

A FELNŐTT MAGYAR LAKOSSÁG REKREÁCIÓS SZOKÁSAINAK, EGÉSZSÉGÉRZETÉNEK ÉS A COVID-19 JÁRVÁNY IDEJÉN TÖRTÉNT VÁLTOZÁSOK VIZSGÁLATÁNAK KUTATÁSMÓDSZERTANI VONATKOZÁSAI

THE RESEARCH METHODOLOGICAL ASPECTS OF INVESTIGATING THE RECREATIONAL HABITS, HEALTH STATUS, AND CHANGES DURING THE COVID-19 PANDEMIC AMONG THE ADULT HUNGARIAN POPULATION.

Bánhidi Miklós^{0000-0002-7664-2689,1,2*}, Lacza Gyöngyvér^{0000-0001-9802-8180, 1}, Bagó Ildikó^{0000-0001-6156-4692, 2}, Bognár József^{0000-0002-5982-7833, 3}, Fehérvári Dániel^{0000-0003-1956-719X, 1}, Milassin Ákos^{0000-0001-6174-3770, 1}, Müller Anetta^{0000-0002-9164-8050, 4}, Popovicsné Szilágyi Zita^{0000-0001-9821-3642, 6}, Prókai Judit^{0009-0008-6548-3177, 5}, Szalóki Richárd^{0009-0000-0207-4431, 2}

¹ Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet, Rekreáció Tanszék

² Széchenyi Egyetem, Egészség és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr

³ Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

⁴ Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, Debrecen

⁵ Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Tanszék, Pécs

⁶ Debreceni Egyetem, Műszaki Kar, Műszaki Menedzsment és Vállalkozási Tanszék, Debrecen

<https://doi.org/10.47833/2024.1.ART.001>

Kulcsszavak:

Covid-19,
egészség,
életminőség,
élettel való elégedettség,
pszichológiai tőke

Keywords:

Covid-19,
health,
quality of life,
satisfaction with life,
psychological capital

Cikktörténet:

Beérkezett 2024. május 21.

Átdolgozva 2024. június 5.

Elfogadva 2024. június 10.

Összefoglalás

Egy nemzetközi kezdeményezésre Magyarországon is elindult egy országos felmérés, mely a Covid-19 járvány egészségügyi és életviteli hatásait vizsgálta egy kérdőív segítségével. A kutatás első fázisában, 2023 januárjától augusztus közepéig, 788 felnőtt vett részt a kérdőívek kitöltésében, melynek célja a lakosság körében szubjektív és objektív adatok gyűjtése volt. A kutatási módszertan kialakításánál a nemzetközi kutatócsoport figyelembe vette a korábbi tapasztalatokat és a Covid-járvánnyal kapcsolatos kutatások eredményeit. A magyarországi statisztikai adatok és kérdőíves vizsgálatok alapján megállapítható, hogy a járvány jelentősen befolyásolta a lakosság életét, többek között egészségtelen táplálkozási szokások és testsúlynövekedés, stressz és aggodalom növekedése, valamint az egészségérzet változása tapasztalható. A kutatások többsége kérdőíves felméréseken

* Kapsolattartó szerző email cím: banhidi.miklos@tf.hu

alapult, melynek célja a különböző demográfiai csoportoknál megfigyelt életviteli és egészségügyi jellemzők közötti összefüggések feltárása. A vizsgálat egy holisztikus megközelítésen alapul, mely nemcsak a szociodemográfiai adatokat, hanem a felnőttek rekreációs szokásait, étellel való elégedettségüket, valamint fizikai és mentális egészségük érzetét is vizsgálja. Az alkalmazott kérdőívekkel végzett korábbi mérések igazolták, hogy ezek a módszerek alkalmasak egy adott társadalmi helyzet következményeinek megértésére, fontos tanulságokat adva a járvány megelőzéséhez és kezeléséhez.

Abstract

*In response to an international initiative, a nationwide survey was launched in Hungary to examine the health and lifestyle effects of the Covid-19 pandemic applying a questionnaire. From January 2023 to August 2023, 788 adults participated in the initial phase of the study, aiming to collect subjective and objective data among the population. The research methodology was based on previous methodological experiences related to the topic and findings from Covid-related research. Statistical data and questionnaire surveys in Hungary indicated significant impacts of the pandemic on individuals' lifestyles, including weight gain due to unhealthy eating habits, increased signs of stress and anxiety, and changes in health perception. The majority of the studies' methods relied on questionnaire surveys to explore the relationship between lifestyle and health characteristics among various demographic groups affected by pandemic regulations. This study employs a holistic measurement tool, examining not only socio-demographic data but also adults' recreational habits, life satisfaction, and physical and mental health perceptions. Previous measurements using the applied questionnaires confirmed their suitability for understanding the consequences of a specific social situation, providing important insights for prevention and management of pandemic-related symptoms.***Gradus Abstract style.**

1. Bevezetés

A kutatás a World Leisure Organization kezdeményezésére indult 12 ország részvételével azzal a céllal, hogy megismerje, a pandémiás időszak hatásait az emberek életminőségére és mentális egészségi állapotára. A közös kutatásban magyar egyetemek által alakult konzorcium arra vállalkozott, hogy magyar mintán is elvégezze a vizsgálatokat, melyben figyelembe veszi a korábbi nemzetközi és magyar kutatási adatokat, mérési tapasztalatokat [3]; [33] és mások által publikált eredményeket [11]; [22]. A COVID-19 világjárvány része a jelenleg is zajló, világméretű koronavírus-betegség 2019 (COVID-19) járványnak, amelyet a súlyos akut légúti szindróma koronavírus 2 (SARS-CoV-2) okoz. Magyarországon 2020. március 4-én jelentették be az első megbetegedéseket, március 15-én pedig az első koronavírussal összefüggő halálesetet a kormány hivatalos honlapján. 2020. július 17-én Magyarországon 4293 igazolt esetről számoltak az országban [61]; [30]. A magyar állampolgárok, különösen a fiatalabb korosztály kezdetben nem vette komolyan a figyelmeztetéseket, és nem igazán változtattak korábbi életmódjukon. Az egyetemeken sem tartották be a hallgatók az egyetem által elővigyázatosságból megkövetelt megelőző intézkedéseket, mindaddig, amíg a magyar kormány március 11-én ki nem hirdette a veszélyhelyzetet [26]. Megtiltották a 100 főnél nagyobb, zárt térben tartott nyilvános összejöveteleket, zárt ajtók mögött tartották az 500-nál több nézőt vonzó sporteseményeket, és

felfüggesztették a külföldi csereprogramokat.

A járványhelyzet hatásai sok területen érezhetőek voltak, melynek részletes okai megismeréséről, közvetlen és közvetett következményeiről számos kutatási projekt készült. Ehhez a folyamathoz kapcsolódott a magyar kutatócsoport, hogy választ kapjon arra, hogy a Covid-19 milyen hatást gyakorolt a magyar állampolgárok életminőségére, mentális egészségére, kiemelve az étellel való elégedettség és a pszichológiai tőke mutatóinak változásait.

2. Irodalmi áttekintés

2.1. Nemzetközi kutatási eredmények

A Covid hatásaival foglalkozó nemzetközi tanulmányok jelentős életmódbeli változásokról számoltak be az állampolgárok körében. Sivan [50] tanulmányában 7 jellemző életviteli változásra hívta fel a figyelmet: az otthoni tevékenységekre való áttérés, az online kínálat és használat elterjedése, az összekapcsolhatóság iránti növekvő igény, az egyenlőtlenség fokozódása, a szabadidős ipar túlélése, a pszichológiai támogatás iránti megnövekedett igény, valamint a segítő kezek és az önkéntesség fokozása.

Európában megfigyelhetőek voltak az étkezési szokások változásai. Ennek következtében pl. Olaszországban a lakosság 48,6%-ánál észlelték a súlygyarapodást. A dohányosok 3,3%-a döntött úgy, hogy abbahagyja a dohányzást, a fizikai aktivitás tekintetében enyhe növekedéséről számoltak be, különösen a testsúlyos edzéseknél (38,3%) [14]. Lengyel felnőttek körében végzett kísérletek 43%-ánál tapasztaltak csökkenést a fizikai aktivitással kapcsolatban [22]. A vizsgálati személyek közül a gyerekes családoknál, a munkanélkülieknél, a magasabb GDP-vel rendelkező régiókban élőknel, valamint a házas ételeket nem fogyasztóknál tapasztaltak egészségtelen életmódot. Hollandiában (N=1044) a lakosság 19,3%-ánál figyeltek meg változást az egészségesebb életmód iránti igény felé, főként az étkezési szokások, a fizikai aktivitás és a pihenési szokások változásai miatt, akik közül 56,2%-uk számolt be arról, hogy a COVID-19 utáni korszakban is megtartanák ezen életviteli szokásokat. A vizsgálatban a többváltozós regressziós elemzések kimutatták, hogy az egészségesebb életmódra való átállás pozitívan függ össze az aggodás/szorongás változókkal és a pénzügyi helyzethez kapcsolódó stresszrel [59]. Már a járvány megjelenése előtt is felhívták a szakembereket a figyelmet a pszichikai változások jelentőségére, mint a stressz, az aggodás és a csalódottság nagyobb fokú megjelenésére [60]. Svédországban a járványhelyzet következtében bezárt rekreációs és sportlétesítmények miatt nőtt a szabadidős rekreációs adottságok iránti igény, változtak a lakosság rekreációs viselkedése, sőt megfigyelhető volt új tevékenységek megjelenése [24].

Az Egyesült Királyságban végzett kutatások kockázati tényezőinek prevalenciájára vonatkozó becslések alapján az egészségtelen magatartások együttesen a lakosság akár 51%-át tették ki a súlyos COVID-19-nek tulajdonítható hányadának [23].

Az Arab Emírátságok lakóinál is (N = 1012) 31%-uk számolt be súlygyarapodásról, és 72,2%-uk kevesebb mint nyolc csésze vizet fogyasztott naponta, étkezési szokásaik „egészségtelenebbé” váltak. Ráadásul 38,5%-uk nem végzett fizikai tevékenységet, 36,2%-uk pedig több mint öt órát töltött naponta a képernyőkön szórakoztatás céljából.

Észak-Amerikában a járvány terjedésének megfékezésére minden nemzeti és állami parkot bezártak. Ennek következményeiről USA-ban végzett felmérés szerint (N=1020) ezt legtöbb válaszadó nehezen fogadta és nem hitt a kapcsolódó fertőzés kockázataiban. Ennek kapcsán mégis csökkent a szabadidős rekreációs tevékenységeket végzők száma, ugyanakkor megnöttek a beltéri tevékenységek kínálati [36]. Hasonló eredményeket kaptak egy másik, 3024 vermonti lakos bevonásával készült vizsgálatban, miszerint az utazási korlátozások miatt a legtöbb szabadidős tevékenységet végzők (séta, túrázás, kertészkedés) száma csökkent [3].

Kanadában 1055 felnőtt vizsgálatánál is a fizikai aktivitás jelentős csökkenéséről számoltak be [47]. Az életvitellel kapcsolatban a COVID-19 világjárvány jelentősen megzavarta a természeti környezetbe való látogatást, a szabadidős tevékenységeket csökkentve ezáltal a kültéri környezet jótékony hatásait [44].

A járvány időszakában ismert volt, hogy az internethasználat jelentősen megnövekedett a lakosság körében. Ezzel kapcsolatos, 5 ország lakóinak szokásait vizsgáló hatáselemzések szerint szignifikáns különbségeket találtak az interneten eltöltött idő tekintetében a férfiak és a nők között (férfiak javára) ($U = 477,5$, $p = 0,036$). A járvány mentális egészségre való hatásai tekintetében jelentős mértékű volt a testképi szorongás megjelenése, amely a kutatók szerint a közösségi médiában megjelent növekvő fitnesztartalmak kapcsán alakulhatott ki [6].

2.2. Magyarországi kutatási tapasztalatok

Magyarországon az életviteli változásokra utaló KSH [34] adatok szerint az *emberek vásárlási szokásait* befolyásolta, hogy 2020 áprilisában a kiskereskedelmi üzletek forgalma 10%-kal csökkent. A vásárlási trendeket figyelembe véve ebben az időszakban járvány nélkül az eladások volumene szerény mértékben emelkedett volna. A kiskereskedelmi forgalom változása az egyes országrészeket tekintve eltérő volt: míg a fővárosban és környékén, illetve a nyugati országrészben csökkent, addig egyes keleti járásokban kisebb mértékben bővült [34].

A mentális tevékenységek közül a könyv olvasási szokásokat befolyásolhatta, hogy 2020. első negyedében az előző évek azonos időszakaihoz képest még magas, 3,8 ezer volt a kiadott művek száma Magyarországon. A példányszámot (5,3 millió) továbbra is csökkenő tendencia jellemezte. A koronavírus okozta járvány terjedésének megakadályozása érdekében bevezetett intézkedések miatt 2020 március–júniusában több, a könyvek népszerűsítését szolgáló rendezvény elmaradt, március 19. után pedig a statisztikák alapját jelentő kötelempéldány-szolgáltatás is szünetelt, illetve visszaszorult [34].

A járványhelyzet kutatási eredményei publikációiban a magyar kutatók kiemelték, hogy a járványhelyzet jelentős hatással volt a lakosság mentális egészségére [41]. A bezárások nyomán a fizikai elszigeteltséggel járó negatív érzelmek és az internetes tevékenységek, videójátékok feszültségoldó és jutalmazó képessége növelte a használat problémássá válásának kockázatát, valamint a drogfogyasztás növekedését. Egy másik tanulmányban 1552 felnőtt kérdőíves felmérési adatai alapján a magyarok többsége egyetértett a kormány megelőző intézkedéseivel. A vizsgáltak egészségérzete eltérő volt életkoronként, az átlagosnak vagy az alattinak mért fiataloknál, időseknél, és nők körében stresszel kapcsolatos panaszokat mértek [55]. A lakosok utazási szokásai is megváltoztak, jelentősen csökkent az utazási szándékuk, ugyanakkor a nőtt a vidéki desztinációk és az aktív turizmus igénybevétele. Megfigyelhető volt, hogy sokan utazás miatt oltatták be magukat [33].

A pandémia alatt megváltoztak a munkabajárás formái is. Egy kérdőíves felmérés alapján a magyar fiatalok 24 százalékának ugyan a munkaerő-piaci státusza nem változott, 11 százalékuk azonban elvesztette a munkáját, 56 százalékuk pedig folytatta az otthoni munkát, 11 százalékuk pedig csökkentett munkaidőben [22]. A járványhelyzet miatt 2020 első negyedében visszaesett az üres álláshelyek száma, az előző év azonos időszakához képest 28%-kal, 2019 negyedik negyedéhez képest 22%-kal. A pótlólagos munkaerő iránti kereslet csökkenését csaknem teljes egészében a versenyszférában bekövetkezett folyamatok okozták. Az üres álláshelyek csökkenésének 37%-át a feldolgozóiparban regisztrálták, emellett a legnagyobb arányban (kevesebb mint a felére) a szálláshely-szolgáltatás, vendéglátás területén esett vissza a munkavállalók iránti pótlólagos igény [34].

Az egyetemisták körében végzett kutatások életviteli változásokról számoltak be. Bánhidi és Lacza [3] sporttudományi szakos hallgatók körében egy önértékelő beszámoló elemzése szerint a Covid időszakban a legnagyobb változást náluk a higiéniai követelmények komolyabb kezelése (47%), illetve a szervezett étkezésre való nagyobb odafigyelés jelentette (25,5%). 75,2%-uk fontosnak tartotta a több tanulást, ugyanakkor minden harmadik hallgatónak (31,4%) több munkát is kellett vállalnia, hogy pénzt keressen a tanulmányai végzéséhez. A vizsgáltak szinte kivétel nélkül úgy nyilatkoztak, hogy hiányolták az eddigi közösségi szórakozást. A bezárások miatt fontosnak tartották, hogy többet sportoljanak (főleg edzés szinten 67,2%), és jóval többet használták az internetet filmnézésre (47,4%) és a könyvek olvasására (44,5%). Az orvostanhallgatók körében végzett vizsgálat szerint már a járvány első hulláma alatt szignifikánsan változott a szociális és

egészséggel kapcsolatos magatartásuk, és utána is maradt némi változás a dohányzási, a táplálkozási és az alvási szokásaikban [9]. A járványhelyzet egészség hatásainak vizsgálatánál a joggyakorlóknál jobb mutatókat mértek a mentális jólét tekintetében, főleg azoknál, akik hetente gyakrabban jógáznak. Ők hasznosnak találták a jógázást a COVID-19 idején a megelőzés, betegségi tünetek enyhítése és kiegészítő kezelés pozitív hatásai tekintetében [57].

3. Módszer

A jelen kutatás a magyar felnőtt lakosok rekreációs szokásaira, egészségérzetére utaló jellemzőket érinti, a Covid előtti, és a Covid alatti időszak idején. Ehhez kapcsolódóan a vizsgálat kitér az aggodás és a félelem és pszichikai állapotuk szintjének vizsgálatára. A két időszak eltéréseiből következtetni lehet a változásokra és meg lehet becsülni a hatások mértékét.

3.1. Vizsgálati minta

A kutatásban a nemzetközi konzorcium által elfogadott vizsgálandó célcsoport 18 év feletti felnőttek. A magyarországi mintaválasztás a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem koordinálásával, a Debreceni Egyetem, az Eszterházy Károly Egyetem, a Pécsi Tudományegyetem és a Széchenyi István Egyetem munkatársai bevonásával történt. 2023. augusztus végéig 788 kitöltés érkezett be. A vizsgált személyek 46%-a férfi, 54%-a nő, 49,7%-át diagnosztizáltak legalább egyszer Covid-val (N=788), akiknek 84,2 %-a kapott védőoltást. Az alapadatok csoportjai alapján lehetőség van a fertőzöttek és a nem fertőzöttek, oltottak és nem oltottak, különböző régiókban élők válaszai közötti különbségek megismerésére.

1. táblázat A vizsgálati minta alapadatainak megoszlása (n=788)

Indexváltozó		N (fő)	%
Nem	férfi	387	49,2
	nő	401	50,8
Életkor	18-25 év	503	63,8
	26-35 év	92	11,7
	36-55 év	144	18,3
	55 felett	49	6,2
Terület	Kelet	364	46,2
	Nyugat	266	33,8
	Budapest és Pest megye	158	20
Családi állapot	Egyedülálló	322	40,9
	Házass	180	22,8
	Párkapcsolatban élő	247	31,3
	Elvált, özvegy	39	5
Covid-dal megfertőződött	igen	663	84,2
	Nem fertőződött	nem	125

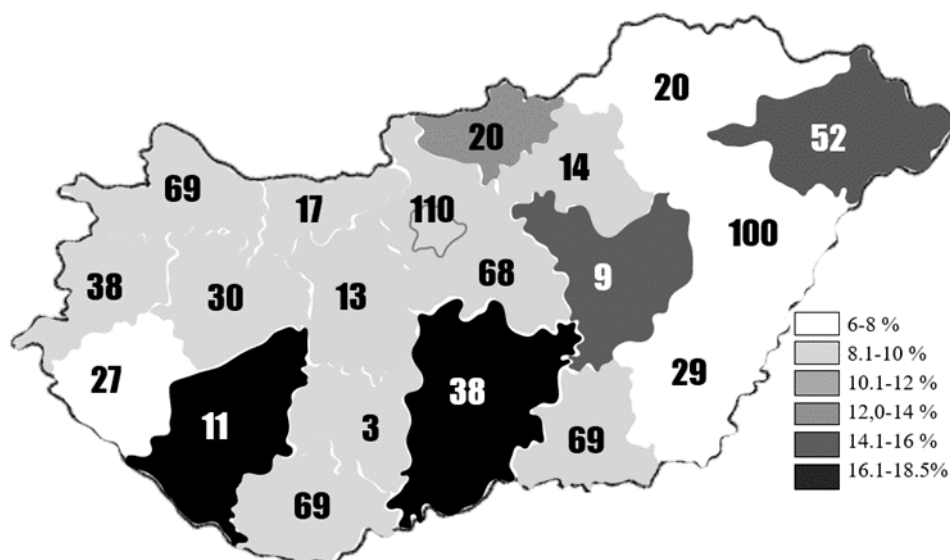
3.2. A vizsgálat körülményei

A kutatás elsősorban egy kvantitatív vizsgálat, mely a nemzetközi kutatócsoport által kifejlesztett önkitöltős kérdőíves módszerre épül, figyelembe véve a témához kötődő nemzetközi szakirodalmi

módszereket és eddigi eredményeket. A tesztbattériát többnyire vizsgálatot vezető személyek jelenlétében töltötték ki a megkérdezettek, amely kb. 20 percet vett igénybe. A felmérés hátránya, hogy a kitöltés viszonylag hosszú időtartama (kb. 20 perc) miatt a kitöltők közel 15%-a befejezetlenül küldte be az adatait. Az adatgyűjtések tapasztalatai nyomán egyet lehet érteni azzal, hogy az alkalmazott önkitöltős kérdőívek alkalmasak hiteles adatok gyűjtésére, akár csak a korábban gyakran alkalmazott telefonos felmérések [54].

Magyarországon a Covid fertőzöttek területi eloszlását vizsgáló elemzéseknél a regionális szórás az igazolt eseteknél nagyobb, mint a szeropozitíveknél: a magánháztartásban élők körében az igazolt esetek 61%-a a középső régióban fordult elő, míg a szeropozitív egyedek egyenletesen oszlottak meg nagy statisztikai régiók szerint. Az igazolt esetek nemi és területi megoszlása azonos volt a magánháztartásban és intézetben élők körében. Ezzel szemben az utóbbi csoportban kétszer akkora volt az idősek aránya, mint az előbbiben [42].

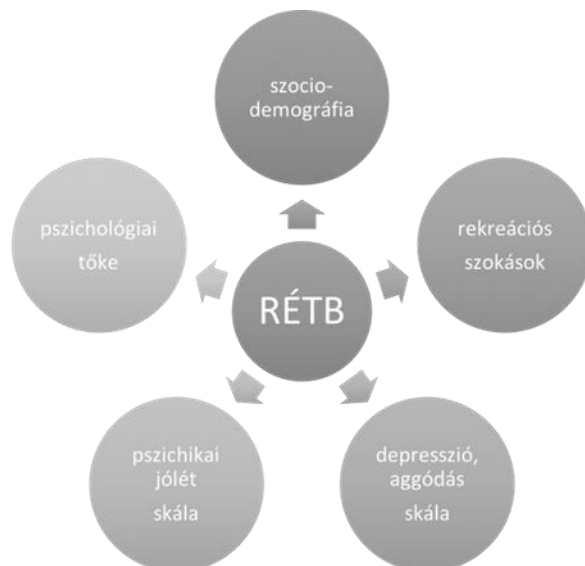
Az országos koronavírus-járvány közvetlen és közvetett hatást gyakorol Magyarországon a lakosság mindennapjaira. Az életvitelre történt hatások az ország egyes részeit eltérően érintették. Ennek mértéke nagyban függött attól, hogy az ottani társadalmi-gazdasági szerkezet milyen jellemzőkkel bírt, illetve a leginkább érintett területek vagy csoportok mekkora súlyt képviseltek a térségben. A Covid fertőzöttség országos adatai azt igazolják (1. ábra), hogy a koronavírus-járvány eltérő mértékben érintette a lakosságot megyénként, így a kutatásnak egyik fontos kérdésfeltevése lesz, mi állhat a regionális eltérések hátterében.



1. ábra Magyarországi esetek száma vármegyénként (KSH, 2022) és a vizsgáltak megoszlása (N=806)

A magyar vizsgálatok elindítását 2023 január közepén indítottuk el, melyet a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Kutatásetikai Bizottsága engedélyezett (TE-KEB/23/2022).

A kutatásban alkalmazott ún. „Rekreációs és életminőség tesztbattéria” (RÉTB) 5 kérdőívből épül fel, melyet kényelmi mintavétellel kerültek kitöltésre (2. ábra). Fontos volt, hogy mintába az ország keleti, nyugati és déli régiójából legyenek adatok, melyek alkalmasak lehetnek regionális elemzések elvégzésére is.



2. ábra A kutatásban alkalmazott tesztbattéria (RÉTB) kérdőívei

3.3. Az adatfeldolgozás lehetőségei

A statisztikai elemzéseket elvégzésére a korábbi tapasztalatok kapcsán az IBM SPSS Statistics for Windows v26.0 (IBM Corp. Released 2017 Armonk, NY: IBM Corp.) statisztikai programcsomagot tartottuk alkalmasnak. A statisztikai elemzésekbe nominális, ordinális és skálaváltozók vonhatók be. Az összefüggés vizsgálatokban a szignifikancia rögzített szintje $\alpha = 0,05$, $p < 0,05$ esetén tekintettük az eredményt statisztikailag szignifikánsnak.

Az alapadatok elemzéséhez először deskriptív statisztikai számításokat végzünk, mint az átlag (M), szórás (SD) és gyakorisági eloszlás (fő, %). Ezt követően a normalitást vizsgáljuk több módszerrel is, ilyenek a Shapiro-Wilk-teszt vagy ferdeség és csúcsosság figyelembevételével eltérő nagyságú mintákon [32]. A normalitás vizsgálata után kapott eredményektől függően paraméteres (normál eloszlás) és nemparaméteres (normalitás sérülése) statisztikai eljárásokat alkalmaztunk a csoportok és a mért változók közötti kapcsolatok tesztelésére.

4. Eredmények

4.1. Szocio-demográfiai kérdőív

A kutatásban fontos volt a nemzetközi kutatási módszerek ajánlásai figyelembe vétele, kiemelten a Covid-19 kutatásokkal kapcsolatos tapasztalatok [43]. A társadalmi-demográfiai változók közé kerültek az életkor, a nem, az iskolai végzettség, a származás, a település, a családi állapot, a háztartás, és a foglalkozás. E változók alapján különböző indexváltozók kerültek csoportosításra, mint a társadalmi-gazdasági státusz, amely egyesíti az oktatással, munkával és a jövedelemmel kapcsolatos információkat. Ugyanakkor ezen paraméterek mentén lehet elemzeni az mintavétel erőnyeit és hibáit.

4.2. A rekreációs szokásokat és az étellel való elégedettséget vizsgáló kérdőív

A rekreáció elméletében egyre gyakrabban jelenik meg az a holisztikus szemlélet, hogy az életminőséget, az étellel való elégedettséget a fiziológiai szükségletek, a társadalmi kötelezettségek és a szabadidő összefüggései viszonylatában kell értelmezni [3]. Ezt igazolják azon kutatások,

melyek a munka és a nem munkával töltött élet szoros kölcsönhatásáról számolnak be [57]. Kutatók egy mexikói adatbázis elemzése alapján pozitív korrelációt mutattak ki a munkával való elégedettség és az étellel való elégedettség között, mely az időkényszer kölcsönös interakciójára volt visszavezethető [49]. Ugyanis ha valakinek több órát kell dolgoznia az irodában, akkor kevesebb ideje lesz a családdal vagy a barátokkal való időtöltésre, ami elégedetlenné teheti, és fordítva. Korrelációs elemzéseik alapján azt találták, hogy gyenge kapcsolat van a szubjektív jóllét és egyes jóléti mutatók, mint a jövedelem és a fogyasztás között. Ennek oka lehet, hogy az emberek nem csupán fogyasztók, hanem heterogén a felfogással és az életcélokkal rendelkeznek.

Az étellel való elégedettséget sokan tekintik az általános életminőség elsődleges mutatójának, amely pozitív kapcsolatban áll az optimizmussal és az önbecsüléssel, amely egyfajta pszichológiai tőkét (vagyont) fejleszt [38] és hozzájárul a „pozitív mentális egészséghez” [69]. Sőt az étellel való elégedettség igazi pszichológiai erőként funkcionál [27].

Az étellel való elégedettség egyéni különbségei számos intraperszonális, interperszonális és aktivitási jellemzőkre vezethetők vissza, amelyek függenek környezeti és személyes tényezők összetett kölcsönhatásától. Az étellel való alacsony elégedettség károsan hathat a mentális, a fizikai egészségre, valamint az iskolai, és a munkahelyi teljesítőképességre is.

Bár a korai kutatások az étellel való elégedettségre mint kimeneti változóra fókuszáltak [27], a jelenlegi kutatásban az étellel való elégedettség funkcionális szerepének vizsgálata kerül a középpontba, ami egyes korosztályok tapasztalatai és adaptív és maladaptív viselkedése közötti kapcsolat közvetítésében és moderálásában játszhat szerepet.

Egy egészségügyi dolgozók körében végzett (N=65) étellel való elégedettség vizsgálat alapján megállapították, hogy [72]:

- különbség van a szabadidő által kielégített szükségletek között a különböző korú, nemű, párkapcsolati és szülői státuszú emberek (partnerrel vagy anélkül, élettársi kapcsolatban élők vagy gyermekekkel) között,
- a különböző szabadidős tevékenységek különböző módon hatnak az étellel való elégedettségre.

Egy másik, hasonló mintán végzett vizsgálatban is pozitív szignifikáns kapcsolatot találtak az étellel való elégedettség, az életminőség és a szabadidővel való elégedettség között. Azok a vizsgálati személyek, akik jobban elégedettek voltak rekreációs tevékenységeikkel, azoknak magasabb volt az étellel való elégedettségi és az életminőségi mutatóik [56].

A szubjektív jóllét mérésére a pozitív pszichológiában többféle érvényes és megbízható mérőeszköz ismert a felnőttek pszichikai jellemzői megismerésére [51]; [31]. Az Egészségügyi Világszervezet pl. egy 5 tételes jóléti indexet (WHO-5) fejlesztett ki amely, egy rövid és általános globális besorolási skála. Továbbá [80] négy életmód elemmel értékelték a jólétet (Personal Wellbeing Index), mint az életszínvonal, az egészség, a biztonság, és a kapcsolat. Egy másik népszerű eszköz ezen a területen a Ryff-féle Pszichológiai Jólét Skála, amelynek első változatát 1989-ben dolgoztak ki és fejlesztették tovább [50]. Ez az eszköz egy szisztematikus szakirodalmi áttekintés, a mentális egészség, a klinikai és az élethosszig tartó fejlődési elméletek integrálása alapján fejlesztették ki. A módszer környezettudatosságra, az életcéllra és a személyes növekedésre épül, amelyek együttesen járulhatnak hozzá egy személy pozitív működési és jóléti szintjének értékeléséhez [95]. Reinhardt [46] munkájában összegezte különböző életkori csoportoknál alkalmazott módszert, miszerint a pszichés jólét dimenziók közül az autonómia és a környezettudatosság növekedett szignifikánsan az életkor előrehaladtával, főként fiataloktól az érett felnőttkor végéig. A célok és a személyes növekedés tekintetében az eltérések romló tendenciát mutatott különösen középkorostól az időskor végéig.

Magyarországon egy MTA kutatás keretében vizsgálták az életminőséget, miszerint befolyásoló tényezőnek nevezik a szubjektív és az objektív megítélést, az életkörülményeket, a környezetet, a biztonságot, a vallást és az alkoholfogyasztással kapcsolatos életvitelt [58]. A tanulmánykötetben többek között hivatkoznak a TÁRKI közvéleménykutatásra (N=1033), miszerint a 2000-es évek eljén a lakosok 66,8%-a elégedett volt a családi életével, 61,2%-a az egészségi állapotával, 58,3%-a munkájával, és egyéb tevékenységeivel [40]. A korrelációs elemzések alapján a vizsgáltak kevesebb, mint a fele volt elégedett az élete eddigi alakulásával, ami erős, szignifikáns kapcsolatot (R = 0,403) mutatott boldogságérzetükkel. Az életszínvonaluk értékelésével kapcsolatban szoros

kapcsolatot találtak egyes materiális tényezőkkel (eltérően a nyugati társadalmakban élőkől), mint a jövedelem és a lakáskörülmények.

Jelen vizsgálatban a rekreációs szokások megismerésénél szükséges volt figyelembe venni pl. családi és környezeti háttértényezők szerepét, amely többek között oka az étkezési szokások megváltozásának, az elhízásnak. Golan, Weizman [20] ennek kapcsán dolgozta ki a „Family Activity and Eating Habits” kérdőívet, amelynek tartalmi érvényességét egy tíz fős szakértői csoport értékelte. A Cronbach- α -t a belső konzisztencia tesztelésére számították ki. Az átlagos $r = 0,83$ volt. A Pearson-féle korrelációs együtthatókat az egyes tételre és az összpontszámra vonatkozó teszt és ismételt teszt pontszámai között számították ki, és $0,78$ és $0,90$ (medián $0,84$) között mozogtak ($P < 0,01$ az összesre). A teszt-újratest összpontszáma $r = 0,85$ ($P < 0,01$) volt.

4.3. A depresszió és aggodás skála (DASS)

A DASS egy 42 elemből álló önkitöltős kérdőív, amelyet az érzelmi állapotot befolyásoló három negatív tényező megismerésére épült, mint a depresszió, a szorongás és a stressz. A DASS a rossz hangulatról, a motivációról, és önbecsülés, DASS-szorongás a fiziológiai izgalom miatt, észlelt pánik, és félelem, és DASS-stressz a feszültség és ingerlékenység [45].

A módszer érvényességét és megbízhatóságát török mintán ($N=847$) is vizsgálták, akik különböző klinikákon és tanácsadó központokban kértek kezelést. A skála faktorterhelései $0,39$ és $0,88$ között változtak. A diszkriminancia érvényességéből származó eredmények azt mutatták, hogy a DASS megkülönbözteti a normál és a klinikai populációt. Az egyidejű érvényességi együtthatók magasnak bizonyultak ($0,87$ és $0,84$). A teljes skála Cronbach belső konzisztenciája $0,89$ volt. A tétel-összes összefüggések $0,51$ és $0,75$ között változtak. A teszt-újratest és az osztott fél megbízhatósági együttható pontszáma $0,99$ és $0,96$ volt. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a DASS érvényes és megbízható eszköz [2].

Az élettél való elégedettség kérdőív

Az élettél való elégedettség témakörben nemzetközileg is gyakran alkalmazott módszereket kerültek be a vizsgálatba, mint a „Leisure Satisfaction Scale” rövidített változatát (LLS-SF), ill. a „Satisfaction with Life Scale”-t (SWLS) [103]; [112].

Az élettél való elégedettség skála a szabadidős viselkedésre vonatkozó szakirodalmi háttérre épült, hogy azonosíthatók legyenek az élettél való elégedettség konstrukciójára vonatkozó jellemzők. Ez számos mutatót eredményezett, amelyeket csökkentettek egy 59 tételű skálára. [4]. A jelen vizsgálatban is alkalmazott módszereik a szubjektív jóllét megismerésére fókuszáltak, melynek kérdései 3 elméleti kategóriára épülnek [123]; [38]:

- az a felfogás, miszerint szerint a feszültség csökkentése, a szükségletek kielégítése, illetve a célok betöltése szoros kapcsolatban van a megelégedéssel,
- a folyamat vagy tevékenységelmélet, mely magában a tevékenységben való részvétel tükrözi a az élettél való elégedettséget,
- a jóllét szintjében mutatkozó stabilitás utalhat a személyiség-diszpozíciókkal való magyarázatra.

Az általuk választott módszer fejlesztésében faktoranalízis és az alfa-megbízhatóság felhasználásával egy hat összetevőből álló skálát alakítottak ki, $0,96$ -os megbízhatósággal. Az összetevők megbízhatósági értékei mások szerint a következők voltak: pszichológiai $0,86$, oktatási $0,90$, szociális $0,88$, relaxációs $0,85$, fiziológiai $0,92$ és esztétikai $0,86$ [4].

Magyar kutatók egy tanulmányban mutatták be a módszer módosított magyar fordítását (SWLS-H). Vizsgálati mintájukban ($N=3085$) a módszer konfirmatív faktorelemzése igazolta a kérdőív egydimenziós szerkezetét, ami a faktorsúlyok tekintetében invariánsnak bizonyult az egyes alminták között is. A kérdőív belső konzisztenciáját (Cronbach-alfa stabilan $0,84$ felett) és időbeli stabilitását is kiválóan tartották [413].

A Ryff-féle Pszichikai Jólét Skála kérdőív

A jólét vizsgálatával számos kutató foglalkozott. Céljuk az optimális pszichológiai működés és élmények hatásainak megismerése [54].

A jelen kutatásba a Ryff-féle kérdőív (1989) rövid változatának kérdései kerültek be, amelyek a pszichológiai jólét hat dimenziójának jellemzésére fókuszáltak. Ezek közé tartoznak [25]:

- az önelfogadás,
- pozitív kapcsolatok másokkal,
- autonómia,
- környezet tudatosság,
- életcél,
- és a személyes fejlődés.

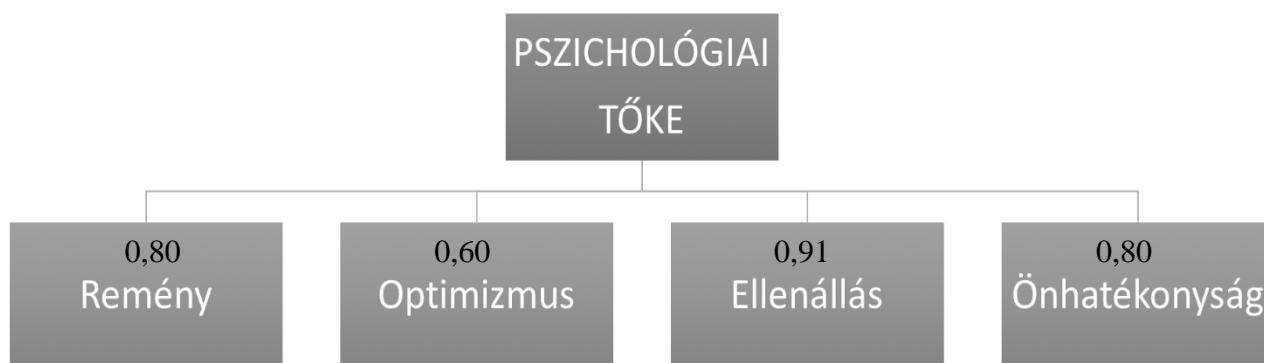
A módszer igazolására több kutatást is végeztek. Pl. Kínában végzett vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy a Ryff-féle alskálák közül ötnek volt elfogadható belső konzisztenciája, kivéve az autonómia alskálát. Az elemzések kapcsán a módszer faktoriális struktúrája nem volt olyan egyértelmű, mint azt az elméleti keret sugallta. Az alkalmazott modellek közül a hattényezős modell jobban illeszkedett, mint a hierarchikus vagy az egytényezős modell. A hattényezős modell alkalmazása azonban aligha volt elfogadható. Egy másik vizsgálatban magas faktorkorrelációkat azonosítottak a környezeti elsajátítás, az életcél és a személyes növekedés alskálái között [148].

4.4. A pszichológiai tőke kérdőív

A pszichológiai tőke kérdőív az egyén pozitív pszichológiai fejlődésének állapotát mérő módszer, amelyet számos kutató alkalmazott [39]; [37]. Ehhez kapcsolható fogalom továbbá a vállalkozói kompetencia is, amely az Európai Unió által megfogalmazott, egész életen át tartó tanuláshoz szükséges nyolc kulcskompetencia egyike [26]. Magyar változatát többen alkalmazták, amellyel a vizsgálatok körében tudakozódtak munkahelyi közérzetükről és teljesítményükről. [52]; [28]. Szerintük a pszichológiai tőke szoros kapcsolatban van egyén általános, reményteli, optimista hozzáállásával, ellenállóképességével és önhatékonyaságával (3. ábra), amely:

- képes felvállalni és szükséges erőfeszítéseket tenni, bizonyos kihívások megoldására.
- pozitívan, optimistán áll a mostani sikerrel kapcsolatban és a jövőben;
- kitartó a célok eléréséhez,
- célorientált (reményt) a siker érdekében,
- kitartó, rugalmas probléma megoldó képességben.

A pszichológiai tőke tényezői közül kiemelhető az énhatékonyság, és az optimista gondolkodásmód, amely utal a munkahelyi elégedettségére [39]. A pszichológiai tőkével kapcsolatos kutatási eredmények azt is igazolták, hogy a fenti jellemzők összefüggenek a munkahelyi teljesítőképességgel, az alkalmazottak alacsonyabb hiányzásaival, a kevesebb alkalmazotti cinizmussal, a kilépési szándékkal, valamint a munkahelyi kihívásokkal, elkötelezettséggel és az állampolgári magatartással. A kutatások azt is megállapították, hogy a pszichológiai tőke javítható egy támogató munkahelyi légkörben, akár az irodai, terepen zajló, vagy online térben végzett rövid tréningeken [37].



3. ábra A pszichológia tőke alkotó elemei és kapcsolatai [37] alapján

5. Következtetések

A tanulmány a nemzetközi kutatómódszertani vonatkozásait érintette, amelyben a választott tesztbattéria eddigi alkalmazásának eredményei kerültek összegzésre. A módszerek többségét keresztmetszeti felmérésekre alkalmazták a

A vizsgálatban a kitöltés relatív hosszú időtartalma ellenére, a vizsgáltak többsége szívesen fogadta a felkérést, azonban mégis a kitöltők 15 százaléka nem fejezte be a felmérést. A zárt kérdésekből egyértelműen lehet következtetni a válaszok megoszlására, azonban néhány nyílt kérdés válaszai értékeléséhez szükség volt csoportosításra. Például arra a kérdésre, hogy miként jellemzik a „rekreációt” (leisure) egy szóval közel félszáz eltérő válasz érkezett, amelyekből a részbeni átfedések miatt gyűjtő fogalmakat kellett alkotni. Hasonló szituáció volt a Covid egyszavas jellemzésénél is. A válaszadók többsége járválynak, betegségnek jellemezte a szakkifejezést, voltak, akik hisztériának pánikkeltésnek nevezték, ami alapján következtetni lehetett arra, hogy kik lehettek a járványhirdetők, járványtagadók vagy a járványsemlegesek.

A tesztbattéria alkalmazásánál a rekreációs szokásokat vizsgáló kérdéseknél 3 alternatívát is felajánl a kérdőív, amely a vizsgált személyek prioritásait keresi. A válaszokból jól lehet következtetni a vizsgált személyek életvitelére, különösen a járvány következtében létrejött változásokra, azonban nincs elég háttérinformáció van arról, hogy miért tartja a megjelölt tevékenységeket, helyszíneket, társakat fontosnak. Ha például valaki a sportot jelölte elsődleges rekreációs tevékenységének, akkor azt azért választotta, mert versenysportoló, sportszakos hallgató, vagy más alternatíva nincs a közelben, stb? A Ryff- fél pszichológia jóllét vizsgálatában a „hattényező modelt” tartják jobbnak, így a jelen elemzésekben ezeket az ajánlásokat volt érdemes elfogadni. A pszichológia tőke korábbi vizsgálatai jó referenciát adnak, hogy a Covid előtti és alatti állapot befolyásoló tényezőiről.

A vizsgálatban újszerű az, hogy a Covid előtti és alatti helyzetről kapható kép a vizsgáltak életviteléről és mentális egészségének változásairól. A szakirodalomban egyre gyakrabban megtalálhatók az életminőséggel kapcsolatos kutatások, melynek eredményeihez mi is hozzájárulhatunk adalékokkal.

Fontos eredmények nyomán, hogy a résztvevő országok eredményei eltérnek-e a magyarokétól és vannak-e olyan összefüggések, amelyek tanulságosak lehetnek a járványkezelési gyakorlatban.

Irodalomjegyzék

- [1] Ainsworth, B.E., Li, F.: Physical activity during the coronavirus disease-2019 global pandemic, *J. Sport Health Sci.*, 2020, Vol. 9, No. 4, pp. 291–292, DOI: [10.1016/j.jshs.2020.06.004](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.004)
- [2] Akin, A., Çetin, B.: The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2007, Vol 7, No.1, pp. 260.
- [3] Bánhidi, M., Lacza, G.: Lifestyle changes during Covid-19 period in Hungary–feedback of university students, *World Leisure Journal*, 2020, Vol. 62, No. 4, pp. 325-330. DOI: [10.1080/16078055.2020.1825251](https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825251)
- [4] Beard, J. G., Ragheb, M. G.: Measuring leisure satisfaction, *Journal of leisure Research*, 1980, Vol. 12, No.1, pp. 20-33, DOI: [10.1080/00222216.1980.11969416](https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416)
- [5] Bradburn, N. M.: The affect balance scale: Subjective approaches, *Global handbook of quality of life: Exploration of well-being of nations and continents*, 2015, pp. 269-279, DOI: [10.1007/978-94-017-9178-6_11](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9178-6_11)
- [6] Cataldo, I., Burkauskas, J., Dores, A. R., Carvalho, I. P., Simonato, P., De Luca, I., ... Corazza, O.: An international cross-sectional investigation on social media, fitness content exposure, and related risks during the COVID-19 self-isolation period, *Journal of psychiatric research*, 2022, pp. 148, 34-44, DOI: [10.1016/j.jpsychires.2022.01.032](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.01.032)
- [7] Corrigan, J. D., Kolakowsky-Hayner, S., Wright, J., Bellon, K., Carufel, P.: The satisfaction with life scale, *The Journal of head trauma rehabilitation*, 2013, Vol. 28, No. 6, 489-491, DOI: [10.1097/HTR.0000000000000004](https://doi.org/10.1097/HTR.0000000000000004)
- [8] Cheikh Ismail, L., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Al Marzouqi, A., Jarrar, A. H., Abu Jamous, D. O., ... Al Dhaheri, A. S.: Eating habits and lifestyle during COVID-19 lockdown in the United Arab Emirates: a cross-sectional study, *Nutrients*, 2020, Vol. 12, No. 11, pp. 3314. DOI: [10.3390/nu12113314](https://doi.org/10.3390/nu12113314)
- [9] Csépe, P., Dinya, E., Balázs, P., Hosseini, S. M., Kúzdý, G., Rosivall, L.: Impact of the first wave of COVID-19 pandemic on the Hungarian university students' social and health behaviour, *Journal of Public Health*, 2021, pp. 1-7, DOI: [10.1007/s10389-021-01660-5](https://doi.org/10.1007/s10389-021-01660-5)
- [10] Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J., van Vugt, J. & Misajon, R.: Development of a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index, *Social Indicators Research*, 2003, pp. 64, 159-190, DOI: [10.1023/A:1024704320683](https://doi.org/10.1023/A:1024704320683)
- [11] Dementrovics, Zs., Király, O.: A COVID-19-világjárvány hatása a mentális egészségre, *TMT*, 2021, Vol. 68, No. 5, pp. 320-322, DOI: [10.1177/030802260006300202](https://doi.org/10.1177/030802260006300202)
- [12] Di Bona, L.: What are the benefits of leisure? An exploration using the Leisure Satisfaction Scale, *British Journal of Occupational Therapy*, 2000, Vol. 63, No. 2, pp. 50-58, DOI: [10.1177/030802260006300202](https://doi.org/10.1177/030802260006300202)
- [13] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S.: The satisfaction with life scale, *Journal of personality assessment*, 1985, Vol. 49, No. 1, pp. 71-75, DOI: [10.1177/030802260006300202](https://doi.org/10.1177/030802260006300202)
- [14] Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... De Lorenzo, A.: Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey, *Journal of translational medicine*, 2020, Vol. 18, pp. 1-15, DOI: [10.1186/s12967-020-02399-5](https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5)
- [15] Van Dierendonck, D.: The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 2004, Vol. 36, No. 3, pp. 629–643, DOI: [10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)
- [16] Fonyó, I.: A COVID-19-világjárvány hatása a mentális egészségre, *Tudományos és Műszaki Tájékoztatás*, 2021, Vol. 68, No. 5, pp. 320-322,
- [17] Ford MT, Heinen BA, Langkamer KL.: Work and family satisfaction and conflict: a meta-analysis of cross-domain relations, *Journal App Psychology*, 2007, Vol. 92, No. 1, pp. 57–80, DOI: [10.1037/0021-9010.92.1.57](https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.57)
- [18] Gao, J., McLellan, R.: Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China, *BMC psychology*, 2018, Vol. 6, pp. 1-8, DOI: [10.1186/s40359-018-0231-6](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6)
- [19] George, L. K.: Life satisfaction, *Principles and practice of geriatric psychiatry*, 2002, pp. 75-77, DOI: [10.1002/0470846410.ch14](https://doi.org/10.1002/0470846410.ch14)
- [20] Golan, M., Weizman, A.: Reliability and validity of the family eating and activity habits questionnaire, *European Journal of Clinical Nutrition*, 1998, Vol. 52, No. 10, pp. 771-777, DOI: [10.1038/sj.ejcn.1600647](https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600647)
- [21] Górnicka, M., Drywień, M. E., Zielinska, M. A., Hamułka, J.: Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: A Cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study, *Nutrients*, 2020, Vol. 12, No. 8, pp. 2324, DOI: [10.3390/nu12082324](https://doi.org/10.3390/nu12082324)
- [22] Gósi, Z., Magyar, M.: „Karantén” kultúra Magyarországon.” [Quarantine” culture in Hungary.] *Recreation*, 2020, Vol. 10, No. 2, pp. 40-42, DOI: [10.21486/recreation.2020.10.2.6](https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.2.6)
- [23] Hamer, M., Kivimäki, M., Gale, C. R., Batty, G. D.: Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adults in UK, *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020, Vol. 87, pp. 184-187, DOI: [10.1016/j.bbi.2020.05.059](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.059)
- [24] Hansen, A. S., Beery, T., Fredman, P., Wolf-Watz, D.: Outdoor recreation in Sweden during and after the Covid-19 pandemic–management and policy implications, *Journal of Environmental Planning and Management*, 2022, pp. 1-22, DOI: [10.1080/09640568.2022.2029736](https://doi.org/10.1080/09640568.2022.2029736)
- [25] Henn, C. M., Hill, C., Jorgensen, L. I.: An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being, *SA Journal of Industrial Psychology*, 2016, Vol. 42, No. 1, pp. 1-12, DOI: [10.4102/sajip.v42i1.1275](https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275)
- [26] Hornyák, A., Fodor, S.: Nem az iskolának, hanem az életnek tanulunk: Avagy a pszichológiai tőke és a vállalkozói kompetencia kapcsolata, *Iskolakultúra*, 2020, Vol. 30, No. 11, pp. 70-94
- [27] Huebner, E. S., Suldo, S. M., Gilman: Life Satisfaction, In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention*, 2006, pp. 357–368
- [28] Kádi, A., Mittich, B., Sessler, J., Faragó, K.: A pszichológiai tőke skála (pcq) adaptációja magyar mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2021, Vol. 75, No. 4, pp. 601-621, DOI: [10.1556/0016.2020.00035](https://doi.org/10.1556/0016.2020.00035)

- [29] Kafka, G. J., Kozma, A.: The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 2002, Vol. 57, No. 2, pp. 171-190, DOI: [10.1023/A:1014451725204](https://doi.org/10.1023/A:1014451725204)
- [30] Kemenesi, G., Kornya, L., Tóth, G. E., Kurucz, K., Zeghib, S., Somogyi, B. A., ... Jakab, F.: Nursing homes and the elderly regarding the COVID-19 pandemic: situation report from Hungary, *GeroScience*, 2020, Vol. 42, pp. 1093-1099, DOI: [10.1007/s11357-020-00195-z](https://doi.org/10.1007/s11357-020-00195-z)
- [31] Keyes, C. L., Lopez, S. J.: *Toward a science of mental health*, Oxford handbook of positive psychology, 2009, Vol. 2, pp. 89-95
- [32] Kim, H. Y.: Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis, *Restorative dentistry & endodontics*, 2013, Vol. 38, No. 1, pp. 52-54, DOI: [10.5395/rde.2013.38.1.52](https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52)
- [33] Kinczel, A., Müller, A. É.: Study on travel habits and leisure activities in the light of covid-19 triggered changes in Romania and Hungary, *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 2022, Vol. 41, No. 2, pp. 440-447, DOI: [10.30892/gtg.41214-848](https://doi.org/10.30892/gtg.41214-848)
- [34] KSH: Elemzések, 2021, Letöltve: <https://www.ksh.hu/koronavirus-dosszie-elemzesek> 2023. 02. 05.
- [35] Lapa, T. Y.: Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2013, Vol. 93, pp. 1985-1993, DOI: [10.1016/j.sbspro.2013.10.153](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.153)
- [36] Landry, C. E., Bergstrom, J., Salazar, J., Turner, D.: How Has the COVID-19 Pandemic Affected Outdoor Recreation in the U.S.? A Revealed Preference Approach, *Applied Economics Perspectives and Policy*, 2021, Vol. 43, pp. 443-457, DOI: [10.1002/aep.13119](https://doi.org/10.1002/aep.13119)
- [37] Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J., Heinitz, K.: Measuring Psychological Capital: Construction and Validation of the Compound PsyCap Scale, 2016 (CPC-12), *PloS one*, Vol. 11, No. 4, e0152892, DOI: [10.1371/journal.pone.0152892](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152892)
- [38] Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E.: Discriminant validity of well-being measures, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, Vol. 71, No. 3, pp. 616-628, DOI: [10.1037/0022-3514.71.3.616](https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616)
- [39] Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J.: Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior, *Positive organizational behavior*, 2007, Vol. 1, No. 2, pp. 9-24, DOI: [10.4135/9781446212752](https://doi.org/10.4135/9781446212752)
- [40] Márfi, A.: A szubjektív életkörülmények társadalmi-gazdasági összefüggései, In Utasi ed. *Az életminőség feltételei*, MTA Politikai Tanulmányok Intézete, Budapest, 2007, pp. 6-23
- [41] Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó T., Ittész, A.: Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2014, Vol. 15, No. 3, pp. 289-303, DOI: [10.1556/Mental.15.2014.3.9](https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9)
- [42] Merkely, B., Szabó, A.J., Kosztin, A. ... Hungarian CoronaVirus-19 Epidemiological Research investigators: Novel coronavirus epidemic in the Hungarian population, a cross-sectional nationwide survey to support the exit policy in Hungary, *GeroScience*, 2020, Vol. 42, pp. 1063-1074, DOI: [10.1007/s11357-020-00226-9](https://doi.org/10.1007/s11357-020-00226-9)
- [43] Mondal, P., Sinharoy, A., Sankoorikal, B. J., Siddaiah, R., Mazur, L., Graff, G.: The influence of sociodemographic heterogeneity on the perceptions of COVID-19: A countrywide survey study in the USA. *International journal of environmental research and public health*, 2021, Vol. 18, No. 17, pp. 8922, DOI: [10.3390/ijerph18178922](https://doi.org/10.3390/ijerph18178922)
- [44] Park, A. H., Zhong, S., Yang, H., Jeong, J., Lee, C.: Impact of COVID-19 on physical activity: A rapid review. *Journal of global health*, 2022, Vol.12, DOI: [10.7189/jogh.12.05003](https://doi.org/10.7189/jogh.12.05003)
- [45] Parkitny, L., McAuley, J.: The depression anxiety stress scale (DASS), *Journal of physiotherapy*, 2010, Vol. 56, No. 3, pp. 204, DOI: [10.1016/S1836-9553\(10\)70030-8](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(10)70030-8)
- [46] Reinhardt M.: *Mentális egészség és tünetképzés összefüggései a családi működéssel serdülőknél*, Doktori disszertáció, ELTE, PPK, 2013
- [47] Rhodes, R. E., Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C., Garcia-Barrera, M.A.: Correlates of Perceived Physical Activity Transitions during the COVID-19 Pandemic among Canadian Adults, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2020, Vol. 12, pp. 1157-1182, DOI: [10.1111/aphw.12236](https://doi.org/10.1111/aphw.12236)
- [48] Rice, W. L., Mateer, T., Taff, B. D., Lawhon, B., Reigner, N., Newman, P.: Longitudinal Changes in the Outdoor Recreation Community's Reaction to the COVID-19 Pandemic: Final Report on a Three-Phase National Survey of Outdoor Enthusiasts, *SocArXiv*, 2020, DOI: [10.31235/osf.io/gnjcy](https://doi.org/10.31235/osf.io/gnjcy)
- [49] Rojas, M.: Well-being and the complexity of poverty: A subjective well-being approach, *WIDER research paper*, 2004, No. 29,
- [50] Ryff, C. D.: Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia, *Psychotherapy and psychosomatics*, 2014, Vol. 83, No. 1, pp. 10-28, DOI: [10.1159/000353263](https://doi.org/10.1159/000353263)
- [51] Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, M.: Positive psychology: An introduction, *American Psychological Association*, 2000, Vol. 55, No. 1, p. 5, DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)
- [52] Sift, G.: *A pszichológiai tőke és az áramlatélmény kapcsolata a magyarországi felnőttkorú aktív munkavállalók körében*, BDF, Budapest, 2015
- [53] Sivan, A.: Reflection on leisure during COVID-19, *World Leisure Journal*, 2020, Vol. 62, No. 4, pp. 296-299, DOI: [10.1080/16078055.2020.1825260](https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825260)
- [54] Springer, K. W., Hauser, R. M.: An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects, *Social science research*, 2006, Vol. 35, No. 4, pp. 1080-1102, DOI: [10.1016/j.ssresearch.2005.07.004](https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004)
- [55] Szabo, A., Ábel, K., Boros, S.: Attitudes toward COVID-19 and stress levels in Hungary: Effects of age, perceived health status, and gender, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, Vol. 12, No.6, pp. 572, DOI: [10.1037/tra0000665](https://doi.org/10.1037/tra0000665)
- [56] Tokay Argan, M., Mersin, S.: Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals, *Perspectives in psychiatric care*, 2021, Vol. 57 No. 2, pp. 660-666, DOI: [10.1111/ppc.12592](https://doi.org/10.1111/ppc.12592)

- [57] Tornóczky, G. J., Rózsa, S., Nagy, H., Bánhidi, M.: Perceived usefulness of yoga to maintain well-being and in relation to COVID-19 cases among Hungarian yoga practitioners, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2022, DOI: [10.23736/s0022-4707.22.13341-4](https://doi.org/10.23736/s0022-4707.22.13341-4)
- [58] Utas, Á.: Az életminőség feltételei, MTA műhelytanulmányok Digitális Archívum 1, Budapest, 2007
- [59] Van der Werf, E. T., Busch, M., Jong, M. C., Hoenders, H. R.: Lifestyle changes during the first wave of the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in the Netherlands, *BMC Public Health*, 2021, Vol. 21, No. 1, 1226, DOI: 10.1186/s12889-021-11264-z
- [60] Van Leeuwen, M., Klerks, Y., Bargeman, B., Heslinga, J., Bastiaansen, M.: Leisure will not be locked down—insights on leisure and COVID-19 from the Netherlands, *World Leisure Journal*, 2020, Vol. 62, No. 4, pp. 339-343, DOI: [10.1080/16078055.2020.1825255](https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255)
- [61] World Health Organization: Elemzések, 2020