

9. A jóllét sajátosságai

Lukácsi Csanád Pál

Bevezetés

A jóllét meghatározása összetett, interdiszciplináris jellege miatt nehéz egyetlen, minden aspektust lefedő definíciót adni (Róbert et al., 2020). A hétköznapi megközelítés gyakran az elégedettséggel és a mentális egészséggel azonosítja, míg a tudományos irodalom szerint egy többdimenziós konstrukció, amely pszichológiai, fizikai és társadalmi elemeket foglal magában (Columbo, 1986; Pollard & Lee, 2003). Az egészségpszichológiában két fő értelmezés létezik: a hedonikus megközelítés, amely a boldogságot és az örömet helyezi középpontba, valamint az eudaimonikus megközelítés, amely a kiteljesedéssel és a személyes fejlődéssel kapcsolatos (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008).

A jóllét pontos összetevői és azok kapcsolatai még mindig vitatottak mind a nemzetközi, mind a hazai szakirodalomban (Róbert et al., 2020). Egy elterjedt megközelítés az objektív és szubjektív jóllét elkülönítése (Róbert et al., 2020). Casas (2011) szerint az objektív komponensek a materiális és társadalmi tényezőket foglalják magukban, például az egészségi állapotot és az oktatási lehetőségeket. A szubjektív komponensek pedig az élettel való elégedettséget, az egyéni és környezeti percepciókat tartalmazzák. Campbell et al. (1976) a szubjektív jóllétet az egyén saját életének megítéléseként határozza meg, amelyet Diener et al. (2003) kiegészítettek azzal, hogy az életminőség indikátora mind egyéni, mind társadalmi szinten. Grob (2020) szerint a szubjektív jóllét alapvetően meghatározza az egyén mindennapi életét, és a pszichológiai egészség globális mutatójaként is értelmezhető (Taylor & Brown, 1988).

Diener (1984) modellje szerint a szubjektív jóllét két fő komponensből áll: az affektív és a kognitív elemből. Az affektív komponens a pozitív és negatív érzelmek dinamikus egyensúlyát foglalja magában, míg a kognitív komponens az élet értékelésére koncentrál, beleértve az általános elégedettséget és az egyes élethelyzetek megítélését (Cantril, 1965; Sallay, 2005). Bradburn (1969) megközelítése az affektív folyamatokra összpontosít, mivel az egyének az életüket érzelmileg is értékelik. Az affektív dimenzió alapvető szerepet játszik az egyén szubjektív jóllétének kialakulásában (Rees, 2018; Róbert et al., 2020).

Ryff (1989) pszichológiai jóllét-modellje az egyéni fejlődés és növekedés központi szerepét hangsúlyozza, ideértve az önelfogadást, autonómiát, társas kapcsolatokat, a környezet kontrollját, az életcélokat és a személyes fejlődést. Rodriguez-Ayllon et al. (2019) metaanalízise szerint egyre több bizonyíték mutat arra, hogy a testmozgás elősegítheti a fiatalok mentális egészségét és hosszú távú pszichológiai jóllétét. Különösen serdülőknél figyelhető meg a fizikai aktivitás kedvező hatása, míg gyermekek esetében kevésbé jelentős. A kutatások szerint a nagyobb mennyiségű fizikai aktivitás alacsonyabb stressz-szinttel és jobb önbecsüléssel jár együtt, míg a hosszú ideig tartó ülő tevékenységek negatív hatással lehetnek a mentális jóllétre.

A fizikai aktivitás pozitív hatása a szubjektív jóllétre széles körben elismert (Garrido, Méndez & Abellán, 2013). A mentális rendellenességek megelőzése szempontjából nemcsak a pszichológiai rossz közérzet csökkentése, hanem a pszichológiai jóllét elősegítése is kulcsfontosságú (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). A pszichológiai rossz közérzet olyan állapotokat foglal magában, mint a depresszió és a szorongás, míg a pszichológiai jóllét a pozitív érzelmi állapotok és a hatékony társas működés egyensúlyát jelenti (Antaramian et al., 2010). Liu & Zhong (2023) hangsúlyozzák, hogy a mentális egészség és a szubjektív jóllét nem szinonim fogalmak (Keller, 2020), azonban a mentális egészség előrejelzője lehet a szubjektív jóllétnek (Min, 2019). Kutatásuk kimutatta, hogy a sportolás jelentős pozitív hatással van az egyén szubjektív jóllétére. Gaudreau & Verner-Filion (2012) egy sportolói mintán igazolták, hogy a sportban való részvétel és a teljesítményorientáció pozitívan kapcsolódik a magasabb szubjektív jólléthez.

A jóllét sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

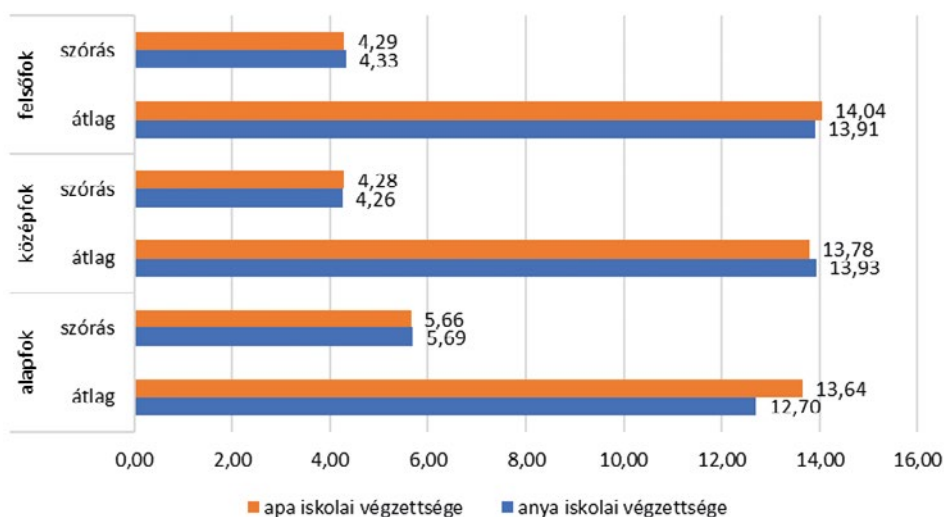
A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, az aktuális tanulmányok szintje, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte, objektív anyagi helyzet mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor.

A jóllét a férfiak körében szignifikánsan magasabb ($p < 0.036$; $t = -2,09$; $U = 138280$), mivel a nők esetében tapasztalható átlagpontoszám 13,59 ($SD = 4,33$), míg a férfiak körében 15,42 pont ($SD = 4,30$).

Ezután a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az eredmények alapján a középiskolás sportolók szignifikánsan magasabb jóllét szinttel jellemezhetőek ($M=14,27$; $SD=4,56$) a felsőoktatásban tanuló sportolókkal összevetve ($M=13,72$; $SD=4,17$; $U=138280$; $df=1102$; $p=0,030$).

A lakóhely településtípusa alapján nem áll fenn jelentős különbség a jóllét tekintetében ($U=143298$; $df=1102$; $p=0,534$), mivel a nagyvárosi (főváros, megyeszékhely, nagyváros, 13,8 pont, $SD=4,48$) körülmények között élő sportolók jólléte közel azonos a kisvárosi (falu, tanya, kisváros, 14,1 pont, $SD=4,1$) körülmények között élő fiatalok jóllétének a mértékével.

18. ábra. A jóllét alakulása a szülők végzettsége mentén (pont)



Az anya iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség áll fenn a csoportok között ($\chi^2=10,72$; $df=3$; $p=0,013$), jóllehet a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=13,93$; $SD=4,26$), míg a felsőfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél némiképp alacsonyabb ($M=13,91$; $SD=4,33$), végül az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a jóllét szintje ($M=12,7$; $SD=5,69$). Az apa iskolai végzettségét tekintve is a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns a különbség az egyes csoportok között ($\chi^2=10,45$; $df=3$; $p=0,015$). A legmagasabb jóllét szint ebben az esetben is a felsőfokú iskolai végzettségű apák

gyermekei körében mutatható ki ($M=14,04$; $SD=4,29$), amelyet a középfokú ($M=13,78$; $SD=4,28$), majd az alacsony fokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei követnek ($M=13,67$; $SD=5,66$).

A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a jóllét mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja dolgozik, a jóllét szint átlaga 14,01 pont ($SD=4,33$), miközben azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja nem dolgozik, a sportperzisztencia-átlag 13,45 pont ($SD=4,51$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem mutat szignifikáns különbséget ($U=45360$; $df=1102$; $p=0,245$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is az látszik, hogy a foglalkoztatott édesapák/nevelőapák gyermekeinek körében magasabb a jóllét szint mértéke ($M=13,96$; $SD=4,33$) a nem dolgozó édesapák/nevelőapák gyermekeinek jóllét szint-értékeivel összevetve ($M=13,94$; $SD=4,62$). A különbség ebben az esetben sem szignifikáns ($U=39148$; $df=1102$; $p=0,884$).

Amikor a családszerkezet változását vizsgáltuk azt tapasztaltuk, hogy a jóllét szint értékei szignifikánsan magasabbak azon csoportokban, ahol a családszerkezet nem módosult. Konkrétan, azoknál, akiknél bekövetkezett a családszerkezeti változás, a jóllét érték átlagosan 13,41 ($SD=4,17$), míg azoknál, ahol nem történt változás, az átlag 14,2 ($SD=4,41$). Ezek a különbségek a Mann-Whitney próba alapján statisztikailag szignifikánsak voltak ($U=114542$; $df=1102$; $p=0,003$).

Ezután a testvér jelenlétének hatását vizsgáltuk a sportolók jóllétének alakulására. Az eredmények azt mutatták, hogy a testvérral rendelkező sportolók ($M=14,01$, $SD=4,28$) jóllét értékei nem voltak szignifikánsan magasabbak, mint azoknak a sportoló fiataloknak, akiknek nem volt testvér ($M=13,58$, $SD=4,77$) ($U=66270$; $df=1101$; $p=0,579$).

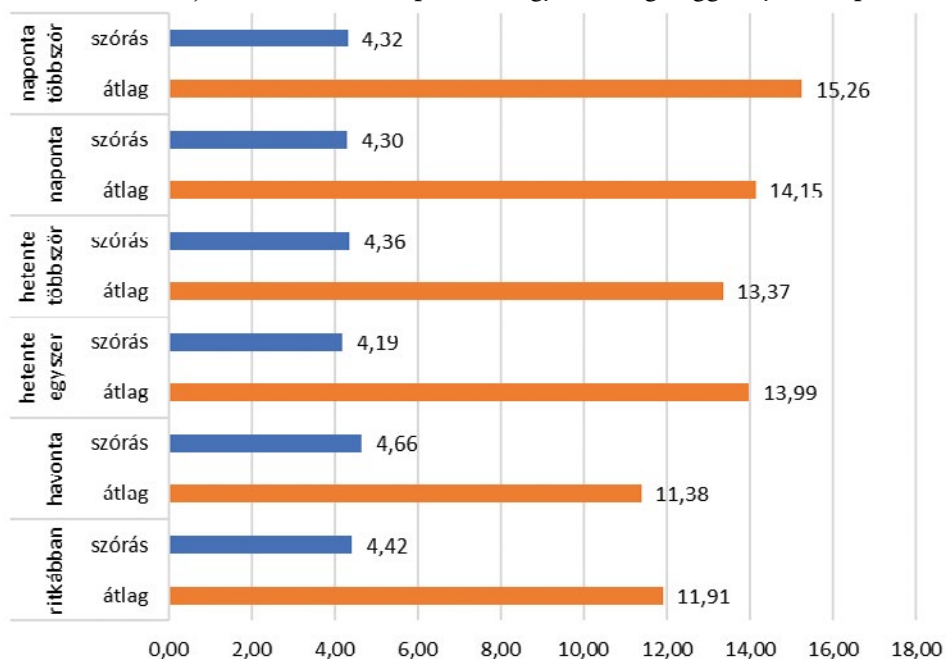
Végül vizsgáltuk az objektív anyagi helyzet hatását a jóllét szint vonatkozásában. Az eredmények azt mutatták, hogy az az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolóknak ($M=13,8$; $SD=4,33$) és az átlag alatti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=13,62$; $SD=4,24$) nem találtunk szignifikáns különbséget ($U=129625$; $df=1036$; $p=0,332$).

A jóllét sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a

heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg. Először a sportolási gyakoriság alapján vizsgáltuk a csoportok közötti különbségeket. A Kruskal-Wallis próba eredményei szerint a csoportok között szignifikáns eltérés van ($\chi^2=37,396$; $df=5$; $p<0,001$). A legmagasabb jóllétet azoknál a sportolóknál figyeltük meg, akik naponta, illetve naponta többször végeznek sporttevékenységet, míg a havonta vagy ritkábban sportolók esetében találtuk a legalacsonyabb jóllét szintet.

19. ábra. A jóllét alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus mentén is szignifikáns különbség volt kimutatható ($U=119408$; $df=1102$; $p<0,001$), a csapatsportolókra jellemző jóllét szintje ($M=14,87$; $SD=4,12$) magasabb az egyéni sportolókkal összevetve ($M=13,28$; $SD=4,39$).

Ezután kimutattuk, hogy a versenysportoló fiatalokra jellemző jóllét szint mértéke szignifikánsan magasabb ($M=14,61$; $SD=4,18$) a szabadidősportoló fiatalokkal összevetve ($M=13,35$; $SD=4,42$; $U=128755$; $df=1102$; $p<0,001$).

Az egyesülethez tartozó sportoló fiatalok esetében a jóllét szintje szignifikánsan magasabb ($M=14,6$; $SD=4,18$), mint a nem egyesülethez tartozó fiatal

sportolóké ($M=13,33$; $SD=4,42$). Ezt a különbséget a Mann-Whitney próba is megerősítette ($U=128700$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás tekintetében is kimutatható szignifikáns különbség a jóllét szintjében ($U=137069$; $df=1102$; $p=0,021$), mivel a sportágváltó fiataloknál mért jóllét ($M=13,63$; $SD=4,37$) alacsonyabb volt a sportágot nem váltó fiataloknál tapasztalt jóllét szint értékeknél ($M=14,32$; $SD=4,32$).

A jóllét alakulását vizsgálva azt találtuk, hogy az egyesületi kereteken belül sportoló fiatalok, akik átlag felett óraszámban vesznek részt az egyesületi keretek közötti sporttevékenységekben ($M=14,80$; $SD=4,09$), a jóllét szintjük szignifikánsan magasabbnak bizonyult ($U=117362$, $df=1087$, $p<0,001$) mint, akik átlag alatti óraszámban edző sportolókhöz képest ($M=13,38$; $SD=4,44$).

Ezzel szemben nem találtunk szignifikáns különbséget ($U=132784$, $df=1088$, $p=0,283$) az egyénileg folytatott edzés átlag feletti óraszámban végzett sporttevékenységet végző fiatal sportolók ($M=14,13$; $SD=4,09$) és az átlag alatt végzett edzés munkát végző társaik ($M=13,84$, $SD=4,39$) között.

Végül megvizsgáltuk, hogy a sportolók szubjektív egészségi és edzettségi állapota milyen összefüggésben áll a jóllétével. Az eredmények azt mutatták, hogy azoknál a sportolóknál, akik átlag feletti szubjektív egészségi állapottal rendelkeznek, lényegesen magasabb jóllét szint figyelhető meg ($M=15,51$; $SD=4,0$), mint az átlag alatti értékek esetében ($M=12,96$; $SD=4,27$; $U=95210$; $df=1102$; $p<0,001$). Hasonló mintázatot tapasztaltunk a szubjektív edzettségi állapot vizsgálatakor is, az átlag feletti szubjektív edzettségi állapotot mutató sportolók jóllét szintje ($M=14,95$; $SD=4,13$), szignifikánsan magasabb volt ($U=59829$; $df=1102$; $p<0,001$), mint azoknál, akiknél az edzettségi állapot átlag alatti értékeket mutatott ($M=13,58$; $SD=4,97$).

Megbeszélés

A tanulmány célja a sportolási gyakoriság, az egyesületi sportolás, valamint a sportágváltás és a jóllét közötti összefüggések vizsgálata. Az eredmények egyértelmű tendenciákat mutatnak, amelyeket releváns szakirodalmi forrásokkal összhangban értelmezzünk.

Az eredmények azt mutatják, hogy a rendszeres sportolás jelentős hatással van a jóllétre. A napi és napi többszöri sporttevékenységet végzők körében a legmagasabb jóllétszintet mértük, míg a havonta vagy ritkábban sportolóknál volt a legalacso-

nyabb. Ez összhangban áll Rodriguez-Ayllon et al. (2019) metaanalízisével, amely szerint a fizikai aktivitás szignifikáns, bár mérsékelt hatással bír a mentális egészségre, különösen serdülőknél. A fizikai aktivitás hatásmechanizmusai közé tartozik az endorfinok felszabadulása, a stresszcsökkentés, valamint a társas támogatás fokozása (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Wilson et al. (2022) szintén hangsúlyozza, hogy a sport hozzájárulhat a mentális egészség javításához és a szubjektív jóllét növeléséhez. Alessandri, Rose & Wasley (2020) kutatásai pedig rámutatnak, hogy a teljesítményorientált sportolók körében a jólléti mutatók szoros összefüggést mutatnak az önmeghatározás elméletével (Self-Determination Theory), amely szerint a kompetencia, autonómia és a kapcsolódás érzése kulcsszerepet játszik a pszichológiai jóllét fenntartásában.

A jóllét alakulását számos társadalmi és gazdasági tényező befolyásolja. A nem, az aktuális tanulmányi szint, a lakóhely, a szülők iskolázottsága és munkaerőpiaci helyzete, valamint a családszerkezeti változások mind hozzájárulhatnak a sportolási szokások és a pszichológiai jóllét alakulásához (Kovács, 2018; Pusztai, 2020; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022). Kutatások kimutatták, hogy a magasabb iskolázottságú és stabil munkaerőpiaci helyzetű szülők gyermekei nagyobb valószínűséggel vesznek részt rendszeres sporttevékenységekben, amely pozitívan hat a jóllétükre (Balogh, 2022). Az objektív anyagi helyzet szintén kulcsfontosságú tényező, mivel a jobb anyagi körülmények között élő fiatalok nagyobb eséllyel jutnak hozzá a sportoláshoz szükséges erőforrásokhoz, például sportfelszerelésekhez, edzőkhöz és sportlétesítményekhez. Kovács (2018, 2020) kutatásai igazolják, hogy a sportiskolai környezet, amely strukturáltabb edzési és támogató rendszert biztosít, hosszú távon elősegítheti a tanulmányi teljesítmény és az egészségtudatos magatartás fejlődését.

Az egyesületi sportot végző fiatalok jelentősen magasabb jóllétszintet mutattak, mint azok, akik egyéni edzést folytatnak (Kovács et al., 2016; Pusztai et al., 2017; Kovács & Szakál, 2024). Ez az eredmény összhangban áll Eather et al. (2023) megállapításával, miszerint a csapatsportokban való részvétel nagyobb pszichológiai előnyökkel jár, mint az egyéni sportok, különösen a társas kapcsolatok, a közösségi támogatás és az összetartozás érzése révén. Wilson et al. (2022) kutatásai azt mutatták, hogy a szervezett sporttevékenység jelentős mértékben hozzájárulhat a jobb jóllétszinthez, függetlenül az egyéb rekreációs fizikai aktivitástól. Alessandri et al. (2020) szerint a sportolók jólléte jelentősen függ a motivációs tényezőktől és a támogatói

környezettől, ami azt jelzi, hogy az egyesületi sportolás fokozhatja az egyének autonómiáját és kompetenciaérzetét (Kovács, 2025a, 2025b; Zhang et al., 2024).

Az eredmények szerint a sportágváltó fiatalok jóllétének szintje alacsonyabb volt, mint azoké, akik nem váltottak sportágot. Ez arra utalhat, hogy a sportágváltás stresszforrást jelenthet, amely rövid távon negatívan befolyásolja a sportolók pszichológiai állapotát. Liu & Zhong (2023) kutatásai szerint a sportolás pozitív hatása a jóllétre közvetítő tényezőkön keresztül valósul meg, például az egészségi állapot javulása és a társadalmi identitás erősödése révén. A sportágváltás ideiglenesen gyengítheti ezeket a tényezőket, ami magyarázatot adhat az alacsonyabb jóllétszintre. Alessandri et al. (2020) tanulmánya arra is rámutat, hogy a teljesítményorientált egyének esetében a változó környezeti tényezők és a szakmai elvárások jelentős stresszforrásként hathatnak, ami további pszichológiai alkalmazkodási stratégiák szükségességét vetheti fel.

Összegzés

Az eredmények azt mutatják, hogy a rendszeres, napi sportolás, valamint az egyesületi sportban való részvétel hozzájárul a magasabb jóllétszinthez, míg a sportágváltás átmeneti kihívást jelenthet a sportolók számára. Emellett a társadalmi és gazdasági tényezők – beleértve a családi háttért, az anyagi helyzetet és a szülők iskolázottságát – szintén meghatározó szerepet játszanak a sportolási szokások és a jóllét alakulásában. Ezek az eredmények alátámasztják azt a szakirodalomban széles körben elfogadott nézetet, miszerint a fizikai aktivitás és a társas támogatás kulcsszerepet játszik a mentális egészség és a jóllét fenntartásában. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók jólléttel kapcsolatos sajátosságainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

Alessandri, E., Rose, D., & Wasley, D. (2020). Health and wellbeing in higher education: a comparison of music and sport students through the framework of self determination theory. *Frontiers in psychology*, 11, 566307.

- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462–472. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- Balogh, K. (2022). Szubjektív jóllét és szabadidő-A 15-17 évesek szabadidős tevékenységeinek és az étellel való elégedettségüknek összefüggései. *Esely: Journal of Social Policy*, 33(2).
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concern* Rutgers University Press New Brunswick. New Jersey, USA.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, 4(4), 555–575. <https://doi.org/10.1007/s12187-010-9093-z>
- Columbo, S. A. (1984). General well-being in adolescents: Its nature and measurement [Doctoral dissertation]. *Saint Louis University*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102.

- Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of mediational and moderational models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(10), 1437–1449. <https://doi.org/10.1177/0146167212450913>
- Garrido, S., Méndez, I., & Abellán, J. M. (2013). Analysing the simultaneous relationship between life satisfaction and health-related quality of life. *Journal of happiness studies*, 14, 1813–1838. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9411-x>
- Grob, A. (2020). Adolescents' subjective well-being in fourteen cultural contexts. In *Adolescents, Cultures, and Conflicts* (pp. 21–41). Routledge.
- Keller, J. (2020). *The science of happiness: Understanding well-being*. Oxford University Press.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174–190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108–111.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108–111.
- Kovács, K. E. (2020). *Egészség és tanulás a köznevelési típusú sportiskolákban*. CHERD: Debrecen, Hungary.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>

- Liu, N., & Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 544. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Min, D. (2019) Exploration of the source of elderly people's subjective well being from the perspective of social relations based on CGSS2015. *Popul Dev* 25(03):85–93.
- Moravecz, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravecz, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social indicators research*, 61, 59-78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Pusztai, G. (2020). *Nevelésszociológia*. Debreceni Egyetem.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Rees, G. (2018). Children's leisure activities and subjective well-being: A comparative analysis of 16 countries. *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life*, 31-49. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_3

- Róbert, P., Szabó, L., & Széll, K. (2020). *A gyermekjólét aspektusai: Nemzetközi összehasonlítás egy iskolai kutatás alapján*. In: Kolosi Tamás – Tóth István György (szerk.): Társadalmi Riport. Budapest: TÁRKI 281–306.
- Rodriguez-Ayllon, M., et al. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: *A systematic review and meta-analysis**. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sallay H. (2005): Serdülők szubjektív jólléte: A családban és a baráti kapcsolatban észlelt igazságosság és az igazságos világba vetett hit szerepe. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6(4): 295–315. <https://doi.org/10.1556/Mental.6.2005.4.3>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Wilson, O. W. A., et al. (2022). The value of sport: Well-being benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 8579. <https://doi.org/10.3390/ijerph19008579>
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>