

# Az utazás és a lelki egészség kapcsolata, életminőséget befolyásoló aspektusai

## The relationship between travel and mental health, aspects affecting quality of life



### ÖSSZEFOGLALÁS:

**Bevezetés:** Egészségünk megőrzésében jelentős szerepet kap, hogy milyen mértékben vagyunk képesek a testi és szellemi regenerációra, illetve lényeges elem mindazon tevékenységek összessége, melyek által helyre tudjuk állítani a belső egyensúlyunkat egy-egy nehezebb időszak után.

**Célkitűzések:** Vizsgálatunkban többek között arra a kérdésre kerestük a választ, hogy maga az utazás segíthet-e a lelki, mentális jóllétünk fenntartásában, belső világunk helyreállításában. A kutatásba 268 fő került bevonásra, online kérdőíves módszerrel. Eredményeink nem reprezentatívak, a felnőtt

populáció szubjektív nézeteit, tapasztalatait foglalják magukba.

**Eredmények:** Kutatásunkban megállapítottuk, hogy a lelki, mentális egészségünk szempontjából az utazás pozitív befolyással bír. A lelki egyensúly helyreállításához nagymértékben hozzájárul ez a tevékenység, ugyanakkor jótékony hatást gyakorol általános közérzetünkre, ezáltal az életminőségünkre is.

**Következtetések:** Az utazás mentális, lelki egészségünk megőrzése szempontjából kardinalis jelentőségű. Hatékony prevenció és intervenció eszköznek bizonyul a társadalom egészségi állapot mutatóinak javításához.

**Kulcsszavak:** rekreáció, utazás, mentális egészség, egészségmegőrzés



### ABSTRACT:

**Introduction:** The extent to which we are capable of physical and mental regeneration plays a significant role in preserving our health, and an essential element is the sum of all the activities by which we can restore our inner balance after a difficult period.

**Objectives:** In our study among other things, we looked for the answer to the question of whether the trip itself can help maintain our mental well-being and restore our inner balance.

268 people were involved in the research, using an online questionnaire method. Our results are not representative, they include

the subjective views and experiences of the adult population.

**Results:** In our research we found that the travel has a positive influence on our mental health. This activity greatly contributes to the restoration of mental balance and at the same time has a beneficial effect on our general well-being and thus on our quality of life.

**Conclusions:** Traveling have a cardinal importance in terms of preserving our mental health. It proves to be an effective prevention and intervention tool for improving society's health indicators.

**Keywords:** recreation, travel, mental health, health preservation

### BEVEZETÉS

Napjaink folyamatos leterheltsége, az emberek testi és lelki kimerültsége szinte kiált a megfelelő rekreációs programok irányába, mely az elégedettség érzésén túl jelentős mértékben hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez. A megfelelő fizikális és mentális egészség a pusztán jóllétén kívül egy társadalom gazdasági erejét, humán erőforrásának teljesítőkéességét is meghatározza. A rekreáció egyik formája az utazás, mely ugyan nem a napi szintű fáradtság és kimerültség helyreállítását célozza, mint az Fritz Péter definíciójában megfogalmazódott „A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevé-

kenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőkéesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2011), de a tervezett és viszonylagos rendszerességet mutató utazás hosszú távon biztosíthatja az egyéni teljesítőkéesség optimalizálását.

Mai megpróbáltatásokkal teli világunkban, az utazás lehet az egyik legadekvátabb mankónk a fizikális és kognitív funkcióink javításához. A megszokott közegtől való eltávolodás, új helyek megismerése, új élmények befogadása facilitálóan hathat mentális egészségünkre.

A tanulmány szerzőinek célja, hogy átfogó betekintést nyújtsanak az utazás és a mentális



Szerző:  
**TÓMÓ ZSOLT**  
PhD hallgató  
Pécsi Tudományegyetem,  
Egészségtudományi Doktori  
Iskola  
t.zsolt8108@gmail.com  
Tudományos tevékenység, főbb  
kutatási területek: A stressz  
és a táplálkozás relációjának  
vizsgálata. A rekreációs  
tevékenységek pszichére  
gyakorolt hatásai. Stressz  
megküzdési stratégiák ismerete,  
alkalmazása



Szerző, rovat szerkesztő:  
**DR. BEKE SZILVIA**  
dékánhelyettes, tanszékvezető,  
főiskolai tanár  
beke.szilvia@gfe.hu  
Gál Ferenc Egyetem, Egészség-  
és Szociális Tudományi Kar  
Tudományos tevékenysége  
során kiemelten foglalkozik az  
egészségfejlesztés, egészség-,  
gyógyturizmus területeivel,  
valamint az egészségi állapotot  
befolyásoló tényezőkkel, mind  
egyéni, mind társadalmi  
megközelítésben. a Recreation  
folyóirat egészség-turisztikai  
rovatának vezetője.

egészség kapcsolódási pontjaiba, valamint egy nem reprezentatív, de mégis fontos jellemzőket feltáró kutatás eredményeibe adjanak betekintést.

## AZ UTAZÁS ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS FELMÉRÉSEK EREDMÉNYEI

Egy 2016-ban készült felmérés alapján, a magyar lakosság 67,0%-a esetében általában jellemző a pozitív érzelmi állapot megélése, viszont az életkor növekedésével arányosan csökken a boldogság érzését megtapasztalók aránya (KSH, 2018). Szintén pozitív mutatókat képvisel egy 2019-ben készült ELEF (Európai lakossági egészségfelmérés) vizsgálat, melyből kiderül, hogy a magyar lakosság a 2014-es adatokhoz képest több pozitív emocionális állapotot élt meg, ugyanis a WHO-5-jóllét index (korreláció az egészségi státusszal) ötéves időintervallumban 6,8 pontos emelkedést mutatott (65,3). Alacsonyabb szintű jólléttel rendelkezők arányának jelentős mértékű csökkenését tapasztalták (24%) (KSH, 2019).

Mindezen adatok vajon mennyire mutatnak összefüggést az utazás élményével, illetve az utazásnak életminőségre gyakorolt hatásaival? Magyarországon a turizmus terén kedvező eredményeket ért el. Egy 2019-es felmérés szerint ugyan a belföldi turizmus kis mértékben visszaesett a 2018-as évhez képest, ugyanakkor 9,0%-kal nőtt a magyar lakosság külföldi utazásainak száma az előző évi adatokhoz viszonyítva. A 2020-ban bekövetkező pandémiás helyzet nagymértékben rontott ezen mutatókon, ugyanis 2020-ban 37%-kal csökkent a belföldi, míg 58%-kal esett vissza a külföldi utazások száma (KSH, 2019; KSH, 2020). Elmondható, hogy a járványhelyzet visszاسzorulásával az utazási kedv ismételtén visszatért, azonban a biztonság iránti igény jelentősen megnőtt, a vendégkörök egy-egy desztináció esetében a visszarendeződés jellegét mutatták (Beke, Petróczki 2022).

Az utazások motivációjának 60%-át a pihenés, szórakozás, természetjárás, egészségmegőrzés jelentette, míg 33%-ban az ismerősök, rokonok látogatása,

de a hobbi célzatú utazási orientáció is jellemző volt, viszont nem feledkezhettünk meg a konferenciaturizmus jelentős szerepéről sem. Az utazások célja szoros összefüggést mutatott az igényelt szálláshelyek típusával. Az utazási aktivitást leginkább befolyásoló tényező az iskolázottság, valamint a rendelkezésre álló diszkrecionális jövedelem, minek köszönhetően 2019-ben a felsőfokú végzettségű lakosság 70%-a vett részt belföldi utazáson. 2013-ban a magyar lakosság utazási aktivitása 46,2% volt, míg 2019-ben már 52,4%-os arányt mutatott (KSH, 2019).

A magyar társadalom világról alkotott értékrendjében az utazási mobilitás a nem fontos tartományba sorolható. Társadalmunk prioritási értékrendje a következőképp jellemezhető a Központi Statisztikai Hivatal által mért adatok alapján: A belföldi utazási kedvet (3,03) még a háztartás műszaki cikkekkel való felszerelése (3,28) is megelőzi, ugyanakkor a magyarok egészségmegőrzési szándéka bizonyult a legmagasabbnak (3,82) (Michalkó, 2010).

## A TURIZMUS ÉS A LELKI EGÉSZSÉG ASPEKTUSAI

Weninger (1942) a következőképp fogalmazta meg az egészséges lélek képét: „Egészséges lélek az, amelyik megérzi, hogy minden igény, amely a szívünkbe van oltva, kielégülést nyer, minden vágyunknak van értelme és célja, és hogy a legtermészetesebb világnézet a ragyogó optimizmus” (Weninger, 1942, 154. o.), ugyanakkor hangsúlyozza, hogy kirándulásokra épp olyan nagy szükségünk van, mint a táplálék magunkhoz vételére. A lelkünkhez és a metafizikai valóságunkhoz a természet útján tudunk eljutni. A civilizációtól való elvonatkoztatás egyik eleme, ha a természet által keresünk nyugalmat, békét és lelki feltöltődést (Weninger, 1942). A természet közvetlen tapasztalati úton pozitív hatást gyakorol a kognitív funkciókra, az idegrendszerre pihentetőleg hat. Kutatások is bizonyítják, hogy a természeti környezet, valamint a pozitív emóciók, a vitalitás és az étellel való elégedettség között pozitív összefüggés mutatható ki (Mihók et al., 2021).

Egy utazás alkalmával számos dologgal szembesülhetünk a fizikai-pszichikai felfrissülésen kívül, legjellemzőbben saját önmagunkkal. Maga a szabadidő esélyt adhat arra, hogy az egyén önmagát jobban megismerhesse, belső világa felé forduljon, vagy egyszerűen csak megszabaduljon a hétköznapi kötelezettségektől. Egy-egy külföldi utazás hozzájárulhat ahhoz, hogy saját kultúránk értékeit jobban megbecsüljük, másokét megismerjük, és ezzel elfogadóbbá, toleránsabbá váljunk embertársaink irányába. Lelki egészségünk szempontjából igen lényeges, hogy „a mindenütt jó, de a legjobb otthon” szemlélet valóban be is igazolódjon (Hárdi, 1997).

Ha az áramlat, a „flow” élménnyel szeretnénk jellemezni és leírni az utazás belső állapotunkra gyakorolt hatását, elsőként vegyük figyelembe, mit is jelent maga a flow. Csíkszentmihályi (2001) szerint „a tökéletes élmény alapja a „flow”, az a tevékenység, melyben teljesen fel tudunk oldódni, olyannyira, hogy minden más jelenség eltörlődik mellette, így maga az élmény válik olyannyira élvezetessé, hogy pusztán magáért az élményért folytatjuk az adott tevékenységet” (Csíkszentmihályi, 2001, 23. o.). A tudati rendetlenség ellentéte a tökéletes élmény állapot, ilyenkor a tudatunkba bejövő információk teljes mértékben kompatibilisek a céljainkkal, így a pszichikai energia könnyedén tud áramlani bennünk (Csíkszentmihályi, 2001).

Már az 1960-as évektől kezdve, amikor tömegessé vált az utazási kedv, az emberek törekedtek arra, hogy az utazással járó élményhalmazt minél jobban kimerítsék, saját boldogságuk forrásává tegyék, függetlenül attól, mekkora energiaráfordítást igényelt maga az utazás tortúrája. Az utazásban rejülő ún. áramlat-élmény minden turisztikai desztinációban fellelhető (hivatásturizmus, szabadidő). A flow élményét megélhetjük egy hón áhított konferencia előadásunk utáni csevegésben, vagy akár egy híres műalkotás előtt állva is. Az étellel való elégedettséghez mindezen események külön vagy akár összeadódva is szerepet játszanak (Michalkó – Rátz, 2011). A fent leírt élmények, a flow megélése fogja alapját képezni a későbbi motivációnak, mely visszavezet bennünket a rekreáció alapfogalmához, melyet ha erről az ol-

dalról közelítünk meg, akkor Ábrahám és Bárdos (2014) fogalmi meghatározását idézve „annál inkább tekinthetünk rekreációnak egy tevékenységet, minél inkább szabad választáson és belső motiváción alapul” (Ábrahám – Bárdos, 2014, 26. o.). Az utazás valamennyiünk esetében egy belső motivációt követően az új élmények iránti vágygal társulva valósul meg, melyben a kulturális élmények, az új területek megismerésén túl megjelenik az egészség megőrzése és ennek köszönhetően a gyógy- és egészségturizmus iránti igény is.

Mindennek tükrében elmondható, hogy a rekreációs turizmus a wellness- és gyógyturizmuson keresztül intenzív határfelületet képez az egészségturizmussal, mely hozzájárul az igénybevevők fizikális és mentális jóllétéhez és életminőségének javulásához. Savella és Dávid (2018) kutatásában, ahol egyetemi hallgatók egészségturisztikai utazási szokásait vizsgálták, a pihenés, kikapcsolódás és szórakozás motivációs célzatú utazók esetében megjelent az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővülése is (Savella – Dávid, 2018).

Michalkó és munkatársai (2009) megállapították, hogy az étellel való megelégedettséghez az utazások is hozzájárulnak, a gyakoribb utazás nagyobb boldogságérzetet ad. Az utazás boldogságfokozó szerepének igen nagy jelentőséget tulajdonít a magyar lakosság, viszont annak ellenére, hogy több mint 2/3-ad utazik, magának az utazásnak nincs meghatározó jelentősége az életükben. A turisztikai mobilitások motivációját nézve, a magyarok körében jellemzően a rokon-, család- és barátlátogatások a legmeghatározóbbak (Michalkó et al., 2009).

## MÓDSZEREK

Online vizsgálatot folytattunk le, 2022. 08. 21 – 09. 30 között, melyhez a kérdéseket a Google űrlapkezelő program segítségével rögzítettük, és a felmérést 21 zárt és nyitott kérdés köré csoportosítottuk. A vizsgálatba bekerülők esetében kritériumként a 18. életév betöltését jelöltük meg, válogatás nélküli populációt vontunk be, úgynevezett hólabda módszerrel. A válaszadás önkéntes és anonim volt, a kérdőív terjesztése online a közösségi médián

keresztül valósult meg. A felmérésben a WHO jól-lét kérdőív (WBI-5) rövidített magyar verzióját adaptáltuk az utazásra vonatkozóan.

A kapott eredmények a jellemző szubjektív adatokat prezentálják. A felmérés nem reprezentatív, de következtetések levonására, összefüggések bemutatására alkalmas. A vizsgálati szakasz lezárását követően, összesen 268 db online kérdőívet gyűjtöttünk, melyből 268 volt értékelhető. Az adatok feldolgozását Microsoft Excel Táblázatkezelő Program segítségével végeztük, a kiértékelés során leíró statisztikai módszert alkalmaztunk.

## EREDMÉNYEK

A felmérés első szakaszában a demográfiai adatok elemzése került fókuszba. A vizsgálatban 252 nő és 16 férfi vett részt, a mintában szereplők átlagéletkora 47,30 év ( $sd=12,73$ ). (1. ábra)

A megkérdezettek túlnyomó többsége (69%) a Dél-Alföld régióban él (2. ábra), zömében városban laknak (65,3%). Az iskolai végzettség szerinti megoszlást illetően, leginkább a felsőfokú végzettségűek dominálnak összesen 55,2%-os arányban, a középfokú végzettségűek (ideértve a technikumot is) aránya 35,1%-ban, míg a szakmunkás és alacsonyfokú végzettséggel rendelkezők 8,6-1,1%-os eloszlásban szerepel. (2. ábra)

Az utazások gyakoriságának mérése elég diffúz eredményeket hozott, a ciklikusságot véve figyelembe inkább évente (31%) és félévente (22,4%) utaznak el otthonról. (3. ábra)

Nyitott kérdésben vizsgáltuk az alanyok utazási motivációját, a válaszok igen nagy heterogenitást mutattak. Az utazást legtöbb esetben pihenési (46,6%) és kikapcsolódási (37,3%) szándék motiválja, de motivációs tényező még a feltöltődés, rekreáció (13,4%), új élmények (8,9%), új helyek megismerése, felfedezése (13,4%), családdal való együttlét (11,5%), környezetváltoztatás (2,2%), munka és tanulás (1,8-1,1%).

Az utazás lelki egészségre gyakorolt hatásait egy ötfokozatú likert skálán mértük, ahol a kapott eredményeket 1=egyáltalán nem jellemző (1=min), 5=teljes mértékben jellemző (5=max) állítások alapján leíró statisztikai mód-

szerekkel elemeztük. Az utazás lelki/mentális egészségre ható szubjektív vonatkozása alapján megállapítottuk, hogy a résztvevők 71%-a szerint teljes mértékben pozitív hatást gyakorol az utazás a lelki, mentális egészségére (átlag=4,5,  $sd=0,95$ ) (4. ábra). A mintában szereplő alanyok nagy része lelkileg kiegyensúlyozottnak érezte magát a mintavétel időpontjában (teljes mértékben=51,1%, általában=31,7%, átlag=4,22,  $sd=1,01$ ). (4. ábra)

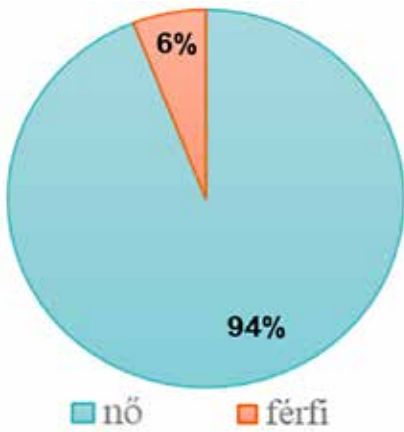
A vizsgálat mérési eredményei alapján az utazás pozitív élményként deklarálható, mivel a megkérdezettek 68%-a teljes mértékben, de általában jellemző a minta 20,5%-a esetében is az utazás pozitív benyomása (átlag=4,47,  $sd=0,93$ ).

Az utazás hiába pozitív élmény és jó hatással van a lelki egészségünkre, ha nincs elegendő diszkrecionális jövedelem, mely erre fordítható, emiatt a kivitelezése így nem fog tudni megvalósulni, ezért vizsgálatunkba kitértünk az utazás és az anyagiak közötti összefüggések elemzésére is. Szerettük volna megtudni, hogy az utazások gyakorisága milyen fokú relációban van a pénzügyi körülményekkel, milyen mértékben befolyásolja az egyének rekreációs szándékát.

Az eredmények egyértelműen tükrözik, hogy az anyagi helyzet hatással van az utazások gyakoriságára, ugyanis a mintában részt vevők 47,7%-a szerint teljes mértékben és 25,7% esetében pedig általában jellemzően befolyásolja utazásait a pénzügyi körülménye. A minta 13,4%-a nem minden esetben, 7,5%-nak csupán kismértékben és 5,6%-nak egyáltalán nem szempont az anyagi szituáció az utazás gyakoriságát véve alapul.

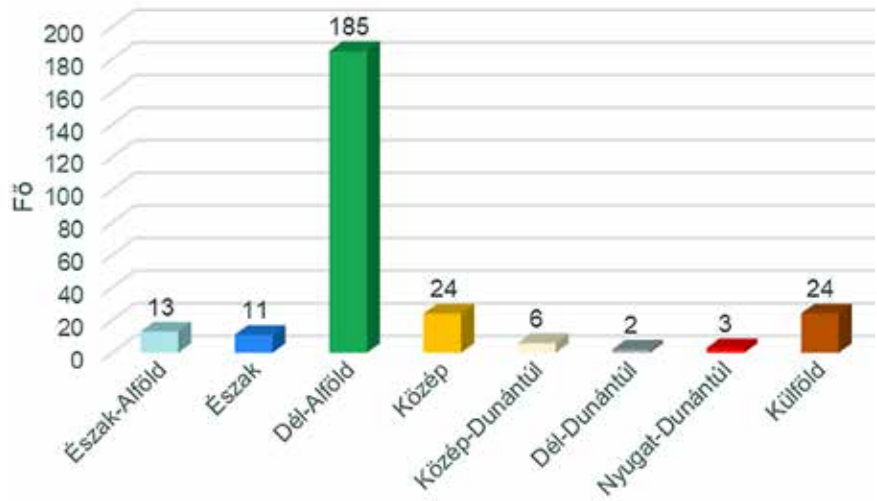
Az iskolázottság és az anyagi helyzet esetünkben független változóként van jelen, a nagyobb fokú iskolai végzettséggel járó esetleges jobb anyagi helyzet jelen vizsgálatban nem függ az utazások gyakorisági mutatójával ( $p>0,01$ , yates reteszt  $khi2=0,25$ ).

A vizsgált alanyok utazási akadályait is szerettük volna megtudni, ezért rákérdeztünk arra, hogy, amennyibe szívesen utazna, befolyással van-e utazási szándékára olyan tényező, mint például az egészségi állapot vagy egyéb fennálló körülmény. Az esetek többségében az egészségi állapot, illetve egyéb körülmény nem befolyásolja az utazási

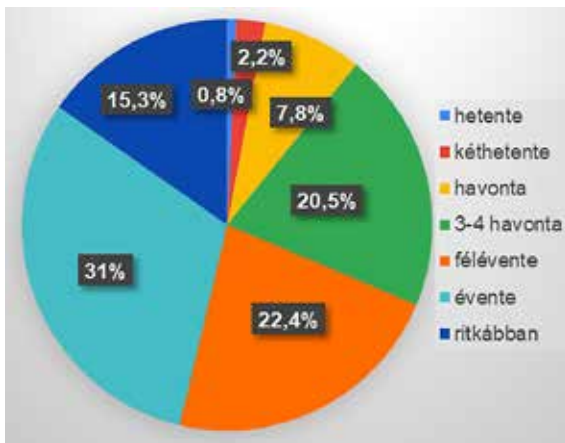


1. ábra: A felmérésben részt vevők nem szerinti eloszlása (n=268).

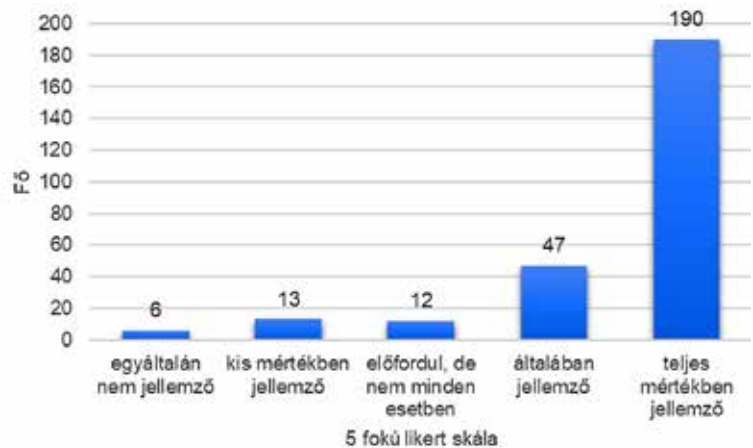
Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 1: Distribution of survey participants by gender (n=268).** Source: Based on my own research.



2. ábra: A felmérésben részt vevők régiók szerinti eloszlása (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 2: Distribution of survey participants by region (n=268)** Source: Based on my own research.



3. ábra: Utazások gyakoriságának mérése a vizsgált populációban (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 3: Measuring the frequency of travel in the studied population (n=268).** Source: Based on my own research.



4. ábra: Utazás pozitív hatása a lelki/mentális egészségre a vizsgálatban részt vevők körében (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 4: Positive effect of travel on spiritual/mental health among the participants of study (n=268).** Source: Based on my own research.

szándékot, ugyanis 116 fő nyilatkozott úgy, hogy egyáltalán nem, illetve 48 fő, hogy kismértékben jellemző az adott felvetés. Igaz, kis arányban, de egyes személyek esetében előfordul (15,3%) és jellemző (12-11,6%) az egészségi állapot és/vagy egyéb körülmény miatti akadályozottság.

A WHO jól-lét (WBI-5) kérdőívét vettük alapul az utazás jóllétünkre gyakorolt hatásainak vizsgálatához. A validált kérdőívet eredeti verzió alapján az utazásra adaptáltuk, a standard kérdés esetén a két hét helyett a legutóbbi utazásra helyeztük a hangsúlyt, viszont a válaszokat lényegében meghagytuk az eredeti konstrukcióban.

Alapjaiban a WBI-5 kérdőív a vizsgálatban szereplő személyek általános közérzetéről ad képet az elmúlt két hét

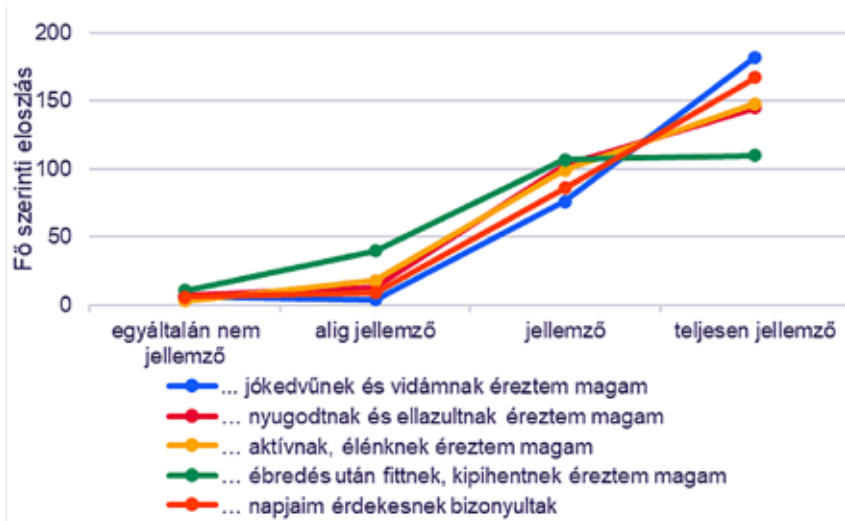
Utazásra adaptált WBI-5	Átlag	Szórás
Jókedvűnek és vidámnak éreztem magam	2,61	0,63
Nyugodtnak és ellazultnak éreztem magam	2,44	0,7
Aktívnak, élénknek éreztem magam	2,46	0,67
Ébredés után fittnak, kipihentnek éreztem magam	2,17	0,83
Napjaim érdekesnek bizonyultnak	2,54	0,67

időszakára vonatkozóan. A skála fordított tételt nem tartalmaz, a nagyobb pontszámok a pozitívabb pszichológiai állapotot prezentálják (Susánszky et al., 2006). (5. ábra)

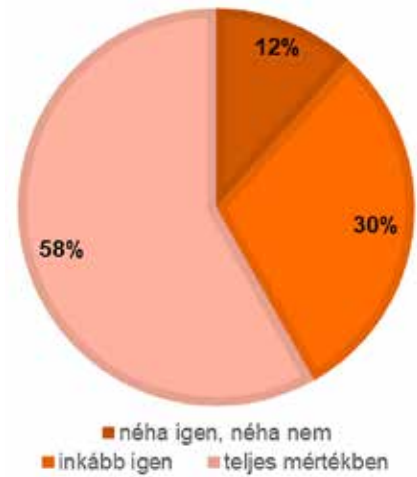
1. táblázat: Megállapított értékek a jól-lét kérdőív alapján, a skála 0-3 közötti pontozás alapján került elemzésre (n=268). Forrás: saját kutatás alapján **Chart 1: Determined values were analyzed on the basis of the well-being questionnaire, on the basis of the scale scoring between 0-3 (n=268).** Source: Based on my own research

Szubjektív tapasztalati válaszok alapján, a mintában szereplő egyének többsége (58%) szerint az utazás segít a belső lelki egyensúlyunk helyreállításában. (6. ábra)

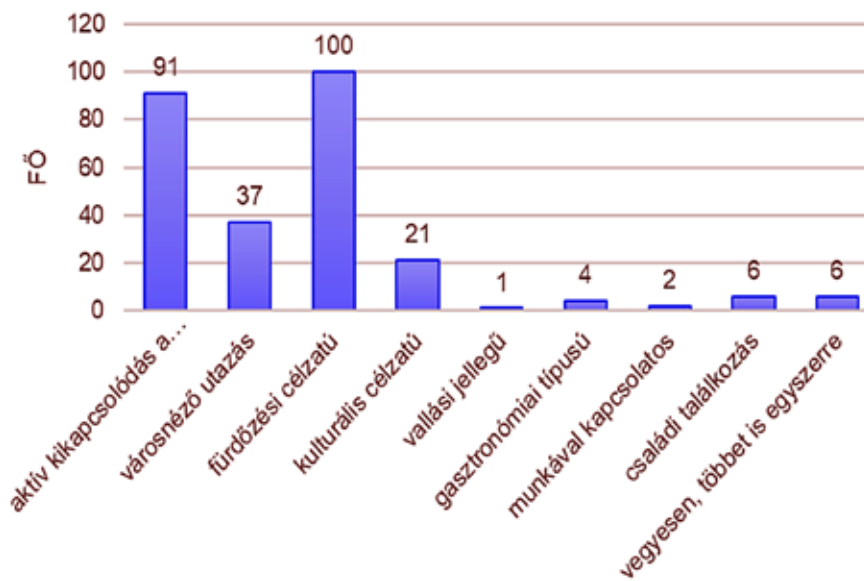
Az utazás egyénileg más-más célzattal preferenciához kötődik, viszont az egészség helyreállításában a wellnes és a balneoterápia is jelentős szerepet tud betölteni. Válaszadóink között 16,4% rendszeresen, 51,9% esetén előfordul, míg 31,7% nem vesz igénybe utazásai



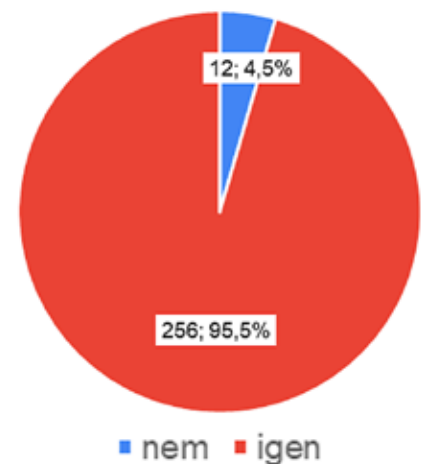
5. ábra: Az utazás kérdésre adaptált WBI-5 összevont ábrázolása vonal-diagram segítségével a vizsgált mintánkban (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 5: Combined representation of the WBI-5 adapted to the question of travel, using a line diagram in our studied sample (n=268).** Source: Based on my own research.



6. ábra: Az utazás szerepe a lelki egyensúly helyreállításában (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 6: The role of travel in restoring spiritual balance (n=268).** Source: Based on my own research.



7. ábra: Utazási preferenciák a vizsgált populációban (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 7: Travel preferences in the studied population (n=268).** Source: Based on my own research



8. ábra: Lakóhely-elhagyási szándék vizsgálata az utazás szempontjából (n=268). Forrás: Saját kutatás alapján. **Figure 8: Testing intention to leave residence from travel perspective (n=268).** Source: Based on my own research

során kiegészítésképp wellness vagy egyéb fürdőzési szolgáltatásokat.

A mintában részt vevők 37,3%-a a fürdőzést, 34%-uk az aktív kikapcsolódást a természetben, míg 13,8%-uk a városnéző utazást részesíti előnyben az úticél kiválasztása során. (7. ábra)

A megszokott közeg elhagyásának vizsgálatában túlnyomórészt érződik a kiszakadásra való hajlandóság, igény. Az eredmények tükrében elmondható, hogy a felmérésben részt vevő alanyok 95,5%-a szívesen hagyja el a lakóhelyét. (8. ábra)

## KÖVETKEZTETÉSEK

Tanulmányunkban vizsgáltuk az utazás lelki egészségre gyakorolt hatásait, mely során számos olyan tényezőt állapítottunk meg, mely segítség lehet az egészségfejlesztő, egészségturizmusban dolgozó szakemberek preventív munkájában. Az utazás a vizsgált mintában egy lelki egészséget (belső homeosztázis helyreállítását) segítő faktorként jelenik meg, az alanyok túlnyomó többsége pozitívan éli meg a megszokott közegből való kiszakadást,

és mindezt szívesen is teszi. A vizsgálatban részt vevők utazási motivációját vizsgálva megállapítottuk, hogy leginkább a pihenés és a kikapcsolódás a legjellemzőbb motivációs elem.

Maga az utazás egy pozitív élményként manifesztálódik előttünk, ugyanakkor nemcsak a lelki, de a mentális egészségre is jótékony hatást gyakorol. Az utazások számának gyakoriságát tekintve, befolyásoló faktorként jelenik meg a rendelkezésre álló diszkrecionális jövedelem. Elmondható, hogy az

egészségi állapot nem, míg az anyagi helyzet hatással van a vizsgált személyek utazására. A magasabb iskolai végzettséggel járó esetleges jobb anyagi helyzet sem ok az utazások számának növelése tekintetében ( $p > 0,01$ ).

Pozitívumként emelnénk ki, hogy a mintában részt vevők lelkileg kiegyensúlyozottnak érzik magukat, mely a komplex egészségi állapotra nézve is kedvezően hatással van.

Az eredmények megerősítették feltevézéseinket, miszerint az utazás kedvezően befolyásolja az általános közérzetet, ezáltal javítja életminő-

ségünket. A jó közérzet, amennyiben ismétlődik a kiváltó ok, magasabb életminőség szintet von maga után. A rekreáció inkább egyfajta eszközértékként, mintsem célként áll a minőségibb élet szolgáltatásban (Ábrahám – Bárdos, 2014). Az utazási cél szempontjait vizsgálva elmondható, hogy leginkább a fürdőzési lehetőségeket nyújtó, természethez közeli aktív kikapcsolódást segítő, valamint a városnéző és a kulturális tevékenységeket favorizálják, mint desztinációs cél.

Az utazás egyben élmény, egy tökéletes rekreálódást segítő tevékenység, mely során az egyén mindazon túl,

hogy aktívan vagy passzívan pihen, illetve kikapcsolódik, támogatja pszichikai és mentális felfrissülését, így eredményesebben tud megküzdenni a hétköznapiak során adódó kihívásokkal. A megküzdés eredményessége mindabból a feltöltődésből eredendően válik lehetségessé, melyet a megszo-  
kott környezetünkkel való kiszakadás útján hívunk meg. Az új környezet, az új impulzusok, az úgynevezett komfortzónából való kilépés előnyösen hat a mentális és lelki fejlődésünkre. Összegezve megállapíthatjuk, hogy az utazás egy optimális eszköz ahhoz, hogy egészségesebbek, fittebbek és kiegyensúlyozottabbak lehessünk.

## IRODALOMJEGYZÉK

Ábrahám, J. – Bárdos, Gy. (2014): Szabadidő és rekreáció. Kultúra és Közösség. 5. 1. 25–29. o. [http://epa.oszk.hu/02900/02936/00016/pdf/EPA02936\\_kultura\\_es\\_kozosseg\\_2014\\_01\\_025-030.pdf](http://epa.oszk.hu/02900/02936/00016/pdf/EPA02936_kultura_es_kozosseg_2014_01_025-030.pdf)

Beke, Sz. – Petróczi, G. (2022): Kihívások és lehetőségek a mindennapokban a turizmus területén Gyula város példáján keresztül. V. Zalaegerszegi Egészségturizmus Konferencia, Konferenciakötet 34–42. o. [https://www.researchgate.net/publication/361760910\\_Kihivasok\\_es\\_lehetosegek\\_a\\_mindennapokban\\_a\\_turizmus\\_teruleten\\_Gyula\\_varos\\_peldajan\\_keresztul](https://www.researchgate.net/publication/361760910_Kihivasok_es_lehetosegek_a_mindennapokban_a_turizmus_teruleten_Gyula_varos_peldajan_keresztul)

Csíkszentmihályi M. (2001): Flow – Az áramlat. Akadémiai Kiadó Zrt., Budapest

Fritz, P. (2011): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása In: Fritz Péter (szerk.) Mozgásos rekreáció. Bába és Társai Kft., Szeged. 28–35. o.

Hárdi, I. (1997): Lelki egészségvédelem. Medicina, Budapest

Központi Statisztikai Hivatal (2018): Mikrocenzus 2016 Szubjektív jóllét. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus\\_2016\\_11.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus_2016_11.pdf)

Központi Statisztikai Hivatal (2019): Szubjektív jóllét, mentális egészség. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv\\_jolet\\_2019/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv_jolet_2019/index.html)

Központi Statisztikai Hivatal (2019): Helyzetkép a turizmus, vendéglátás ágazatról. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/jeltur/2019/index.html>

Központi Statisztikai Hivatal (2020): Helyzetkép a turizmus, vendéglátás ágazatról. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/jeltur/2020/index.html>

Michalkó, G. – Kiss, K. – Kovács, B. (2009): Boldogító utazás: A turizmus hatása a magyar lakosság szubjektív életminőségére. Tér és Társadalom. 23. 1. 1–17. o. <http://ojs.rkk.hu/index.php/TeT/article/view/1213/2423>

Michalkó, G. (2010): A boldogító utazás. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest <http://sparc.core.hu/mtafki/konyvtar/kiadv/Boldogito.pdf>

Michalkó, G. – Rátz, T. (2011): Egészségturizmus és életminőség Magyarországon: Fejezetek az egészség, az utazás és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest [https://web.archive.org/web/20180421122034id\\_/http://www.mtafki.hu/konyvtar/kiadv/Egeszsegturizmus\\_kotet.pdf#page=27](https://web.archive.org/web/20180421122034id_/http://www.mtafki.hu/konyvtar/kiadv/Egeszsegturizmus_kotet.pdf#page=27)

Mihók, B. – Fekete, M. – Frankó, L. – Martos, T. – Pataki, Gy. – Sallay, V. – Báldi, A. (2021): Természet és lelki egészség. ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest. 10–28. o. [https://www.essrg.hu/wp-content/uploads/2022/02/MIHOK\\_es\\_mtsai\\_2021\\_Termesztes\\_lelki\\_egeszseg\\_FIN\\_pages\\_2.pdf](https://www.essrg.hu/wp-content/uploads/2022/02/MIHOK_es_mtsai_2021_Termesztes_lelki_egeszseg_FIN_pages_2.pdf)

Savella, O. – Dávid, L. D. (2018): Egyetemi hallgatók egészségturisztikai utazási szokásainak feltárása – különös tekintettel a motivációra és az ismeretszerzésre, Gradus. 5. 2. 156–160. o. [http://real.mtak.hu/109670/1/2018\\_2\\_ECO\\_009\\_Savella.pdf](http://real.mtak.hu/109670/1/2018_2_ECO_009_Savella.pdf)

Susánszky, É. – Konkoly, T. B. – Stauder, A. – Kopp, M. (2006): A WHO jól-lét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. Mentálhigiénié és Pszichoszomatika. 7. 3. 247–255. o. DOI: 10.1556/Mental.7.2006.3.8 [https://semmelweis.hu/magtud/files/2017/11/WHO\\_jollet\\_kerdoiv\\_WBI-5\\_validalo\\_tanulmánya.pdf](https://semmelweis.hu/magtud/files/2017/11/WHO_jollet_kerdoiv_WBI-5_validalo_tanulmánya.pdf)

Weninger, A. (1942): Az egészség testi és lelki forrásai. SpringMed, Budapest <https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/Weninger-egeszseg.pdf>