

A rekreáció térnyerése a huszonévesek körében, a COVID-19 alatti korlátozások és turizmusregresszió idején

Recreation gaining ground among those in their twenties during the COVID-19 restrictions and tourism regression



Szerző:
TÁTRAI GABRIELLA
egyetemi hallgató
Budapesti Gazdasági Egyetem,
KVIK, 1171 Budapest,
Nyomdok utca 25/2.
t.gabriell227@gmail.com



Szerző:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
egyetemi docens
Miskolci Egyetem
pfriz@hotmail.hu
Tudományos tevékenysége:
doktori iskolában témavezető
Főbb kutatási terület:
sportátlálokozás, rekreáció



Szerző:
DR. LACZA GYÖNGYVÉR
egyetemi docens
Testnevelési Egyetem,
Rekreáció tanszék



Rovatvezető:
DR. BEKE SZILVIA
dékánhelyettes, főiskolai tanár
Gál Ferenc Egyetem, Egészség-
és Szociális Tudományi Kar



ÖSSZEFOGLALÁS:

A 2019-ben megjelent koronavírus-világjárvány számos drasztikus gazdasági és társadalmi változást idézett elő. A turizmus válságot szenvedett, a korlátozások pedig az emberek mindennapjaira hatottak ki. A többség napi szabadideje megnövekedett, míg annak minőségi eltöltési lehetőségei redukálódtak, ezzel több mentális és fizikai problémát előidézve. A kutatás központi kérdésköre a rekreáció népszerűsödése a COVID-19 korlátozásai idején, az önállóan vagy családdal töltött szabadidőnk megnövekedése okán, továbbá a lakosság

alapvető kapcsolata a rekreációval, és új rekreációs tevékenységekben való elmélyedésének tendenciája. A témakör kutatásában egy online kérdőív és két rekreációs szakemberrel folytatott interjú játszik közre. Az eredményekből kiderül, hogy a rekreáció kihasználtsága és pandémia alatti terjedése az iskolázottakra jellemzőbb, míg a lakosság zöme kevésbé érintett a témában. A rekreáció nagyobb körben való népszerűsítése komplex feladat és egyre szükségesebb.

Kulcsszavak: világjárvány, turizmusregresszió, szabadidő, rekreáció, hobbi



ABSTRACT:

The coronavirus pandemic in 2019 has brought about a number of drastic economic and social changes. Tourism has been suffering a crisis and restrictions have affected people's everyday lives. The daily free time of the majority has increased, while the opportunities to spend it qualitatively have been reduced, causing several mental and physical issues. The central topic of this research is the progression of recreation due to the increase of most people's free time spent alone or with family caused by the restrictions during COVID-19, along with the

population's fundamental relationship with recreation and their current tendency of delving into new recreational activities. The research consists of an online questionnaire and two interviews with recreation professionals. The results show that the exploitation of recreation and its extension during the pandemic is a more common phenomenon among the educated, while the majority of the population is less affected by the topic. Promoting recreation on a larger scale is a complex task and of increasing necessity.

Keywords: pandemic, tourism regression, free time, recreation, hobby

BEVEZETÉS

A 2019. év végén megjelent, jelenleg is tartó COVID-19 világjárvány a gazdaságra és a társadalomra egyaránt ráütötte bélyegét mind nemzetközi, mind hazai viszonylatban. Az egyik legnagyobb gazdasági ágazat, a turizmus szenvedte a legkomolyabb károkat, a 2008-as gazdasági világválságot is elsöprő regresszió ment keresztül. Míg 2019-ben nagyjából 10,4%-ban járult hozzá a GDP-hez világszinten, 2020-ra ez közel a felére, 5,5%-ra csökkent (WTTC, 2021). Az egymást követő hullámok okán nagyjából 2 éve súlyos ingadozás és bizonytalanság jellemző a hazai és globális turizmusra, néhány hónap eltelte alatt változott a vendégéjszakák száma Magyarországon a 100 000-es és többmillió nagyságrendek között (KSH, 2021). Komoly változások mentek végbe az emberek mindennapjaiban is, mint a munkarend átalakulása, a kijárási korlátozások bevezetése, a gyülekezések visszaszorítása és a munkahelyi elbocsátások számának hirtelen megnövekedése, melyek okán a szabadidő mennyisége rengeteg ember számára jelentősen megnőtt, míg a megélhetési körülmények és a szabadidő kellemes eltöltésére való lehetőség redukálódott.

A turizmus hozzájárulhat az egészséghez, a munkához és a hatékonysághoz, az érzelmi

és spirituális jólléthez, és a családdal, barátokkal való kapcsolatokhoz, továbbá az egészség valamennyi aspektusához is, ez utóbbi a pihenés és kikapcsolódás testre és szellemre gyakorolt hatásával, a turistákkal, helyi lakosokkal való érintkezés társas élményével, és az új tájak felfedezésének szellemileg serkentő hatásával magyarázható (Smith – Puczkó, 2014; 2010). Ryan (1997) azt állítja, hogy a turizmus szerepe szabadidőnkben mindig is az önregeneráció, a pihenés, tanulás, belemerülés volt. Emellett tudvalevő, hogy egyre nagyobb szükség van a közösségre a jóllét elérésének folyamatában (Smith – Puczkó, 2014). Megnövekedett szabadidőnkben a turizmus és a fizikai közösségek hiánya az egyéb rekreációs lehetőségek előtérbe kerülését eredményezhette, melyek tökéletes gátlói a szellemi és testi leépülésnek. Rétsági (2015, p. 124) szerint a rekreáció „eszmei és gyakorlati válasz-tevékenységrendszer meghatározott társadalmi kihívásokra”. A WHO (1984) megfogalmazása szerint egészségi állapotunkról árulkodik az, hogy milyen mértékben tudunk megváltozni vagy megbirkózni környezetünkkel, és például a wellness-szolgáltatások iránt érdeklődők tájékozottabbak egészségükkel kapcsolatban, tudatosan táplálkoznak, sokat mozognak, és keresik a lehetőségeket, melyek segítségével egészségesebb életmódra tehetnek szert (Smith – Puczkó, 2014). Egyedülálló lehetőséget kaptunk arra, hogy ebben a korlátozott időszakban befele fordítsuk figyelmünket, így aki ezt a lehetőséget felfedezte és élt vele, annak a járvány alatti időszak önmaga jobb megismeréséről és új dolgok kipróbálásáról szólhatott. Az eddigi gyors és zsúfolt életmódunkat felváltotta egy lassabb tempójú, többségében otthon, egyedül vagy családdal töltött életforma, amely megköveteli az önfegyelmet, az önismeretet. Reichlin (2007) jegyzetében kijelenti, hogy a szabadidő beosztása vissza is hat az emberre és alakítja személyiségét, így válik fontos kérdéssé, hogy mivel is töltjük el mindennapjainkat. Magyarországon sajnálatos módon a négy szabadidős viselkedési típus közül a passzív a leggyakoribb,

melyről Tibori (2006) könyvében olvashatunk, ők azok, akik szabadidejükben nem csinálnak semmit, esetleg televíziót néznek, házimunkáznak, vagy kocsmába mennek. Szintén övé a gondolat, miszerint „az emberek nincsenek felkészülve a megnövekedett, tartalmában megváltozott időmennyiség eltöltésére (Tibori, 2006, 40. o.)”.

A kutatás célja egy olyan összefüggés vizsgálata, amely akár szociológiai és pszichológiai értelemben is érdekes lehet. Vajon a COVID-19 okozta korlátozások és turisztikai regresszió miatti önállóan vagy családdal töltött szabadidő megnövekedése a rekreáció nagyobb körben való elterjedését eredményezte a lakosságban? Szóba kerül a kutatás során továbbá a lakosság kapcsolata a rekreációval, az esetleges újonnan felvett rekreációs tevékenységek feltérképezése, és hogy az egyéb rekreációs tevékenységek a turizmus megfelelő helyettesítőinek bizonyultak-e a pandémiás időszakban. Hasonló témakörben mozog Gósi (2020) könyvfejezetében és Gósi – Magyar (2020) a tanulmányában, ahol felfedik, hogy ebben az időszakban elsősorban a sportos életmódúak és tanultak több időt fordítottak önmaguk rekreatív elfoglalására, melyekre példákat is olvashatunk. Kiderült az is, hogy ezek a kitöltők a pandémiás időszakban hiányolták a társas tevékenységeket, illetve a külső korlátok hiányában az időbeosztás nehézségére panaszkodtak. A kulturális rekreációs lehetőségek csökkenésével kapcsolatban többek között az otthoni film- és tévénézésre szánt idő nagymértékű megnövekedését kapta továbbá vizsgálatai eredményéül, illetve hogy többen és többen foglalkoztak önképzéssel és nyelvtanulással.

Varga Zoltán személyi edző is foglalkozott a témakörrel cikksorozatában, melyben a COVID-19 mindennapjainkra gyakorolt negatív hatásai közül a haszontalanul eltöltött idő megnövekedését hozza szóba – „az idő sokszor kifolyik kezünk közül anélkül, hogy bármi hasznosra fordítottuk volna (Varga, 2020)” –, s ezzel kapcsolatban nyújt segítséget olvasóinak aktív vonatkozásban (Varga, 2020).

MÓDSZEREK

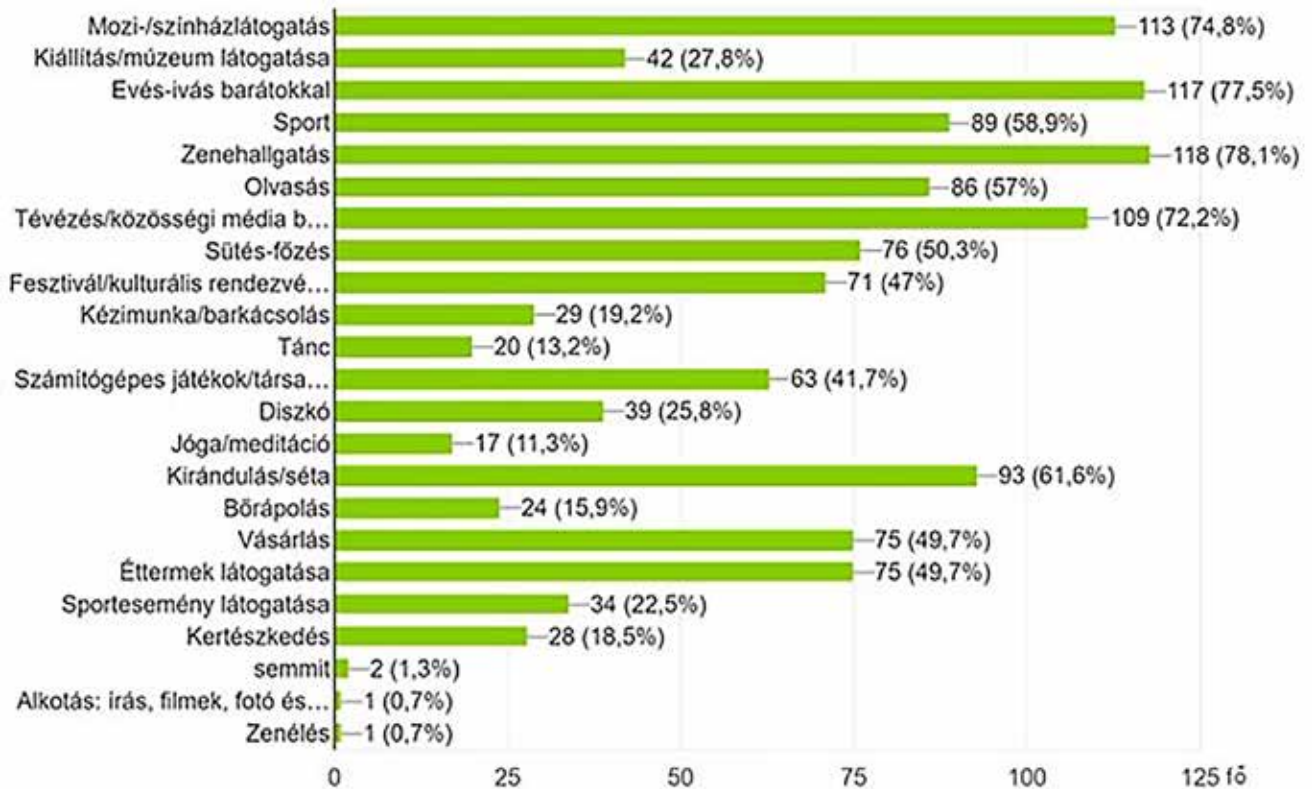
A témakör kutatása során kétféle mintavételre került sor, egy online kérdőíves megkérdezésre és két interjúra, kvantitatív és kvalitatív módszereket egyaránt alkalmazva. A kérdőív során minden korosztály megszólításra került kényelmi mintavételt alkalmazva, a kitöltés anonim volt. A témakör a lakosság szabadidő-mennyiségének változása, a rekreációval való kapcsolat, az esetleges új tevékenységekben való elmerülés, illetve a turizmus igénye.

Az eredmények leíró statisztikai módszerekkel kerülnek kivizsgálásra. Az interjúk esetében a rekreáció két kiemelkedő szakembere, dr. habil. Fritz Péter és dr. Lacza Gyöngyvér kerültek felkérésre, ezek telefonos hívás keretein belül zajlottak le, eltérő strukturált kérdésekkel. Fritzzel főként a szabadidő-növekedésről, a rekreáció felértékelődéséről, annak fontosságáról, ajánlott módszerekről, illetve a lakosság rekreációval való kapcsolatáról esett szó, Laczával pedig elsősorban a szabadidő-eltöltésről, a turizmusról, mint rekreációs tevékenység, illetve a rekreáció népszerűségéről.

EREDMÉNYEK

A kérdőívet összesen 151, 75,5%-ban 18-25 éves, 16,6%-ban 26-35 éves, nagyrészt egyetemista válaszadó töltötte ki a korlátozott elérés okán, így a kutatás ezen része nem nyújt átfogó képet a lakosságban jelentkező tendenciákról. Ezen szűkebb korcsoport válaszai alapján első körben megtudhattuk, hogy főként az online oktatás és a „home office” okán a megkérdezettek 62,9%-ának valóban megnőtt a szabadideje napi 1-2 órával, a többségnek több mint napi 2 órával.

A kitöltők 60,3%-a saját elmondása szerint több időt töltött rekreációs tevékenységek végzésével a pandémia megjelenését követően, mint azelőtt. 53-an voltak azok, akik új rekreációs tevékenységekkel is elfoglalták magukat ebben az időszakban. A legtöbben által felvett tevékenységek elsősorban kreatív



1. diagram: Rekreációs tevékenységek népszerűsége a világvárvány előtt/Pre-pandemic popularity of recreational activities

Forrás/Source: saját szerkesztés, 2021/own redaction, 2021

jellegűek voltak, mint a sütés-főzés, festés, éneklés, hímzés, hajfonás, kötés, rajzolás, videóvágás, sminkelés, fotózás és dekorációk készítése. Szintén népszerűek voltak a mozgásos, sportos tevékenységek, mint a futás, kirándulás, kondicionálás, torna, jóga, kerékpározás és evezés. Az elsődlegesen szellemi tevékenységek közül az olvasás, a nyelvtanulás, a videó- és társasjátékok, a bőrápolási ismeretek bővítése és a zene-tanulás voltak jellemzőek. Végül pihenésképp egyesek filmeket, sorozatokat, videókat néztek, mások pedig meditáltak. Kiderült az is, hogy a megkérdezettek döntő többsége, azaz nagyjából 85%-a saját meglátása szerint ezen új foglalatosságokat maradandónak véli életében.

A rekreáció jelentését illetően a nagy többségnek volt helytálló elképzelése, és bőven vannak átfedések a sajátos meghatározások között. A válaszok kategorizálva, kulcsszavak szerint kerültek elemzésre. Vegyesen érkeztek elképzelések arról, hogy mit jelenthet a fogalom, hogy ki milyen formában vesz benne részt, és hogy mit eredmé-

nyez a rekreáció. A legnépszerűbb kulcsfogalmak sorban a következők voltak: pihenés, szabadidő, feltöltődés, kikapcsolódás, mozgás, sport, felfrissülés.

A leggyakrabban használt kifejezések esetében nagyjából 10-30 ember értett egyet, a „pihenés” kifejezést például 33 kitöltő foglalta válaszába. További, viszonylag gyakori vagy legalább egyszer előforduló gondolat volt még a test és lélek egyensúlya és épsége, a stressz- és feszültségoldás, a megújulás, a helyreállítás, az önfejlesztés, az egészség, az örömszerzés, a gyógyulás, a negativitás és kötelességek ellensúlyozása, a hétköznapokból való kiszakadás, a saját érdeklődési körök, az énidő és a produktivitás.

A konkrét tevékenységeket megfogalmazók esetében a következőket olvashatjuk: könyvolvasás, játék, időtöltés családdal, barátokkal és párunkkal, fürdés, napozás, film- és sorozatnézés, tanulás, biciklizés, edzés, kirándulás, utazás, séta/kutyasétáltatás, körömfestés, sütés-főzés, alvás. Nagyjából 10 kiér-

tételhetlen válasz született, illetve néhány téves gondolat. Ilyen volt például a rehabilitáció és a felépülés, melyek valamilyen elvesztett fizikai képesség helyreállításáról szólnak, és nem összetévesztendőek a rekreációval. Sokan gondolják továbbá azt, hogy a rekreáció csak a mozgást, sportot, aktív időeltöltést jelenti, nem számolva a szellemi tevékenységekkel vagy a tétlen pihenés feltöltő erejével.

További téves meglátásnak bizonyult a „leképezés”, ami egy matematikai kifejezés, a „másolat készítése”, az „észlelés utáni cselekvés”, ami a reakció fogalmának felelhet meg, illetve a „valami régi dolog újraalkotása”. Másik kérdésben kaptunk egy átfogó képet arról is, hogy mely rekreációs lehetőségek mennyire népszerűek napjainkban a pandémiától függetlenül, ezeket az 1. diagram mutatja (diagram 1).

Kitöltőink számára egyértelműen fontosak a közösségek, illetve a turizmus is, ez utóbbit valamilyen mértékben fontosabbnak is találják a más jellegű rekreációs elfoglaltsá-

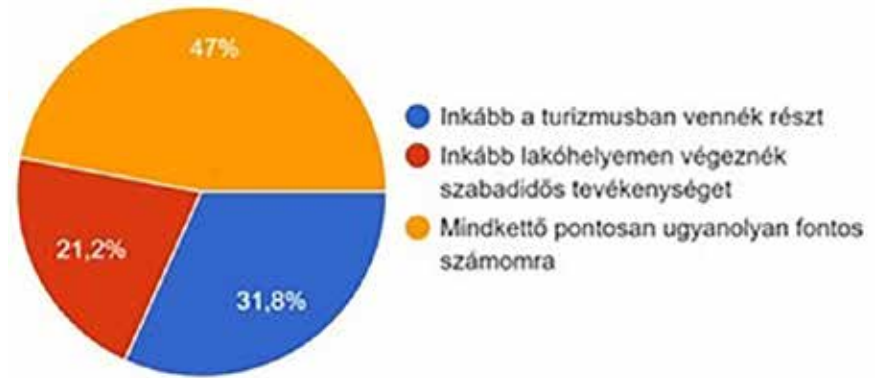
goknál (diagram 2), és ennek hiánya 55,6%-ukra negatív hatással volt. Végezetül válaszadóink bizonytalankor azzal kapcsolatban, hogy egyéb rekreációs tevékenységekkel pótolni tudják-e a szabadidős utazást – van, akinek kielégítő megoldást nyújtottak, van, akinek nem, 55%-uk pedig nem tudta eldönteni.

Feltehetően onnan ered a bizonytalanság, hogy a többség ha választhatna, nem szívesen cserélné le a turizmus adta élményt másmilyen szolgáltatásra, vagy nincs elég ismerete ahhoz, hogy számára kielégítő elfoglaltságot válasszon helyette.

A Fritz Péterrel (2021) készült interjú alkalmával megerősítést kapott az a kutatási eredmény, miszerint megnőtt a szabadidőnk, azonban a rekreációra fordított idő beszélgetőpartnerem véleménye szerint nem feltétlenül bővült ezzel párhuzamosan. Fritz úgy látja, hogy a lakosok többsége nem foglalkozik mentális és fizikai egészségével, és feltehetően nem egészen tudják, mit jelent a rekreáció. Fontos megállapítás, hogy az, hogy több lett a szabadidőnk, önmagában nem elegendő ahhoz, hogy többen és többet foglalkozzanak a rekreációval, elsősorban annál vált gyakoribbá az ilyen tevékenységekben való részvétel, akit ez a témakör eddig is érdekelt.

Kifejtette, hogy miért is fontos a rekreáció számtalan pozitív hatásával, és hogy két fajtáját, a szellemi és mozgásos rekreációt egyaránt hasznosnak találja. Konkrét tevékenységeket illetően Fritz elsősorban az egyszerűbb mozgásformákat ajánlja figyelmünkbe, mint a séta, illetve fontosnak tartja kiegészíteni az egészségünkre fordított figyelmet szűrővizsgálatokkal és megfelelő táplálkozással.

A pandémia alatt a fizikai rekreáció lehetőségei meglátásai szerint redukálódtak, azonban a szellemi nem. Az üzleti utak nagyban lecsökkentek, és előtérbe került a belföldi turizmus, mindezzel kapcsolatosan pedig a környezetszennyezés kérdésköre is szóba került. Fritz úgy véli, hogy alapvető igényünk van a



1. diagram: Rekreációs tevékenységek népszerűsége a világvárvány előtt/ Pre-pandemic popularity of recreational activities

Forrás/Source: saját szerkesztés, 2021/own redaction, 2021

turizmusra, és nemigen van olyan elfoglaltság, ami pótolni tudná az utazás élményét. A rekreáció népszerűsödését illetően úgy gondolja, hogy a többség nem adaptálódott a COVID-19 okozta nehézségekhez, és a kínálat beszűkülésével sokan pont hogy kevesebbet rekreálódtak, mint eddig. Fritz javaslata szerint a rekreáció terjesztéséhez a felsőoktatási képzések minőségén kellene javítani, és a lakosság tájékozatlanságán segíteni.

A Lacza Gyöngyvérrel (2021) folytatott beszélgetés során kiderült, hogy szabadidőnk leginkább a képernyő előtt töltjük el, fontossági sorrendben csupán ez után jön a társasági élet és a szabadidősport. Úgy látja, hogy kevés emberrel van jelen a szabadidőtudat, és a többség nem ért a megfelelő szabadidő-beosztáshoz.

Lacza meglátásai szerint szabadidőnk mennyisége többnyire nem befolyásolja annak minőségi eltöltését, tehát ismét eljutottunk arra a konklúzióra, hogy a hozzáállás és hozzáértés az, ami valójában számít. Emellett kiemeli, hogy a minőségi szabadidő-eltöltés kellemes élményt okoz, tehát bárki, aki képes felismerni, mire van igénye és azért tesz is szabadidejében, rekreálódni fog.

Kifejti továbbá, hogy a közösségeknek a rekreációban egyfajta motivációs húzóereje van, így érdemes közösségekben gondolkodni, amikor kialakítjuk saját tevékenységeinket. Lacza álláspontja szerint is fontos és

közkedvelt tevékenység a turizmus, elsősorban a környezetváltozás és az új élmények miatt, és úgy látja, hogy az emberek komoly veszteségként élték meg annak regresszióját. Pótcselekvésként a szabadban való kikapcsolódás jelent meg, illetve itt is szóba került a belföldi turizmus felértékelődése, és hogy az üzleti okból utazóknak a járvány miatt több szabadidejük lett, ami pozitív dologként is megélhető.

A rekreáció népszerűsége alapvetően nő, stabil piaca van például a fizikai foglalatosságoknak – bár a kulturális szolgáltatásoknak kevésbé –, és Lacza azon a véleményen áll, hogy a rekreáció térnyerése nagyrészt a lakosok saját döntéseitől és lehetőségeitől függ. Terjedésében leginkább a lakosság motiváció- és eszközhiányát, kínálat szempontjából pedig az infrastrukturális problémákat és a szakemberek hiányát tekinti akadálynak.

A járvány Lacza véleménye szerint mentális és fizikai értelemben is negatív hatással volt ránk, és úgy gondolja, hogy a lakosságnak csupán egy bizonyos szelete az, akiknek ebben az időszakban több lehetősége volt belemélyedni a rekreációba, viszont közülük többen valóban éltek is ezzel a lehetőséggel. Beszélgetőpartnerem végső konklúziója, hogy a rekreáció összességében nem népszerűsödött jobban a COVID-19 alatt, és hogy szabadidőnk annak mennyiségétől függetlenül szükséges megtanulnunk kezelni.

KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás elején felvetett összefüggés tehát, miszerint a COVID-19 okozta korlátozások és turisztikai regresszió miatti önállóan vagy családdal töltött szabadidő esetleges megnövekedése a rekreáció nagyobb körben való elterjedését eredményezte a lakosságban, elfogadható, hiszen a kérdőív válaszai alapján többen voltak azok, akik többet foglalkoztak rekreációs elfoglaltságok végzésével ebben az időszakban, illetve jó páran szélesítették rekreációs tevékenységeik körét is.

Azonban elengedhetetlen leszögezni, hogy a kérdőív mintája nem reprezentatív, és szakértőink tapasztalatai szerint a szabadidő-növekedéstől függetlenül a lakosság egészében nem ez lehetett a tendencia.

Fontos megjegyezni, hogy szintén jelentős lehet a lakosságnak az a hányada, melynek vagy nem növekedett a szabadideje, vagy ha növekedett is, lehetőségei vagy motivációja csökkent, ezáltal nem mutatott különösen nagyobb érdeklődést a rekreáció iránt ebben az időszakban. Összességében tehát a lakosság egészére a rekreáció járvány alatti nagyobb ütemű terjedése nem volt jellemző.

Az eredményeket illetően megfogalmazható, hogy szabadidőnk mennyiségétől függetlenül is éppen elég akadálya van annak, hogy a rekreáció megfelelően terjedjen az átlagemberek közt. Egyértelműen kevesebb figyelmet kap a témakör, mint amennyit megérdemelne, tekintve, hogy egészségünkért van, és egy csupa pozitívummal járó hétköznapi jelenség.

Annak érdekében, hogy nagyobb figyelmet kapjon ez az ágazat, érdemes lenne az oktatáson javítani, az iskolákban terjeszteni fontosságát és a benne rejlő lehetőségeket. Emellett a szabadidő-tudatot is népszerűsíteni kellene, már fiataloknál szükséges lenne hatékonyan fejleszteni az emberek időbeosztási készségeit és szabadidő-eltöltési módjait, mely által az idő eszközzé válhat kifogás helyett. Érdemes lenne továbbá fel-

hívni a figyelmet a közösségi média „beszippantó hatására”, és valamilyen formában egyénileg redukálni annak elérhetőségét vagy az azzal eltöltött idő mennyiségét, hiszen főként a fiatalok körében ez óriási gátja annak, hogy minőségben töltsék el szabadidejüket.

Tekintve, hogy az egyik legnagyobb probléma egyértelműen a motiváció hiánya, a lakosságnak nagy hasznára lenne minél több motiváló esemény megrendezése, sportnapok, ingyenes lehetőségek, ahol kedvet kaphatnak a résztvevők olyasmire, amivel addig akár sosem foglalkoztak még. Szintén rendkívül hasznosak a jutalmazási rendszerek, amilyenek például azok a változatos aktív programok is, melyeken részt vehetünk 1-1 egyetemi testnevelés-óra leigazolásáért cserébe.

Ezzel kapcsolatosan érdemes felhasználni a közösség húzóerejét is, hiszen szívesebben veszünk részt egy olyan programon, ahol hasonló ízlésű emberek, saját korosztályunk, vagy épp barátaink is jelen vannak.

Végül, de nem utolsósorban nem szabad figyelmen kívül hagyni a szakemberek megfelelő képzését, népszerűsítését, feladatuk hasznának nyomatékosítását sem, illetve a rekreációs kínálat elérhetőségének infrastrukturális fejlesztését. A témakör kutatását érdemes volna szélesebb körben, nagyobb mintával is véghez vinni a szerzett információk teljes lakosságra illeszthetősége érdekében.

Minden eszközt meg kellene adni a lakosságnak ahhoz, hogy saját szabadidő-eltöltésének mesterévé válhasson és a legtöbbet hozhassa ki magából, ez egyéni, társadalmi és gazdasági érdek is egyben.

Mindannyiunk számára nagy haszna lenne annak, ha a megfelelő eszközök bevetésével terjedésnek indítanánk a rekreációt a témában kevésbé érintettek között is, ezáltal előremozdítva személyes fejlődésüket, s egy boldogabb, tudatosabb és tettekre készebb társadalmat kialakítva.

IRODALOMJEGYZÉK

Fritz, P. (2021): Interjú Dr. habil. Fritz Péterrel. Interjúztató: Tátra Gabriella. Budapest, október 27.

Gósi, Zs. (2020): Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N. – Kiss, Zs. – Vajda, J. (szerk.): Koronavírus idején. Replika Alapítvány, Budapest, 29–36. o. From: https://www.researchgate.net/publication/343699840_Rekreacio_a_korlatozasak_alatt

Gósi, Zs. – Magyar M. (2020): „Karantén” kultúra Magyarországon. recreation. 10. 2. 40–42. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.6

Központi Statisztikai Hivatal (2021): A kereskedelmi szálláshelyeken eltöltött vendégéjszakák szállástípusonként havonta, évkezdettől kumulált. From: https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/turo055.html

Lacza, Gy. (2021): Interjú Dr. Lacza Gyöngyvérrel. Interjúztató: Tátra Gabriella. Budapest, november 14.

Reichlin, K. (2007): Szabadidő-ismeretek. BGF KVIFK, Budapest

Rétsági, E. (2015): A rekreációelmélet alapvető elméleti kérdése: A rekreáció fogalom értelmezése. In: Figler, M. (szerk.): A sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Ryan, C. (1997): The Tourist Experience: A New Introduction. Cassell, London

Smith, M. – Puczkó, L. (2010): Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika. Akadémiai Kiadó, Budapest

Smith, M. – Puczkó, L. (2014): Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel. Második kiadás. Routledge, Abingdon

Tibori, T. (2006): A szabadidő szociológiája. BGF KVIFK, Budapest

Varga, Z. (2020): Re-kreáció a vírus idején. From: <https://www.beac.hu/hirek/re-kreacio-a-virus-idejen>

World Health Organization (1984): Health Promotion: A Discussion Document. WHO, Koppenhága

World Travel & Tourism Council (2021): Travel & Tourism Economic Impact. From: <https://wtcc.org/Portals/0/Documents/Reports/2021/Global%20Economic%20Impact%20and%20Trends%202021.pdf>