

ZÁRÓDOLGOZAT

ZÖLDI-TÓTH RÉKA ANIKÓ

2021



BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM
KÜLKERESKEDELMI KAR

FOSZK KÉPZÉS
LEVELEZŐS MUNKAREND
MARKETINGKOMMUNIKÁCIÓ SZAKIRÁNY

A PANDÉMIA HATÁSAINAK ELEMZÉSE: AZ EGÉSZSÉGTUDATOSABB
FOGYASZTÓI MAGATARTÁS JELENSÉGE A JÁRVÁNYIDŐSZAKBAN

KONZULENS: DR. JÄCKEL KATALIN

KÉSZÍTETTE: ZÖLDI-TÓTH RÉKA ANIKÓ

BUDAPEST, 2021



BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM
KÜLKERESKEDELMI KAR

KONZULTÁCIÓK

HALLGATÓ NEVE: Zöldi-Tóth Réka Anikó

NEPTUNKÓD: R7JW3H

ZÁRÓDOLGOZAT CÍME: A pandémia hatásainak elemzése: az egészségtudatosabb fogyasztói magatartás jelensége a járványidőszakban

KONZULENS NEVE, BEOSZTÁSA:

Dr. Jäckel Katalin

Marketing Tanszék

egyetemi docens

PhD

KONZULTÁCIÓK IDŐPONTJAI

2020.11.18
2021.01.14
2021.03.31
2021.04.21

Nyilatkozat a szakdolgozat státuszáról (nyilvános, bizalmas)

Alulírott Zöldi-Tóth Réka Anikó (Neptun kód: R7JW3H) a Pandémia hatásainak elemzése: az egészségtudatosabb fogyasztói magatartás jelensége a járványidőszakban

című szakdolgozatommal/zárdolgozatommal (továbbiakban mű) kapcsolatban az alábbiakról nyilatkozom:

- Kijelentem, hogy a mű BGE Dolgozattár repozitóriumába való feltöltésével más jogát nem sértem. Tudomással bírok arról, hogy az Egyetem a szerzői jogok meglétét nem ellenőrzi.
- Nyilatkozom, hogy a mű *(a megfelelő rész aláhúzandó)*
 - a bizalmas
 - a nyilvánosság számára hozzáférhető.
- Tudomásul veszem, hogy
 - szerzői jogsértés esetén az Egyetem az érintett dokumentum elérhetőségét a szerzői jogsértés tisztázása idejére átmenetileg korlátozza,
 - szerzői jogsértés esetén az érintett művet a Repozitórium adminisztrátora a Repozitóriumból haladéktalanul eltávolítja,
 - amennyiben a dolgozatomat a nyilvánosság számára hozzáférhetővé teszem, az egyetem a dolgozatomat az interneten a nyilvánosság számára hozzáférhetővé teszi. Hozzájárulásom – szerzői jogaim maradéktalan tiszteletben tartása mellett – nem kizárólagos és időtartamra nem korlátozott felhasználási engedély.

Kelt: 2021.05.14

Zöldi-Tóth Réka

hallgató

s.k.

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés.....	6
2. STEEP-elemzés (társadalmi).....	7
3. STEEP-elemzés (technológiai)	9
4. STEEP-elemzés (gazdasági)	11
5. STEEP-elemzés (környezeti)	13
6. STEEP-elemzés (politikai-jogi)	15
7. A pandémia hatása a fogyasztói magatartásra.....	18
8. A koronavírus alatti egészségtudatosabb életmódra való törekvés Magyarországon	23
8.1 Egészségtudatos életmód interjú Kőszegi Mónika dietetikussal	23
8.2 Primer kutatás	26
9. Összegzés	30
10. Következtetések, javaslatok	31
11. Felhasznált irodalom	32
12. Melléklet.....	36
1. számú melléklet.....	36

1. BEVEZETÉS

2019. december 31-én a kínai Hubei tartomány székhelyén, Wuhanban több, ismeretlen eredetű tüdőgyulladásos megbetegedést is regisztráltak, amelyet 2020. január 7-én a SARS-CoV-2 nevű új típusú koronavírusként azonosítottak. Nem sokkal később több országban is megjelent, hazánkban pedig 2020. március 4-én jelentették az első ilyen esetet. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2020. március 11-én világjárvánnyá nyilvánította a vírust. (Nemzeti Népegészségügyi Központ, 2020)

A történések hatására minden országnak a lehető leggyorsabban kellett reagálnia, így rövid időn belül számos változás állt be az élet minden területén. Üzletek, munkahelyek zártak be vagy alakultak át, a digitális tér pedig minden eddiginél nagyobb szerepet kapott, mind az oktatás, munka, kapcsolattartás, mind a hétköznapi ügyintézés vagy vásárlás elvégzésében.

A záródolgozatomban leginkább arra szeretnék kitérni, hogy a pandémia alatt hogyan változtak meg a fogyasztói szokások, azon belül pedig, hogy az egészségtudatosság területére mekkora hangsúlyt fektettek.

Kutatásom első részében egy makrokörnyezeti elemzést végzek STEEP-analízis segítségével, megvizsgálva a nagyobb változásokat, amelyeket az elmúlt egy évben tapasztalhattunk számos területen. A következő részben megvizsgálom, hogy főként milyen ponton változtak meg a fogyasztói szokások ebben az időszakban, leginkább a vásárlási szokások változásait érintve.

Záródolgozatom utolsó része egyrészt egy interjú leírata, melyben egy dietetikussal az egészségtudatossággal és a koronavírussal való összefüggésekre kérdeztem rá.

Másrészt, a primer kutatásom elemzése, amelyet két fő hipotézisre építettem, majd vizsgáltam:

H1: A pandémia alatt a fogyasztók leginkább értékcalapon, illetve egészségtudatosabban vásárolnak

H2: A pandémia hatására többen végeznek testmozgást, illetve kezdenek új sportágak kipróbálásába.

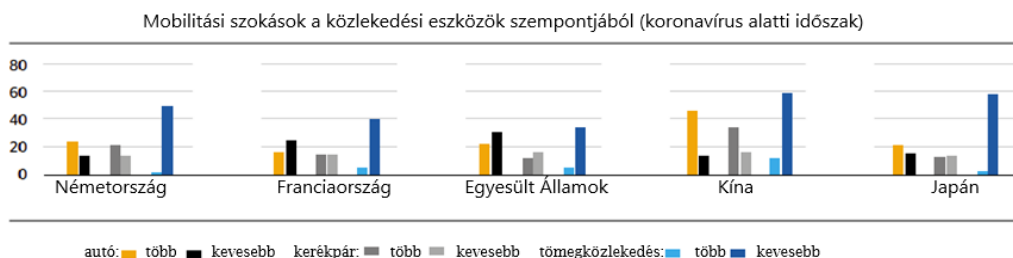
Azért választottam ezt a témát, mivel az elmúlt egy évben rengeteg hirtelen változást kellett elfogadnia az embereknek, így aktualitása és személyes érintettsége végett egy érdelemleges témának tartom.

2. STEEP-ELEMZÉS (TÁRSADALMI)

A világjárvány egyénekre gyakorolt hatásai

A legtöbb társadalmi változást a járványhelyzet lassítása érdekében történő érintkezések csökkentése váltotta ki. Hazánkban és más országokban is megfigyelhető volt a cégek **otthoni munkavégzésre** való átállása. A távmunka előnyei, hogy a dolgozók jobban be tudják osztani idejüket és munkahelyre való beutazás ideje is felszabadult, azonban a társas érintkezések lecsökkenése sokak számára megterhelő, azoknak a dolgozóknak pedig, akik nem rendelkeztek az ehhez szükséges eszközökkel többletkiadásokat is jelentett. Felmérések alapján 2020 februárjában még csak 100 ezer munkavállaló dolgozott otthonról, azonban ez a szám azóta közel háromszorosára növekedett és nagyjából a dolgozók 17%-át érinti. (Központi Statisztikai Hivatal, 2020)

Az érintkezések kerülése miatti csökkent tömegközlekedés összeköthető a **mobilitási szokások változásaival** is. Tömegközlekedés helyett előnybe került a személyi autóval vagy kerékpárral való utazás. A Continental tavalyi évben végzett mobilitási felmérései alapján a Franciaországi kitöltők 80%-a megváltoztatta utazási szokásait, a legjelentősebb változás pedig Kínában történt, ahol 93% nyilatkozta, hogy átalakította mobilitási szokásait, és tömegközlekedés vagy tele-kocsi szolgáltatás helyett inkább saját autóval vagy kerékpárral közlekednek. Jellemző jelenség volt hazánkban is, hogy a dolgozók együtt utaztak személygépkocsival, hogy ezzel is kerüljék a fizikai kontaktust a tömegközlekedésen. (Continental AG, 2020)



1. ábra: saját szerkesztés (forrás: Continental AG, 2020)

Az ábra a Continental mobilitási szokásainak felmérését mutatja, Németország, Franciaország, az Egyesült Államok, Kína és Japán esetében. Jól látható, hogy mind az öt

ország válaszadói kevesebbet utaznak tömegközlekedésen, Németországban és Kínában pedig többet utaznak személyiautóval vagy kerékpárral, mint a járványidőszak előtt.

A társadalom nagy rétegét szintén befolyásoló tényező a **folyamatosan jelenlévő stressz**. Miután számos országban karantént rendeltek el, a mindennapi rutin hirtelen felborulása és az egészségi állapot romlásától való félelem komoly stresszforrást jelentett. A legtöbb tanulmány kiemeli, hogy a koronavírus kezdete óta nagyobb a hajlandóság a poszttraumás stressz betegség (PTSD) kialakulására, amely folyamatos szorongással, félelemmel és pánikrohamokkal járhat. A jelenség főként azoknál volt észlelhető, akiknek több mint 10 napig kellett karanténban lenniük. A legtöbben az egészségügyi állapotuk miatti aggodalomról és mások megfertőzésének való félelméről számoltak be. A házi karantén alatt PTSD tüneteket produkáló személyek nagyrésze a karantén utáni 4-6 hónapban is fokozott szorongásról számoltak be. A betegség kiszámíthatatlansága végett a járvány elején megfigyelhető volt a **pánikvásárlás** jelensége is, a tartós élelmiszerek és fogyasztási cikkek nagymennyiségű felvásárlása. (Perczel-Forintos, 2020)

A bezártság és a munkavesztés miatti szorongás azonban nem csak stresszesebb mindennapokat eredményezett, ugyanis a pandémiás időszakban jelentősen **megnőtt a válások száma** is. Magyarországon az évi válások száma 1960 óta átlagosan húszezer körül ingadozik, szezonális pedig jellemzően a karácsonyi ünnepek és nyaralások utáni időszakra tehető, azonban ennek jelensége a pandémia hatására felborult, és állandó lett. A jelenség más országokban is tapasztalható, Olaszországban például 2020-ban 60%-al nőtt a válások száma az előző évhez képest. (Haiman, 2021)

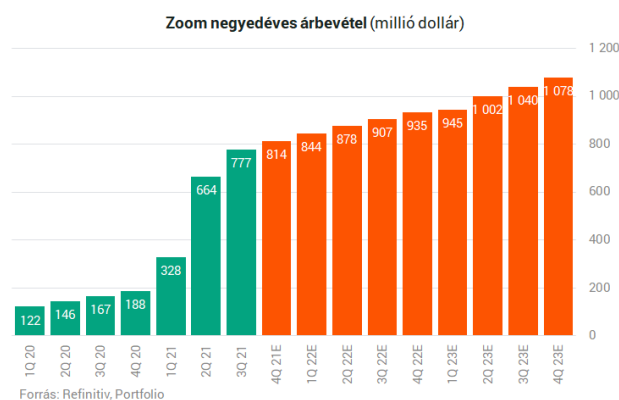
A társadalmat ért változások a hazai lakosság számainak tekintetében:

A népesség a legutoljára mért adatok alapján 9,8 millió főre tehető hazánkban. A pandémia alatti bölcsődei és óvodai ideiglenes lezárások összesen több mint 369 ezer kisgyermeket, illetve szüleiket érintette főleg. A közoktatásban tanulók közül 1,1 millió fiatalt érintett a digitális oktatásra való átállás, valamint a felsőoktatásban résztvevő több mint 285 ezer hallgató is ennek keretében kellett elsajátítsa a tananyagot. A pandémia kezdetén a különösen veszélyeztetett korosztály a 65 év felettiak köre volt, hazánknál pedig majdnem minden ötödik személy érintett ebből a szempontból, a rájuk leginkább ható társadalmi jelenségek az otthonmaradás fontosságának közvetítése és a saját vásárlási időszáv volt. (Központi Statisztikai Hivatal, 2020)

3. STEEP-ELEMZÉS (TECHNOLÓGIAI)

A digitalizáció új kora és az orvostudomány fejlődése

A járványhelyzet leginkább látványos technológiai változása a digitális térben volt megfigyelhető. Az elmúlt egy évben az eddig is jelenlévő online alkalmazások és szolgáltatások használata olyan mértékben gyorsult, ami békeidőkben akár évekbe is telhetne. A legnagyobb sikert a **Zoom videochat alkalmazás** érte el, melyet 2020-ban a Yahoo Finance által az év vállalatának is választottak. Az alkalmazás iskolák ezreinek szolgált egy felülettel az online oktatás alatt, és üzleti alkalmazásként is számos igénybe vevője volt, mint például az amerikai jegybank is. A felhasználó bázis ugrásszerű növekedését az is mutatja, hogy míg a 2019-es év átlagos negyedévi bevétele 100-200 millió dollár közé volt tehető, addig az elmúlt negyedéves bevételek már 600-700 milliós számokat mutattak. Az alkalmazás nem csak a felhasználók által hozott komolyabb számokat, növekedése a részvények árában is megfigyelhető volt, 68 dollárról néhány hónap leforgása alatt 589 dollárra, közel nyolcszorosára emelkedett.



2. ábra: forrás „A járvány mindent”, 2020)

A platformnak azonban akadtak hátrányai, többen megkérdőjelezhetőnek tartották a biztonságát, illetve versenytársai is akadnak, mint például a Microsoft Teams, Discord és a Skype is, melyek szintén sokat fejlődtek a járványidőszak alatt. Egy másik területet érintő változás a **megnövekedett online bankkártyás fizetések** és vásárlások száma. Az elmúlt egy évben a személyek közötti (P2P) illetve a személyek és cégek közötti (B2C) elektronikus fizetési forgalom is egyaránt növekedett. A korlátozások és a fizikai kontakt kerülése következtében az **online vásárlások** száma is megnőtt. A növekedés főként az élelmiszerek, valamint az FMCG termékek vásárlásában mutatkozott meg leginkább. („A járvány mindent,”2020)

Hazánkban is egyre nagyobb népszerűsége tettek szert az élelmiszer, készétel házhozszállítására készült applikációk, mint a Kifli.hu, ahol online intézhető a nagybevásárlás és a fogyasztó 3-4 óra alatt magánál tudhatja megvásárolt termékeit, és akár hatósági karantén ideje alatt is igénybe veheti. Ezen felül a NetPincér szolgáltatásai is lehetőséget adtak a fogyasztóknak, hogy rövid időn belül számos étteremből hához kérhessék kedvenceiket.

A járványhelyzet enyhülése után is várható, hogy a megnövekedett online vásárlás és az otthoni munkavégzés jelensége megmarad, ennek hatására pedig nagyobb jelentősége lett a **mesterséges intelligencia** (AI) alapú szolgáltatásoknak. A fogyasztók vásárlási mintáinak gyűjtése és elemzése nagymértékben hozzá tett a vállalkozások sikeréhez. A mesterséges intelligencia segített a mostani időszakban nehezebben kiszámítható vásárlói szokások megértésében, a logisztikai szervezéseknél.

A **hálózatok gyorsítása** egy, a pandémia előtt is tervben lévő elképzelés volt, azonban mivel az emberek többsége online oktatásra vagy munkavégzésre kényszerült, a nehezedő többlettermelés igényt teremtett a nagyobb sáv szélességre. Az erre **fejlesztett 5G hálózatok** telepítése egy jelenleg is zajló folyamat. Előnye egyrészt, hogy a le- és feltöltési sebessége ötször gyorsabb, mint a 4G hálózatoké, másrészt sokkal stabilabb kapcsolatot nyújt használoi számára.

Az eddig is ismert **blokklánc-technológiák** több szempontból is nagy segítséget nyújtottak a járványhelyzet alatt. A legkiemelkedőbb funkciója a kormányok számára lehetett előnyös, a vírusaktivitás és a potenciális új esetek, betegek nyomon követésére, ezzel útmutatást adva a lehetséges védekezési terveknek. Az intelligens szerződés elvét használva lehetőséget adott arra, hogy a globális intézetek, mint az Egészségügyi Világszervezet (WHO), emellett, hogy a kormányok azonnali figyelmeztetéseket tudjanak nyilvánosságra hozni. (Banafa, 2020)

A digitális fejlődéstől eltekintve az **orvostudomány** terén is számos **technológiai fejlődés** zajlott. A járvány megfékezésére szolgáló oltóanyag a vírus genetikai kódjának megismerése utáni tizedik hónapon már engedélyezve elkészült. A gyorsaságon kívül az elkészítési mód technikája is újdonságokat mutatott. A harmadik generációs vakcináknak két csoportja az mRNS-alapú vagy vektorvakcinák, melyek új, továbbfejlesztett technológiákkal kerültek előállításra. A koronavírus járvány elleni oltóanyagok egyike (Pfizer/BioNTech) a világon az elsőként engedélyezett mRNS-alapú technológiával készült vakcina. (Kemenesi, 2020)

4. STEEP-ELEMZÉS (GAZDASÁGI)

A pandémia okozta globális gazdasági változások

A helyi termelőktől való vásárlás, mindemellett az **önellátás** fontossága felértékelődött nem csak az egyének, de a cégek, sőt még a nemzetek szintjén is. A járvány korai szakaszában tapasztalható volt, hogy az eddig evidensnek tűnő könnyű vásárlási folyamatok nehézkessé váltak. Az egyéneknél akár az otthoni gyümölcs- zöldségtermesztés vagy értékalapú egészségtudatosabb vásárlás terén tapasztalható volt a változás, nemzetközi szinten pedig az alapvető mezőgazdasági és egészségügyi cikkek hazai előállítására való törekvés volt jellemző.

A **szektorok jelentősége** is átértékelődött az elmúlt időszakban. A fejlettebb országok fő jellemzője, hogy a GDP nagyrészt a terciér szektor részesedése teszi ki náluk, azok a szolgáltató szektorok, melyek a lehető legtöbb embert foglalkoztatják. A járványhelyzet alatti távolságtartás és karantén okozta a legtöbb visszaesést ebben a szektorban, így, ha csak bizonytalan ideig is, de felértékelődtek a malmok, a cukoripar, illetve más mezőgazdasági és energiagazdasági tevékenységek. A **biztonság és az alapvető szükségletek** iránti vágy szintén fordulópontot hozott, a higiéniai termékek és a mindennapi élethez való szükségletek elsődleges szempontja már nem az, hogy mennyibe kerül, hanem hogy mindenképp legyen, és sok időbe telhet mire a háztartások újra alacsony szintre csökkentik a készleteiket. Az egyén szintjén idáig megengedhető volt, hogy üres legyen a szekrény vagy a polc, azonban most átálltak a legalább egy hétre elegendő készletek tartására. A vállalatoknál „maradi” volt, aki nem használt hitelt és készpénzben tartalékol, jelen helyzetben viszont ők az előrelátóak, akiket nem tett tönkre az esetleges bezárás. Azok a vállalatok, akik inkább a hosszú távú kapcsolatra törekedtek a beszállítókkal, nem pedig versenyeztették azokat szintén jól jártak a jelen helyzetben, mivel ők kaptak elsőként szállítmányt régi partnereiktől. Az országok közül idáig az számított fejlettnak, ahol tudásalapú gazdaságot tudtak kiépíteni, és a szükséges cikkeket vagy élelmiszereket pedig más, elmaradottabb országokból szállíttatták be, viszont a pandémia itt is megmutatta, hogy az önállóságra törekvő országok tudnak jobban helytállni. A világjárvány egészségügyben okozott zavara kiemelte, hogy erős hatással bír az **infláció** ellen, amelynek rövidtávú hatása az olajárakban mutatkozott meg, azonban a romló demográfia és a technológia fejlődése mind az infláció ellen fejti ki hatását. A fogyasztói árak nem emelkednek, viszont nő az eszközök ára, csak úgy, mint az ingatlanoké vagy értékpapíroké.

A pandémia okozta Európai és hazai változások

A járvány korai szakaszában a legtöbb **Európai** ország a **fertőzési utak lezárására** koncentrált, így főként csak a helyi korlátozások voltak jellemzőek. Az emberek óvatossága és a helyi korlátozások miatt a gazdasági hatások leginkább a rendezvényeket és a turizmust befolyásolták elsősorban. Amint világossá vált a kormányok számára, hogy nem kerülhető el a tömeges megbetegedés, komolyabb lépések születtek. A járvány lassítása miatt létrejött **személyes karanténok**, valamint a fizikai kontaktok korlátozása komoly hatást gyakorolt az országok gazdaságára mind Európában, mind globálisan. Az intézkedések hatására **gyárbezárások, leállások**, ellátási nehézségek alakultak ki. A végeláthatatlan kétségek az **üzleti bizalom romlását**, a beruházási kereslet és a fogyasztás csökkenését eredményezték, a kieső kereslet pedig számos cég eladósodását jelentette. A folyamatos zavarok a termelésben szintén komoly károkat okozhatnak a vállalatoknak. („A koronavírus 10”, 2020)

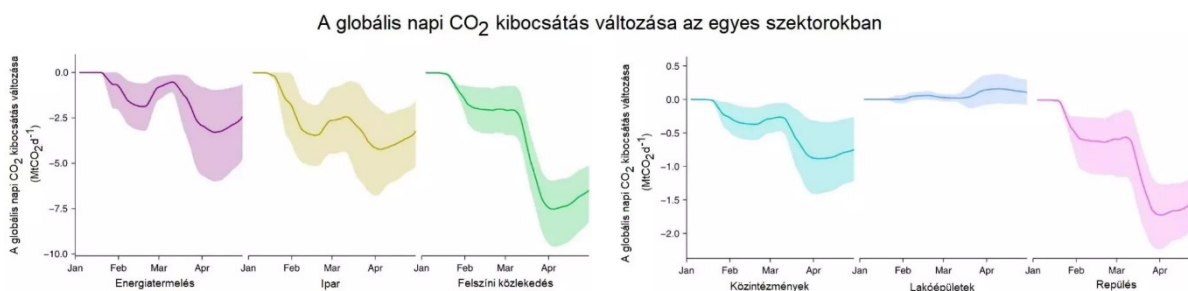
A koronavírus gazdasági hatásai hazánkban is leginkább a **turizmust és vendéglátást** viselte meg jelentősen. A hatósági intézkedések, mint a kijárási korlátozás vagy az országhatárok lezárása meggátolták ezen ágak működését, így teljes leállásra kényszerültek. Az utazások nagymértékű csökkenése miatt a **repülőterek** is minimális szinten üzemeltek, leginkább csak a teherszállító repülők fogadására voltak használva. A repülőgépen való utazások drasztikus csökkenését mutatja, hogy míg a 2019-es húsvéti forgalom átlagosan 190 ezer fő volt, a 2020-as már csak közel 1,3 ezer utasról számolt be összesen. (Repülőtéri értesítő: Tájékoztató, 2020) Azonban a **munkahely megszűnés** vagy **létszámcsökkentés** nem csak a turizmust vagy vendéglátást érintette, számos más gazdasági ágban álltak le a termeléssel a korlátozások, a kereslet csökkenése végett. A hazai **autógyárak** (Suzuki, Audi, Mercedes) a GDP jelentős részét teszik ki, ám jelen helyzetben ezt az ipart is elérte a teljes leállás, amely jelentősen hatott a magyar beszállítókra is. A járvány kialakulása után a **forint árfolyama** is mélypontra került és 335-ről egy szempillantás alatt 360-ig szökött, a Raiffeisen bank egy vezető közgazdásza és elemzője szerint pedig akár a 400 forintot is elérheti a csereérték. Az **építőipar** sem maradt érintetlenül, a határlezárások végett munkakiesés, ennek tetejében akár építőanyag hiány is felléphet, a mostani projektek pedig leállásra, csúszásra kényszerültek. (Harsányi, 2020)

5. STEEP-ELEMZÉS (KÖRNYEZETI)

A járvány hatásai a környezetszennyezésre, levegőminőségre

A leginkább látható változás a **megnövekedett műanyag hulladéktermelés**. A pandémia megelőzése céljából használatos védőeszközök, főként a szájmaszkok, sebészeti kesztyűk nagyrésze egyszerhasználatos eszköz. Viselésük a legtöbb munkahelyen, sőt az utcákon is kötelező, mivel hozzájárulnak a vírus lassításához, azonban egy sebészeti szájmaszk átlagos lebomlási ideje 400 év körül van. Az elmúlt egy évben a maszkgyártás folyamatának jelentős növekedése már a műanyag palackokéval vetekszik, azonban míg az utóbbinál számos mód van annak szelektív gyűjtésére és újrahasznosítására, addig a maszkoknál nincsen ilyen megoldás. A járvány kirobbanása óta havonta nagyjából 129 milliárd védőmaszk kerül kidobásra, ami percenként 3 millió szemetesbe kerülő műanyagot eredményez. Egyéni szinten ennek redukálása a többször használható, mosható maszkok előnyberészesítése lehet, tényleges megoldást pedig a biológiailag lebomló anyagból készülő szájmaszkok vagy a maszkgyűjtő konténerek jelentenének. (Anderer, 2021)

A Nature 97 országban végzett kutatásának összesítésében megállapították, hogy 2020 áprilisában átlagosan 17%-kal **csökkent a széndioxid kibocsátás** a tavalyi évhez képest, a csúcspontban mért adatok pedig 26%-os hanyatlási értékeket mutattak. Az enyhülést befolyásoló tényezők közül a tömegközlekedés használatának visszaesése van az első helyen, ezt követi az energiatermelés, utána az ipar. Nem várt módon a leállt légi közlekedés csak a negyedik kibocsátást tompító tényező. Régiókként vizsgálva a legnagyobb visszaesés Kínában történt, ezt követi az Amerikai Egyesült Államok, Európa, és negyedik helyen pedig India, ahol főként tapasztalható volt a változás. (Szűcs, 2020)



3. ábra: forrás: Szűcs, 2020

A szén-oxidok légkörből való eltávolítása egyébként is egy tudatos cél, amelyet az Európai Unió klímarendeletében 2050-re tervez elérni, **karbonsemlegesség** formájában, azonban a pandémia alatt felgyorsult ennek a jelentősége. Az egyén szintjén is, valamint a cégek esetében számos tevékenység járul hozzá, akarva/akaratlanul a karbonlábnyom növeléséhez. Cégek esetében a teljes karbonsemlegesség két úton érhető el. Az első lépés részeként a kibocsátás minimálisra csökkentése, a környezetbarát, megújuló, emellett újrahasznosított csomagolások vagy egyéb eszközök használata által. Azonban ez a tevékenység csak a lábnyom csökkenéséhez járul hozzá, így a kiegészítő, második lépés része a fentmaradt kibocsátások kompenzálása. A leggyakrabban előforduló tevékenység erre a célra akár lokális őshonos fák ültetése, bizonyos területen elő családok támogatása, sőt vannak kifejezetten erre központosító karbonkompenzációs cégek, akik támogatásával különböző programokat segíthetünk elő ezzel a céllal. (Európai Parlament, 2019)

Hazánkban 2020-ban karbonsemleges lett a Magyar Földgáztároló, a NetPincér és az EU-Solar Zrt. is, azon kívül többen tervezik a jövőre nézve beteljesíteni ezt, mint például a K&H, A SIÓ, illetve az E.On is. (Végh, 2020) („Hazai nagyvállalatok árulták”, 2021)

A pandémia alatti karbonkibocsátás aránya globális szinten pedig az Egyesült Államokban, ezen felül Indiában mutatott leginkább csökkenő számokat. Világszinten összesítve 6,4%-os változás történt a 2019 és 2020 között mért adatokban.

A karbonlábnyom csökkentése azonban az egyének szintjén jelentős változásokat mutatott az elmúlt egy év alatt, főként a korlátozásoknak és az életmódbeli változásoknak köszönhetően. A személyi autós közlekedés, a repülőgépes utazások csökkenése a koronavírus alatt mind hozzájárultak az egyén karbonkibocsátásának redukálásához. Ezen felül az életmódbeli új szokások is, mint például a hazai termékek előnyben részesítése, a vegetáriánus/vegán étrendek kipróbálására mutatott nagyobb igény, az újrahasznosított termékek preferálása mind olyan tényezők melyek hozzájárulnak ehhez. (Juhász, 2020)

6. STEEP-ELEMZÉS (POLITIKAI-JOGI)

A pandémia alatt hozott intézkedések, támogatások és korlátozások Magyarországon

Hazánkban az első járványesetet 2020. március 4-én jelentették be, azonban az előintézkedések megtárgyalása céljából már január 31-én megtartották az első ülést a Koronavírus-fertőzés Elleni Védekezésért Felelős Operatív törzs szakemberei. A legelső pandémia alatt hozott intézkedések keretében lemondták a március 15-ei ünnepséget, felfüggesztették az irániak vízumkiadását és a Milánó-Budapest járatokat. Későbbiekben már a Trevisóból, illetve Bergamóból érkező repülőket sem fogadták. A járvány megfékezése céljából továbbá látogatási tilalom lépett életbe valamennyi fekvőbeteg-ellátó és bentlakást nyújtó szociális intézményben. A Budapesti és a Debreceni reptereknek már az észak-olasz városokból érkező repülőket sem állt módjában fogadni, tekintettel az ottani városok nagy fertőzési arányára. Az első regisztrált eset utáni hetedik napon a kormány vészhelyzetet hirdetett az ország teljes területén és további, a terjedés lassítására szolgáló intézkedéseket hoztak. Valamennyi edukációs intézménynél látogatási tilalom lépett életbe és távoktatás keretein belül folytatták a tanulók oktatását. További drasztikus lépések keretein belül Magyarország lezárta határait a személyforgalom elől, és beutazási tilalmat hirdetett a külföldi érkezők számára. Az üzleteket érintő első korlátozás döntése március 17-én született meg, mely értelmében az élelmiszerboltok és patikák kivételével minden bolt 15 óráig lehetett csak nyitva. A fizikai kontakt minimálisra küszöbölésének érdekében kijárási korlátozásról szóló rendelet jött létre, mely alapján csak munkavégzés, és az alapvető szükségletek megvásárlása céljából lehetett elhagyni az otthonunkat. A járványhelyzet ideje alatt felfüggesztették a kilakoltatásokat és végrehajtásokat. Az egészségügyi dolgozók díjmentesen vehették igénybe a tömegközlekedés eszközeit, és egy, a koronavírus-betegek gyógyítását segítő gyógyszeralapanyag kivitelét megtiltották az országból. Az első nagyobb gócpont hazánkban a Budapesti, Pesti úti idősek otthonában alakult ki, ennek megfelelően pedig az előírt intézkedések végrehajtását, illetve az otthon teljes területi fertőtlenítését megkezdték. Az eset után a kórházparancsnokok hatásköre tovább terjedt minden kétszáz fő feletti idősek otthonára. A honvédség katonáinak segítségével pedig májusra már több mint 873 idősek otthonában végeztek fertőtlenítést. A védekezés második hónapjában, május 4-én megnyitották az átkelőt a magyar-szlovák határnál, nyolc nappal ezután szintén megnyitották két határátkelőt Magyarország és Ausztria között. A kijárási korlátozás május 18-án hatályát veszítette, ezzel új fázisába érve a védekezésnek. A járvány egy enyhébb szakaszába érve júniustól már igénybe lehetett venni oktatási céllal az iskolaépületeket, a határokat tekintve

pedig már korlátozás nélkül használhatóvá vált a magyar-szerb határ a két ország állampolgárainak számára, később pedig Szlovákia, valamint Csehország is hasonló lépést tett. 2020. május 29-étől ismét látogatni lehetett az éttermek belső tereit, a szabadtéri rendezvényeket, emellett a sporteseményeket, az előírásoknak megfelelően. Az önállóság jegyében hazánk saját fejlesztésű lélegeztetőgépek, továbbá a későbbiekben szájmazskok gyártásába kezdett. Júniusban a szociális intézményekben és a kórházakban feloldották a látogatási tilalmat, ezzel egyidőben pedig a határok közti átkelők is folyamatosan megnyíltak. Az enyhülőben lévő fertőzésszámok mellett az idősek védelme érdekében bevezették a 65 év felettiek vásárlási időszakát egy rövid időszakra. A csökkenő fertőzésszámok és a megfelelő intézkedések tükrében 98 nap után eltörölték a bejelentett vészhelyzetet, ezzel egyidőben pedig megalapították a járványügyi készültséget. Az egészségügyi munka egyszerűsítésére életbe lépett a receptek felhőalapú felírása és kiváltása a készültség eltörlését követően is használatban maradt. 2020. június 24-én megalakult a Gazdaságvédelmi Operatív Törzs, melynek főbb feladatai a munkahelyek megvédése, létrehozása és a gazdaság újraindítása.

Az első hullám lecsengése után a kormány célja a második hullám megelőzése és enyhítése. A védekezés első lépései keretében ismét érvénybe léptették a korábbi határvédelmi szabályokat. A betegek számának újbóli növekedése miatt a szociális intézményekben látogatási és elhagyási tilalmat írtak elő, valamint a kórházakra vonatkozóan visszatért a teljes körű látogatási tilalom. A bölcsődék, óvodák, általános iskolák és gimnáziumok fogadhatták a gyermekeket, tanulókat intézményeikben a megfelelő előírásokat betartva. A felsorolt helyeken a megfelelő higiénia eszközök beszerzésre kerültek, valamint kötelező lázmérés is zajlott. A MÁV-start és Volánbusz közlekedési eszközein, ráadásul ezek megállóhelyein is kötelezővé vált a maszkhasználat. 2020 október 23-ától a szabadtéri és sportrendezvények látogatása alatt is előírás a maszk viselése, nagyjából két héttel később pedig már az éttermek, a vendéglátó- és szórakozóhelyek területére is vonatkozott az előírás. További komolyabb lépések tekintetében november harmadikán éjszakai kijárási korlátozást és rendkívüli jogrendet vezetett be a kormány. A korlátozás november 11-étől tilalommá vált, mely az este 8 és reggel 5 óra közötti időszakokra vonatkozott. Az emberi erőforrások minisztere elrendelte a halasztható műtétek felfüggesztését. A pandémia minél hatásosabb lassítása érdekében visszahozták a korábbi 65 év feletti személyek vásárlási időszakát, valamint a postákon is nyitási elsőbbséget biztosítottak számukra egy rövid ideig. A koronavírus elleni vakcinára történő regisztrálási lehetőség december hetedikétől indult, az első oltások beadását pedig december 27-28 környékén kezdték meg. Az egészségügyi dolgozók és az idősotthonok lakóinak folyamatos oltása mellett online

konzultációt tartottak a február közepi nyitások lehetőségeiről. Az újraindítások 2,5 millió beoltott lakosnál kezdődtek meg. Jelen dokumentum írásakor (2021.május) több mint 4 millió személy kapta meg a koronavírus elleni védőoltást, közülük több mint 2 millióan már a második oltáson is túlvannak, ennek fényében pedig a szolgáltatók is újra fogadták azon fogyasztóikat, akik rendelkeznek védettséget igazoló okmánnyal, az éttermek teraszai pedig mindenki számára látogathatóvá váltak. A legtöbb idősök otthonában már magas a beoltottak aránya, így május másodikától már ezeket az intézményeket is lehet látogatni. Az élelmiszerboltoknál a tömeg elkerülése végett még életben van a négyzetméter-alapú korlátozás. További enyhítések pedig a beoltottak számának növekedése függvényében várhatóak.

A korlátozások mellett több, a vállalatokat, illetve magánszemélyeket segítő támogatás jött létre a járványhelyzet alatt. Az első intézkedések ebben az ügyben a magán személyek és vállalkozások megkötött hiteleinek felfüggesztették a tőke- és kamatfizetési kötelezettségét, az érintett szektorokban pedig, mint a turizmus vagy vendéglátás a munkáltatók közteherfizetési kötelezettségét is elengedték. A kisvállalkozók adómentességet kaptak. A családtámogatások meghosszabbításáról szóló rendeleteket adtak ki 2020 március 24-én, a későbbiekben pedig a csenden, gyesen vagy gyeden lévő édesanyák igénybe vehették a nyelvvizsga és a KRESZ-tanfolyam, valamint vizsgadíj visszatérítését. A szociális hozzájárulási adó mértékét két százalékkal csökkentették. Az agrárium támogatására pedig számos pénzügyi támogatást írtak elő, a gazdák pedig ingyen vehettek fel a hitelt. Április 15-étől pályázatot hirdettek, amelyben 33 ezer kutatót érintő kutatásfejlesztési bértámogatást lehetett igényelni. A társasági adók bevallásának és befizetésének határidejét, valamint a dokumentumok, mint a jogosítvány vagy személyazonosító igazolvány lejáratát idejét meghosszabbították. A vállalatok munkahelyvédelmi kérelmet adhattak le, melynek keretein belül bértámogatással segítették a vállalatokat és dolgozóikat. A járvány miatt leginkább sújtott vállalkozások, mezőgazdasági cégek és munkavállalók számos pénzügyi támogatásban részesülhettek, ha igényelték azokat. A járványhelyzet kordában tartása a lehető leggyorsabb reagálást és intézkedést követelte, így vészhelyzet idejére rendkívüli jogrendet hirdettek. (Koronavírus Tájékoztató oldal, 2020)

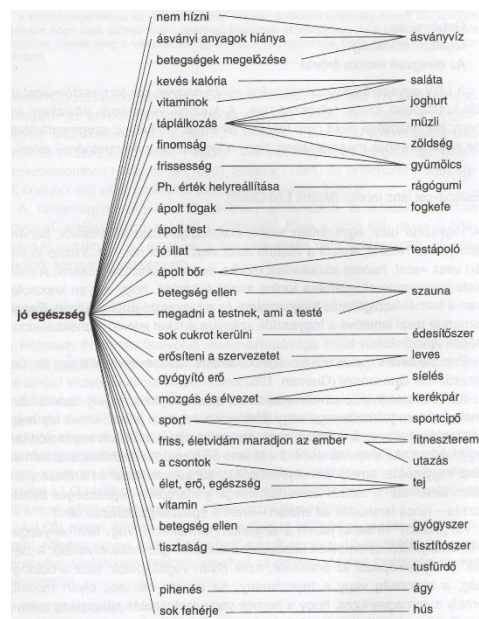
7. A PANDÉMIA HATÁSA A FOGYASZTÓI MAGATARTÁSRA

A fogyasztói magatartásra egyrészt a társadalmi, másrészt a pszichológiai tényezők vannak nagy hatással. A társadalmi tényezők közé sorolható a kultúra, az életstílus, a csoport és referenciacsoport, illetve a család és háztartás befolyása. A pszichológiai tényezők közül pedig a percepció, a tanulási elméletek, motiváció és az attitűd melyek befolyásolni tudják a fogyasztók döntéshozatalát.

A társadalmi tényezőkön belüli **kultúra** főként a család, az iskola, a vallás és az életpaszthalatok alapján formált egyéni normák összessége. A fogyasztók kapcsolatában három értéket különböztethetünk meg kulturális szempontból, a mások felé irányulót, a környezet felé mutatót és az önmagunk felé jelzőt. A másokra irányuló érték főként az emberek közötti kapcsolatokra vonatkozik, mint a felnőtt/gyermek, a fiatal/idős vagy esetleg a verseny/együttműködés viszonyára. A környezetre mutató értékek csoportjába a tisztaság, változás, természet és a státusz tartozhat, az önmagunkra reflektáló értékeink pedig életformákat foglalnak magukba, mint a materializmus, a kemény munka vagy elhalasztás, valamint a humor vagy komolyság. A kultúrán belüli eszköz-cél lánc elemei Neulinger Ágnes ábrázolásán mind a jó egészség eléréséhez tartozó elemeket foglalja össze, az elmúlt egy év alatt pedig jelentősen nőttek az egészség megőrzése fényében leírt célok. A pandémia alatt a fogyasztók döntéseit a környezeti értékek, mint a tisztaság és az önmagunkra irányuló életformák változása is nagy mértékben befolyásolta.

A **társadalmi rétegződés** alapja a vagyon, a hatalom és presztízs különbségei. Életstílusunk meghatározó elemei a demográfia, motivációink, érzelmeink/értékeink és tapasztalataink. Ezen elemek befolyásolják érdeklődésünk, preferenciáink és a fogyasztásunk is. A fogyasztói magatartást

befolyásolva hozhatunk döntést arról, hogy kivel, hogyan, mikor és mit teszünk és fogyasztunk, hasonló kérdésekben pedig a vásárlások terén is döntésre segít minket. A vásárlási magatartás életstílussal való összekötése szintén nagyobb szerepet kapott a világitjárvány alatt, és számos szokáson változhatott. (Hofmeister-Tóth, 2003)



1.3. ÁBRA. Eszköz-cél lánc
FORRÁS: Neulinger Ágnes (2000)

4. ábra: eszköz-cél lánc (forrás: Hofmeister-Tóth, 2003)

Mivel a pandémia alatt sok munkahely megszűnt, vagy átalakult, ezáltal sokan kevesebb vagyonra tettek szert, így jobban elkezdtek odafigyelni arra, hogy mit is vásárolnak.

A fogyasztói magatartás 5 ponton változott meg leginkább, melyek:

- A digitális tér elfogadottabb lett
- Változtak a mobilitási szokások (kevesebb tömegközlekedés, több home-office)
- Változtak a vásárlási szokások (áttérés az online-vásárlásra, érték-alapú vásárlásra)
- Fokozott egészségtudat (nagyobb odafigyelés a higiénia, maszkok viselése)
- Változott a személyközi viselkedés (több vásárlás, több kisállat örökbefogadása)

Jelen esetben a harmadik, és negyedik pont, azaz a megváltozott vásárlási szokások és a fokozott egészségtudatosság, amelyekre szeretnék részletesebben kitérni.

A **vásárlási szokások** felmérése alapján számos régióban sokkal **nagyobb hangsúlyt fektetnek a fogyasztók az érték-alapú vásárlásra**, hogy csökkentsék kiadásait és a lehető legtöbbet kapják a pénzükért. A vásárlói kosár tartalma a drágább termékeket háttérbe szorítja, mint a ruházat, és az élelmiszerek kerülnek előrébb, emellett pedig **a helyi termékek vásárlására** is megnőtt az igény a fogyasztóknál, szívesebben vesznek kézműves, helyi eredetű, hazai termékeket, melynek háttérében a helyi vállalkozások támogatása is nagy szerepet játszik. Hazánkban ennek érdekében a Magyar Termék Nonprofit Kft. kedvezményezést indított „*Vedd a hazait! Vedd a hazait!*” néven, mellyel akárki segíthette a járvány alatti gazdasági nehézségeket és a hazai munkahelyek működését. (Puttaiah, Raverkar, Avramakis, 2020) (Valkai, 2020)

Egy másik megfigyelés **a hűség fogalmának elhalványulása**. A fogyasztók szívesebben próbálnak ki új márkákat, és ha jobban megtérül nekik, akkor könnyebben váltanak.

Vásárlási szokások terén szintén megfigyelhető volt az impulzusvásárlások csökkenése, jellemzőbbé váltak a heti, előre tervezett bevásárlások. A feladatorientált vásárlás általában alapvető élelmiszerek vásárlásában mutatkozik meg, ilyenkor nem gondoljuk végig az opciókat, hanem automatikusan tesszük a termékeket a kosarunkba. (Reketye, Törőcsik, Hetesi, 2015) A pandémia alatt az életstílus az egészségtudatosabb életmód felé mutatott leginkább változásokat. (Puttaiah et al. 2020)

A vásárlási szokások a vásárlás formájában is átalakultak. A GTI Digital 2020-as felméréséből kiderült, hogy hazánkban 16%-kal nőtt az online kereskedések éves forgalma 2018 és 2019 között. A pandémia alatt az online értékesítés minden eddiginél egyszerűbbé és kényelmesebbé

vált előnyei miatt. Az áruházak könnyebben tudják vásárlóösztönző kedvezményeiket, kuponjaikat vagy nyereményjátékaikat érvényesíteni és a vásárlók is jobban átlátják a kínálatot. (Fazekas, Harsányi, 2007) A Google keresései között az „online vásárlás” szó használata több mint kétszeresére nőtt a járvány 2020. márciusi kezdete óta. (Németh, Lázár, Szűcs & Törőcsik, 2020)

Egy, az Óbudai Egyetem által végzett felmérés alapján jelen helyzet legnagyobb hátrányát a szolgáltató szektor szenvedte, a ruházati üzletek és nagyobb áruházak forgalma esett vissza leginkább. Termékek szempontjából a tartós élelmiszerek és az egészség megőrzéséhez hozzájáruló készítmények kerültek a vásárlók előterébe. (Laszkács, 2021)

A vásárlói szokások összességét nézve elmondható, hogy a pandémia alatti különböző hullámok hatására folyamatosan változtattak szokásaikon. Az első hullám idején jellemzően egy helyen vásároltak és kevesebbet, szívesebben mentek olyan boltba melynek nyílt parkolóteréből könnyebben felmérhető volt az üzlet esetleges zsúfoltsága. A vásárlások száma, illetve gyakorisága kiszámíthatatlan volt, a kosár összetételének értéke emelkedett, viszont a forgalom mindent összevetve csökkent. A termékek szempontjából a kisebb kiszerelés kereslete visszaesett, viszont a jobban feldolgozott, félkész-készételek vásárlása megnőtt. A második hullám alatti vásárlásokra már sokkal inkább az előre megtervezett, tudatos vásárlás volt a jellemző. A boltban töltött idő jelentősen lerövidült, ezzel együtt pedig a boltban való nézelődések ideje és az impulzusvásárlások is. Az első hullámnál észlelhető tartós élelmiszerek nagymennyiségű vásárlása teljesen megszűnt, a kosár értéke pedig nőtt. („Így vásárolunk a”, 2020)



5. ábra forrás: Antal & Pilling, 2020

Az **egészségesebb étkezésre** is nagyobb hangsúlyt fektetnek az emberek, egy Kínában készült felmérés szerint az ott élő személyek 29%-a költ többet a friss élelmiszerekre.

A TÉT platform hazai kutatását elemezve pedig a vásárlási szempontok élén az íz és az állandó minőség állt, és a járványhelyzet alatt is ezen szempontok maradtak előnyben, azonban az **ételek tartósságára való igény megnőtt** az elmúlt egy évben, a **kedvelt márka fontossága** pedig **visszaesett**, tehát a hűség elhalványulása hazánkban is jellemző tendencia volt. Az élelmiszercsoportokat tekintve megfigyelték, hogy 30%-kal többet vásároltak zöldség-gyümölcsfélét, tésztákat, ugyanakkor a fagyasztott élelmiszereket a járványhelyzet alatt az előtte lévő évekhez képest. A háztartások elengedhetetlen elemeire, mint a liszt, cukor, tojás, tej vagy konzervekre szintén nőtt az igény 20%-kal. A 3000 kitöltött személy alapján az otthoni főzés gyakoriságát illetően minden harmadik személy azt nyilatkozta, hogy több időt tölt konyhájában, és szintén pozitívum, hogy minden hatodik személy bevallása szerint jobban odafigyel az egészségtudatos étkezésre, mint a járványhelyzet előtti időszakban. Táplálkozástudomány szempontjából az étkezések gyakoriságában nem volt változás, azonban minden második személy változatosabban étkezett ebben az időszakban, előtérbe kerültek a zöldség- gyümölcsfélék, tejtermékek és teljes kiőrlésű élelmiszerek, valamint háttérbe szorultak a nassolnivalók, cukrok, továbbá az alkoholok. (Antal & Pilling, 2020)

Az étkezés mellett pedig az étrendkiegészítőkre, főként **vitaminokra** és **immunerősítőkre** is megnőtt a kereslet. Kiemelkedő helyen a C, D-vitaminok és a cink hármását nevezték a koronavírus megelőzésére és kezelésére. A C-vitamin számos szerepet tölt be, szükséges a regenerációhoz, sebgyógyuláshoz, valamint növeli a szervezet ellenállóképességét a fertőzésekkel szemben. A D-vitamin elsősorban a fogaink és csontjaink fejlődésének elengedhetetlen eleme, azonban a légúti megbetegedések megakadályozásában is funkciója van. A cink az egyik legfontosabb elemként pedig képes a különféle vírusok szaporodását meggátolni. (Barna, 1996)

A HáziPatika, egy magyarországi weboldal, ami egészségfelmérést készített 4687 megkérdezett véleménye alapján. A válaszadók 1/5-e a járványhelyzet előtt semmilyen vitamint tartalmazó készítményt nem használt, 34%-uk pedig csak alkalmanként tette ezt, azonban az utóbbi időszakban a kitöltők 60%-a vallotta, hogy napi rendszerességgel szed vitaminokat, az alkalmanként szedők száma pedig 23%-ra változott. A vitaminok fokozott szedése főként a 35-44 év közöttiek körében nőtt meg, ahol 45-ről 60%-ra emelkedett a mindennap szedők száma, legnagyobb arányban pedig az 55 év felettek mutattak változást, 71%-uk szed a pandémia óta napiszinten ilyen készítményeket. (Illés, 2021)

Az egészségtudatosabb életmódra való törekvés jegyében azonban nem csak az étkezési szokások terén volt változás, hanem a **testmozgásra való igény** esetében is.

Az Egészségügyi Világszervezet számos tanácsot adott az embereknek az egészségük megőrzéséért ebben az időszakban. A sport és mozgás szerepe bizonyítottan erősíti szervezetünket, és a mentális egészség megtartásában is nagy szerepet játszik, segíthet a pandémia okozta stressz és szorongás leküzdésében.



6. ábra otthon is végezhető testmozgások formái (Antal & Pilling, 2020)

A koronavírus utáni rehabilitáció alatt gyorsabban gyógyulnak a fizikailag aktív személyek, sőt mi több náluk kevésbé valószínűbb a komoly szövödmények kialakulása. A legtöbb tanuló, valamint dolgozó személynél megnőtt a képernyőnél töltött órák száma a távoktatás és a távmunka hatására, ennek függvényében pedig kiemelten fontos szerepe lenne a fizikai aktivitás növelésének.

A járványhelyzet kezdeti időszakában jelentősen megnőtt az otthoni sporteszközökre való igény, azon belül is leginkább a súlyzók, emellett pingpongasztalok kereslete. A hazai Decathlon lánc kommunikációs vezetője is nyilatkozta, hogy nagymértékben javult a webáruházuk forgalma a 2020 márciusi időszakban, a sporteszközök kereslete pedig háromszorosára nőtt az elmúlt évekhez képest. A Hervisnél a pandémia előtti időszakhoz képest szintén a súlyzók, fitneszgépek és pingpongasztalokra való nagyobb kereslet volt jellemző. („Alig győzik a”, 2020)

Globális szempontból is népszerűbbek lettek az online otthoni edzések, 2020-ban **25%-kal nőtt a fitnesszalkalmazások felhasználói bázisa**, és előrejelzések szerint 2024-re elképzelhető, hogy a világon minden hetedik személy felhasználója legyen valamilyen erőnlét fejlesztő alkalmazásnak. (Puttaiah et al. 2020)

8. A KORONAVÍRUS ALATTI EGÉSZSÉGTUDATOSABB ÉLETMÓDRA VALÓ TÖREKVÉS MAGYARORSZÁGON

egyéni kutatások

8.1 Egészségtudatos életmód interjú Kőszegi Mónika dietetikussal

Primer kutatásom elemzése előtt érdekelt, hogy egy itthoni szakértő mit gondol a magyarországi lakosok egészségtudatáról, illetve milyen tanácsokkal látná el az embereket egészségmegőrzés szempontjából a koronavírus idején. Ennek fényében interjút készítettem a témában Kőszegi Mónikával, a Zuglói Egyesített Bölcsődék dietetikusával, és az ő válaszait dokumentáltam. Szakmájában 21 éve dolgozik, tanulmányait pedig a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi karának dietetikus szakán végezte.

1. Véleményed szerint hazánkban mely tényezők folyásolják be leginkább az egészségünket, mely betegségek a legelterjedtebbek?

Az elhízás, inzulin rezisztencia, magas vérnyomás és a diabétesz, amelyek leginkább jellemzőek és ezek szövődményei, amik növelhetik a halálozási arányt.

2. Tapasztalataid alapján mennyire figyelnek hazánkban az egészségtudatos életmódra, egészségtudatos táplálkozásra?

Véleményem szerint amíg az embereknek nincsenek egészségügyi problémái, addig kevésbé valószínű, hogy odafigyelnek a tudatos étkezésre, inkább csak akkor mutatnak hajlandóságot rá, amikor már szükségessé válik valamilyen diéta egészségügyi okok miatt.

3. Meglátásod szerint a pandémia alatt mire lehetne jobban figyelni az étkezések terén?

A rendszerességre elsősorban, ami véleményem szerint pandémiától függetlenül is hiányzik az emberek táplálkozási szokásaiból. Szintén problémákat okoz a reggeli étkezések kihagyása, valamint pácienseimből kiindulva a változatosság hiánya is, amire jobban kéne figyelni. A legtöbb ember étrendje túlzottan szénhidrát alapú, egyhangú, azon kívül jelentősen rosthiányos is, amely szintén problémák forrása lehet. A rostokat leginkább zöldségekből tudnánk bevinni, viszont itthon jellemzően alacsony erre a fogyasztási igény.

4. Van-e olyan zöldség, gyümölcs, aminek fogyasztását kifejezetten ajánlanád a pandémia alatt?

Leginkább a zöld zöldségek fogyasztását ajánlanám immunerősítésre és a C-vitamin bevitelre, valamint nagyon magas antikarcinogén, rákkellenes hatásuk miatt is.

Sajnos a jelenlegi helyzetben a legtöbb gyümölcs külföldről érkezik, hazai gyümölcsök közül igen kevés van, az exportált gyümölcsök tartósítása miatt viszont csökken a vitamintartalmuk és sok embernél akár allergia is jelentkezhet a tartósítószerektől.

5. Véleményed szerint mennyire praktikus az élelmiszerek felhalmozása a járványidőszakban?

Az első hullám alatt hallható volt, hogy mindenki lisztet, cukrot és konzerveket halmozott fel, azonban mikor enyhült a helyzet és kezdtek visszaállni a dolgok, akkor főzéseknél ezt helyezték előtérbe, rengeteg kelt tésztát, kenyeret készítettek házilag, ami nem feltétlen a legelőnyösebb. A másik a konzerv élelmiszerek, amelyek tartósítószer tartalmuk miatt nem biztos, hogy friss alapanyagokat tartalmaznak, viszont például zöldségfogyasztás terén a mirelit jó választás lehet az idényzöldségek hiánya esetén.

6. Elképzelésed szerint a tartós, fagyaszott élelmiszerek mennyire biztonságosak?

Tapasztalatom szerint a mirelit élelmiszer ugyanúgy képes megtartani a gyümölcsök, zöldségek vitamintartalmát, mint az idénytermények, hiszen már olyan eljárással készül a fagyasztásuk, ahol nem sérül meg semmilyen fajta tápanyag bennük, a jelen helyzetben pedig kifejezetten hasznosak lehetnek, mivel a szezonális a friss zöldségekből és gyümölcsökből nehezen tartható volt.

7. Milyen tanácsokat adnál a pandémiás időszakban az egészségmegőrzés érdekében?

Sok embernél teljesen felborult a napi bioritmus, sokáig vannak fent és későn kelnek, ezáltal pedig az étkezések száma is csökken, így elsősorban mindenképp a napi rutin megtartását, a rendszerességre való törekvést ajánlanám, mind a napok menetében, mind az étkezések számában. A reggelizés beiktatását is mindenképpen ajánlanám, ezen a téren inkább a rohanó életmód a jellemző már fiatalkorban is, pedig ébredés után másfél órával már ajánlott a reggeli fogyasztása, mivel inzulint termel a szervezetünk és várja a táplálékot, hogy tudja bontani a szénhidrátokat. A legtöbb embernél, akik napi 1-2 étkezést iktatnak csak be, jellemzően felborul a szénhidrát anyagcseréjük. A bölcsődékben, óvodákban lévő gyermekek szoktatása a

rendszeres és tudatos táplálkozásra sajnos csak általános iskola felső tagozatáig tart, onnantól a rohanó életmód lép előtérbe náluk is.

8. A vírushelyzet alatt véleményed szerint mennyire tapasztalható a testmozgásra való nagyobb igény?

Személyes tapasztalataim alapján a bezártság alatt sok ember életéből kimaradt a mozgás, ami jelentős szerepet játszik a táplálkozás mellett az egészségtudatos életmódban

9. Mozgás és táplálkozás szempontjából mire érdemes odafigyelnie az embereknek?

Az étkezések idejére mindenképpen érdemes figyelni, egy reggeli, felkelés utáni torna előtt is ajánlott legalább valamilyen gyümölcs fogyasztása, délutáni edzés esetén pedig valamilyen szénhidrát tartalmú müzli, vagy szintén egy gyümölcs javasolt. Edzések után pedig leginkább fehérjetartalmú ételek fogyasztása ajánlott, ez lehet húskészítmény, túró vagy magas fehérjetartalmú sajt bevitel által, vannak azonban erre a célra készített fehérjeporok is, melyek kényelmi szempontból gyorsabban elkészíthetőek, ám tartósítószer tartalmuk miatt személy szerint inkább a természetes bevitelt javallom.

10. Hogyan összegeznéd a pandémia alatti egészségtudatosság jelenségét?

Munkám alatt mindkét véglet megfigyelhető volt. Egyrészt voltak, akik fogyásban kértek segítséget, mivel nagyon elhanyagolták magukat ebben az időszakban, egysíkúan étkeztek és többletsúlyt szedtek fel, másrészt azonban voltak, akik az egészségesebb táplálkozás érdekében kerestek fel, ők a felszabadult idejükben többet főztek, új dolgokat próbáltak ki, és jobban érdeklődtek a tudatos és egészséges táplálkozás iránt.

(2021.05.11 saját szerkesztés az általam készített interjú alapján)

A koronavírus alatti egészségtudatosabb életmódra való törekvés Magyarországon

egyéni kutatások

8.2 Primer kutatás

Záródolgozatom utolsó részében primer kutatásom eredményeit elemzem, amely a koronavírus alatti egészségtudatosabb életmód témájára épült. A saját szerkesztésű kérdőív 2 szakaszból, és összesen 17 kérdésből áll, melyet a Google Űrlapok segítségével állítottam össze. **(1. melléklet)** A kutatásom két fő hipotézise, hogy a járványhelyzet hatására többen elkezdtek sportolni, valamint, hogy hogyan változtattak az étkezési szokásaikon. A pandémia kezdetén számos prevenciós tanáccsal látták el az embereket, melyek elsősorban a fokozott higiénia iránt irányultak, de az egészségtudatosabb étkezés és a napi testmozgás is nagyban hozzájárulhat a vírus megelőzéséhez és a mentálhigiénánk megőrzéséhez.

Számos tanulmány alátámasztotta például a D-vitamin szedésének fontosságát, amellyel nem csak immunrendszerünk erősítjük, de a vírusfertőzés kockázatát is csökkenteni tudjuk, ez pedig különösen hazánkban fontos tényező, mivel a magyarországi lakosság 90% D-vitamin hiányban szenved a téli időszakok alatt. (Ujj, 2020) Ezen felül szintén megállapítható, hogy a rendszeres testmozgás jótékony hatással van mind az immunrendszerre, mind a COVID-19 kockázati tényezőinek csökkentésére. A fizikailag aktív személyeknél a légúti megbetegedésekkel járó betegnapok száma majdnem 45 százalékkal kevesebb, mint a fizikailag inaktív embereknél, ami miatt az egészségpénztári költségek is csökkenthetőek.

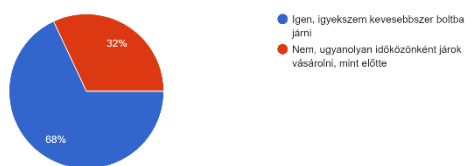
A rendszeres testmozgás szintén fontos tényező kéne, hogy legyen, hiszen a pandémiától függetlenül a magyar lakosság élen jár az elhízottak és túlsúlyosak számát tekintve Európában, és globálisan is a negyedik helye állunk ebből a szempontból, ez a jelenség pedig több megbetegedésnek a kiindulópontja lehet. (Antal & Pilling, 2020)

Mivel az elmúlt időszakban számos téren megváltoztak a fogyasztói szokások és a szemléletmód, ezért választottam ezt a témát kutatásom alapjaként. A felmérés elején a kitöltők demográfiai adataira kérdeztem rá, majd az étkezési és sportolási szokásaikat mértem fel.

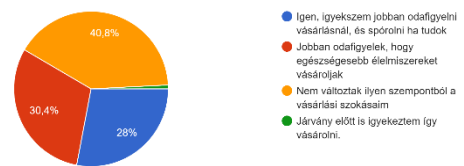
Kutatásom során demográfia szempontból 125 kitöltő válaszait fogom elemezni, mely túlnyomó részben (85,6%, 107 kitöltő) női válaszadókból áll, így az eredmények leginkább a női nem szempontjait mutatják be. Ezen felül a korosztály alapján javarészt a 18-24 év közötti, valamint a 25-34 év közötti (34,4%, 43 kitöltő mindkét esetben) rétegbe sorolhatóak a válaszadók. Továbbá, 18 kitöltő van 35-44 év között és 21 kitöltő pedig 45 év feletti. Az első körben feltett kérdéseim az általános étkezési szokásokra irányultak.

A gyümölcsfélék fogyasztásának gyakorisága javarészt hetente többször (45,6%), míg a zöldségfélék fogyasztására leginkább naponta (56%) kerül sor a válaszadók körében. Ezen felül a napi átlagos folyadékbevitel mértéke is érdekelt, ami a kitöltők több mint felénél (52,8%) 1,5-2 liter közé esett, amely az ajánlott napi 2-2,5 liter fogyasztása alatt van. Az egészségtudatossághoz kapcsolódva a következő kérdésem az édességek, illetve a gyorséttermi ételek (junk food) fogyasztásának gyakoriságára irányult. Ezen kérdésre három nagyobb kategóriába érkeztek a válaszok, első helyen 39 válaszadónál a hetente többszöri, 37 esetben a hetente egyszeri és 35 esetben pedig a havonta, vagy ritkábban történő fogyasztás a jellemző. Az általános étkezési szokások felmérése után a következő kérdéseim a koronavírus alatti vásárlási szokásokra irányultak. A válaszadók 68%-a, 85 személy nyilatkozta, hogy a pandémia alatt igyekszik inkább tervszerűen bevásárolni, például csak hetente egyszer, továbbá összeségében 73-an (58,4%) vallották, hogy az elmúlt időszakban inkább értékalapon, költséghatékonyabban, plusz egészségtudatosabban próbálnak bevásárolni.

Igyekszik tervszerűen vásárolni a vírushelyzet alatt? (pl minden héten egyszer)
125 válasz



Igyekszik a vírushelyzet alatt inkább értékalapon, egészségtudatosabban vásárolni?
125 válasz



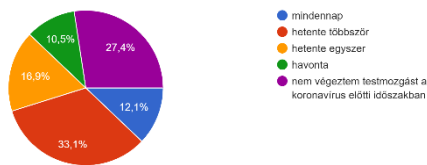
7-8. ábra Vásárlási szokások a pandémiás időszakban (saját szerkesztés, 2021)

Az első rész utolsó kérdése egy átfedés az étkezési szokások és a testmozgással kapcsolatos második rész között, melyben a kitöltők megírták, hogy milyen újdonságokat próbáltak ki az elmúlt egy évben a pandémia hatására. Pozitív visszajelzés, hogy a válaszadók 96%-a kipróbált, vagy fokozottan folytatott adott tevékenységeket. A legtöbben (72%-ban) elkezdtek otthoni testmozgást végezni, vagy fokozták a testmozgás gyakoriságát ebben az időszakban. Szintén magas arányban, a megkérdezettek több mint fele új recepteket próbált ki, azon kívül elkezdett vitaminokat szedni (vagy növelte annak adagját). Ezen felül számos más

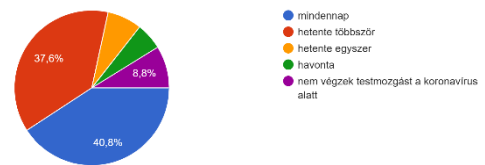
újdonásot jelöltek meg, melyek hozzájárulnak az egészségtudatosabb életmódhoz, mint például az otthoni péksütemény- vagy kenyérsütés, a vegetáriánus/vegán ételek kipróbálása.

A testmozgással kapcsolatos kérdések elején annak gyakoriságára kérdeztem rá a koronavírus előtti, illetve alatti időszakban. Megfigyelhető, hogy míg a pandémia előtti szakaszban 34-en nyilatkozták, hogy nem végeznek semmilyen testmozgást, addig az elmúlt egy évben ez a szám 11-re csökkent. Szintén komolyabb változás figyelhető meg a hetente többszöri, továbbá a mindennap testmozgást végző kitöltők számában, amely a pandémia előtti 56-ról az elmúlt egy évben megemelkedett 98-ra, ráadásul a kitöltők többsége a mindennapi testmozgást jelölte meg

Milyen rendszerességgel végeztél testmozgást a koronavírus előtti időszakban?
124 válasz



Milyen rendszerességgel végez testmozgást a koronavírus alatti időszakban (az elmúlt egy évben)
125 válasz



9-10. ábra testmozgás rendszerességének változása az elmúlt időszak alatt (saját szerkesztés, 2021)

válaszként. A lezárások hatására az edzőtermek is szankciók bevezetésére kényszerültek, így csak a versenyekre készülő élsportolók vehették igénybe a szolgáltatásukat. Ennek eredményeképp az otthoni edzés népszerűsége megnőtt, ezzel át irányulva a következő kérdésemre, hogy a kitöltők vásároltak-e otthoni használatra erőnléti felszereléseket, amennyiben igen, akkor miket vásároltak. Összeségében a válaszadók 56%-a, 70 személy számolt be arról, hogy új erőnléti felszerelést vásárolt magának otthonra, ezen belül pedig a legtöbben gumipántot (53 személy) emellett súlyzókat (41 személy) szereztek be főként. Továbbá felmerült még a húzódzkodó, szobakerékpár, boxzsák, kettleball és egyéb otthoni edzést segítő felszerelés beszerzése. A fő hipotézisemről, miszerint a pandémia alatt többen elkezdtek sportolni, az előző kérdésekben bebizonyosodhattunk, azonban az is érdekelt, milyen új sportágakat próbáltak ki a kitöltők. A válaszok alapján 57 személy jelezte, hogy teljesen új sportolási tevékenységbe kezdett a pandémia alatti időszakban. A két leggyakrabban előforduló válasz a futás és az otthoni edzés elkezdése volt bizonyos fitneszprogramokon belül. Ahogy a kérdőív bevezetésében is említettem, hazánkban az elhízás illetőleg a túlsúly egy jellemző jelenség, így a következő kérdésem arra irányult, hogy a megkérdezettek észrevettek-e magukon súlycsökkenést az elmúlt egy évben a járványidőszak alatt, amire nagyon pozitív visszajelzések jöttek, ugyanis 123 személyből 70 jelezte, hogy súlycsökkenést tapasztalt magát, 53-an pedig tartották, vagy esetleg tudatosan növelték a súlyukat. Utolsó kérdéseimben szabadon megírhatták a válaszadók, hogyan változtattak otthoni szokásaikon a pandémia

végett, avagy milyen egyéb tevékenység/tényező játszik közre náluk az egészségtudatosabb életmódra való törekvésben. Különböző válaszok érkeztek, azonban összeségében elmondható, hogy az új otthoni szokások közül leginkább a fokozott higiénia, azon kívül az alvás rendszeressége, amin változtattak a kitöltők. A további tevékenységek közül melyek hozzájárulnak az egészségtudatosabb életmódhoz pedig a mentális higiéniára való fokozottabb odafigyelés, illetve a környezettudatosabb életmódra való törekvés, amit kiemelték.

9. ÖSSZEGZÉS

Záródolgozatom első részében a járványhelyzet elmúlt egy éve alatt végbement átalakulásokat vizsgáltam meg részletesebben STEEP-elemzés használatával.

Társadalmi szempontból a legjelentősebb átalakulás a munkavégzés, tanulás formájában, a közlekedés módjában és a mentális egészség jelentőségében történt. Technológiai téren a digitalizáció és az orvostudomány fejlődése volt megfigyelhető. A gazdasági tényezők közül önellátás fontosságára derült fény, a szektorok átértékelődése, munkahelyek változása vagy bezárása volt jellemző az elmúlt egy évre. A hazai gazdasági fordulatok a turizmus, vendéglátás szektorát érintették leginkább, valamint a forint árfolyamára is hatással volt a pandémia. Környezetet érintő jelenség egyrészt a megnövekedett hulladéktermelés, másrészt a vállalatok karbonsemlegesség felé vezető intézkedései. A korlátozások, lezárások, járvány alatti támogatások pedig a politikai-jogi környezetben zajlottak.

Záródolgozatom második részében a fogyasztói magatartásról, és az azt befolyásoló tényezőkről írtam, különös tekintettel az életmódbeli változásokra. Megállapítottam, hogy a pandémia alatti időszakban értékalapon, egészségtudatosabban vásárolnak a fogyasztók, a jólét fogalma felértékelődött. Jobban figyelnek továbbá a rendszeres, tervszerű vásárlásokra, az impulzusvásárlásokat kerülik.

Záródolgozatom utolsó része kettő, a témában végzett egyéni kutatás összegzése. Elsősorban egy interjú leírata, melyből megtudtam, hogy egy hazai dietetikus mit gondol a jelenlegi helyzetről étkezés szempontjából, milyen meglátásai, javaslati vannak ebben a témában. Másrészt egy kérdőívet készítettem, melyben az egészségtudatosság jelenlétére vonatkozó kérdéseket tettem fel kitöltőimnek.

A kutatásom célja egyrészt az volt, hogy bebizonyosodjak a tényről, mely szerint a koronavírus alatt a fogyasztók jobban odafigyelnek az értékalapú, egészségtudatosabb vásárlásra, mely felvetés beigazolást nyert. A bevásárlások időzítésében is tudatosság figyelhető meg, és a legtöbb kitöltő számára pedig az elmúlt egy év megfelelő alkalom volt arra, hogy fokozottan odafigyeljenek mit is vásárolnak. A második felvetésem, miszerint a pandémia alatt több testmozgást végeznek az emberek szintén bizonyítást nyert, ahogy csökkent a fizikai inaktivitás száma, és megnőtt a mindennap valamilyen testmozgást végzők aránya. A fent említett demográfiai adatokat is figyelembe véve a kérdőívem során felvetett hipotéziseim leginkább a női, 18-34 év közötti korosztály szokásait jellemzik.

10.KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK

Az egészségtudatos életmódra való törekvés és az erre irányuló vásárlási szokások jelensége véleményem szerint nemtől, kortól és bármilyen helyzettől függetlenül ajánlott.

A záródolgozatom elején megvizsgáltam, hogy a járványhelyzet alatt milyen változások mentek végbe és érintették leginkább az emberek életét. A társadalmi változásokon belül felmerült, hogy a cégek később is élnének a távmunka használatával, hiszen ebben az esetben nem kell egy irodát fenntartani a munkára, javaslatképp pedig jó ötletnek tartanám, ha ezek a cégek segítenének munkavállalóiknak otthoni internet vagy rezszi támogatással. A környezetet érintő megnövekedett hulladéktermelésre megoldás lehetne a biológiailag lebomló maszkok vagy a többször mosható maszkok használata. Gazdasági szempontból jó tanulság lehet a későbbi vállalkozások számára, hogy annak felépítésekor készüljenek a legváratlanabb helyzetekre is, és minél gyorsabban tudják azokat lereagálni.

Véleményem szerint a fogyasztók új vásárlási szokásai, melyeket ebben az időszakban vettek fel, a pandémia után is jó irány lehet egy fenntarthatóbb, egészségesebb életmód felé. A fokozott higiéniaóra való odafigyelés, a változatos táplálkozás, valamint a rendszeres testmozgás minden időszakban ajánlott az egészség- és mentálhigiénia megőrzés szempontjából. Kitöltőim, és mások számára is javaslom az ebben az időszakban alkalmazott új szokások későbbiekben való használatát.

11.FELHASZNÁLT IRODALOM

A járvány mindent átalakított - 2020 a digitalizáció éve.(2020). Hozzáférhető 2021-01-17,
<https://www.portfolio.hu/uzlet/20201225/a-jarvany-mindent-atalakitott-2020-a-digitalizacio-eve-top10-sztori-7-463066#>

A koronavírus 10 fontos világgazdasági hatása.(2020) Hozzáférhető 2020-05-10,
<https://novekedes.hu/elemzesek/a-koronavirus-10-fontos-vilaggazdasagi-hatasa>

Alig győzik a boltok tartani a lépést, annyian keresnek otthoni edzéshez felszerelést.(2020)
Hozzáférhető 2020-03-29 <https://theworldnews.net/hu-news/alig-gyozik-a-boltok-tartani-a-lepest-annyian-keresnek-otthoni-edzeshez-felszerelest>

Anderer, J. (2021, március 11). ‘A ticking plastic bomb’: 3 million face masks are thrown out every minute, researchers warn. *Study Finds*. Hozzáférhető <https://www.studyfinds.org/3-million-face-masks-thrown-out/>

Antal, E. & Pilling, R. (2020) A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. *TÉT platform* (pp. 65-76). Hozzáférhető http://tetplatform.hu/wp-content/uploads/2020/12/Koronavirus_es_eletmod_TET_Platform_feher_konyv.pdf

Banafa, A. (2020, június 8) 8 Key Tech Trends in a Post-COVID-19 World. *Openmind BBVA*. Hozzáférhető <https://www.bbvaopenmind.com/en/technology/digital-world/8-key-tech-trends-in-a-post-covid-19-world/>

Barna, M. (1996). *Táplálkozás Diéta*. Budapest: Medicina.

Continental AG. (2020). (Electric) Mobility During the COVID-19 Pandemic. Hanover: Szerző.

Dr. Ujj, Zs., Á. (2020, szeptember 28) Csökkentheti-e a D-vitamin a COVID-19 megbetegedés kockázatát?. *Webbeteg*. Hozzáférhető https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/25755/csokkentheti-e-a-d-vitamin-a-covid-19-megbetegedes-kockazatat

Európai Parlament. Mit jelent a karbonsemlegesség, és hogyan érhető el 2050-ig? – 2019. Hozzáférhető

<https://www.europarl.europa.eu/news/hu/headlines/society/20190926STO62270/mit-jelent-a-karbonsemlegesseg-es-hogyan-erhető-el-2050-ig>

Fazekas, I., Harsányi, D. (2007) *Marketing-kommunikáció*. Budapest: Szókratész
Külgazdasági Akadémia.

Haiman, É. (2021, február 20). Több lehet a válás - A házasságok számára is komoly erőpróba a járvány. *Növekedés.hu*. Hozzáférhető <https://novekedes.hu/elemzesek/tobb-lehet-a-valas-a-hazassagok-szamara-is-komoly-eroproba-a-jarvany>

Harsányi, P. (2020, szeptember 14) Megdől-e idén a történelmi forintmélypont?. *Növekedés.hu*. Hozzáférhető <https://novekedes.hu/elemzesek/megdol-e-iden-a-tortenelmi-euro-forint-csucs>

Hazai nagyvállalatok árulták el a következő lépésüket: így lesznek karbonsemlegesek.(2021) Hozzáférhető 2021-03-23 <https://www.portfolio.hu/uzlet/20210323/hazai-nagyvallalatok-arultak-el-a-kovetkezo-lepesuket-igy-lesznek-karbonsemlegesek-475408#>

Hidvégi P., Kopkáné Plachy, J., Müller, A. (szerk.), (2015). *Az egészséges életmód*. Eger: Líceum.

Hofmeister-Tóth, Á. (2003). *Fogyasztói magatartás*. Budapest: Aula Kiadó.

Így vásárolunk a koronavírus járvány 2. hullámában.(2020) Hozzáférhető 2020-10-02 <https://tudatosvasarlo.hu/igy-vasarolunk-a-koronavirus-jarvany-2-hullamaban/>

Illés, A. (2021, március 11) Koronavírus: ezek a vitaminok fogynak. *HáziPatika.com*. Hozzáférhető

https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/fertozo_betegsegek/cikkek/koronavirus_ezek_a_vitaminok_fognak/20210305095338

Juhász, E. (2020, május 22). 10 lépés, amivel a világ jelentősen csökkenthetné a karbonlábnyomát. *Index*. Hozzáférhető https://index.hu/techtud/2020/05/22/klimavedelem_karbonlabnyom_csokkentese_cselekvesi_1ista/

Kemenesi, G. (2020, december). COVID-19 diagnosztika és vakcinafejlesztések *Magyar Tudományos Akadémia hírlevél* 2020., dec. 6.

Koronavírus Tájékoztató oldal. Intézkedések – 2020-2021. Hozzáférhető

<https://koronavirus.gov.hu/#/intezkedesek>

Központi Statisztikai Hivatal. (2020) *Felértékelődött a távmunka a Covid19 árnyékában.*

Budapest: Szerző

Központi Statisztikai Hivatal. (2020) *Területi különbségek a koronavírus-járvány árnyékában.* Budapest: Szerző.

Laszkács, D. (2021, február 28) Egy kutatás szerint a koronavírus megváltoztatta a vásárlói szokásokat. *Alfahír.* Hozzáférhető

https://alfahir.hu/2021/02/28/vasarlas_koronavirus_garaifodor_monika_vasarloi_szokas_kutatas_fogyasztoi_kosar

Németh, P., Lázár, E., Szűcs, K., & Törőcsik, M. (2020) *Vásárlási szokások változása a koronavírus okozta járványhelyzet hatására - az online vásárlási magatartás vizsgálata.* Pécsi Tudományegyetem, Közgazdaságtudományi Kar.

Nemzeti Népegészségügyi Központ. Tájékoztató az új koronavírusról- 2020. Hozzáférhető

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/437-tajekoztato-az-uj-koronavirusrol>

Perczel-Forintos, D. (2020). A jót keresd, ne a rosszat – megküzdés járvány idején. A COVID-19 pszichés hatásai *Orvosképzés*, XCV(3), 562-569.

Puttaiah, M., H., Raverkar, A., K. & Avramakis, E.(2020). All change: how COVID-19 is transforming consumer behaviour. *Swiss Re Institute.* Retrieved from

<https://www.swissre.com/institute/research/topics-and-risk-dialogues/health-and-longevity/covid-19-and-consumer-behaviour.html>

Reketye, G., Törőcsik, M., Hetesi, E. (2015). *Bevezetés a marketingbe.* Budapest: Akadémiai.

Repülőtéri értesítő: Tájékoztató a COVID-19 járványügyi intézkedésekről.(2020)

Hozzáférhető 2020-04-17,

https://www.bud.hu/budapest_airport/media/hirek/aktualis_sajtokozlomenyek/repuloteri_ertesito_tajekoztato_a_covid_19_jarvanyugyi_intezkedesekrol_0417.html

Szűcs, G. (2020, május 22). A koronavírus miatt jelentősen csökkent a széndioxid-kibocsátás.

Villanyautósok. Hozzáférhető <https://villanyautosok.hu/2020/05/22/a-koronavirus-miatt-jelentosen-csokkent-a-szendioxid-kibocsatas/>

Valkai, N. (2020, november 4). „Vedd a hazait! Véd a hazait!” – magyar munkahelyeket is megmenthetsz!. *Privátbankár.* Hozzáférhető <https://privatbankar.hu/cikkek/magyar-termek--hazai-palya/vedd-a-hazait-vedd-a-hazait-.html>

Végh, Zs. (2020, november 17) Szén-dioxid kompenzációval lett idén karbonsemleges négy hazai földgáztároló. *Növekedés.hu.* Hozzáférhető <https://novekedes.hu/elemzesek/szen-dioxid-kompenzacioval-lett-iden-karbonsemleges-negy-hazai-foldgasztarolo>

12.MELLÉKLET

1. számú melléklet

A primer kutatás kérdőívében feltett kérdéseim:

1.) Mi az Ön neme?

- nő
- férfi

2.) Melyik korcsoportba tartozik?

- 18 év alatti
- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 feletti

3.) Milyen gyakorisággal fogyaszt gyümölcsöket?

- naponta
- hetente többször
- hetente egyszer
- havonta vagy ritkábban
- nem fogyasztok

4.) Milyen gyakorisággal fogyaszt zöldségeket?

- naponta
- hetente többször
- hetente egyszer
- havonta vagy ritkábban
- nem fogyasztok

5.) Mennyi folyadékot fogyaszt egy nap?

- 1 liter, vagy kevesebb
- 1,5-2 liter
- 2 liter vagy több

6.) Milyen rendszerességgel fogyaszt nassolnivalókat, illetve gyorséttermi ételeket?

- naponta
- hetente többször
- hetente egyszer
- havonta vagy ritkábban
- nem fogyasztok

7.) Igyekszik tervszerűen vásárolni a vírushelyzet alatt? (pl minden héten egyszer)

- igen, igyekszem kevesebbszer boltba járni
- nem, ugyanolyan időközönként járok vásárolni, mint előtte

8.) Igyekszik a vírushelyzet alatt inkább értékalapon, egészségtudatosabban vásárolni?

- igen, igyekszem jobban odafigyelni vásárlásnál, és spórolni, ha tudok
- jobban odafigyelek, hogy egészségesebb élelmiszereket vásároljak
- nem változtak ilyen szempontból a vásárlási szokásaim

9.) Milyen újdonságokat próbált ki az alábbiak közül a járványhelyzet alatt? (kérem jelölje őket)

- saját zöldség- és gyümölcsstermesztés
- komposztálás
- kenyér- vagy péksüteménysütés
- vegetáriánus ételek
- új recepteket próbáltam ki
- elkezdtem otthon edzeni (vagy többet csinálom, mint előtte)
- elkezdtem meditálni vagy jógázni (vagy többet csinálom, mint előtte)
- elkezdtem immunerősítőket szedni (vagy többet szedek, mint előtte)
- elkezdtem vitaminokat szedni (vagy többet szedek, mint előtte)
- több készételt fogyasztok
- többet sütök/főzök otthon
- nem próbáltam ki semmi újat
- egyéb:

10.) Milyen rendszerességgel végzett testmozgást a koronavírus előtti időszakban?

- minden nap
- hetente többször
- hetente egyszer
- havonta

- nem végeztem testmozgást a koronavírus előtti időszakban
- 11.) Milyen rendszerességgel végez testmozgást a koronavírus alatti időszakban? (az elmúlt egy évben)
- minden nap
 - hetente többször
 - hetente egyszer
 - havonta
 - nem végzek testmozgást a koronavírus alatt
- 12.) Belekezdett-e valamilyen új sporttevékenységbe az elmúlt egy évben? (amennyiben igen, kérem írja le milyen sportág)
- 13.) Vásárolt-e valamilyen erőnléti felszerelést otthonra a járvány ideje alatt?
- igen
 - nem
- 14.) Amennyiben az előző kérdésre igennel válaszolt, kérem jelölje be milyen felszerelést vásárolt (ha nem találja a felsoroltak között, amit vásárolt az egyéb mezőbe írja meg)
- súlyzó
 - gumipánt
 - húzódkodó
 - boxzsák
 - szobakerékpár
 - egyéb: ...
- 15.) Tapaszt-e súlycsökkenést az elmúlt egy évben a pandémia alatt?
- igen
 - nem
 - egyéb: ...
- 16.) A vírushelyzetre való tekintettel, változtatott-e az otthoni szokásain?
- 17.) Ha van más tevékenység/tényező, ami hozzájárul, hogy egészségtudatosabban éljen a vírushelyzet alatt, itt megírhatja.

NYILATKOZAT

Alulírott ZÖLDI-TÓTH REKA ANIKÓ büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom, hogy a záródolgozatomban foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, és az abban leírtak a saját, önálló munkám eredményei.

A záródolgozatban felhasznált adatokat a szerzői jogvédelem figyelembevételével alkalmaztam.

Ezen záródolgozat semmilyen része nem került felhasználásra korábban oktatási intézmény más képzésén diplomaszerzés során.

Tudomásul veszem, hogy a záródolgozatomat az intézmény plágiumellenőrzésnek veti alá.

Budapest, 2021. év május hónap 10 nap

Zöldi-Tóth Réka

hallgató aláírása