

**VILÁGJÁRVÁNY HATÁSA
A FELNŐTTEK TÁRSAS KAPCSOLATAIRA ÉS EGÉSZSÉGÉRE**

Szerzők:

Kanyó Krisztina Zsófia¹
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Pfau Christa Sára²(PhD)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Lektorok:

Szerdahelyi Zoltán (PhD)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Szabóné Balogh Ágota (PhD)
Gál Ferenc Egyetem (Magyarország)

...és további két anonim lector

Kanyó Krisztina Zsófia és Pfau Christa Sára (2024): Világjárvány hatása a felnőttek társas kapcsolataira. *Különleges Bánásmód Interdiszciplináris folyóirat*, 10(1), 51–62. DOI [10.18458/KB.2024.1.51](https://doi.org/10.18458/KB.2024.1.51)

Absztrakt

A COVID-19 világjárvány idején, s az azt követő időszakban is számos kutató foglalkozott a pandémia a társadalomra gyakorolt hatásával, mely változások mai napig szerves részét képezik a lakosság életének. Általánosságban elmondható, hogy a korlátozásoknak köszönhetően jelentősen átforgalmazódott az egyének egészségmagatartása. Kutatásunkban a megkérdezett magyar felnőtteket (n=336) vizsgáltuk, ahol a fókuszban a célcsoport társas kapcsolatok fenntartásával kapcsolatos tapasztalatainak felmérése állt, a káros szenvedéllyel, lelki egészséggel és a szociális faktorokat tekintve. A kapott eredmények alapján elmondható, hogy a megkérdezettek több mint fele kevesebbet kommunikált és/vagy találkozott az ismerőseivel, barátaival a pandémia idején. A válaszadók 72%-a arról számolt be, hogy jelenleg ugyanannyit dohányzik, míg 36%-uk ugyanannyi alkoholt fogyasztott, mint a világjárványt megelőző időszakban. A káros szenvedélyek (alkoholfogyasztás és dohányzás) tekintetében a két változó gyakoriságai között arányosság fedezhető fel. Akik többet dohányoztak, mint a járvány megjelenése előtt, gyakrabban fogyasztottak alkoholt is, s ez igaznak bizonyult a gyakoriságok csökkenésében is. Azon válaszadók, akik a dohányzási szokásaikat tekintve nem tapasztaltak változást, alkoholfogyasztás tükrében is hasonlóan vélekedtek. A megkérdezett nők nagyobb érzelmi kilengést mutattak, mint a férfi válaszadók, amikor a depresszió, reményvesztettség érzések megjelenésének gyakoriságáról kérdeztük őket. A résztvevők túlnyomó többségének (54,8%) összességében romlott a lelki egészsége a pandémia hatására, s a nemek tükrében megállapításra került, hogy a járvány írásos időszaka inkább a nők (60,3%) lelki egészségére volt negatív hatással, a férfiakkal (46,2%) szemben.

¹ Kanyó Krisztina Zsófia. DE Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola Debreceni Egyetem (Magyarország). E-mail cím: kanyozsofi97@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3855-7803>

² Pfau Christa Sára (PhD). Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági- és Menedzsment Intézet (Magyarország). E-mail cím: pfau.christa@econ.unideb.hu, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2180-3756>

Kulcsszavak: COVID-19, egészségmagatartás, dohányzás, alkohol, lelki egészség, társas kapcsolatok
Diszciplína: társadalomtudomány

Abstract

IMPACT OF THE PANDEMIC ON ADULTS' SOCIAL RELATIONSHIPS AND HEALTH

During the COVID-19 pandemic and its aftermath, numerous researchers have investigated the societal impacts of the pandemic, the resulting changes of which continue to be integral parts of people's lives. Generally, it can be stated that individuals' health behaviors have significantly transformed due to the restrictions. In our study, we examined Hungarian adults (n=336), focusing on assessing their experiences related to harmful addictions, mental health, and maintaining social relationships. The respondents reported that over half of them communicated and/or met with acquaintances and friends less during the pandemic. 72% of the respondents reported smoking the same amount, while 36% consumed the same amount of alcohol as before the pandemic. Regarding harmful addictions (alcohol consumption and smoking), a proportional relationship was found between the frequencies of the two variables. Those who smoked more than before the pandemic also consumed alcohol more frequently, and this trend was also observed in the decrease in frequencies. Respondents who did not experience changes in their smoking habits also held similar views on alcohol consumption. Women respondents exhibited greater emotional fluctuation than male respondents when asked about the frequency of experiencing depression and feelings of hopelessness. Overall, the majority of participants (54.8%) experienced worsened mental health due to the pandemic, and it was found that the adverse effects of the pandemic period were more pronounced on women's (60.3%) mental health compared to men's (46.2%).

Keywords: COVID-19, health behavior, smoking, alcohol, mental health, social relationships

Discipline: social science

Bevezetés

A Magyarországra 2020-ban berobbanó koronavírus világvárvány nagymértékben átformálta társadalmunk mindennapjait, ami a világvárványt követő időszak kutatási eredményeit is jelentősen befolyásolta. A kijárási korlátozás és tilalom, a társadalmi elszigeteltség és a szolgáltatások (például sportolás, közösségi helyek) többségéhez való korlátozott hozzáférés jelentősen megnehezítette a lakosság életét. A szokatlan körülményekhez való hirtelen alkalmazkodás során az emberek testi és lelki egészsége is számos veszélynek volt kitéve. Sokak számára nehézséget okozott a karanténidőszakban a munka, tanulás és szabadidős tevékenységek, továbbá a társas kapcsolatok ápolása közötti egyensúly kialakítása, fenntartása. Teljesen felborult az egyének napi rutinja, alvási és táplálkozási szoká-

saik, valamint a fizikai aktivitás is a háttérbe szorult. A problémát tovább súlyosbította, hogy az akadályok áthidalásához sokan olyan egyszerűen és gyorsan elérhető, negatív megküzdési módszerekhez nyúltak, mint az alkohol és dohányzás. Mindezek összességében gyakran vezettek lehangoltsághoz, emelkedett stressz szinthez, szorongáshoz, valamint a depresszió is egyre gyakrabban jelent meg az emberek életében (Mező, 2022, Bognár, Tóth és Susánszky, 2021; Szlamka és tsai, 2021; Túry és Szényei, 2020; Holz és tsai, 2020; Wolf és tsai, 2021).

A koronavírus járvány idején világszerte az egyik legfontosabb cél az emberek egészségének megőrzése volt. Számptalan kezdeményezés alakult ki a pandémia időszakában, melyek többsége arra volt hivatott, hogy olyan megküzdéssel kapcsolatos ta-

nácsokkal segítsék a lakosságot a rendhagyó helyzetben, melyekkel fenn tudják tartani egészségi állapotukat, életminőségüket, anélkül, hogy azok károsodnának. Az egyik legszélesebb körben ismert szerv, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) több hasznos javaslatot is megfogalmazott a szokatlan helyzethez való alkalmazkodás megkönnyítése érdekében. A WHO szerint érdemes a járvány időszakában fokozott figyelmet kell fordítani a napi rutin kialakítására, az időben történő felkelésre és lefekvésre, a rendszeresen időközönként történő étkezésre és szünet tartására a munka/tanulás közben, valamint szükséges kiemelt jelentőséget tulajdonítani a testmozgásnak és a barátokkal, családdal való kapcsolattartásnak (WHO, 2021a; WHO 2021b). Vizsgálatunk fókuszában a COVID-19 világjárvány a megkérdozett felnőttekre gyakorolt hatása állt, kiemelt tekintettel a káros szenvedélyekkel, társas kapcsolatokkal, negatív érzelmek megjelenésével, lelki egészséggel kapcsolatos változások feltárására, kitérve valamennyi változó vizsgálatára a nemek függvényében.

Szakirodalmi áttekintés

A COVID-19 járvány társadalomra gyakorolt hatásainak vizsgálata rendkívül népszerű téma volt az elmúlt években, kiemelt tekintettel az egészség fizikai és mentális dimenzióit érintve. A társadalom mentális egészsége számtalan kockázatnak volt kitéve a pandémia idején. A legnehezebben leküzdhető akadályok közé sorolható többek között az állandó aggodalom érzése a saját és szeretteik egészsége, jólléte iránt, az anyagi bizonytalanság, kilátástalanság, folyamatos korlátozások, s a megváltozott életkörülményekhez való alkalmazkodás, valamint egy új és hatékony napi rutin kialakítása (Fenyvesi és Polák, 2021; Kulig és tsai, 2022; Szemes és tsai, 2023). Ezen problémák megjelenése és gyakoriságuk növekedése sokak életében emelkedett stressz szintet, depressziós hangulatot, szorongást eredményezett, valamint többnyire motiváció-

vesztettséggel és kilátástalansággal is párosult (Holz és tsai, 2020).

A depresszió megjelenésével kapcsolatban a nemek között eltérést tapasztalhattunk a pandémia idején, hiszen a nők kétszer nagyobb arányban voltak hajlamosak a depressziós időszakot átélni, mint a férfiak (Szabó-Tóth, 2021). Tovább elemezve a pandémia hatását a nemek szerinti eltérésekre fókuszálva, elmondható, hogy a nők jellemzően nagyobb mértékű romlásról számoltak be a lelki egészségük tekintetében, mint a férfiak (Sipos, 2022).

A COVID-19 járvány éveiben felmerülő kockázatok és kialakult egészségügyi nehézségek kiküszöbölésére azonban számos ismert és népszerű módszer alkalmazható. A legelterjedtebb megoldások közé sorolható a gyakori fizikai aktivitás, testmozgás, sporttevékenység végzése, valamint a társas kapcsolatok ápolása, illetve a társainkkal történő rendszeres kommunikáció (WHO, 2021a).

Napjainkban széles körben ismert és elfogadott tényként van jelen a köztudatban, hogy a sport kiváló eszközként szolgálhat az emberek fizikai és mentális egészségének megőrzéséhez és fejlesztéséhez, valamint a különböző típusú megbetegedések kialakulásának csökkentéséhez is (Kulig és tsai, 2022; Pusztafalvi, 2011; WHO, 2021b).

A pandémia időszakában az Egészségügyi Világszervezet megalkotta a „Healthy at home” („otthon, egészségesen”) nevezetű projektet, mellyel az volt a céljuk, hogy segítsenek az embereknek lehetőségeikhez mérten megőrizni a testi és lelki egészségüket koronavírus járvány idején. A kezdeményezés öt különböző témát ölelt fel, melyek közt elsőként szerepeltek az emberek fizikai aktivitására és a mentális egészségére irányuló ajánlások is, melyek kölcsönösen függenek egymástól a WHO szerint (WHO, 2021a; WHO, 2021b).

A szervezet a mentális egészség megőrzésére irányuló legfontosabb tanácsai közé tartozott többek között a rendszeres testmozgás végzése, az alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése, valamint

a társas kapcsolatok fontosságának szem előtt tartása, online vagy telefonon történő rendszeres kapcsolattartás szorgalmazása (WHO, 2021a). Számos kutatásban foglalkoztak azzal, hogy miként alakultak át a lakosság szokásai társas kapcsolatok fenn tartását illetően, s összességében arra a következtetésre jutottak, hogy az egyének kapcsolattartási szokásai negatív irányba változtak, hiszen az emberek legtöbbször csökkenésről számoltak be e tekintetben (Albert és tsai, 2022; Hillebrand, 2023; Szemes és tsai, 2023).

A helyzetet azonban tovább súlyosbította, hogy a pandémia időszakában alkalmazott, az egyén egészségét szem előtt tartó intézkedések számos negatív következménnyel jártak, hiszen az előbb említett, a felmerülő problémák leküzdésére szolgáló eszközök nem feltétlenül voltak elérhetőek mindenkinek számára. Míg a szabadidős és sportolási tevékenységekhez való hozzáférés szabályozása a szervezett keretek közt történő rendszeres testmozgástól, addig a karantén és kijárási korlátozások a megszokott közösséghez való tartozás érzésétől, kapcsolattartástól és személyes találkozásoktól fosztotta meg az embereket (Ács és tsai, 2021; Szalmka és tsai, 2021). Győri (2022) tanulmánya rámutatott arra, hogy a negatív mentális tünetek gyakrabban voltak jelen az olyan emberek életében, akik kevésbé intenzíven tartották a kapcsolatot a szeretteikkel, barátaikkal. A személyes és online kapcsolattartás között is vélhető felfedezni némi eltérést, hiszen az elektronikusan kapcsolatot tartó egyéneknél nagyobb valószínűséggel domináltak depresszív érzések, mint a személyeseknél (Győri, 2022). Mivel a legegyszerűbb fizikai és mentális egészség megőrzését segítő eszközök (sportolás, közösségi helyek és társas kapcsolatok) nem álltak a lakosság rendelkezésére, ezért sokan olyan különböző negatív megküzdési stratégiát kezdtek el alkalmazni a pandémia idején, mint az alkoholfogyasztás és a dohányzás, a stresszhelyzetek és akadályok áthidalása érdekében (Moreno és tsai, 2020; United Nations, 2020). Ezek az addiktív módszerek bár rövidtávon megoldás-

ként szolgálhatnak a felmerülő problémák kezelésére, azonban számtalan ismert, kedvezőtlen hatással is bírnak, s köztudott, hogy hosszabb távon újabb kockázatokat rejtenek magukban az egészséget tekintve (Fenyvesi és Polák, 2021; Zhao és tsai, 2023). Számos tanulmány foglalkozott a lakosság alkoholfogyasztási és dohányzási szokásainak változásával a pandémia idején, s összességében megállapításra került, hogy mind a két káros szenvedélyt tekintve növekedést tapasztaltak (Erdős, 2022; Szemes és tsai, 2023).

Anyag és módszer

A kutatásunk során céljaink közt szerepelt felmérni a vizsgált személyek káros szenvedéllyel (alkoholfogyasztás, dohányzás) kapcsolatos szokásait, valamint annak változását a pandémia idején. Kitérünk továbbá a megkérdezettek lelki egészségével kapcsolatos tapasztalataira, valamint felmértük, hogy a járvány idején miként alakult a depresszióval és reményvesztettség érzésével kapcsolatos megküzdésük, kiemelt tekintettel a nemek közti eltérésekre. Továbbá fontosnak tartottuk vizsgálni a válaszadók társas kapcsolatainak vonatkozásában bekövetkezett változásait a korlátozások időszakában, melyet szintén nemek szerint vizsgáltuk. A célcsoport tapasztalatainak felmérésére kérdőív megkérdezést alkalmaztunk, mely során online (Google kérdőív) és papír alapon egyaránt lehetőséget nyújtottunk a kitöltésre, anonim formában, önkéntes alapon. A kérdőív 18 zárt típusú kérdést tartalmazott, három csoportra bontva, mely során a megkérdezettek Likert skálás és feleltválasztós formában tudták jelezni a tapasztalataikat. Az első szakaszban a megkérdezett demográfiai adataira voltunk kíváncsiak, míg a második kérdéscsoport az egyének sportolási szokásaira irányult.

Végül a harmadik részben szeretnénk volna felmérni a vizsgált személyek tapasztalatait, kiemelt tekintettel a pandémia okozta változásokra a káros szenvedélyek, társas kapcsolataik és negatív érzések vonatkozásában.

1. táblázat: A minta megoszlása demográfiai adatok szerint (n=336). Forrás: Kanyó és Pfau (2024)

Változó		A minta megoszlása	
		Fő	%
Nemek	Férfi	132	39,3
	Nő	204	60,7
Életkor	18-29 év	280	83,3
	30-39 év	27	8
	40-49 év	21	6,3
	50- év felett	8	2,4
Lakhely típusa	Kertesház	191	56,8
	Panel	84	25,0
	Társasház	61	18,2
Összesen		336	100

A kapott válaszok rendezéséhez Microsoft Excel programot, míg a komplexebb elemzésekhez SPSS-t (Statistical Package for the Social Sciences) használtunk. A kérdőívet 336 fő töltötte ki (1. táblázat).

A válaszadók nemek szerinti megoszlását vizsgálva elmondható, hogy a minta 39,3%-át férfiak, 60,7%-át pedig nők alkották. A vizsgált személyek korosztályát tekintve túlnyomó többségben (83,3%) fiatal felnőttek (18-29 évesek) töltötték ki a kérdőívet. A megkérdezettek 8%-a a 30-39 évesek, míg 6,3%-a a 40-49 éves korosztályába sorolható. Az 50 évnél idősebb válaszadók a minta 2,4% teszik ki. Lakhely típus szerinti megoszlást vizsgálva elmondható, hogy legtöbben (56,8%) kertesházban, a válaszadók 25%-a panelben, míg 18,2%-uk társasházban él.

Eredmények

Társas kapcsolatok változása a nemek függvényében

A koronavírus járvány idején több szervezet is javasolta a mentális problémákkal küzdő egyéneknek, hogy lehetőségeikhez mértem igyekezzenek fenntartani a társas kapcsolataikat. Célunk volt a vizsgálat során felmérni, hogy a válaszadók tapasztaltak-e bármilyen változást a társas kapcsolataikat

tekintve, és ha igen, akkor miként alakult át ez a tényező a pandémia hatására, a nemek függvényében (2. táblázat).

A válaszadók többsége (53,9%) arról számolt be, hogy kevesebbet találkoztak, kommunikáltak a társaikkal a pandémia idején, mint azt megelőzően, mely a férfiak 54,4%, míg a nők 53,6%-át érintette. Második legnagyobb arányban (34,3%) a társas kapcsolatokat illetően sem a megkérdezett nők (33,7%), sem a férfiak (35,2%) nem tapasztaltak különösebb változást. Azon válaszadók, akik szerint nőtt a találkozások száma a COVID-19 járvány idején (5,3%), a férfiakat tekintve 6,4%-át míg a nőknél 4,6%-át tették ki a mintának. A nemek között a társas kapcsolatok változásának vonatkozásában szignifikáns eltérést nem mutatott az elvégzett vizsgálat ($p < 0,05$).

Káros szenvedélyekkel kapcsolatos tapasztalatok

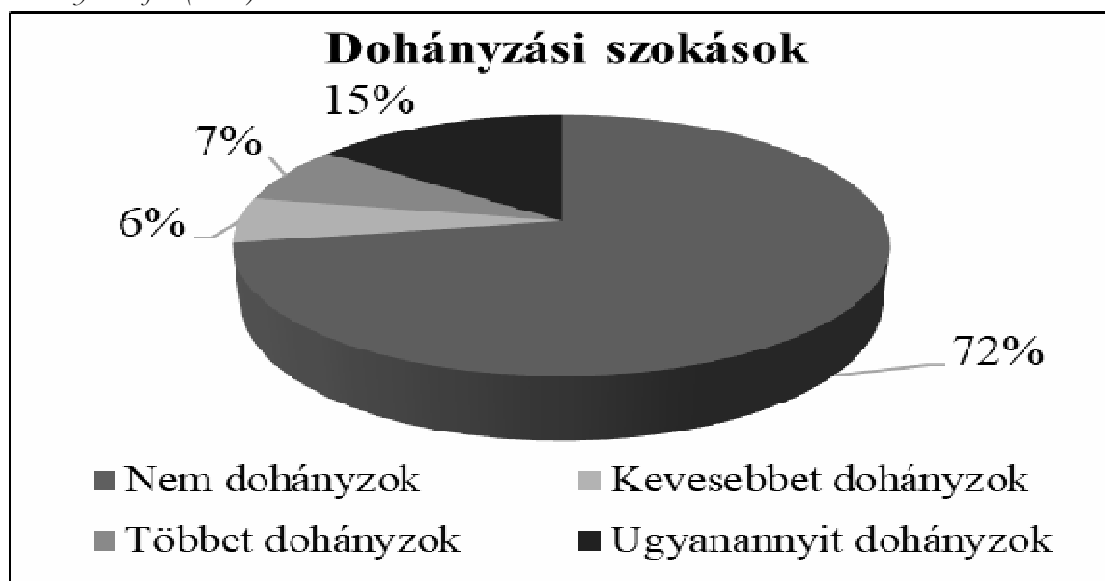
A megkérdezés során kíváncsiak voltunk, hogy miként alakultak a válaszadók káros szenvedélyekkel kapcsolatos szokásaik a pandémia hatására, s ennek keretében elsőként a dohányzási szokásokban végbement változások felmérésére tértünk ki (1. ábra).

2. táblázat. Társas kapcsolatok változása a pandémia után a nemek arányát tekintve (n=336). Forrás: Kanyó és Pfau (2024)

Társas kapcsolatok változása a pandémia idején	Nemek (%)		Total (%)
	Férfi	Nő	
Igen, csökkent (kevesebb találkozás és/vagy kommunikáció)	54,40	53,60	53,9
Nem változott	35,20	33,70	34,30
Igen, nőtt (több találkozás és/vagy kommunikáció)	6,40	4,60	5,30
Igen, mert volt olyan kapcsolat, ami megszakadt	2,40	6,10	4,70
Nem tudom	1,60	2,00	1,90

Pearson Khi-négyzet=2,875, df=4, p=0,579

1. ábra. A megkérdezettek dohányzási szokásainak alakulása a pandémia előtti időszakhoz képest (n=336). Forrás: Kanyó és Pfau (2024)



A megkérdezettek túlnyomó arányban (72%) a nem dohányzók csoportjába tartoznak. A dohányzó válaszadókat tekintve, leggyakoribb válaszként azt kaptuk, hogy az érintettek ugyanannyit dohányoznak (15%), mint a járványhelyzet időszakát megelőzően, míg azon személyek, akik többet dohányoznak, a minta 7%-át, míg a kevesebbet

dohányzók pedig a 6%-át alkotják.

A következő kérdés keretében arra kerestük a választ, hogy a másik legnépszerűbb, negatív megküzdési stratégiaként értelmezhető eszköz (az alkohol) mennyire volt jelen a válaszadók életében, pontosabban, hogy milyen gyakran fogyasztottak alkoholt (2. ábra).

2. ábra: A megkérdezettek alkoholfogyasztási szokásainak változása a pandémia előtti időszakhoz képest (n=336).
 Forrás: Forrás: Forrás: Kanyó és Pfau (2024)



A válaszadók legnagyobb arányban (36%) arról számoltak be, hogy ugyanannyi alkoholt fogyasztanak, mint a pandémia előtt. Azok, akik nem fogyasztanak alkoholt, a minta 29%-át adják. 13%-os arányban arról tettek bizonyosságot a megkérdezettek, hogy gyakrabban élnek ezzel a káros szenvedéllyel, mint korábban, 23%-uk pedig ritkábban. A vizsgálatunk során összehasonlítottuk,

hogy miként alakultak az alkoholt fogyasztó egyének dohányzási szokásai (3. táblázat). A káros szenvedélyek (alkoholfogyasztás és dohányzás) tekintetében a két változó gyakoriságai között felfedezhető némi arányosság. Azon megkérdezettek közül, akik ugyanannyit dohányoznak, mint a járvány megjelenése előtt, 44%-uk jelezte, hogy ugyanannyi alkoholt is fogyasztott.

3. táblázat. A dohányzási szokások változása az alkoholfogyasztás gyakoriságának függvényében a pandémia előtti időszakhoz képest (n=336). Forrás: Kanyó és Pfau (2024)

Keresztábra elemzés (%)		Dohányzás			
		Nem dohányzók	Kevesebbet dohányzók	Többet dohányzók	Ugyanannyit dohányzók
Alkohol-fogyasztás	Nem fogyasztok alkoholt	31,3%	15,8%	16,7%	26,0%
	Kevesebb alkoholt fogyasztok	21,0%	36,8%	20,8%	26,0%
	Több alkoholt fogyasztok	11,5%	15,8%	41,7%	4,0%
	Ugyanannyi alkoholt fogyasztok	36,2%	31,6%	20,8%	44,0%
	Standardizált maradvány	0,1	-0,3	-1,2	0,9

Pearson Khi-négyzet =26,909, df=9, p=0,001

Tovább vizsgálva az egyidőben két káros szenvedéllyel élők csoportját, elmondható, hogy a dohányzási szokásaik gyakoriságában növekedést tapasztaló népesség közel fele (41,7%-a) több alkoholt is fogyasztott a koronavírus járvány idején. A kevesebbet dohányzóknak 36,8%-a kevesebb alkoholt is fogyaszt, míg akik nélkülözték életükből az alkoholt, a dohányzással nem élők 31,3%-át tették ki. Megállapítható, hogy az alkoholfogyasztási és dohányzási szokások között szignifikáns eltérés detektálható ($p < 0,05$).

Reményvesztettség, levertség, depresszív érzések vizsgálata a nemek vonatkozásában

Vizsgálatunk során szeretnénk felvilágosítani, hogy nemeként felfedezhető-e eltérés a levertség, reményvesztettség, depresszív tünetek tükrében. A 4. táblázatban szereplő adatok rámutatnak arra, hogy a megkérdezett nők mindegyik vizsgált tényezőnél nagyobb arányban voltak jelen, ezáltal összességében nagyobb érzelmi kilengést mutattak nők, mint a férfi válaszadók.

Az arányokat tekintve a nők átlagosan 6%-kal gyakrabban jelölték, hogy „soha”, „néhány napon”, „a napok több, mint felében” tapasztaltak magukon depresszióval, reményvesztettséggel illetve levertséggel kapcsolatos érzéseket, mint a férfi társaik a pandémia időszaka után. Azon megkérdezettek, akiknek majdnem mindennap jelen volt az életükben a fentebb említett 3 tényező, a nők 9,20%-át, míg a férfiak 5,40%-át teszik ki. A nemek közötti eltérések a negatív érzések gyakoriságának tükrében nem mutattak szignifikáns eltérést ($p = 0,978$).

A COVID-19 járvány lelki egészségre gyakorolt hatásai nemek szerinti megoszlásban

A kutatás keretében azt is vizsgáltuk, hogy miként változott a világjárvány hatására a válaszadók lelki egészsége, valamint, hogy milyen eltérések vannak a női és férfi megkérdezettek tapasztalatai között, saját tapasztalatuk szerint (5. táblázat).

4. táblázat. Reményvesztettség, levertség, depresszív érzések megjelenése a pandémia után a nemek vonatkozásában, a válaszadók önbevallása szerint ($n = 336$). Forrás: Kanyó és Pfau (2024)

Keresztábra elemzés (%)		Nem		Total (%)
		Férfi	Nő	
Milyen gyakran érezte magát levertnek, reményvesztettnek, depressziósnak?	Soha	10,40%	16,40%	26,80
	Standardizált maradvány	-0,1	0	-
	Néhány napon	12,50%	18,80%	31,30
	Standardizált maradvány	0,1	-0,1	-
	A napok több, mint felében	11,00%	16,40%	27,40
	Standardizált maradvány	0,1	-0,1	-
	Majdnem mindennap	5,40%	9,20%	14,60
	Standardizált maradvány	-0,3	0,2	-
Total		39,30%	60,70%	100,00%

Pearson Khi-négyzet=196a, $d = 3, p = 0,978$

5. táblázat: A COVID-19 járvány lelki egészségre gyakorolt hatásai a pandémia után nemek szerinti megoszlásban, a válaszadók önbevallása szerint (n=336). Forrás: Kanyó és Pfau (2024)

Keresztábra elemzés (%)		Nem		Total (%)
		Férfi	Nő	
Covid-19 hatása a lelki egészségre	Nem volt rá hatással	49,20%	34,80%	40,50
	Standardizált maradvány	1,6	-1,3	-
	Összességében romlott, negatív hatása volt	46,20%	60,30%	54,80
	Standardizált maradvány	-1,3	1,1	-
	Összességében javult, pozitív hatása volt	4,50%	4,90%	4,80
	Standardizált maradvány	-0,1	0,1	-

Pearson Khi-négyzet=7,051, df=2, p=0,029

A résztvevők több, mint fele (54,8%) jelezte, hogy összességében romlott a lelki egészsége a pandémia hatására. A megkérdezettek közül a járvány időszaka inkább a nők (60,3%) lelki egészségére volt negatív hatással, a férfiakkal (46,2%) szemben. A férfiak közel fele (49,20%-a) jelezte, hogy a lelki egészségük vonatkozásában nem tapasztaltak különösebb változást (nők: 34,8%). Pozitív irányú változásról, azaz a lelki egészség javulásáról közel azonos arányban tettek bizonyosságot a nők (4,9%) s a férfiak (4,50%) egyaránt.

A keresztábra elemzés p értéke alapján elmondható, hogy a nemek között a covid lelki egészségre gyakorolt hatásában szignifikáns eltérés mutatkozik (p=0,029). Az eredményeket tovább vizsgálva jól látható, hogy a pozitív hatásra kapott válaszok nagyrészt egységesek voltak (férfi = 4,5%; női = 4,9%), a negatív hatást vizsgáló állításnál jóval markánsabb eltérés mutatkozott, hiszen itt a nők 60,3%-a válaszolta, hogy a covidnak negatív hatása volt a lelki egészségére, még a férfiak csupán 46,2%-a érezte ezt a kedvezőtlen hatást. Előbbi megállapítás csak önbevalláson alapszik, pszichológiai alátámasztást nem nyert.

Következtetés

Kutatásunk során a megkérdezett magyar felnőttek egészségmagtartásában bekövetkezett válto-

zásokat vizsgáltuk a koronavírus okozta pandémia vonatkozásában.

A dohányzási szokásokat vizsgálva elmondható, hogy a célcsoport túlnyomó része nem dohányzik. A dohányzó válaszadók leginkább azt jelezték, hogy ugyanannyit élnek a káros szenvedéllyel a pandémia során, mint azt megelőzően, azonban második helyen a többet dohányzók állnak, míg a legkevesebben arról számoltak be, hogy kevesebbet dohányoznak, mint korábban. Eredményeinkhez hasonlóan Kulig és mtsai (2020), is arról számoltak be, hogy az általuk vizsgált magyar lakosok legnagyobb arányban jelezték, hogy ugyanannyit dohányoztak a járvány idején, mint az azt megelőző időszakban. A mintájuk 17%-a csökkenést, 6%-uk pedig növekedést tapasztalt a dohányzás gyakoriságának vonatkozásában (Jákó, 2012).

Az alkoholfogyasztás tekintetében a legtöbben arról tettek bizonyosságot, hogy ugyanolyan gyakorisággal fogyasztanak alkoholt, mint a járvány megjelenése előtt. Ezt követik a káros szenvedéllyel nem élők, majd az alkoholfogyasztásban növekedést tapasztalók. A legkevesebben azt jelezték (a dohányosokhoz hasonlóan), hogy kevesebb alkoholt isznak, mint a koronavírus megjelenését megelőzően. Ezzel ellentétben több kutatás is arra a mutatóra mutat rá hazánkban, hogy az emberek alkoholfogyasztási szokásait tekintve növekedés volt

tapasztalható a pandémia hatására. Fontos megemlíteni, hogy a vizsgálatunkban a célcsoport nagy része aktívan végez sporttevékenységet, mely magyarázatul szolgálhat az eltérésekre (Erdős, 2022; Rossow és tsai, 2021). Kulig és mtsai (2020) tanulmányában vizsgálták az alkoholfogyasztási szokások változását a magyar, mentálisan egészséges népeiséget tekintve, ahol azt az eredményt kapták, hogy a vizsgált személyek 20%-a kevesebb, 68% ugyanannyi, míg 13%-a több alkoholt fogyasztott a pandémia idején, mint azelőtt (Kulig és tsai, 2020).

Összevetve az alkoholfogyasztási és dohányzási szokásokat, megállapításra került, hogy a két káros szenvedéllyel élők szokásai között arányosság detektálható. Akik többet dohányoznak, mint a pandémia előtt, azok több alkoholt fogyasztanak, s ez fordítva is igaz. Az alkoholfogyasztás és dohányzás tekintetében korábbi kutatásokban is hasonló eredményekre derült fény az arányosságot tekintve: Rucska és Tóth (2015) szerint, a két szenvedély legtöbbször együttesen jelenik meg az emberek életében, s akik több alkoholt fogyasztanak, jellemzően többet is dohányoznak (Rucska és Tóth, 2015). A vizsgálatunkban kapott eredményekhez hasonlóan több kutatás során is arra a következtetésre jutottak, hogy az egyik legjelentősebb változás a pandémia előtti időszakhoz képest a találkozások számának csökkenésében mutatkozik meg (Albert és tsai, 2022; Hillebrand és tsai, 2023; Szemes és tsai, 2023).

Gyakoriságot tekintve nagyobb arányban jelölték a nők a reményvesztettség, lehangoltság és depresszió érzések megjelenését a pandémia után, mint a férfiak. Gonda és Petschner (2020) kutatásában is bizonyosságot nyert az az állítás, miszerint a nőknél gyakrabban jelenik meg a depresszió, mint a férfiaknál (Gonda és Petschner, 2020). Azonban itt figyelembe kell venni, hogy a kérdőív csak önbevalláson alapszik, a valós helyzet értékeléshez szükség lenne egyéb pszichológiai vizsgálatokra.

A pandémia hatására összességében kedvezőtlen változást tapasztalt a megkérdezett nők több, mint

fele a lelki egészségük vonatkozásában. Kapott eredményeinkhez hasonlóan Sipos (2022) és Banka (2022) szerint is nagyobb eséllyel érezték a nők, hogy romlott a lelki egészségük a pandémia hatására (Banka, 2022; Sipos, 2022).

Összefoglalás

A megkérdezettek tapasztalatainak felmérése alapján megállapítható, hogy a kutatásban vizsgált tényezők többsége megváltozott a koronavírus járvány hatására. A világjárvány negatív hatással volt a válaszadók szociális életére, többségüknél csökkent az ismerőseikkel, barátaikkal történő találkozások száma. A pandémia idején a negatív érzések megjelenése elősorban a nőknél volt gyakoribb jelenség a megkérdezettek önbevallása szerint, s szintén a női válaszadók jelezték nagyobb arányban, hogy lelki egészségükre kimondottan negatív hatással volt a járvány időszaka.

Előbbiekkel ellentétben a megkérdezettek saját bevallása alapján a káros szenvedélyekkel kapcsolatos szokásaikban legtöbb esetben nem történt változás a pandémia előtti időszakhoz képest, s a dohányzási és alkoholfogyasztási szokások tekintetében kölcsönös függőségi viszonyt véltünk felfedezni.

Köszönetnyilvánítás

A publikáció megjelenését "A munkaképesség, a munka- és életminőség egyéni és társadalmi fenntarthatóságában szerepet játszó sport és testedzés kérdéseinek vizsgálata az egészséges és biztonságos társadalomért (multidiszciplináris kutatási ernyő-program)" projekt támogatta.

Irodalom

Ács, P., Betlehem, J., Laczkó, T., Makai, A., Morvay-Sey, K., Pálvölgyi, Á., Prémusz V., Stocker, M., & Zámbo, A. (2021). *Változások a magyar lakosság élet-és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási*

- szokások vonatkozásában. *Keresztmetszeti Reprerzentatív Kutatás a COVID-19 Világjárvány Magyarországi Második Hulláma Során*, 68. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs.
- Albert, F., Zoltán, B. R. Y. S., Czermann, M., & Gerdán, M. (2022). A közeli kapcsolathálózatok mintázatai a Covid19-járvány idején a magyar aktív korú felnőtt lakosság körében. *Socio. hu Társadalomtudományi Szemle*, 140-161. DOI [10.18030/socio.hu.2022.4.140](https://doi.org/10.18030/socio.hu.2022.4.140)
- Banka, L. (2022). Cikkismertetés: Bizonytalan a jövő-egyetemi hallgatók mentális egészségének alakulása a COVID-19 járvány idején. *Egészségfejlesztés*, 63(2), 57-60. DOI [10.24365/ef.v63i2.7797](https://doi.org/10.24365/ef.v63i2.7797)
- Bognár, J., Tóth, M., D., Susánszky, É., (2021). A COVID-19 hatása a sportolási szokásokra és a mentális egészségre a magyar lakosság körében. (Letöltés: 2024.01.10. URL: <https://semmelweis.hu/mediasarok/2021/08/16/a-semmelweis-egyetem-felmerese-bizonyította-sporttal-megorizheto-a-lelki-egeszseg/>)
- Erdős, Á. (2022). A COVID–19-járvány első két hullámának hatása a rendészeti hallgatók alkohol és koffeinfogyasztására, valamint dohányzási szokásaira. *Beliügyi Szemle*, 70(7), 1529-1550. DOI [10.38146/BSZ.2022.7.10](https://doi.org/10.38146/BSZ.2022.7.10)
- Fenyvesi, É., & Polák-Weldon, R. (2021). „A füst elszáll, a probléma marad”–a dohányzás társadalmi, gazdasági hatásai. *Multidiszciplináris kibívások, sokszínű válaszok-Gazdálkodás-és Szervezéstudományi folyóirat*, (1), 24-50. DOI [10.33565/MKSV.2021.01.02](https://doi.org/10.33565/MKSV.2021.01.02)
- Gonda, X., & Petschner, A. (2020). A depresszió altípusai-legenyhébbtől legsúlyosabbig: A lehangoltság ezer arca. *Élet és Tudomány*, 75(16), 492-494.
- Győri, Á. (2022). Az idősebb korosztály mentális egészsége a koronavírus-járvány első hulláma alatt: A társadalmi kapcsolatok mintázatai és a mentális egészség változásának összefüggése Magyarországon. *Socio. hu Társadalomtudományi Szemle*, 78-99. DOI: [10.18030/socio.hu.2022.1.78](https://doi.org/10.18030/socio.hu.2022.1.78)
- Hillebrand, J. F., Ziolkiewicz, O. A., Zsuffa, J. A., Horváth, A. A., & Katz, S. (2023). A COVID–19-világjárvány hatása a Magyarországon tanuló magyar és külföldi orvostanhallgatók mentális és fizikális egészségére. *Orvosi Hetilap*, 164(52), 2055-2064. DOI [10.1556./650.2023.32940](https://doi.org/10.1556./650.2023.32940)
- Kulig, B., Erdélyi-Hamza, B., Elek, L. P., Kovács, I., Daria, S., Konstantinos, F., & Gonda, X. (2020). A COVID-19 pandémia hatása a pszichológiai jólétre, az életmódra és a járvány eredetével kapcsolatos attitűdökre pszichiátriai betegséggel élő és egészséges személyekben: egy nagy nemzetközi vizsgálat első magyarországi adatai. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 22(4), 154–165.
- Mező, K (2022). Peculiarities in Teaching Students with Learning Disabilities and the Learning Support Mechanism of Educators during the COVID-19 Pandemic. *Fogyatékoság és társadalom*. 16-24. DOI [10.31287/FT.en.2022.2.3](https://doi.org/10.31287/FT.en.2022.2.3)
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The lancet psychiatry*, 7(9), 813-824. DOI [10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Péter, J. (2012). Sport, egészség, társadalom. *Magyar tudomány*, 9, 1081-89.
- Pusztalvi, H. (2011). A sportolás szerepe lelki egészségünk megőrzésében. *Egészségfejlesztés*, 52(5-6).
- Rucska, A., Tóth, V., (2015). Aktív életmódot folytató személyek szokásai, függőségei. Miskolci Egyetem, Miskolc.
- Rossov, I., Bartak, M., Bloomfield, K., Braddick, F., Bye, E. K., Kilian, C., Lopez-Pelayo, H., Mäkelä, P., Synnove Moan, I., Moskalewicz, J., Petruzelka, B., Rogalewicz, V., & Manthey, J.

- (2021). Changes in alcohol consumption during the COVID-19 pandemic are dependent on initial consumption level: Findings from eight European countries. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10547. DOI: [10.3390/ijerph181910547](https://doi.org/10.3390/ijerph181910547)
- Sipos, A., (2022). 'Mentális egészség és Covid-19 érintettség. A Covid-19 társadalmi hatásai'. (Letöltés: 2024.02.01. URL: <http://real.mtak.hu/150130/1/ACovid-19jarvanytarsadalmihatasaiMentalisEgeszsegesCovid-19erintettseg.pdf>)
- Kinga, S. T. (2021). A társadalom lelki egészsége és a Covid-19 járvány. *Szellem és Tudomány*,(2), 5-23.
- Szemes, Á., Davies, W., Johnson, A. W., & Uvacsek, M. (2023). A COVID-19 mennyiben változtatott az egyetemi hallgatók egészség-és rizikómagatartásán, illetve élethelyzetén?. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 24(101), 30-38.
- Szlamka, Z., Kiss, M., Bernáth, S., Kámán, P., Lubani, A., Karner, O., & Demetrovics, Z. (2021). Mental health support in the time of crisis: Are we prepared? Experiences with the COVID-19 counselling programme in Hungary. *Frontiers in psychiatry*, 12, 655211. DOI [10.3389/fpsyt.2021.655211](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.655211)
- Túry, F. & Szényei, G. (2020). 'A pandémia pszichológiai hatásai'. In A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. (pp. 52-53.) Táplálkozás, Életmód és Testmozgás Platform Egyesület, Budapest.
- United Nations (2020). *Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health*. United Nations.
- Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9419. DOI [10.3390/ijerph17249419](https://doi.org/10.3390/ijerph17249419)
- Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, J. M., Welkerling, J., Brokmeier, L., Atrott, B., ... & Schuch, F. B. (2021). Is physical activity associated with less depression and anxiety during the COVID-19 pandemic? A rapid systematic review. *Sports Medicine*, 51(8), 1771-1783. DOI [10.1007/s40279-021-01468-z](https://doi.org/10.1007/s40279-021-01468-z)
- Zhao, J., Stockwell, T., Naimi, T., Churchill, S., Clay, J., & Sherk, A. (2023). Association between daily alcohol intake and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analyses. *JAMA network open*, 6(3), e236185-e236185. DOI [10.1001/jamanetworkopen.2023.6185](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.6185)
- WHO (2021a): 'Healthy at home – Looking after our mental health'. (Letöltés: 2024.01.03. URL: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>)
- WHO (2021b): 'Healthy at home - Physical activity'. (Letöltés: 2023.01.03. URL: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>)