

XXXII. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció

A lelki egészség és a szabadidő eltöltési szokások összefüggése 16-17 évesek körében

1. Bevezetés

Az 1750-80-as években az Ipari forradalom magával hozta a városiasodást, melynek következtében az emberek (idővel a nőket és a gyerekeket is munkába állították) szoros időrendben, rossz körülmények között, zárt helyen dolgoztak (heti 6 nap 10-12, de akár 14 órát), csökkentek a zöld területek, zsúfoltság és rossz levegő jellemezte.

A Tudományos-technikai forradalom idején (19 század második felétől) az elektromosság és a motorizáció miatt kialakult változások eredményeképp a lerövidült a munkaidő, és a távolságok. Az ember elkényelmesedő, csökkenő fizikai aktivitással járó, testsúlyában gyarapodó modern emberré vált.

1975-től kezdődően az életvitel egyre jobban felgyorsult, a miniatürizálás, a számítógép elterjedése az embert még lustábbá tette, Homo sitting, vagyis az ülve-élve kort idézte elő.

Mindezen változások elidegenedést, megfelelés- és teljesítménykényszert vált ki az emberekből. (Kovács, 2007)

A 2012-es saját vizsgálatom (Imre, 2012) eredményei azt mutatták, hogy a fiatalok a szabadidejük (átlagosan napi 3 óra) nagy részét (2 órát) a képernyők (tévé és számítógép) előtt töltik. Ezen eredmények ismeretében éreztem szükségességet annak, hogy részletezzem ebben a kutatásban az ez irányú tevékenységet. Bár a technika és az életvitel két év alatt nem változik gyökeresen, meg van az esélye annak, hogy az új vizsgálat eltérő eredmények hoz a korábbihoz képest. Az internet és a közösségi oldalak hatással vannak személyközi kommunikációra. A különböző rossz szokások (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, depresszió, inaktív életmód) egyre nagyobb teret nyernek már a fiatalok életében. A passzív, „időfolyató” szabadidő eltöltés kihat az egyén lelkivilágára. A testi és lelki egészség elválaszthatatlanok, mindkettőt a természeti és társadalmi környezet alakítja. (Oláh és mtsai, 2006)

A Magyar Ifjúság 2012 tanulmányban (2012) 8000 fő vett részt, melynek 51%-a fiú/férfi és 49%-a lány/nő. Az átlag életkor 22 év volt, 15-29 évesekig. A kapott adatok szerint a fiatalok majdnem 10%-a állítja, hogy nincs semennyi szabadideje hét közben és 4%-uk hétvégén sem ér rá kikapcsolódni. A 15-29 éves korcsoportnál a 2008-as vizsgálatban a televízió uralta a legtöbb fiatal (65-68%) szabadidejét, ez ebben a kutatásban már kevesebb, mint felükre volt igaz. A leggyakoribb tevékenységek a számítógép- és internethasználat, a tévénézés és a barátokkal lógás. Az említett korcsoport 31%-ának van okostelefonja. Ellenben a fiatalok

57%-ának még a régebbi típusú telefonja van, és minden tízediknek nincs saját készüléke. Az összes megkérdezett felének van okostelefonja, internet hozzáféréssel.

A 2012-ben végeztem egy kutatást (Imre, 2012) Nagykanizsán élő középiskolás fiatalok körében. Összesen 234 fő vett részt a vizsgálatban, melynek 40%-a fiú és 60%-a lány. A válaszadóknak egy nap átlagosan 3 óra szabadideje van. Nincs szignifikáns különbség a nemek között a szabadidő mennyiségét tekintve (fiúk: 193 perc/nap, lányok 182perc/nap). A leggyakoribb szabadidős tevékenység a számítógépezés, majd a tévézés. A sportolás is már a 3. helyet elfoglalta. A megkérdezettek átlagosan egy hétköznapi 111 percet töltenek a televízió előtt, hétvégén pedig 172 percet. A válaszadók egy hétköznapi átlagosan 132 percet, egy hétvégén 197 percet tölt a számítógép előtt. Több időt töltenek a számítógép előtt, mint a tévé képernyője előtt. A megkérdezettek több mint fele (56%) sportol szabadidejében. Egy héten átlagosan heti 3 alkalommal és 5 órát mozognak a diákok. A kapott eredmények alapján elmondható, hogy a fiatalok szabadideje egyre jobban a passzív időtöltés felé tolódik.

Veresné Balajti Ildikó vizsgálatának célja a 13 kérdésből álló koherenciérzet kérdőív magyarra fordítása és hitelesítés; továbbá vizsgálja a lelki egészség jellemző paramétereinek összefüggéseit az egészségmagatartás néhány tényezőivel. A hitelesítésére 120 fő töltötte ki a kérdőívet 2005-ben. A fővizsgálatban a magyarországi tanárjelölt egyetemisták vettek részt, összesen 1060 kérdőívet dolgoztak fel. A fő vizsgálatban résztvevőknél a SOC-13 átlageredménye 61,52 volt. Az átlagérték az ELTE-n 61,94, a Debreceni Egyetemen 60,7, a PTE-n 61,06, a szegedi egyetemen 61,81 és a BDF-en (Berzsenyi Dániel Főiskola) 62,17 volt. A koherenciérzés és a pszichés stressz szorosan összefügg egymással.

Ilgar-ék (2012) kutatásának célja volt, hogy vizsgálja az isztambuli egyetem tanárjelöltjeinek internet használati és olvasási szokásaik közötti kapcsolatát. 60 nő és 167 férfi vett részt a kutatásban, akiknek a 91%-a 22-26 év közötti. Internet előtt egy nap a hallgatók 50,7%-a 1 órát tölt, 31,3%-a 2 órát, 10,1%-a pedig 3 órát tölt.

A 2005-ös Chis (California Health Interview Survey) kutatás adatait felhasználva végeztek egy tanulmányt Babey és munkatársai. A kutatás célja, hogy megismertesse a kaliforniai serdülők televíziózási és számítógép használati szokásaik közötti összefüggést. A vizsgálatban 4029, 12 és 17 éves közötti serdülő vett részt, szülői beleegyezéssel. A válaszadók 16,4 órát töltenek tévézésessel és video-játékozással hét közben, és további 10 órát számítógépezéssel. Az afro-amerikai és az amerikai indián férfiak több időt töltenek tévézésessel, mint a fehérek, és nem sportolnak egy nap sem a héten. Az afro-amerikaiak 6 órával többet töltenek hetente a TV előtt, mint a fehérek. Az ázsiai fiatalok további 5 órával többet ülnek a számítógép előtt, mint fehér társaik. Azok a diákok, akik nem mozognak napi

60 percet, 3,8 órával többet tévéznek hetente, és 1,7 órával többet számítógépeznek, mint azok, akik legalább heti 5 nap sportol.

2. Célkitűzés

Kutatásom célja, hogy feltérképezzem, mennyi szabadidejük van ma a 15-18 éves fiataloknak, azt milyen tevékenységgel töltik általában.

Választ keresek arra, hogy a szabadidő eltöltés módja és a – koherenciaérzettel mért– lelki egészségük között van-e összefüggés. Vizsgálataim középpontjába elsősorban a sport és számítógép/internet használat hatásainak kutatását helyezem.

Tekintettel arra, hogy 2012-ben ugyanebben a korosztályban és iskolákban már végeztem felmérést, célul tűztem ki azt is, hogy összehasonlítható adatokat nyerjek e korosztályban a szabadidős tevékenységek struktúrájának esetleges változásáról.

3. Vizsgálati anyag és módszer

A 2012-es vizsgálatban szereplő 3 iskolatípusból kiindulva, ebben a kutatásban is ez a 3 iskolatípus vett részt. Az iskolákat az alapján választottam, hogy milyen típusú képzést nyújtanak. A gimnazistákat a Batthyány Lajos Gimnáziumból választottam. A gimnáziumon belül véletlenszerűen lett kiválasztva 3 osztály. A szakközépiskolások a Nagykanizsai Műszaki Szakképző Iskola és Kollégium – Cserháti Tagintézményébe járnak. Ebben az iskolában van szakközépiskolás és szakiskolás képzés is, ellenben nem volt meg a megfelelő létszám a szakiskolásoknál, ezért itt a szakközépiskolások lettek felmérve. A szakiskolás tanulók a Nagykanizsai Műszaki Szakképző Iskola és Kollégium – Széchenyi-Zsigmondy Székhelyintézményébe járnak, itt meg volt a kellő létszám. Az akkoriban részt vevő 10. osztályos tanulók alapján, idén is ezt az osztályt választottam, a két eredmény összehasonlításának érdekében. A cél az volt, hogy minden iskolatípusból minimum 60 fő vegyen részt a vizsgálatban. Így a gimnazisták közül 78 főt sikerült megkérdezni. A szakközépiskolás diákok 63-an voltak, míg a szakiskolásoknál 62 fővel végeztem a felmérést. A vizsgálatot 2014. január 6. és 10. között végeztem. Személyesen vittem be és töltöttem ki minden iskolában a kérdőíveket.

Az adatgyűjtéshez saját szerkesztésű kérdőívet használtam, melynek alapjául a 2012-es kutatásban használat kérdőív szolgált. A kérdőívet egyik szaktársammal egyeztetve dolgoztam ki, így lehetőségünk lesz egymás vizsgálatainak eredményeit összehasonlítani. A kérdőíven feltüntettem, hogy milyen célból kérem a kérdőív kitöltését, amely önkéntes és név

nélkül történik, a kitöltő személye nem beazonosítható. A kérdőív kitöltése előtt elmondtam a kérdőíven szereplő bevezető szöveget és minden hasznos információt a kitöltéshez. A jelenlétemmel lehetővé tettem az esetleges félreértések elkerülését. A kérdőív 38 kérdést tartalmazott.

A kérdőíven négy kérdéskör szerepelt:

- Szociodemográfiai kérdések: Tartalmazza a vizsgált személy nemét, életkorát, szüleinek legmagasabb iskolai végzettségét, az iskolatípust, amelyikbe jár és az előző év végi tanulmányi átlagát.
- Szabadidő: A kérdések előtt feltüntettük, hogy mit értünk szabadidő alatt, így ehhez a meghatározáshoz kellett igazítani a válaszaikat. Ebben a kérdéskörben szerepelt, hogy mennyi szabadideje van hét közben és hétvégén. Be kellett jelölniük egy skálán, hogy szabadidejükben a felsorolt tevékenységekkel mennyit foglalkoznak, ahol az 1 azt jelenti szinte soha, a 10, hogy szinte mindig. Azok, akik egyáltalán nem szánnak adott tevékenységre időt, 99-est írtak mellé. Tevékenység sorába kellett beleírni, hogy az adott tevékenység mennyi időt vesz el a szabadidejükből, hét közben és hétvégén is. Válaszolniuk kellett könyv olvasási szokást tartalmazó kérdésre. Tévé nézési, számítógépezési és internet használati szokásaikról is nyilatkoztak. Kitértünk az okos telefon témakörére is.
- Sport: A sportolási szokásokat tartalmazó kérdéscsoportban, volt kérdés a sportolási szokásról, az adott sportot egyesületben, vagy szabadidejében űzi, és ezt hány alkalommal és egy alkalommal mennyi ideig.
- Egyéb kérdés: Az utolsó kérdéskör a koherenciaérzet vizsgálatával foglalkozik.

Az adatok elemzéséhez leíró statisztikát, χ^2 tesztet, rangkorreláció elemzést, valamint varianciaanalízist és t-próbát alkalmaztam, melyhez az IBM SPSS vs. 20 szoftvert és a Microsoft Excel Office 2010-es programot használtam.

4. Eredmények

A megkérdezett 203 főnek a 69%-a fiú és 31%-a lány. A nemek megoszlását vizsgáltam iskolánként. Nem kell külön iskolatípusonként megvizsgálni, mivel egy iskola egy iskolatípust takar. A nemek iskolánkénti eloszlását az alábbi táblázatban szemléltetem. A nemek megoszlását iskolánként az *1. számú ábra* szemlélteti.

A vizsgálatban résztvevő tanulók átlag életkora 15,9 év. A legfiatalabb diák 15 éves, a legidősebb 18 éves.

A vizsgálatban résztvevő diákok átlagos tavalyi év végi tanulmányi átlaga 3,6. A leggyakrabban előforduló érték a 3-as, 30 tanulónak volt ennyi a tavalyi átlaga. A válaszadók 38%-ának volt 4-es van annál jobb átlaga.

A megkérdezett diákok közül 74 fő jelölte, hogy hétköznap több mint 5 óra szabadideje van. Ez a létszám teljes válaszadók 36,5%-a, vagyis több, mint egyharmadának van legalább 5 óra szabadideje egy hétköznap. A megkérdezettek 30%-ának 4-5 óra szabadidő áll rendelkezésére hétköznapon. 192 (78,3%) fő jelölte be, hogy szombaton több mint 5 óra szabadideje van. 2-3 óra szabadidővel csak 9 fő rendelkezik, vagyis az összes válaszolónak ez csak a 4,4%-a. Vasárnap a 2-3 órával rendelkezők száma kétszeresére emelkedik, mint szombaton. Több mint 5 óra szabadideje csak 133 főnek van.

A fiatalok szabadidejének egy hétre jutó átlagos mennyiségét a *2. számú ábrán* mutatom be.

A következőkben a különböző szabadidős tevékenységek gyakoriságának vizsgálatával foglalkozom. A különféle szabadidős tevékenységeket (a kérdőívben a 2.3. alatti kérdések) 1-től 10-ig kellett besorolni, ahol a szélső értékek: az 1-es „szinte soha”, a 10-es a „szinte mindig”.

A sportot a válaszadók több mint 1/4-e 8-asnak vagy annál többnek jelölte be, minthogy idejük nagy részét a sport foglalja el. A válaszolók 1/3-a pedig 5-ös vagy annál kisebbre sorolta a sportolást. Volt 33 fő, aki egyáltalán nem jelölte be a sportolást.

A megkérdezettek közel 18%-a jelölte be a 9-est és a 10-est, vagyis, hogy idejük nagy részét számítógépezéssel töltik. 22 fő jelölte be, hogy szabadidejét alig foglalja le a számítógépen való tevékenység, 1-est és 2-est jelölt. A válaszadók majdnem 70%-a középmezőnybe sorolta a számítógép előtt töltött időt.

Az internet besorolása esetén is az az 1 tanuló válaszolta, hogy egyáltalán nem netezik. A fiatalok majdnem fele (46,8%) azt mondta, hogy az internetezés veszi el a szabadidejük nagy részét (8-10-be sorolták).

A tévénezést 6-osba vagy annál kevesebbe sorolta a diákok több mint 75%-a. A megkérdezett tanulók közül csak 4 fő mondta, hogy nem szokott tévét nézni szabadidejében.

Csak 57 fő jelölt be valamilyen számot a tablet használatnál. Ez a fajta hordozható számítógép még nem terjedt el annyira ennek a korosztálynak a körébe. A legtöbben (13 fő), akik használnak táblagépet a legritkábban teszik ezt, szinte soha.

Erre a korosztályra még nem annyira jellemző a kulturális szórakozás, 106 fő egyáltalán nem jelölte be a színházba/moziba járás tevékenységet. Azok, akik járnak moziba vagy színházba, 1/3-uk jelölte be a 3-ast vagy annál kisebbet, náluk sem olyan gyakori a színház vagy a mozi látogatása.

Akik olvasnak szabadidejükben, 42,6%-uk, 6-ost vagy annál kisebbnek jelölték be. 87 fő nem szokott olvasni.

Buliba is a válaszadók közül 160 fő szokott járni. Volt 9 fő, aki bejelölte, hogy szinte mindig bulizik szabadidejében. A legtöbben, 27 fő, a középmezőnybe sorolta a bulizást az idejében.

A válaszolók 21,1%-a a plázázás esetén a 2-est, vagy az 1-est jelölte be. Feltételezhetően csak átmenetileg tartózkodnak a plázában. A tanulók több mint fele (54,7%) egyáltalán nem tartózkodik plázában.

A barátokkal töltött időt 8 fő nem sorolt be sehova. A megkérdezettek 43,9%-a jelölt 8-ast vagy annál nagyobbat. A 10.-es korosztályról elmondható, hogy sok időt tölt a barátaik társaságában.

Egyéb tevékenységet is bejelölte 23 fő, közülük 11fő szinte mindig az adott tevékenységgel tölti a szabadidejét.

A fiatalok a számítógépet leginkább internetezésre használják, átlagértéke 8,0. Átlagosan a zenehallgatás 7,9-es értéket, a játék 5,5-öss értéket, a tanulás pedig 5,0-ös értéket kapott a tanulók körében. Egyéb tevékenységet 7,7-esre értékelték, ide sorolták például a zeneszerkesztést, filmnézést, különböző programozó tevékenységet és egyéb munkát.

A „Mire használod az internetet?” kérdésre adott válasz legjellemzőbb tevékenységeinek átlagértékeit a 3. számú ábrán prezentálom. Egy fő írta, hogy az internetet információgyűjtésre használja.

A válaszolók közül 171 főnek (84,2%) van okostelefonja, 32 főnek nincs (15,8%). Legkorábban 2007-ben kapott telefont 3 fő. Volt olyan, aki 2014-ben kapott. Legtöbben 2011-ben (22,7%) és 2012-ben (26,6%) kaptak okostelefont. A nemek tekintve,

Egy tanuló van, aki nem használja a mobilját másra, mint telefonálásra. Leginkább internetezésre használják a telefonjukat, átlagosan 7,6-osre értékelték. 7,1-esre értékelték a közösségi oldalak látogatását telefonnal és 4,85-ösre a játékot. Egyéb tevékenységként, amire a telefont használják, 8 fő a zenehallgatást, 4 fő a fényképezést írta. Átlagosan egy nap 76

percet szörfölnek a neten a mobiljukkal, 74 percet töltenek a közösségi oldalakon és 34 percet játszanak. Legtöbben csak 10 percet játszanak a telefonnal. 15,9%-uk egy nap átlagban 1 órát vannak a közösségi oldalon és az interneten a telefon segítségével.

A szabadidős tevékenységek és a szabadidő mennyisége közötti összefüggések Spearman féle korrelációs vizsgálatnak az eredményei szerint: minél több szabadideje van a fiataloknak, annál inkább fordítják ezt internetezésre ($p=0,003$), bulizásra ($p<0,001$) és barátokkal való együttlétre ($p=0,005$). Szabadidő mennyisége és a szabadidős tevékenységek közötti összefüggések a 4. számú ábrán figyelhető meg.

Minél több idejük van a fiataloknak, annál kevesebb időt szánnak a sportolásra és az olvasásra.

A fiatalok között 66 fő sportol egyesületi szinten, ez 32,5%-ot tesz ki. A szabadidejükben sportolók száma jóval nagyobb ennél, összesen 170 fő (83,7%) sportol nem versenyszerűen szabadidejében.

A megkérdezettek közül 28 fő nem sportol sem egyesületben, sem szabadidejében. Ebből 15 fő azért nem, mert nem szereti a sportot. Az időhiányt 10 fő jelölte meg a nem sportolás okának.

A szabadidős tevékenységek besorolásának átlagát megvizsgálva, azt az eredményt kaptam, hogy a fiatalok szabadidejük legnagyobb részét passzívan, „időfolyató” tevékenységgel töltik. Szabadidejüknek a 43,9%-ában számítógépeznek, interneteznek és tévét néznek; 30,3%-ában barátaikkal vannak, buliznak és plázáznak. A sportra az idejüknek a 12,5%-át áldozzák. A kulturális tevékenységek, például színház/mozi látogatása, olvasás, a szabadidőnek mindössze 10,1%-át fedli le. A fennmaradó 3%-ot tabletezésre használják. 5. számú ábra

A 13 ítemes koherenciaérzet skálán (SOC) az egyes itemekre minimum 1, maximum 7 pont volt adható, így az elérhető pontszám minimum 13, maximum 91 pont volt. Minél magasabb az egyes összetevőkre, illetve a SOC-ra adott pontszám értéke, annál erősebb az egyén koherenciaérzete.

A továbbiakban azt vizsgáltam meg, hogy a szabadidőben végzett tevékenységek gyakorisága („szinte soha”, illetve „szinte mindig” teszi végpontú 10 pontos skálán való besorolás alapján)

és a koherenciaérzet, valamint annak dimenziói között van-e összefüggés. Ehhez a Spearman-féle korrelációs együtthatók szignifikancia vizsgálatát végeztem el.

A 6. számú ábráról az olvasható le, hogy a SOC, illetve annak egyes dimenziói nem függetlenek attól, hogy a gyermekek mivel töltik szabadidejük legnagyobb részét. Negatív összefüggés van a SOC és a „plázázás” között. Erős pozitív korreláció van ugyanakkor a sportolás, a számítógépezés, és a színházba járás között. A többet számítógépező gyermekek nem sportolnak kevesebbet, mint azt gondolnánk, viszont kevesebbet plázáznak. A többet sportolók úgy érzik, jobban értik a körülöttük zajló eseményeket, jobban látják a célokat, a tevékenységük értelmét, míg a többet számítógépezők, elsősorban abban bíznak, hogy képesek menedzselni az életüket (feltehetően, mert több információval rendelkeznek). A többet olvasó gyermekek értelemmel telibbnek látják az életüket. A szabadidejük nagy részében „plázázók” kevésbé értik a külvilág történéseit, kevésbé érzik azt, hogy képesek irányítani az életüket.

5. Megbeszélés

A tanulmányomban, melyben a nagykanizsai középiskolás 10. évfolyamosai vettek részt, elsősorban azt vizsgáltam, hogy a fiataloknak mennyi szabadidejük van, mivel töltik szabadidejük legnagyobb részét és ez mennyit változott a 2 évvel korábbi kutatásomhoz képest. Választ kerestem arra, hogy a szabadidő mennyisége és minősége milyen kapcsolatban van a lelki egészséggel és a különböző szabadidős tevékenységek hogyan hatnak a koherenciérzetük erősségére.

Az eredmények alapján megállapítom, hogy a 15-18 éves nagykanizsai középiskolások több mint 2/3-ának 4 vagy annál több óra szabadideje van egy hétköznap. A szakiskolába járó diákok szabadidő mennyisége viszonylag a legtöbb. A gimnazisták szabadideje inkább a napi 2-3 órás.

Szabadidejük legnagyobb részét „időfolyató” tevékenységekkel töltik. Legtöbbször számítógépeznek, interneteznek és tévét néznek. Amikor nem a képernyők előtt ülnek, akkor a barátaikkal vannak, buliznak vagy plázáznak. A *kaliforniai fiatalok* körében végzett

kutatásban 2-3 órát ülnek a képernyők előtt egy nap, ez nálam közel 2 órát vesz el az idejükből. Az *isztambuli* egyetemisták több mint fele csak 1 órát számítógépezik.

A *2012-es Magyar Ifjúság* kutatás eredményeit megerősítve a leggyakoribb tevékenységek a számítógépezés, internetezés, tévézés és a barátokkal való együttlét.

A *két évvel korábbi kutatásomban* szereplőknek csak az 56%-a mozog, 66%-uk igazolt keretek között. Egyesületi szinten a *2014-es* kutatásomban csak 32,5%-a sportol a tanulóknak.

Az általam megkérdezett fiatalok elmondása alapján, ők számítógépezés közben zenét hallgatnak, tévét néznek és interneteznek egyszerre.

A *Magyar Ifjúság 2012-es adatai* alapján a 15-29 éves korosztály 31%-ának van okostelefonja. Ehhez képest az én vizsgálatomban a válaszadóknak 84,2%-a rendelkezik okostelefonnal.

Minél több szabadideje van a gyerekeknek, annál inkább fordítják ezt passzív tevékenységek eltöltésére, mintsem sportolásra vagy olvasásra.

Negatív korreláció van a SOC és a „plázázás” között, ellenben erős pozitív kapcsolat van a sportolás, a számítógépezés és a színházba járás között.

Veresné Balajti Ildikó vizsgálatában a SOC átlagértéke 61,52 volt, míg az én vizsgálatomban 57,7. Ez az érték a legalacsonyabb átlageredményhez képest csak 3 ponttal alacsonyabb, mely a Debreceni Egyetemé (60,7). Figyelembe kell venni azt, hogy a már említett vizsgálatban szereplő személyek egyetemisták, nálam csak középiskolások voltak.

Nem az számít, hogy mennyi időt töltünk szabad időként, hanem az, hogy ezt az időt milyen tevékenységgel töltjük el. Sajnos a mai világban ez a minőségi jelző már kevésbé fontos, inkább a mennyiség számít, de ezt az időmennyiséget kezdi a passzív, időfogytató tevékenység uralni.

Megmutatkozik ez a korábbi és a legújabb kutatásomban is, hiszem a legtöbb időt a számítógépezésre és az internetezésre fordítják a szabadidejükből a fiatalok. Ez a rengeteg mozgásszegény időmennyiség kihat az egyén egészségére. Főleg a fiataloknál kell erre figyelni, hiszen ebben a korban alapozzák meg idős koruk egészségét. Legfőképp a testi egészséget határozza meg az inaktivitás, de a lelki egészségre is hatással van. Az olyan

fejlesztések, mint a Wii, az Xbox 360 és a Sony PlayStation 3 lehetővé teszi a gyerekek mozgás iránti érdeklődésének felkeltését és annak megszerettetését. Minél inkább be van osztva a diákok ideje az iskola után, annál kevésbé van lehetőségük a fenn maradó szabadidejüket „időfolyató” tevékenységekkel tölteni. Elsősorban a szülőknek kell odafigyelniük arra, hogy szabályozzák, megszabják gyerekeik idejében a tévé és a számítógép előtt töltött haszontalan idő mennyiségét.

6. Összefoglalás

A tanulmányomat a nagykanizsai középiskolás 10. osztályosok körében végeztem, melynek célja felmérni a diákok szabadidő eltöltési szokásait és összehasonlítani a 2 évvel korábbi kutatásommal. Továbbá célom volt összefüggéseket találni a szabadidő mennyisége és minősége, illetve a lelki egészség között; megvizsgálni a koherenciaérzet erősségének és a különböző szabadidős tevékenységeknek a kapcsolatát.

Összesen 203 fő gimnazista, szakközépiskolás és szakiskolás, kérdőív kitöltésével vett részt a felmérésben.

A fiatalok szabadidejének mennyisége a korábbi kutatásom eredményéhez képest lényegesen nem változott. A szabadidejük legnagyobb részében számítógépeznek, interneteznek és tévéznek a diákok, közel két órát. A többi tevékenységekre jut a maradék idő. Az internetet közösségi oldalak felkeresésére, videó nézésre és letöltésekre használják leginkább. A kamaszok az okostelefonjukat is a telefonáláson kívül az interneten való böngészésre használják a leggyakrabban.

A vizsgálatban résztvevők közel 33%-a sportol valamilyen egyesületnél, és majdnem 84%-a sportol szabadidejében.

A szabadidő mennyisége és a minőségi szabadidős tevékenységek egymással fordítottan korrelál. Akinek több szabadideje van, az inkább passzívan használja ki azt, mintsem sportolna.

Az vizsgálatban résztvevők koherenciaérzetének átlagértéke, nem sokkal marad el a vizsgált egyetemistákéhoz képest. A SOC és a „plázázás” között negatív, a sportolás, a számítógépezés és a színházba járás között pedig erős pozitív kapcsolat van.

A 15-18 éves korosztályt a passzív szabadidő eltöltés jellemzi. Ez sem a testi, sem a lelki egészségre nincs jó hatással. Az egészségromlás megelőzése érdekében elsősorban a szülőknek kellene felhívni a gyerekeik figyelmét, hogy a szabadidejüket hasznos tevékenységekkel töltsék. A közösségi oldalak elterjedésével és gyakori használatával, könnyebben és gyorsabban megoldható lenne a különböző sport- és kulturális rendezvények terjesztése, hirdetése.

7. Irodalomjegyzék

Babey S.H., Hastert T.A., Wolstein J. (2013); *Adolescent Sedentary Behaviors: Correlates Differ for Television Viewing and Computer Use*; Journal of Adolescent Health; 52. szám; 70-76. old.

Ilgar L., Ilgar S. (2012); *An Investigation of the Relationship between the Teacher Candidates' Internet Usage and Their Habits of Reading*; Prociedia- Social and Behavioral Sciences; 46. évfolyam, 3220-3224. old.

Imre Henrietta (2012); *A nagykanizsai középiskolás fiatalok szabadidő eltöltési szokásai* című szakdolgozat

Kovács Tamás Attila (2007); *A rekreáció főbb irányzatai, Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok*; Magyar Sporttudományi Szemle; 8.évf. 30. szám-2007/2; 3-12 old

Magyar Ifjúság 2012 kutatás első eredményei (2012); Kutatópont; Budapest

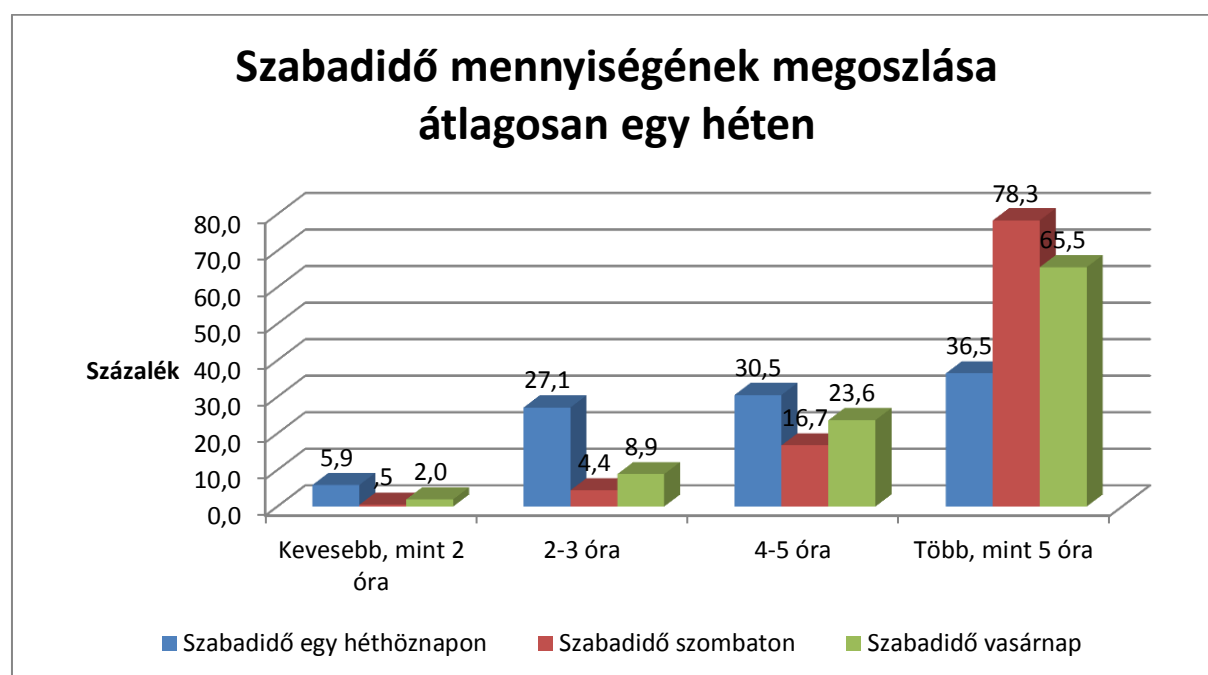
Oláh János, Bogár László, Vass Csaba (2006); *Környezeti, testi és lelki egészség Magyarországon az ezredfordulón*; Polgári Szemle; 2006; 2. évfolyam; 6. szám

Veresné Balajti Ildikó (2010); *Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása*; Debreceni Egyetem Egészségtudományok Doktori Iskola; Debrecen; Egyetemi doktori értekezés

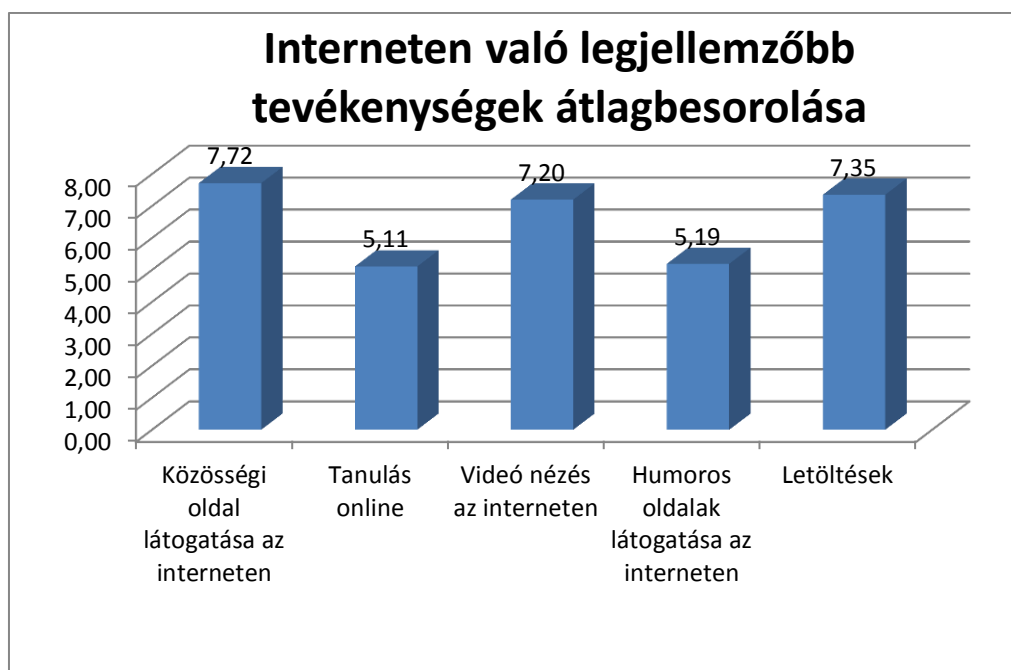
8. Függelék

		Fiú		Lány		Összesen (fő) (100%)
		Fő	%	Fő	%	
Iskola	Batthyány Lajos Gimnázium	32	41	46	59	78
	Nagykanizsai Műszaki					
	Szakképző Iskola és Kollégium-	60	95	3	5	63
	Cserháti Sándor Tagintézmény					
	Nagykanizsai Műszaki					
	Szakképző Iskola és Kollégium-	48	77,5	14	22,5	62
	Széchenyi- Zsigmondy					
	Székhelyintézmény					
Összesen		140	69	63	31	203

1. számú ábra: Nemek megoszlása iskolánként



1. számú ábra: A megkérdezettek megoszlása az átlagos szabadidő mennyisége szerint hétköznap, illetve hétvégén



3. számú ábra: Interneten való legjellemzőbb tevékenységek átlagos gyakorisága a besorolás alapján

		Szabadidő egy hét köznapon
Sport besorolás	Korrelációs együttható	-,078
	Sig.	,266
Internet besorolás	Korrelációs együttható	,197**
	Sig.	,005
Tablet használat besorolás	Korrelációs együttható	,155*
	Sig.	,027
Színházba/moziba járás besorolás	Korrelációs együttható	-,060
	Sig.	,399
Olvasás besorolás	Korrelációs együttható	-,358**
	Sig.	,000
Bulizás besorolás	Korrelációs együttható	,336**
	Sig.	,000
Plázázás besorolás	Korrelációs együttható	,190**
	Sig.	,007
Barátokkal lógás besorolás	Korrelációs együttható	,217**
	Sig.	,002

4. számú ábra: Szabadidő mennyisége és a szabadidős tevékenységek közötti összefüggések

Szabadidős tevékenységek	Besorolás átlag	%
Internet hétköznapi	6,8	17,5
Barátokkal lógás hétköznapi	6,4	16,4
Számítógép hétköznapi	5,8	14,9
Tévé-nézés hétköznapi	4,5	11,5
Sport hétköznapi	4,9	12,5
Bulizás hétköznapi	4,0	10,1
Plázázás hétköznapi	1,5	3,8
Olvasás hétköznapi	2,7	6,8
Tablet használat hétköznapi	1,2	3,0
Színházba/moziba járás hétköznapi	1,3	3,3
	39,0	99,9

5. számú ábra: Szabadidős tevékenységek százalékos megoszlása

Korreláció

		Comprehensibility/ Érthetőség	Manageability/ Megvalósíthatóság	Meaningfulness/ "Van értelme"	SOC
Sport besorolás	rho	,229	,007	,151	,168
	sign.	,001	,924	,032	,016
	N	203	203	203	203
Számítógép besorolás	rho	,134	,213	,069	,193
	sign.	,057	,002	,328	,006
	N	203	203	203	203
Színházba/moziba járás besorolás	rho	,070	,058	,230	,157
	sign.	,318	,411	,001	,025
	N	203	203	203	203
Olvasás besorolás	rho	-,019	-,075	,172	,032
	sign.	,788	,284	,014	,649
	N	203	203	203	203
Plázázás besorolás	rho	-,153	-,198	-,113	-,195
	sign.	,030	,005	,109	,005
	N	203	203	203	203

6. számú ábra: A szabadidős tevékenységek és a koherenciérzet közötti korreláció

Nyilatkozat

Én, Imre Henrietta, kijelentem, hogy „**A lelki egészség és a szabadidő eltöltési szokások összefüggése 16-17 évesek körében**” című tudományos pályamunka eredményei teljes egészében a saját eredményeim.

Nagykanizsa, 2014. július 15.