

BODA ESZTER, HONFI LÁSZLÓ, BÍRÓ MELINDA,  
RÉVÉSZ LÁSZLÓ, MÜLLER ANETTA

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

## A SZABADIDŐ ELTÖLTÉSÉNEK ÉS A REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEKNEK A VIZSGÁLATA EGRI LAKOSOK KÖRÉBEN

THE ANALYSIS OF SPENDING LEISURE TIME AND  
RECREATIONAL ACTIVITIES AMONG HABITANTS OF EGER

### Összefoglaló

Napjainkban az tapasztalható, hogy az emberek egyre kevésbé figyelnek oda arra, hogy milyen minőségben és hogyan töltik szabadidejüket, pedig egy társadalomról sokat elárul a szabadidő kultúrája. Kutatásunk fókuszában a szabadidő-eltöltési szokások vizsgálata, az ezek közötti különbségek és azonosságok feltárása volt. Célunk az Egerben és Eger környékén élő emberek ( $n = 426$ , 132 férfi és 294 nő) szabadidős szokásainak feltérképezése, megismerése volt. A mintát (átlagéletkor: 34 év) öt életkori kategóriába soroltuk: 18 év alatti; 18–24 év közötti; 24–33 év közötti; 33–45 év közötti; 45 év feletti. Kutatásaink rámutattak arra, hogy a kor előrehaladtával változik a nők szabadidő-eltöltési igénye, mégpedig az aktívtól a passzív irány felé, továbbá hogy a fiatalabb generáció sajnos a passzív tevékenységeket jobban kedveli.

**Kulcsszavak:** szabadidő, mozgás, kultúra

### Abstract

Nowadays, we can see that people are turning less and less attention that what capacity and how they spend their free time, and a lot about the culture of a society of free time. This research focusesd on the leisure time habits examining, exploring the differences and similarities between them was. Our goal is to live around people cheering ( $n = 426$ , 132 men and 294 women), leisure habits mapping, knowledge was. The sample were divided into five age categories under 18 years old; 18–24 years; 24–33 years; 33–45 years and over 45 years old. Our

research showed that changes with increasing age of the women's leisure time needs, direction towards the passive, and that, unfortunately, the younger generation prefer passive activities.

**Keywords:** recreation, exercise, culture

*„Sokan azt gondolják, hogy az valami tortúra, ha az idővel fukarkodunk, vagyis ha folyamatosan tennünk kell valamit. Temérdek ember ilyen megvilágításban látja a foglalatosságát. Pedig valójában csak az szánni való, akinek nincsen dolga, és csak azt lehet szerencsésnek, sőt talán boldognak mondani, aki egy bizonyos idő alatt a legtöbb jót és hasznosat képes végbevinni, sőt megalkotni, és azt meg is teszi.”*

*/Gr. Széchenyi István/*

## Bevezetés

A szabadidő már az őskorban is jelen volt az emberek életében, igaz, akkor még főként a törzsi rituálék elvégzésére használták. Az ókorban Arisztotelész a következőképp vélekedett róla: „Magába foglalja az élvezetet, a gyönyört és a boldog életet, ami a ráérők járandósága”. Az idő múlásával egyre több embert foglalkoztatott a szabadidő fogalmának meghatározása (Dumazedier, 1959, Murphy, 1981, Pieper, 1952), manapság sincs egyöntetű vélemény arról, hogy mit is takar ez a fogalom pontosan. Esszenciális összefoglalása a következő: a társadalmilag kötött, azaz az egyén mások iránti és a fiziológiai szükségletek kielégítésén, az egyén önmagával szembeni kötelezettségein túl fennmaradó szabad felhasználású idő (Kovács, 2002).

A szabadidő fogalma a sporttal és rekreációval foglalkozó szakemberek számára mindenképp a fizikai aktivitást és a szabadidő kulturált és értékképző eltöltését jelenti, azonban sajnos a vizsgálatok azt mutatják, hogy nagyon kevés olyan ember van, aki így töltené el a szabadidejét.

Napjainkban az tapasztalható, hogy az emberek egyre kevésbé figyelnek oda arra, hogy milyen minőségben és hogyan töltik szabadidejüket, pedig ez rendkívül fontos lenne a „homo sitting”-életmód és a „rohanás” korában, valamint

a turisztikai trendek is arról számolnak be, hogy növekvő szabadidővel kell számolni (*Turizmusfejlesztési stratégia*, 2006. március).

„Egy országot – úgy, mint az egyént is – a szabadidőtöltés módjából lehet megismerni!” (*Gulick, Dobozy–Jakabházy* idézte 1992) – vallják Gulickhoz hasonlóan a tanulmány szerzői. „Sok mindent elárul egy társadalomról, mivel töltik tagjai a szabadidejüket, van-e szabadidejük egyáltalán, arra tudják-e használni, amire szeretnék, avagy csak elfolyik, anélkül, hogy tervezni tudnák.” – vélekedik *Lukács* (1995), szerinte a nyugati társadalmak a korábban jellemző munkatársadalomtól a szabadidő-társadalom felé haladnak. Hazánkban is inkább ez a jellemző, megnőtt a rekreálódásra fordítható idő mennyisége, azonban sajnos a mindennapi életben még mindig a munka a leggyakrabban előforduló állandó tevékenység (*Fritz*, 2006), nem mondható el, hogy az emberek tudatosan tervezik és töltik el szabadidejüket. Ezt bizonyítja az a tény, mely szerint hazánkban egy felnőtt ember évente átlagosan 1988 órát tölt a munkahelyén a 8760 órából, ez hetente 38 munkaórát jelent, ebből könnyedén kiszámítható, hogy tulajdonképpen az emberek idejének 73%-a „szabad” (*Csont*, 2007). A KHS 2004-es adataiból kiderül, hogy a legkevesebb szabad felhasználású ideje a 30–39 éves korosztálynak van. Arra is kitér az elemzés, hogy ha a korral következetesen ritkuló vagy gyakoribbá váló elfoglaltságok körét és jellegét összevetjük, elmondható, hogy a korszerűbb, nyitottságot igénylő, helyváltoztató tevékenységeket passzívabb, otthonhoz kötődő, kisebb fizikai-szellemi aktivitást igénylő szabadidős elfoglaltságok váltják fel (*KSH*, 2004).

Kutatásunk fókuszában a szabadidő-eltöltési szokások vizsgálata, az ezek közötti különbségek és azonosságok feltárása volt. Célunk továbbá az Egerben és Eger környékén élő emberek szabadidős szokásainak feltérképezése, megismerése, valamint bemutatása.

A kutatás definiált kérdései:

- A kor előrehaladtával változnak a nők szabadidő-eltöltési szokásai?
- A fiatalabb generációra inkább az aktív szabadidő-eltöltés a jellemző?
- A férfiak és a nők szokásai között fellelhetőek a nemek sajátosságaiból adódó különbségek?

Hipotéziseink a kutatás kérdéseire kapcsolódtak.

- A kor előrehaladtával változik a nők szabadidő eltöltési igénye, mégpedig az aktívól a passzív irány felé.
- A fiatalabb generációra az aktív szabadidő-eltöltés a jellemző.
- A férfiak és a nők között fellelhetőek a nemi sajátosságokból adódó különbségek a szabadidő-eltöltési szokásokban.

## Módszerek

A felmérésbe egyszerű véletlen kiválasztással vontuk be a résztvevőket, melynek során 426-an töltötték ki a kérdőívet, ebből 132 férfi és 294 nő volt. Az életkort tekintve 18 és 50 év közöttiek voltak a megkérdezettek (átlagéletkor: 34 év). Az adatok feldolgozása során öt életkori kategóriába soroltuk őket (18 év alatti; 18–24 év közötti; 24–33 év közötti; 33–45 év közötti és 45 év feletti).

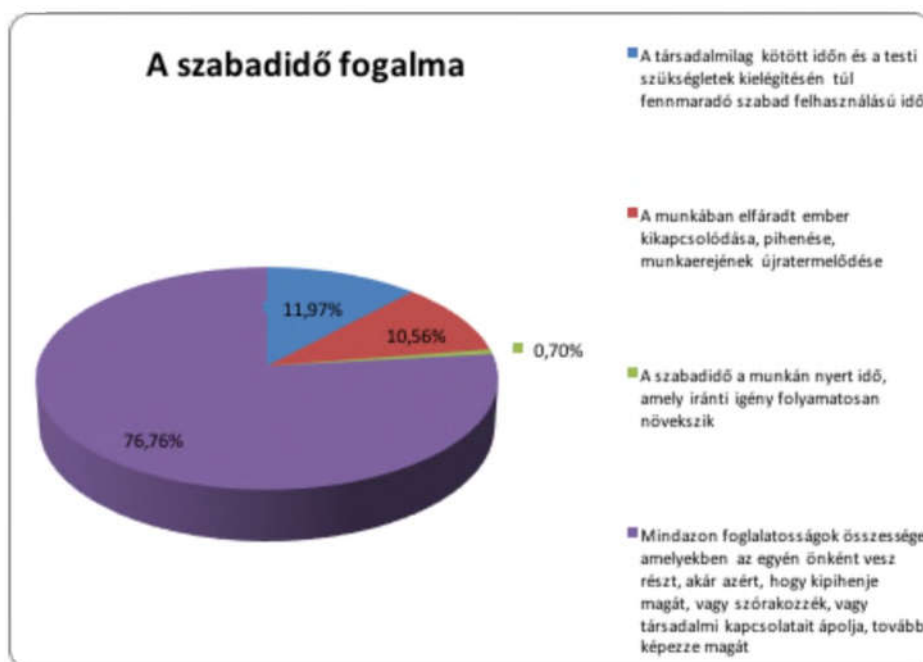
Vizsgálatunkat önkitöltéses kérdőív segítségével végeztük. Az anonim kérdőív nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazott. A kérdések kizárólag Eger városára vonatkoztak, vagyis a megyeszékhelyen eltölthető szabadidős tevékenységeket/programokat jelöltük meg a zárt végű kérdéseknél.

Az adatok feldolgozása Microsoft Excel, valamint SPSS 20.0 programok segítségével történt. A statisztikai elemzéseinket nem paraméteres próbákkal végeztük.

## Eredmények

Az első terület, amelyet vizsgáltunk, a szabadidő értelmezéséhez kapcsolódott négy alternatíván keresztül. A válaszok megoszlását tekintve a legtöbben (76%) úgy értelmezték szabadidejüket, mint ami arra szolgál, hogy kipihenjék magukat, vagy hogy szórakozzanak.

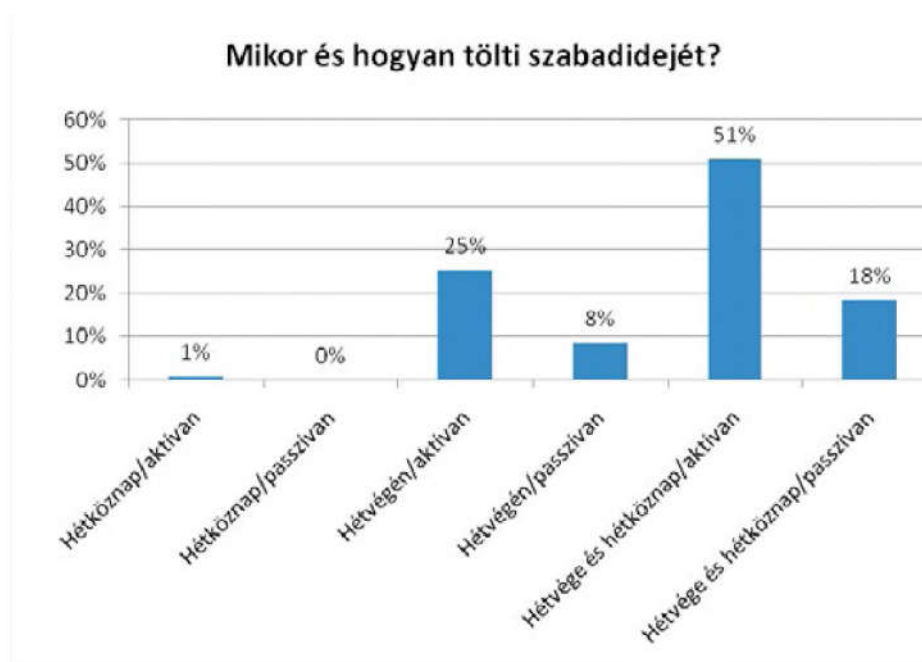
1. ábra: A szabadidő értelmezése



A többi válaszlehetőséget lényegesen alacsonyabb arányban választották a megkérdezettek. Csak 12% jelölte meg azt, hogy a szabadidő a társadalmilag és a fiziológiailag kötött időn felüli idő.

A szabadidő fogalom értelmezése mellett kérdéseink kiterjedtek arra is, hogy milyen tevékenységgel töltik szabadidejüket az emberek. A legtöbb embernek (50,7%) hétköznap és hétvégén egyaránt van szabadideje, melyet elmondásuk szerint igyekeznek aktívan eltölteni. Ezt követik azok (25,35%), akik csak a hétvégén tudnak aktívak lenni (2. ábra).

2. ábra: A szabadidő eltöltésének szokásai



Véleményünk szerint igen magas a felmérésben azok aránya, akik aktívan töltik szabadidejüket, tapasztalataink alapján az emberek többségénél az aktív és a passzív tevékenységek között elmosódott határok vannak, annak ellenére, hogy a kérdőívben egyértelműsítve voltak ezek a fogalmak.

A 18–24 éves életkori kategóriát kiemelve kíváncsiak voltunk arra is, hogy milyen különbségek vannak a nemek között. A megkérdezett férfiak véleménye alapján abszolút első helyen állt a hétközi és a hétvégi aktív szabadidő-eltöltés (62,5%), míg a második helyen alig 20,83%-os aránnyal ugyanezen kategória „passzív” fajtája. A hölgyek esetében egyforma arányt kaptunk a férfiaknál is első két helyen szereplő kategóriára, közel 43–43%-kal (1. táblázat).

1. táblázat: A 18–24 év közöttiek szabadidő-eltöltésének módja

Mikor és hogyan tölti szabadidejét?	18–24 év közötti nők	18–24 év közötti férfiak
Hétköznap + hétvégén/aktívan	42,86%	62,50%
Hétköznap + hétvégén/passzívan	42,86%	20,83%
Hétvégén/aktívan	4,76%	16,67%

Mikor és hogyan tölti szabaddidejét?	18–24 év közötti nők	18–24 év közötti férfiak
Hétvégén/passzívan	9,52%	–
Hétköznap/aktívan	–	–
Hétköznap/passzívan	–	–

A szabadidő-eltöltési szokásokat zárt végű kérdésekkel vizsgáltuk. A szokásokat egy-egy tulajdonság szinonimájaként elemeztük. A kérdőívben a tulajdonságok értelmezését pontosan kifejtettük. Hét válaszlehetőség közül lehetett kiválasztani, hogy melyik a leginkább jellemző a válaszadóra (2. táblázat). A legnépszerűbb a teljes mintán a „fiatalos-mindenevő” lett közel 48%-kal, ezt követi a „konszolidált, hagyományosan kulturálódó” 35%-kal. A táblázatban jól látszik az is, hogy például a „sivár” lehetőséget nem választotta senki a megkérdezettek körében, valamint hogy milyen arányban oszlik meg a többi tulajdonság.

2. táblázat: A szabadidős tevékenységek jellemzésének megoszlása

Tulajdonságok	18 év alatti		18–24 év		24–33 év		33–45 év		45 év feletti	
	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi
Fiatalos-mindenevő	6	3	30	51	30	3	42	15	12	3
Konszolidált, hagyományosan kulturálódó	3	3	9	12	24	6	48	6	36	3
Mozizóbulizós	9	3	21	9	3	0	3	0	3	0
Művelődési házba járó	3	0	3	0	3	3	0	0	0	0
Otthonülő	0	0	0	3	3	0	0	3	6	6
Sivár	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Kíváncsiak voltunk a szabadidős tevékenységeknek a nem és az életkor szerinti eloszlására is. A legtöbben mindkét nemnél a teljes mintán is első helyen szereplő két tulajdonságot választották. A hölgyek esetében 120-120 ember, vagyis majd 41%, míg a férfiaknál ez az arány 75 és 30 fő, vagyis majd 57%, illetve több mint 23%.

Az életkori megoszlások alapján látható, hogy a 33–45 év közötti hölgyek fiatalosnak tartják magukat (a 93 nő közül 43 jellemezte magát a fiatalos jelző-

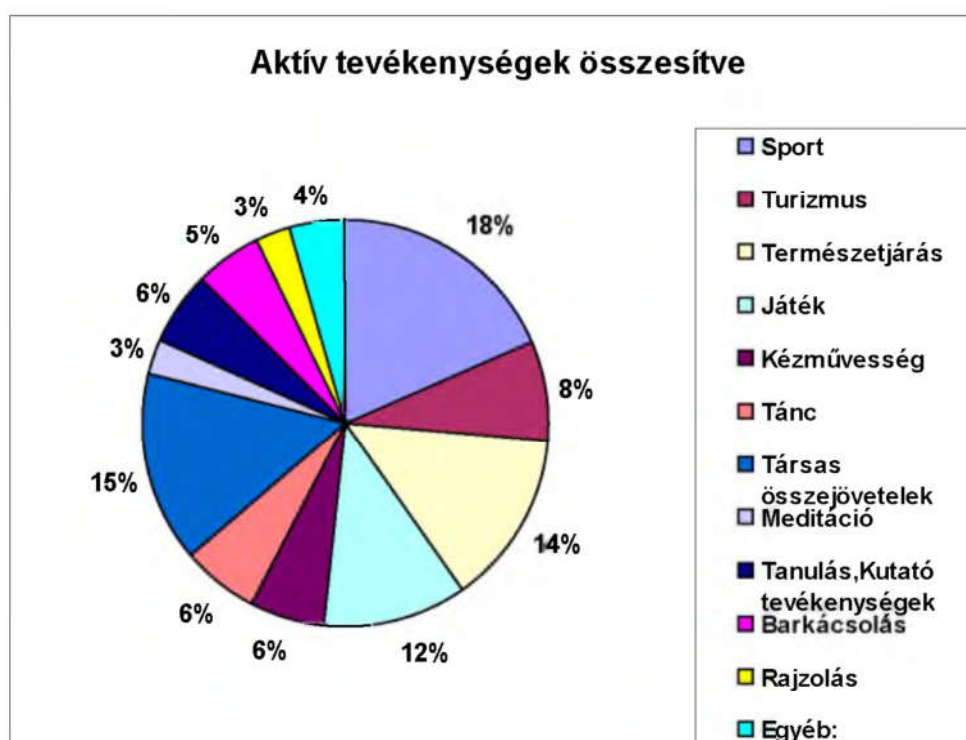
vel, ami több mint 45%). Ennél a csoportnál a legtöbbet megjelölt tulajdonság a „konszolidált hagyományosan kulturálódó” lett (93 nő közül 48 választotta, ami több mint 51%).

A férfiak esetében többségben 18 és 24 év közötti személyek töltötték ki a kérdőívet, ők azonban döntően az első tulajdonságra voksoltak (75 megkérdezettből 51-en, 68%); emellett megfigyelhető még, hogy közülük minden második ember pihenőidejét az otthonülő tulajdonsággal jellemezte.

A következőkben a megkérdezettek szabadidő-eltöltési tevékenységeit vizsgáltuk aktív és a passzív cselekvéseket elkülönítve. Ebben az esetben a kérdésre több választ is meg lehetett adni. Az aktív tevékenységek közül legtöbben (18%) a sportot jelölték meg (3. ábra). Ez a Nemzeti Sportstratégiában (2007–2013) felmértéktől jóval magasabb arány, ugyanis ott a felnőtt népesség 16%-a szerepel, és ha még szűkebb értelemben vesszük is a sporttevékenység üzését (például: minimum heti 2 alkalom és alkalmanként legalább fél óra mozgás), az országos adatok csupán 9%-ot mutattak.

A második helyen a társas összejövetel végzett 15%-kal, míg a harmadik legnépszerűbb ettől épphogy lemaradva (14%-kal) a természetjárás lett. A többi tevékenység viszonylag egyenletesebben oszlik el a megkérdezettek körében.

3. ábra: Az aktív szabadidős tevékenységek megoszlása

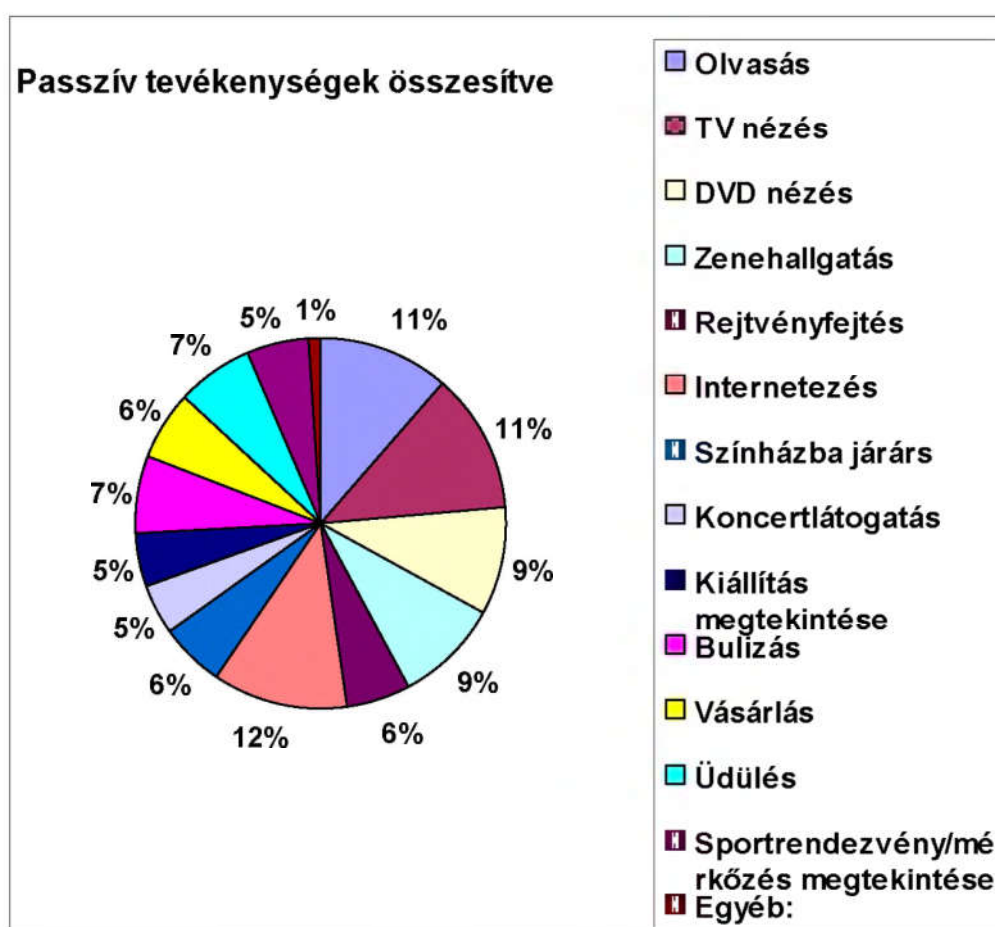


A passzív tevékenységeknél is hasonló a helyzet (4. ábra), itt is egyenletesen oszlanak el az arányok, kevésbé észrevehető eltérések vannak az egyes tevékenységek között, mégis a legnépszerűbb 12%-kal az internetezés, a második helyen az olvasás és a tévézés 11-11%-kal.

Az aktív és a passzív tevékenységeket megvizsgáltuk nemek szerinti bontásban is. A teljes mintában első helyen szereplő „sport” szabadidős tevékenység itt is rendkívül magas százalékban jelent meg, a hölgyeknél több mint 55%, a férfiaknál pedig majdnem 66% jelölte meg. A második helyen a hölgyeknél holtversenyben a természetjárás és a társas összejövetelek állnak, mindkettőt minden második ember megjelölte.

A férfiaknál a második a játék „lehetősége” lett, több mint 45% jelölte meg, míg a harmadik helyen itt is megjelenik a társas összejövetel.

4. ábra: A passzív szabadidős tevékenységek megoszlása



A nemek közti különbségek megállapításához Chi-négyzet próbát alkalmaztunk. Az eredmények alapján elmondható, hogy a nemi különbözőségből adódó differencia jól megfigyelhető, szignifikáns különbséget kaptunk a férfiak és nők között ( $p = 0,000$ ): a hölgyek kézművességgel, meditációval, természetjárással vagy tanulással/kutatással foglalatoskodnak szívesen, a férfiak pedig inkább a nemre jellemző barkácsolást részesítik előnyben.

A passzív tevékenységek esetében még jobban kitűnnek ezek a különbségek, melyek szintén szignifikánsak. A hölgyek legszívesebben olvasnak (majdnem 81% jelölte), ezzel szemben a férfiak csupán 34%-a tölti ezzel szabadidejét, náluk a nyertes (80%-kal) a TV-nézés lett nem sokkal megelőzve a második helyen



szereplő internetezést (75%). Érdekes, hogy a férfiak majdnem 57%-a jelölte a bulizást, ezzel szemben a nők alig 31%-a voksolt erre. A táblázaton (3. táblázat) is jól látszik, hogy a gyengébbik nem gyakrabban tölti kulturálódással (tehát színház-, koncert-, kiállítás-látogatással), üdüléssel vagy a nőkre oly jellemző vásárlással idejét, míg a férfiak inkább kimennek egy sportrendezvényre vagy egy meccsre.

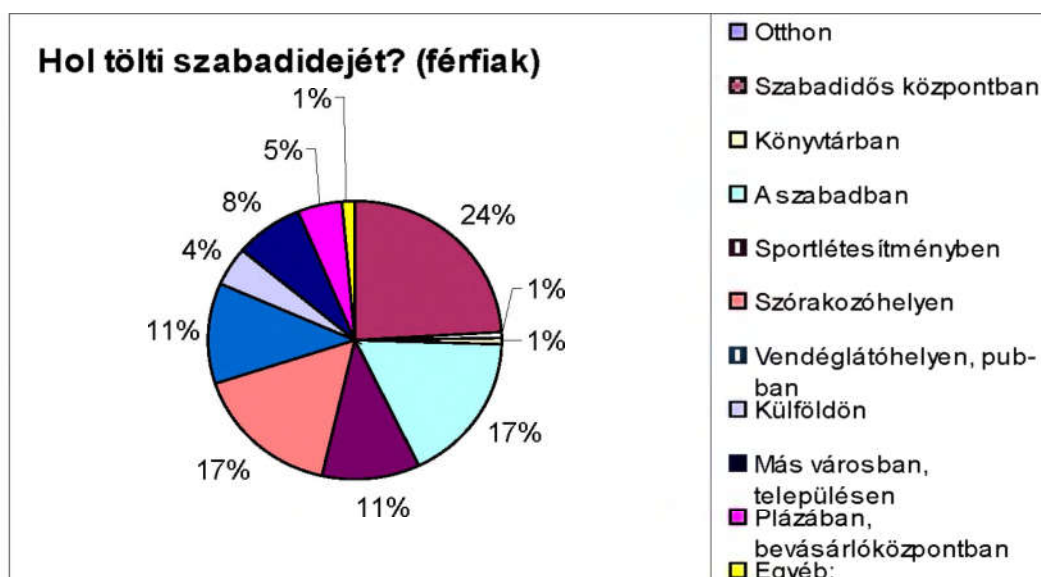
3. táblázat: A nők és férfiak passzív szabadidős tevékenységeinek megoszlása

Tevékenység	Nők	Férfiak
Olvasás	80,61%	34,09%
tévénézés	69,39%	79,55%
DVD-nézés	50,00%	63,64%
Zenehallgatás	56,12%	50,00%
Rejtvényfejtés	41,84%	13,64%
Internetezés	64,29%	75,00%
Színházba járás	42,86%	9,09%
Koncertlátogatás	26,53%	27,27%
Kiállítás megtekintése	36,73%	4,55%
Bulizás	30,61%	56,82%
Vásárlás	43,88%	20,45%
Üdülés	45,92%	22,73%
Sportrendezvény/mérkőzés megtekintése	26,53%	40,91%
Egyéb	6,12%	6,82%

Ahogy az előzetesen feltételezhető volt, itt is jól látható különbségek vannak, melyek a nemi különbözőségből fakadnak. A Chi-négyzet próba eltérést mutatott az olvasás, a rejtvényfejtés, a színházba járás, a kiállítás megtekintése, a vásárlás és az üdülés tevékenységekben a hölgyek javára, míg a bulizásban és a sportrendezvény/mérkőzés megtekintésében a férfiak „diadalmaskodtak” ( $p = 0,000$ ).

Ezek után a szabadidő-eltöltés helyére voltunk kíváncsiak, itt is zárt végű kérdéseket alkalmaztunk, de lehetőségként megjelent az „egyéb” válaszkategória is, valamint több választ is meg lehetett jelölni.

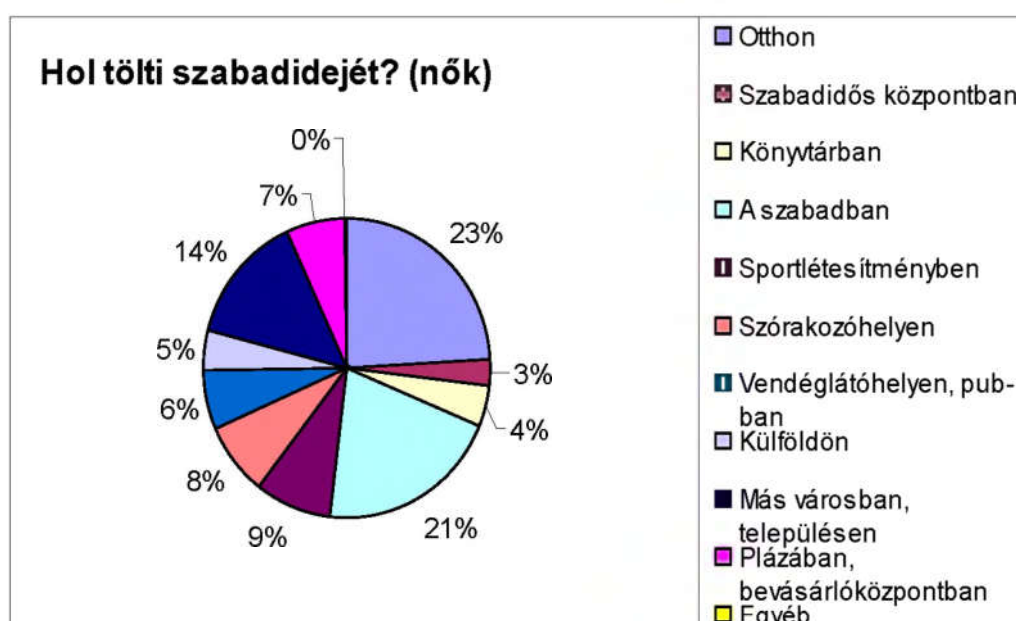
5. ábra: A szabadidő eltöltésének helyszíne a férfiak körében



A férfiak is (5. ábra) és a nők is (6. ábra) legnagyobb és közel azonos százaléokban az otthon válaszlehetőséget jelölték be, a második helyen is hasonlóak az eredmények, 21%-kal, illetve 17%-kal a „szabadban”-t választották a megkérdezettek a szabadidő eltöltésének helyéül.

Ugyancsak 17%-kal jelenik meg a férfiaknál a szórakozóhelyen való szabadidő-eltöltés, ami nem meglepő, hiszen korábban már beszámoltam arról, hogy az aktív tevékenységeknél milyen népszerű volt az urak körében a bulizás, főleg ha még a vendéglátóhelyekre voksoltakat is ide soroljuk (+11%). A hölgyeknél kiemelkedik még a „más városba” válasz, erre 14%-uk szavazott.

6. ábra: A szabadidő eltöltésének helyszíne a nők körében



Meglepő, hogy a sportlétesítményben való szabadidő-eltöltés százaléka igen alacsony ahhoz képest, hogy az adott tevékenységeknél elsősorban a sportot jelölték meg az alanyok. A szabadban is sokféle mozgásos tevékenységet űzhetnek az emberek, valamint az is érdekes eredmény, hogy a hölgyek ilyen magas százalékban (minden második ember) választották a „más városban” lehetőséget, ugyanakkor például a turizmus nem volt ilyen nagy százalékban jelen a tevékenységeknél.

A vizsgálat utolsó része az Egerben megrendezésre kerülő nagyobb szabadidős rendezvények látogatottságának felmérése volt, illetve nyílt kérdés keretében annak vizsgálata, hogy a megkérdezettek mely területet fejlesztének Egerben. (A rendezvények a következők voltak: Eger Ünnepe, Kutatók Éjszakája, ZF Eger – Teva Vasas Plaket vízilabda-mérkőzés, HEOL futás, Végvári Vigasságok, Bereczki Zoltán és Szinetár Dóra koncertje, Strandfesztivál, Egri Csillagok musical előadás a várban, Strandröplabda-bajnokság, Munkácsy-kiállítás, Bikavér Ünnepe, Agria Nyári Játékok, Sörfesztivál, Múzeumok Éjszakája, Kerekes Táncház, Eger Turisztikai Vásár és Wellness-Életmód-Egészség kiállítás, PART Ifjúsági Fesztivál, Critical Mass – Autómentes nap és Bringás Felvonulás, EgriX – Egri Sportnapok és az Eger Rally).

A teljes mintát vizsgálva az első helyen holtversenyben a Munkácsy-kiállítás és a Bikavér Ünnepe áll (61-61%-kal), a harmadik legnépszerűbb az alanyok körében az Eger Ünnepe lett (50%-kal). A népszerűtlenségi dobogó képzeletbeli első helyére a Strandröplabda-bajnokság került, épphogy megelőzve a PART Ifjúsági Fesztivált.

A nőknél abszolút első a Munkácsy-kiállítás (53%), a második a Bikavér Ünnepe (közel 43%), és a harmadik legnépszerűbb az Eger Ünnepe lett itt is majdnem 38%-os részvétellel. A férfiak esetében az Eger Rally győzedelmeskedett 22%-os részvételi aránnyal, a további dobogós helyezettek megegyeznek a teljes mintán, valamint a hölgyeknél tapasztaltakkal.

Bebizonyosodott tehát ebben az esetben is, hogy a hölgyek szívesebben tekintenek meg egy kiállítást, kulturális eseményt, ezzel szemben a férfiaknál a sportrendezvényre való ellátogatás dominál, melyre korábban már rámutattunk, és ami a nemek különbözőségéből is adódik.

A város szabadidő-eltöltési lehetőségeinek fejlesztésével kapcsolatos vizsgálatrészt eredményei szerint közel 32% említette meg, hogy a sport területén fejlődhetne a város. Több sportprogramot, rendezvényt várnának a megkérdezettek, valamint sokan konkrét lehetőséget is megadtak, mint például futóversenyek, kivetítő közvetítések, kirándulások szervezése, természetben űzhető sportok rendezvényei, biciklis verseny amatőröknek, extrém sportok, tesztedzések, táncos torna, sportnap szervezése, kötélhúzó verseny települések között.

Sokan kitértek ezen túl a kulturális programok színesítésére is. Itt megemlítették a következőket: vásárok szervezése, kertmozi üzemeltetése (ismét), időszaki kiállítások, tájjellegű műsorok, bemutatók, író-olvasó találkozók, színházi előadások gazdagítása, fotó- és plakátkiállítás, ingyenes fesztiválok, zenei prog-

ramok gazdagítása, több koncert szervezése. A megkérdezettek körülbelül 10%-a elégedett csupán teljes mértékben a programkínálattal, és elhanyagolható százalékuk nem válaszolt a megadott kérdésre.

## Megbeszélés, konklúzió

Az első hipotézisünk, mely szerint a kor előrehaladtával változik a nők szabadidő-elöltési igénye, mégpedig az aktívtól a passzív irány felé, beigazolódtott. A hölgyeknél a 33–45 éves korosztálynál ugyan az aktív cselekvések ugrásszerű emelkedése figyelhető meg a többi kategóriához képest a sport- és a mozgásos tevékenységek területén, azonban ha összehasonlítjuk az aktív és a passzív eredményeket, már látható a passzív felé való eltolódás. A kapott eredmények alátámasztják a korábban elmondottakat, vagyis az aktív tevékenységekben a sport, a játék és a tánc esetében tapasztaltunk csökkenést az intenzitásban a kor előrehaladásával párhuzamosan. Ezzel szemben a passzív tevékenységeknél növekedés látható az olvasásnál, a kiállítás megtekintésénél és az üdülésnél (szintén a kor előrehaladtával).

A második hipotézis („A fiatalabb generációra az aktív szabadidő-eltöltés a jellemző.”) nem igazolódtott be, mivel az aktív és a passzív tevékenységek között nem kaptunk szignifikáns különbséget, inkább azt tapasztaltuk, hogy a passzív tevékenységeket jobban kedveli ez a korosztály.

A harmadik hipotézis („A férfiak és a nők között fellelhetőek a nemi sajátosságokból adódó különbözőségek a szabadidő-eltöltési szokásokban.”) beigazolódtott, a kapott eredmények alátámasztották a nemek közötti különbségek statisztikailag is kimutatható eltérését.

## Összegzés

A felmérésből kiderült, hogy a megkérdezettek egy része tudatosan igyekszik eltölteni szabadidejét, azonban egy jelentős részüknek segísége lenne szükség, hogy még hasznosabban, még jobban megélve tölthessék el ezt a szabadon felhasználható időt. Ehhez megfelelő szakemberekre lenne szükség a városban, illetve a szakemberek által szervezett szabadidős programokra, melyek között többségben vannak az aktív tevékenységek.

Az eredmények rámutattak arra is, hogy erre lenne igény a városban. Érdemes volna ezekhez a programokhoz kapcsolódóan érzékenyíteni a lakosságot, és a szabadidő-, valamint egészségtudatukat is fejleszteni szükséges. A fogalom-értelmezéssel kapcsolatos vizsgálati rész is ezt támasztja alá. Tudatosítani szükséges a szabadidő funkcióját és az egészségmegőrzésben betöltött szerepét is. Fontos, hogy az emberek megismerjék, hogy a munka mellett a szabadidő megfelelő eltöltése is fontos. A jól megélt szabadidő segítségével mind testileg,

mind szellemileg megőrizhetjük egészségünket, ami azért fontos, mert egészségünk csak egy van.

A megfelelő egészségfejlesztő program kidolgozásának alapjait már az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetének oktatói a várossal közösen elkezdték lerakni. A városi sportkoncepcióban a dolgozatban megfogalmazott értékek szerepelnek, a következő időszak szakmai feladatai között szerepelnek ezek, melyben az intézet munkatársai alkotó módon tudnak részt venni.

## **Összefoglalás**

A cikk az egészségtudatosság számszerűsítésének lehetőségeivel foglalkozik. Áttekinti az egészségmodelleket annak érdekében, hogy feltárja az egészség egyes dimenzióit és az azt befolyásoló tényezőket. Ezek alapján egyre több tényező bevonásával tesz kísérletet az egészségtudatosság számszerűsítésére. Így született meg először a kéttényezős (idő-pénz) modell, majd a négytényezős egészségtudatossági mérőszám vagy képlet. Végül a soktényezős rugalmas egészségtudatossági profil (RETP) modell, mely a számszerűsítési lehetőségen túl grafikus ábrázolásra és értékelésre is módot ad. Így számítás nélkül is gyors lehetőséget biztosít az egészségtudatosság megállapítására.

## **Szakirodalom**

Csont Attila (2007): A rekreációs edzések hatásainak vizsgálata a munkavállalók körében – TDK dolgozat. Konzulens: Fritz Péter, Szeged.

Dobozy László, Jakabházy László (1992): Sportrekreáció. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Dumazedier, J. (1969): Tendences de la sociologie du loisir. 1959. H. Sas Judit idézte: Élünk jól szabadidőnkkel. Tanulmányok a szabadidő-kutatások köréből című tanulmányában.

Fritz Péter (2006): Mozgásos rekreáció I. rész, Bába Kiadó, Szeged, 17–20.

Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana (jegyzet). Fitness Akadémia, Budapest. (330.; 22–29.; 271–272.)

Lukács György Róbert (1995): „Társadalmi idő – szabadidő”. A szabadidő új problémái a mai társadalmakban. Szerk.: Tibori Tímea. Magyar Szabadidő Társaság, Budapest. <http://www.c3.hu/scripta/buksz/96/02/lukacs.htm>

Turizmusfejlesztési stratégia 2006. március

## Internetes források:

Nyugat-magyarországi Egyetem honlapja: [http://209.85.129.132/search?q=cache:asxP5RsisUMJ:www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/tematikak/IDEGENFORGALMI\\_TANSZEK/Seg\\_da/Csizmadia/Szabadido\\_ismeretek.doc+Szabadid%C5%91+mindazon+foglalatoss%C3%A1gok+%C3%B6sszess%C3%A9ge,+amelyekben+az+egy%C3%A9n+%C3%B6nk%C3%A9nt+vesz+r%C3%A9sz-t,+ak%C3%A1r+az%C3%A9rt,+hogyan+kipihenje+mag%C3%A1t,+vagy+sz%C3%B3rakozz%C3%A9k,+vagy+t%C3%A1rsadalmi+kapcsolatait+%C3%A1polja,+esetleg+tov%C3%A1bb+k%C3%A9pezze+mag%C3%A1t.&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&client=firefox-a](http://209.85.129.132/search?q=cache:asxP5RsisUMJ:www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/tematikak/IDEGENFORGALMI_TANSZEK/Seg_da/Csizmadia/Szabadido_ismeretek.doc+Szabadid%C5%91+mindazon+foglalatoss%C3%A1gok+%C3%B6sszess%C3%A9ge,+amelyekben+az+egy%C3%A9n+%C3%B6nk%C3%A9nt+vesz+r%C3%A9sz-t,+ak%C3%A1r+az%C3%A9rt,+hogyan+kipihenje+mag%C3%A1t,+vagy+sz%C3%B3rakozz%C3%A9k,+vagy+t%C3%A1rsadalmi+kapcsolatait+%C3%A1polja,+esetleg+tov%C3%A1bb+k%C3%A9pezze+mag%C3%A1t.&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&client=firefox-a)

KSH (2004) weboldala: [http://portal.ksh.hu/portal/page?\\_pageid=37,543700&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.ksh.hu/portal/page?_pageid=37,543700&_dad=portal&_schema=PORTAL) 74–82.

Nemzeti Sportstratégia (2007–2020) [http://www.sportolonemzet.hu/Repository/Uploads\\_RT/bardoczy.gabor/Documents/A%20Sport%20XXI.%20Nemzeti%20Sportstratégia%20OGY%20határozata.doc](http://www.sportolonemzet.hu/Repository/Uploads_RT/bardoczy.gabor/Documents/A%20Sport%20XXI.%20Nemzeti%20Sportstratégia%20OGY%20határozata.doc)

Szántó Ákos, Barkai László (2012): Az egészségtudatosság mérése. Egészségtudományi Közlemények: A miskolci egyetem közleménye 2:(1) 75–82., ISSN 2063-2142