

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 turizmusfajtaéhoz 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

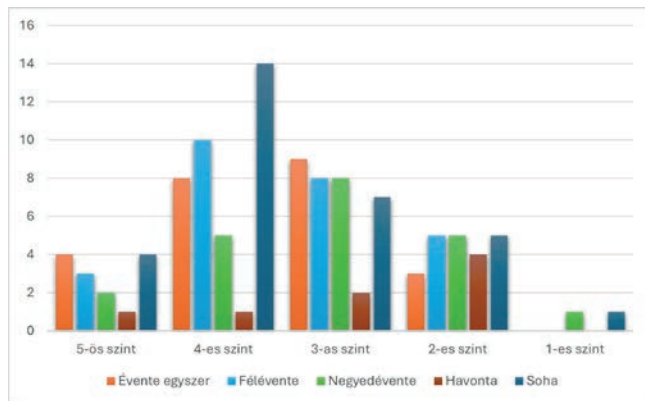
A vizsgálatban résztvevők (N=110) 68%-a nő, míg 32%-a férfi volt. Életkorukat tekintve 18–25 év: 31,8%, 26–35 év: 13,6%, 36–45 év: 20,9% 46-55 év: 25,5%, 56 vagy felette: 8,2% A válaszadók kicsivel több, mint fele (53%) városi környezetben él, míg 47%-a vidéki területeken lakik. A minta jellemzői alapján 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 megfigyelhetünk. 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)

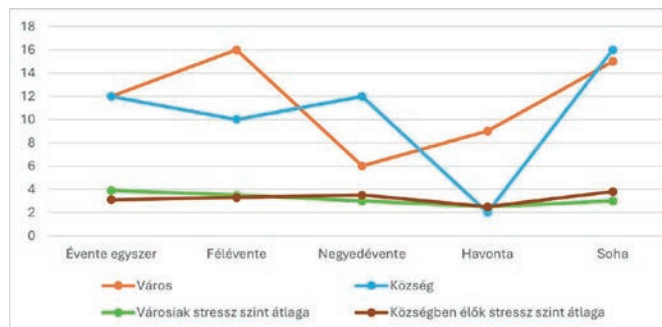


1. ábra: Stressz szint és a wellness gyakoriságának összefüggése. Forrás: saját szerkesztés | Figure 1: Relationship between stress level and wellness frequency. Source: own edit

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.

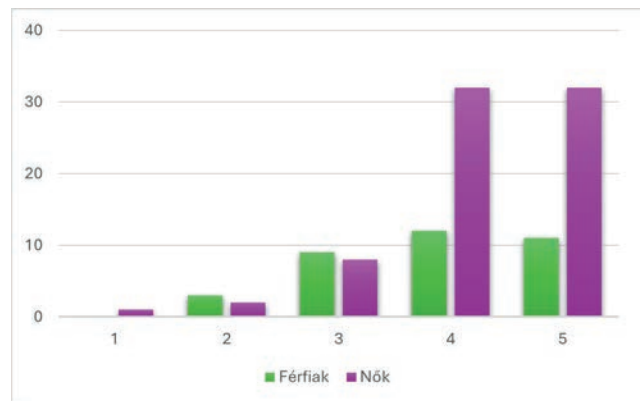
Az elemzés során a városi és községi lakosok stressz szintje közötti különbségeket vizsgálva (2. ábra) az adatok azt mutatták, hogy az átlagos stressz szint mindkét csoport esetében hasonló értékeket produkált, függetlenül attól, hogy milyen gyakran vettek igénybe wellness szolgáltatásokat.



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.

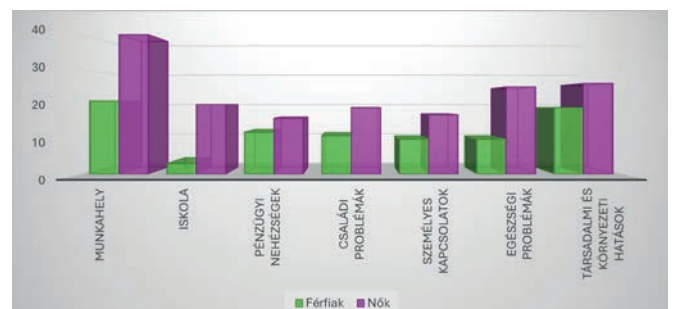
Az adatok alapján a wellness szolgáltatások stresszcsoökkentő hatását a férfiak és a nők egyaránt pozitívan értékelték (3. ábra), a statisztikai vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a nemek közötti különbség nem szignifikáns.



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

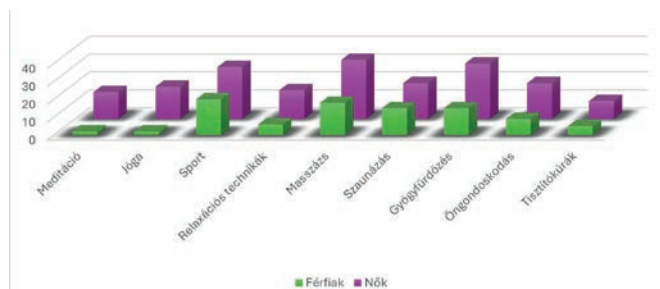
Az eredmények azt sugallják, hogy bár a nők hajlamosabbak magasabb szintű hatást tulajdonítani a wellness programoknak, a statisztikai vizsgálat alapján a különbség nem elég kifejezett ahhoz, hogy az a H3 hipotézist támogassa.

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