

PROFESSZIONÁLIS TÁNCOSOK MENTÁLIS JÓLLÉTÉNEK ÉS MEGKÜZDÉSI MÓDJAINAK VIZSGÁLATA A COVID-19 OKOZTA KARANTÉN IDEJÉN

Medveczné Atinay Dorottya, PhD-hallgató,
ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

Bernáth László PhD, egyetemi tanár, ELTE PPK Pszichológiai Intézet,
Magyar Táncművészeti Egyetem Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Pigniczkiné Rigó Adrien PhD, egyetemi docens,
ELTE PPK Pszichológiai Intézet

Absztrakt

Jelen kutatásban egy speciális populációt, a hivatásos táncosokat (n=163) tanulmányoztunk, akik számára a karanténidőszak ellehetetlenítette, hogy a megszokott módon gyakorolhassák a hivatásukat. Fontosnak tartottuk körbejárni, hogy hogyan képesek a táncművészek megbirkózni ezekkel a kihívásokkal, milyen módon érdemes őket támogatni. Vizsgálatunkban a mentális jóllétet, a rezilienciát, a sportolói megküzdési módokat és a karanténhelyzetre adott specifikus válaszokat mértük. A táncosok mentális jóllétére a legerősebb hatást az általános, rugalmas ellenállóképességük (reziliencia) gyakorolta, ugyanakkor merítettek a hivatásos tánc során jó esetben erősödő csapásokkal való megküzdési képességük-ből. A helyzetspecifikus változók közül a Covid-19-cel kapcsolatos aggodalmak és szorongások, az unatkozás mértéke és az önsegítő technikák alkalmazása bizonyultak kiemelkedőnek. A vizsgálatból kiderült, hogy a táncos mintát a Covid-19-cel kapcsolatos általános aggodalmak mellett specifikus aggodalmak is jellemzik (testsúlykontroll, mozgási készségek romlása, visszatérés nehézségei). Érdemes lenne kiemelt figyelmet fordítani olyan hatékony intervenciók eljárásokra táncosok körében, ahol megfelelő önsegítő és coping technikákat tudnak elsajátítani ezzel növelve a rezilienciájukat, hiszen bár a karanténhelyzet speciális időszak volt, a táncosok életében hasonló helyzetek – például sérülés, társulatváltás, utazások, gyermekvállalás – gyakran ismétlődnek.

Kulcsszavak: Covid-19, élsport, táncosok, karantén

1. ELMÉLETI HÁTTÉR

1.1. A Covid-19 és a karantén általános hatásai

A Covid-19 világjárvány hatására számos ország kormánya komoly szigorításokat vezetett be, melyek érintették az otthonon kívüli lehetőségeket, szokásokat is (Mattioli, Sciomer, Cocchi, Maffei & Gallina, 2020). A karantén hatalmas pszichológiai nyomást gyakorolt az általános lakosságra, és jelentős mennyiségű publikáció látott napvilágot arról, hogy hogyan befolyásolta a mentális és fizikai egészséget. A leggyakrabban leírt változásoknak a megemelkedett mértékű szorongás, a depresszív hangulat, a csökkent fizikai aktivitás, valamint a nem megfelelő táplálkozás bizonyultak (Fernández, Crivelli, Guimet, Allegrí & Pedreira, 2020; Jaeger, Vidal, Ares, Cheang & Spinellis, 2021; Maaravi & Heller, 2020; Mattioli et al., 2020; Peng, Mo, Liu, Xu, Song, Liu, Fang, Guo, Ye, Yu, Deng & Zhang, 2020).

A járvány és karantén ideje alatt számos stresszfaktorral néztek szembe az emberek, amelyek közül legjelentősebbnek a fertőzéstől való félelem, a frusztráció, az akadályoztatottság érzése, az unatkozás, az anyagi veszteség és megbélyegzettség érzése bizonyultak (Brooks, Webster, Smith, Wooland, Wessley, Greenberg & Rubin, 2020). A stresszorokkal való megküzdés nagy individuális különbségeket mutat, hiszen a szorongás – az egyéni működésmódoktól, készségektől, egyéb jellemzőktől függően – mozgósítja a biztonsági magatartás betartását, és a pszichológiai alkalmazkodást (Chen, Ng, Hui, Au, Wu, Lam, Mak & Liu, 2021). Ugyanakkor maga a Covid-19 fertőzés is – mint ahogyan általában a jelentősebb immunkihívások – erőteljesen befolyásolja a neuroendokrin- és immunrendszer működését, amely folyamatok kapcsolatban állhatnak a személyek rezilienciájával, stressz-válaszával és megküzdési stratégiákkal (Mehrsafar, Gazerani, Zadeh & Sánchez, 2020).

A kutatások igyekeztek feltárni a Covid-19 világjárvány és karantén ideje alatt jellemző rizikó- és protektív tényezőket a stresszteni kihívásokhoz való alkalmazkodásban. Az eredmények szerint azok a személyek voltak sérülékenyebbek, akik rendelkeztek korábbi pszichiátriai diagnózissal vagy korábban jelentős traumát éltek át, akik magasabb értékeket mutattak a neuroticizmus változón, illetve azok, akiknek a Covid-19-el kapcsolatos félelmeik erősebbek voltak (Fernández et al., 2020). Tehát a járvány és az azzal együtt járó intézkedések különösen erős hatást gyakorolhatnak az egyébként is mentális betegségekkel, nehézségekkel küzdők életére. Magasabb védettséget pedig azok élveztek a stresszel és szorongással szemben, akik házások voltak, sportoltak, magasabb jövedelemmel rendelkeztek, magasabb rezilienciát mutattak és adekvátabb megküzdési stratégiákkal bírtak (Fernández et al., 2020).

A világjárvány és a vele járó intézkedések, korlátozások az életmódot és a szomatikus jóllétet is érintették. Elsősorban az étkezési szokások, az alvásritmus, a képernyő előtt töltött idő és a fizikai aktivitás esetében írtak le változásokat (Mattioli et al., 2020; Wong, Tsai, Jonas, Ohno-Matsui, Chen, Ang & Weiting, 2021; Eyimaya & Irmak, 2021; Roitblat, Burger, Vaiman, Neuhiliaieva & Buchris, 2021). A karantén ideje alatt az otthoni fizikai aktivitás elegendő mennyisége is kiemelkedően fontos, hiszen a sportolás egyaránt hatékony módszer a szorongás kezelésében és az önszabályzás felépítésében. A Covid-19 minden korosztály számára lecsökkentette

a mozgás lehetőségét (Shahidi, Williams & Hassani, 2020), aminek következtében az emberek jelentős részének a sportolási szokásai is átalakultak. A koronavírus terjedésének lassítása érdekében számos országban a hatóságok lezárásokat alkalmaztak, amelyek érintették a sport- és fitness-klubokat is, valamint a gyülekezést, a közös szabadtéri sportolás lehetőségeit is (Mutz & Gerke, 2020). Ezen intézkedések hatására az emberek kevesebbet sportoltak a „maradj otthon” időszakban, mint előtte, vagy mint a korlátozások után. Meghatározónak bizonyult, hogy többé nem lehetett közösségi élmény a testedzés, és hogy kevesebb lehetőség állt rendelkezésre (Schnitzer, Schöttl, Kopp & Barth, 2020). A testmozgás formája is gyakorta változott, hiszen a magas intenzitású sportokat sok esetben alacsony intenzitásúra kellett lecserélni (Schnitzer et al., 2020). Az egészségügyi szervezetek arra bíztatták az embereket, hogy helyettesítsék a sporttevékenységeiket otthoni sportaktivitással, mivel a bezártság és a kevés mozgás számos betegség kockázatát növeli minden korosztályban (Mattioli et al., 2020; Schnitzer et al., 2020; Shahidi et al., 2020). Bár a sportolás és testmozgás kiemelten fontos kérdés volt a világvárvány alatt, meglepően kevés kutatás foglalkozott a sporttevékenységekkel a „maradj otthon” időszakban (Schnitzer et al., 2020)

Az élsportolók, vagy sportos tevékenységhez erősen kötődő személyek esetében a karantén további kihívásokat jelentett. A versenyek, fellépések elmaradtak, ritkán voltak adottak a feltételek a tevékenység folytatásához, ha igen, fokozottan kellett ügyelni a járványügyi szabályokra. Edzőikkel, sporttársaikkal nehezebben tudták tartani a kapcsolatot, pedig a társakhoz való szociális kapcsolódás meghatározónak bizonyul a sportolói identitás szempontjából a Covid-19 idején is. Az élsportoló diákok körében a mentális egészség és jóllét szempontjából komoly kihívást jelentett a fizikai izoláció, melyet a járvány megfékezése miatt vezettek be (Graupensperger, Benson, Kilmer & Evans, 2020). Azok a sportoló diákok maradtak jobb mentális állapotban, és tudták nagyobb mértékben megőrizni az identitásukat, akik rendelkeztek támogató szociális hálóval, és tarthatták a kapcsolatot a csapattársaikkal a világvárvány idején (Graupensperger et al., 2020). A mentális jóllét szempontjából az is meghatározónak bizonyult, hogy a sportolók rendelkeznek-e megfelelő megküzdési stratégiákkal, amelyekre hatékonyan tudnak építeni. Ennek hiányában sokan érzékelték nagymértékű szorongást, rövid, vagy hosszú távú depressziót. A nehéz időkben számos jól ismert sportoló készített motiváló videót, és alternatív tréningeket dolgoztak ki, amelyekkel egymást igyekeztek támogatni (Mehrsafar et al., 2020).

A karantén időszakában nemcsak az élsportolók, hanem professzionális táncosok is komoly kihívásokkal szembesültek. Az addig megszokott módon többé nem végezheték a napi gyakorlásaikat, ami pedig elengedhetetlenül fontos a technikai tudás, vagy az ideális testsúly megtartásának szempontjából. Ezek komoly stresszfaktorok egy egyébként is kétségekkel teli időszakban. Az elit sportolókkal ellentétben a professzionális táncosok karantén időszakáról nem állnak rendelkezésünkre kutatási adatok, éppen ezért a jelen vizsgálatban fontosnak tartottuk megvizsgálni ezt a speciális populációt abban az értelemben, hogy hogyan hat rájuk a Covid-19 világvárvány okozta elzártság. A speciális populációra vonatkozó szakirodalom hiánya miatt hipotéziseinket az általánosabb Covid-19 világvárvány és a testmozgás, valamint a Covid-19 világvárvány és az élsport kapcsolatát bemutató ismeretekre alapoztuk.

1.2. Hipotézisek és feltárandó kérdések

Feltételeztük, hogy minél adaptívabb megküzdési módokkal rendelkezik egy táncos, annál magasabb lesz a mentális jólléte. Tehát minél inkább képes megküzdni a csapásokkal, minél jobban teljesít téthelyzetben és minél kevésbé szorong (magasabb a szorongásmentessége) annál magasabb a mentális jólléte.

Feltárandó kérdésként vizsgáltuk, hogy melyek a legjellemzőbb karanténhelyzetre adott reakciók a táncosok körében, s ezek faktorokba rendeződnek-e. Feltételeztük továbbá, hogy a karanténspecifikus reakciók típusa összefüggésben áll a jólléttel; vagyis azok, akik adaptívabb karanténspecifikus reakciókkal jellemezhetők, magasabb jóllétet mutatnak. Végezetül azt vizsgáltuk, hogy melyek a karantén ideje alatti jóllét legfőbb magyarázó változói a táncosok körében.

2. A VIZSGÁLAT

2.1. A vizsgálat menete

A vizsgálatban keresztmetszeti elrendezést alkalmaztunk, s a Covid-19 járvány okozta első karanténidőszakot vizsgáltuk Magyarországon 18 felnőtt táncos körében. Az etikai kérelmet az ELTE Kutatás Etikai Bizottsága hagyta jóvá. Az engedély száma: 2020/145. A vizsgálat során az etikai szabályokat betartottuk. A kitöltők anonim módon vettek részt a kutatásban, önkéntes alapon. A kérdőívcsomag linkjét egyetemi és társulati levelezőlistákon, egyetemi oldalakon tettük elérhetővé a táncosok számára a *Qualtrics* felületen. A felvett adatokat az etikai előírásoknak megfelelően kezeltük. Az informált beleegyezés is online, a *Qualtrics* felületén, a kérdőív kitöltésének megkezdése előtt történt. A kutatásban való részvétel anyagi vonzattal nem járt. Az adatfeldolgozásba azok a kitöltők kerültek, akik a kérdőívek legalább 80%-át kitöltötték.

2.2. Minta

A vizsgálatban 163 magyar, felnőtt személy vett részt. A résztvevők 18 és 56 év közöttiek ($M=28,86$; $SD=8,87$). A minta demográfiai és táncgal kapcsolatos mutatóit az 1. táblázat tartalmazza.

Nemi eloszlás				
nő	férfi		egyéb kategória	
69,9%	29,4%		0,6%	
Legmagasabb iskolai végzettség				
egyetem	főiskola		érettségi	
16%	42,3%		35%	
Profizmus				
professzionális táncosok			amatőr táncosok	
86,5%			13,5%	
Állandó lakhely				
főváros	más nagyváros		falu, község	
55,8%	35%		9,2%	
Tánc műfaja				
klasszikus balett	modern balett	néptánc	versenytánc	egyéb műfaj
19%	16,6%	18,4%	12,9%	33,1%

1. táblázat: A vizsgált minta demográfiai és táncsal kapcsolatos jellemzői

A résztvevők a koronavírus miatti korlátozások előtt egy átlagos héten maximum 60 órát táncoltak (N=162; M=21,33; SD=13,7). Bár eredeti szándékunk szerint csak professzionális táncosokkal szerettük volna a vizsgálatot, végül az amatőr táncosokat sem zártuk ki az elemzésekből. (Döntésünket az is indokolja, hogy az amatőr és professzionális elkülönítés nem mindig egyszerű, s a kérdőívet feltehetően olyan személyek töltötték ki, akiknek a tánc életük szerves részét képezi, abban az esetben is, ha nem definiálják magukat professzionális táncosoknak.)

2.3. Módszerek és eszközök

2.3.1. A mentális jóllét vizsgálata

A mentális jóllét vizsgálatára a WHO jóllét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatát használtuk. A mérőeszköz validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján történt. Az öttételes WHO *Általános Jóllét Skála* belső megbízhatósága kiváló (Cronbach-alfa: 0,85). A kérdőív magyar változata megbízható és érvényes mérőeszköz a pozitív életminőség vizsgálatokor (Susánszky, Konkoly Thege,

Stauder & Kopp, 2006). A kitöltőknek ötfokozatú Likert-skálán kell jelölni a válaszokat, ahol a kisebb értékek jelentik az alacsonyabb jóllét értékeket, s a tételekre adott válaszok átlagával számolunk. A belső megbízhatóság a saját mintánkon (Cronbach-alfa: 0,725), ami azt jelenti, hogy a kérdőív megbízhatónak bizonyult.

2.3.2. A táncosok megküzdési módjainak vizsgálata

A táncosok megküzdési módjainak felderítésére a *Sportolói Megküzdési Kérdőívet* alkalmaztuk (Géczi, Tóth, Sipos, Fügedi, Dancs & Bognár, 2009), az eredeti *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI) (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) magyar változatát. A mérőeszköz validálása egy 95 fős elit magyar hokijátékosokból álló mintán történt. Az ACSI-28 28 itemből és 7 alskálából áll. A kitöltők egy négyfokozatú Likert-skálán válaszolnak; az alacsony értékek azt mutatják, hogy soha vagy csak ritkán tapasztalják magukon az adott állítást, míg a magas értékek szerint gyakran vagy mindig (a kérdőív tartalmaz fordított tételeket is). A magyar verzió belső megbízhatósága 0,59 és 0,84 között mozog, ami nem különbözik az eredeti angol kérdőív pszichometriai adataitól.

A táncosokkal végzett vizsgálat során a tételekben a kifejezéseket mint *sportoló, edző, verseny*, a táncos kontextusban használt kifejezésekkel váltottuk fel, mint *táncos, mester, előadás*.

2.3.3. A táncosok rezilienciájának vizsgálata

A reziliencia egy dinamikus folyamat, ami fenntartja a pozitív alkalmazkodást és a hatékony megküzdési módokat a nehézségekkel szemben (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). A táncosok rezilienciáját a *Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív* 10-itezes változatának (Járai, Vajda, Hargitai, Nagy, Csókási & Kiss, 2015) segítségével tártuk fel. A magyar kérdőív Cronbach-alfa értéke 0,85, amely megegyező az eredeti kérdőív belső megbízhatóságával. A résztvevők egy ötfokozatú Likert-skálán jelölik be, hogy az adott állítás mennyire igaz rájuk. Az alacsony értékek azt jelzik, hogy egyáltalán nem vagy ritkán, míg a magas értékek azt, hogy gyakran vagy szinte mindig.

2.3.4. Karanténspecifikus megküzdési módok vizsgálata

A karanténhelyzetre adott válaszok feltérképezéséhez létrehoztunk egy karanténspecifikus kérdőívet (KK). A vizsgálatban feltettünk olyan kérdéseket, amelyek a 2020 márciusától kezdődő Covid-19 okozta karantén időszakra vonatkozóan a legfőbb aggodalmakra és megküzdési próbálkozásokra fókuszáltak. A kérdések megfogalmazása táncosok beszámolóin alapszik. A kitöltők egy ötfokozatú Likert-skálán válaszolhattak, ahol az alacsonyabb érték jelentette azt, hogy az adott állítás egyáltalán nem jellemző, míg a magasabb érték azt, hogy nagyon jellemző a kitöltőre. A kérdőív szerkezetének az elemzése az eredmények részben található.

3. EREDMÉNYEK

A vizsgált változók eloszlását Shapiro-wilk teszttel teszteltük, és a legtöbb változó esetén szignifikáns eredményt kaptunk, ($p < 0,05$) tehát a változók nem tekinthetők

normál eloszlásúnak. Ezt figyelembe vettük a statisztikai próbák megválasztása során. A használt változók alapstatisztikáit a 2. táblázat tartalmazza.

	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	p-érték	cronbach- α
WBI-5_össz	1,581	0,522	0,00	3,00	0,985	0,071	0,724
ACSI_csapásokkal megküzdés	2,707	0,576	1,00	4,00	0,974	0,004	0,602
ACSI_tét-helyzetben teljesítés	2,822	0,658	1,00	4,00	0,974	0,003	0,661
ACSI_célkitűzés	2,812	0,530	1,00	4,00	0,970	0,001	0,718
ACSI_koncentráció	3,196	0,457	1,00	4,00	0,931	0,000	0,637
ACSI_szorongs-mentesség	2,797	0,700	1,00	4,00	0,963	0,000	0,708
ACSI_önbizalom	3,056	0,517	1,00	4,00	0,962	0,000	0,640
ACSI_edző általi irányíthatóság	3,268	0,558	1,25	4,00	0,924	0,000	0,694
KK_aggodalmak	3,631	0,901	1,00	5,00	0,948	0,000	0,883
KK_önsegítés	2,723	1,055	1,00	5,00	0,955	0,000	0,669
KK_unalom	2,891	1,062	1,00	5,00	0,968	0,001	0,730

2. táblázat. Alapstatisztikák

3.1. A hipotézisek tesztelése, kérdések megválaszolása

Az első hipotézisünk részben beigazolódott, az *ACSI_Csapásokkal való megküzdés* alskálája szignifikáns, pozitív irányú kapcsolatot mutat a mentális jólléttel a táncosok

esetében ($r = 0,36$; $p < 0,00$), és az *ACSI_Szorongságmentesség* alskála ($r = 0,24$; $p < 0,00$) is szignifikáns, pozitív kapcsolatot a mentális jólléttel. Ugyanakkor az *ACSI_Téthelyzetben* teljesítés alskála és a mentális jóllét esetén nem mutatkozott szignifikáns kapcsolat ($r = 0,119$; $p < 0,13$).

A karanténspecifikus kérdéseken főkomponens elemzést hajtottunk végre, oblimin forgatással, és ezt a pattern matrixot vettük figyelembe. Eltávolítottuk azokat a tételleket, amelyek több faktorhoz is tartoztak. Akkor távolítottunk el egy tételt, ha nem adott az egyik faktorra dupla akkora töltést, mint bármelyik másikra, vagy ha 2 faktorra is 0,3-nál nagyobb töltést adott. A tétel eltávolítása után a *KMO* teszt értéke 0,792, a *Bartlett teszt* eredménye szignifikáns ($p < 0,001$) vagyis a változók alkalmasnak bizonyultak a faktorelemzésre. Három főkomponenst kaptunk, amelyek a variancia 64,79%-át magyarázzák meg; ezek a *KK_Aggodalmak*, *KK_Önsegítés* és *KK_Unalom* elnevezést kapták. Az *Önsegítés* alskála reliabilitásának növelése érdekében eltávolítottuk még egy alacsonyán töltő tételt; így az alskálák megbízhatósága elfogadhatónak bizonyult (Cronbach-alfa: 0,883; 0,669; 0,730). A főkomponens elemzésre vonatkozó adatokat a 3. táblázat tartalmazza.

	Aggodalmak	Önsegítés	Unalom
3. Félek attól, hogy ebben az időszakban veszítek a technikai tudásomból	0,878		
4. Félek attól, hogy nehéz lesz visszaállnom a munkába	0,864		
2. Félek attól, hogy ebben az időszakban nem tudok megfelelően gyakorolni	0,834		
9. Félek attól, hogy nem tudok ebben a helyzetben eleget mozogni	0,765		0,205
1. Félek attól, hogy ebben az időszakban nem tudom tartani a súlyomat	0,720		
11. Tudok alkalmazni valamilyen önsegítő technikát, ha szorongok		0,840	
10. Meditációval/relaxációval könnyen meg tudom magamat nyugtatni		0,811	
13. Kipróbálok új dolgokat, amíg nem táncolhatok		0,427	
6. Sokszor unatkozom itthon			0,883
8. Nehezen kötöm le magamat így, hogy nem táncolhatok			0,844
7. Hiányzik a társulat/évfolyamtársak			0,576

3. táblázat. A Karanténspecifikus kérdőív tétéleinek főkomponens elemzése
(az értékek a faktortöltéseket jelzik)

A kérdések vizsgálata során azt találtuk, hogy a karanténhelyzetre adott válaszok a táncosok körében három faktorba rendeződtek, amelyek: a *KK_Aggodalma*k, *KK_Önsegítés* és a *KK_Unalom* voltak. A *KK_Önsegítés* alskála megbízhatósága alacsony (Cronbach-alfa: 0,669 volt).

A 3. hipotézisünket, miszerint azok a táncosok mutatnak magasabb jóllétet, akik adaptívabb karanténspecifikus reakciókkal jellemezhetőek, szintén megtartjuk. A *WBI-5* és *KK_Aggodalma*k alskála esetében negatív, szignifikáns együtt járást ($r = -0,38$; $p < 0,00$), a *WBI-5* és *KK_Önsegítés* alskálával pozitív irányú, szignifikáns kapcsolatot ($r = 0,27$; $p < 0,00$) és a *WBI-5* és *KK_Unalom* alskálával negatív irányú, szignifikáns kapcsolatot ($r = -0,34$; $p < 0,00$) találtunk.

A 4. lépésben feltárandó kérdésként azt vizsgáltuk, hogy melyek a karantén ideje alatti jóllét legfőbb magyarázóváltozói a táncosok körében. Első lépésben a demográfiai és táncolással kapcsolatos mutatókat léptettük be a modellbe. Második lépésben a *KK* kérdőív alskáláit. Harmadik lépésben azokat a megküzdés-skálákat, amelyek szignifikáns korrelációt mutattak a jólléttel. Negyedik lépésben pedig a reziliencia mutatókat léptettük be.

Eredményeink szerint a *KK_Aggodalma*k, *KK_Unalom* alskáláknak, valamint a reziliencia mutatóknak szignifikáns hatása van a táncosok mentális jóllétére. A modell 42,9%-ban magyarázza a mentális jóllét (*WBI-5*) varianciáját.

A reziduális eloszlás nem tért el jelentősen a normálistól. Ezek alapján a modell érvényesnek tekinthető. A regressziós elemzést a 4. táblázat mutatja be.

Modell		standard Béta	t érték	szignifikancia
1	konstans változó		5,164	0,000
	Életkor	-0,223	-1,154	0,250
	Táncolás_ideje	0,477	2,509	0,013
	Profi	0,029	0,370	0,712
	Neme	-0,036	-0,454	0,651
2	konstans változó		7,384	0,000
	Életkor	-0,336	-1,978	0,050
	Táncolás_ideje	0,410	2,466	0,015*
	Profi	0,034	0,488	0,626
	Neme	0,005	-0,069	0,945
	<i>KK_unalom</i>	-0,281	-3,679	0,000*
	<i>KK_önsegítés</i>	0,212	3,121	0,002*
<i>KK_Aggodalma</i> k	-0,265	-3,504	0,001*	
3	konstans változó		4,954	0,000*
	Életkor	-0,315	-1,890	0,061
	Táncolás_ideje	0,341	2,076	0,040*
	Profi	0,015	0,221	0,825
	Neme	0,010	0,144	0,886

Modell		standard Béta	t érték	szignifikancia
	KK_unalom	-0,285	-3,807	0,000*
	KK_önsegítés	0,165	2,419	0,017*
	KK_aggodalom	0,237	-3,141	0,002*
	Acsi_csapásokkal való megküzdés	0,207	2,609	0,010*
	Acsi_szorongásmentesség	-0,002	-0,024	0,981
4	konstans változó		2,496	0,014
	Életkor	-0,178	-1,107	0,270
	Táncolás ideje	0,203	1,278	0,203
	Profi	0,053	0,817	0,415
	Neme	0,015	0,217	0,828
	KK_unalom	-0,202	-2,769	0,006*
	KK_önsegítés	0,115	1,760	0,081
	KK_aggodalom	-0,284	-3,937	0,000*
	Acsi_csapásokkal való megküzdés	0,126	1,625	0,106
	Acsi_szorongásmentesség	-0,033	-0,443	0,658
	Reziliencia	0,316	4,375	0,000*

4.táblázat: Regressziós elemzés: a mentális jóllétet befolyásoló tényezők
(függő változó: WBI-5_össz)

4. ÖSSZEGZÉS ÉS KITEKINTÉS

4.1. Megvitatás

Tanulmányunkban a profi táncosok megküzdését és jóllétének magyarázó változóit vizsgáltuk a Covid-19 járvány első hulláma idején. Azt találtuk, hogy minél adaptívabb az általános és helyzetspecifikus megküzdési stílusa egy táncosnak, és minél kompetensebb az önsegítő technikák alkalmazásában, annál jobb mentális állapotban van. Ugyanakkor a végső modellünk értelmében – a táncolást érintő aggodalmak és az unalomérzés mellett – a jóllét legerőteljesebb meghatározója az általános reziliencia volt. A demográfiai és táncolással kapcsolatos mutatók ebben a mintában nem bizonyultak a jóllét magyarázóváltozóinak.

A karantén a világjárvány első hullámában egy igen váratlan és mindenki számára új helyzetet teremtett; a legtöbb ember élete alapjaiban megváltozott. A különböző életkori csoportok és szakmák képviselői specifikus kihívásokkal kerültek szembe, s fő kérdéssé vált, hogy hogyan lehet az új és komplex stresszhelyzettel hatékonyan megküzdni. A táncosokra kifejlesztett karanténspecifikus kérdőívünk (KK) segítségével igyekeztünk feltárni, hogy az érintettek milyen élményeket éltek át, és milyen megküzdési módokat próbáltak alkalmazni. Az előzetes interjúk alapján készült kérdőívünk elemzésével három faktor körvonalazódott;

az Önsegítés, az *Unalom* és a *Covid hatásával kapcsolatos aggodalmak*. Ezek közül az első komponens adaptív, a másik kettő pedig nem-adaptív gondolatokat és megküzdési technikákat mért.

A megalkotott kérdőívünk egyik fontos hozománya, hogy rámutatott, melyek voltak a táncosok fő aggodalmai ebben az időszakban. Eredményeink szerint kiemelkedő téma volt a technikai tudással, gyakorlással és visszatéréssel kapcsolatos szorongás. Első helyen a technikai tudás elvesztésével kapcsolatos aggodalom állt. A megkérdezettek 60,1%-a válaszolta azt, hogy ez nagyon jellemző rá. A válaszadók 55,5%-a vallotta azt, hogy meglehetősen tart attól, hogy nem tud megfelelő módon gyakorolni. Hasonlóan, a kitöltők 54%-a jelezte, hogy erősen szorong a visszatérés miatt.

Az edzés korlátozottsága bizonyos pszichológiai és fizikai készségek hanyatlásához vezethet, ugyanakkor sok esetben a sportolók, táncosok pozitív állapotban térnek vissza a kényszerpihenőket követően. A kihagyás ideje alatt különböző módszerek segíthetnek a veszteségek minimalizálásában; mint például az alacsony terheléssel végzett gyakorlatok, a plyometrikus edzések vagy a gyors futás, a combizomok megfelelő kondíciója érdekében és a táplálkozással kapcsolatos intervenciók. A sérülések kockázata azonban így is megnövekszik (Stokes, Jones, Benett, Close, Jill, Hull, Kasper, Kemp, Mellalieu, Peirce, Stewart, Wall, West & Cross, 2020). A szünet alatti és a visszatéréssel kapcsolatos szorongások szempontjából meghatározó lehet a nem, az életkor, a szaktudás, és a bezárkózás előtti állapot. Egy vizsgálatban azt találták, hogy magasabb szorongás jellemezte a nőket, a fiatalabb és magasabb szinten versenyző sportolókat. Az élsportolók gyakran számoltak be arról, hogy külső nyomás nehezedett rájuk, hogy visszatérjenek a sportágukhoz. Azok, akik a karantén alatt is tudták folytatni az edzésprogramjukat, kevesebb szorongásról számoltak be, és elszántabbnak bizonyultak a visszatéréssel kapcsolatban (Ruffault, Bernier, Fournier & Hauw, 2020).

A vizsgálatunk alapján elmondható, hogy a megkérdezett táncosok 46%-a számolt be arról, hogy a karantén ideje alatt jelentős szorongást élt át a testsúlya megtartásával kapcsolatban. Herrera-Valenzuela és munkatársai (2020) keresztmetszeti kutatásukban férfi harcművészeket vizsgáltak, és azt találták, hogy a sportolók testtömege növekedett a karantén ideje alatt. A táncosok életében normál edzési rend mellett is kardinális kérdés a testsúly. A fiatal balettnövendékek testsúlya és testszírja alacsonyabb, és többet foglalkoznak a testsúlyukkal, gyakran nehezen kontrollálják azt. A táncosokra nehezedő nyomás, hogy megőrizzék a normál érték alatti testsúlyukat, befolyásolja az étkezési és testsúlymegtartási szokásaikat. A táncosok számos esetben használnak hashajtókat vagy küzdenek evészavarokkal (Abraham, 1996). A karantén különösen nehéz időszakként számíthatott az evési magatartás szempontjából is. Kriaucioniene, Bagdonaviciene, Rodríguez-Pérez és Petkeviciene, (2020) keresztmetszeti, általános mintán vett vizsgálata szerint a válaszadók fele többet evett a szokásosnál, többet nassolt, több alkoholt fogyasztott és emellett a fizikai aktivitásuk lecsökkent. Az erőteljes érzelmek, mint a szorongás, a harag, a szomorúság – amelyek a világvárvány és karanténhelyzet alapvető együttjárói –, erőteljes változásokat indukálhatnak az étkezési magatartásban; növelik az étkezési motivációt, az elfogyasztott ételek mennyiségét, és az élelmiszerválasztást is az egészségtelen ételek irányába befolyásolják. A karantén alatti súlygyarapodás is sok esetben az étkezési hajlam növekedésével és az egészségtelen ételek otthoni fogyasztásával járt együtt (Barcin-Güzeldere & Devrim-Lanpir, 2021).

A táncosnak készülő gyermekek és serdülők körében is gyakori, hogy a testhez való viszony a megvonással, szinten tartással és ezekből kifolyólag sok szorongással kapcsolódik össze (Szászi & Szabó, 2021). A táncosok sok esetben az előírtnál jóval több gyakorlatot végeznek annak érdekében, hogy több kalóriát égessenek el (Robbeson, Kruger & Wright, 2013). Erre azonban karantén ideje alatt nem mindig volt lehetőség, ezért különösen megnövekedett a testsúly gyarapodás kockázata. A testsúly-kontroll nehézségeinek további okai még a nem megfelelő mennyiségű alvásban valamint az érzelmi evésben keresendők (Zachary, Forbes, Lopez, Pedersen, Welty, Deyo & Kerekes, 2020).

A karantén időszakában a táncosoknak sokféle veszteséggel kellett szembenéznük: nem tudtak eleget mozogni, gyakorolni, elmaradtak az előadásaik, ezáltal a szerepléseik és a kapott visszajelzések is; vagyis életük, funkcióik szinte minden aspektusát érintette a járvány és a korlátozások. Ezáltal ők mentálisan is a veszélyeztetettebb csoportok közé tartoztak. Bár táncosokkal készült átfogó felmérést nem ismerünk ebből az időszakból, élményeik hasonlóak lehettek a hivatásos sportolók élményeihez. A sportpszichológusok is arról számoltak be, hogy a sportolók körében megnövekedett az igény az online pszichológiai konzultációra a világjárvány idején. Az élsportolók beszámolóí szerint a fő stresszfaktorok az izoláció, az inaktivitás, a csapattól való távolmaradás; az, hogy kevesebb minőségi interakció tud létrejönni az edzőkkel, és a nem elegendő szociális támogatottság voltak. A sportolóknak hiányoznak továbbá a rajongók, a sportesemények és a média (Mehrsafar et al., 2020).

Sok hivatásos táncosnak a szociális kapcsolatai szerves részét teszi ki a társulat, amiben táncol, akiknek a társasági élete is jelentősen redukálódott. Akik mindezek helyett nem tudtak megfelelő alternatívát találni, azok az unalom érzésével is szembesültek. A karanténspecifikus kérdőív (KK) eredményei szerint az unalom érzése és a táncosok jólléte között negatív kapcsolat áll fenn. Az unalom jelensége összefüggést mutat a diszfunkcionális viselkedéssel és a mentális problémákkal, hiszen az unalom nemcsak kellemetlen, de egyben szorongást okozó élmény is. Az unalom hajlama és az önkontroll között negatív összefüggés figyelhető meg, továbbá az is megállapítást nyert, hogy az unalomra hajlamosabb emberek a társadalmi elszigeteltség szabályait is hajlamosabbak voltak megszegni. Az unalomra való hajlam tehát közvetíti az önkontroll és a szabálysértés közötti kapcsolatot (Boylan, Seli, Scoler & Danckert, 2020). Az unalom érzése gyakran együtt jár a megnövekedett energia bevittel (Muscogiuri, Barrea, Savastano & Colao, 2020), ez pedig – mint fentebb láthattuk – a táncosok számára komoly stresszfaktor, hiszen az ideális testsúly megtartása nagyon fontos.

A legfőbb Covid- és karanténspecifikus aggodalmak feltárása mellett célünk az volt, hogy betekintést nyerjünk abba, hogy mely megküzdési készségek azok, amelyekre alapozva az érintett táncosok magasabb szintű jóllétet tudnak elérni. Az Önsegítés, azaz a különböző meditációs technikák ismerete, a mindfulness és egyéb szorongás csökkentő módszerek alkalmazása a pandémia idején mindenki számára hasznos és támogatást nyújtó, s ezt a mi vizsgálatunk is megerősítette. Az általunk vizsgált minta 20,8%-a alkalmazott meditációs, relaxációs technikákat és 35% egyéb önsegítő technikákat. Behan (2020) is azt emeli ki a szakirodalom szisztematikus áttekintése alapján, hogy a rendszeres meditációs gyakorlás a szorongás, a depresszió és a fájdalom mutatóinak javulását eredményezte. A mindfulness és a meditációs gyakorlatok bevezetése a járvány idején jól kiegészítheti a kezeléseket és az intervenciókat,

emellett pedig egy olcsó, ugyanakkor rendkívül előnyös módszer a szorongás csökkentésére. Sharma és Sharma (2020) is arra hívja fel a figyelmet, hogy a meditáció és a jóga rendszeres gyakorlása a legjobb módja annak, hogy az emberek fizikailag és mentálisan is jó állapotban maradjanak, hiszen ezek segítségével képessé válnak az alapvető gondolkodási folyamatok irányítására, a saját állapotuk stabilizálására és az egészségi állapotuk integrálására. A WHO ajánlása szerint karantén során fontos a fizikai, és relaxációs gyakorlatok végrehajtása, az olvasás, és valamilyen szórakozás bevezetése, és hasonlóan segítő a kikapcsolódás, az aktív megküzdés valamilyen módszer segítségével és a támogató szociális és érzelmi kapcsolatok keresése (Park, Russel, Fendrich, Finkelstein-Fox, Hutchison & Becker, 2020).

Vizsgálatunkban arra is kíváncsiak voltunk, hogy a nem-karanténspecifikus, hanem sokkal inkább a sporthoz, tánchoz kötődő megküzdési mechanizmusok közül melyek azok, amelyek az adott helyzetben is segíthetik a táncosok alkalmazkodását, jóllétét. A *Sportolói Megküzdési Kérdőív* alsókálái közül a *Csapásokkal megküzdés* emelkedett ki, mint a jóllét magyarázó változója (a karanténspecifikus jellemzők kontrollja mellett). Az élsporttal és a professzionális tánccal számos kihívás jár együtt. Ezek kezelésére fontos specifikus megküzdési készségeket kifejleszteni. A karanténhelyzetben, úgy tűnik, hogy a sport- és táncspecifikus megküzdési módok közül a csapásokkal való megküzdést lehetett a leghatékonyabban alkalmazni. A karanténhelyzet rengeteg alapvető funkciót érintett a sportolók és táncosok életvitelében, ami hasonlít a sportban és tánccban a „csapásoknak” nevezett helyzetek megéléséhez. (Ezek a csapások a táncosok életében lehetnek a hirtelen sérülések, betegségek, egy szerep elvesztése, technikai hiba, esés, black out). Az ellenállóbb sportolók pedig könnyebben alkalmazkodnak a kihívásokhoz, könnyebben szabályozzák a negatív érzelmeiket, hatékonyabban képesek legyőzni a sportkörnyezetben a csapásokat, nehézségeket, és képesek pozitív érzelmeiket használni, ezzel növelve a siker valószínűségét (Belen, Caruzzo, Nascimento, Vieira & Vieira, 2014; Nezhad & Besharat, 2010). Akik a professzionális karrierjük által képesek voltak kialakítani adaptív megküzdési stratégiákat, azoknak magasabb az esélyük az általános jóllét megélésére is. A kedvezőtlen helyzetekkel való megbirkózás képessége összefüggést mutat az egyének fokozottabb ellenállóképeségével (Hammermeister, Ickering, McGraw & Ohlson, 2012).

Kutatásunkban a mentális jóllét szempontjából a legerősebb magyarázó változó a reziliencia bizonyult. Olyannyira, hogy a változó modellbe léptetésével megszűnt az önsegítés és a csapásokkal való megküzdés szignifikáns magyarázóereje. Mindez arra utal, hogy bár a helyzet- és sportspecifikus megküzdési készségek hozzájárulhattak a jóllét növeléséhez, mégis inkább egy általánosabb, a háttérben meghúzódó személyiségvonás, a reziliencia az, ami a jóllét szempontjából elsődlegesnek bizonyult. Hosseini és Besharat (2010) kutatási eredményei szerint a reziliencia a sporteredményekkel pozitívan korrelál, míg a szorongással negatívan. Tehát a reziliencia a sportsikeresség szempontjából is kiemelt szerepet játszhat, hiszen a sport eredményekkel is összefüggést mutat. Eredményeink arra mutatnak rá, hogy az általános reziliencia kínál jó alapot ahhoz, hogy a különböző helyzetspecifikus (akár sporttal, akár karanténnal kapcsolatos) stresszhelyzetekhez való alkalmazkodás is adaptívabb legyen.

Jelen kutatás eredményei rámutatnak arra, hogy a professzionális sportolók és a táncosok általános fejlesztésében a technikai felkészülés mellett érdemes lenne nagy

hangsúlyt fektetni olyan készségek és önsegítő technikák elsajátítására is, amelyekkel a passzív időszakokban, mint a karantén, sérülés, egyéb kényszer-pihenő, segíthetik a szorongás csökkentését és a visszatérést. Javasolnánk a rugalmas ellenállóképesség (reziliencia) fejlesztését és relaxációs technikák tanítását a táncosok részére. Korábbi empirikus kutatások is igazolták, hogy az autogén tréning valamint a megküzdési készségek tanítása nagyobb mértékű magabiztosságot, koncentrációs készséget, motiváltságot eredményezett táncosok körében (Noh, Morris & Andersen, 2006). Ezek a megküzdési készségek mind általánosan, mind a specifikus nehezített helyzetekben (például karantén, sérülés) fontosak lehetnek. Ezekben a szünetekben az is kiemelt jelentőségű, hogy a rendelkeznek-e megfelelő és adekvát módszerekkel a testsúlyszabályzás tekintetében, valamint, hogy mennyire tudják hasznosan kitölteni a keletkező többlet szabadidejüket.

4.2. Korlátok

Jelen vizsgálat keresztmetszeti elrendezésű volt, így az adatok nem alkalmasak ok-okozati viszonyok megállapítására. Mivel az adatok önkitöltős kérdőívekből származnak, így számításba kell venni, hogy a résztvevők szubjektív módon töltötték ki a kérdőíveket. A demográfiai részben pontosabb definíciót igényelt volna a hivatásos táncosok fogalma, hogy a kitöltők számára egyértelmű legyen, hogy melyik kategóriába tartoznak. Így a vizsgált mintán belül is jobban elkülönülnének az amatőr és hivatásos táncosok, amire jelen esetben nem volt lehetőség.

Fontos azt is hangsúlyozni, hogy az adatok gyűjtése egy speciális időszakban történt, a kutatási kérdések is erre az időszakra fókuszáltak, így további kutatásokat igényelne annak eldöntése, hogy a feltárt jelenségek mennyire általánosíthatók

4.3. Konklúzió

A Covid-19 okozta krízishelyzet egyedülálló volt a táncosok számára. A magas mértékű stressz, a jövőjükkel kapcsolatos szorongások megjelenhetnek ugyan a karrierjük során egy-egy sérülés miatt, avagy akadhat olyan periódus az életükben, amikor nem kapnak olyan lehetőségeket, ahol megmutathatják tehetségüket, mellőzve érezhetik magukat, de olyan koncentráltan, mint a világvárvány okozta karantén időszakban, ritkán vannak jelen a stresszfaktorok az életükben. Jelen kutatás többségében beigazolta a feltételezéseinket, miszerint a globális krízishelyzetben meghatározó jelentőségű a táncosok esetében a megküzdési módok, a megfelelő önsegítő technikák ismerete, alkalmazása a mentális jóllétük szempontjából. Ugyanakkor a legfontosabb magyarító tényezőnek a reziliencia, a rugalmas alkalmazkodás kialakításának képessége bizonyult. Fontos, hogy a táncosok hogyan értelmezik az adott szituációt, képesek-e gyorsan alkalmazkodni, és akár kihívásként, megoldandó akadályként értelmezni azt.

Mivel a rugalmasság is fejleszthető, kiemelt figyelmet kellene fordítani arra, hogy a sportolók vagy táncosok megfelelő edukációban részesüljenek e téren, hogy önsegítő módszerekkel, például mindfulness technikákkal képesek legyenek növelni a rugalmasságukat.

Erre a célra intervenció programok kidolgozását és alkalmazását javasoljuk. Ezeket a programokat ideális volna már a főiskolai, egyetemi képződés során elérhetővé

tenni a táncos hallgatók számára, hiszen a táncolás ideje is meghatározó faktornak bizonyult a mentális jóllét szempontjából, s a fiatalabb táncosok feltételezhetően még nem rendelkeznek a megfelelő megküzdési, önszegítő stratégiákkal. Fontos további vizsgálódás tárgyává tenni ezt a nagyon speciális populációt, hiszen sok esetben tartós és extrém mértékű terhelésnek vannak kitéve, mind fizikai mind mentális értelemben. Sérülékenységük csökkentése megkívánja, hogy minél több és mélyebb információval rendelkezünk a nehézségeikkel, kihívásaikkal és megküzdésükkel összefüggésben.

Irodalomjegyzék

- Abraham, S. (1996). Characteristics of eating disorders among young ballet dancers. *Psychopathology*, 29(4), 223–229. <https://doi.org/10.1159/000284997>
- Barcin-Güzeldere, H. K., & Devrim-Lanpir, A. (2022). The Association Between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during Covid-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutrition*, 25(1), 43–50. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002974>
- Behan, C. (2020): The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as Covid-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 256–258. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447–455. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p447>
- Boylan, J., Seli, P., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2021). Boredom in the Covid-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act and rulebreaking. *Personality and Individual Differences*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110387>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L. Wesseley, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chen, S. X., Ng, J. C. K., Hui, B. P. H., Au, A. K. Y., Wu, W. C. H., Lam, B. C. P., Mak, W. W. S., & Liu, J. H. (2021). Dual impacts of coronavirus anxiety on mental health in 35 societies. *Scientific Reports*, 11. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87771-1>
- Eyimaya, A. O., & Imark, A. Y. (2021). Relationship Between Parenting Practices and Children's Screen Time During the Covid-19 Pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.10.002>
- Fernández, S. R., Crivelli, L., Guimet, M. N., Allegri, F. R., & Pedreira, M. E. (2020). Psychological distress associated with Covid-19 quarantine: Latent profile analysis, outcome prediction and mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 75–84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.133>
- Gécsi, G., Tóth, L., Sipos, K., Fügedi, B., Dancs, H., & Bognár, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. *Kinesiology*, 41(1), 88–96.
- Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (Un) distancing: Teammate interactions, Athletic Identity, and Mental Health of Student-Athletes During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662–670. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>

- Hammermeister, J., Ickering, M. A., McGraw, L., & Ohlson, C. (2012). The Relationship Between Sport-Related Psychological Skills and Indicators of PTSD Among Stryker Brigade Soldiers: The Mediating Effects of Perceived Psychological Resilience. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 40–60.
- Herrera-Valenzuela, T., Narreavargas, J. J., Merlo, R., Valdés-Badilla, P. A., Pardo-Tamayo, C., & Franchini, E. (2020). Effect of the Covid-19 quarantine on body mass among combat sports athletes. *Nutricion Hospitalaria*, 37(6), 1186–1189. <https://doi.org/10.20960/nh.03207>
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 663–638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Jaeger, S. R., Vidal, L., Ares, G., Cheang, S. L., & Spinellis, S. (2021). Healthier eating: Covid-19 disruption as a catalyst for positive change. *Food Quality and Preference*. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104220>
- Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., Nagy, L., Csókási, K., & Kiss, E. C. (2015). A Connor–Davidson Reziliencia Kérdőív 10 ítemes változatának jellemzői. *Alkalmazott pszichológia*, 15(1), 129–136.
- Kriaucioniene, V., Bagdonaviciene, L., Rodríguez-Pérez, C., & Petkeviciene, J. (2020). Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the Covid-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutrients*, 12(10), 3119. <https://doi.org/10.3390/nu12103119>
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maaravi, Y., & Heller, B. (2020). Not all worries were created equal: the case of Covid-19 anxiety. *Public Health*, 185, 243–245. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.032>
- Mattioli, V. A., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during Covid-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular disease*, 30(9), 1409–1417. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Zadeh, A. M., & Sánchez, J. C. J. (2020). Addressing potential impact of Covid-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, behavior and Immunity*, 87, 147–148. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>
- Mooney, M., Perera, N. K. P., Broderick, C., Saw, R., Walleth, A., Drew, M., Waddington, G., & Hughes, D. (2020). A deep dive into testing and management of Covid-19 for Australian high performance and professional sport. *Journal of science and medicine in sport*, 23, 664–669. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.005>
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for Covid-19 quarantine. *European journal of clinical nutrition*, 74(6), 850–851. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>
- Mutz, M., & Gerke, M. (2021). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 305–316. <https://doi.org/10.1177/1012690220934335>

- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- Noh, Y. E., Morris, T., & Andersen, M. B. (2006). Psychological intervention programs for reduction of injury in Ballet Dancers. *Research in Sports Medicine*, 15(1), 13-32. <https://doi.org/10.1080/15438620600987064>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). American's Covid-19 stress, coping, and adherence to cdc guidelines. *Journal of internal medicine*, 35(8), 2296-2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Peng, M., Mo, B., Liu, Y., Xu, M., Song, X., Liu, L., Fang, Y., Guo, T., Ye, J., Yu, Z., Deng, Q., & Zhang, X. (2020). Prevalence, risk factors and clinical correlates of depression in quarantined population during the Covid-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.035>
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). Covid-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behavior in change? *Public Health*, 185, 218-220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- Shahidi, S. H., Williams, J. S., & Hassani, F. (2020). Physical activity during Covid-19 quarantine. *Acta Paediatrica*, 109(10), 2147-2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Robbeson, J. G., Kruger, H. C., & Wright, H. H. (2013). Disordered eating behavior, body image, and energy status of female student dancers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 344-352. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0161>
- Roitblat, Y., Burger, J., Vaiman, M., Neuhiliaieva, L., & Buchris, N. (2021). Owls and larks do not exist: Covid-19 quarantine sleep habits. *Sleep Medicine*, 77, 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.003>
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French Covid-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 3467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>
- Sharma, C. S., & Sharma, A. (2020). Role of yoga and meditation in sustainability and maintaining healthy life in pandemic. *Journal of Ayurveda*, 14(4), 147.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(4), 379-398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Stokes, K. A., Jones, B., Benett, M., Close, G. L., Gill, N., Hull, J. H., Kasper, A. M., Kemp, S. P. T., Mellalieu, S. D., Peirce, N., Stewart, B., Wall, B. T., West, S. W., & Cross, M. (2020). Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports. *International Journal of Sports Medicine*, 41(13), 895-911. <https://doi.org/10.1055/a-1180-3692>
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 7(3), 247-255. <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8>

- Wong, C. W., Tsai, A., Jonas, J. B., Ohno-Matsui, K., Chen, J., Ang, M., & Weiting, D. S. (2021). Digital Screen Time During the Covid-19 Pandemic: Risk for a further Myopia Boom? *American Journal of Ophthalmology*, 223, 333-337. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2020.07.034>
- Szászi, B., & Szabó, P. (2021). Dancer's Body: The Examination of Health, Body Satisfaction, Body Attitudes, Eating Attitudes, and Self-esteem Among Dancers. *Tánc és Nevelés. Dance and Education* 2(1), 30-54. <https://doi.org/10.46819/TN.2.1.30-54>
- Zachary, Z., Forbes, B., Lopez, B., Pedersen, G., Welty, J., Deyo, A., Kerekes, M. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the Covid-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(3), 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>