

XXXII. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció
A szabadidő eltöltés változása 13-14 évesek körében (2011-2014 évi felmérés adatainak
összehasonlító vizsgálata)

Bevezetés

Napjainkban a tudományos technológiai forradalomnak köszönhetően a serdülők körében főként azok a szabadidő eltöltési formák népszerűek, amelyek szinte semmilyen fizikai aktivitást nem kívánnak. A gyerekek leginkább a számítógép és a Tv előtt ülnek, interneteznek, chat-elnek, sorozatokat, filmeket néznek, stb. A mozgás, a sport egyre inkább kimarad a kötelezettségeken kívüli időtöltésükből. Amióta 2004-ben megjelent a legismertebb közösségi oldal, azóta nem csak a diákok, de az emberek nagy része is egyre több időt tölt a számítógép, tablet előtt. A fiatalabbak körében az okostelefon is felkerül erre a listára, mivel, mint alkalmazás is elérhetőek a közösségi oldalak ezekről a készülékekről. Ezek az oldalak függővé teszik az embereket, akik már nem tudnak sehova elmenni anélkül, hogy állandóan a telefonjukat néznék, vagy arra gondolnának, hogy éppen mi történik a világhálón. Egy Póto Zsuzsanna (2012) által bemutatott vizsgálat is arra utal, hogy a magyar 18-24 évesek 92%-a rendszeres közösségi oldal használó, és szabadidejük több mint felét erre fordítják. Tehát elmondható, hogy manapság a fiatalok szabadidejüket magányosan töltik a technikai berendezések előtt, de közben mégis egymással beszélgetnek. Ez azonban elvonja az idejüket az olyan közös szabadidős tevékenységektől, mint a túrázás, sportolás. Ezek a tevékenységek, pedig fontosak lennének, főként a serdülők számára, mivel a fizikai aktivitás segíti mind testi, mind szellemi fejlődésüket. A mozgásnak, mint tudjuk preventív hatása van, megelőzhetők vele egyes betegségek. Az inaktív életmóddal, viszont azt érik el, hogy olyan napjainkban már népbetegségnek számító tünetek jelennek meg náluk, mint az obesitas, diabétes, és mozgásszervi elváltozások.

Vizsgálatom előtt számos hazai és nemzetközi kutatást tanulmányoztam. A fiatalok szabadidős tevékenységeiről végzett kutatást Takács Bence (2013). Célja 8 év alatt bekövetkezett változások bemutatása volt. Az Ifjúság 2000 és az Ifjúság 2008 adatait hasonlította össze. A 2000-es vizsgálatban 1780 fő, a 2008-as felmérésben 2018 fiatal vett részt, akiknek életkora 15-18 év volt. Az adatfeldolgozás SPSS 17.0 és 18.0 programmal történt. Statisztikai elemzésként khi2 próbát, ANOVA-próbát, Welch-próbát, varianciaanalízist alkalmazott. Az adatokat összehasonlítva arra az eredményre jutott, hogy a fiatalok 2008-ban sokkal több időt töltöttek TV nézéssel és internetezéssel, mint mozgással, még akkor is, ha nőtt a rendszeresen sportolók száma. A Tv nézéssel töltött idő 2000-hez képest 25 perccel csökkent, mégis több időt fordítanak erre, mint a sportra. A csökkenés a technológiai fejlődésnek lehet köszönhető, mivel egyre többen interneteznek. Azonban nem

ezek befolyásolják legnagyobb mértékben a fiatalok sportolási szokásait, hanem a szülők iskolai végzettsége, az anyagi helyzet és a település típus.

Perényi Szilvia (2012) a Magyar Ifjúság 2012-es tanulmánykötetben az egyre jellemzőbb fizikai inaktivitásról ír. A 2009-es Eurobarométer vizsgálat alapján az mondható el, hogy Magyarország lakossága jócskán az Unió átlag alatt van a sportolás tekintetében. Míg az EU-ban a hetente legalább egy alkalommal fizikai aktivitást végzők átlaga 40% és a heti négy-öt alkalommal mozgók száma 9%, addig Magyarországon ez az arány 23% és 5%. A kutató célja főként a nemek közötti különbségek, és az elmúlt években bekövetkezett változások feltérképezése volt. 2008-ról 2012-re 4%-os csökkenés következett be a fiatalok körében a rendszeres sportolás tekintetében. A mozgás csökkenésében töréspontok figyelhetők meg a vizsgálati alanyok körében. Ilyen például a lányok körében a nemi érés, valamint mindkét nemnél a pályaválasztás, munkába állás. A legnagyobb arányban az iskolába járók sportolnak, mivel számukra az oktatási intézmény nagyobb lehetőségeket nyújt a mozgásra. Akik kikerülnek a munka világába nehezebben juthatnak hozzá a sportolási lehetőségekhez, mivel a munkahelyi sportklubok száma minimális, vagy nem is léteznek. Az iskolai végzettség befolyásolja a sportolási szokásokat. Azok, akiknek magasabb a végzettsége, nagyobb arányban aktívak fizikailag, mint azok, akik alacsonyabb iskolai papírokkal rendelkeznek. Ennek ellenére 2012-re csökkent a felsőfokú, és a középfokú végzettséggel rendelkezők aránya a sportban, míg az alacsonyabb végzettséggel rendelkezők körében 5%-kal nőtt a sportban részt vevők aránya. A lakóhely is egy olyan tényező, amely befolyásolja a mozgással töltött időt. Az elmúlt évek során, Budapesten, és a megyeszékhelyeken csökkenés volt megfigyelhető, a községekben, pedig minimális növekedés. „Nógrád, Békés, Pest, Fejér, Zala és Tolna megye sportolási aránya kiemelkedik a régiójuk más megyéihez viszonyítva. Az eredmények vélhetően összefüggnek a régiók és azokon belül a megyék településszerkezetével, foglalkoztatási és munkanélküliségi rátájával, gazdasági helyzetével és lehetőségeivel, de a sportlétesítményekkel való ellátottsággal, azok állapotával és a földrajzi elhelyezkedés adottságaival (folyók, tavak, dombok, hegyek, erdők közelsége) is.” (Perényi, 2012, 241.old.) Ahogy az iskolai végzettség, úgy az anyagi helyzet is befolyásolja a sportolási szokásokat. Az elmúlt évek során, azonban a felsőbb társadalmi rétegekben csökkenés, a közép- és alsóbb rétegekben viszont növekedés volt megfigyelhető. A fiatalok körében a sport indokai között leggyakrabban az edzettség megszerzése szerepelt, ezt követte az egészség megőrzése, és a jó közérzet. A nemek között különbségek vannak e tekintetben. A férfiak leginkább az edzettség, teljesítmény és a társaság miatt, a nők, pedig az egészség, közérzet és a külső megjelenés miatt sportolnak.

Kitta Gergely (2012) hasonlítja össze a Magyar Ifjúság 2012-es tanulmánykötetben a fiatalok különböző médiafogyasztási szokásait az előző évekhez képest. A fiatalok 84%-a használ számítógépet, de a számítógépezésről az mondható el, hogy csökken a bővülés üteme. Ennek egyik magyarázata, hogy a mai telefonok már olyan funkciókat képesek ellátni, amit eddig csak a számítógépek, mint például adatok tárolása, szerkesztése. Az internet használatáról is hasonló mondható el, igaz, hogy bővült az internet hozzáférések száma, de ennek üteme jóval elmarad a 2000 és 2008 között tapasztalttól. Az internet által végezhető tevékenységekben is változások következtek be, például az e-mailt felváltották a közösségi oldalak csevegő ablakai, valamint az okostelefonokra letölthető ingyenes üzenetküldési internetes alkalmazások. Nőtt a közösségi oldalt használók köre, és a korösszetétele is 2008 és 2012 között. 2012-re a fiatalok 69%-a tagja közösségi oldalnak, és többségük 15-19 éves. Az okostelefonok megjelenése ellenére nem nőtt a fiatalok körében a mobiltelefont használók köre. A vizsgálatban résztvevő személyek 93%-a rendelkezik saját mobiltelefonnal, 63% saját számítógéppel, ezt követik a digitális kamera és fényképezőgép (32%), és a hordozható zenelejátszó (25%). A táblagép és az e-book olvasó még nem vált tömegcikké a magyar fiatalok körében. Míg 2008-hoz képest a Tv-nézés szintje emelkedett. Ez a nagyarányú technológiai fejlődés oda vezetett, hogy a fiatalok körében 50%-os hanyatlás volt tapasztalható 2008 és 2012 között a könyv birtoklás tekintetében. A legtöbb időt a fiatalok még mindig a Tv-nézéssel töltik (hétköznap: 120 perc), ezt követi az internet, zenehallgatás, filmnézés, rádió, könyvolvasás, és újságolvasás. A legtöbb időt hét közben a 20-24 évesek töltik médiafogyasztással, aminek magyarázata, hogy a fiatalabbak az iskola, az idősebbek, pedig a munka miatt nem érnek rá, például Tv-t nézni. Hétvégén azonban mind a 15-19, mind a 25-29 évesek több időt fordítanak médiafogyasztásra. A fiatalokra egyre jellemzőbb, hogy több dologgal foglalkoznak egyszerre, például Tv-nézés közben interneteznek, zenét hallgatnak, stb.

Leíró jellegű tanulmányt végeztek Iránban a szorongás és a szabadidős tevékenységek közötti kapcsolatról (Zobairy és mtsai, 2013). A vizsgálat célja az volt, hogy felmérjék a középiskolás lányok szorongási rátáját, és azt, hogy ez összefüggésben van-e azzal, mivel töltik szabadidejüket. 136 véletlenszerűen kiválasztott diák vett részt a kutatásban Sanandaj városában. Az adatokat két önkitöltős kérdőív segítségével vették fel, az egyik kérdőív a szabadidős tevékenységeket vizsgálta. A másik kérdőív a szorongást mérte fel, GHQ-28 pontos értékelési skála alapján. Az elemzéshez Kolmogorov-Smirnov tesztet, és kétmintás t-tesztet alkalmaztak. A vizsgálatban résztvevő személyek átlag életkora 15 év volt. A t-teszt alapján nem találtak szignifikáns összefüggést a szorongás és a szabadidős tevékenység fajtája

között. A diákok több időt töltenek Tv-nézéssel, és digitális játékokkal, mint fizikai aktivitással. Amíg 51 lány sportol, addig 85 lány Tv-nézéssel, és digitális játékkal tölti szabadidejét. Jelen tanulmányban arra jutottak, hogy a szabadidejükben rendszeres fizikai aktivitást végzők alacsonyabb szorongási mutatókat produkáltak. Valószínűsíthető, hogy a mozgásszegény életmód, a fiatalkori elhízás és a szorongás összefüggnek. Valamint a szorongást befolyásolja az egyre több digitális játék.

Célkitűzés

A szabadidő nagyon tág fogalom, de a diákok körében leginkább az olyan kötelezettségeken (iskola, kötelező családi tevékenység, házimunka) felüli időt jelenti, amellyel szabadon rendelkezhetnek, szabadon felhasználhatják különböző tevékenységek végzésére (pihenés, szórakozás, sportolás, stb).

Dolgozatomban a 7. és 8. osztályos tanulók szabadidő eltöltési szokásait vizsgálom. Mennyi szabadidővel rendelkeznek, azt túlnyomórészt milyen tevékenységekkel töltik, mire irányul az érdeklődési körük. Vizsgálatom célja tehát egyrészt feltérképezni 2013-14-ben a 7., 8. osztályos általános iskolások szabadidejét; másrészt ezt összehasonlítani a 2011-es felmérés eredményeivel.

Vizsgálatom tárgyát képezte továbbá összefüggések keresése a szabadidő eltöltési szokások és tanulók lelki egészsége között.

Anyagok és módszerek

Kutatásomat Szekszárdon, ahol számos lehetőség van a mozgásos időeltöltésre, a Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Kar Gyakorló Általános Iskola 7. és 8. osztályos diákjai körében végeztem.

Módszertani szempontból a kutatás keresztmetszeti, kvantitatív, leíró jellegűnek minősíthető. 130 diákot kérdeztem meg kérdőív segítségével. A 130 db visszakapott kérdőívből, 125 db bizonyult értékelhetőnek.

A mintavétel 2014 januárjában történt.

A szabadidő eltöltési szokások felméréséhez egy saját szerkesztésű, 26 kérdésből álló kérdőívet használtam. A kérdőívben szociodemográfiai és szabadidővel kapcsolatos kérdések szerepelnek, külön kitérve az olvasási, Tv-nézési, számítógép-internet használati, telefonozási, és sportolási szokásokra.

A lelki egészség megítélésre Antonovsky nyomán (Antonovsky, 1988) a 13 kérdéses koherenciaérzet skálát használtuk, ahol a diákoknak 1-7 pontos skálán kellett jelölniük, hogy az adott kérdés mennyire jellemző rájuk. A koherenciaérzet egészségi állapottal való szoros kapcsolatát, és a skála használhatóságát kamaszkorúak körében számos hazai és külföldi tanulmány igazolja.

Az adatok elemzéséhez az SPSS vs. 20. szoftvert, az eredmények grafikus ábrázolásához pedig a Microsoft Excel Office 2003-as programot használtam. A kvalitatív adatokat a relatív gyakoriságokkal (%-os megoszlásokkal) jellemeztem, a kvantitatív adatokat pedig az átlag és a szórás megadásával. A hipotézisek statisztikai ellenőrzésére khi-négyzet-próbát alkalmaztam, az összefüggések szorosságának vizsgálatához rangkorrelációt számítottam.

Eredmények

A vizsgálatban 51,2%-ban hetedik osztályos és 48,2%-ban nyolcadik osztályos tanulók vettek részt, akiknek előző évi tanulmányi eredménye átlagosan 4,1 volt. A diákok 47,2%-a fiú, 52,8%-a lány volt. A gyerekek átlagéletkora 13,5 év. A legtöbb tanuló megyeszékhelyen lakik (55,2%). Őket követik azok, akik községben élnek (28,8%), majd a nagyközségben (8,8%) és a városban élők (7,2%). Míg a megkérdezett (illetve a kérdésre válaszolt) diákok édesapjának iskolai végzettsége többségében szakközépiskola (28%), addig az édesanyáknál a főiskola/egyetem áll az első helyen (33,6%). A diákok egy része nem tudta megválaszolni ezt a kérdést, így az édesapák 14,4%-ának, az édesanyák 16%-nak iskolai végzettsége nem ismert.

A kérdőív következő része a szabadidővel kapcsolatos témákra kérdezett rá, így részletesen tudtam vizsgálni, a felmérés alapján a szabadidőben végzett tevékenységek sorát. Az elfoglaltságok közül kiemelten foglalkoztam az olvasás, a Tv-nézés, a számítógépezés, az internet használat, és az okostelefon témakörével.

Az adatokat elemezve arra az eredményre jutottam, hogy a 7. és 8. osztályos tanulóknak egy átlagos hétköznapon 2,6 óra szabadidejük van. Ugyanezt megvizsgáltam hétvégén is, külön nézve a szombatot és a vasárnapot. Legtöbb ideje a diákoknak szombaton van, ez átlagosan 3,8 óra. A vasárnapi átlagos szabadidőből kiindulva (3,3 óra) a gyerekeknek ilyenkor több kötelező elfoglaltságuk van. (1. ábra)

A szabadidős elfoglaltságok körében külön vizsgáltam, hogy egy-egy tevékenység mennyire népszerű a tanulók körében, és néztem azt is, hogy ezekkel mennyi időt töltenek hétköznap és

hétvégén. A közkedvelt aktivitásokat egy 1-10 skálán kellett bejelölniük a válaszadóknak, ahol a 10 azt jelentette, hogy szinte mindig, az 1, pedig azt, hogy szinte soha nem végzik az adott tevékenységet. Többek között felmértem a szabadidős sportolási szokásokat. A 7. és 8. osztályosok 16%-a szinte mindig, 2,4%-a szinte soha nem végez fizikai aktivitást, 14,4%-a, pedig valóban soha nem mozog. A többiek a skála középső részén helyezkednek el. Átlagosan a sportolás a besorolási skálán 5,9-es értéket kapott, a szórás, pedig 2,9. Ez hétvégére megváltozik, sem szombaton, sem vasárnap nem sportolnak annyian, mint hétköznap. A számítógépezés tekintetében a válaszadók 14,4%-a szinte mindig, 3,2%-a szinte soha, 2,4%-a, pedig soha nem tölt ezzel a tevékenységgel időt. Ezen elfoglaltság népszerűségét a tanulók átlagosan 6,8-ra értékelték, a szórás 2,8-as értéket mutat. 1-10 skálán felmértem, hogy a 7. és 8. osztályosok mire használják szabadidejükben a számítógépet. Arra jutottam, hogy a diákok legnagyobb arányban interneteznek (átlag:8; szórás:2,7) a gépen, míg a legkevésbé a tanulás (átlag:4,4; szórás:2,5) népszerű a körükben. A kettő között helyezkedik el a zenehallgatás (átlag:7,6; szórás:3,1) és a játék (átlag:6; szórás:3,6).

Külön vizsgáltam az internetezést, ami nagyon népszerűnek bizonyult a diákok körében, átlagosan 7,3-as értéket kapott, a szórás 2,5 volt. Amikor ezt a tevékenységet be kellett sorolniuk, nem volt olyan, aki azt válaszolta volna, hogy szinte soha nem internetezik. 26,4%-uk viszont szinte mindig használja a világhálót. Hét közben 24%-uk 1 órát, 19,2%-uk 2 órát internetezik, de van olyan is, aki egyáltalán nem (8%). Hétvégén a legtöbb tanuló 2 órát internetezik, szombaton 22,4%-uk, vasárnap 23,2%-uk. Hétvégén is vannak olyanok, akik nem interneteznek, de csak kis arányban (2,4% és 4,8%). Szintén 1-10 skálán mértem fel, hogy mire használják leginkább a világhálót. A gyerekek körében a közösségi oldalak (átlag:7,4; szórás:3,1) és a videó nézés (átlag:7,3; szórás:2,6) részesülnek előnyben. Valamint népszerűek a letöltések (átlag:6,2; szórás:3,2), és az online játékok (átlag:5,5; szórás:3,6).

A Tv-nézési szokásokat is feltérképeztem, ami szintén a tanulók kedvelt tevékenységei közé tartozik. 19,2% szinte mindig néz Tv-t, nagyon kevesen vannak azok, akik szinte soha (2,4%) vagy egyáltalán nem (0,8%) néznek Tv-t. A válaszadók átlagosan 6,4-re sorolták be ezt a szabadidős tevékenységet, a szórás értéke 2,6. Hétvégén szintén népszerűbb a Tv-nézés, mint szabadidős tevékenység. A Tv-nézési szokások tekintetében a műsorok népszerűségét 1-10 skálán vizsgáltam, amelyből az derült ki, hogy a diákok legnagyobb arányban filmet néznek (átlag:7,6; szórás:2,3), erre senki nem adott nemleges választ. Ezt követi a sorozat (átlag:7,2; szórás:3,2), zene csatorna (átlag:6,5; szórás:3,4), tehetségkutató (átlag:4,9; szórás:3,1) és ismeretterjesztő (átlag:4,9; szórás:2,9). Majd az olyan műsorok jönnek, mit a híradó (átlag:4,7; szórás:3), sport (átlag:4,6, szórás:3,3) és animáció (átlag:4,6; szórás:3,2). A

legkevesebben valóságshowkat (átlag:4,1, szórás:3,2), és rajzfilmet (átlag:3,9; szórás:3) néznek.

Az olvasási szokásokat vizsgálva a 7. és 8. osztályosok körében az olvasás nem a legnépszerűbb szabadidős tevékenység, átlagosan 4,5-re értékelték, a szórás 2,5. A 10-es skálán legtöbben a 3-as (13,6%) és a 5-ös (10,4%) kategóriát jelölték be azok, akik szoktak olvasni. Hét közben 42,4%, szombaton 47,2%, vasárnap, pedig 48,8% egyáltalán nem tölti szabadidejét ezzel a szellemi rekreációs elfoglaltsággal. Külön vizsgáltam az olvasási szokások tekintetében, azt, hogy ki az, aki szokott olvasni, ők milyen gyakran olvasnak, és melyek azok a könyvtípusok, amit szívesen vesznek a kezükbe. A vizsgálatban résztvevő személyek több mint fele szokott olvasni szabadidejében. A tanulók 20%-a hetente többször olvas, majd őket követik azok, akik ritkábban olvasnak, mint havonta (14,4%). A diákok 12,8%-a hetente olvas, majd naponta (7,2%), havonta (7,2%), és havonta többször (7,2%). A 7. és 8. osztályosok 31,2%-a nem szokott olvasni. A diákok körében a könyvtípusok népszerűségét egy 1-10 rangsorolási skálán vizsgáltam, ahol a 10 azt jelentette, hogy adott könyvet leginkább szeretik, az 1, pedig azt, hogy legkevésbé. A kapott értékek átlagai alapján a kalandregény volt (átlag:4,9; szórás:3,5) a legkedveltebb könyvtípus, ezt követte a fantasy (átlag:4,4; szórás:3,7), a krimi (átlag:3,8; szórás:3,3), és a horror (átlag:3,5; szórás:3,4).

A fentiekén kívül vizsgáltam még a tablet használatot (átlag:5,9, szórás:2,7), a színházba/moziba járást (átlag:3,1, szórás:1,9). Valamint kutattam a bulizást (átlag:4,4, szórás:2,4), plázást (átlag:4,5, szórás:2,6), és a barátokkal való időtöltést (átlag:6,3, szórás:2,7). Ezek azonban nem olyan közkedvelt tevékenységek, mint az előzőek. A diákok több mint fele egyáltalán nem foglalkozik ezekkel, kivéve a barátokat. Hét közben és hétvégén is 1-2 órát szánnak egymásra a gyerekek. Azonban, akik foglalkoznak ezekkel a szabadidős tevékenységekkel, magas pontszámmal értékelték az aktivitások többségét. Az adatokat figyelembe véve látható, hogy a diákok szabadidejükben egyszerre több tevékenységgel is elfoglalják magukat. (2. ábra)

Manapság nagyon elterjedtek az okostelefonok, ezért felmértem azt is, hogy az általános iskolásoknak van-e ilyen készülékük, mire használják, és mennyi időt töltenek telefonnal a kezükben. Az adatokat elemezve arra az eredményre jutottam, hogy a diákok 83%-nak van okostelefonja. A legnagyobb arányban (23,2%) 2012-ben kapták első ilyen készüléküket. Azt, hogy a tanulók mire használják leginkább telefonjukat egy 1-10 skálán mértem fel, és a következő átlageredményeket kaptam. 7,2-es népszerűségnek örvend az internetezés (szórás:3,1), 6,9-es átlagpontszámot kapott a közösségi oldal (szórás:3,4), és 5,8-at a játék

(szórás:3,1). A diákok átlagosan 83,4 percet töltenek közösségi oldalakon okostelefonjukon, 71,7 percet interneten, valamint 44,3 percet játszanak a készülékkel.

Kérdőívem harmadik részében a diákok sportolási szokásait mértem fel. Külön vizsgáltam az egyesületi sportolást és a szabadidőben végzett fizikai aktivitást. Azt az eredményt kaptam, hogy a tanulók 42,4%-a tagja valamilyen sportegyesületnek. A 7. és 8. osztályosok 80%-a szokott sportolni szabadidejében, ami azt jelenti, hogy a versenyszerűen sportolók, még edzésen kívül is mozognak. Erre a két kérdésre a válaszadók 0,8-0,8%-a nem válaszolt. A nemek tekintetében elmondható, hogy mind egyesületi szinten, mind szabadidőben a fiúk sportolnak nagyobb arányban. Míg a fiúk 53,4%-a, addig a lányok 33,3%-a jár edzésre.

Kérdőívem utolsó részében az Antonovsky által meghatározott 13 itemes koherenciaérzet-skálát töltötték ki a 7. és 8. osztályos tanulók. A válaszadók egy 1-7 pontos skálán jelölhették be, hogy az egyes állítások mennyire jellemzőek rájuk. Ennek alapján a legmagasabb pontszám, amit a koherenciaérzetükre (SOC) kaphattak 91, a legalacsonyabb 13 pont volt. Az Antonovsky-féle kérdőív hitelességéről és megbízhatóságát vizsgáló meta-analízis szerint, a SOC átlaga 127 tanulmányt tekintve 35,39-77,60 közötti értéktartományon helyezkedik el (Veresné, 2010). Az általam vizsgált tanulók SOC értéke átlagosan 55,8 lett, ami a fentiek alapján kedvezőnek mondható, mivel a tartományon belül található. A legmagasabb érték 83, a legalacsonyabb 32 volt a diákok körében. Ezen kívül a koherenciaérzet három összetevőjének- comprehensibility, manageability, meaningfulness- átlagát is megvizsgáltam. A diákok a következő eredményeket kapták ezekre. Átláthatóság: 4,1; megvalósíthatóság: 4,2; megéri: 4,4. Azt is feltérképeztem, hogy ezek tekintetében található-e különbség a nemek között. Arra az eredményre jutottam, hogy egyik területen sincs eltérés a fiúk és a lányok között. Hasonló értéket értek el, mind a SOC (fiúk:56,1; lányok:55,5), mind a három összetevő területén.

Vizsgálatom kezdetén feltételeztem, hogy a passzív szabadidős tevékenységek befolyásolják a lelki egészséget. Ez részben igaznak is bizonyult. A Spearman-féle rangkorrelációs együttható erős negatív összefüggést mutatott a koherenciaérzet három összetevője közül a meaningfulness (megéri) és a számítógépezés között, valamint a meaningfulness (megéri) és az internetezés között. A p értéke mindkét esetben kisebb lett, mint 0,05 (számítógépezés: $p=0,011$; internetezés: $p=0,001$). Más tevékenységgel nem volt kimutatható összefüggésben a koherenciaérzet- lelki egészség.

Jelen tanulmányom célja volt a fentiekén kívül, hogy megvizsgáljam, a 2011-ben hasonló témában végzett kutatásom óta változtak-e a 7. és 8. osztályos tanulók szabadidő eltöltési szokásai. (3. ábra és 4. ábra)

Feltételeztem, hogy a gyerekek több időt töltenek számítógépezéssel, és internetezéssel, mint előző kutatásom idején. Ez igaznak bizonyult. Míg előző vizsgálatom idején a gyerekek 84,3%-a foglalkozott ezekkel a tevékenységekkel, addig a 2014-ben vizsgált személyek 92,8%-a. Ez a különbség, pedig a statisztikai vizsgálat során szignifikánsnak bizonyult, a p értéke kisebb volt, mint 0,05 ($p = 0,036$).

Úgy gondoltam, hogy több tanuló olvas szabadidejében, mint előző vizsgálatom idején. Arra az eredményre jutottam, hogy ebben a szellemi rekreációs tevékenységben szignifikáns változás következett be a két időszak között ($p = 0,001$). 2011-ben a diákoknak csak 37,2%-a válaszolt igennel az olvasást taglaló kérdésre, a most vizsgált tanulónak, viszont már 57,6%-a adott pozitív visszajelzést.

Az a hipotézisem, mely szerint a gyerekek Tv-nézési szokásai megváltoztak előző kutatásom óta, szintén megállja a helyét. Ezen szabadidős elfoglaltság gyakorisága 72,7%-ról 91,2%-ra nőtt az elmúlt három év során. Ez a növekedés, pedig szignifikáns különbséget mutat, a p értéke kisebb, mint 0,05 ($p < 0,001$).

Feltételeztem, hogy 2014-ben már többen buliznak, vagy járnak színházba/moziba, mint korábban. Ez azonban nem bizonyult igaznak. Az eredmények azt mutatják, hogy csak kismértékű eltérés van a két időpont között vizsgált személyek körében. A bulizás mindkét esetben 20% körüli, a színházba/moziba járás, pedig 10% körüli értéket mutat. A statisztikai elemzés nem mutat szignifikáns eltérést egyik esetben sem, a p értéke nagyobb lett, mint 0,05 (bulizás: $p = 0,37$; színház/mozi: $p = 0,9$).

Úgy gondoltam, hogy sportolásra fordított idejük nem változott szignifikánsan, mert véleményem szerint a sportolás hangsúlyozását (az iskolában és médiában) ellensúlyozza a passzív tevékenységek (számítógépezés, TV-nézés) még jelentősebbé válása. Az eredmények alapján, ez a feltételezésem nem állja meg a helyét. Jelen tanulmányomban a diákok 80%-a szokott sportolni szabadidejében, míg előző tanulmányomban a tanulók csak 51,2%-ra volt igaz. A statisztikai elemzés során szignifikáns különbség volt kimutatható a két csoport között, a p értéke kisebb lett, mint 0,05 ($p < 0,001$). Mivel a diákok mindegyik tevékenységre igen- nem választ adhattak, ezért nem 100%-ot mutatnak az eredmények. Valamint a tanulók többsége a passzív szabadidős tevékenységek közül egyszerre többel is foglalkozik, például miközben számítógépezik/internetezik, Tv-t is nézi.

Megbeszélés

Kutatásom során az általános iskolások (7. és 8. osztály) szabadidő eltöltési szokásait vizsgáltam. Felmértem, hogy mennyi szabadidővel rendelkeznek a diákok, és ezt milyen tevékenységekkel töltik, valamint azt, hogy van-e összefüggés a tanulók szabadidős elfoglaltságai és lelki egészsége között. Ezen kívül kutattam, hogy változott-e a gyerekek körében a szabadidős tevékenységek népszerűsége a 2011-ben, hasonló céllal végzett vizsgálatom eredményeihez képest.

Az eredményeket vizsgálva azt találtam, hogy a diákok körében a legnépszerűbb szabadidős tevékenységek az internetezés, számítógépezés, és a Tv-nézés, csak ezek után következik a sport, és az olvasás. Vizsgálatom során arra a megállapításra jutottam, hogy a 7. és 8. osztályosoknak átlagosan 2,6 óra szabadidejük van egy hétköznapon, valamint közel 3 óra szombaton és vasárnap. Az 1-10 skálán történő besorolás alapján a tanulók körében a leggyakrabban a internetezés (7,3) és a számítógépezés (6,6), majd ezt követi a Tv-nézés (6,4), a sport (5,9), és végül az olvasás (4,5). A diákok többsége a vizsgált szabadidő eltöltési formák közül többet is igénybe szokott venni kikapcsolódás céljából.

2011-ben végzett kutatásomat összevetve jelenlegi tanulmányommal, az mondható el, hogy a gyerekek körében nem változott a szabadidőben végzett tevékenységek népszerűségi sorrendje, viszont gyakorisága az aktivitások többségében jelentősen megnőtt. A tanulók egy része egy időben több tevékenységgel is szokott foglalkozni kötelezettségektől mentes idejében. A lelki egészséget vizsgálva arra az eredményre jutottam, hogy a vizsgált személyek többsége kedvező állapotúnak mondható. A passzív szabadidő eltöltési formák, viszont negatívan befolyásolják lelki egészségüket.

Hasonló témában végzett kutatást Takács Bence (2013). A fiatalok szabadidős tevékenységeit vizsgálta, valamint felmérte, hogy ezek mennyiben változtak meg két időpont között. Arra az eredményre jutott, hogy a vizsgált személyek körében a sportolók aránya növekedett a két vizsgálat között eltelt időben, ugyanez derül ki az általam végzett felmérésből is. A fiatalok körében azok a passzív szabadidős elfoglaltságok, mint a számítógépezés és Tv-nézés megelőzik a sportolást és az olvasást, annak ellenére is, hogy a Tv-nézésre fordított idő csökkent. Kutatásom során hasonló eredményekre jutottam, azzal a kivétellel, hogy a Tv-nézés népszerűsége a szekszárdi általános iskolások körében növekedett.

Perényi Szilvia (2012) kutatásában a fiatalok fizikai aktivitásának jellemzőiről ír. Vizsgálatából az derül ki, hogy az ország nagy részében a sportolás egyre inkább csökkenő

tendenciában van, azonban van néhány megye, ahol nő a fizikai aktivitás mértéke. Arra az eredményre jutott, hogy ez a növekedés igaz Tolna megyére is, ami a saját vizsgálatom alapján is elmondható. A 2011-ben és 2014-ben végzett felmérésem között eltelt időben nőtt a sportolók aránya. Ahogy Perényi Szilvia vizsgálatában azok vannak többségben, akik heti egy alkalommal mozognak, és kevesebben vannak, a hetente 4-5 alkalommal sportolók, úgy igaz ez az általam vizsgált személyek körében is.

Kitta Gergely (2012) a szabadidős tevékenységek olyan körében végzett vizsgálatot, mint TV-nézés, számítógép/internet használat, okostelefon, tehát a fiatalok médiahasználatának feltérképezése volt a célja. Arra az eredményre jutott, hogy a legnépszerűbb tevékenység a Tv-nézés, és csak ez után foglal helyet az internet és még hátrébb helyezkedik el az olvasás. Ebben a tekintetben kutatásom során a szabadidős tevékenységek sorrendjében más eredményt kaptam, mivel az internet megelőzi a Tv-nézést. Azonban az interneten való lekedveltebb elfoglaltság megegyezik vizsgálatainkban, ez pedig a közösségi oldalak használata. Hasonló eredmény ezen kívül, hogy a Tv-nézés gyakorisága nő a fiatalok körében, viszont eltérő eredményre jutottunk az olvasás tekintetében. Míg ő azt állapította meg, hogy az olvasás csökken a vizsgált személyek körében, én növekedést tapasztaltam. Szintén egyaránt arra jutottunk, hogy a fiatalok szabadidejükben egyszerre több tevékenységgel is elfoglalják magukat, például miközben interneteznek Tv-t is néznek, valamint akár zenét is hallgatnak.

Egy nemzetközi kutatás, melyet Majed Zobiary (2013) végzett munkatársaival, a szabadidő és a szorongás kapcsolatát elemzi középiskolás lányok körében. Kutatásomban elemeztem a diákok lelki egészsége és a szabadidős tevékenységek közötti összefüggéseket. Arra jutottam, hogy a passzív szabadidős elfoglaltságok közül a számítógép és az internet negatívan hat a koherenciaérzetre. Majed és munkatársai azt az eredményt kapták, hogy nincs szignifikáns összefüggés a szorongás és a szabadidős tevékenységek fajtái között, de az egyre bővülő digitális játékok befolyásolják a szorongás mértékét. Tehát mindkét vizsgálat alapján az mondható el, hogy a technikai vívmányoknak bizonyos mértékben negatív hatásuk van a lelki egészségre.

Kutatásom egy olyan útmutató a szülők és az iskolák számára, ami azt jelzi, hogy a serdülők számára több olyan szellemi rekreációs tevékenységet kellene biztosítani, ami nem a képernyők előtt ülést jelent számukra. Fontos lenne elérni azt, hogy a diákok minőségi módon is töltsék szabadidejüket.

Összefoglalás

Vizsgálatom célja egyrészt a szekszárdi általános iskolások (7. és 8. osztály) szabadidejének feltérképezése volt, és az ebből kapott eredmények összehasonlítása a 2011-ben hasonló témában végzett kutatásommal. Másrészt, hogy megállapítsam, melyek azok a szabadidős tevékenységek, amik kedvezőnek, illetve károsnak nevezhetők a lelki egészség szempontjából.

Kutatásomat a Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Kar Gyakorló Általános Iskolájának felső tagozatos tanulói körében végeztem Szekszárdon. 2014 januárjában 130 darab kérdőívet osztottam ki a 7. és 8. osztályos diákok körében, amiből 125 bizonyult értékelhetőnek. A kérdőív a 2011-es mintája alapján készült. A kapott adatokat SPSS Statistics program segítségével dolgoztam fel, az eredmények ábrázolásához Microsoft Excel Office 2003-as programot használtam. Statisztikai elemzésként khi-négyzetet és rangkorrelációt alkalmaztam.

Vizsgálatom során arra jutottam, hogy a 7. és 8. osztályosoknak egy hétköznapi átlagosan 2,6 óra szabadidejük van, hétvégén ennél valamivel több. Szombaton átlagosan 3,8 óra, vasárnap 3,3 óra kötelezettségektől mentes ideje van a gyerekeknek. A tanulók körében a legkedveltebb szabadidős tevékenységek az internetezés, számítógépezés, Tv-nézés, és a sportolás. Ezek népszerűségét egy 1-től 10-ig tartó besorolási skálán mértem, mely alapján az internet bizonyult a legközkedveltebbnek 7,3-as átlageredménnyel. Ezt követte a számítógépezés (6,8), a Tv-nézés (6,4) és a sportolás (5,9). A diákok internetezés közben leginkább a közösségi oldalakat és a video nézést részesítik előnyben. A számítógépen leginkább interneteznek és zenét hallgatnak. A Tv kapcsán leginkább a film és sorozat nézés köti le a figyelmüket. A diákok ezekkel a tevékenységekkel párhuzamosan is szoktak foglalkozni, amihez nagyban hozzájárul, hogy az okostelefonokkal tudnak internetezni. A diákok nagy arányban (83%) rendelkeznek e készülékkel. Ezek mellett a gyerekek 80%-a szokott szabadidejében sportolni, valamint 42,4%-uk tagja sportegyesületnek is. A 7. és 8. osztályosok nagy része adta azt a választ, hogy szokott szabadidejében olvasni, de ez a többségnek nem jelent napi rendszerességgel kikapcsolódást.

A 2011-es és jelen kutatásomat összehasonlítva arra jutottam, hogy a szabadidős tevékenységek népszerűségének sorrendje nem változott, azonban nagymértékben megnőtt ezek gyakorisága. Kutatásom során felállított hipotéziseim közül az egyik ezt a változást vizsgálta. Arra az eredményre jutottam, hogy a szabadidős tevékenységek közül a

számítógép/internet, a Tv-nézés, a sportolás és az olvasás gyakorisága jelentős mértékben nőtt a két időpont között.

A tanulok a koherenciaérzet-vizsgálata során átlagosan 55,8-as értéket kaptak, ami kedvezőnek mondható. A nemek között nem találtam jelentős különbséget a lelki egészség kapcsán. A passzív szabadidős tevékenységek közül a számítógép és az internet jelentős mértékben negatív irányba befolyásolják a diákok koherenciaérzetét.

Vizsgálatom során arra jutottam, hogy a szülők iskolai végzettsége nem befolyásolja a diákok szabadidejének mennyiségét. A fiúk és a lányok között nem találtam jelentős különbséget a különböző tevékenységek tekintetében.

Irodalomjegyzék

Antonovsky, A. (1988): *Unrevealing the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well* (San Francisco: Jossey-Bass). 189-194.

Kitta G. (2012): Médiahasználat a magyar ifjúság körében, *Magyar Ifjúság 2012 tanulmánykötet*, 250-283.

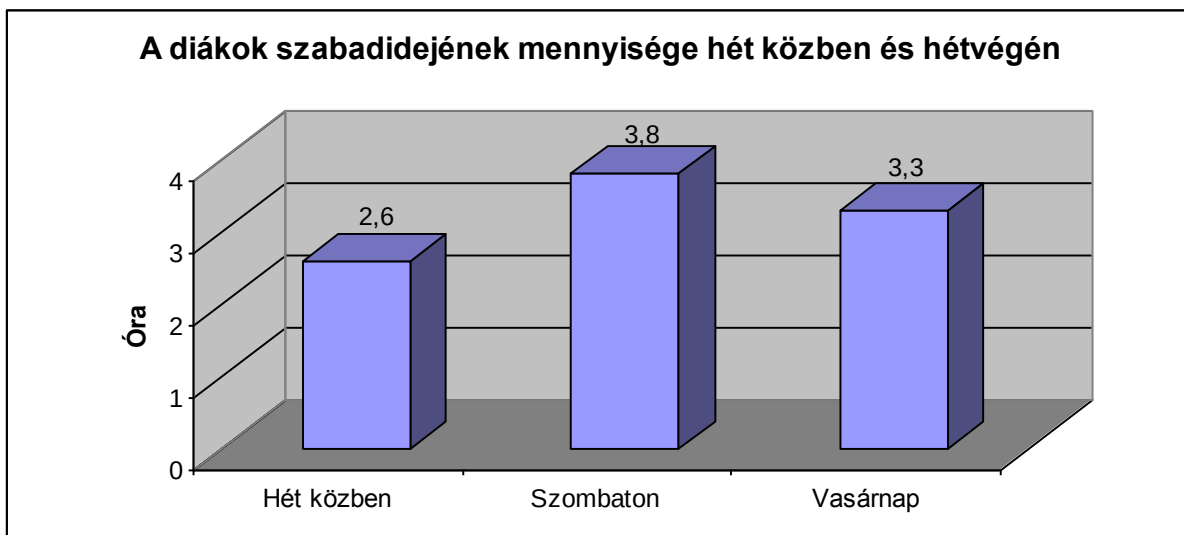
Perényi S. (2012): Alacsonyan stagnáló mozgástrend: A fizikai inaktivitás újratermelődése, *Magyar Ifjúság 2012 tanulmánykötet*, 229-250.

Pótó Zs. (2012): Közösségi kapcsolatok a virtuális térben- a Facebook használat statisztikai elemzése, *Acta Sociologica*, 5. évfolyam, 1. szám, 151-160.

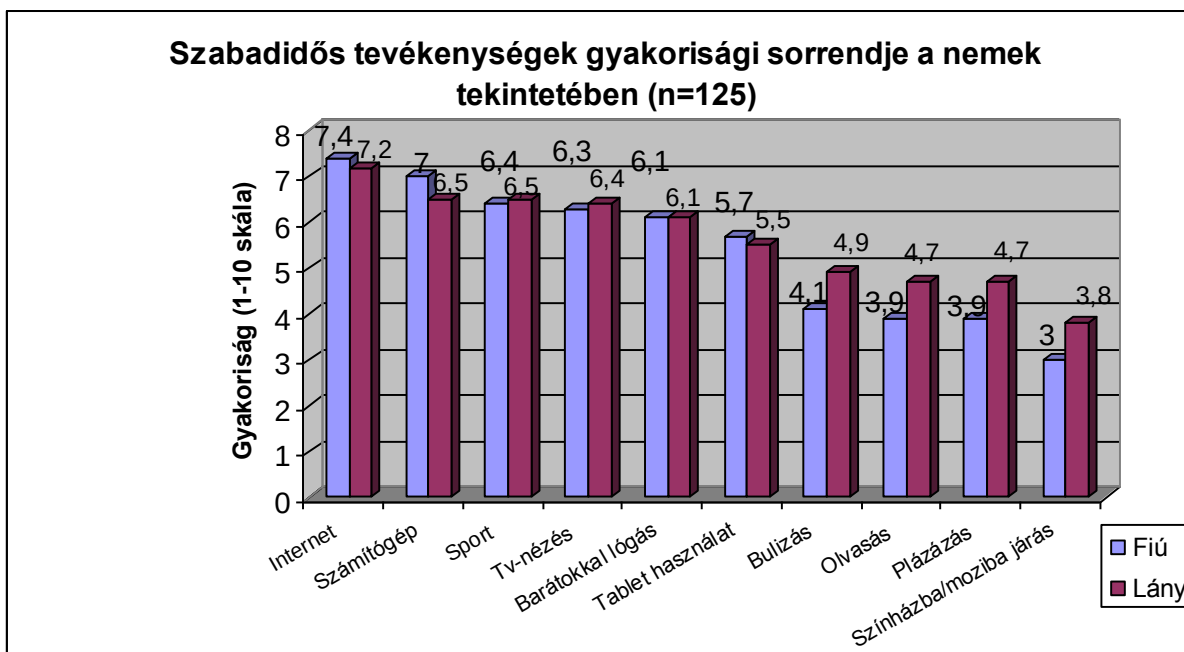
Takács B. (2013): A szabadidős tevékenységek változása 15-18 éves magyarországi fiatalok körében: fizikai aktivitás, médiafogyasztás és dohányzás; *Orvosi Hetilap*; 154. évfolyam; 15. szám; 581-589.

Zobairy, M., Aliabadi S., Zobayri, L. (2013): Investigation of The Relationship Between Anxiety and Type of Leisure Time Activity in Female High School Students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84. szám, 248-251.

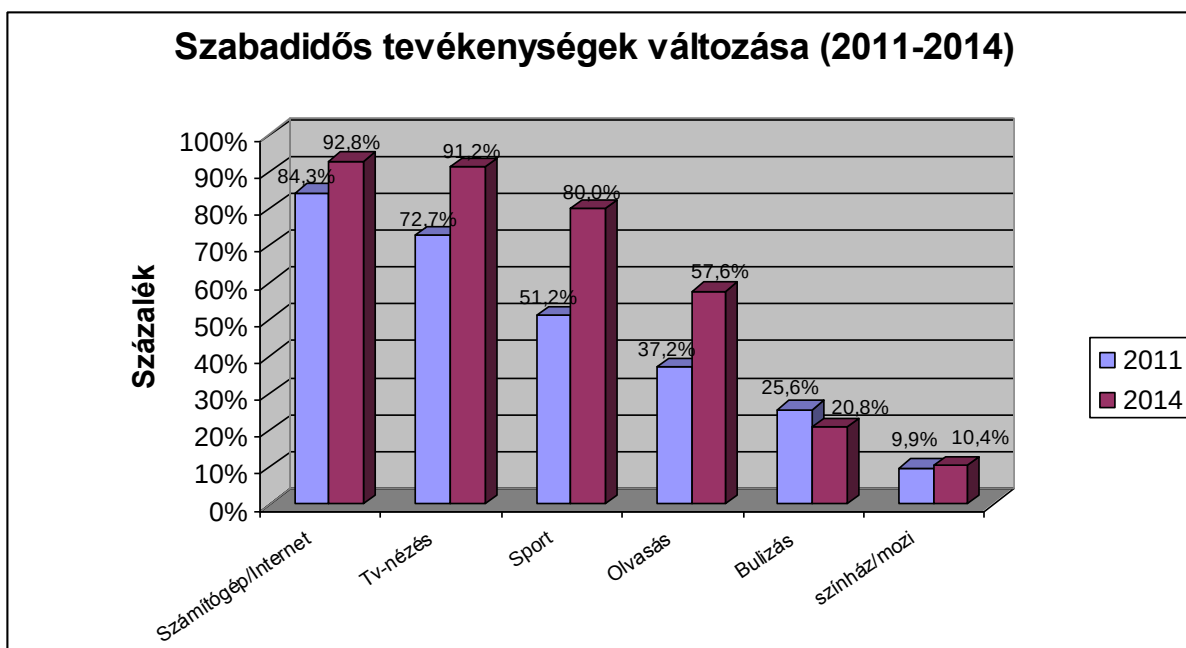
Függelék



1. ábra A diákok szabadidejének mennyisége hét közben és hétvégén



2. ábra Szabadidős tevékenységek gyakorisági sorrendje a nemek tekintetében (n=125)



3. ábra Szabadidős tevékenységek változása (2011-2014)

Pearson-féle chi2 próba (*p<0,05)		
Olvasás	Chi-square	10,269
	df	1
	Sig.	0,001*
Tv-nézés	Chi-square	14,285
	df	1
	Sig.	0,000*
Számítógép/internet	Chi-square	4,407
	df	1
	Sig.	0,036*
Sport	Chi-square	22,616
	df	1
	Sig.	0,000*

4. ábra Szabadidős tevékenységek változásának (2011-2014) szignifikancia szintje

Nyilatkozat

Én, Mutzhausz Ágnes, kijelentem, hogy „**A szabadidő eltöltés változása 13-14 évesek körében (2011-2014 évi felmérés adatainak összehasonlító vizsgálata)**” című tudományos pályamunka eredményei teljes egészében a saját eredményeim.

Szekszárd, 2014. július 15.