testi egészségével. Az érzelmi harmónia, a belső béke megőrzése, valamint a közösségi kapcsolatok minősége alapvető fontosságú az egészségmegőrzés szempontjából. Ennek támogatására a Yotengrit több elvet és gyakorlatot ajánl. Az egyik legfontosabb ezek közül a meditáció és a belső egyensúly keresése, amely a táltoshagyományokhoz kötődő meditációs és légzéstechnikák segítségével valósítható meg. Ugyancsak hangsúlyos szerepet kap a női princípium tisztelete, hiszen a női energiák és a természettel való kapcsolat erősítése nemcsak az egyéni, hanem a családi és közösségi harmónia szempontjából is jelentős. A Yotengrit nem dogmatikus vallási rendszerként működik, hanem a hit és a szellemi fejlődés személyes útját támogatja. Arra ösztönöz, hogy mindenki fejlessze belső erejét, amely a stressz kezelésében és a mentális egészség fenntartásában is kulcsszerepet játszik.

Közösséghez való tartozás

A Yotengrit filozófiában a közösség kiemelt szerepet játszik az egyén jól-létében. A közösségi összetartás, a család és a hagyományok ápolása hozzájárul az érzelmi stabilitáshoz és az egészséges életmódhoz. Az együtt végzett szertartások, közös ünnepek és hagyományörző tevékenységek mind erősítik az ember lelki állapotát, ami végső soron az egészségét is támogatja. A Yotengrit filozófia gyakorlati alkalmazása a mindennapokban is segíthet abban, hogy az emberek kapcsolataikban békésebben, ugyanakkor hatékonyabban képviseljék érdekeiket.

Önmegvalósítás

A Yotengrit filozófia az emberi élet természetes harmóniájára, a belső egyensúlyra és az egyéni kiteljesedésre helyezi a hangsúlyt. Ez szoros összefüggésben áll az önmegvalósítás fogalmával, amely az emberi lét egyik legfontosabb célja: önmagunk teljes kibontakoztatása, képességeink felismerése és kiteljesítése egy olyan módon, amely összhangban van belső értékeinkkel és a világ rendjével. A Yotengrit tanítása szerint minden ember egyedi, értékes lény, akinek különleges küldetése van ebben a világban. Az önmegvalósítás folyamata éppen ennek a küldetésnek a felismeréséről és beteljesítéséről szól. Ez nem csupán egyéni ambíciók megvalósítását jelenti, hanem egy mélyebb, belső úton való haladást, amely során az ember valódi önmagához kapcsolódik. Az első és egyik legfontosabb lépés ezen az úton az önismeret elmélyítése és a belső igazság felismerése. A Yotengrit filozófiája arra tanít, hogy minden embernek meg kell ismernie saját belső világát, és ennek megfelelően kell élnie. Ez azt jelenti, hogy fontos tudatában lennünk valódi vágyainknak, erősségeinknek és gyengeségeinknek, mert csak így tudjuk hitelesen és harmóniában alakítani az életünket. Az önmegvalósítás nem kizárólag a sikerről vagy a személyes célok hajszolásáról szól. A

Yotengrit szerint az igazi önmegvalósítás akkor valósul meg, ha az ember harmóniában él önmagával, másokkal és a természettel. Az egyensúly megtalálása testi, lelki és szellemi szinten egyaránt elengedhetetlen, hiszen a természet rendjének tiszteletben tartása és a belső béke megőrzése szorosan összefonódik az egyéni kiteljesedéssel. Végül, a Yotengrit hangsúlyozza a szabadság és a felelősség összetartozását. Az ember szabad lény, de a szabadság nem önkényes cselekvést jelent. Az önmegvalósítás nem öncélú önzés, hanem egy olyan tudatos folyamat, amely során az ember kibontakoztatja saját képességeit, miközben figyelembe veszi környezetét, közösségét és a világ rendjét. Így válik az egyéni fejlődés nemcsak személyes sikerre, hanem a közjóhoz is hozzájáruló értékke.

Wellness turizmus

A Yotengrit filozófia a természet tiszteletén, az ember és a világ harmóniáján, valamint a belső egyensúly megtalálásán alapul. Ezek az értékek kiválóan illeszkednek a modern turizmus azon trendjeihez, amelyek az élményalapú, fenntartható és spirituális utazási formákat helyezik előtérbe. A Yotengrit eszmeisége alapján kialakított turisztikai programok nemcsak a testi-lelki feltöltődést segíthetik, hanem a hagyományok és az ősi tudás megőrzéséhez is hozzájárulhatnak. A mai turizmusban egyre nagyobb hangsúlyt kapnak azok a lehetőségek, amelyek nem csupán kikapcsolódást, hanem mélyebb, lelki és szellemi élményeket is kínálnak. Egyre többen keresik azokat a programokat és helyszíneket, amelyek a természet közelségét, a spiritualitást és az autentikus kulturális tapasztalatokat ötvözik. Ebben az összefüggésben a Yotengrit filozófia értékrendje és tanításai szervesen illeszkednek a turizmus bizonyos formáihoz, és új lehetőségeket teremtenek a látogatók számára.

Az ökoturizmus és természetjárás területén a Yotengrit szemlélet különösen jól érvényesül. A természet tisztelete, valamint az emberi élet és a környezet közötti természetes egyensúly keresése a filozófia egyik alapelve. Éppen ezért a Yotengrit szellemiségében szervezett túrák és természetjáró programok nemcsak testi kikapcsolódást, hanem spirituális töltődést is nyújtanak.

A wellness és spirituális turizmus szintén kiváló lehetőséget kínál a Yotengrit gyakorlatainak és tanításainak alkalmazására. Az elvonulások, meditációs foglalkozások, energetikai gyógyító programok és önismereti műhelyek ideális környezetet biztosítanak azok számára, akik lelki és testi feltöltődésre vágnak. A Yotengrit ebben olyan alapot nyújthat, amely nemcsak nyugalmat és belső egyensúlyt hoz, hanem mélyebb önreflexióra is ösztönöz.

A kulturális és hagyományörző turizmus keretében a Yotengrit tanításainak bemutatása lehetőséget ad arra, hogy az érdeklődők megismerkedjenek az ősi magyar hagyományokkal, a szellemi örökség elemeivel és azok mai értelmezésével. A hagyományok élményszerű bemutatása nemcsak oktató jelleggel bír, hanem hozzájárul az identitás erősítéséhez is – különösen azok számára, akik keresik a gyökereiket vagy érdeklődnek a magyar szellemi kultúra iránt.

Végül, a zarándokturizmus szempontjából is izgalmas távlatokat kínál a Yotengrit szellemisége. Lehetőség nyílik olyan túraútvonalak kialakítására, amelyek szakrális jelentőségű, ősi magyar helyszíneket kötnek össze, és amelyek nemcsak fizikai, hanem lelki utazásra is hívják a résztvevőket. Ezek az utak a belső megtisztulás és elmélyülés lehetőségét is hordozzák, miközben erősítik a résztvevők kapcsolatát a természettel, a közösséggel és saját belső világukkal.

5. Összegzés

A cikkben megkíséreltük a jóllét fogalmát összekapcsolni az ősi magyar életbölcsessel oly módon, hogy közben a tudományos élet fogalmait (wellness, egészség, asszertív kommunikáció) is körbejártuk, és elhelyeztük a fogalmat az egészségmegőrzés holisztikus rendszerében, kitérve a rekreációra, turizmusra is. A szakirodalmi áttekintés után a következő megállapításokat tettük: Yotengrit nemcsak az ősi magyar spirituális hagyományokat őrzi, hanem olyan értékeket képvisel – természetközelség, belső harmónia, erkölcsi tisztaság –, amelyek a modern ember számára is relevánsak és követhetőek. A test, lélek és szellem egyensúlyának fontossága kiemelt szerepet kap a Yotengritben. A természetközeli életmód, a belső béke és a közösségi kapcsolatok ápolása hozzájárul az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb élethez. Az elvek követése segíti az önazonos, de másokat tiszteletben tartó önkifejezést, ami kiegyensúlyozottabb emberi kapcsolatokat eredményez. A Yotengrit szerint az önmegvalósítás nem pusztán egyéni siker elérése, hanem egy mélyebb belső fejlődési folyamat, amely összhangban áll a természettel és a közösséggel. Az egyén kibontakozása nem lehet öncélú, hanem a világ rendjével és a közjával összehangolt folyamat. A Yotengrit filozófia beépítése a turizmusba különleges lehetőségeket teremt. Az ökoturisztikai központok, zárandokutak és hagyományőrző programok nemcsak rekreációt biztosítanak, hanem mélyebb lelki és szellemi élményeket is nyújtanak a látogatóknak. A jövőben érdekes lehet újragondolni és újra-rendezni a régi és az új tudáskészletek harmóniáját!

Irodalomjegyzék

- Aguas, J. J. S. (2018). The role of arts in preserving/transforming national identity in times of change: Filipino context. The Asian Conference on Ethics, Religion & Philosophy 2022 *Official Conference Proceedings*, 105–113. ACERP Official Conference Proceedings.
- Árpási, Z. (2014): Wellness turisztikai szolgáltatások fejlesztésének lehetőségei a dél-alföldi régióban. Doktori (PhD) értekezés. Szent István Egyetem, Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola, Gödöllő.
- Bagdy, E. (2014). Mental health and spirituality. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69(4), 643–663. <https://doi.org/10.1556/mpszle.69.2014.4.1>
- Boros, Sz., Mondok, A. & Várhelyi, T. (2012). Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje. Szolnoki Főiskola. ISBN: 978-963-89339-4-2
- Couture, M., Desrosiers, J. & Leclerc, G. (2007). Self-actualization and poststroke rehabilitation. *International Journal of Rehabilitation Research*, 30(2), 111–117.
- Cucchi, A. & Qoronfleh, M.W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality and mental health, *Frontiers in Psychology*. (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>
- Darnói, T. (2025). Yotengrit. Yotengrit Alapítvány hivatalos weboldala: <https://yotengrit.hu>
- Dinyáné Szabó, M. & Pusztai, G. (2016). Az Egészségügyi Világszervezet ötételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében. *Orvosi Hetilap* OH, 157(44), 1762–1768. <https://doi.org/10.1556/650.2016.30572>
- Durkheim, E. (2003). *A vallásos élet elemi formái*. Budapest: L'Harmattan.
- Fletcher, D. (2011). Wellness and wholeness – It's about a connection with God. Faith and Health Connection. <https://www.faithandhealthconnection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/>
- Gleitman, H., Fridlund, A. & Riesberg, D. (2004). *Psychology* (6th Ed.). New York: Norton.
- Glock, C., & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally.
- Goldstein, K. (1939). *The Organism*. New York, NY: American Books.
- Goldstein, K. (1940). *Human Nature*. Cambridge, Mass. Harvard University Press.
- Hojcska, Á. E. & Szabó, Z. (2020). Hidroterápiás fürdőszolgáltatások a rekreációban. *Recreation Tudományos Magazin*, 10(2), 16–21. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.2.2>
- Kállai, I. (2024). Hittapasztat és mentális egészség. Doktori értekezés. Debreceni Református Hittudományi Egyetem
- Laczkó T. (2008). A wellness térnyerése Magyarországon. *Egészségfejlesztés*, 49(5-6). Elérés forrás <https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10180>
- Laczkó, T. (2009). *A wellness régióspecifikus jellemzői a déldunántúlon* (Order No. 31474675). Available from ProQuest One Academic. (3133531366). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/wellness-regio-specifikus-jellemzo-i-del-dunantulon/docview/3133531366/se-2>
- Leeuw, G. V. (2001). *A vallás fenomenológiája*. Budapest: Osiris.
- Lengyel, A. (2018). A fenntarthatóság mindfulness és turizmus tértudományi összefüggései (PhD értekezés). Gödöllő.
- Martela, F. & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in psychology*, 9, 363.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(1), 370–396.
- Máté-Tóth, A. & Rosta, G. (2022). Vallási riport, 1991–2022 Magyarországi trendek nemzetközi összehasonlításban. In T. Kolosi, I. Szelényi, & I. G. Tóth, *Társadalmi riport 2022*. (old.: 457–472). Budapest: TÁRKI.
- Moravcsik-Kornyicki, Á. & R. Fedor, A. (2021). Az egészség komplex megközelítése, mint az egészség-szociológiai vizsgálatok elméleti kerete. *Acta Medicinæ Et Sociologica*, 12(32), 24–49. <https://doi.org/10.19055/ams.2021.05/31/2>

O'Connor, D. (2024). The role of cultural heritage in shaping modern identity: A comparative study of Eastern and Western perspectives. *Journal of Education, Humanities, and Social Research*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.70088/rda9re42>

Pikó, B., & Kovács, E. (2009). A vallásosság és a mentális egészség összefüggései serdülőknél. *Orvosi Hetilap*, 150(28), 1325–1332. <https://doi.org/10.1556/oh.2009.28704>

Pikó, B., Kovács, E., & Kriston, P. (2011). A spirituális jóllét és a mentális egészség kapcsolata fiatalok körében. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 12(3), 231–245. <https://doi.org/10.1556/mental.12.2011.3.4>

Pléh, C. (2010). *A lélektan története*. Budapest: Osiris Kiadó.

Rogers, C. (1951). Client-centered Therapy, *Houghton Mifflin Co.*, The Riverside Press Cambridge, 515–520.

Sheehan, C. (2021). Psychological anthropology and medical anthropology: a brief history of ideas and concepts. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 39(2), 115–120. <https://doi.org/10.1017/ipm.2021.34>

Smith, M. K. (2021). Religion, spirituality, and wellness tourism. In D.H.Olsen, D.J.Olsen., & D.J. Timothy. (Eds.) *The Routledge Handbook of Religious and Spiritual Tourism* (pp. 68–78). 1st edition.

Szántó, Z., Susánszky, Éva, Berényi, Z., Sipos, F., & Murányi, I. (2015). A jól-lét fogalmának értelmezése az európai szakirodalomban (2009–2014). *METSZETEK Társadalomtudományi Folyóirat*, 5(1), 16–47. <https://doi.org/10.18392/metsz/2016/1/6>

Szilágyi, T. (n.d.). Emerging Identity Markets of Contemporary Pagan Ideologies in Hungary. *Contemporary Pagan and Native Faith Movements in Europe*, 154–174. <https://doi.org/10.2307/j.ctt9qctm0.12>

Talevich, J. R., Read, S. J., Walsh, D. A., Iyer, R., & Chopra, G. (2017). Toward a comprehensive taxonomy of human motives. *PloS one*, 12(2), e0172279.

Whitehead, P. M. (2017). Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist*, 45(1), 71–83.

Zakariás, K. (2023). Az egészséghez való alapjog és az egészségügyi ellátáshoz való jog. *Glossa Iuridica*, 10(7), 9–23. <https://doi.org/10.55194/gi.2023.7.1>

Zinbaur, B., & Pargament, K. (2014). Religiousness and spirituality. In C. L. Raymond F. Paloutzian, *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21–42). London: Guilford Press.

Online források

Daily Excelsior. (n.d.). Rooted in values: The power of spiritual and moral wisdom. <https://www.dailyexcelsior.com/rooted-in-values-the-power-of-spiritual-and-moral-wisdom>

ENSZ Turisztikai Világszervezete (UN Tourism). Global Tourism Report 2024.

Holczinger, Z. (2025). Interjú a Repjegy.hu online üzletágvezetőjével. <https://trademagazin.hu/hu/budapest-nem-tudja-meg-tartani-a-premium-utazot-interju-holczinger-zoltannal-a-magyar-legikozlekedes-es-turizmus-kihivasaival/>

HCCS Philadelphia. (n.d.). The impact of cultural identity on mental health. <https://hccsphila.org/learning-center/the-impact-of-cultural-identity-on-mental-health>

Grand Rising Behavioral Health. (n.d.). Understanding the connection between spirituality and mental health. <https://www.grandrisingbehavioralhealth.com/blog/understanding-the-connection-between-spirituality-and-mental-health>

UNEP. (n.d.). Indigenous people and nature: Tradition and conservation. United Nations Environment Programme. <https://www.unep.org/news-and-stories/story/indigenous-people-and-nature-tradition-conservation>

Turizmus.com (2025. február 25.). Új motivációk módosítják az utazási trendeket 2025-ben. <https://turizmus.com/cikk/utazas/2025-utazasi-trendek-motivaciok-fenntarthatosag-turizmus>

WHO (1986). The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

Hivatkozott jogszabályok

1976. évi 9. törvényerejű rendelet az Egyesült Nemzetek Közgyűlése XXI. ülészakán, 1966. december 16-án elfogadott Gazdasági, Szociális és Kulturális Jogok Nemzetközi Egyezségokmánya kihirdetéséről. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=97600009.tvr>

Magyarország Alaptörvénye. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100425.ATV>

flow
ACADEMY



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

Central-Eastern European Recreation Association

www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek / Professional partners



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



Együttműködő partnerek, támogatók

Cooperative partners, sponsors



Kiemelt támogatók / Featured sponsors



Dobogókőért Közhatalmú Alapítvány
1994 óta

A professzionális táplálkozás, és ami mögötte van

- Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- Szakorvosi laboreredmény elemzés
- Személyre szabott étrend
- Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás
- Munkahelyi egészségfejlesztés



Superfoods Team
superfoods_team

+36 20 772 6613
www.superfoodstore.net

ZSINDELYES VENDÉGLŐ

DOBOGÓKŐ JURTASZÁLLÁS ÉS APARTMAN



DOBOGÓKŐ JURTASZÁLLÁS

- 7 jurta (jurtánként max.8 fő), 1 apartman.
- Dézsafürdő és finn hordó szauna az erdőben
- Idegenekkel nem helyezünk senkit közös jurtába



Túravezetés egyedi igények szerint



ZSINDELYES VENDÉGLŐ

- a világhírű Makovecz Imre tervei alapján
- széleskörű ételkínálat
- változatos panziós menük,
- vegetáriánus és mentes ételek.



Céges és magánrendezvények, esküvők,
osztálykirándulások, gyermektáborok páratlan helyszíne.

Távol a város zajától • Kedvező árak • Meghitt, családi hangulat

www.dobogoko.org