DOI: 10.17624/TF.2017.4

Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban

Doktori értekezés

Dr. Ábrahám Júlia

Testnevelési Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola

Konzulens: Dr. Tibori Tímea tudományos főmunkatárs, CSc

Hivatalos bírálók: Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár, PhD
Dr. Rétsági Erzsébet főiskolai tanár, PhD

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Gombocz János
professor emeritus, CSc

Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Földesiné Szabó Gyöngyi
professor emerita, DSc
Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár, PhD

Budapest
2016

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés ... 4
1.1. A témaválasztás indoklása ... 4
1.2. Az értekezés célja ... 5
2. Irodalmi háttér ... 7
2.1. Rekreáció és szabadidő ... 7
2.1.1. Rekreáció ... 7
2.1.2. Szabadidő ... 12
2.1.3. A munka, a szabadidő és a rekreáció viszonya ... 17
2.2. Kultúra, életmód, életstílus ... 21
2.2.1. Kultúra ... 21
2.2.2. Életmód ... 27
2.2.3. Életstílus ... 31
2.2.4. Az életmód, életstílus és a rekreációs kultúra viszonya ... 32
2.3. Életminőség, jóllét ... 33
2.3.1. Életminőség ... 33
2.3.2. Jóllét (well-being) ... 38
2.3.3. Egyéb pozitív mentális állapotok ... 41
2.4. Egészség, fittség ... 48
2.4.1. Egészség ... 48
2.4.2. Egészség és fittség ... 51
2.5. Fogyasztói társadalom ... 53
2.5.1. A fogyasztói társadalom értelmezése ... 53
2.5.2. A fogyasztó szubjektum és az anyagi világ viszonya ... 55
2.5.3. A fogyasztói társadalom kritikája ... 58
2.5.4. A fogyasztói kultúra hatása az életmódra és az életminőségre ... 60
2.5.5. A fogyasztói társadalom hatása az egészségre és a testkultúrára ... 64
2.6. Szabadidő a fogyasztói társadalomban ... 67
2.6.1. Fogyasztás és szabadidő ... 67
2.6.2. A fogyasztói szabadidő-kultúra általános jellemzői ... 69
2.6.3. Élménytársadalom ... 73
2.7. A szabadidős tevékenységek hatása és rendszertana ... 75

2.7.1. A szabadidős tevékenységek hatása az életminőségre 75
2.7.2. A rekreáció hatása az életminőségre..... 76
2.7.3. A szabadidős tevékenységek rendszerezése 79
2.8. A hazai szabadidő-kultúra jellemzői..... 82
2.8.1. A szabadidő mennyisége 82
2.8.2. A legjellemzőbb szabadidős tevékenységek időráfordításai 82
2.8.3. Szabadidő-fogyasztási típusok..... 86
2.8.4. Szabadidős elégedettség 90
3. Célkitűzések..... 91
3.1. Problémafelvetés..... 91
3.2. Hipotézisek 92
4. Módszerek..... 93
4.1. Survey-módszer 93
4.2. Mintavétel 94
5. Eredmények 95
6. Megbeszélés..... 115
6.1. A kutatás korlátjai..... 115
6.2. Hipotézisek áttekintése 115
6.3. Szabadidő-paradoxon (Leisure-paradox)..... 124
7. Következtetések 126
7.1. A rekreatív szabadidő jellemzői 126
7.2. A rekreációs kultúra fejlesztésének perspektívái..... 133
7.2.1. A rekreáció motivációs rendszerének kutatása..... 134
7.2.2. Tudatos szabadidő-fogyasztó..... 137
7.2.3. Rekreációra nevelés 139
7.2.4. Rekreáció és politika..... 141
8. Összefoglalás 143
8.1. Summary..... 144
9. Irodalomjegyzék 145
10. Saját publikációk jegyzéke..... 161
11. Köszönetnyilvánítás 162
12. Mellékletek..... 163

1. Bevezetés

1.1. A témaválasztás indoklása

A szabadidő társadalmi és egyéni jelentősége egyre növekszik, szerepe átértékelődik. Ma még közel sem beszélhetünk szabadidő-társadalomról (Veal 2009), azonban vitathatatlan tény, hogy a „ráérő idő" önértéke, individuális meghatározottsága, felhasználásának szabadságfoka egyre erősödik (Kiss 2006). A mai posztmodern fogyasztói társadalom – elvileg - szinte korlátlan lehetőséget kínál az egyéniséget jól tükröző szabadidős attitűdök megélésére. Ez a potenciális lehetőség azonban nem hozza természetszerűen magával a szabadidőeltöltés rekreatív és változatos formáinak elterjedését. Az időfelhasználás kulturális kötöttségeinek gyengülése, a családi, nemzetiségi, vallási hagyományok szerepének csökkenése ellentmondásos helyzetet teremt. A támpontok nélkül maradt egyén nehezen birkózik meg a szabadidővel, sőt egyes kutatások szerint a rosszul megélt szabadidő pszichés problémák (Csíkszentmihályi 1997), vagy deviáns viselkedési formák kialakulásához vezethet. A használható kulturális kód nélkül ugyanis nem alakulhat ki a szabadidő rekreatív kitöltésének szokása (Dalminé 1994). Korábban a tradíciók és az értelmiség nevelő attitűdje „nehezedett rá" a szabadidőre, és kijelölte a szokásoknak vagy az értékpreferenciáknak megfelelő tevékenységeket. Ma az egyén szuverén módon dönt szabadidejéről, de ez a szabadság sokszor nem más, mint a fogyasztás szabadsága. A szabadidő által megszerezhető személyes és társadalmi többlet már csak ritkán szerepel a szempontok között (Kiss 2006).

Bár bővülnek a lehetőségek, és a célok eléréséhez vezető utak leegyszerűsödnek, „az értelmes élet megvalósításának nehézségei fokozódnak" (Schulze 2000, p. 135.). A világ leggazdagabb és legdemokratikusabb államaiban mutatkoznak meg leginkább a pszichés egyensúlyvesztés jelei, melyek jó indikátorai az alkoholfüggőségi, depressziós, öngyilkossági statisztikák lesújtó eredményei (Fromm 2010). Úgy tűnik tehát, hogy „a szabadidőt könnyebb rosszra pazarolni, mint jóra fordítani" (Scitovsky 1990, p. 12.). A megoldást a XXI. századi fogyasztói civilizáció - a kereslet és a kínálat egymást gerjesztő mechanizmusa által működtetett - szabadidőiparban találta meg, melynek globalizált, uniformizált megnyilvánulási formái uralják a szabadidő-szerkezetet. Valójában tehát a szabadidő autonómiája csak deklaráció maradt, a gyakorlatban inkább a szabadidő vulgarizálódása megy végbe (Tibori 2004).

Vajon a leggyakrabban választott tevékenységek mennyiben képesek betölteni a szabadidő eredendő funkcióit? A jelenkori szabadidő-kultúra jellemző megnyilvánulásai mennyiben jelentenek feltöltődést, rekreációt az egyén számára? Ezek azért fontos kérdések, mert a rekreáció kiemelkedő szerepet tölt be a szubjektív életminőség javításában. Kutatások bizonyítják (Ábrahám és mtsai 2012, Kim 2010a, Hawkins és mtsai 2004, Ragheb 1989), hogy szoros kapcsolat van a jól megélt szabadidő és az általános jóllét (well-being) között. Minél fontosabb egy jelenség a kor létviszonyaiban, annál inkább nő a tudomány és gazdaság érdeklődése a téma iránt (Kiss 1994).

1.2. Az értekezés célja

A rekreatív időtöltésben rejlő erőforrások tudományos vizsgálata ma még gyerekcipőben jár hazánkban. A kutatások többnyire – elsősorban a KSH időmérleg-vizsgálataira alapozva - a szabadidő szerkezetére, annak időfaktoraira helyezik a hangsúlyt. Kevésbé vizsgált terület a szabadidő minőségi oldala, amely a választott tevékenységformák egyénre gyakorolt hatását elemzi. Dolgozatommal ennek a kérdéskörnek a tanulmányozásához szeretnék hozzájárulni. Nehéz megmondani, hogy milyen a „jó" szabadidő, hogy milyen elfoglaltságok eredményeznek az egyének többségénél rekreatív hatást. Úgy vélem azonban, hogy a rekreáció kutatásakor - annak erősen személyiség- és szituációfüggő jellege ellenére is - találok olyan jellemzőket, esetleg konkrét tevékenységtípusokat, melyek szoros kapcsolatot mutatnak a közérzetjavulással. Valószínűsíthető, hogy ezek a közérzetjavító tevékenységek nem jelennek meg jelentőségükhöz mérten kellő súllyal az átlagos időfelhasználásban. Az okok szerteágazóak, melyek részletes, elemző feltárása meghaladja a disszertáció kereteit. A dolgozat csak arra vállalkozik, hogy felvessen olyan további kutatási irányokat, melyek magyarázatot és megoldási javaslatokat adhatnak a szabadidős attitűdökben és a szabadidős viselkedésben tapasztalható ellentmondásokra.

A dolgozat sajátos, interdiszciplináris témát tárgyal, amely több tudományterület vizsgálódási tartományát is érinti. A rekreáció - jelenlegi fejlettségi szintjén - nem önálló tudomány, hanem inkább egy tematikus megközelítési mód. Fritz (2011) szerint a rekreáció elméleti háttere a munka-pihenés-táplálkozás, az ember és környezete, a rekreáció feltétel- és eszközrendszere, valamint a testnevelés- és sportelmélet szakterületek köré csoportosítható. Napjaink rekreáció-kutatása nagyrészt

szintézisteremtő kísérlet, amely az egyes tudományok „jól-lét üzeneteit” összegzi és értelmezi elsősorban a szabadidő vonatkozásában. E tények ismeretében szükséges, hogy a dolgozat leghangsúlyosabb része egy terjedelmes elméleti rész legyen, amely a rekreáció kapcsolódási pontjait tárja fel bizonyos kulcsfogalmak (pl. életmód, életminőség, kultúra, egészség) vonatkozásában illetve tartalmazzon egy olyan részt, amely a fogyasztói kultúrát - mint a rekreáció domináns környezeti hatásrendszerét - mutatja be. A fő szabadidős elfoglaltságokat az időmérleg vizsgálatok eredményeinek felhasználásával mutatom be. Az egyes rekreációs tevékenységeknek tulajdonított közérzet- és életminőségjavító hatást - exploratív kutatás keretében - a szabadidős attitűdök feltárásán keresztül vizsgálom. Disszertációmban az empíria alárendelt szerepet tölt be a teoretikus részekhez képest. Úgy vélem, hogy ez indokolt egy olyan fejlődő szakterület esetében, ahol az elméleti alapok lerakása, az interdiszciplináris kapcsolatok feltárása az egyik legfontosabb feladat. Dolgozatommal tehát egy deduktív gondolkodáson alapuló téma-feldolgozási módot választottam, melynek állításait remélhetőleg további részletes kutatások fogják igazolni vagy cáfolni. Célom továbbá, hogy a téma társadalmi jelentőségét bemutatva felhívjam a figyelmet a rekreációra nevelés és szabadidő-politika fontosságára, amely további kutatások kiindulópontja lehet. A tudatos, hozzáértő fogyasztás elterjedése legalább annyira fontos a szabadidő területén is, mint bármely más életszektorban. A hazai rekreációs kultúra fejlesztése nélkülözhetetlen eszköz a társadalmi depresszió csökkentésében és a humántőke erősítésében.

Dolgozatomban nem foglalkozom az objektív és szubjektív szegénységben, deprivációban élők szabadidő-kultúrájával. A szegénység különböző formái természetszerűen eredményezik az érdemi társadalmi részvételből, így kulturális-szabadidős aktivitásból való részleges vagy teljes kirekesztettséget is. E sajnálatosan növekvő társadalmi rétegnek problémái túlságosan összetettek, nagyban meghaladják kutatási lehetőségeimet. Így nem vállalkozhatok a teljes kép felvázolására, a dolgozat tudatosan egy részprobléma bemutatására törekszik. Egy olyan szűk társadalmi réteg rekreációs kultúráját vizsgálom, melynek tagjai egzisztenciális biztonságban élnek, alapszükségleteik kielégítettek, akiknek választási lehetőségei kevésbé determináltak, viszont akiknek életmódját - így szabadidős tevékenységeit is - a fogyasztói társadalom hatásai intenzíven befolyásolják.

2. Irodalmi háttér

2.1. Rekreáció és szabadidő

2.1.1. Rekreáció

Rekreáció a köznyelvben

A rekreáció kifejezés csak 1990-es évektől kezdett ismertté válni hazánkban, a közép- és felsőfokú rekreációs szakemberképzés indulásának köszönhetően. A fogalom néhány év múlva bekerült a turizmusmarketing eszköztárába is, mint a kikapcsolódás jól hangzó, „tudományos" szinonimája. Ezzel párhuzamosan a frissen végzett, fiatal rekreációs szakemberek számos, programszervezéssel foglalkozó - nevükben is rekreációt hordozó - szabadidős kisvállalkozást hoztak létre. Tevékenységi körüket tekintve főleg „outdoor" csapatépítő tréningeket, extrém sportos lehetőségeket és különböző lovas, vízi, természetjáró táborokat, túrákat szerveztek. A terjedő fogalomhasználat következő állomásaként a stresszkezeléssel vagy keleti mozgásformákkal, esetenként természetgyógyászattal kapcsolatos szolgáltatások reklámanyagaiban jelent meg a rekreáció kifejezés. A szóhasználat kezdeti - de jelenleg is érvényesülő - sajátossága a szűkítő értelmezés (Kovács 2004), amely a rekreációt a mozgással és az egészséggel kapcsolatos tevékenységek megjelölésére használja. Hazánkban a rekreáció elsősorban oktatási vagy marketingfogalomként ismert, de még a 2010-es évekre sem tudott igazán gyökeret verni a közbeszédben (Ábrahám 2010).

A rekreáció etimológiája

A rekreáció szó etimológiai gyökereit a latin „recreare" igéből származtatott „recreatio" főnévben találjuk meg, melynek jelentése: pihenés, üdülés, felfrissülés. Többnyire ebben az értelemben is használták a latin nyelvet birtoklók szerte Európában egészen a modern korig (Bakos 2002, Pusztai 2003). Ugyanakkor egyes szerzők tágabban értelmezték a fogalmat, például Comenius fő művében, a Didactica Magnában (1657) a rekreación iskolai szünidőt ért, amikor a gyerekek nem tanulnak, hanem mással foglalkoznak és kipihenik magukat (idézi Kovács 2004). A magyar nyelvbe nem közvetlenül a latinból, hanem – francia közvetítésen át - az angol nyelvből került be. A rekreáció tehát angol jövevényszó, amely a „recreation" szó magyarosításával keletkezett. Sok más latin eredetű, modern angol kifejezéshez hasonlóan, a rekreáció is nemzetközi szóvá vált. A nemzetközi szavak sajátossága, hogy öt világnyelvből legalább háromban hasonlóan írják és ejtik. Ez a rekreáció esetében megvalósul, hiszen

az angolban „recreation”, a francia nyelvben „récréation”, míg a spanyolban „recreación” a megfelelő kifejezés. Magyarországon valószínűleg már a XIX-XX. század fordulóján használták a szót, mert a korabeli Révai Nagylexikonban már szerepel, és a korábbi meghatározásokhoz hasonlóan a megpihenés, üdülés, szünidő, gyönyörködés, élvezés szinonim szavakkal magyarázták a jelentését (Bánhidi 2012). Ma már nem csak főnévként, hanem ige-változatban is használjuk: rekreálódik, rekreálja magát. Az etimológiai jelentés-meghatározások nagyon leegyszerűsítve magyarázzák a fogalmakat, így mindenképpen szükséges a hazai és nemzetközi szakirodalmi értelmezések áttekintése.

Rekreáció a hazai szakirodalomban

A hazai szakirodalomban a rekreációt először „az ember egészségének, munkaképességének (bővített) újratermelése”-ként (Dobozy és Jakabházy 1992) határozták meg. Ez az értelmezés ma már kevésbé használatos, hiszen a rekreációt nem önjogú fogalomként, hanem a magasabb értékek (munka, egészség) megvalósítását segítő eszközként határozza meg. A definíció azt sugallja, hogy a rekreációnak csak „valamihez képest” van létjogosultsága.

Egy szakmatörténetileg fontos és érdekes meghatározás Kis Jenő (2004) nevéhez fűződik, aki szerint a rekreáció eszmei és gyakorlati válasz-tevékenységrendszer meghatározott társadalmi kihívásokra. Ez a definíció egy korszerű rendszerelméleti megközelítést tükröz, amely az emberi viselkedést a társadalmi környezettel való szoros kölcsönhatásban vizsgálja. Kis Jenő az életminőség tanának nevezte a rekreációt. Bár nem értek egyet a rekreáció fogalmának ilyen tág értelmezésével, vitathatatlan, az emberek közérzetük javulását általában valamilyen rekreációs tevékenységtől remélik, ezért a rekreáció valóban felfogható a jóllét-teremtés alapvető eszközeként és módszereként (Ábrahám 2010).

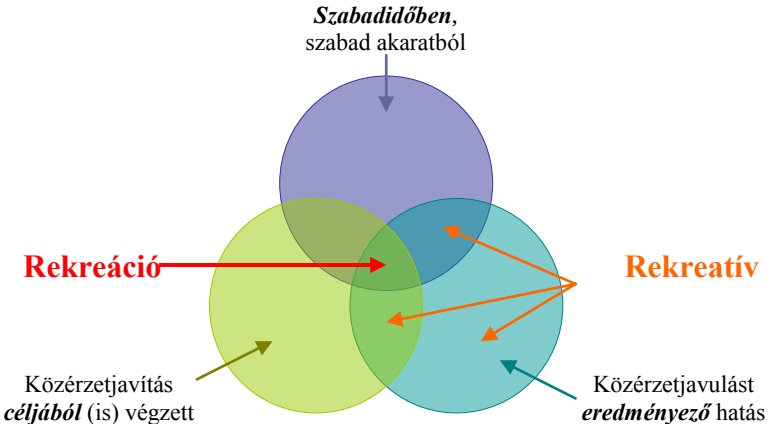
Kovács (2004) komplex fogalom-meghatározása során kísérletet tesz a korábbi hazai és a leggyakoribb nemzetközi értelmezések integrálására. Álláspontja szerint a rekreáció totális megközelítésben „a civilizációs fejlődés kihívásaira adott, szabadidőben végzett választevékenység”, melynek:

- „társadalmi funkciója a munkavégző képesség megteremtése, helyreállítása és növelése;
- egyéni motivációja a felüdülés, felfrissülés és szórakozás;

- eredménye pedig a társadalmi méretekben és az egyén szintjén is a jól megélt, minőségi élet” (Kovács 2004, p. 15.).

Kovács (2004) egyszerűbb megfogalmazásban a rekreációt a szabadidő-eltöltés kultúrájával azonosítja. Kovács totális megközelítéséhez hasonlóan, Fritz (2011) is egy nagyon összetett rekreáció-definíciót alkotott. Szerinte „a rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőkészség és –képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz 2011, p. 28.).

Saját értelmezésemben a rekreáció olyan szabadidős magatartásformák összessége, amelyek célja és eredménye a közérzet javulása (1. ábra). A szabadidős tevékenység azonban önmagában még nem rekreáció, csak annak potenciális lehetősége (Ábrahám 2010).



1. ábra, A rekreáció értelmezése (saját ábra)

A rekreatív (rekreációs) hatás

Nyilvánvaló, hogy nemcsak szabadidős tevékenységek közben javulhat a közérzetünk vagy fokozódhat a vitalitásunk. Ilyen esetekben rekreatív hatásról, és nem rekreációról beszélünk. Számos tevékenységnek más a szerepe (pl. fiziológiás vagy társadalmi szükséglet kielégítése), ezeket nem a rekreációs hozadék reményében végezzünk. A hivatásszerű munka is okozhat sikerélményt, de ettől még nem lehet rekreációs tevékenységnek minősíteni, mert nem teljesül a szabad választás követelménye és

másfajta célok is vezérlik. A szabadon választott tevékenységek között is szerepelhet olyan elfoglaltság, amelyet nem azért választunk, hogy jobban érezzük magunkat, hanem például azért, hogy tanuljunk valamit. Ettől függetlenül – pl. a sikerélmény miatt - javulhat a közérzetünk, amely rekreációs hatásként is felfogható. Ezt a jelenséget Kovács Tamás (2004) „rekreatív többletnek" nevezi, amely szoros kapcsolatban áll a körülmények megélési módjával (Ábrahám 2010). Ezekben az esetekben nem várjuk el ezt a pozitív hatást, és mégis létrejön. A hatás kiváltódásának esélye - a körülményeken kívül - leginkább a személyiségtől függ. Az autotelikus személyiség (Csíkszentmihályi 1997) könnyen képes bevonódni bármilyen tevékenységbe. Ezáltal több örömet tud megélni, mint ami az adott cselekvésben természetszerűen benne van.

Rekreáció (recreation, leisure) a nemzetközi szakirodalomban

A nemzetközi szakirodalomban használt definíciók inkább aszerint változnak, hogy a szerzők milyen tudományág, vagy azon belül melyik irányzat képviselői. Ma sincsenek általánosan elfogadott, egységes definíciók, de - a különböző megfogalmazási módok ellenére - az egyes szerzők hasonlóan értelmezik a „leisure" és a „recreation" lényegét. Számos definíció (Brightbill 1960, Kaplan 1975, Kraus 1978, Patmore 1983, Godbey 1985, Torkildsen 1986, Kelly 1987) áttanulmányozása után arra a következtetésre jutottam, hogy azok a szerzők, akik a „recreation" kifejezést használják, a „leisure"-t nem, vagy csak a rekreáció valamilyen feltételeként - általában szabad felhasználású időként, kényszerektől mentes lelkiállapotként - jelenítik meg.

A köznyelven sincs jelentős eltérés a két fogalom között. Ezt támasztja alá egy amerikai kutatás is (Mobily 1989), bár ebben a felmérésben a tanulók a leisure-höz inkább passzív, míg a recreation-hoz inkább aktív tevékenységeket társítottak. Ehhez az értelmezéshez áll közel Bánhidi (2012) véleménye is, aki szerint a leisure-nek egy kiejtés alapján alkalmazott jövevényszó, a lezser a magyar megfelelője. Ebben az értelemben a leisure hanyag, megerőltetést nem igénylő, kényelmes elfoglaltságot jelent. A hazai szakemberek jelentős része ettől eltérő álláspontot képvisel, mert a leisure szót tekintik aktívabb, minőségi szabadióeltöltést valószínűsítő fogalomnak (Kovács 2004, Vitányi 2006).

A rekreációs világszervezet névváltozása vélhetően jól tükrözi a két fogalom használatában bekövetkezett változásokat. Először a recreation szó szerepelt a szervezet nevében: International Recreation Association /IRA, 1956/. Ezt követően párhuzamosan

használták mindkét szót: World Leisure and Recreation Association /WLRA, 1973/. Ennek két oka is lehetett: vagy azért volt szükség mindkét kifejezés használatára, mert valamelyest különböző volt a két szó jelentése, vagy azért, mert bizonyos országokban egyiket, máshol a másikat használták inkább. A mai szervezet nevében már csak a leisure szót találjuk: World Leisure Organization /WLO, 2007/. A névrövidítés mellett nyilvánvalóan praktikus érvek szóltak, de emellett valószínűsíthető az is, hogy a nyugati típusú gazdasági-társadalmi fejlődés sajátosságaihoz jobban illeszkedett a leisure által sugallt jelentéstartalom. Ma már a szakirodalomban is gyakoribb a „leisure" kifejezés, amely azonban továbbra is a „recreation" szó szinonimájaként értelmezhető.

A „leisure" definíciók két nagy csoportba sorolhatók. A mennyiségi nézőpontot képviselő definíciók a leisure-t vagy szabadidőként, vagy aktivitásként határozzák meg. Ezek ugyan nem tükrözik a rekreáció mélyebb értelmét, azonban a szabadidős kutatások számára jól hasznosíthatóak, így gyakran használt, praktikus meghatározások. Az aktivitásként értelmezett leisure nagyon változatos formájú és szempontú lehet, de az a lényege, hogy szabadidőben történjen. A minőségi szempontokat előtérbe helyező meghatározások egy lelkiállapottal azonosítják a leisure-t. Ez szubjektívebb definíció, mert még inkább az egyén dönti el, hogy mi jelenti számára a leisure-t. A lelkiállapotként használt leisure-meghatározások esetében szükséges, hogy:

- az egyén szabadságérzetet éljen meg (ő választja, nincsenek kényszerek, nincs más személy általi kontroll),
- belülről legyen motivált (élvezze, amit csinál, ne eredményt, jutalmat akarjon elérni, vagy valakinek megfelelni, és érezzen elégedettséget, élvezetet),
- legyen kompetenciaérzete (megfelelő felkészültség, képességei szinkronban legyenek a kihívással, mely szintén elégedettséghez és sikerélményhez vezet)
- legyen kontrollja a tevékenység felett (legyen befolyása és választási lehetősége).

A minőségi definíciók leggyakoribb közös elemei az élvezet, a motiváció és a választás. A két különböző (mennyiségi és minőségi) definiálási mód jelentős eltérésekhez vezethet az egyes szabadidős tevékenységek megítélésében. A minőségi megközelítés esetében például a tévénézés nem rekreáció, míg a szabadidőre fókuszáló, mennyiségi elméletekben a tévézés is rekreációhoz sorolható elfoglaltság.

A recreation" fogalom-értelmezésében nagyobb a szakmai konszenzus. Eszerint a recreation olyan szabadidős tevékenység, amely élvezetes az egyénnek és emellett

társadalmi haszna is van. A társadalom morális értéket tulajdonít a recreation-nak, ezért ezen tevékenységek megítélése koronként változhat. Kevésbé fontos a cselekvés formája, viszont kiemelkedő jelentőséggel bír annak oka és egyben eredménye. Ilyen ok és eredmény lehet a fizikai és mentális jóllét helyreállítása, az egészség megőrzése, valamilyen karitatív akció, kedvtelésből végzett tanulás stb. A rekreáció egy olyan aktivitás, amelyen keresztül a szabadidő, mint élmény megtapasztalható, ugyanakkor egy társadalmi célokat megvalósító szociális jelenségként is felfogható. Ez a megfogalmazás arra enged következtetni, hogy a recreation a leisure-nél szűkebben értelmezett fogalom.

2.1.2. Szabadidő

A szabadidő jelentősége

A szabadidő a rekreációhoz legszorosabban kapcsolódó fogalom (gyakorlatilag fogalmi eleme). Minden társadalmi korban, szükségszerűen rendelkeztek az emberek olyan idővel, amelyet a szükségleteik kielégítésére, más emberekkel való érintkezésre fordítottak. Ez a munkán kívüli idő magában foglalt egy szűkebb kategóriát, a szabadidőt is, amely során az ember megújította saját erőforrásait, pihent és szórakozott. A szabadidő ugyanakkor az emberi faj fejlődésének, a kultúra gazdagodásának, valamint a személyiség kibontakozásának alapvető feltételét is jelentette. A modern társadalmakban a szabadidő jelentősége egyre jobban felértékelődik, egyre több funkcióval gazdagodik. A szabadidő részben elméleti kérdés, hiszen a szabadidőeltöltés módozatait, a mennyiségi növekedés következményeit több tudományág (filozófia, szociológia, pszichológia) vizsgálja, másrészt óriási üzlet, melynek gazdaságélénkítő szerepe vitathatatlan (Ábrahám 2010). Több kutató foglalkozik a szabadidő-társadalom megvalósulásának lehetőségeivel, ezeket a teóriákat Veal (2009) gyűjtötte és rendszerezte össze egy tanulmánykötet formájában. A hazai szabadidő-felfogásokat Gáldi részben egy tanulmányában (Gáldi 2003), részben a PhD értekezésében (Gáldi 2004) szisztematikus áttekinti, így ebben a fejezetben csak a dolgozatom szempontjából releváns szabadidős ismereteket foglalom össze.

A szabadidő meghatározása

Az ókori civilizációk nem ismerték a szabadidő fogalmát, helyette a ráérő idő kifejezést használták. Kezdetben minden, nem munkával töltött idő ide tartozott. Maga a

szabadidő kifejezés csak az ipari társadalmak korában jelenik meg. A szabadidő ekkor a technikai haladás és a társadalmi erők kettős hatása alatt, a termelő munka által az ember nem termelő tevékenysége számára felszabadított időt jelentette (Tibori 2002) és többnyire a fiziológiai szükségletek kielégítését szolgálta. A munkaidő csökkenésének következtében a „nem-munkaidő" differenciálódott, a szabadidő elvesztette antitézis jellegét, és sokfajta tevékenység ellentmondásos egységévé alakult át. Ugyanakkor számos nyelvben még ma is ugyanazt a kifejezést használják magára az időtartamra, és az ez idő alatt végzett tevékenységre is (pl. leisure). Ez a kettőséget követik a definíciók is. A meghatározások egy része időkeretként, az emberek időháztartásának egy részeként kezeli a szabadidőt. A másik csoport funkcionális megközelítésű, a tevékenységstruktúra jellemzőjeként próbálja megragadni a szabadidőt, a szükségszerűségek és kényszerektől való mentességet emelve ki fő szempontként. Leggyakoribb a két szempontrendszer ötvözete. Dolgozatomban a hagyományos, szociológiai megközelítést veszem alapul, mely szerint a szabadidő:

- a társadalmi létből fakadó kötelezettségek és
- és a fiziológiás szükségletek kielégítése után
- megmaradt idő, amelyben
- leginkább kifejeződik az egyén döntési szabadsága.

A társadalmi kötelezettségekhez soroljuk a munkát, a tanulást, a családi élettel kapcsolatos (pl. szülői értekezlet, idős szülők gondozása, házimunka) és a társadalmi létből fakadó feladatokat (pl. hivatalos ügyek intézése), valamint a mindennapi életvitel részét alkotó közlekedést. A fiziológiás szükségletekhez tartozik az ember létezéséhez és normál működéséhez szükséges alvásmennyiség és passzív pihenés, a táplálkozás (a táplálék beszerzése, elkészítése és elfogyasztása), a szexualitás, a testápolás, az egészség megőrzésével vagy helyreállításával kapcsolatos tevékenységek jelentős része (pl. szűrővizsgálatok, kórházi ellátás).

A szabadidő-szociológusok körében felmerült annak igénye, hogy a szabadidő és a kötelezettségek teljesítésére fordított idő merev elkülönítését feloldják, így elfogadottá vált a Dumazedier által javasolt fél-szabadidő terminológiája (idézi Szántó 1967, p. 12.). A szó használata arra utal, hogy a kötelességek világa és a szabad tevékenységek között nincs merev választóvonal, a tevékenységek a két szélsőséges pólus közötti tartomány valamely részében találhatók. Vannak olyan elfoglaltságaink, amelyeknél

szabadabban választhatjuk meg a tevékenység formáját, időpontját és a résztvevő személyeket, ezek a fél-szabadidő kifejezésben nyernek értelmet.

A döntési szabadság kérdése külön magyarázatot igényel, mint a definíció lényeges eleme. Anélkül, hogy áttekintenénk a szabad cselekvés lehetőségét vizsgáló filozófiai elméleteket, annyit állapítunk meg, hogy a szabadság csak viszonylagos lehet, a „szabad választás" mindig determinált bizonyos körülmények által (szocializáció, hangulat, anyagi lehetőségek stb.). Erre utal a definícióban a „leginkább kifejeződik" megállapítás. Itt a szabadságot a kényszer és a kötelezettség ellentéteként értelmezzük. Nem tekintjük szabadidős aktivitásnak azokat a tevékenységeket, amelyek szükségesek a zavartalan társadalmi és családi viszonyok vagy a biológiai lét fenntartása érdekében, amelyek elmulasztása, vagy megtagadása konfliktussal, esetleg megbetegedéssel jár.

Nyilvánvaló, hogy az egyes tevékenységek nem kizárólagosan, hanem csak elsődleges sajátosságaik alapján kerülnek valamelyik kategóriába. A barkácsolás például értékelhető úgy is, mint nosztalgikus visszamenekülés a szépemlékű kézművesség időszakába - ahol közvetlenül megtapasztalható a tevékenység eredménye - ily módon a szabadidőhöz sorolandó. Amennyiben a barkácsolás praktikus haszna, a költségmegtakarítás kerül előtérbe, akkor már inkább a munkajelleg dominál. Nem lehet tehát a tevékenységet önmagában vizsgálni, csak motivációjával együtt, amely feltárja az adott időtöltés okát, a kényszer jellegét és intenzitását (Szántó 1967). A kategorizálást nehezítő további körülmény, hogy gyakran több, különböző életszektorba tartozó tevékenységet végzünk egyszerre. A házimunka – mint elsődlegesen végzett tevékenység – közben zenét hallgatunk, vagy tévét nézünk. Ez esetben a másod- vagy harmadlagos - eredendően szabadidős - tevékenységek hozzákapcsolódnak a munkafolyamatokhoz, és számottevő rekreáló hatást fejtenek ki (Ábrahám 2010).

A szabadidő keletkezése és funkciója

A szabadidő mennyisége a munkától és az egyéb elfoglaltságoktól függ, a szabadidő alapesetben a szükségszerű tevékenységek elvégzése után keletkezik. A társadalom tagjainak jelentős kötelezettségeket kell teljesíteniük, mielőtt tetszés szerint felhasználható szabadidejük lesz. Ez így van rendjén, hiszen a szabadidő akkor fontos és értékes, ha van ellenpólusa. Azok az egyének, akik valamilyen oknál fogva az átlagosnál lényegesen több szabadidővel rendelkeznek, kevésbé tudják élvezni és értékelni a szabadidőt. Ilyen többletszabadidő keletkezhet:

- a szükséges tevékenységek elhalasztásával, elhagyásával (iskolakerülés, alvás helyett, házimunka helyett stb.);
- munkanélküliség esetén;
- nagy vagyon birtokában, amikor nem kell dolgozni (örökség, nyeremény);
- kényszerű semmittevéssel (börtön, kórház);
- leszázalékolás, nyugdíjba vonulás esetén.

A szabadidős tevékenységek funkciójának vizsgálata arra ad választ, hogy mire is való a szabadidő tulajdonképpen. Az alapfunkciók meghatározásához Dumazedier (idézi Szántó 1967) által javasolt osztályzást követjük, mely szerint a szabadidőnek:

- a pihenést,
- a szórakozást,
- és az önfejlődést kell szolgálnia.

A pihenés lényege az elfogyasztott energiák visszaszerzése, a fizikai és mentális fáradságtól való szabadulás. A munkafeszültség okozta megerőltetés után a szervezet normális állapota a pihenés által áll helyre. Egyesek a „Recuperation" kifejezést használva a fiziológiai egyensúly visszaszerzését tartják a pihenés központi elemének, míg mások a „Relaxation", az ellazulást, a feszültségoldást eredményező kikapcsolódásra helyezik a hangsúlyt (Szántó 1967). A pihenésen belül egy alcsoportként értelmezhető a kikapcsolódás, melyet Fromm (1998) kedvtelésnek nevez. Fromm szerint hasznosak az erőfeszítést nem igénylő, könnyed, kellemes kikapcsolódások, melyeknek fontos biológiai szerepük van az állandó aktivitási kényszer közepette.

A szórakozás célja a munka és az életvitel egyhangúsága okozta unalom leküzdése, egyfajta áthangolódás, mely periodikusan szakítást jelent a megszokott és rendszeres tevékenységekkel szemben vagy azok között (Szántó 1967). Gyakran pejoratív értelműnek tekintik a szórakozást, amelyhez az értéktelenség, az öncélúság érzete társul, pedig nem a szórakozás tényével, hanem annak mértékével van probléma. Gond akkor keletkezik, amikor a szórakozás a szabadidőeltöltés szinte kizárólagos formájává válik, ezáltal nem jut szerephez a többi funkció. Amikor a választott szórakozási forma gyakorisága idővel ugyanolyan egysíkúvá válik, mint azok a tevékenységek, amelyek oldására hivatott, így elvész az élményhozó, energetizáló jellege. Montaigne (2013) azon az állásponton volt, hogy az emberi élettel járó bizonytalanság és kiszolgáltatottság

előli menekülés hívta életre a szórakozás szükségletét. Ezt nem lehet elítélni, nem lehet megtagadni az emberektől a vélt vagy valós kielégülést. A szórakozás változatos tevékenységformák gyűjtőkategóriája, mely elfoglaltságok - durva megközelítéssel - két nagy csoportba rendezhetők. Az egyik szórakozástípusba a „mulatozásszerű", társasággal, itallal, esetleg zenével-tánccal összekötött tevékenységek (vendéglők, kocsmák, diszkók, házibulik) tartoznak, melyek alkalmi élvezetet nyújtanak unaloműzés céljából. A másik csoportba azok az elfoglaltságok kerülnek, melyekben az emberek nézőként, közönségként vesznek részt (tévénézés, mozi-, színház, koncertlátogatás, fesztiválok, vásárok stb.).

Az önfejlődést lehetővé tevő funkció azt jelenti, hogy az ember szabadidejében bővítheti ismereteit, fejlesztheti képességeit, s ez lehetőséget teremt számára a rutinok és sztereotip viselkedésminták szűk kereteinek kiszélesítésére (Szántó 1967), a világ és önmaga megismerésre, adottságai kipróbálására. Napjainkban a képzés, a tanulás jelentősége - az élethosszig tartó tanulás eszméjének terjedésével – ugrásszerűen növekszik. Ez a tudás ma más tartalmú, mint az értelmiség által preferált általános műveltség, ez inkább a szakmai felkészültség vagy a praktikus információk és készségek megszerzésére irányul. Az ismeretelsajátítás mellett erősödik a szabadidő önnevelő jellege is. Az egyén maga dönthet a számára ideális fejlődési irányokról, és a kulturális ipar termékeinek felhasználásával szuverén módon fejlesztheti önmagát.

Világos, hogy az egyes funkciókat nem lehet mereven elválasztani egymástól, inkább csak domináns jellegről beszélhetünk. Általában minden szabadidős cselekvésben benne van a hármas funkció, és a tevékenység motivációja, tartalma, illetve az erőfeszítés mértéke szolgálhat támpontként az elhatároláshoz. A szabadidő-kutatások eredményei azt mutatják, hogy a választott tevékenységek leginkább a mindennapi gondok előli menekülést, és nem az önmegvalósítást szolgálják. A szabadidőben egyre gyakoribbak az agresszivitással, a bűnözéssel, az alkoholizmussal, a droghasználattal, vagy éppen a depresszív semmittevéssel, passzivitással összefüggő magatartásformák. Ezek a tendenciák arra engednek következtetni, hogy korunk embere nehezen birkózik meg a szabadidő pozitív eltöltésének lehetőségével.

2.1.3. A munka, a szabadidő és a rekreáció viszonya

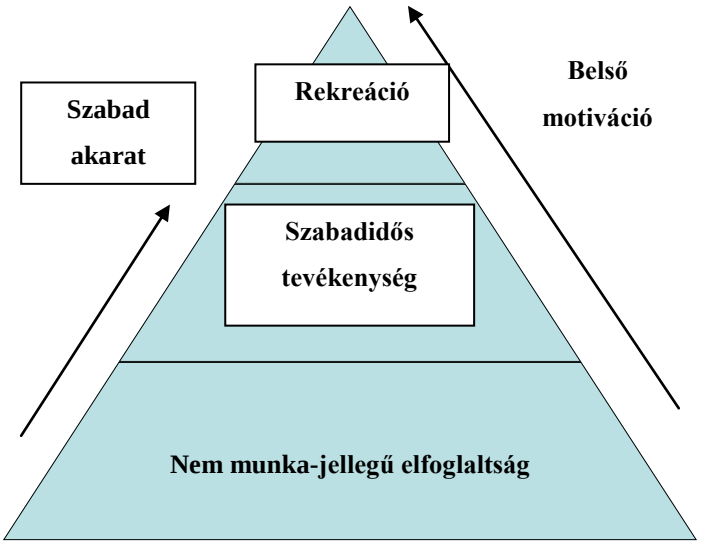
A munka és a szabadidő viszonyát vizsgálva korszakonként eltérő szakaszokat lehet elkülöníteni. Az ipari forradalom előtti korszakokban a munka és a munkán kívüli tevékenységek – bár jellegükben eltértek egymástól - szervesen kapcsolódtak egymáshoz, és az életvitel különböző, önértékkel bíró elemeit jelentették. Az egyes életszektorok sajátosságait természetes rendként elfogadva, a különbségeket nem túldimenzionálva élték napjaikat az emberek. A néprajzi hagyományok alapján tudjuk, hogy gyakoriak voltak az együttes tevékenységek, számos munkafolyamatot kísért valamilyen kiegészítő (ma szabadidősnek nevezhető) tevékenység: mint például éneklés vagy a történetmesélés. Az ipari társadalmak munkatársadalmakká váltak, ahol a munka jelentette a legfőbb értéket: a társadalmi és a morális kötelezettséget, az élet értelmét, melyhez képest a szabadidő másodlagos, kiegészítő, kompenzáló funkcióval bírt (Dalminé 1994). Ebben a korszakban a szabadidő a munka ellensúlyát, sőt kifejezett ellentétét jelentette. A szabadidő életszükségletté vált, nélküle elviselhetetlen lett volna a modern ipari termelés lélekölő hatása. Az embertől elidegenedett munka világából sokan a szabadidős szórakozásformák élvezetébe menekülnek. Az ipari korszak gazdasági eredményei tették lehetővé a modern értelemben vett szabadidő folyamatos növekedését, amely egy újfajta szemléletmód megjelenéséhez vezetett. Az új etika szerint a szabadidő már nem „maradék idő” - amelynek csak a munkaképesség biztosításaként van létjogosultsága -, hanem az életidő meghatározott önértékkel rendelkező része (Dalminé 1994), amely az egyén önmegvalósító, önkifejező törekvéseinek elsődleges terepe. Egyes társadalomtudósok véleménye szerint a jellemző tendenciák ellenére sem a szabadidő-társadalom jelenti majd a fejlődés következő stádiumát, hanem a munka világának átalakulása, egy újfajta munka-modell elterjedése. Schumacher (2014) azt állítja, hogy csak a munka lehet a társadalmi lét alapja, azonban más jellegű munkára van szükség. Ha az emberek szellemi és mentális képességeit jobban kihasználó, humanizált munkaformák terjednek el, akkor ez megváltoztatja a szabadidő státuszát is. Ha a munka is élvezhető, akkor kevésbé fontos a szabadidő merev megkülönböztetése, ami végül a két élettér fokozatos összeolvadását is eredményezheti. A hangsúly tehát a munka átalakulásán - nem annak csökkenésén, illetve a szabadidővel való szembeállításán – van. Akár változnak a munkaformák, akár nem, az biztos, hogy a XXI. században a kereső munka már nem foglalja magában az

élet teljes értelmét, hanem az emberek mindennapjainak egyszerű szektorává válik, amely teret enged más tevékenységek kibontakozásának is (Kiss 2006).

Látható, hogy a szabadidőt nem lehet a többi életszektorra fordított időtől izoláltan, mereven elkülöníteni. Egyrészt ugyanazok a társadalmi körülmények hatnak a munkára, mint a szabadidős tevékenységekre. Másrészt ugyanaz a személyiség vesz részt mindenben, így a szabadidő - szociológiai és pszichológiai okok miatt - csak részben önálló szektor. Az egyoldalú, sivár munkaformák passzív, élménytelen, konformista szabadidős tevékenységeket eredményeznek. „Kilenc óra hosszat a géphez láncolt embernek, egy-két szobába összezsúfolt családnak nem lehet nagyon más szabadideje, mint az ál-paradicsomokban való kielégülés" – írja Domenach 1959-ben (idézi Szántó 1967, p. 24.). A termelékenység tekintetében hatékony munkaformák „kiölték a lelket" az emberekből, a testet pedig az egyoldalú igénybevétellel deformálták. Mi változott azóta? A munkaidő 8 órára csökkent, a gépet ma többnyire számítógépnek hívják, a lakószobák száma és mérete növekedett. A munka fizikailag könnyebbé vált, cserébe viszont óriási pszichés nyomás nehezedik a munkavállalókra, munkatempó, felelősség, kockázatok vagy akár a monotonitás formájában. A körülmények javultak, de az alapvető hatásmechanizmus változatlan maradt. A munkától való elcsigázottság ma is a szórakozás hajszolását eredményezi, mely egyoldalúságnak következménye a „szórakozásban való deformálódás". Minél több gond van a munka körül, annál több gonddal jár a szabadidő (Szántó 1967). Véleményem szerint a munka és a szabadidő viszonyának, jelentősének megítélésekor el kell kerülni a két szélsőséges álláspontot, a szocialista demagógiát és a szabadidőkultuszt. A marxista alapokon nyugvó munka-mítosz túlértékeli a munkát, amikor az emberi lét legfőbb értelmének tekinti. A szabadidő-társadalom víziója pedig a szabadidő túlmisztifikálásához vezet, mely szerint igazán emberré csak a szabadidőnkben válhatunk. Nyilvánvaló, hogy a modern ember életének értelmét már nem képes a munka önállóan megadni, ugyanakkor azt is látnunk kell, hogy a dologtalan emberek boldogtalanok.

Komoly szakmai viták folynak a tekintetben, hogy a XXI. század társadalmában, a munkaformák és szabadidős aktivitások drasztikus változásának korszakában mennyire indokolt a fogalmak közötti különbségek keresése és megerősítése. Szerintem ma még van létjogosultsága azoknak a nemzetközi szakirodalomban elterjedt elméleteknek, amelyek az - átmenetiség hangsúlyozása mellett – a munka-szabadidő-rekreáció

fogalmak megkülönböztető jegyeit, sajátosságait igyekeznek megragadni. Iso-Ahola (1980) modellje alapján megállapítható, hogy a nem munka-jellegű (tehát fél-szabad) elfoglaltságok, a szabadidős, illetve a rekreációs tevékenységek között fokozatos az átmenet. Minél erősebb a szabad választás érzete az egyénben, annál inkább szabadidős tevékenységről van szó, és minél inkább belülről motivált a viselkedés (minél erősebb az egyén belső késztetése és a tevékenység végzéséből származó öröm), annál inkább rekreációnak lehet tekinteni (2. ábra).



2. ábra, A rekreáció átmeneti jellege Iso-Ahola (1980) modellje alapján

A szabad akarat mértékét és a belső-külső motiváció arányát állította rendszere középpontjába Neulinger (1981) is, aki szintén a rekreáció és a munka átmeneti jellegét hangsúlyozza (nem értelmezi külön kategóriaként a szabadidős elfoglaltságot). Nézete szerint hatféle tevékenységtípust lehet megkülönböztetni. A rekreáció típusú elfoglaltságokra a szabadságérzet jellemző, míg a munka jellegű csoportra a kényszerek követése. Mindkét főcsoporton belül további különbségeket lehet tenni aszerint, hogy az egyes tevékenységek milyen mértékben tartalmaznak külső és belső motivációkat (1. táblázat). A kategóriákat jelölő szóösszetételekre nincs találó magyar kifejezés, ezért az eredeti, angol kifejezések használata mellett, azok tartalmát, és nem szó szerinti jelentését vettem alapul a magyar csoportnevek kialakításakor.

1.) Pure Leisure / Tiszta rekreáció: csak belső motivációk vannak, az egyén magáért a tevékenység örömért vesz benne részt (kirándulás, beszélgetés stb.).

2.) Leisure-Work / Rekreáció eredményigénnyel: a rekreációs tevékenységek többsége ebbe a kategóriába tartozik. A tevékenység öröme mellett megjelenik a produktumigény (kertészkedés, sakkozás, testformálás stb.).
3.) Leisure-Job / Célorientált rekreáció: a tevékenység élvezete helyett annak eredménye, sikeressége jelenti a motivációt (futás az egészségért, súlyzózás a jó alakért, teniszezés a kapcsolatok építése miatt stb.).
4.) Pure Work / Elhivatott munka: azok az élvezhető munkaformák tartoznak ide, amelyeket önmagukban (fizetéstől függetlenül) is végezne az illető a tevékenységben rejlő mély örömérzet miatt (profi labdajátékos, hegymászó, zeneszerző, tudós, képzőművész, sebész stb.).
5.) Work-Job / Élvezethető munka: a munkavégzés örömet nyújt, de nagyon fontos motívum a munka anyagi és/vagy erkölcsi elismerése. A szakmák nagy része ide tartozik (fodrász, pedagógus, mérnök stb.).
6.) Pure Job / Kényszerű munka: munkavégzés kizárólag külső ösztönzők hatására, általában csak jövedelemszerzési céllal (pl. „futószalag" munkák) (Ábrahám 2010, p. 15-16.).

1. táblázat, Neulinger (1981) paradigma alapján

Rekreáció: Szabadságérzet	Tiszta rekreáció	belső motiváció
	Rekreáció eredményigénnyel	belső és külső motiváció
	Célorientált rekreáció	külső motiváció
Munka: Kényszerérzet	Elhivatott munka	belső motiváció
	Élvezhető munka	belső és külső motiváció
	Kényszerű munka	külső motiváció

A szabadidős és a rekreációs tevékenységek kapcsolatára azt mondhatjuk, hogy minden rekreációs tevékenység szabadidős elfoglaltság, de nem minden szabadidős tevékenység rekreáció. A szabadidős tevékenységnél a kötelezettségektől való eltávolodást, a szabad választást hangsúlyozzuk, míg a rekreációs tevékenységnél a közérzetjavító hatást tartjuk döntő momentumnak. A külföldi szakirodalom ezt a kettőséget gyakran külön kifejezések: a „free-time" és a „leisure" szavak eltérő – sajnos nem túl következetes - használatával érzékelteti. Vitányi (2006) szerint a free-time és leisure első és

legáltalánosabb megkülönböztetése Grazia (1962) könyvében jelenik meg, aki szerint mindenkinek lehet szabadideje, ám nem mindenkinek van leisure-je. A szabadidő a demokrácia megvalósítható eszménye, az idő beosztásának egy sajátos módja. A leisure viszont egy létezésmód, az ember egyfajta állapota, amit kevesen kívánnak és még kevesebben érnek el.

2.2. Kultúra, életmód, életstílus

2.2.1. Kultúra

Kultúra a közgondolkodásban

Népszerű szó manapság a kultúra, ma már szinte mindennek van „kultúrája" (pl. kert-, lakás-, öltözködés-, test-, viselkedés- szabadidőkultúra). A terjedő fogalomhasználat elsődleges oka, hogy szeretnénk - a kultúra szó eredeti jelentésének megfelelően - az adott terület gondozottságát, „kiművelteségét" hangsúlyozni. Ha egy életmódelemhez hozzárakjuk a kultúra szót, akkor annak alakítottságára hívjuk fel a figyelmet. A kulturáltság általában pozitív asszociációkat kelt, a szó hallatán valaminek a minőségi jellegére, fejlettségére gondolunk. A pozitív értéktartalom azonban nem ilyen egyértelmű, a kultúra nemcsak formálást, hanem „deformálást" is jelenthet (mesterkéltség, elpuhultság stb.). Nem tudhatjuk, hogy a kultúra napjainkban megnyilvánuló formái hosszútávon érvényesülő egyetemes értékeket hordoznak-e, vagy pusztán rövidtávon ható divatjelenségek maradnak-e. Közelebb visznek-e az ember lényegének kifejeződéséhez, a közösségek fennmaradásához vagy csak a gazdasági érdekek álruhás megnyilvánulásai?

A kultúra meghatározása

A kultúra a latin eredetű „colere" igéből képzett „cultura" főnévből származik. Általános jelentése művelés, konkrétan pedig a megművelt földet értették alatta. Később elkezdték a szót általánosabb értelemben, bármely dolog kiművelésére, jobbítására irányuló törekvés leírására használni. Ma már több száz kultúra definíciót találunk a szakirodalomban. Dolgozatomban a kultúrát a társadalom által létrehozott anyagi és szellemi javak összességének tekintem, mely egy adott korszakra jellemző módon megnyilvánul. Ebben a megközelítésben a kultúra egyrészt intézményekben és tárgyakban megfoghatóvá válik, másrészt a szocializáción keresztül beépül az egyén személyiségébe és a viselkedés láthatatlan irányítójává válik. A szocializáció

lényegében a társadalomba való beilleszkedés folyamata, amely során az egyén elsajátítja a környezetében érvényes társadalmi normákat, jellemző attitűdöket, kollektív magatartásmintákat, megismeri önmagát és a világot. A kultúra összeköti a múltat, jelent és jövőt, egyrészt jelenben hasznosítható eredménye a korábbi emberi tevékenységeknek, másrészt a jövőbeni cselekvések feltételrendszere.

Valójában nem létezik általában vett kultúra, mert ez egy elvont fogalom. Ugyanolyan absztrakció, mint az élet vagy a jog. Az életet a szervrendszerek és életműködések, a jogot a jogszabályok és joggyakorlatok, a kultúrát a tárgyiasult világ és a kulturális jelenségek útján érzékeljük. Csak konkrét, szerkezetileg tagolt kultúrák vannak, de ezek megragadhatóságához bizonyos szűkítéseket kell alkalmazni. Ha a területi tagozódást vesszük alapul, akkor ma helyi, nemzeti, kontinentális és globális kultúráról beszélhetünk. Ezek a kultúra vertikális szintjeiként értelmezhetők, melyeknek megvannak a sajátos tulajdonságai, ugyanakkor egy adott helyen mindegyik érvényesül, keverednek és hatnak egymásra. Egy másik megközelítési mód a horizontális tagozódás, amely a kultúra tartalomalapú, tematikus felosztása. Ez számos egyedi rendszerezési kísérletnek ad terepet, egy ilyen próbálkozás például Nemzeti Alaptantervben szereplő műveltségterületek kialakítása. Az adott kultúra tartalma mindig értékválasztások terméke, ily módon részleges természetű.

A dolgozat témájához kapcsolódó fontos fogalmak: a szubkultúra, ellenkultúra, szociokultúra és a kultusz. A szubkultúra egy adott társadalom domináns kulturális mintáitól eltérő, speciális értékeket és érdekeket jelenít meg, vagy ugyanazon értékeknek eltérő jelentést tulajdonít. A szubkultúra a többségi kultúrához képest általában alárendeltségben van, ugyanakkor sok esetben a kultúra fejlődésének kiindulópontjává válik. Szoros kapcsolatban áll a hátterét alkotó társadalmi csoporttal, bármilyen szokásbeli és szabálybeli jellegzetességet képviselhet, melyek nincsenek intézményesítve, ezért szabadon alakíthatók. Az ellenkultúra viszont ideológiai alapon megkérdőjelezi a társadalom domináns értékrendjét képviselő kulturális mintákat, és ezt kinyilvánítja. Általában szubkultúrából fejlődik ki, de nem éri be ennyivel, valódi alternatíva akar lenni. Többnyire eredménytelenek ezen törekvései, mert a társadalmi jelenségek teljességét nem képes megjeleníteni. Mindig maradnak olyan kérdések, melyre nincs válasza, és ezek miatt nem tud átütő lenni. Ráadásul az uralkodó kultúra gyakran felkarolja, és áruba bocsátja. Piacosítja, divatot csinál belőle, ezek kihúzza a

méregfogát. Bár a hatalom időről időre kísérletet tesz a kultúra irányítására, mégis annak fejlődése nem egy előre eltervezett, meghatározott modell szerint zajlik, hanem az erő-viszonyok függvénye. A domináns vagy anyakultúra, a szubkultúrák és az ellenkultúrák együttese adja az adott korra jellemző kultúrát, a szociokultúrát. Valamely kulturális viselkedés nagyfokú érzelmi odaadással is párosulhat, amely már átvezet a kultusz fogalmához. A „cultus" a vallási életből származó kifejezés, amely eredendően törődést, imádatot jelentett. Modern létviszonyok között a kultusz megjelenésének számtalan terepe van. A józanész kritikáját háttérbe szorító, elfogult dicsőítést jelent, amely többnyire valamilyen divatos dolog követésében nyilvánul meg (politikai irányzat, focicsapat, spirituális tanok stb.). A kultúra néha kultusz jelleget ölt. Ilyenkor a kultúra jellemvonásai (ápoltság, csiszoltság, megformáltság) egy nagyfokú érzelmi azonosulás szűrőjén keresztül fejeződnek ki és alakulnak át egy egysíkú, zárt, merev világlátássá, magatartássá.

A kultúra, a civilizáció és a társadalom fogalmának tartalma és terjedelme voltaképpen azonos, csak más oldalról nézve. A valóságban az emberi élet különböző szférái oszthatatlanul együtt jelennek meg, csak az emberi absztrakció bontja szét őket. Amennyiben szükséges az elhatárolás, akkor a kultúra az ember viszonya az objektivációkhoz, az ember által teremtett, megformált világhoz. A civilizáció az objektivációk összessége, amiket az ember alkotott. A társadalom az ember és ember, ember és közösség viszonya, amit az objektivációk közvetítenek (Vitányi 2006).

A kultúrák értékalapú megközelítése

Hunter (1991) két kultúra-fajtát különböztet meg, melyek egy modern társadalomban egyidejűleg jelen vannak, és „harcban állnak" egymással, mert különböző értékrendből erednek és alapvetően más-más beállítódást, habitust eredményeznek. Ez a kulturális irányultság mélyen beleszövődik az emberek életmódjába, társas viselkedésébe, művészeti, jogi politikai állásfoglalásaiba, látens beidegződéseket eredményezve. Eltérő magatartás jellemzi az egyik, és a másik kultúra követőjét. Különbözik a családjuk, mást várnak el az iskolától, mást néznek a televízióban, más híreket fogadnak el, különféle művészetekkel és műfajokkal szórakoznak, mást várnak el a jogtól és másképpen szavaznak. Az egyik a tradicionális (vallásos és konzervatív), a másik, a modern (anyagelvű és liberális) kultúra. Ez a fajta megosztottság – az amerikaihoz hasonlóan – a magyar társadalomban is jelen van, azonban kevésbé tiszta formában.

Nálunk a szocialista, szociáldemokrata irányultság erősödött meg a liberális térfélen, míg a konzervatív oldal kultúráját a nacionalizmus eszmerendszere hatja át (Vitányi 2006). A nyugati kultúra több, mint 2000 éves történetéből az első 1500 évben a tradicionális kultúra uralkodott, míg az utolsó 500 évben a modern kultúra erősödött meg. Takács (2005) tanulmányában - Ray és Anderson (2009) kutatásaira hivatkozva – felvette, hogy az 1960-as évektől kezdődően megjelent egy harmadik kultúramodell, amely kreatív (átfogó) kultúra néven vonult be a társadalomtörténetbe. Az emberek egy részében megjelent az igény az anyagelvű kultúrától való részleges eltávolodásra és civilizációs kihívások hatékony kezelésére. Ez az új kulturális rendszer átfogó (globális) kérdéseket vet fel egy sajátos világnézet szűrőjén. A legkülönbözőbb „társadalom- és életminőség-jobbító" civil mozgalmak (béke, környezetvédelem, alternatív gyógyászat, new age stb.) képviselői és támogatói tartoznak ide, akiket „kulturális kezdeményezőknek" vagy „kulturális kreatívoknak" nevez a szakirodalom. Számuk rohamosan növekszik, a 2000-es években már közel 200 millió ember tartozott az új kulturális értékrend hívői közé szerte a világban. Egyesek azon a véleményen vannak, hogy a jövő az átfogó kultúráé, amely képes lesz a fenntartható és minőségi életmód új irányait kijelölni és megvalósítani.

Egy másik rendszerezési szempont (Vitányi 2004) a kultúrát szűkebb értelemben használja, és nyolcfajta kultúrát különít el értéktartalma és megjelenési formája szerint.

1. Tradicionális kultúra: korábbi, társadalmi osztályokhoz (paraszt, munkás, polgári) kötött maradványtradíciók heterogén csoportja.
2. Magaskultúra: a művészetek, a tudomány és technika legkiemelkedőbb alkotóinak produktumai, melyek a világ nagy problémáival foglalkoznak, és ezek adják az emberiség meghatározó, értékálló kulturális örökségét.
3. Udvari kultúra: a hatalom reprezentációs kultúrája, amely saját tevékenysége igazolásaként kiépít és felkarol olyan elemeket, melyek tevékenysége kulturális legitimációját adják. Külsőségeiben hasonlít a magas kultúrához, de valójában belülről üres, átsüt rajta az öncélúság.
4. Közkultúra vagy középkultúra: a művelődni vágyó emberek generatív (mindenki által elérhető fokú) kultúrája. Ez a közművelődés által lefedett tartomány és leginkább a művelt középosztály sajátja. Ez a kultúra szerves része életük értelmének és minőségének.

5. Mindennapok kultúrája: a társadalmi létezést lehetővé tevő szokások, nyelvhasználat, alapismeretek, viselkedésmódok összessége, a szocializáció terméke.
6. Hagyományos szórakoztató kultúra: könnyed szórakozást ígérő, fizikai és szellemi erőfeszítést nem igénylő kikapcsolódási formák.
7. Modern szórakoztató kultúra: elsősorban a televízióhoz és az internethasználathoz köthető kultúra, melynek funkciója azonos az előzővel, azonban sokkal agresszívabb, kizárólagosságra törekvő és uniformizált. Ez az un. McCulture, amely száz éve még nem létezett, ma viszont a kultúra legelterjedtebb formája a világon.
8. Mocsár vagy lápkultúra: a fenti kultúrafajtáktól elzárt tömegek kultúrája. Ha bármely kultúrafajtából részesednek egyáltalán, az csak olyan minimális mértékű és töredékes lehet, amely abból nem áll össze egy egységes kulturális képlet.

Ezek a kultúrafajták együtt, egymás mellett léteznek, különböző szerkezetben jelennek meg az egyén szintén, és alakítják ezzel az életmódját vagy lehetőséget teremtenek az életstílusok közötti választásra. Míg a nyugat-európai társadalmakban a középkultúra erős és próbál egyensúlyt tartani a modern Mckultúrával, addig a keleti-közép-európai országok többségében - így nálunk is - gyenge a középkultúra, arányaiban több ember kényszerül a mocsárkultúra világába és sokkal dominánsabb az udvari kultúra szerepe.

A kultúra fejlesztése

A posztmodern korban a gazdasági-társadalmi változások egyre nagyobb jelentőséggel bírnak életünkben, mert:

- minden eddiginél gyorsabb ütemben és egyre kiterjedtebb módon, az élet minden területét áthatva zajlik;
- a változás állandósul, sem térben, sem időben nem lehet behatárolni;
- a változtató hatások különfélék, egymásba torlódó, előre kiszámíthatatlan változásokat eredményeznek;
- a változások kezelésre alkalmazott technológiák és stratégiák gyorsan elavulnak, vagy visszahatnak, tehát előrefutnak, ők maguk provokálják a változást.

Ha ez a domináns életérzésünk, akkor ez azt jelenti, hogy a változásokat kulturális alkalmazkodással nem tudjuk lekövetni. Amikor ugyanis a kettő szinkronban van, általában észre sem vesszük a változást, de biztosan nem nyomaszt. Ma ennek az ellenkezőjét éljük meg, így le kell vonnunk azt a következtetést, hogy baj van a

kultúrateremtő képességünkkel, kulturális deficit van, a művelődni tudás egyre inkább elmarad a technikai fejlődés mögött. A „kifut alólunk a világ”, lehangoló érzését a korábbi generációk is átélték, de inkább csak idősebb életéveikben, illetve nem ilyen mértékben. A fejlődésnek, az innovációnak egy bizonyos tempója, intenzitása még inspirál, egy határon túl már megsemmisítő hatású. Az újabb és újabb technikák, tudásbázisok egyre növekvő sebességgel távolodnak el a hétköznapi ember befogadó-kapacitásától. A XX században megszokott módszerekkel és intézményekkel már nem teljesíthető a kultúrának ez az eredendő funkciója.

Az emberi beavatkozás szempontjából tervezetlenebb és ellenőrizhetetlenebb kulturális fejlődést - egyre nagyobb arányban - a korábbinál tudatosabb kulturális fejlesztéssé kell átalakítani (Gergely 1991). Új intézmények és közösségi formák kialakítására, a fejlett technológiák és módszerek célzottabb alkalmazására van szükség, melyek segítségével a „robogó szekér” elérhető, sőt akár száguldás iránya, sebessége módosítható. Ez a megállapítás igaz a kultúra egy-egy szegmensére (pl. egészség, szabadidő) is. A fogyasztói világ negatív mellékhatásait leginkább a kultúra első és negyedik rendszerének hatékony működtetésével lehet ellensúlyozni. Az első a jól szervezett helyi társadalmat, a negyedik a világtársadalmat (internet-társadalom) jelenti. Mindkét rendszer civil jegyeket visel magán és horizontális irányultságú. A kiscsoportos aktivitás és az internetkapcsolat, tehát a lokális és a globális érintkezések remek lehetőséget adnak ehhez. A modern technológiának köszönhetően már nincs feltétlenül szükség a kultúra újraelosztását végző rendszerekre, a kultúra átadói és átvevői közötti viszony közvetlenné válik (Brachinger 2004). A kultúra fejlődéséhez és fejlesztéséhez azonban a kiegyensúlyozott, átgondolt fogyasztói döntések és választói magatartások nélkülözhetetlenek. Erről részletesen a tudatos fogyasztóvá válás fejezetében írok.

Rekreációs kultúra

A rekreációs kultúrát nem lehet egyetlen meghatározással leírni. Más definícióhoz jutunk, ha az egyén szintjét vizsgáljuk, és máshoz, ha a társadalmat választjuk értelmezési tartománynak. Az egyén rekreációs kultúráját több tényező figyelembe vételével lehet leírni. Nem csak az számít, hogy az illető mivel tölti a szabadidejét, hanem az is, hogy a választott tevékenységek mennyire vannak összhangban a személyiségével és az aktuális állapotával, tehát mennyi a rekreációs hozadékuk, illetve hogy mennyire képes a hétköznapi elfoglaltságok élménytartalmát megélni. Ebben a

megközelítésben, az egyén szintjén értelmezve: a rekreációs kultúra az egyén rekreációs tevékenységeinek és az általa átélt rekreatív hatásoknak az összessége. A fejlett rekreációs kultúrával rendelkező egyének gyakran és intenzíven élnek át rekreációs hatásokat mind a kötelező, mind a szabadidős tevékenységeik során, valamint változatos és sokszínű a rekreációs tevékenységstruktúrával rendelkeznek. Az ilyen emberek megteremtik önmaguk számára a rekreációs időt, felismerik az adott szituációs körülmények közötti ideális tevékenységformákat, illetve rendelkeznek a rekreációs viselkedéshez szükséges ismeretekkel és készségekkel. A szabadidős attitűdök is részét képezik a rekreációs kultúrának, nem kívülről hatnak rá, hanem benne foglaltatnak.

Ha a kultúra hagyományos meghatározását vesszük alapul és a rekreációs kultúrát társadalmi szinten akarjuk definiálni, akkor a rekreációs kultúra: mindazon szellemi és anyagi javak összessége, amelyek valamilyen módon összefüggésbe hozhatók a rekreáció fogalmával (Kovács 2007). A tág értelmezési keret kezelhetősége érdekében célszerű ezt a meghatározást konkrétabbá tenni. A rekreációs kultúra azoknak a vitalitást fokozó magatartásformáknak az összessége, amelyben kifejeződnek a korszakra jellemző, közérzetjavítást szolgáló ismeretek, készségek, normák, illetve a tevékenységeket lehetővé tevő személyi és tárgyi feltételek. Akármelyik megközelítési módot is választjuk, meg kell határozni azokat a kultúrköröket, amelyek szorosabb kapcsolatban állnak a rekreációval. Kovács (2007) az idő-, a szórakozás-, az egészség-, az életmód-, és a környezetkultúrát tekinti a rekreációs kultúra alrendszereinek. Álláspontom szerint a rekreációs kultúra az életmódkultúra alrendszere és nem fordítva. Az életmód jelenti azt a keretet, amely a konkrét rekreációs viselkedés mögött meghúzódó motivációk magyarázataként szolgálhat. Ezt erősítik meg Fritz és munkatársai (2007) is amikor hangsúlyozzák, hogy a szabadidő eltöltése az életmód függvénye. Mindkét viszonyítási rendszer elfogadható egy sajátos logika mentén, azonban mindenképpen tisztázandó, hogy mit is értünk életmód és életstílus alatt.

2.2.2. Életmód

Az életmód meghatározása

„Az életmód kifejezés a hetvenes, nyolcvanas évek nagy szlogenje volt, nemcsak nálunk, hanem Európa-szerte. A kor szellemét jól tükröző összefoglaló jellege, és a humán értelmiségre megbűvölően ható programadó felhangja alkalmassá tette, hogy a

különféle társadalmi területeken tevékenykedők összekötő, közös szemléletet jelző bensőséges fogalma legyen: mint az emberi élet szociokulturális megközelítése" (Lipp 2000). Az életmód ma is népszerű tudományos és köznapi fogalom, mely leggyakrabban az egészség és az életminőség vonatkozásában vizsgálandó kérdéskör.

Losonczi (1977) szerint az életmód a társadalmi feltételek között kialakult életlehetőségek cselekvési rendszerré válása. Andorka (1992) úgy fogalmaz, hogy az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere. Az életmód szempontjából nem maga az aktivitás, hanem a cselekvés módja a meghatározó (Szántó 1967). Nem csak az a lényeg tehát, hogy az ember mit cselekszik, hanem hogy miért, hol és hogyan teszi. A cselekvések mögötti mozgatórendszer az érdekek világa, melyet a szükségletek, kényszerek és lehetőségek néha egyező, néha ellentétes parancsai alakítanak.

Az életmód statikus és dinamikus fogalom is egyben. Részben állandóság jellemzi, mivel valamely magatartás akkor válik az életmód részévé, ha rendszeresen ismétlődik, rögzül, szokásos formája kialakul. Másrészt az életmód folyamatosan változik a szűkebb és tágabb környezetből érkező hatások következtében. Az életmód kortünet, hiszen a társadalom teremti meg a szükségletek bizonyos részét, és egyben szabályozza is azok kielégítési módját. Az emberek életmódjának legbelsőbb mikrovilágában is jelen van a makrovilág (pl. a családtervezéssel, gyermekvállalással kapcsolatos szabályzók). Az életmódnak vannak könnyen és nehezen mozgatható elemei. A változás kiinduló eleme lehet például az anyagi körülmények vagy a társas viszonyok módosulása, vagy a tudati oldal változása, egy új minta követésének igénye. Az életvitel egyszerre tükrözi a változékonyság és a rezisztencia, az alkalmazkodás és a rugalmatlanság jegyeit.

Életmódfajták

Az életmód szerkezetének vizsgálatakor kétfajta életmódot tudunk elkülöníteni. A rendezett, stabil életmód esetében a belső szabályozó rendszerek erősek, a külső körülmények változásának is jól ellenállnak. A legfontosabb stabilizáló faktorok: a megfelelő otthon, a tartalmilag értékes munka, az erős, összetartó közösség, a konkrét hosszútávú célkitűzés és a kötelezettségvállalás. A rendezetlen, labilis életmód a stabilizáló elemek hiányának következtében előálló, alapvetően más minőségű életmód. A stabil és a labilis életmódrendszerek természetesen változhatnak, a stabilak időszakonként kimozdulhatnak, a labilisak stabilizálódhatnak.

Dinamika tekintetében megkülönböztethetünk statikus és dinamikus életmódot. A statikus életvezetés lényege a szinten tartás, a mozdulatlanság, a meglévőbe való kapaszkodás. A dinamikus életmódot élő ember sajátossága, hogy életmódjának egyes szerkezeti elemeit időnként változtatja, újakra cseréli. A változás történhet a meglévő társadalmi feltételrendszer keretei között vagy a struktúra átalakításával. Egy elem megváltoztatása magával hozhatja a teljes életmódszerkezet megmozdítását, különösen az egyszerű (labilis, stabil) életmódtípusoknál (Losonczi 1977).

Az életmód a társadalmon belül létező gazdasági egyenlőtlenségek és kulturális különbségek megragadására is alkalmas fogalom, mely korábban a társadalmi osztályok szerint differenciálódott. Ezek voltak az un. történelmi életmódminták (pl. kispolgári, munkás és paraszti életmód), melyek a társadalmi változások hatására elvesztették jelentőségüket. Szerepüket – a következő részben tárgyalt fogyasztói társadalom térnyerésével - a tárgyi és anyagi feltételrendszer birtoklásával összekapcsolódó attitűdök vették át.

Az életmód a kultúra és a társadalom viszonya

Az életmód a belső és a külső világ szorításában, azok egymásra ható interakciójában formálódik. A befolyásoló körülmények objektívek (életkor, lakóhely, családi státusz stb.) és szubjektívek (szokások, célok, attitűdök stb.) lehetnek. A társadalmi struktúrában elfoglalt hely és a társadalmi körülmények inkább objektív létfeltételként határozzák meg az életmód kereteit. Az adott társadalom egy olyan kínálatrendszert nyújt, amely meghatározott életmódelemeket javasol és elvár. Így jönnek létre a követhető, ajánlatos és követendő utak és módok az életvezetésben. A társadalmi szabadságfok (lehetőségek, eszközök milyensége) növekedésével másfajta társadalmi mechanizmusok hatnak az életmódra. A legszűkebb mozgástér esetében a kényszerek diktálnak, ilyenkor a társadalom maximálisan megszabja az értékeket és a cselekvést is. Ez a kiszolgáltatottság állapota. Nagyobb mozgástér esetén megjelennek a késztetés dinamizáló hatásai. Ilyenkor a társadalom a kényszert bíztatássá változtatja. Végül a legtöbb lehetőséget – a szabadságfok további növelésével együttjáró folyamat – az inspiráció jelenti, amikor a társadalom erős ösztönző-rendszerekkel támogatja a képességek kibontakoztatását. A társadalmi helyzettől függ, hogy a körülmények milyen szabadságfokot biztosítanak az egyénnek a cselekvések és az értékek megválasztásához.

A társadalom nyomása kisebb közvetítő rendszereken keresztül érvényesül, csoportokon keresztül fejti ki hatását. Nem létezik olyan életmód, amely független lenne a csoporthatástól. Még a tudatosan választott, magányos életvitel is tartalmaz egy közösségi viszonyrendszert, mert egyrészt az elhatárolás, a tagadás is egyfajta viszonyulás, másrészt a meglévő készségekben már eleve benne van szocializáció (Losonczi 1977). Fontos azt is megemlíteni, hogy az életmód és a társadalom viszonyrendszerében kétirányú a kapcsolat. A társadalmi körülményeket a rendszeresen ismétlődő emberi tevékenységek hozzák létre, így valójában a mindennapi cselekvéseink során az életfeltételeinket újrateremtjük, vagy átalakítjuk.

Az életmód - és annak gyakori szinonimája az életforma vagy az életvitel - leegyszerűsítve nem más, mint praxissá vált kultúra. Ebben az értelemben az életmód a kultúra közvetítő közege és mindennapi kifejeződése. A kulturális minták megnyilvánulnak a szokásokban, a viselkedés-formákban, ugyanakkor tendenciát, késztetést jelentenek bizonyos életfeltétek megváltoztatására. A kulturális életvezetési minták lassan és fokozatosan alakulnak ki. Érlelődési folyamatra van szükség ahhoz, hogy belőlünk magatartásnormák és ideálok jöjjenek létre, s ezek átformálódása és átadása szintén időigényes. A minták jellegzetes módon tapadnak a feltételekhez. Előfordulhat, hogy nem „szervülnek”, és ilyenkor az életfeltételek alakítják a mintát, de az is előfordulhat, hogy az életfeltételek idomulnak a mintához. Az uralkodó társadalmi rendszer legitimálhatja az új mintát azzal, hogy a saját eszközrendszerével erősíti és a domináns ideológia részeként integrálja. Ha erre nem hajlandó, akkor súlytalanítja, illeszthetőnek magyarázza, vagy törvényen kívül helyezi (Losonczi 1977). Ez azonban még nem jelenti ezeknek a mintáknak a szükségszerű halálát. Ha azok a valóság erős ellentmondásait, a fejlődés szükségszerű törvényszerűségeit jelenítik meg, akkor élesztő, változtató erőként feszegetni fogják a társadalmi kereteket. Valójában egy későbbi, jobbat ígérő társadalmi rend elővetített életének előképei.

Az életmód, a társadalom és a kultúra szerves kapcsolatát a részvétel és részesedés fogalmán keresztül is meg lehet ragadni. A részvétel a társadalom működtetésének és a kultúra alakításának az adott egyénre jutó feladatát jeleníti meg, míg a részesedés a társadalom által létrehozott javakból (anyagi és szellemi erőforrásokból) az egy emberre jutó egység mennyiségét és minőségét határozza meg (Losonczi 1977).

2.2.3. Életstílus

Pikó (2002) szerint a pszichokulturálisan megszabott életmódelemek, továbbá az egyéni személyiségjegyek és képességek együttesen, egymást kölcsönösen alakítva hozzák létre az egyénre jellemző életstílust. Hradil (1994) szerint életstílus alatt az emberek hétköznapi szerveződéseinek azon tipikus alapszerkezetét értjük, amely az objektív meghatározó tényezőktől relatíve függetlenül jön létre. Az egzisztenciális biztonság és a társadalmi-kulturális pluralizmus megteremtette annak a feltételrendszerét, hogy az egyénnek lehetősége legyen saját értékrendje, ízlésvilága alapján döntéseket hozni, és ezáltal életstílusok között választani. Az életstílus-meghatározottság inkább csak a középosztályi - vagy annál feljebb lévő – létformára jellemző, a fogyasztásban korlátozott, alsó decilisekben nincs jelen számottevő rendezőelvként. A nyugati jóléti társadalmakban 1980-as évektől terjednek el (nálunk ekkor kezdődnek) az életstílus-vizsgálatok. Felismerik a szociológusok, hogy az életvitel differenciáltságára már a hagyományos kemény változók nem adnak megfelelő magyarázatot, finomabb életszervező elvek meghatározására van szükség. Az életstílus-vizsgálatoknak nagy lendületet adtak az üzleti világ által generált, fogyasztói szokások iránt érdeklődő, marketing kutatások. Ma a legtöbb életstílus modell a marketingipar területéről származik. A klaszter-elemzések következtében létrejövő, és különböző fantázianévvel ellátott életstílus-csoportok konstruált képződmények, melyek ha nem is képesek teljesen hűen tükrözni a valóságot, pontosabb, árnyaltabb társadalomképhez vezetnek.

Az életstílus arra utal, hogy a szükségletek kielégítésének számos módozata közül azt választhatjuk, amely legjobban kifejezi az egyéniségünket, a gondolkodásmódunkat vagy az életfilozófiánkat. Az életstílus ezért az identitás hordozója is egyben, ebben áll a demonstratív funkciója. Az életstílusbeli különbségek gyakran a fogyasztásban fejeződnek ki. A megvásárolt termékek fajtája, minősége, az igénybevett szolgáltatások köre általában megmutatja, hogy milyen életstílust követ az illető. Az életstílus a társadalmi rétegződés alapja is lehet, amely ún. státuszcsoportokat képez, és amelyeken belül a presztízs határozza a csoporttól elvárt életmódelemeket. A választás egyfajta kényszer is, hiszen el kell fogadni azokat a magatartáselemeket, melyek a csoporthoz tartozás kritériumai.

Az életstílus az önmagunkról alkotott kép és mások tipizálása, mely élethelyzettől, életfázistól függően változhat. Az életstílus egyik jellemző sajátossága a

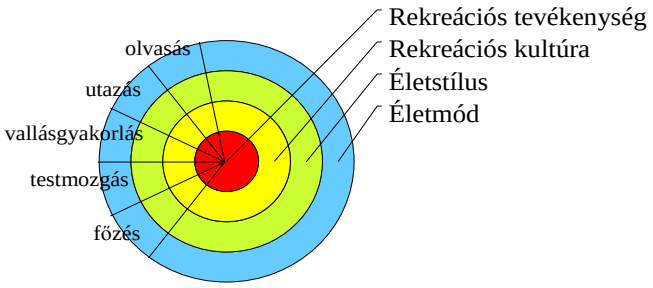
változékonyság, hiszen adott időszakon belül is előfordulhat, hogy az egyén váltogatja életstílusát. A posztmodern kultúra sajátossága a mobilitás, a jelenközpontúság és az értékpluralizmus, mely hatására az egyén kiszámíthatatlan módon, váratlanul lép be és ki az egyes életvilágokba. Az életstílus instabil képződmény, alakításában megnő a kontextus és a szituáció szerepe (Kozák 2011). A hagyományos társadalmi egyenlőtlenségekre épülő rétegződésekkel szemben az életstílusok nem fejeznek ki alá-fölé rendeltségi viszonyt, inkább horizontálisan differenciálnak. Az életstílus szintetizáló, kumulatív jellegű, többféle magatartáselem sajátos ötvözeteként jelenik meg. Weber (1992) szerint az életstílus két, egymással kölcsönhatásban lévő komponense az életvezetés és a választás, melyek közül az utóbbinak van fontosabb szerepe. A konkrét választást az életesélyek befolyásolják, melynek határait a társadalmi kényszerek jelölik ki. Weber felismerte az életvezetésben mutatkozó alapvető ellentmondást, mely szerint a logikailag megfelelő, hatékony magatartás és a szokásokon, hagyományokon, akaraton alapuló egyéni viselkedés jelentős eltérést mutat, amely választott életstílus megvalósulását akadályozza. A kulturális fogódzók eltűnésével az embernek magának kell az életét megkonstruálnia, saját stílusát kialakítania. Hitzler (2008) barkácsoló létnek nevezi ezt a „do it yourself" – parancsnak engedelmeskedő életszervezést. Társadalomlélektani tanulmányokból (Pikó 2003, 2005, Fromm 1998, 2010) tudjuk, hogy ez a nagy szabadságfok nem mindenkinek jó, nem minden esetben kívánatos és sikeres az önkonstrukció (Kozák 2011). Ezt a helyzetet használta ki gyorsan és hatékonyan a fogyasztói társadalom, mely könnyen adaptálható, globális viselkedési mintákat nyújt a bizonytalanok számára.

2.2.4. Az életmód, életstílus és a rekreációs kultúra viszonya

Az életmód és az életstílus rokon értelmű fogalomhasználata idővel – bár nem egyértelműen – differenciálódni kezdett. A köznyelv még ma is szinonimaként kezeli, de a szakirodalomban megjelenik a megkülönböztető fogalomhasználatra irányuló igény. Utasi (1984) szerint az életmód inkább az adott társadalmi-gazdasági formációval kapcsolatos, míg az életstílus inkább a kulturális hagyományokra épülő csoportjellemzőnek tekinthető. Értelmezésem szerint a különbség inkább determinizmus mértékében és nem annak forrásában keresendő. Az életmód egy kötöttebb, egy erősebben determinált, rögzültebb viselkedésrendszert fejez ki. Az életstílus az

életmódon belül értelmezhető, egyfajta szubjektív életmód, amit a nagyobb szabadságfokkal megválasztott tevékenységek csoportja alkot.

A definíciókból kiderül, hogy az életmódon belül beszélhetünk életstílusról, és az életstíluson belül értelmezhető a rekreációs kultúra. A rekreációs kultúra középpontjában találhatók a rekreációs tevékenységek. A rekreációs kultúra rekreációs tevékenységeken kívül eső részét a rekreációs hatások alkotják. Az életstílusnak, sőt az életmódnak is vannak a rekreációs kultúrán kívüli elemei. Az egyes tevékenységformák (kertészkedés, főzés, testmozgás stb.) cikkelyek formájában jelen vannak mindegyik területen. Azt azonban továbbra is ki kell emelni, hogy nem a külső jegyek, hanem a korábban is említett pszichés motívumok (szabad akarat, belső motiváció) döntik el, hogy hová sorolható elsődlegesen az adott tevékenység (3. ábra).



3. ábra, Az életmód, életstílus és a rekreációs kultúra kapcsolata (Ábrahám 2010, p. 20.)

2.3. Életminőség, jóllét

2.3.1. Életminőség

Az életminőség meghatározása

Az 1960-as években a nyugati jóléti államokban világossá vált, hogy a civilizációs fejlődés hatására nem lettek az emberek boldogabbak, tehát a javak bősége nem elégséges a jó élethez. Így került előtérbe az életminőség koncepciója, amely az anyagi javak kielégítésére irányuló jólét (welfare) mellett (sőt egyre inkább helyette) a lelki, immateriális szükségletek kielégítésére (well-being) helyezi a hangsúlyt (Fekete 2006).

Számos tudományterület (szociológia, közgazdaságtan, pszichológia, egészségtudományok) - gyakorlatilag egymástól függetlenül - foglalkozik életminőség-vizsgálatokkal. A kutatók többsége megkülönbözteti az életminőség objektív és szubjektív oldalát. Az objektív életminőség az életkörülményekben fejeződik ki, az életszínvonallal és az egyéni erőforrásokkal (jövedelem, iskolai végzettség, egészségi állapot) áll összefüggésben. Az életszínvonal a társadalom tagjainak jóléti szintjét, szükségleteik kielégítettségi fokát jelenti, melynek összetevői a lakáskörülmények, a szociális, kulturális, egészségügyi ellátottság, a létbiztonság, a közlekedési viszonyok, a közbiztonság és a munkahelyi körülmények. A szubjektív életminőség az objektív létfeltételek megélési módját, a körülmények érzékelését és értékelését jelenti, amely az elégedettség és a boldogságérzet mértékében fejeződik ki. „A pszichológiában az elégedettség mellett gyakran a pozitív és negatív élmények gyakoriságával, a közgazdaságtanban az örömmel és hasznossággal, a szociológiában az elégedettséggel és boldogsággal közelítik a szubjektív jólét fogalmát. Annyiban közösek ezek a megközelítések, hogy mindegyik egy kognitív és egy affektív aspektus elkülönítésére és megragadására törekszik” (Lengyel és Janky 2003, p. 3.). Az elégedettség a szubjektív életminőség értelmi (kognitív) dimenziója, míg a boldogság (vagy egyéb pozitív és negatív érzések) az életminőség érzelmi (affektív) oldalát jelentik (Ábrahám 2010).

Az életminőség többdimenziós fogalom, mely egyaránt magában foglalja a materiális és immateriális, az objektív és a szubjektív jóléti komponenseket, a „jobb”-at hangsúlyozza a „több”-el szemben. Az életminőség-kutatás előtt álló egyik legnagyobb kihívás, hogy a sokdimenziós fogalomrendszer egyes területein (orvostudomány, szociológia, pszichológia) felhalmozódott ismeretek integrálásra kerüljenek.

Az életminőséget befolyásoló tényezők

Az életminőséget befolyásoló tényezők sokszínűsége miatt nem érdemes tételes felsorolásba bocsátkozni. Hasznosabb, ha átfogó szempontok megadásával utalunk a lehetséges tényezők körére. Ehhez a Veenhoven (2000) által leírt rendszerezési elveket vettem alapul. A kategóriák mellett csak néhány példát említettem meg, a felsorolás tetszőlegesen kiegészíthető, bővíthető (2. táblázat).

2. táblázat, Az életminőséget meghatározó tényezők Veenhoven (2000) alapján

	Külső minőségek	Belső minőségek
Lehetőségek	***Életkörülmények*** - ökológiai: tiszta levegő, éghajlat, parkok stb. - politikai: jogrendszer, államigazgatás stb. - szociális: egészségügy, nyugdíjrendszer stb. - gazdasági: GDP, szolgáltató szektor, közlekedés, jövedelemviszonyok stb. - kulturális: oktatás, kultúra színvonala, médiahatás stb.	***Személyes erőforrások*** - fizikai: betegségek, fájdalmak hiánya, fittség stb. - mentális: lelki problémák hiánya, pozitív attitűdök stb. - intellektuális: tudás, intelligencia stb. - komplex készségek: kreativitás, szociális kompetenciák stb. - életstílus: egészségtudatosság, környezettudatosság, igényesség stb.
Eredmények	***Az élet értelme, eredményessége*** - külsőleg megnyilvánuló értékek: gyereknevelés, baráti kapcsolatok, hivatásgyakorlás, találmányok, felfedezések stb. - morális értékek: becsületesség, szolidaritás, mértékletesség stb.	***Szubjektív elégedettségi faktorok*** - egyes életterületek minősítése: elégedettség a munkával, az egzisztenciával, a kapcsolatokkal stb. - uralkodó hangulat: depresszió, unalom, lelkesedés stb. - átfogó értékelés: kompetenciaérzet, boldogság stb.

Összegezve azt mondhatjuk, hogy az életminőséget befolyásolja:

- a társadalom minősége (jogi, morális, ökológiai, gazdasági stb.);
- az egyén helye, megnyilvánulása a társadalomban (életkor, iskolai végzettség, lakóhely, szociális kapcsolatok stb.);
- az egyéni individuális jellemzők (egészség, képességek, temperamentum stb.).

Az egyes tényezők eltérő mértékben hatnak az életminőségre. A jövedelemviszonyok és az iskolai végzettség például csak egy bizonyos szintig korrelálnak a szubjektív életminőséggel, viszont minél szegényebb és hátrányosabb helyzetű az illető, annál inkább ezek a faktorok a meghatározók. Diener (2009) szerint a magas szubjektív jóllét elérésében két dolog nélkülözhetetlen: a jó társas kapcsolatok és a mentális egészség. A hivatásszerű munkavégzés és a vallásgyakorlás pozitív hatását az életminőségre is számtalan vizsgálat igazolta (Kopp és mtsai 20006). Több kutatás foglalkozott az életminőség-érzet genetikai alapjainak feltárásával. Ezek szerint a boldogságra való hajlam örökletes tényező. Az emberek jelentős mértékben különböznek egymástól a pozitív érzések átélésére való hajlam tekintetében, amely leegyszerűsítve azt jelenti, hogy az örömképesség részben biológiai, idegélettani adottság. A genetika, valamint a társadalmi és kulturális környezet által kialakult személyiségjellemzők közül jó néhány (pl. extrovertáltság, neurotikus hajlam, megnyerő stílus, tudatosság és nyitottság) bizonyított összefüggést mutat a szubjektív jólléttel (Szabó 2003). Fontos tényező az egyéni szokásrendszer, mely szerint az ember rögzült és visszatérő tevékenységei támogatják, vagy gátolják a minőségi élet lehetőségét. Az életminőséget a szükségletek kielégítettségi szintje is befolyásolja. Valószínűsíthető, hogy minél alacsonyabb rendű a szükséglet, és minél hosszabb ideig marad kielégületlen, annál jelentősebb az életminőség rontó hatása. Az életminőséget alakító tényezők közül bármelyik dominálhat, lehet annyira pozitív (vagy negatív), hogy háttérbe szorítja a többi hatását. Olyan életesemények például, mint a válás, halál, vagy a gyerekszületés alapjaiban meghatározhatják az életminőséget. A dolgozat szempontjából azok a dimenziók érdekesek, amelyeket az ember tevőlegesen tud befolyásolni, és tudatosan javíthatja élete minőségét. Ilyen faktor lehet a rendszeres és eredményes rekreáció is, ezért mondjuk azt, hogy a rekreáció az életminőség javításának kulcsfontosságú eszköze.

A szakirodalomban gyakran hivatkoznak az ún. Rahman-féle életminőség-modellre (Sebestyén 2005), amely rendszerszemlélettel közelít a témához. Eszerint a bemenetként megadott feltételek (input-ok) meghatározzák az életminőség kimeneti oldalát, az elégedettség és a boldogság mértékét (output). Ezzel a modellel több baj is van. Egyrészt a tételesen felsorolt bemeneti tényezők (családi, baráti viszonyok, érzelmi jólét, egészség, anyagi jólét, a lokális közösséghez tartozás érzése, munka és aktivitás, személyes biztonság, környezet minősége) hiányosak és következetlenek (pl. az érzelmi

jólétet külön kezeli az egészségtől). Másrészt azt sugallja, hogy a kedvező hatások beprogramozása, illetve azok kölcsönhatása jó életminőséget eredményez. A modell azt jelentené, hogyha megfelelőek a körülmények, akkor egy adott ország lakóinak átlagban boldognak kell lenniük. Nyilvánvaló, hogy az életminőség prognózisakor csak valószínűségről lehet szó, tehát ha minél több pozitív bemeneti hatás érvényesül, annál valószínűbb a kedvező eredmény. Harmadrészt az életminőség mérését lehetővé tevő kimeneti jelzőszámok (a várható boldog évek száma, az élettel való elégedettség indexe, egyenlőtlenséggel igazított boldogság indexe) csak száraz adatok, mivel a minőséget szinte lehetetlen teljes egészében kvantifikálni. Ha lehetne, megszűnne minőségnek lenni (Ábrahám 2010).

Az objektív és a szubjektív életminőség összefüggése

Az átlagos vagy átlag feletti életszínvonalon élők esetében nincs szoros kapcsolat a szubjektív és az objektív életminőség között, tehát az életkörülmények javulásával, a reálbérek emelkedésével nem nő (vagy nem egyenes arányban nő) az elégedettség és a boldogságérzet. Ez a jelenség a fogyasztási igények spiráljával magyarázható (Utasi 2006). Az új dolog birtoklása csak kezdetben okoz örömet, majd természetessé válik. Az új fogyasztási javak megszerzése iránti vágy folyamatosan újratermelődik, egyre magasabb igényszintről kiindulva. A rossz életkörülmények között élőknél viszont szorosan összefügg az objektív és a szubjektív oldal, az életszínvonal javulása egyértelműen pozitív hatással van az egyén boldogságszintjére. A többletjövedelem akkor értékelhető igazán, ha a tényleges szegénységtől szabadítja meg az embert.

Kutatások bizonyítják (Lengyel és Hegedűs 2002), hogy az önmagukat boldognak érzők aránya általában magasabb, mint az életükkel elégedetteké. A szubjektív jóléttel foglalkozó nemzetközi felmérésekben is általános jelenség a kognitív és az affektív jóléti önértékelés szisztematikus eltérése, amely több tényezővel magyarázható. Egyrészt méréstechnikai problémával állunk szemben, mivel különböző fokozatú skálával mérik a két változót, az elégedettségre vonatkozó eredmények jobban széthúznak. A másik magyarázat, hogy a boldogságot inkább a személyes mikrokörnyezettel (családdal, gyermekekkel, társas kapcsolatokkal) hozzák összefüggésbe az emberek, melyet pozitívabban élnek meg, míg az élettel való elégedettséghez a munkával, az intézményekkel, s a megélt történelemmel való viszonyt is asszociálják (Lengyel és Janky 2003). A kognitív faktor nagyban összefügg az adott

politikai-gazdasági körülményekkel, jobban kifejezi a szükségletek és a lehetőségek közötti feszültségeket. Ezt támasztja alá az a megfigyelés is, hogy amennyiben az elégedettséget nem egy átfogó kérdéssel, hanem több, különböző dimenzióra bontva kérdezik, a személyes környezetre vonatkozó elégedettségi szint lényegesen magasabb, mint a társadalmi környezetre utaló (Andorka 1996).

A két faktor együttes figyelembevétele különböző pszichoszociális állapotokat teremt, melyeket az alábbi táblázat mutat be (3. táblázat).

3. táblázat, Az objektív és a szubjektív életminőség összefüggése (Fekete 2006) alapján

	Magas szubjektív életminőség	Alacsony szubjektív életminőség
Magas objektív életminőség	Jó életminőség	Elégedetlenség
Alacsony objektív életminőség	Elégedettség	Rossz életminőség /megfosztottság/

Ebből adódik aztán, hogy az életminőség komplexitása csak részben közelíthető meg tudományos módszerekkel. Az életminőség-kutatás másik nagy kihívása, hogy a sokdimenziós fogalomrendszer egyes területein (orvostudomány, szociológia, pszichológia) felhalmozódott ismeretek egy integrált tudásanyagot alkossanak.

2.3.2. Jóllét (well-being)

A szubjektív életminőség sajátosságai

Dolgozatomban a szubjektív életminőség, a jóllét és a well-being fogalmakat szinonimaként használom. A jóllét fogalmától célszerű elkülöníteni a jólét állapotát, amikor az ember az alapvető igényeinek megfelelő egzisztenciális körülmények között él. A jóllét hosszabb távon érvényesülő, stabilabb állapot, míg a hangulat és a közérzet változékonyabb, rövidebb időintervallumokra vonatkozó kifejezés. Hangulatnak nevezzük a tárgy nélküli érzelmek összességét, a nem konkrét érzelmi állapotot. A közérzet a nem észlelt, nem tudatosult késztetések általános eredője, a belső állapotról kialakult érzetek összessége. A két fogalom a köznyelvben összemosódik, pedig nem azonos. Lehet rossz a közérzetünk, de jó a hangulatunk, és lehet jó a közérzetünk rossz a hangulat közben is (Bárdos 2003).

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által használt életminőség definíció valójában a szubjektív életminőség fogalmát adja meg. Eszerint az életminőség az egyén észlelete az életben elfoglalt helyzetéről, ahogyan azt életterének kultúrája, értékrendszerei, valamint saját céljai, elvárásai, mintái és kapcsolatai befolyásolják. Szélesen értelmezett fogalom, amely bonyolult módon magába foglalja az egyén fizikai egészségét, pszichés állapotát, függetlenségének fokát, társadalmi kapcsolatait, személyes hitét, valamint a környezet lényeges jelenségeihez fűződő viszonyát.

Ahhoz tehát, hogy a posztmodern társadalmak polgárai teljes és jó életet éljenek, figyelembe kell venni a jólét szubjektív (egyénileg értékelt) feltételeit is. A szubjektív életminőség alakulásában úgy tűnik, hogy az egyéni, személyiségbeli sajátosságok fontosabbak, mint a külső feltételrendszer. A nagyon eltérő életkörülmények között élő személyek is tudnak hasonlóan magas szubjektív életminőséget élni, vagy fordítva: a hasonló egzisztenciális és társas viszonyokkal élőknél is óriási életminőség-különbségeket tapasztalhatunk. Vitathatatlan, hogy a környezet is jelentős hatást gyakorol a szubjektív életminőségre, de ez a személyiség szűrőjén keresztül érvényesül, így más-más lenyomatokat eredményez. A szubjektív életminőség-kutatások nem csak arra irányulnak, hogy egy skálán értékeljék az adott állapotot, hanem a minőségi élet forrásait is keresik rendkívül széles szegmensben (pl. társas kapcsolatok, munka, szabadidős tevékenység, vallásgyakorlás, életesemények). Ez utóbbit nagyon nehéz vizsgálni, mert az összetevők személyenként változnak. Egyeseknek például a vallásgyakorlás, másoknak a kifogástalan külső megjelenés jelent fontos életminőségi faktort. Az emberek szubjektív jóléte az értékrendjük függvényében kitűzött és megvalósított céloktól is függ. Az élettel kapcsolatos elvárások (célok, tervek, vágyak) és a tapasztalatok összevetése fontos szerepet játszik abban, hogy az ember elégedettnek érzi magát, vagy sem. Ha kevesebbet vár és az teljesül, jobb életminőséget él meg, mintha magasra törő vágyai kielégítetlenek maradnak. A szubjektív jólét meghatározó eleme az ember önmagáról alkotott képe is, azaz, hogy mit gondol a képességeiről, lehetőségeiről, külsejéről.

A társadalmi összehasonlítás (Layard 2007) vagy a referencia-csoport (Vári 2007) elmélete szerint az életminőség relatív fogalom, amely nagyban függ a viszonyítási alaptól. Ha a környezetében eltérő személyeket, vagy saját életének korábbi szakaszait tekinti az ember referenciapontnak, eltérő életminőség-érzetet produkál. Amennyiben a

másik személynél, vagy korábbi állapotánál jobbnak ítéli meg helyzetét, boldogabbnak érzi magát.

Az adaptáció elmélete (Vári 2007) szerint a pozitív vagy negatív körülmények gyakran csak időleges hatással vannak az életminőségre. Az életszínvonal emelkedése csak átmenetileg javítja a közérzetet, vagy a súlyos balesetet szenvedő és mozgáskorlátozottá vált személyeknél is bizonyos idő elteltével visszaáll a korábbi életminőség-érzete. Ez azt jelenti, hogy alapvetően „ragaszkodunk" életminőség-érzetünkhöz, egyfajta tehetetlenséggel állunk szemben, bár bizonyos körülmények mégis hatnak rá.

Allardt (1993) szükséglet-elmélete szerint az emberi létezésnek három szintje van. A legalsó „having" (birtoklás) szinten találhatók a materiális szükségletek (fizikai, anyagi, környezeti), melyek az elégedettség dimenziójával mérhetők. A „loving" (szeretet) szinten a társas és társadalmi kapcsolatok helyezkednek el, melyek a boldogság mértékével jellemezhetők. A legfelső szint a „being"(létezés) amely az egyéni létezés kiterjesztési lehetőségeit (fejlődés, önmegvalósítás, transzcendencia) jelenti, és az elidegenedettség fokát mutatja meg.

Szintén hármas felosztással, de más tartalommal írja le a jóllét jellemzőit Szentmártoni (2007). Szerinte a jóllét alapfokon azt jelenti, hogy „jól funkcionálni", amikor a test valamennyi szerve, valamint az egyén - mint egység - rendben teszi a dolgát. A következő szint a „jól érezni magunkat" állapota, amikor az egyes funkciók jó működését észleljük, és pozitívumként meg is éljük. A legmagasabb szint a „jól lenni" stációja, amikor az ember a belső természete szerint él, egységben van önmagával és a világgal. Ez azt jelenti, hogy az egyén ismeri és elfogadja aktuális kompetenciáit, megteszi, amit meg tud tenni, ugyanakkor megbékél a sorssal is. A jóllét legmagasabb szinten az önismereten alapuló céltudatosság és a cselekvési készségek együttese. A hierarchia élén álló „jól lenni" állapot nem feltételezi szükségszerűen az első két szint meglétét, azonban ez a legjelentősebb faktor a szubjektív életminőség vonatkozásában (pl. lehet az ember elégedetett, sőt önkiteljesedő akkor is, ha valamilyen betegségben szenved, vagy fogyatékkal él) (Ábrahám 2008).

Álláspontom szerint a jóllét (well-being) - egyszerű megfogalmazásban - az egyén optimális létezése, amelyet az elégedettség (mint pozitív kognitív állapot) és a tartós negatív érzelmek hiánya jellemez.

A szubjektív életminőség mérése

A szubjektív életminőség mérése a társadalomtudományi kutatások egyik legingoványosabb területe, a kutatók különböző összetételű és elégedettségi skálájú kérdőíveket használnak (Ferreri és Frijters 2004, Gebauer 2007). Michalkó és munkatársai (2009) úgy látják, hogy egyes szakértők helyettesítő (proxy) mutatók alkalmazásával próbálnak közvetett információkhoz jutni a vizsgált közösség szubjektív jólétéről, míg a kutatók többsége szerint nem lehet ílymódon - külső személy révén megfigyelt jellemzők alapján - az egyén által észlelt életminőség mértékét megítélni (Hegedűs 2001, Szabó 2003). Nagy kihívás a minőséget mennyiségekkel mérni. Szinte megoldhatatlan feladat skálákkal, paraméterekkel megfoghatóvá tenni a megfoghatatlant. Amíg egy szociokulturálisan viszonylag homogén közegen belül az egyes közösségek szubjektív életminőségének összehasonlítása releváns, addig az eltérő életfilozófiájú nemzetek (pl. a vallás, a pénz szerepének vagy a szabadság megítélése) összemérése már könnyen kikezdhető jelzőszámokat hozhat a felszínre (Bérenger és Verdier-Chouchane 2006). Mivel a nyugati, individualizált kultúrák inkább hedonisztikusak, és nagy hangsúlyt helyeznek az érzelmekre, így az élvezetek és az örömök intenzív jelenléte jobban megalapozza a boldogságérzetet, mint a keleti, kollektivista társadalmakban (Pikó 2005). Ennek ellenére a boldogságkutatás legismertebb szakértője, Veenhoven vállalta, hogy a világban szórványosan keletkezett adatokat összegyűjti, azonos skálára transzformálja, és létrehoz egy boldogság adatbázist (World Database of Happiness). A vizsgálatot még egyazon szociokulturális háttérrel rendelkező régión belül is jelentősen megnehezítik a szemantikai nehézségek, vagyis az életminőséggel kapcsolatban használt fogalmak (boldogság, öröm stb.) eltérő értelmezése. Ezért fontosnak tartom, hogy áttekintsem ezeket a pozitív mentális állapotokat, és meghatározzam a dolgozatomban használt értelmezési tartományukat.

2.3.3. Egyéb pozitív mentális állapotok

Boldogság

A pozitív pszichológia irodalmában gyakran szinonim kifejezésként használják a jóllétet (szubjektív életminőséget) és a boldogságot (Lyubomirsky 2008). A kutatók szívesebben beszélnek jóllétről, mert tudományosabban hangzik, míg a boldogság inkább irodalmi, filozófiai kategória. Mások a szubjektív életminőség egy

részterületének, annak érzelmi összetevőjeként értelmezik a boldogságot. A jóllét és a boldogság egymáshoz közeli fogalmak, csak míg a boldogság-vágy minden kultúrában a legfőbb mozgatóerő, addig a jóllét által teremtett béke, harmónia, kevésbé vonzó perspektíva. Míg a boldogság nehezen megfogható, addig a jóllét megvalósításához lehet eszközöket rendelni. A boldogság egy összetett életérzés patetikus kifejezése, amely mindig tartalmaz valamilyen tartós, erős pozitív érzelmet. A boldogság a pozitív pszichológiai létezés mutatója, melyet más szóval életörömnek is nevezhetjük. Ellentéte a lelki meddőség, a depresszió (Fromm 1998). A boldogság – és a depresszió is - az össz-személyiség az állapotát tükrözi.

A boldogság általában mellékhatásként jelentkezik, amikor az ember önmagánál nagyobb ügynek szenteli magát. Ilyenkor valaki másra, vagy valamilyen külső dologra (pl. család, istenhit, hazaszeretet stb.) koncentrál az egyén, tehát eltávolodik az éntől, majd egy boldogabb én születik meg. Ezekben az időszakokban az élet értékes és értelmet nyer. Gyakran boldogságnak hívjuk azt az állapotot, amikor egy élmény intenzitása (pl. szerelem) olyan elsöprő, magával ragadó, hogy teljesen átszínezi a hétköznapi valóságot. A boldogság egy másik, „csendesebb" változata a produktív élet kísérőjeként jelentkezik. A boldogság együtt jár az ember energiáinak növekedésével, viszont a többletenergia még nem szükségszerű indikátora a boldogságnak.

Ma már tudjuk, hogy a boldogság valóban létezik, objektíven kimutatható jelenség. Lokalizálták ugyanis azt az agyterület, amelynek elektromos ingerlése boldogságérzetet eredményez (Layard 2007). Egy másik fontos tudományos megállapítás, hogy az emberek boldogságszint különbségeinek oka 50%-ban gének által meghatározott, öröklött tulajdonságokban keresendő (Lykken és Tellegen 1996). Ez azt jelenti, hogy a boldogság alapszintje egyéni adottság, valakinél „alkatilag" magas, míg másoknál alacsony, és a körülmények átmeneti módosító hatását követően visszaáll az adott szintre. A kutatók (Diener és mtsai 1999) a boldogságszint különbségek csupán 10 %-át magyarázzák a körülményekkel (pl. anyagi helyzet, egészségi állapot, életkor). A maradék 40% az ember viselkedés- és gondolkodásmódjának következménye (Diener és Lucas 1999). Lyubomirsky (2008) szerint meghatározhatók azok a magatartásminták, melyek gyakrabban fordulnak elő a boldogabb embereknél, így alkalmasak általános következtetések levonására is.

Öröm

Az öröm - mint alapérzelem - a legátfogóbb kategória, amelybe egy kedves gesztustól a csúcsélményig szinte valamennyi pozitív érzés beletartozik. A valódi örömtől meg kell különböztetni a pszeudo-örömöt, amely nem fejezi ki az egyén hangulatát (nem jelent fiziológiás változást), csak a gondolatokban és esetleg külső jegyekben (mimika) létezik. Valójában színlelt érzés, inkább érzésekből szőtt gondolat, amelynek semmi köze a valódi emocionális tapasztalathoz (Fromm 1998).

Az örömök között különbségeket tehetünk aszerint, hogy honnan erednek, miből származnak. Az örömforrások széles skálán mozognak, kategorizálhatók és rangsorolhatók aszerint, hogy milyen mértékben járulnak hozzá az életminőség javulásához. A rangsorban elől szereplő örömök tartósabbak, és morális megítélésük is kedvezőbb.

1.) Egységöröm, közösségi öröm (pl. hitélmények, családi, baráti élmények).

2.) Tevékenységöröm, funkcióöröm (pl. játék, alkotó tevékenység, tánc, éneklés, sport).

3.) Érzékszervi öröm, testi öröm, intellektuális öröm, esztétikai öröm.

4.) Teljesítményöröm, eredményöröm (konkrét cél megvalósítása), versenyöröm (küzdelem és a győzelem öröme).

5.) Az újdonság öröme, a felfedezés öröme, a változás öröme (pl. utazás)

6.) A negatívumok megszűnéséből származó öröm (feszültségoldás, veszély elmúlása).

7.) A szerzés öröme (vásárlás, gyűjtés).

8.) A szerencse öröme (nyeremény).

9.) Az álmodozás öröme (elképzelt öröm).

10.) A fájdalom öröme (mazoista öröm).

11.) Vegyi öröm (alkohol, kábítószer okozta öröm).

Az 1.) a 2.) a 3.) és a 4.) örömfajta járul hozzá leginkább a boldogságérzet kialakulásához. Míg az 1.) és a 2.) egyetemes örömforrás, addig a 3.) pontban felsorolt örömfajták inkább alkat-függőek: egyeseknek a testiség, másoknak egy jó beszélgetés, valakinek pedig egy csodálatos koncertélmény eredményezi ugyanazt az örömtelítettséget. A felfedezésben, az újdonságkeresésben rejlő örömök jelentik a turizmus fő motívumát. Az 5.) a 6.) és a 7.) örömfajták rövid, átmeneti jellegűek, és általában nincs bennük a többé válás, a személyes fejlődés lehetősége. A 9.) a 10.) és a 11.) kategóriát a nem valós, vagy a mesterségesen előállított „kvázi-örömök” alkotják.

A valóságban megtapasztalható élmények gyakran összetettek, több forrásból merítik energiájukat. A fentieken túl gyakran vált ki örömet valamilyen nem várt kellemes esemény, történés, amely rövidtávon javítja a hangulatot (találkoztam egy régi ismerőssel, kisütött a nap, észrevettem egy szép madarat stb.). A „pillanat-örömei" eredhetnek bármelyik örömforrásból. Létrejöttükben csekély a szerepünk, legfeljebb nyitottsággal, fogékonysággal elősegíthetjük érkezésüket. Korunk leggyakoribb örömforrása a „materiális vágyak" teljesüléséből, a fogyasztásból származó élmény, amelyet az újdonság varázsa és a szerzés öröme vezérel.

Meglehetősen ellentmondásos a birtoklás és az öröm viszonya. A meglévő dolgok (egészség, anyagi biztonság, tiszta levegő stb.) önmagukban nem jelentenek örömforrást, mivel beépülnek az elégedettségi faktorok sorába, és természetes részét képezik életvitelünknek. Legfeljebb akkor örülünk, ha valamelyik elvész, majd újra megkerül. Természetesen vannak olyan dolgok, amelyekhez mély élmények tapadnak (pl. az első teniszütőm, az apám levele stb.), ezek megléte mindig jó érzéssel tölti el az embert. A birtoklás és az öröm közötti kapcsolatot mesterségesen kell létrehozni. Az emberek boldogabbak, ha hálásak azért, amijük van (Layard 2007), ha értékelni tudják a meglévőt. A dolgok és történések értékelés-szempontú megközelítése (a pozitív jellegének kognitív úton történő felismerése) változatos örömök megélését teszi lehetővé, hiszen a gondolatok hatnak az érzelmekre.

Élmény

Az öröm és az élmény ugyanannak a jelenségnek két nézőpontja, vagy inkább két fázisa. Az élmény fogalma a forrásra, a - legtöbbször külső - történésre koncentrál, míg az öröm az ember belső érzését, a tapasztaltakra való reflexiót fejezi ki. Az élmény- és örömképződés kétfázisú folyamat: először létrejön a szituáció közvetlen átélése. Ez a primer aktus, a tapasztalat megszerzése még nem jelent örömet, az csak a megfigyelés második szintjén keletkezik. A következő fázisban az élményanyag megélőjét, azaz önmagunkat figyeljük meg, és ekkor alakul ki az öröm érzete. Amit tehát örömnek érzünk, az mindig utólagos, gyakorlatilag visszaemlékezést jelent. Elvi okokból kell különbséget tenni a két fázis között, még akkor is, ha villámgyorsan követik egymást, így nem észlelhető a különbség. Nem lehet ugyanis egyszerre érzékelni és örülni (Lewis 2007). Először részt kell venni a szituációban, meg kell élni azt, majd utána figyelem meg, hogy hogyan hatott rám, tehát tudatosul bennem az öröm. Ebből világosan kiderül,

hogy átélés nélkül nem lehet örömhöz jutni. Ha csak a következményre, az örömre koncentrálok, nem jön létre. Az örömkeletkezés megakadályozásának legbiztosabb módja, hogy elvonom a figyelmem annak tárgyától és a saját érzésemre irányítom. Nem a lelkiállapotot kell akarni, hanem a külső forrást, amelyből az öröm – egyfajta mellékhatásként, következményként – származik. A jó érzés az intenzív jelenlét jutalma. Ha később felidézzük az élményt, akkor minden esetben újra meg kell figyelni a hozzá fűződő viszonyunkat, ami nyilván változik, ezért változnak az élményeink is.

Vannak az életben egészen ritka élmények (örömök), melyeket Maslow (2003) csúcsélménynek nevez. Ezek a beteljesülés legmagasabb pillanatai, melyek változatos formát ölthetnek (szülői, misztikus, esztétikai, kreatív, intellektuális élmény stb.). A csúcsélmény élesen elüt minden hétköznapi tapasztalattól, önmagában elégséges. Az akarat felfüggesztődik, kellemes félelmet érzünk, amelyet az élmény elsöprő és átható ereje vált ki. A csúcsélményben az ember leginkább önmaga, a szerepek lehullnak, ez az egyéniség és az egyediség csúcspontja. Emlékeiből sokáig lehet meríteni.

Flow

Ha egy tevékenység - akár szabadidős, akár kötelező elfoglaltság – teljesen leköti a figyelmünket, és teljesen belemerülünk a folyamatba, akkor egy különleges érzelmi-tudati állapotban, ún. áramlatélményben (angolul: flow-ban) lehet részünk. Csíkszentmihányi (1997) szerint nem a tevékenység fajtája a lényeg, hanem az egyén pszichés működési módja. Az öröm nem attól függ, hogy az ember mit csinál, hanem hogy hogyan. A flow a tevékenységbe való teljes bevonódás élménye, a tevékenységöröm magas szintű változata, amikor annyira átszellemülünk, feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, vagyis bármi áron folytatni akarjuk pusztán önmagáért. Az áramlatot előidéző tevékenységek önjutalmazók, és inkább belülről (intrinzik), mint kívülről motiváltak. Koncentráció a flownál olyan, mint a légzés, nem is gondol rá az ember. Az áramlatélmények legtöbbször akkor következnek be, ha szabályozott, célirányos tevékenységet végzünk, olyan feladatokat oldunk meg, amelyek pszichikai energiaráfordítást igényelnek. A flow élményhez magas szintű kihívások (feladatok) és egyéni képességek szükségesek, továbbá fontos, hogy ezek dinamikus egyensúlyban legyenek egymással. A túl nehéz feladat először szorongást, majd nyugtalanságot kelt. Ha viszont az egyén képességeihez mérten túl könnyű a feladat, először ellazul, majd unatkozni kezd az illető. A minimális

erőfeszítéssel megoldható feladatok egykedvűséghez vezetnek. A kihívások legyőzésével fejlődnek az egyén készségei, így új, nagyobb feladatot kell találnia az áramlat fenntartása érdekében. Érdekes, hogy nem a feladatok és a készségek valódi szintje, hanem azok szubjektív (az egyén általi) megítélése dönti el, hogy mit érzünk. Fontos az azonnali visszacsatolás, visszaigazolás arról, hogy a képességek használata a kívánt eredményt szolgálja, vagy akár megvalósítja a célt. A flow alatt automatikusan kiszorulnak a tudatból a mindennapi élet frusztrációi, aggodalmai, megváltozik időérzékelés, néha felgyorsul, néha lelassul az idő. A flow a tevékenység feletti uralom érzetével jár, mely inkább a tevékenység feletti kontroll lehetősége, mint annak konkrét megvalósítása. Az áramlatélményben az Énről való tudás hiányzik, lecsúszik a tudatküszöb alá. Az Én-tudat elvesztésével lehetőség nyílik arra, hogy kiterjesszük az önmagunkról alkotott fogalmunk határait, és eggyé váljunk a dologgal. Amikor valaki minden pszichés energiáját egy adott helyzetnek szenteli, akkor ténylegesen része lesz egy olyan cselekvésrendszernek, amely nagyobb, mint addigi Énje volt. Ez a rendszer az energiáját az adott személy figyelméből nyeri. Utána az Én megerősödik, komplexebbé válik (Csíkszentmihányi 1997).

Mindenben, amit a test csinál, benne rejlik az áramlat lehetősége. Az emberi test több száz különböző funkció ellátására képes (lát, hall, érint, fut, hegyet mászik, énekel stb.), és ezek a cselekedetek mindegyike áramlatélménnyel járhat. Vannak azonban olyan tevékenységek (pl. játék, ünnepek, sport, művészet, tánc stb.) - az un. áramlattevékenységek -, amelyek sajátosságuknál fogva eleve elősegítik a tökéletes élmény elérését. Ezek a rekreáció elsődleges eszközei. Megkönnyítik az elmélyülést azzal, hogy a tevékenységet a lehető legtávolabbra helyezik a mindennapi lét valóságától. Pusztán a test mozgása nem okoz flow-t, az elmének mindig jelen kell lennie, részt kell vennie a folyamatban. A figyelem fenntartása kulcsfontosságú. Nemcsak az számít, hogy milyen lehetőséget kínál egy helyzet, hanem az is, hogy ezekből az illető mit vesz észre. A pszichés energiák célirányos működtetésével az élmények élvezetéhez szükséges készségeket ki kell fejleszteni. A zenét nem hallani, hanem hallgatni kell ahhoz, hogy örömet leljünk benne. Az étkezés is csak akkor válik élménnyé, ha összpontosítunk rá (Csíkszentmihályi 1997).

A flow azért érdemel kitüntetett figyelmet, mert a fogyasztói társadalom számára olyan alternatívát kínál, amely a hedonisztikus modellhez hasonlóan az élményszerűséget

hangsúlyozza. Ez azonban más gyökerű élményszerűség, ez az élmény az integrált, érett személyiséghez vezető fejlődést és - rendszeressége esetén - a szubjektív jóllétünket biztosítja. A pszichikai energia optimális befektetéséről van szó, amelyben a komfortérzésünk maximális (Pikó 2005). Az áramlat és a csúcsélmény közös sajátossága, hogy tárgyát a maga teljességében ragadja meg teljes figyelemmel. Mindkét esetben ego nélküli az észlelés (személytelen, nincsenek saját igényei). Míg azonban a csúcsélmény csak úgy megtörténik, addig a flowt szándékosan hozzuk létre és megdolgozunk érte. Azoknál viszont, akik egy konkrét elfoglaltság kapcsán rendszeres áramlatélményt élnek át, a flow veszélyt is jelenthet. Az örömszerző tevékenységre éppúgy rá lehet szokni, mint a kábítószerre abban az értelemben, hogy tudatos választási lehetőség helyett más tevékenységet kiszorító szükségszerűséggé válik. Az Én rabja lesz az áramlat által teremtett pszichés rend egy adott formájának, és nem akar többé foglalkozni mással, különösen nem az élet zavaros és bonyolult dolgaival (Ábrahám 2010). Ugyanakkor a flowt tágabb értelemben - egy kívánatos tudatállapotként - is lehet értelmezni. Ebben a vonatkozásban nem új felfedezés, hiszen már az ókori irodalomban megtaláljuk a gyökereit. Csíkszentmihályi (1997) felveti, hogy a flow életünk minden fontos történésének része lehet, mint az emberi létezés optimális módja, amely a tudatosság alapelvére épül.

Élvezet

Az élvezet a biológiai programunknak megfelelő szükségletek, vagy a társadalmi hatások által belénk „nevelt” vágyak kielégülését kísérő kellemes érzés. Egy homeosztatikus élmény, amely során visszaáll - a szükségletek következtében felborult pszichikai entrópiát követő - egyensúlyi állapot. Az élvezetek a legkönnyebben elérhető örömforrások, sok ember számára az egyetlen fajtáját jelentik az általuk megtapasztalható pozitív emocionális állapotoknak. Akár az egyik legintenzívebb érzés is lehet, amennyiben a feszültség hosszantartó és erős volt. Az élvezet csúcspontszerű és tünékeny. A kielégítést követően hirtelen megszűnik, és motiválatlan állapot (nyugalom, megkönnyebbülés) jön létre. A szükséglet kielégülését követően helyre áll a rend, de az Én nem válik komplexebbé (fejlettebbé). Az élvezetek hajszolhatók, intenzitásuk fokozható. Az élvezetkeresés reflexe beépült génjeinkbe, mint a legkönnyebben elérhető potenciális örömforrás. Ezek az ösztönök eredetileg a lét-, illetve a fajfenntartást szolgálták. Ma viszont - amikor valamennyi szükségletünk

kielégítésére iparág épül – nem feltétlenül vezetnek személyes előnyhöz, sőt nagy veszélyt jelenthet genetikai programunk vak kiszolgálása. A nyomasztó túlkínálat eredményeként összezavarodtak belső iránytűink. Már nem tudjuk, hogy mi kell a szervezetünknek és főleg, hogy miből mennyi. Általános elvként tehát rögzíthetjük: ami jól esik, még nem biztos, hogy javunkra is válik (Ábrahám 2008). További nehézséget okoz az igény valódisának megítélésében, hogy sok esetben valamilyen pszichés probléma (szorongás, félelem, harag stb.) vált ki testi szükségletet (éhség, szexuális vágy, fáradtság stb.). Ezeknek a szükségleteknek nincs valós fiziológiai alapjuk, hanem valamilyen lelki hiány hívja elő (Fromm 1998). A vágy feloldása ugyan kellemes érzéssel jár, átmenetileg csillapodnak is a szükségletek, de a valódi ok kezeletlen marad. Ha valakinek a személyiségstruktúrája nem a hedonisztikus örömelv alapján illeszkedik a jólléthez, akkor ezek a pillanatnyi élvezetek, érzéki örömök nem fognak meghatározóvá válni boldogságérzésének formálásában.

2.4. Egészség, fittség

2.4.1. Egészség

Az egészség változó értelmezése

Az egészség a mindennapi élet legfőbb erőforrása. Szorosan kapcsolódik az életmód-kultúrához, hiszen az életmódot gyakran az egészséghez fűződő viszony (egészséget támogató vagy károsító) alapján minősítjük. A fogyasztói társadalmak középosztálybeli tagjai számára az egészség a haladó, racionális létezés központi összetevője lett és morális tartalommal telítődött.

Az egészséggel kapcsolatos szemléletmód - így a fogalom tartalma is - folyamatosan változik. A legősibb (hindu, kínai, görög) egészségfelfogások holisztikus szemléletmódot tükröznek, melyek az egyénen belüli, az emberek közötti és a környezettel kapcsolatos egyensúlyi állapotokra helyezik a hangsúlyt. Ez a komplex látásmód az 1800-as évektől - a természettudományok és az orvostudomány fejlődése következtében – darabjaira hullott szét, a figyelem az egészség testi, pszichés majd társadalmi faktoraira irányult. A nyugati orvostudomány (felvilágosodás óta fokozatosan kialakult) egészségmodellje a testre fókuszál, és negatív definíciót használ. Eszerint az egészség az életműködés zavartalansága, a szervezet, illetve a szervek betegség nélküli állapota. Ma is ez a szemléletmód uralkodik elsősorban az

egészségügyi ellátórendszerben, amely a szakirodalomban több néven is ismert: biológiai, medicinális, biomedicinális, biomedikális modell. Legfontosabb sajátossága, hogy a betegségek testi tüneteire koncentrál és az okokat a szervezet minél kisebb alkotóelemeire, illetve külső kórokozókra vezeti vissza. A szervezetet úgy kezeli, mintha gép volna, amelynek elromlott funkcióit igyekszik „megjavítani", elsősorban a betegség természetével ellentétes hatású gyógyszerek alkalmazásával (lázcsillapító, vérnyomáscsökkentő stb.). Elhanyagolja az elsődleges prevenciót, és mindenhatóvá teszi az egészségügyet. Drága diagnosztikus és terápiás eszközöket használ, egyre speciálisabb és lokalizáltabb módszereket alkalmaz. Egyre pontosabb képet alkot a szervezet egyre kisebb egységéről, miközben elveszíti - testi szinten is - az egészre való rálátás képességét. A szomatikus orvoslás sikerei éppúgy vitathatatlanok, mint kudarcai.
Az ún. pszichoszomatikus modell alapját képező szemléletmód ősidők óta létezik, gyökereit már a vallási hagyományok is hordozzák. A modern gyógyító praxis részévé azonban csak a XX. század elejétől, a pszichoanalízis és más lélektani irányzatok elterjedésével vált. A pszichoszomatika lényege, hogy számos organikus betegség, testi tünet hátterében egyértelműen lelki okok, feloldatlan konfliktusok húzódnak meg, melyek a vegetatív idegrendszer közvetítésével érvényesülnek. Középpontjában a betegség helyett a beteg áll, a testi tüneteket inkább jelzésként, a felborult harmónia jeleként értelmezi. A pszichoszomatikus megközelítés a stessz-elmélet térhódításával egyre nagyobb jelentőségre tett szert.
A fenti modell továbbfejlesztett változataként az 1970-es évektől kezdődően egyre ismertebbé válik az un. bio-pszichoszociális modell, amely a lélektani vonatkozások mellett felismeri a szociális és a kulturális faktorok szerepét is a betegségek kialakulásában és lefolyásában. A modell kialakulását jelentősen befolyásolta a rendszerelmélet elterjedése a tudományos gondolkodásban (Kovács 2004). Az elv lényege, hogy a rendszer részei egymással állandó kölcsönhatásban állnak, kölcsönösen befolyásolják egymás működését. Ez azt jelenti az egészség vonatkozásában, hogy bármely szerv rendellenes működése kihat a szervezet egészére (Kulcsár 1998). Továbbá, hogy a testi, a pszichés és a környezeti tényezők egymással közvetlen interakcióban állnak, és az egyes területeken bekövetkező kedvező vagy kedvezőtlen változások befolyásolják a többi terület működését. Ezzel meghaladottá vált a korábbi lineáris okság elve, amely egyszerű ok-okozati viszonyt feltételezett a fiziológiás

tünetek és a betegségek között. Az új modellben a cirkuláris okság elve (kölcsönös oksági viszony) érvényesül, amelyben okok hálózatáról beszélhetünk (Ábrahám 2010).

Egyes szerzők (Jakovljeviae 2008, Pikó 2011) felvetik, hogy szükség lenne a modell kibővítésére az egzisztenciális kérdések beemelésével. Az így létrejövő bio-pszicho-szociális-spirituális modell gazdagodna egy olyan dimenzióval, amely az élet értelmének, az emberi létezés lényegének keresésével és megtalálásával tenné teljessé a humánumról, így az egészségről alkotott képet. A létkérdések (és az azokra adott válaszok) nagymértékben átszínezik az ember életmódját, meghatározzák jóllétét, így az egészségnek is fontos összetevői.

Az egészség meghatározása

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megalakulásától kezdődően élen jár az egészség fogalmának tágabb értelmezésében. Az 1948-as alkotmányában megfogalmazott definíció szerint az egészség a teljes fizikai, lelki és szociális jóllét állapota, nem pusztán a betegség, rokkantság, elesettség hiánya. Olyan dinamikus egyensúlyi állapot, amely az emberi szervezetnek az állandóan változó környezeti feltételekhez való sikeres alkalmazkodását jelenti, lehetővé téve az egyén harmonikus testi és szellemi fejlődését.

Ez a meghatározás alapvető paradigmaváltást jelentett a korábbi „testközpontúsághoz" képest, és elsősorban a mindenkori kormányoknak szóló felhívás volt az egészség értelmezésére. Az egészségi állapot közvetlen mérésére azonban sem egyéni, sem társadalmi szinten nem alkalmas. A definíció érdeme, hogy pozitív meghatározást ad, nemcsak indirekt módon, valaminek a hiányaként értelmezi az egészséget. Továbbá jól kifejezi az egészségre ható tényezők sokszínűségét, ily módon kompromisszumot teremt a különböző tudományok (orvostudomány, pszichológia, szociológia) egészségfelfogása között. Gondot okoz azonban, hogy egy idealisztikus célállapotot jelöl meg, amely a hétköznapok világában csak ritkán fordul elő. Ez a tág értelmezés nem tudott gyökeret verni a gyakorlatban, az emberek változatlanul a fizikai jóllétet azonosítják az egészséggel.

Talán ezért (is), talán a korszak igényeire reagálva napjainkban már egy új szemléletmód terjedésének vagyunk tanúi. Szintén a WHO által bevezetett korszerű, Funkcionális egészségmodell szerint egy személy egészségét annak alapján lehet megítélni, hogy mennyire tud:

- különböző tevékenységeket végrehajtani,
- részt venni a társadalom életében,
- harmonikusan alkalmazkodni a környezetéhez.

Eszerint az egészség 3 szinten értelmezhető jelenség:

- a szervezet szintjén: nem áll fenn a test anatómiai szerkezetét és/vagy valamelyik funkcióját érintő probléma (zavarmentesség);
- az egyén tevékenysége szintjén: nem áll fenn a fizikai vagy a mentális tevékenység végrehajtásában jelentkező probléma (a tevékenység akadálymentessége);
- a társas tevékenység szintjén: nem áll fenn a társadalmi szerep betöltésében, a társadalmi élet részvételében megnyilvánuló probléma (a részvétel korlátlansága).

A modell ismét negatív meghatározást ad, viszont számol az egyén egészségérzetével, az egészség szubjektív érzékelési és értelmezési lehetőségével.

Egy másik, a hétköznapi értelmezéshez közel álló, és az Egészségügyi Stratégiai Kutatóintézet (ESKI) által javasolt realista meghatározás szerint az egészség:

- az egyén kora és neme szerint elérhető,
- a társadalom által elvárt biológiai működés, melynek megítélése
  - a funkciók működésén (a képességek, korlátozottságok),
  - a fájdalom létén, jellegén,
  - és ezeknek az egyén általi mentális feldolgozásán (elfogadásán) alapul.

Összességében megállapítható, hogy a mai egészségértelmezések mindegyike integratív szemléletű, az egészség multidimenzionális jellegét hangsúlyozza, tehát visszatér a gyökerekhez, az egészség holisztikus értelmezéséhez. Az egészség és a betegség nem tökéletes ellentétei egymásnak, van egy középső tartomány, amelyben általában tartózkodunk. Ez az egyén legjellemzőbb létezési módja, amikor ugyan nem teljes a testi, lelki és szociális jólléte, de szervezete megfelelően működik. Hagyományos értelemben ilyenkor szoktuk egészségesnek mondani magunkat. Az egészség a szervezet természetes állapota, így önmagában nem jelent örömforrást, mivel beépül az elégedettségi faktorok sorába.

2.4.2. Egészség és fittség

A fittség az egészség megemelt működési szintje, a fizikai és mentális teljesítőképesség optimuma, a kiváló munkavégző képesség és a „kicsattanó” egészség szinonimája

(Kovács 2004). A fittség a fitness szóból származik, amely a genetikában és a biológiában rátermettséget jelent. A fittség megteremtéséhez – a megfelelő táplálkozás és stresszkezelés mellett – elsősorban rendszeres testedzés szükséges. Ez az edzéstípus a szakirodalomban ugyan különböző elnevezéssel szerepel - egészségedzés (Weineck 2004), fittségi edzés (Kovács 2004), rekreációs edzés (Fritz 2011) – de fő tartalmi elemei azonosak. Az egészség szempontjából leghatékonyabb edzéstípusban a keringési rendszert működési szintjét növelő aerob mozgásformák, az izomzat fejlesztését szolgáló erőfejlesztő gyakorlatok, valamint az ízületi mozgékonyságot és az izomzat nyújtását célzó technikák egyaránt megjelennek. Dolgozatom témája miatt a testmozgás, a testedzés és sportolás azonos fogalomnak tekinthető, bár kétségtelen, hogy szigorú szakmai szempontok szerint ezek a kifejezések nem fedik teljesen egymást.

Az egészség-szocioökonómiai vizsgálatok tanulsága szerint a fizikai aktivitás növelése az egyik leggazdaságosabb módja mind az életminőség, mind az egészségesen töltött évek számának növelésére. A rendszeres sporttevékenység nélkülözhetetlen a szervezet homeosztázisának fenntartásához, hiánya önálló kockázati tényező számos betegség etimológiájában. A Hungarostudy 2000 kutatás eredményei szerint a rendszeren sportolók átlagosan jobb életminőségnek örvendenek (Kopp-Kovács 2006). A testedzés az ismert sportélettani hatásain túl, kiemelkedő mentálhigiénés jelentőséggel is bír. A sportrekreációs aktivitás csökkenti a szorongást, és növeli a kompetenciaérzést (Gémes 2006). Kutatások igazolják a testedzést kísérő szerotonin-felszabadulás kimagasló közérzetjavító hatását, sőt a rendszeres sportolás már olyan neuroendokrinológiai változásokat idéz elő, amelynek fontos szerepe van a depresszió és a stressz kezelésében (Salmon 2001). Egyes szerzők a testedzést a leghatékonyabb jóllétteremtő faktornak tartják (Biddle 2000). Már 3 percig tartó könnyű testmozgás is mérhető változást idézhet elő az ember közérzetében (Szabó és Ábrahám, 2012) Viszonylag új terület a fittség génekre gyakorolt hatásának vizsgálata. Egy kanadai-amerikai kutatás (Ornish 2010) arról számol be, hogy legalább fél évig tartó rendszeres edzésprogrammal, helyes táplálkozással és stresszkezeléssel - tehát egy komplex fittségi programmal – a leggyakoribb civilizációs betegségek visszafordíthatók. Ornish és munkatársai bizonyították, hogy a szakszerű életmódváltás a kromoszómák szerkezetében is képes

változást előidézni, „kikapcsolja” a betegséget elősegítő, és aktiválja a betegséget gátló géneket.

2.5. Fogyasztói társadalom

2.5.1. A fogyasztói társadalom értelmezése

A fogyasztás az egyik legfontosabb gazdasági, társadalmi, kulturális, politikai és környezeti kérdéssé, a fogyasztáskutatás pedig egy folyamatosan fejlődő, több tudomány (közgazdaságtan, etika, szociológia, ökológia stb.) ismeretanyagából táplálkozó diszciplínává vált az utóbbi fél évszázadban. Leginkább a (poszt)modern állapot markáns jellemzőjeként, annak illusztrálására alkalmas kifejezésként terjedt el a köztudatban.

A fogyasztói társadalom egy „gumifogalom”, nincs egységesen használt definíciója, gyakran szinonim kifejezésként használják a fogyasztói kultúrával, így dolgozatomban én is azonos kifejezésként értelmezem. Lényegében mindkét fogalom olyan társadalmi formációt ír le, amely nem a javak és szolgáltatások előállítása, hanem azok fogyasztása körül szerveződik (Tomka 2011). A fogyasztói társadalom esetében nem egyszerűen a fogyasztás mennyiségi növekedéséről van szó, hanem az egész struktúrát érintő, azt átalakító komplex társadalmi jelenségről. „A modern társadalmak működésének központi elemét jelenti a fogyasztás és a hozzá kapcsolódó attitűdök és értékek rendszere” (Tomka 2011, p. 148.). Az 1970-es évektől kezdődően a nyugati társadalmakban – a foglalkozási ágak vagy a társadalmi osztályok helyett – a fogyasztási minták lettek a struktúraképző tényezők (Bourdieu 1984, Featherstone 1987, Hradil 1994). A társadalmi szerkezet szempontjából fontosabbá vált, hogy ki hogyan költi el a pénzét, minthogy hogyan kereste meg (Clarke és mtsai 2003). Ezek az új struktúrák eltérő megnevezésekkel szerepelnek a szakirodalomban. Schulze (2003) milliőnek, Featherstone (1987) életstílus-csoportnak, Beck (1999) szubkultúrának nevezi az új társadalmi egységeket, melyek a dolgozat szempontjából szinonim fogalmaknak tekinthetők.

Az emberek fogyasztói szerepük betöltése révén válnak képessé és jogosulttá a társadalomban való részvételre (Giddens 1990, Maffesoli 1996, Bauman 2001). A társadalmi intézmények (pl. oktatás, egészségügy), amelyek korábban állampolgárként vonták be szolgáltatásaikba az embereket, most egyre inkább fogyasztóként kezelik

őket. Aki megpróbálja kivonni magát a fogyasztásból, vagy különböző okokból nem tud „rendes” fogyasztóvá válni, marginalizálódik. Az egyén leginkább a fogyasztás során kerül kapcsolatba a társadalom többi tagjával, és a fogyasztáson keresztül nyilváníthatja ki véleményét (pl. bizonyos termékek vásárlásával vagy bojkottjával) (Simányi 2005).

A fogyasztói társadalomban lehetetlenné válik a személyiség munkán alapuló kialakítása, így az identitásépítés a fogyasztás terepére tevődik át. A „valahová tartozás” szükséglete a fogyasztásban fejeződik ki. Ugyanakkor vitathatatlan tény, hogy a társadalmi különbségek – például a jövedelmi helyzet, a képzettség tekintetében – korántsem tűntek el, és nagyban behatárolják a fogyasztói csoportokhoz való csatlakozás szabadságát. Ez okozza a fogyasztói társadalom alapvető ellentmondását: a társadalomban való részvétel a fogyasztói szerep betöltésén keresztül valósul meg, ugyanakkor e szerep betöltésének lehetőségét továbbra is a fogyasztás területén kívül eső egyenlőtlenségi viszonyok határozzák meg (Simányi 2005). Baudrillard (1998) úgy véli, hogy a fogyasztói társadalomban az árubőség és az ahhoz kapcsolódó fogyasztási kényszer valódi funkciója a társadalmi egyenlőtlenségek fenntartása. Szerinte a társadalmi elit mindig biztosítja saját kivételezett helyzetét a fogyasztói viselkedésben is. Bizonyos termékekhez csak a gazdasági elit juthat hozzá, továbbá a fogyasztási cikkek jelentős részét "jól használni" csak a művelt, magasan pozícionált elit tudja, az alacsonyabb státuszú rétegek számára ezek fogyasztása több frusztrációt okoz, mint élvezetet. A megkülönböztetés alapja a „jól fogyasztás művészete” lesz, tehát a „mit fogyasztás” helyett a „hogyan fogyasztás” kerül előtérbe (Bourdieu 1978).

A fogyasztás ma időigényes, különböző, de egymáshoz szervesen kapcsolódó tevékenységekből álló láncolat (preferenciák rendezése, a megfelelő áruk vagy szolgáltatások vásárlása, használata, karbantartás stb.) a kreatív gondolkodás egy lehetséges új terepe (Vörös 1996). A fogyasztás és a vásárlás tehát nem azonos: a fogyasztás egy tágabb, összetettebb, koncepcionális fogalom, melynek egy részfázisa a vásárlási tevékenység (Törőcsik 2007). Douglas és Isherwood (2003) a fogyasztást rituális folyamatnak tekinti, melyben a javakon keresztül rögzítjük a világról alkotott képhez kapcsolódó közösségi értelmezéseket. A javak használatán (fogyasztásán) keresztül ítéleteket jelenítünk meg és újratermeljük a kultúrát. A gyakorlatiasabb marketing megközelítés szerint el kell különíteni a funkcionális és az emocionális fogyasztást. Az előbbi egy adott probléma megoldását szolgálja, míg utóbbi érzelmi

igényeket elégít ki. Az emocionális fogyasztás lehet önmegnyugató, amelynek védelmi, jutalmazási, örömszerzési stb. funkciója kizárólag az egyén számára érvényesül, míg az önkifejező fogyasztás szimbolikus tartalmat hordoz, és a szociális környezet reakciói határozzák meg az egyén fogyasztással összefüggő érzelmeit (Törőcsik 2007).

A jóléti közgazdaságtan neves képviselője Scitovsky (1990) szerint az öröm és a kényelemkeresés motívuma annyira eltér egymástól, hogy ez egymástól teljesen eltérő fogyasztási döntéseket, mintázatokat eredményez. Az örömkereső vagy kreatív fogyasztás az egyén aktivációs szintjének megemelését célozza és eredményezi, ami az újdonság, a változatosság, az egyedi stílus iránti igényben (és az ezt támogató termékek, szolgáltatások vásárlásában) jut kifejezésre. A komfortkereső vagy defenzív fogyasztás az aktivációs szintet csökkenti. Ilyenkor az egyén a megszokottat, az átlagost keresi, és az alapvető szükségletek kielégítése a cél.

2.5.2. A fogyasztó szubjektum és az anyagi világ viszonya

Simányi szerint (2005) a fogyasztás és a társadalom viszonyát vizsgáló elméletek nagy részében központi szerepet tölt be két alapvető problémakör. 1.) Az emberi önkifejezés eredménye-e az anyagi világ vagy fordítva, az előállított anyagi világ határozza meg, hogy mire vágyunk? 2.) A növekvő fogyasztás kulturális gazdagodást is jelent, vagy az anyagi világ az emberi kapcsolatok és immateriális értékek (tágabban értelmezve a kultúra) rovására terjeszkedik?

Hegel (1973) elmélete szerint a külső világ és az emberi szubjektum között dialektikus – azaz egymást kölcsönösen alakító, egymástól elválaszthatatlan – kapcsolat áll fent. Egyrészt az emberi szubjektum csak az önkifejezés által fejlődik, ébred öntudatára, mely során igényei és vágyai szerint alakítja környezetét. Másik oldalról viszont az anyagi világ vissza is hat a szubjektumra, bizonyos mértékig behatárolja ezen önkifejezés lehetőségeit. Az egyre komplexebb szubjektum egyre komplexebb külső formákban fejezi ki magát, melyekben magára ismerve, azokat magáévá téve gazdagodik a szellem (Miller 1987). E rendkívül optimista nézőpontból kiindulva könnyen eljuthatunk addig a következtetésig, hogy a világban minden rendben van, az egyre differenciáltabb fogyasztói árukínálattal párhuzamosan az emberi lélek is egyre kifinomultabbá, fejlettebbé válik.

Simmel (2004) egészen más véleményen van. Szerinte az anyagi gazdagodás nem jár együtt a kulturális fejlődéssel, mert nem értjük a tudományos-technikai innovációk mögötti intellektuális teljesítményeket, nem vagyunk képesek átlátni és befogadni azokat. A létrejött tárgyakat a divat és jólét szimbólumaként megvásároljuk, de nem értjük működésüket. Az eredmény egy elidegenedett tárgyhasználat, amely praktikussága mellett is csak fokozza az ember kiszolgáltatottság-érzését.

Marx (1977) is pesszimista volt, ő azonban a kulturális gazdagodás kerékkötőjének a munka területén bekövetkezett elidegenedést tekintette. Nézetei szerint - kapitalista viszonyok között - a munkás nem azt termeli, amit szeretne, amelyben kifejezhetné egyediségét, és amelynek végtermékében önmagára (saját tevékenységére) ismerhetne. Míg tehát Simmel szerint a mások által létrehozott termékek révén is fejlődhetne az emberi szubjektum - ha képes lenne részletesen megismerni azt -, addig Marx szerint csak a közvetlen munkatapasztalat vezethetne ilyen eredményhez.

A fenti szerzőkkel ellentétben - akik szerint az anyagi világ gazdagodása elvben lehetővé tenné a társadalmi-kulturális fejlődést is, de ez különböző okokból nem valósult meg - a frankfurti iskola képviselői (Horkheimer és Adorno 2011, Marcuse 1990) tagadják ennek lehetőségét. Az általuk képviselt manipulációelmélet szerint a fogyasztói társadalomban a kapitalista érdeknek megfelelő vágyakat keltenek fel - reklámokon, kultúrtermékeken keresztül - a passzív, kiszolgáltatott vásárlókban, így az emberi önkifejezés minden lehetősége megszűnik. Simányi (2005) szerint ehhez hasonló Baudrillard álláspontja is, mely szerint míg a preindusztriális társadalmakban az egyéni igények határozták meg az anyagi javak előállítását, addig fogyasztói társadalomban a gyártott termékek mögé utólag kell (ál)szükségleteket teremteni. Az így létrejött tárgyak nyilvánvalóan „üresek”, nincs mögöttük valós társadalmi és egyéni érték, így a puszta birtoklásuk nem eredményezhet személyiséggazdagodást.

Debord (2006) még tovább megy, és azt állítja, hogy semmilyen kapcsolat nincs az előállított árudömping és a társadalmi szükségletek organikus fejlődése között. A fogyasztói társadalom meghamisít, elnyom minden igazi, élő vágyat, egy számára teljesen idegen sors viselésére kényszeríti az embereket, akik a „spektákulum”-társadalom uralkodó tudatformáinak észrevétlenül engedelmeskednek. Kiiktatja az egyén autonóm terveit és saját kész programjaival helyettesíti azokat. Ehhez - a használati javakon kívül - látványosságokat, információkat, reklámokat termel, melyek

homogenizációs fegyverekként felkeltik, majd egy irányba terelik a hamis vágyakat. Az egyén „minél inkább szemlél, annál kevésbé él: minél készségesebben ismer rá az igényeire azokban a képekben, amelyeket az uralmon levő rendszer felmutat neki, annál kevésbé érti a saját létét és a saját vágyait" (Debord 2006. p. 6.). Nem ez emberek használják a javakat, hanem a javak használják őket. Elhasználja az emberek életidejét, személyes energiáit, eltéríti gondolatait, érzéseit, elveszi saját egyedi hangulatait (Tütő 2008). A bőségben mutatkozó hiány, vagy megfosztottságban való gazdagodás állapota ez. A rendszer létfeltétele az elkülönítés (az emberek leválasztása egymástól és saját maguktól) és a fogyasztás boldogságában való egységesítés. A rendszer célja - az elidegenedés előállításán keresztül – a kiszolgáltatottság és az irányíthatóság biztosítása, végső soron az emberi szabadság, a szabad akarat elbirtoklása. A vágy tudatosságára és a tudatosság iránti vágyra együttesen van szükség ahhoz, hogy a totális fogyasztóvá manipulált ember felismerje az átverést, és visszaszerezze a hatalmat saját élete felett (Tütő 2008).

Más szerzők (Miller 1987, Hebdige 1995, Fiske 2000), tagadják az egyén ilyen mértékű kiszolgáltatottságát, de kiindulópontként elismerik az üzleti világ fogyasztásra késztető hatását. Azt vallják, hogy a használat során személyes viszony alakul ki az ember és a tárgy között, mely során az anyagi javak egyedi tartalommal telítődnek. Ez akár teljesen eltérő is lehet az eredeti gyártói szándéktól. Az egyedi jelentéstulajdonítás a fogyasztói önállóság egyik megnyilvánulása. Miller (1987) szerint nincs izolált, a tárgyi világtól függetlenül létező szellemi kultúra. Ez a szubjektív kultúra (sőt maga az identitás is) éppen a tárgyhasználattal, a tárgyi világgal való interakció eredményeként jön létre.

Miller (1994) arra is felhívja a figyelmet, hogy a mai fogyasztói társadalomban a fogyasztók óriási hatalomra tehetnek szert, „globális diktátorokká" válhatnak, akik tömeges és mindennapos fogyasztói döntéseikkel parancsolnak. A fogyasztásban rejlő progresszív lehetőségek megvalósításához azonban arra lenne szükség, hogy az emberek felismerjék vásárlási döntéseik súlyát, és így tudatosan és felelősségteljesen éljenek vele. Miller idealisztikus elképzelése szerint a fogyasztók öntudatra ébredésével egy demokratikusabb és etikusabb világot lehetne létrehozni.

2.5.3. A fogyasztói társadalom kritikája

A fogyasztásról szóló vita korántsem új keletű, már az ókortól kezdve foglalkoztatta a gondolkodókat. Nehéz olyan történelmi kort találni, amelyben az emberek ne éreztek volna lelkiismeret-furdalást bizonyos „bűnös" fogyasztási szokásaik miatt. A szükségletek fajtáinak és kielégítésük helyes mértékének meghatározása minden kultúrában fontos kérdés volt, azonban a fogyasztásról szóló modern vita egészen más jelentőségű. Ma, amikor a fogyasztás már nemcsak eszköze, hanem célja is az egyéni létezésnek (Zentai 1996), a fogyasztásról szóló diskurzus a társadalmi berendezkedés és az emberi élet leglényegesebb mozgatórugóit érintő kérdés is egyben.

Ideológiai vonatkozásban a fogyasztást elemző modern kritikai elméletek két fontos, még ma is befolyásos irányzatra vezethetők vissza: egyrészt az angol konzervativizmus Carlyle-tól Orwellig ívelő vonulatára, másrészt a baloldal Marxszal kezdődő és a Frankfurti Iskolában kiteljesedő világképére (Zentai 1996). A dolgozat fő témája nem igényli e kritikai elméletek részletes történeti áttekintését, inkább a fogyasztásnak a jelenkori életminőséget befolyásoló hatásaira fókuszál. E tekintetben alapvetően két oldalról éri kritika a fogyasztói társadalmat. Egyre több kutató (Lane 2001, Kasser 2005, Layard 2007, Fromm 2010, Skidelsky 2014) állítja, hogy az anyagi javakat előtérbe helyező fogyasztói életstílus nem vezet az emberek boldogságához, sőt gyakran elégedetlenség, depresszió, elmagányosodás lesz a fogyasztói lét tipikus jellemzője. A fogyasztói társadalom szubjektív életminőséget érintő hatásait a következő fejezetben tárgyalom.

A másik gyakran hangoztatott kritikai álláspont, hogy a fogyasztói társadalom feltételét jelentő, folyamatos gazdasági fejlődés nem fenntartható, mert a környezeti erőforrások túlzott kihasználásához, és végül az ökoszisztéma pusztulásához vezet. A növekedés szükséglete együtt jár a tervszerű elavulás, az irányított kényszerfogyasztás és az örömtelen pazarlás rendszerével, amely nem a jólétet, hanem az egyre növekvő terméktömeg hatékony értékesítését szolgálja (Lányi 2012). A gazdasági növekedés azonban nem azonos a társadalomnak, mint élő rendszernek a fejlődésével. Lányi szerint a fejlődés addig fejlődés, amíg fenntartható, tehát a rendszer teljesítményének növekedése úgy megy végbe, hogy a rendszer megújulásához szükséges erőforrások - minimum a növekedéssel arányos mértékben - rendelkezésre állnak. Számos kutatás (Meadows és mtsai 2005, Náray-Szabó 2006) bizonyítja, hogy ezek az erőforrások

csökkenőben, sőt kimerülőben vannak, a rendszer feléli működése létalapjait. Ami nem fenntartható - a természeti és társadalmi rendszerek esetében - nem tekinthető fejlődésnek. A fogyasztói társadalom tehát inkább önpusztító növekedéssel jellemezhető, amely radikális önszabályozási (leginkább önkorlátozási) mechanizmusok sürgős beépítése nélkül szükségszerűen a vesztébe rohan.

Az éles kritikák és szkeptikus hangok mellett erősödnek a fogyasztói kultúra „méltányos megértését", annak pozitív oldalát hangsúlyozó álláspontok is. Egyfajta középutas, kompromisszumos nézetet képvisel a fenntartható fogyasztás gondolata, mely magában foglalja a felhasznált termékek csökkentésére, a fogyasztási szokások megváltoztatására, továbbá egy új fogyasztói értékrend és jólét-felfogás kialakítására irányuló törekvéseket is (Csutora és Hofmeister-Tóth 2011). Hankiss (2005) még megengedőbb álláspontpontot képvisel. Szerinte a fogyasztói civilizáció – melyet reneszánsz tömegkultúrának vagy proletár reneszánsznak nevez - azért válhatott olyan sikeressé, mert a szorongó, frusztrált, elmagányosodó embereket gyorsan és egyszerű módon juttatja örömforrásokhoz. Hankiss amellett érvel, hogy a kereskedelmi csatornák, a bulvár sajtó termékei valós szükségleteket elégítenek ki, sok esetben terápiás funkciót is betöltenek. Sajátos kultúrát teremtenek, életvezetési támpontokat, mintákat adnak, ezért alkalmasak arra, hogy az egyén személyiségfejlődési és önmegvalósítási törekvéseit támogassák. Hisz az értékpluralizmusban, mely szerint a fősodort jelentő fogyasztói kultúra mellett békében megférnek korábbi (pl. vallási közösségekhez kapcsolódó) és új (pl. fogyasztáskorlátozó, posztmodern-ökológiai) értékrendek is, de ezeket nem lehet a tömegekre ráerőszakolni. A konzumációs kultúrát nem szabad megvetni, hanem meg kell érteni, bele kell helyezkedni, és kultúraazonos kommunikációval, pedagógiával használni kell másfajta (klasszikus, nemzeti) kultúrkörök átörökítésére. Csak így lehet hatékonyan segíteni a posztmodern embernek elkeseredett útkeresésében.

Gyakorlatias megközelítésben a fogyasztói civilizáció „szelleme" eltérő mértékben hatja át az emberek mindennapjait. A társadalom azon - többnyire polgári - rétegei, melyek megfelelő anyagi és kulturális tőkével rendelkeznek, aktívan válaszolnak ezekre a lehetőségeket is magukban rejtő kihívásokra, és többnyire képesek az önmegvalósítási folyamatban e kultúra kínálatát saját hasznukra fordítani. Számukra a fogyasztói civilizáció nem egy véget nem érő karnevál, hanem az önkonstrukciónak egy kellemes,

élvezhető, szórakoztató formája. A társadalom jelentős hányada viszont - ilyen erőforrások hiányában - csak passzív befogadója ezeknek a hatásoknak, esetleges, hogy mi éri el, és csak a virtuális térben, egy álomvilág keretei között lehet részese ennek a társadalomnak (Hankiss 2005).

2.5.4. A fogyasztói kultúra hatása az életmódra és az életminőségre

Hankiss (2005) szerint éles kontraszt rajzolódik ki az elmúlt évszázadok hagyományos európai kultúrája és a XX. század végétől dominánssá váló, globalizált, fogyasztói kultúra között. Az ellentét akkora, az értékek és magatartásformák szintjén bekövetkezett változások olyan mértékűek, amely miatt érdemes civilizációs robbanásról beszélni. A hagyományos kultúra arra ösztönözte az embert, hogy esendőségének tudatában felelősségteljes, törvénytisztelő, önfeláldozó, közösségi lényként éljen és ilyenné alakítsa személyiségét. A mai domináns normák ezzel szemben az önközpontú, önkiteljesítő, hedonista lénnyé formálják az embert, aki meg van győződve, hogy ártatlan, és joga van élet teljességére. A hagyományos kultúra a megélhetésért folytatott küzdelemre, hierarchikus rendre, türelemre és elfogadásra szocializálta tagjait és ennek megfelelően formálta életmódjukat. A fogyasztói kultúra ezzel szemben biztosítja az individualista lét egzisztenciális feltételeit, és ezzel párhuzamosan az önszeretet, az önmegvalósítás, a vágyak szabad kiélésének normáit, az örömelv és az ösztönvilág dominanciáját erősíti meg. Ez a minél kevesebb felelősségvállalás és a kiszámítható „örömök” kultúrája. Míg korábban a hagyomány, ma az újdonság a legfontosabb érték. Az élet élvezetének és a feltörekvésnek a programja társadalmi követelménnyé vált. A problémát az jelenti, hogy az önkiteljesedéshez szükséges készségek és feltételek biztosításában viszont már nem jeleskedik ez a kultúra, többnyire felületes, formai, helyettesítő álmegoldásokat kíván a felkeltett szükségletek kielégítésére. Nagy a kísértés, hogy készen kapott, előre megkonstruált életérzésekből álló életet éljünk, miközben figyelmen kívül hagyjuk saját érdekeinket. Sokakban fel sem merül, hogy a valódi önmegvalósítás az én megvalósítását jelentené, tehát a folyamatos személyiségfejlődést. Az értékek és intézmények rendszere már nem adja meg azt a támogatást, amit egykor képes volt nyújtani. Az individualizált kultúra csupán kinyitja a lehetőségek kapuját, de az egyénileg jó utat nem mutatja meg.

A fogyasztói társadalom alapideológiája az egyéni boldogság keresését hirdeti, és eléréséhez nem a szociális kapcsolatok megerősítését, hanem javak felhalmozását tekinti megfelelő eszköznek. A fogyasztási aktus magányos tevékenység még akkor is, ha az emberek a fogyasztás idejére összegyűlnek (Bauman 2005). Lane (2001) szerint az emberek - egy bizonyos jövedelemszint felett - megnövekedett bevételeiket inkább olyan dolgokra költik, amelyeket egyedül lehet élvezni, és nem olyanokra, amelyeket közösen. Az individualizmus súlyos következményekkel jár az egyénre és a társadalomra egyaránt. A személyiség torzul, esélye sincs a teljességre, ha nem alakulnak ki a társas kapcsolatok jó működtetéséhez szükséges készségek. A hanyatló szociális készségek következtében egyre gyakoribbá válnak a konfliktusok. A modern társadalom által teremtett jólét és kényelem ugyanakkor lehetővé teszi, hogy ne legyünk egymásra utalva. Mindezek következtében egyre kisebbé válnak az életközösségek. A nagycsaládokból családok, abból csonka családok és gyermektelen párok, végül szinglik lettek. Az egyéni identitás túlhangsúlyozásával a kollektív identitás is túlzottan háttérbe szorul. A társadalom tagjai közötti összetartozás- és szolidaritás-érzet is egyre csökken. Az önmegvalósítás csak addig nem okoz problémát, amíg az egyéniség keresése és a másokhoz való alkalmazkodás folyamatai egyensúlyban vannak (Pikó 2005). Az emberi létezés paradoxonja, hogy az embernek egyszerre kell keresnie a közelséget és a függetlenséget, egyszerre kell együtt lennie másokkal és megőriznie saját egyszeriségét és különlegességét (Fromm 1998). A posztmodern fogyasztói kor egyik legnagyobb kihívása tehát az egyéni és a kollektív tudat összeegyeztetése, amelynek sikeres megoldása még várat magára. Soha ennyi elidegenedett, és a saját útját kereső ember nem volt, mint manapság (Pikó 2005).

A konzumizmusban (fogyasztói életstílus) az áru jelleg a társadalmi élet egyre több aspektusára kiterjed, a társadalmi viszonyok is tárgyiasulnak. Történelmi perspektívából nézve úgy tűnik, hogy az emberek vagyonának, pénzerejének növekedése együtt jár a korábban önmaga és közvetlen családi, baráti környezete által végzett tevékenységek „kiszervezésével". Egyre inkább professzionális szolgáltatásként, pénzért szerezzük meg mindazt, amelyhez korábban fizikai-szellemi képességeink mozgósításával ingyen, vagy viszontszívességért jutottunk hozzá. Az emberek egyre inkább késztermékeket vásárolnak alapanyagok helyett. Az egyéni képességek beszűkülnek, a fogyasztói társadalom ily módon visszaszorítja, sőt elfojtja a hétköznapi kreativitást. A rendszer

hangsúlyos ideológiai üzenete a „Ne csináld magad, hagyd a szakemberre!” A társadalom összes tudásából mindenki egyre kisebb résszel rendelkezik. A saját produktivitás lehetőségének beszűkülése élethiányt, a személyesen megélt élet hiányát eredményezi (Debord 2006). Az emberben lévő lehetőségek konformizmusba fullasztása szükségszerű és szomorú következménye a fogyasztói életmódnak, amely során az ember azokat a képességeit, amelyek valóban emberré teszik, alig használja és működteti (Kádár 2012). Ezzel párhuzamosan tovább gyengül az Én, egyre elesettebbé válik, és „mankószükségletét” a konzumkultúra kíméletlenül kihasználja (Kiss és Pikó 2013). A fogyasztói társadalom üzenetei beépülnek érték- és hiedelemrendszerünkbe, és elkezdik szervezni az életünket. A modern ember a fogyasztás illúziójának bűvöletében él, amely azt sugallja, hogy az életminőséget fogyasztás útján lehet megszerezni (Pikó 2003).

A fogyasztói kultúra sikerének titka, hogy felismeri és hasznosítja a valódi testi szükségleteket és vágyakat, majd egy tárgyiasult kelepcében kínálja a megoldást. Ehhez a reklámipart hívja segítségül, mely immateriális értékekkel (szépség, fiatalság, biztonság stb.) ruházza fel az egyes termékeket (Featherstone és mtsai 1997, Hankiss 1999). A csalódottság, az állandó frusztráció elkerülhetetlen, hiszen e természetes emberi vágyakat nem lehet pusztán fogyasztással kielégíteni. Ezek a kielégítetlen szükségletek tartják állandó mozgásban a gazdaságot és a tudományt. Az ideális fogyasztó énképe bizonytalan, mindig kész olyan termékeket vásárolni, amitől átmenetileg jobbnak, különbnek érezheti magát (Pikó 2005). Az egyén instabilitása tehát a kapitalista társadalom stabilitásának alapja.

A fogyasztói kultúrában leginkább megélhető „szabadságjog” a választás szabadsága, amely valójában a fogyasztás szabadságát jelenti. Rengeteg termék- és szolgáltatásfajta alapozza meg ezt a személyes szabadságot. Ma energiánk jó részét felemészti a lehetőségek közötti válogatás felelőssége és a túlbiztosítási törekvés. Ha egy időben túl sok dolog, túl sok összeegyeztethetetlen lehetőség tart igényt a figyelmünkre, bizonytalanná, cselekvésképtelenné válunk. Többet akarunk, mint amit el tudunk érni, és ez egy állandósult distressz-állapothoz vezet. A túl sok választási lehetőség - az elszántság gyengítésén és a tetterő elfojtásán keresztül - csökkenti az elégedett élet valószínűségét. A modern társadalom életvitele folyamatos pszichés, szimpatikus aktivitást kíván, mely kifárasztja az egyént. Következménye kezdetben az egyre

gyakoribbá váló gyengeségérzés, enerváltság, amely aztán krónikus fáradtsággá és fásultsággá alakul át.

A komfort, a kényelemszeretet kiszolgálása a fogyasztói társadalom további hatékony módszere. Nagy üzlet van mindabban, ami az ember spontán szükségleteit szolgálja, akár eltúlzott formában is. A modern világ eredményesen támogatja az ember terhelés- és fájdalommentes életre irányuló törekvéseit. Lorenz (1988) szerint azonban nagy árat fizetünk ezért. Mivel a legcsekélyebb kellemetlenséget is igyekszünk elkerülni, lehetetlenné válnak az örömöknek a kontrasztképzésen alapuló formái. A nehézségeket okozó ingerhelyzetek elkerülése magával hozza az örömet kiváltó ingerekkel szembeni tompaságot, amely „érzelmi fagyhalálhoz" vezet. Ez már szinte szükségszerűen vezet tovább az intenzitás-kultúra kialakulásához.

A fogyasztói civilizáció egy másik nagy találmánya, hogy az emberi élet hiányzó értelmét (és a természetes, egyszerű örömeit) a lét intenzitásának élményével helyettesíti. Intenzív létélmények sokaságát kínálja a nap minden percében, olyannyira, hogy nyugodtan beszélhetünk élmény-civilizációról (pl. interaktív játékok, száguldás extázisa, extrém sportok stb.). „… zseniális trükk ez, mert az ember akarva-akaratlanul úgy érzi, hogy ami ilyen intenzitással létezik, annak nem lehet, hogy ne legyen valami értelme" (Hankiss 2005, p. 395.). Ez azonban kevés, mert az életet nem csak intenzitásában, hanem teljességében is át akarjuk élni. Az élménytársadalom sajátosságait a 4. fejezetben mutatom be részletesen.

A posztmodern kor alapélményként megélt következménye az elidegenedés, amely az egyén és a környezete közötti szerves viszony megszűnését jelenti. Egyfajta össze nem illés, amikor az egyén nem érzi magát otthonosan környezetében. Az elidegenedés a természettel kapcsolatban is megnyilvánul, amely további negatív hatással van az emberre. Ugyanakkor le kell szögeznünk, hogy az individualizmus a társadalmi-kulturális fejlődés fontos állomása. A kulturális alkalmazkodásban viszont még nem jutottunk el odáig, hogy a korszakban lévő fejlődési lehetőségeket kellőképpen kiaknázzuk, és ne - elsősorban - annak negatív következményeit vegyük magunkra. Felmerül ugyanakkor a kérdés, hogy a pozitív hatások képesek lesznek-e hosszútávon és kielégítően ellensúlyozni az emberi készségek sorvadásában, a kapcsolatok elszegényedésében és a kulturális elszürkülésben jelentkező következményeket?

2.5.5. A fogyasztói társadalom hatása az egészségre és a testkultúrára

A fogyasztói civilizáció ellentmondásos hatással van az egészségre. Egyfelől a korszak globális jelenségei sokat ártanak az egészségünknek. Az infotechnológia nyújtotta lehetőségek és kényszerek – legsúlyosabb civilizációs ártalomként - az ülő életmód, a fizikai inaktivitás terjedését segítik elő. Az individualizmus hajtóerői óriási mértékben fokozzák a káros stressz-terhelést. A fogyasztói kultúra diktátumai soha nem látott mértékű túlfogyasztáshoz vezetnek ételben, italban, gyógyszerben és élvezeti szerekben egyaránt. A globalizált, urbanizált, fogyasztói lét egyre növekvő környezeti károkat okoz és egyre egészségtelenebb életfeltételeket hoz létre. Az érem másik oldalaként megtapasztalhatjuk a korszak pozitív egészségügyi vonatkozásait is. Az egészségipar és az orvostudomány szimbiotikus együttműködésének eredményeként jól kézben tarthatók a járványok, minimálisra csökkent a gyermekhalandóság, hatékonyan kezelhetők a fájdalmak és az egyéb kellemetlen tünetek, továbbá javulnak az egyes betegségek gyógyítási esélyei. A korszerű diagnosztikai eljárások eredményeként az elváltozások egyre korábbi stádiumban felismerhetők, amely növeli a gyógyulás reményét. Az egészségügyi ipar hozzájárul az élettartam meghosszabbításához és a minőségi életévek növekedéséhez. Az ellátórendszer a már kialakult betegségek gyógyításában, tehát a terápia és a rehabilitáció fázisában akar és tud jeleskedni. A nemzetközi szervezetek erőfeszítései (kampányai és pénzügyi csatornái) is elsősorban a hagyományos biológiai egészségmodellt követő gyógyító munkára irányulnak. Az elsődleges prevencióba fektetett források többszörös megtérüléséről szóló tanulmányok csak néhány nyugat-európiai államban tudtak hosszútávú, hatékony cselekvési programként realizálódni. Az országok többségében az egészség megtartására irányuló gazdasági és politikai törekvések inkább üzleti, mint valós népegészségügyi haszonnal járnak.

Amíg a betegségek világában megmaradt a paternalista, kiszolgáltatott viszony (vak hit és bizalom a külső, szakszerű segítségben), addig a megelőzés területén az emberek önkompetencia-érzete kezd megerősödni. Az egészség egyre kevésbé elvont fogalom, hanem inkább olyan terület, ahol az egyének tudatossága, felelőssége és aktivitása növekszik. Ugyanakkor a mai átlagember ambivalens módon viszonyul az egészségéhez. Egyrészt betegesen aggódik érte, másrészt egészségtelen életet él.

Igyekszik minél több pénz keresni - egészsége kockáztatása árán is -, majd minden pénzét egészsége visszaszerzésére fordítja.

Az 1970-80-as évektől kezdődően az egészség az identitás fontos hordozójává vált a nyugati társadalmakban. A test olyan „tulajdonná" lett, amelynek birtoklása felelősséggel jár, és amelynek karbantartása személyes vállalkozás (Csabai 2000). Egyes szerzők már egészség-sovinizmusról beszélnek. Terjed ugyanis az a közfelfogás, hogy aki nem képes megfelelő módon szabályozni életmódját, aki nem tudja rizikóviselkedését megszüntetni, nem érdemli meg az egészséget. A fokozódó érdeklődés eredményeként az egészség árucikké vált és üzleti tartalmat kapott. Az egészségügy hatalmas iparrá, gazdasági húzóágazatává vált, mely a testre gépként tekint. Az ember egészségügyi létét CT és MRI adatok, EKG grafikonok és diagnóziskódok jelentik. Egyre többet tudunk az ember egyre kisebb részeiről, miközben elvész a teljes emberre - mint holisztikus egységre - való rálátás képessége. Az ember eltűnik a testére vonatkozó adathalmazban. A biotechnológia (génsebészet, művi megtermékenyítés, őssejtterápia stb.) megdöbbentő eredményeket ér el a test materiális bázisának létrehozásában és alakításában. Az orvostudomány ma már képes az élet kialakulásának és működésének legalapvetőbb szintjeit befolyásolni.

A fejlődés számos pozitív hozadéka mellett azonban nem szabad megfeledkezni a jelenség árnyoldaláról sem. A modern orvostudomány azáltal, hogy mindenre megoldást (vagy álmegoldást) kínál sok pénzért cserébe (pl. életstílus gyógyszerek: nyugtatók, kedélyjavítók, potenciafokozók stb.), lefokozza az élettel való megbirkózás autonómiáját, megsemmisíti az emberek azon képességét, hogy szembenézzenek a nehézségekkel, és esetleg önerőből megoldják azokat. Ellentrendként erősödik a „gyengéd orvoslás", a természetgyógyászat módszereinek igénybevétele mind az egészségmegőrzés, mind a gyógyítás területén. A XXI. század csodagyógyszereibe vetett hit kiegészül az ember saját erőforrásainak, öngyógyító képességének megismerésével és alkalmazásával.

Az egészségipar újabb és újabb high-tech megoldásokat produkál, amely különböző korrigáló, beépíthető, pótló megoldások alkalmazásával az örök fiatalság látszatához igyekszik hozzájárulni. A piacra dobott karcsúsító, erőfejlesztő és kozmetikai testkarbantartó termékek töméntelen mennyisége jelzi, hogy a jó megjelenésnek, a kiváló fizikumnak és a fiatalságnak rendkívüli jelentősége van a kései kapitalista

társadalomban. Olyan kultúrában élünk, amelyben a test útlevél mindahhoz, ami jó az életben. Az én megőrzése a test megóvásán nyugszik. A testbe érdemes pénzt, energiát fektetni, mert többszörösen megtérül. Testszociológusok (Featherstone és mtsai 1997) szerint a testnek egy újfajta elnyomása, kizsákmányolása jelenik meg a fogyasztói kultúrában a szépség etikája és az egészség ideológiája jegyében. „Jól kinézni" és „jól működni" a legfőbb üzenetek, mely eladható árucikket csinálnak a testből. Ugyanakkor a testipar üzenetei ellentmondásosak, a vágyhoz való viszonya kettősséget mutat. Egyrészt az élvezetek habzsolására serkent, másrészt szorongást és bűntudatot kelt. Az egyik oldalon a fogyasztás (vásárlás, evés, kicsapongás) jelenik meg általános társadalmi normaként. A másik oldalon pedig az ellenkező parancs, hogy vékonynak, szabályozottnak, a vágyak terén visszafogottnak kell maradni. Ezen üzenetek hatására konfliktusba kerül a fogyasztó (élvező) és a produktív (kontrollált) én. A bulémia szimbolikusan jelzi, hogy a jelenkori társadalom milyen ambivalens módon viszonyul a vágyhoz: az étel túlzott habzsolása, majd elutasítása hányás formájában (Csabai 2000). Az ember kontroll- és a kompetenciaérzete egyre jobban összekötődik a test megfegyelmezésének, karbantartásának sikerességével. Az önérzet abból merít, hogy mennyire sikerül a kitűzött testformát, testsúlyt megvalósítani. A test árucikk, amit a fogyasztó saját akarata, képességei és pénztárcája szerint alakíthat, ha megvásárolja a testipar eszközeit és szolgáltatásait. Először lehetséges a történelemben, hogy valaki létrehozhatja saját testéből saját testideálját (pl. színes bőrűek bőrkifehérítése, nemi identitás műtéti átalakítása stb.).

Egyre növekszik a test ellenőrzésében, javításában közreműködő szakértők, tanácsadók száma. A test nem fejlődik, nem kibontakozik, hanem tervszerűen „gyártódik" (Csabai 2000). A szakértelem szabadpiaca kitermeli a bizonytalanságot, egyre kevésbé van koherens és egyértelmű norma a helyes életvitellel kapcsolatban. Nagyon nehéz megtalálni a határt az egészségtudatosság és a kényszeres egészségmánia között. Ez utóbbi esetében a test medikalizált formában van jelen, amely állandó éberséget és kontrollt kíván. A másik véglet az egészségközöny, amikor az egyén nem hajlandó tudomást venni az egészségi állapotváltozását kísérő jelekről. Az egészséges testhez vezető egyszerű, természetes életmód kultúrája a ma már inkább csak egy sajátos szubkultúraként él tovább.

Az új testkultuszban a szekularizált test pusztán biológiai organizmusként jelenik meg, mely kiváló lehetőséget teremt a testipari értékesítésre. Ez nem a test felszabadítása, hanem inkább annak bezárása a forma és a higiéné kalitkájába (Baudrillard 1996). Kovács (2004, p. 315.) body-terrornak nevezi a jelenséget. A mai test egy szociokulturális termék: olyannak kell lennie, amit elvárnak tőle, és nem olyannak, ami jó neki. A modern testek nem valódi kifejeződések, inkább szimbólumok, melyek testmaszkok mögé rejtik el a közvetlenül átélhető testet. A természetes test nem eladható. A mai testfelfogás távol áll az antik görögök szemléletmódjától, nem jut el a test lényegéhez, annak mélységéhez, nem ismeri el, mint élő, érző tagolatlan organizmust. Az ókori szép test követelményei magasak voltak, de szorosan összekapcsolódtak a szellemmel és a lélekkel. A modern testkultúra tragédiája, hogy létrehozta a test lélektől való elidegenedését. Az ember nem érzi otthon magát a testében (sem). A test pedig előbb-utóbb fellázad az „újgyarmatosítás" ellen, egyre érthetetlenebb jelzéseket ad és egyre kiszámíthatatlanabb folyamatokat produkál (pl. az autoimmun betegség esetében a test zavarában önmagát pusztítja).

2.6. Szabadidő a fogyasztói társadalomban

2.6.1. Fogyasztás és szabadidő

A fogyasztói társadalom kialakulásában számos tényező mellett - mint például a tömegtermelés térhódítása, az egyénen túlmutató, transzcendens világkép megroppanása, a fogyasztói hitelezés elterjedése, a társadalmi mobilitás növekedése - a szabadidő növekedése is fontos szerephez jutott. A fogyasztási képesség két dologtól függ: a reáljövedelemtől és a fogyasztásra fordított időtől. Az 1900-as évek végére a nyugat-európai társadalmak polgárai a fiziológiás szükségletekre szánt idő levonása után rendelkezésre álló életidőnek már csak 20%-át töltötték fizetett munkavégzéssel, míg 100 évvel ezelőtt ez az arány közel 50% volt (Ausubel és Grübler 1995). A szabadidő növekedése egyrészt előfeltétele az időigényes fogyasztási tevékenységek elterjedésének, másrészt a szabadidős szolgáltatások (vendéglátóipar, kereskedelmi televíziózás, turizmus stb.) egyre nagyobb arányt képviselnek a fogyasztás szerkezetében. A XX. század második felének egyértelmű tendenciája, hogy a csökkennek a napi szükségletek fedezetét jelentő kiadások (élelmiszer, ruházat, háztartási felszerelés), míg a közlekedésre, kommunikációra, szórakozásra, oktatásra,

kultúrára szánt összegek részaránya növekszik az összes kiadáson belül. 1960 és 1990 között Magyarországon közel a duplájára, Németországban több, mint háromszorosára nőtt a szabadidős kiadások aránya a magánszemélyek költekezésében. Igaz ugyanakkor, hogy vannak olyan Nyugat-Európai országok (pl. Ausztria, Belgium), ahol ez a növekmény sokkal kisebb mértékű vagy elhanyagolható (Tomka 2011). Az USÁ-ban 1990 és 2007 között a rekreációra fordított lakossági költések közel háromszorosára növekedtek, nagyságrendjét tekintve meghaladják a 840 milliárd dollárt (Statistical Abstract of the United States 2010). A szektor növekedésére jellemző adat, hogy az Egyesült Királyságban a szabadidős szolgáltató ágazatban dolgozók száma 1930 és 1997 között közel 7-szeresére emelkedett, az összes munkavállaló több, mint 2 %-a a szabadidőiparban dolgozik (Gershuny és Fisher 1999). Ezek az adatok a vendéglátóipari egységek (éttermek, kávézók, szállodák) nélkül értelmezendők.

A gazdasági növekedés szolgálatába állított világban a szabadidős tevékenységek is a fogyasztás speciális módozataivá silányulnak. Lányi lényegkiemelő megállapítása szerint „a késő modern fogyasztói társadalmakban a munka egyedüli értelme a kapott fizetség, ami a termelés hatékonyságának növelésével egyenes arányban növekszik; a magasabb bevétel lehetővé teszi a szabadidő egyre hatékonyabb kihasználását, vagyis azt, hogy több fizetett szolgáltatás gyorsabb ütemű elhasználása révén, társainktól függetlenedve és egyre kevesebb fizikai vagy szellemi erőfeszítés árán növelhessük egységnyi szabadidőre eső élményeink gyakoriságát illetve intenzitását” (Lányi 2012, p. 15.). Ez a felfogás számos olyan „öncélú” időtől, érdekmentes időfelhasználástól fosztja meg az embereket, amelyek korábban a minőségi élet fontos részét képezték.

„Az élet egyre több minőségi mozzanatából ki van lopva az idő. Az emberek életminősége szinte észrevétlenül romlik ezen folyamatokban” (Falussy 2004a, p. 11.). A fogyasztásorientált életmód következtében jelentkező időszegénység érzet aláássa a szubjektív jóllétet (Kasser 2005). Az időnyomás egyre nehezebb teher, mely elszívja az élethez és a fejlődéshez szükséges energiákat. „Átlépünk abból a világból, ahol a nagy felfalja a kicsit, abba, ahol a gyors megeszi a lassút.” „A gyorsaság már a természetünké vált, kialakult pszichénkben a sebesség, az időgazdálkodás és a hatékonyság maximáló képessége, amely napról napra növekszik” (Honoré 2014, p. 8-9.). Az állandó zaklatottság, türelmetlenség és kapkodás miatt az emberek nem tudnak a jelenre koncentrálni, így elvész a pillanat lényege. Nem véletlen, hogy a legújabb pszichés

kondicionáló módszerek az éber figyelem (Kabat-Zin 2013), a tudatos jelenlét (mindfulness) (Szondy 2012) technikáit tanítják, melyek segítségével az észrevétlenül elvesztett készségek visszaszerezhetők. Az időszegénység leggyakoribb, korhű kezelési módja az idővásárlás. Olyan termékeket vásárolunk, olyan szolgáltatásokat veszünk igénybe, amelyekkel időt spórolhatunk (instant leves, gyorsétterem, gyors olvasás stb.), tovább élénkítve ezzel a fogyasztási piac egy speciális szegmensét. Az időmegtakarítás vitathatatlan nyeresége mellett komoly kérdésként merül fel, hogy mi marad meg az eredeti termékből vagy tevékenységből, ha „ki van lopva belőle az idő”? Mennyire veszik el azok lényege, mennyi kinyerhető öröm, kulturális és élvezeti érték marad még benne? Meddig érdemes elmenni az időnyereség iráni késztetésekben? Mikortól nincs már a maradéknak számottevő életminőségi hozadéka, csak gazdasági haszna? Válaszként, egyfajta ellentrendként terjed a világban egy új irányzat, a slow mozgalom, melynek lényege a lassúság dicsérete (Petrini 2002, Honoré 2014). Ez nem arról szól, hogy mindent csigatempóban kell csinálni (bár a mozgalom szimbóluma a házas csiga), hanem az egyensúlyról, egy olyan helyes tempó megtalálásáról, amely lehetővé teszi a koncentrációt és a kifinomult érzékelést. A slow világ (slow food, slow sex, slow school, slow city stb.) egy másfajta fogyasztói attitűdöt képvisel és egy másfajta életmódot, szabadidő-kultúrát tart a minőségi emberi létezés alapjának.

2.6.2. A fogyasztói szabadidő-kultúra általános jellemzői

Ipari jelleg

Az utóbbi néhány évtizedben virágzásnak indult szabadidőipart arra találták ki, hogy segítsen az emberek üres óráit kitölteni élvezhető foglalatosságokkal (Csíkszentmihályi 1997). Amikor azonban az igényekre épülő szolgáltatások túlnövik magukat, és hatalmas iparággá válnak, elfajulnak, és legnagyobb akadályai lesznek az eredeti szükségletek kielégítésének. Az elmúlt 40 évben a szabadidőipar növekedése az átlagos gazdasági növekedéshez képest lényegesen nagyobb ütemű volt. Sajnálatos módon az ülő életmóddal kapcsolatos iparági szegmensek (kábel tv, mozi stb.) sokkal nagyobb mértékben növekedtek, mint a fizikai aktivitásra alapozó területek (fitness termek, amatőr sportversenyek stb.). Az agresszív szórakoztatási túlkínálat körbefonja az embert, megakadályozva ezzel más – esetenként sokkal rekreatívabb - szabadidős

elfoglaltságok térnyerését. A szórakoztatóipar az elme parazitája: felszívja a pszichés energiát anélkül, hogy cserébe elegendő erőt adnának (Csíkszentmihályi 1997).

Irányított tömegfogyasztás

A legtöbb szerző következetesen egyenlőnek tekinti a szórakozást és a tömegkultúrát, melyet felülről irányított, a hatalomgyakorlók érdekeit szolgáló, manipulatív eszköznek tartanak. A tömegkultúra homogenizál és infantilissá teszi az embereket. Ízlésátlagot akar létrehozni és konformizmusra nevel. Az emberek mindennapi életének talán egyetlen területén sem vált olyan erőssé és határozottá a társadalmi beavatkozás, sehol sem burjánoztak el annyira a manipulatív tendenciák, mint a szórakozás és a szórakoztatás világában (Jánosi 1986). Tocqueville (1993) már a XIX. század első harmadában jól érzékelte azokat a jeleket, amelyek később az egész nyugati civilizáció alapvető jellemzőjévé váltak. Tocqueville „a jövőt maga elé képzelve végtelen számú egymáshoz hasonló és egymással egyenlő embert lát egy triviális, kicsinyes örömöket kergető sokaság szüntelen rajzását. E sokaság fölé terjeszkedik oltalmazóan egy körültekintően gondos, gyengéd, ám gigantikus és abszolút hatalom, mely mindaddig örömmel látja, hogy gyámoltjai jól szórakoznak, amíg ezek nem gondolnak mással, mint azzal, hogy jól szórakozzanak”. Tocqueville „egy új, és éppen civilizáltsága miatt szabad szemmel alig kivehető despotizmus megjelenésétől tart”, amely a régivel ellentétben a lelket veszi célba. „Nem töri meg az akaratot, csak meghajlítja azt, nem zülleszt, csak enervál, nem hallgattat el és nem ver vasra, csak csendben kiegyenesíti a független gondolkodás és cselekvés rugóit” (Salamon 2001, p. 2.).

Eszközigényesség

A szórakoztatóipar a minimumra szorítja a szórakozásba fektetendő egyéni aktivitást, miközben maximalizálni igyekszik a szórakozás eszközigényességét. Egyre több külső erőforrást (pénzt, felszerelést, kelléket) veszünk igénybe az élmény reményében, miközben egyre szűkül a belső pszichés energiaráfordítás készsége és képessége. Az emberek szívesebben költenek pénzt ahelyett, hogy „magukból” (figyelem, energia) fektetnének be többet. A fogyasztói szabadidő-kultúra azt üzeni, az öröm csak mástól, kívülről jöhet. Pedig a szabadidőből származó öröm nagysága nem függ össze az elérésükhöz felhasznált materiális energia mennyiségével. A felkészültséget, tudást, intenzív érzelmeket megkívánó foglalatosságok legalább olyan magas jutalomértékkel bírnak, mint a külső energiát igénylők (Csíkszentmihályi 1997).

Uniformizálódás

Hiába szélesedik a szolgáltatáskínálat és nő az időfelhasználás potenciális szabadságfoka, szűkül az a tevékenységi kör, melyet a közmegegyezés szórakoztatónak talál. A globalizált szabadidős trendek (tévénézés, mozi, utazás, internetezés, shoppingolás) a legtöbb társadalmi csoportban jelen vannak (Kiss 2006). Ez önmagában még nem lenne gond, ha a választás tudatos lenne, és önismereten alapulna. Valójában nem vagyunk tudatában választásunk jelentőségének, nem mérlegeljük, hogy az egyes tevékenységek mennyi személyes hozadékkal járnak. Ugyanakkor a divat uniformizáló hatására kialakuló egyformaság nem elégíti ki az embereket, a kitűnni vágyás a szélsőségek megjelenését is eredményezi.

Passzivitás, kvázi-részvétel

Az életmódhoz igazodóan a szabadidős trendeknek is alapvető jellemzője a tétlenség, a passzív szórakozás. A civilizációs vívmányok által biztosított kényelmet tiszta nyereségként könyveljük el az ember jólléte szempontjából, mivel komfortos életet teremt. A problémát az jelenti, hogy olyan sokáig takarékoskodtunk az energiánkkal, energiaminimumra törekvés szokássá, sőt életformává (Scitovsky 1990), a fizikai inaktivitás öncéllá vált, amely kiszorít lassan minden mélyebb elégedettséget okozó tevékenységet (közösségi élet, kreativitás) a szabadidő-struktúrából. A mozgáshiánynak nemcsak közérzeti, hanem súlyos egészségügyi következményei is vannak. Egy finn tanulmány szerint a fizikai inaktivitás a legjelentősebb mortalitást növelő tényező, megelőzve minden más hagyományos rizikófaktort (pl. dohányzást, alkoholfogyasztást) (Haapanen-Niemi és mtsai 1999). „A legtöbben ahelyett, hogy felhasználva szellemi és fizikai képességeiket áramlatba kerülnének, azzal töltik az időt, hogy stadionokban szaladgáló híres sportolókat néznek… Ez a kvázi-részvétel átmenetileg elfedi ugyan az elvesztegetett idő ürességét, mindazonáltal csak nagyon halvány pótléka a valódi lehetőségekre fordított figyelemnek” (Csíkszentmihályi 1997). Egyre több a mesterséges élmény, virtuális világok és virtuális kapcsolatok helyettesítik a természet szépségét és a közvetlen emberi intimitást.

Infoteinment

Az „infotainment” kifejezés jól mutatja, hogy a szabadidő korábban különálló funkciói egyre jobban összemosódnak. A tanulásnak kellemesnek és szórakoztatónak kell lennie (digitális tananyagok, interaktív táblák stb.) és a szórakozásnak is lehet valamilyen

műveltségtartalma. Az ismeretszerzés a kor követelményeihez, a mindent uraló informatikai technológiához igazodik. Az elitkultúra hívei úgy értékelik a fejleményeket, hogy a posztmodern társadalomban a tudás népszerűségének csúcsára, értékességének mélypontjára jut el. Ez azonban egy szűk réteg véleménye, amelynek egyre kevesebb befolyása van a folyamatok alakulására. „Az értelmiség nem tarthat többé igényt a szabadidőtársadalom értékpreferenciáinak kijelölésére" (Dalminé 1994).

Deviáns szabadidős viselkedés (Taboo, Purple Recreation)

Az ide tartozó magatartásformák (pl. droghasználat, prostitúció, alkoholizmus, tiltott szerencsejátékok, vandalizmus) morálisan elítélendők és sok esetben jogilag is tiltottak, mégis egyre inkább terjednek a szabadidőben. Ezek a Nash-piramis (126. oldal) alsó két szintjét jelentő elfoglaltságok, amikor az egyén saját magának vagy környezetének okoz jelentős károkat. Az okok szerteágazóak, leginkább az unalom, az identitásvesztés, az öncélú élvhajhászás áll a deviáns szabadidős szokások hátterében. Különböző súlyosságú „vétségek" tartoznak ide, abban azonban egységesek, hogy a társadalom döntő többsége helyteleníti és ellenszenvvel viseltetik irántuk, vagy akár komoly szankciókkal is sújtja.

Strukturálatlan szabadidő-tömbök

A szabadidő szerkezeti eloszlása is változik a modern társadalmakban. A szabadidő egyre nagyobb, osztatlan egységekben áll rendelkezésünkre (összefüggő szabadság, hosszú hétvégék kialakítása stb). Egyre kevesebb a mindennapi tevékenységek között elszórtan jelentkező, rövid pihenőidő. A korábbi időszakokra ez nem volt jellemző, így nincs mintánk ezeknek a nagy időtömböknek a helyes és élvezetes eltöltésére. Korábban az ünnepnapoknak (és a vasárnapoknak is) volt valamilyen a vezérmotívuma, az adott ünnep jellege meghatározta a szabadidős tevékenységeket. A hagyományok ma már többnyire eltűntek. Az ünnepek sajátosságai elhalványulnak, fogyasztási aktussá válnak, és sok strukturálatlan (bármire fordítható) időt hagytak maguk után. Az emberek többsége nehezen tud bánni ezekkel az időtömbökkel. Jelenleg a turizmus a legnagyobb haszonélvezője ennek a tendenciának.

A tömegturizmus növekedése

A tömegturizmus a modernitáshoz köthető egyik legkedveltebb szabadidős forma, mely a legközönségesebb kulturális gyakorlattá vált. Riesman (1973) szerint a turistáskodás jól értelmezhető az unalmas, elidegenedett munka elől menekülő, vagy azt ellensúlyozó

fogyasztásként. A tömegturizmust több oldalról éri kritika, egyesek divat-diktálta kényszerjellegét, mások státusz-fogyasztó sajátosságát kifogásolják (Kiss 2001). Ez utóbbi szerint a tömeges turizmus a szimbolikus fogyasztás tipikus megnyilvánulása. Az utazás lehetővé teszi a státuszváltást. Az emberek nemcsak azért várják a szabadságot, hogy kikapcsolódjanak, hanem - ha csak rövid időre is - de megvásárolhatják maguknak a magasabb státusz érzetét (elegáns szálloda, drága étterem stb.) (Mills 1970). Az üdülések az év legköltségesebb hetei, melyek egy jobb, élhető világot jelenítenek meg (Köstlin 1996). Gyakori turizmusellenes érv annak jelentős környezetkárosító hatása is. Más szerzők (Kolakowski 1998) szerint nem a tudásvágy vagy a menekülés az utazás alapvető motívuma, hanem a természetes emberi kíváncsiság és a változatosságigény. Az újdonság csábító szükséglete Kolakowski szerint összefüggésben van azzal a nem tudatos pozitív attitűddel, hogy a világot érdekesnek és felfedezésre méltónak tartjuk.

2.6.3. Élménytársadalom

A fogyasztói kultúra és a szabadidő-eltöltés legjellemzőbb közös sajátossága az élmény-orientáltság, ezért ezt a jellemzőt külön fejezetben tárgyalom. Schulze (2000) szerint az élménytársadalom kifejezés azért használható a nyugati államok 1980-as évektől kezdődő létviszonyainak leírásra, mert az élménykeresés sokkal fontosabb lett, mint a korábbi korszakok bármelyikében. Nem arról van szó, hogy napjainkban csak az élmény létezne, hanem hogy az „élményvadászat" a boldogságkeresés legjellemzőbb formájává vált. Az élmények az élet perifériájáról annak centrumába vándoroltak, és ma már az élet értelmét jelenítik meg. Az élményre törekvés függetlenné vált az anyagi helyzettől, bár nyilvánvaló, hogy az elérhető élmények fajtája más az egyes társadalmi rétegeknél. Az élményre orientált cselekvés egyre nagyobb részt foglal el az emberek időfelhasználásából, és már nemcsak a szabadidőt, hanem a többi életszférát (munka, tanulás, gyereknevelés stb.) is áthatja (Éber 2007). A határokat az anyagi lehetőségek jelölik ki, és nem az egyén belső morálja.

Az élményfogyasztók és az -szolgáltatók egymásra hangolódnak és egyre bővülő élménypiacot működtetnek. Az élmények intenzitását folyamatosan növelni kell (3D, 4D mozi stb.), hiszen a közönség előbb-utóbb megszokja és egykedvűen nyugtázza az élménykínálat mutációinak szakadatlan áradatát. Az állandó termék- és szolgáltatás-kibocsátások olyan fogyasztót igényelnek, akinek a megszerzés fontosabb a

birtoklásnál. Az élménypiac ideális fogyasztója olyan csatorna, amelyen a kínálat csak keresztülfolyik, nem pedig tartály, amelyben felgyülemlene (Schulze 2003).

A „bőség társadalma" nem jelent problémamentességet, csak másfajta nehézségek jelentkeznek. A fejlett jóléti államokban (Magyarországon még kevésbé) a túlélés, a megélhetés problémái helyett az élet megélésének módja, az életöröm maximalizálásának kérdése vált központi témává (Éber 2007). A lehetőségek gyarapodásával, az élménykínálat kiszélesedésével az egyén majd minden helyzetben döntés előtt áll. A fogyasztás folyamatos választásra kényszeríti: mit egyen, miként ruházkodjon, mivel töltse szabadidejét? Az átélhető élethelyzetek dömpingje között csak arra kell ügyelnie, hogy mihez lenne kedve (és pénze). Ebben a helyzetben az ízlésére van utalva, de a „mit is akarok tulajdonképpen?" elbizonytalanító érzése léptennyomon felmerül. Az egyén támpontokat keres. A döntési szabadság által rá háruló döntési kényszertől és a csalódás kockázatától a lehetőségek mesterséges, kognitív beszűkítésével óvja magát. A társadalmi valóságban való eligazodáshoz szüksége van leegyszerűsített képzetekre, melyek létrehozzák a cselekvést. Ennek érdekében olyan divatos tevékenységeket választ, olyan társas mintákhoz csatlakozik, melyeket sokan követnek, elhárítva magától a választás kockázatát. Ez a biztonságkeresés vezet el a professzionalizálódáshoz, egyre több hivatásos szakember működik közre az élmények létrehozatalában.

A posztmodern fogyasztói korban döntő mozzanat az unalomtól való félelem, ami egy teljesen új dolog. Furcsa ellentmondás az unalom és a szórakoztatási túlkínálat együttes jelenléte. A napi élménykínálat már túlságosan megszokott és magától értetődő ahhoz, hogy intenzíven érezhetnénk a rá irányuló vágyat. Ahogy a gyógyszer- vagy a kábítószerfüggők hozzászoknak a szükséges dózishoz, úgy szoknak hozzá az élményfogyasztók is a pszicho-fizikai ingerlés napi adagjához. Az élményszükséglet érzése nem más, mint félelem az élmények szokásossá vált szintjének a csökkenésétől. Az élményekre való vágyakozás egyre jobban átcsap az unalom elkerülésének indítékába (Schulze 2003). Az élménykeltők az élvezet jelentéssíkján szólítják meg a fogyasztót, mely mögött az életfilozófiai üzenetek elhalványulnak. A tartalom kevésbé fontos, a látvány mindent felülír. Folyik a magaskultúra piacosítása is, a komolyzenei koncerteket élménycsomagban árusítják, a klasszikus műveket színpadi show formájában adják elő. A Lorenz (1988) által leírt „érzelmi fagyhalál" állapotában lévő

embernek nem a világ és a kultúra megismerése az elsődleges szabadidős célja, hanem hogy érzelmei legyenek (Schulze 2003). Ugyanakkor a szórakoztatóipar növekvő élménykínálata és fokozódó ingertelítettsége elidegeníti az embert az egyszerű önfeledt, személyes örömöktől.

Az élmények egy speciális változatát jelentik az extrém tevékenységek, melyek az élet elevenségének érzetét adják a feszültségek megtapasztalásán keresztül. Az élvezethez szükséges éberséget a vélt vagy valós veszély könnyedén kiváltja. A „fun" próbálja pótolni az extázis hiányát. Azt gondoljuk, hogy az élmény megvásárolható, és annál nagyobb az öröm, minél többet fizetünk érte. Hiába a jobbnál jobb, egyre tökéletesebb élményt nyújtó esemény, utána (sőt akár közben is) a fásultság jelei mutatkoznak. Az örömkészség romlik. A külvilági élménykínálat csak akkor hoz pozitív eredményt, ha valós belső szükségletekre (mentális igény, képességek szintje stb.) rezonál.

2.7. A szabadidős tevékenységek hatása és rendszertana

2.7.1. A szabadidős tevékenységek hatása az életminőségre

A szabadidőeltöltés módja nagymértékben meghatározza az életminőséget (Mannell 2007, Haworth és Roberts 2008, Pressmann 2009, Kim 2010b). Elsősorban a közérzet és a hangulat javításán keresztül hat a szubjektív életminőségre, de a személyes erőforrások megerősítése (egészség, fittség, műveltség, kreativitás fejlesztése) által az objektív életminőséget is javíthatja. Valójában a szabadidő ad lehetőséget arra, hogy az ember felismerje jóllétigényét és annak kielégítése érdekében cselekedjen. Az életmód és a környezet folyamatosan megbontja azokat fizikai, mentális és szociális egyensúlyi helyzeteket, melyek az emberek egészségének, életminőségének alapját adják. A szabadidős tevékenységek célszerű, preventív és reaktív megválasztása rövidtávon kompenzációt, hosszabb távon sikeres adaptációt tesz lehetővé. Ez nem könnyű feladat, hiszen maga a kultúra is közvetít olyan normákat, alakít ki olyan szokásokat (ülő életmód, túlfogyasztás stb.) melyek egyre nagyobb aránytalanságok irányába viszik el a rendszert, és amelyekre adott inadaptív coping válaszok (pl. addikciók számtalan fajtája) csak tovább súlyosbítják a helyzetet. A szabadidő-kultúrára tehát nagy nyomás nehezedik, mérsékelnie kell a fogyasztói társadalom által okozott zavarokat, hogy egy harmonikus - tehát relatív egyensúlyban lévő - életmód megteremtésével a minőségi élet alapfeltételeit biztosítsa.

Ha a szabadidős tevékenységeket aszerint rangsoroljuk, hogy milyen mentális eredményre vezetnek, akkor Seligman (2008) szerint 3 szintet lehet elkülöníteni. Az első szinten az élvezeteket nyújtó tevékenységek találhatók, melyekből csekély örömérzet nyerhető, és könnyen felmerül a függőség veszélye. A második szinten az intenzív figyelemmel végzett aktivitások vannak, melyek a bevonódás élménye által jelentősen növelik a jóllétet. Legmagasabb szinten a konkrét célok (kapcsolatok, tanulás stb.) által vezérelt cselekvések helyezkednek el, melyek az értelmes élet megvalósítását segítik és boldogsággal járnak, így a legfontosabb életminőségi faktorok.

Pszichoszociális értelemben olyan szabadidős tevékenységek felé kell fordulni, melyek a sikerélmény, a bizalom, a kölcsönösség, az együttműködés és az önszerveződés biztosításán keresztül a társadalmi tőke megerősítését szolgálják (Kopp és Pikó 2004). Ilyen készségek és képességek birtokában a tanult leleményesség vagy tanult erőforrás-gazdagság élménye lesz a meghatározó, amely – szemben a tanult tehetetlenség depresszív hatásával – javítja a szubjektív életminőséget. Hasonlóan pozitív szerepet tölt be a vallásgyakorlás is (Kékesi 2006, Kopp és mtsai 2006), mert „a vallásokban megfogalmazott erkölcsi elvek alátámasztják a jó életminőség alapját képező önazonosságot, a nem anyagi érdekekkel összefüggő önértékelést, az értelmes társadalmi szerepeket és a segítő kapcsolatok értékelését" (Maton és Wells 1995, idézi Kopp és Martos 2011, p. 6.).

Az Európai Uniós életminőség-kutatásoknál 9 faktort vizsgálnak, melyek között az egyik tényező a szabadidő - a szociális kapcsolatok vizsgálatával együtt (Eurostat Statistics Explained Quality of life indicators - leisure and social interactions). Az OECD tagállamok életminőség-vizsgálatának 11 változója (OECD Better Life Index) között is található egy indikátor (a munka-magánélet egyensúlya), melynek szintén vannak szabadidős vonatkozásai. Megállapítható tehát, hogy a nagy nemzetközi statisztikák is fontos szerepet tulajdonítanak a szabadidőnek az életminőség vonatkozásában.

2.7.2. A rekreáció hatása az életminőségre

Egyetértek azokkal a megközelítésekkel, melyek a rekreációt az életminőség javításának eszközéként értelmezik (Gáldi 2011, Fritz 2015). A korábbi fejezetben írtak alapján tudjuk, hogy az egyén szubjektív életminőség nívóját a szándékos tettek (cselekvések,

gondolatok) 40%-ban határozzák meg (Lyubomirsky 2005). A rekreáció akkor tölti be hivatását, ha jól megválasztott eszközeivel hozzájárul ennek a 40%-os egyéni „játéktérnek” a maximális kihasználásához. A frusztrációt oldó, szorongást csökkentő technikák már beletartozhatnak a rekreáció értelmezési tartományába, de a rekreáció „igazi profilja” a pozitív érzelmek generálása (nemcsak a negatívok semlegesítése). Ez nem szükségszerűen egy nagy élmény vagy intenzív öröm, hanem gyakran az elégedettség, a kompetenciaérzet és az energikusság formájában jelentkezik. Sok esetben éppen az örömvárás terhe gátolja a spontán megélést és a rekreatív hatást. A rekreációban azokat a hétköznapi jóllétforrásokat keressük, melyekben az egyén képességeinek optimális használata által, tevékenyen részt vesz. A rekreáció lényegét két irányból lehet megközelíteni: egyrészt örömöket akarunk átélni általa, másrészt vitalitásunk növekedésében bízunk. Vitalitáson azt értjük, hogy az egyén elegendő fizikai és mentális energiával rendelkezik feladatai megoldásához, nyitott a kihívásokra és az élményekre. A vitalitás (tettrekészség, energikusság) növekedhet bizonyos örömök hatására is. Ugyanakkor energikusabbá válhatunk olyan tevékenységek végzésétől is, amelyek „csak” a hétköznapi komfortérzetünket növelik, a tevékenység feletti kontroll érzetét adják, vagy kellemes érzést okoznak másoknak. A rekreáció leginkább a tevékenység, az érzékszervi, a testi, az intellektuális és az esztétikai örömökkel hozható kapcsolatba. A közösségi élmények keresése pedig az egyik legfőbb célja a rekreációnak, hiszen az individualizált életforma következtében egyre erősebb hiányok mutatkoznak a szociális motívumok területén. Pedig a bensőséges együttlétek „értékes élvezetek”, ezekből nyerhetők a legtöbb személyes hozadékok. A rekreáció az élet jó megéléséhez szükséges testi és lelki képességeket aktiválja és változatos örömfajták átélésére ad lehetőséget.

A rekreációs tevékenység alapvetően az egyéni szabadság (korlátok közötti) kifejeződése. A rekreációban az egyén önként vesz részt, és a kínálkozó lehetőségek közül szabadon választ. Ez a tény már önmagában is pozitív hatású, mivel a szabadság élményét nyújtja a kötelezettségek világában. A szabadság abban áll, hogy - az aktuális külső és belső motívumok mérlegelését követően - eldönthetem, hogy melyiknek adok teret. Gyakran előfordul, hogy nem azt a tevékenységet választjuk, amely a legnagyobb élvezeti értékkel kecsegtet, de ettől még a választás, a döntés szabadnak mondható (sőt ekkor szabad igazán, hiszen függetlenedni tudtunk a legerősebb hatástól). Az is

lehetséges, hogy az ilyen cselekvés (pl. játék a gyerekekkel, kertészkedés) végül több örömet okoz, mint amit eleve az élmény ígérete miatt (pl. mozifilm) kezdünk el. A szabad választás korlátait részben az egyénben, részben a körülményekben kell keresnünk. Az elméletnek és a gyakorlatnak az egyéni képességek szerinti összekapcsolása, beépítése a mindennapokba a szabadság-érzetet növeli, mely a szükségletek kielégítésén, a fokozatosságon és az önkéntességen alapul (Fritz 2015).

A rekreáció a hétköznapi stressztől (gondoktól, felelősségtől) való átmeneti elszakadás időszaka. Felszabadító hatása abban nyilvánul meg, hogy kiemel abból a problémahalmazból, amelybe süppedve az életet egysíkúnak, többnyire nehéznek és rutinszerűnek látjuk. A rekreáció megemeli a létezés horizontját oda, ahonnan jobban rálátunk az egészre, egy átfogóbb, tárgyilagosabb képet alkothatunk magunkról, és a környezetünkről. A rekreáció kinyitja az „önmagába zárt élet kapuját". Mivel a rekreáció során javul az ember közérzete, a körülményeit is kedvezőbbnek ítélheti meg. A rekreáció ugyanakkor mélyen a hétköznapi valóságban gyökerezik, a konkrét cselekvés, és nem az illúziók világa.

A rekreáció legfontosabb kritériuma, hogy hozzájárul az egyén életkorának, élethelyzetének megfelelő optimális energiaszint megteremtéséhez. Az igazán értékes (nagymértékben rekreáló) tevékenységek kezdetben ugyan energia-befektetést igényelnek, mégis a folyamat végén többlet vitalitásenergia keletkezik. Ma még nem ismerjük ennek élettani mechanizmusát, de az tapasztalati tény, hogy a valódi rekreáció mozgásba hoz, ambíciót és lendületet ad. Túlmutat a strukturális tevékenységen, feléleszt, a személyiség összerendezetté, az érzések és a gondolatok frissé válnak általa. Fizikailag és lelkileg is készen állunk a következő feladatokra.

Az igazi rekreáció komplementer jellegű, hozzájárul egy teljesebb, harmonikusabb személyiség létrehozásához. Alapesetben a rekreáció korrigálja, illetve ellensúlyozza a munka világát. A két tevékenységnek eléggé különbözőnek kell lennie ahhoz, hogy egymás ellensúlyai lehessenek. Valószínű például, hogy egy ülő foglalkozást végző személynek valamilyen rendszeres fizikai tevékenységben kell részt vennie, vagy egy egyedülállónak valamilyen közösségi rekreációs program fog nagyobb élményt jelenteni. Annak, aki zárt térben dolgozik, szabad levegőre kell mennie, hogy megújuljon. Persze ez nem azt jelenti, hogy egy író nem gyűjthet bélyeget, vagy egy építő munkás nem csatlakozhat egy túrázó klubhoz. Ez egyszerűen azt a kérdést veti fel,

hogy az egyénnek olyan tevékenység után kell néznie, ami kiegészít, és teljessé teszi az életét.

A rekreáció alapjelentése az építéssel, az egészséggel, a fejlődéssel mutat asszociatív kapcsolatot, és ez kizár minden olyan tevékenységet fogalmi köréből, amely valamilyen destruktivitást, vagy törvénytelenséget hordoz magában. A rekreáció komolyan számol a szabad attitűdválasztás lehetőségével. Ugyanazt a programot (pl. színházlátogatás) lehet érdeklődéssel, várakozással, élményorientáltsággal, vagy zsörtölődő, kritikai beállítottsággal megközelíteni. Nem kérdéses, hogy melyik valószínűsíti inkább a rekreációs élményt. Senkit sem lehet akarata ellenére „rekreálni".

A rekreatív hatást valószínűsítő tevékenység fajtája és intenzitása egyénenként, életkoronként, sőt hangulatonként nagyon eltérő, így a rekreáció erőteljesen egyedi, személyiségfüggő jelenség. Ugyanaz a tevékenység (pl. úszás) egyeseknek tökéletes kikapcsolódást, másoknak fóbiát jelent. A személyiségstruktúrához jobban illeszkedő élmények könnyebben hozzáférhetőek, itt alacsonyabb az ingerküszöb. Életciklusonként is változik az ember érdeklődési iránya, aktivitás igénye és fizikai állapota, így hiba lehet a korábbi gyakorlathoz való görcsös ragaszkodás. A külső feltételrendszer (létesítmény, programkínálat, időjárás stb.) is meghatározza, hogy milyen tevékenységre van lehetőség, így a rekreáció szituációfüggő jelenség is.

A rekreáció nemcsak a jelenben létezik, utóélete is van. Nyomot hagy a vitalitásban. A környezetünkben lévő emberek is érzékelik és értékelik a rekreáció hatását, hiszen egy kellemes üdülésről visszatért emberrel jó együtt lenni. Ily módon a rekreáció nem csak az egyén magánügye, hiszen mások is osztoznak annak pozitív hozadékában. A rekreáció tulajdonképpen arról szól, hogy képes vagyok-e önerőből megújítani önmagamat. Tudok-e a hétköznapi tevékenységek által, azokból merítve értéket létrehozni önmagam és mások számára. Tudok-e úgy tenni a jól-létemért, hogy közben átélem a saját egyediségemet (Ábrahám 2010).

2.7.3. A szabadidős tevékenységek rendszerezése

A rekreáció eszközrendszerét három kategóriába sorolhatjuk:

1.) szabadidős tevékenységek (pl. úszás, olvasás, zenehallgatás, utazás, beszélgetés);
2.) a tevékenység során használt felszerelések és eszközök (pl. labda, könyv, hangszer);
3.) A rekreációs hatást közvetítő tényezők (napfény, zene, csend, illatok stb.).

A szabadidős tevékenységeknek sok fajtája és folyamatosan változó formája van, így nehéz olyan rendszertant alkotni, amelyben minden elfoglaltság elhelyezhető. További problémát jelent, hogy a kategóriák között gyakori az átfedés, vagy éppen egymástól jelentősen különböző aktivitások kerülnek egy csoportba. A túrázás például lehet egy „egyszerű" természeti vagy kaland tevékenység is, a körülményektől (távolság, éghajlat, napszak stb.) függően. A fesztiválok a szórakoztató események és a társas tevékenységek csoportjába is besorolhatók. A szakirodalomban számos szempontrendszer ismert (Nash 1953, Russell 1996, Shivers és deLisle 1997), melyek többé-kevésbé hasonló főcsoportokat tartalmaznak.

A hazai szakemberek közül Dobozy és Jakabházy (1992) a pihenést, a kreatív szabadidőtöltést, a fizikai rekreációt és a sportrekreációt, míg Kovács (2004) a fizikai rekreációt, a szellemi rekreációt és turizmust tekintette fő kategóriának. Fritz (2011) szerint két csoport – a szellemi és a mozgásos rekreáció – különböztethető meg, és a szellemi rekreáció tovább bontható kulturális, társasági és természeti alcsoportokra. „A rekreáció céllal végzett sporttevékenység, a mozgásos rekreáció része, de nem szinonimája" (Fritz 2011, p. 31.).

A nemzetközi gyakorlatban alkalmazott legegyszerűbb csoportosítás szerint a teljes szabadidő két nagy területre, passzív és aktív tartományra bontható. A passzív szabadidős tevékenységeknek nincs pozitív hatásuk a fizikai egészség vagy a kognitív funkciók fejlődése tekintetében, viszont a kikapcsolódás, ellazulás által a lelki egészséghez hozzájárulhatnak. Ide tartoznak a tipikusan a minimális erőfeszítést igénylő, szórakozató vagy pihentető tevékenységek (pl. tévénézés, zenehallgatás, napozás). Az aktív szabadidős tevékenységek három további alcsoportra bonthatók:

- A szociális/társas tevékenységek során a családtagokkal vagy a barátokkal való együttlét a legfontosabb, a közös cselekvés formája – ha egyáltalán van – másodlagos tényező.
- A kognitív/mentális tevékenységek középpontjában valamilyen mentális feladat tejesítése áll, ez lehet a legkülönbözőbb hobbik gyakorlástól kezdve színházlátogatáson át egészen a meditációig.
- A fizikai tevékenységeknél a testmozgásnak kiemelt szerepe van (pl. sportolás, kertészkedés).

Egy másik - szakirodalomban gyakran hivatkozott - rendszerezés szerint (Stebbins 2012) a szabadidős tevékenységek három nagy csoportra, a komoly (serious), az eseti (casual) és a projekt alapú szabadidőtöltésre bonthatók. Az első csoport jellemzői, hogy kitartóan végzik, elköteleződéssel és tartós személyes haszonnal jár, hozzájárul a szociális identitáshoz és megfelelő tudás, készségek szükségesek hozzá. A komoly szabadidő legmagasabb formája a kreatív időtöltés. Ide tartozhat például az amatőr hobbik, a rendszeres sportolás vagy a természetjárás. Az eseti szabadidő inkább spontán, belső késztetésre épül, rövidtávú örömmel jár, kikapcsol, szórakoztat és könnyen megvalósítható (Vitányi 2006). A projekt-alapú szabadidő esetében az illető komoly tanulási és fejlődési szándékkal vesz részt bizonyos ismeretek elsajátításában. Ez a cél érdekében időszakosan akár kellemetlen kötelezettségek vállalását is jelentheti.

Saját kutatási adataim feldolgozásakor nagy nehézséget okozott, hogy a rekreációs szakirodalomban használt és az időmérleg-vizsgálatok során alkalmazott tevékenység-kategóriák eltérnek egymástól. Ennek valószínűleg az az oka, hogy míg a rekreációs irodalom inkább a tevékenységek motivációját és szubjektív hatását, az időmérleg kutatások - illeszkedve az életmódvizsgálatok nézőpontjához – inkább az elfoglaltság külsődleges jegyeit és körülményeit tartják csoportképző tényezőnek. Dolgozatomban ezért egy olyan saját rendszertant alkalmaztam, mely tartalmazza a leggyakoribb közös elemeket és a dolgozat szempontjából fontos egyéb kategóriákat.

- Sportolás, testedzés, tánc (pl. futás, alakformáló torna, amatőr versenyzés)
- Társas tevékenységek (pl. baráti összejövetelek, vendégeskedés, családi ünnepek)
- Kulturális tevékenységek (pl. színházlátogatás, olvasás, önképzés)
- Szórakoztató programok (pl. fesztiválok, sportesemények, vásárok)
- Természeti (outdoor) tevékenységek (pl. kirándulás, túrázás, horgászat)
- Kreatív, amatőr művészeti tevékenységek (pl. festés, fotózás, zenélés)
- Hobbik (pl. állattartás, tárgygyűjtés, rejtvényfejtés)
- Vallási és lelki tevékenységek (pl. mise látogatás, meditáció, pszichodráma)
- Digitális szórakozás (pl. tévénézés, videózás, internetezetés)
- Kaland és extrém tevékenységek (pl. sziklamászás, vadvízi evezés, siklóernyőzés)
- Testápolás, egészséggondozás, (pl. masszázs, gyógyfürdőzés, kozmetikai kezelések)
- Passzív kikapcsolódás (pl. zenehallgatás, napozás, relaxáció)
- Egyéb tevékenységek (pl. önkéntes munka, közéleti tevékenység)

2.8. A hazai szabadidő-kultúra jellemzői

2.8.1. A szabadidő mennyisége

Az idő általában kettős teherként nehezedik az emberre. Leginkább nincs belőle elég, a rengeteg teendő elviselhetetlen terhet, időnyomást eredményez. A másik véglet az, amikor hirtelen sok szabadidő keletkezik (nyugdíjazás, munkanélküliség stb.) és az egyénnek nincsenek kialakult készségei a helyzet kezelésére (Falussy 2004a). A hazai lakosság átlagos szabadidő-mennyiségének alakulásáról elmondható, hogy Magyarországon is megtörtént 2000 és 2009 között a trendváltás, a szabadon felhasználható idő mennyisége hazánkban – a munkanélküliek csoportját leszámítva – minden szocio-demográfiai szegmensben csökkent (Központi Statisztikai Hivatal 2000, 2012). A teljes vizsgált populáció átlagát tekintve a magyarok még így is jelentős, napi 266 perc szabadidővel rendelkeznek. Ezzel európai viszonylatban a középmezőny alsó felébe tartozunk. Kiemelkedően magas a norvégok, finnek és a németek szabadidő mennyisége, viszont érdekes, hogy pl. a franciáknak átlagban fél órával kevesebb szabadidejük van, mint nekünk. Ha viszont kisebb csoportokra (klaszterekre) bontjuk a magyar társadalmat, akkor látható, hogy a szabadidő nem egyformán áll rendelkezésre minden rétegnél, eloszlása egyáltalán nem „demokratikus". A magyar társadalom több, mint 2%-ának gyakorlatilag nincs szabadideje, náluk a munkát a közlekedés, az evés, a tisztálkodás és az alvás követi. Ők a „szabadidőt nélkülözők", akik szocio-demográfiai jellemzőjüket tekintve általában községekben, 4 vagy többtagú háztartásban élnek, szakmunkások és többnyire földet is művelnek. A hétvégét túl rövidnek, magukat állandóan hajszoltnak érzik (Zelenai 2002).

A szabadidő mennyiségének lakhely szerinti vizsgálatából kiderül, hogy míg korábban a fővárosiak, 2009-2010-ben a megyeszékhely-lakóknak volt a legtöbb szabadidejük (Központi Statisztikai Hivatal 2012). Minimális mértékben csökkent a nemek közötti szabadidő-különbség, a férfiak 2009-2010-ben naponta 44 perccel több szabadidővel rendelkeznek, mint a nők.

2.8.2. A legjellemzőbb szabadidős tevékenységek időráfordításai

A 2. melléklet 12.,13.,14. táblázataiban látható, hogy a KSH által besorolt szabadidős tevékenységtípusok időráfordításai hogyan változtak 1986 és 2010 között. Az „A" mutató az összes felvett időmérlegre (személyre) vonatkozó adatokat tartalmazza,

tekintet nélkül arra, hogy hány vizsgált személy végzi az adott tevékenységet. A „B” mutató az adott tevékenységet végzők százalékos arányát mutatja egy átlagos napon, míg a „C” mutató a tevékenységet ténylegesen végzők átlagos időráfordítása egy átlagos napon. Egy KSH időmérleg-elemzésből származó összegző vélemény szerint „A mai Magyarországon az emberek döntő többségének átlagos napját, kevés tevékenységből felépülő, néhány szabadidős aktivitásra szűkülő, egysíkú tevékenységszerkezet jellemzi, amelyben a televízió-nézés domináns szerepet játszik” (Zelenai 2002, p. 18.). A KSH adatok elemzése alapján, az egyes tevékenységfajták vonatkozásában az alábbi megállapításokat tehetjük.

Képernyő-kultúra

A szabadidős tevékenységek mennyiségi rangsorát a tévénézés, videózás, internetezés vezeti. A televíziózás mindinkább „eszképista” tevékenységgé válik: szabadság és haladék a döntésektől, a „dolgozz és költs!” periodikusan ismétlődő, monoton parancsától (Vitányi 2006). A tévézés és a társadalmi elszigetelődés egymást gerjesztő folyamatok. A magyarok 87 %-ánál jelennek meg ezek a tevékenységek jellemző szabadidőeltöltési formaként. Összidejük növekedése ugyan megállt, de még így is a teljes szabadidőnk 57 %-át, naponta több, mint 2 és fél órát töltünk képernyő előtt. Ezzel az adattal világviszonylatban valószínűleg dobogós helyen állunk, hiszen az egyes országok elérhető (és közel azonos időpontban felvett) statisztikái alapján csak az amerikaiak előznek meg minket néhány perccel naponta. Legkevesebbet a norvégok, a svédek és a németek néznek tévét, közel 1 órával kevesebbet naponta, mint a magyarok. Ha még ehhez hozzávesszük, hogy a szabadidejük ½-1 órával több, mint a miénk, akkor egészen más típusú szabadidő-kultúra körvonalai rajzolódnak ki ezekben az országokban (How Europeans spend their time Everyday life of women and men).

A képernyő előtt töltött időn belül csökken a tévénézés, nő a számítógép-használat időtartama. Különösen a fiatalok és a magasabb iskolai végzettségűek körében jelentős a különbség az internetezetés javára. A számítógépes vagy okostelefonos tevékenységek nincsenek további alcsoportokra bontva, de valószínűleg ezen eszközök használatának is jelentős része filmek, szórakoztató videók megtekintésére fordítódik. Azáltal, hogy az eszköz más, új, korszerűbb digitális tartalomhordozók állnak rendelkezésre, a szabadidős tevékenység fő jellemzőiben és rekreatív hatásában ugyanaz marad. Különösen igaz ez akkor, ha figyelembe vesszük az utóbbi évtizedben - elsősorban az

információs forradalom időszakában szocializálódott fiatal generációk körében - elterjedt új jelenséget, a multitaskingot. A multitasking (Székely 2013) halmozott, egyidejű többcsatornás médiafogyasztást és kommunikációt jelent, amikor két vagy több tevékenységet párhuzamosan végez az illető. Ez lehet a hagyományos és az online eszközök párhuzamos használatával (pl. tévénézés közben „fészbukozik"), vagy az online eszközön többfelé alkalmazás egyidejű futtatásával (pl. zenehallgatás, játék, facebook). Ezért lassan értelmét veszti a két tevékenységcsoport (tévénézés, internetezés) elkülönítése. Talán még egy paraméter tekintetében van különbség: a tévénézés még részben közösségi tevékenység is lehet (pl. amikor a család együtt néz egy filmet), viszont az internetezés az esetek döntő többségében egyedül végzett, magányos tevékenység. Minél fejlettebb a technika, minél kisebb az eszköz, annál inkább individualizált a tevékenység, és annál inkább képes a szabadidő megmaradt oázisait is elfoglalni.

A tévénézésről - szocio-demográfiai megközelítésben - elmondható, hogy az iskolai végzettség növekedésével és az anyagi helyzet javulásával a tévé előtt töltött idő csökken. A háztartás taglétszámának (így a gyerekek számának) növekedésével csökken a televíziózás ideje, míg a kor előrehaladtával növekszik. A párkapcsolatban élők esetén, a házastárs tévénézésének mennyisége határozza meg leginkább a partner tévézési arányát. A párok 3-4-szer annyi időt töltenek együtt tv-nézéssel, mint amennyit beszélgetnek. Ez a komponens sokkal erősebben hat, mint az illető szocio-demográfiai helyzete vagy a szabadidőre vonatkozó szubjektív közérzete (Zelenai 2002).

Fizikai rekreáció

Sajnálatos módon a fizikai rekreációra fordított idő összességében tovább csökken, a hazai átlagos fizikai aktivitás (melybe a séta is beletartozik) 15 perc naponta. Nemzetközi összehasonlításban – az angolokkal karöltve - Európa „leglustább" nemzetei közé tartozunk. Talán az sem véletlen, hogy a legkevesebb tévét néző országok polgárai élnek a legsportosabban, bár a szlovének is kiemelkedően sokat sportolnak (How Europeans spend their time Everyday life of women and men). Különösen aggasztó, hogy a magyar társadalom mindössze 15%-a végez ilyen jellegű szabadidős tevékenységet, és arányszámuk mindössze 1-2 %-kal nőtt csak az időmérleg-vizsgálatok közötti időintervallumban. Azok viszont, akik végeznek ilyen tevékenységet – bár az ő esetükben is csökkent az időráfordítás – még mindig naponta

több, mint másfél órát mozognak. A rendszeresen sportolók aránya 2009-2010-ben Magyarországon férfiak esetében 9,7 %, míg a nőknél 4%.

Társas szabadidő-eltöltés

A mozgásos rekreációhoz hasonló negatív tendencia a társas szabadidő-eltöltési formára szánt idő további csökkenése. A férfiak átlagosan 50, a nők 46 percet fordítanak társas együttlétre naponta. Különösen aggasztó, hogy a magyarok 46 %-ának nincs semmilyen közösségi jellegű szabadidős aktivitása, és ebben nincs különbség a nemek között. A norvégok háromszor annyi időt töltenek egymással, mint mi, de - a rendelkezésre álló adatok szerinti - többi európai ország is szociábilisabb nálunk, Spanyolországot leszámítva (How Europeans spend their time Everyday life of women and men).

Olvasás

Az olvasás tekintetében drámai visszaesést tapasztalunk. 1986-ban még a magyar társadalom fele, 2010-re már csak ¼-e olvas szabadidejében. Az olvasók viszont néhány perccel többet olvasnak, mint korábban. Az olvasó nők átlagosan 80 percet, a férfiak 71 percet fordítanak erre a tevékenységre naponta. Ebben a szabadidő-eltöltési formában is a legrosszabban teljesítő országok közé tartozunk, bár vitathatatlan tény, hogy az olvasás népszerűsége világviszonylatban csökkenő tendenciát mutat.

Mozi és egyéb kulturális intézmények látogatása

A mozi és az egyéb kultúraközvetítő intézmények látogatottsága is nagyon csekély mértékű. A mozilátogatók aránya 2,8%-ról 0,8%-ra esett vissza, tehát 2010-ben 70%-kal kevesebb ember járt moziba, mint 1986-ban. A kulturális intézmények látogatóinak aránya és az intézményekben eltöltött idő is csökkent. A kulturális intézmények iránt érdeklődők aránya nem érti el az 1%-ot, viszont aki részt vesz ilyen programon, átlagosan 141 percet fordít rá az érintett napokon. Egyes kutatások (Lipp, 2005) foglalkoznak a távolmaradás hátterének vizsgálatával, mely szerint az idő- és a szokás hiányát, továbbá a létesítmény és a program nem elég vonzó jellegét tekintették legfontosabb okoknak. Az európai országok polgárai átlagosan kétszer, a németek több, mint háromszor annyit járnak valamilyen szórakoztató vagy kulturális programra, mint a magyarok (How Europeans spend their time Everyday life of women and men).

2.8.3. Szabadidő-fogyasztási típusok

A mai magyar társadalom rendkívül differenciált, az egyes társadalmi és demográfiai csoportok életkörülményei nagymértékben eltérőek. Ez értelemszerűen különböző viszonyrendszereket és életviteli sajátosságokat alakít ki a fogyasztói társadalom egységes működési sémája mellett is. A társadalomszerkezet számos szempontrendszer szerint leírható, különböző rétegekre és csoportokra tagolható. A dolgozat témájához illeszkedően csak a szabadidő-használattal és fogyasztással kapcsolatos rétegződéssel foglalkozom, egy szociológiai és egy marketing megközelítést tükröző csoportosítást mutatok be.

Szociokulturális rétegződés

Vitányi Iván munkatársaival kb. 10 évente (1972, 1983, 1995, 2003) felmérte a hazai viszonyokat, és elsősorban a kultúrához, a művelődéshez fűződő viszonyt tekintette a rendszerezés alapjának (Vitányi 2006, Hunyadi 2005). A klaszteranalízissal kialakított csoportok - kisebb módosításokkal ugyan -, de közel 40 évig hiteles képet mutattak a hazai szabadidő-eltöltési típusokról. Hasonló csoportokat találtak a kutatók (Peterson és Hughes idézi Vitányi 2006) az Egyesült Államokban is, azonban az egyes csoportok %-os aránya más, mint nálunk.

1. Passzívak (az amerikaiaknál Low brow) – 43%

A csoport tagjainak nincs semmilyen kulturális aktivitásuk, a legszükségesebb otthoni teendők után többnyire a televízió előtt töltik idejüket (***sivár életmódot folytatók)***. Ide tartoznak azok az egyének is, akik legfeljebb a kocsmába, étterembe, vendégségbe, helyi sportmérkőzésre járnak (***kocsmázós***). Demográfiai jellemzőiket tekintve legnagyobb arányban az alacsony iskolai végzettségű, rossz anyagi körülmények között élő, mezőgazdasági vagy egyéb fizikai munkát végző, községekben élő férfiak, illetve a városokban élő idős személyek tartoznak ide. Hátrányos, kiszolgáltatott helyzetben lévő emberek. Életminőség vonatkozásában ez a legelégedetlenebb csoport. 2003-ban a magyar lakosság 43 %-a tartozott ebbe a csoportba, ami 3,2 millió embert jelentett.

2. Rekreatívak (Middle brow 1.) – 41%

A társadalom középrétege, amelynek tagjai a kikapcsolódás könnyedebb formáit keresik és a szabadidőeltöltés tekintetében is erősen családcentrikusak. Szokásaik nehezen változtathatók. Ez a réteg további 3 csoportra bontható. Van egy ***otthonülős*** alcsoport,

akik szeretnek olvasni (elsősorban könnyebb műfajokat) és a lakással foglalkozni, kulturális intézménybe ritkán járnak. Közép és idős korosztály, városokban él, főleg irodai munkát végez. A passzívaktól abban különböznek, hogy fiatal korukban aktív életet éltek, de most erre van lehetőségük, kissé elégedetlenek. Társadalmon belüli arányuk 17% (1,2 millió ember). A második alcsoport a ***mozizós-bulizós,*** a fiatalok képzetlenebb, átlagos anyagi körülmények között, városokban élő rétege, aki nem elégedettek az életükkel. Szórakozás-centrikusak, a sportolás nem jellemző rájuk. Arányuk 14 % (1 millió ember). Az ***eljáró, kulturált*** csoport azt jelenti, hogy az ide tartozók eljárnak kulturális intézményekbe, vannak hobbijaik, egyesületek, klubok tagjai, és nagyon igénylik a közösséget. A vidék polgárosodó rétege, akik nyitottak bármely helyi kulturális-rekreációs programra. Az elégedettségi mutatójuk közepes arányuk 10% (750 000 ember).

3. Felhalmozók vagy ***akkumulatívak*** (Middle brow 2.) – 7 %

Ez az úgynevezett „mindenevők" csoportja, amelybe elsősorban a harmadik szektorban dolgozó szellemi munkát végzők tartoznak. Minden iránt érdeklődnek, de mély elköteleződés híján mindenről csupán felszínes tudásuk van. Nem válnak egy konkrét tevékenység vagy hobbi fanatikus követőivé. Ez a legvagyonosabb csoport, főleg 40 év alattiak alkotják. Modern, kulturálódó, sportos színes nagyvárosi életmódot élő fiatalok. Ők a legaktívabbak, szinte minden héten eljárnak valahová, elégedettek, jó az önbecsülésük. Ők a társadalmi mozgékonyság, a változás fő letéteményesei. Arányuk 7 % (500 000 ember).

4. Elit vagy ***inspiratívak*** (High-brow) – 9 %

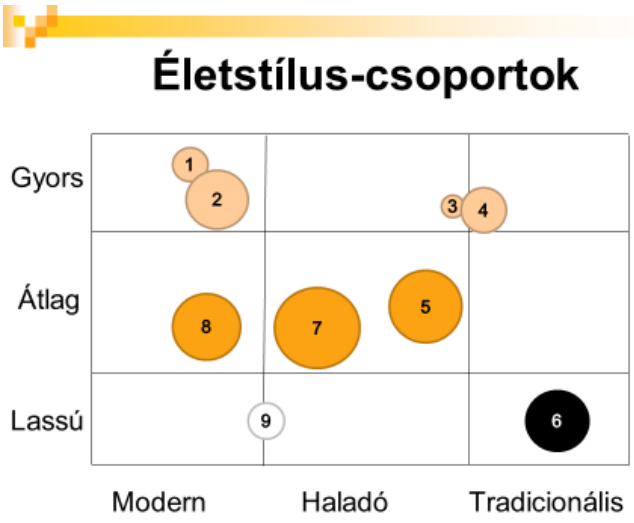
A csoport fő jellemzője az értelmiségi magatartás. Tagjai konszolidált, sokoldalú, hagyományos értékrendet követő életmódot élnek. A felhalmozók csoportjának idősebb, higgadtabb változata. Őket az önképzés, az önművelés, a magas kultúra fogyasztása jellemzi, ízlésük széleskörű, és szabadidős tevékenységeikben aktívak. Jellemzőjük: az elégedettség, a nyitottság és a közösségi értékek tisztelete. 30-60 év közötti városi értelmiségiek, sok közöttük a vezető. Arányuk 9 % (700 000 ember).

Az elit aránya a magyar és az amerikai társadalmon belül közel azonos, ami arra utal, hogy az értelmiségi magatartás a jóléttől független, a szellemi elit minden társadalomban közel azonos arányban képviselteti magát. A nagy eltérés az első csoport - tehát a passzívak - arányánál figyelhető meg, az amerikaiaknál ez sokkal kisebb

részarányt (15-20%-ot) képvisel. Ebből adódóan a középréteg hazánkban sokkal vékonyabb, míg az amerikai és a hozzá hasonló társadalmakban ez a stabil életvitelű tömeg a társadalom bázisa. A rétegződésvizsgálat alapján is megállapítható, hogy szubjektív életminőség kognitív mérőszáma, az elégedettség azoknál a csoportoknál magasabb, amelynek tagjai sokszínű, aktív, kultúrafogyasztást is tartalmazó szabadidős tevékenység-szerkezettel rendelkeznek.

Életstílus-csoportok

Ez a rendszertan a reklámpszichológia és a marketing területén használatos, és az eltérő fogyasztási magatartásformák figyelembevételével alakítja ki az egyes életstílus csoportokat. Törőcsik (2006) az un. új fogyasztót veszi alapul, akinél az időfaktor az egyik legfontosabb tényező. Az időhöz való viszony erősen megbontja az alappopulációt, a munkaidő hossza ma már komolyabb rétegképző tényező a szolgáltatások igénybevételénél, mint pl. a lakhely. A másik vizsgált szegmens az értékorientáció, vagyis hogy a modernitás vagy a tradíciók határozzák-e meg jobban a választásait. A markáns értékrend közé ékelődik be átmenetként a haladó csoport.



4. ábra, Életstílus-csoportok (Törőcsik 2006, 99)

Közepes élettempójú csoportok

7. ***Társadalmi közép*** - 23,4 %

Mindkét paraméter alapján középen vannak, ők jelentik a legnagyobb csoportot, a társadalom közel negyedét. Jellemzők: átlagos munkavállaló, átlagos család, átlagos

vagyoni helyzet, nem keres annyit, hogy fizetett szolgáltatással váltsa ki a kötelezettségeit. Az információs kor leginkább munkája kapcsán éri el.

5. Kapaszkodók **-** 22,1 %

Szintén nagy csoport, fő jellemzőjük a bizonytalanság, az alacsony iskolai végzettség, kedvezőtlen anyagi helyzet. Ők bármikor munkanélkülivé válhatnak, és a rendszer peremére kerülhetnek. Jobbra vannak az előzőktől, szóval az IT hatásai még kevésbé befolyásolják.

8. ***Élmény-fogyasztók*** **–** 12,3 %

Jelentős nagyságrendet képvisel az élményfogyasztók csoportja. Fiatal városi modernek, jó anyagi körülmények között, életelemük az informatika (modernek), de nem a munka élteti őket (ezért vannak az átlagos tempóban), hanem az élmények. Nagyon nyitottak, trendiek.

Gyors életstílust követő csoportok

1. ***Karrier-orientáltak*** – 3,5 %

Legmagasabb iskolai végzettségűek, többnyire gyermektelenek, extra időnyomás alatt élnek, életelemük a munkájuk. Sokat megengedhetnének maguknak, korlátozó tényezőjük inkább az idő, mint a pénz.

2. ***Gyors modernek*** **-** 11,6 %

Jó egzisztenciájú iskolázott családosok. Korszerű informatikai eszközökkel élik a mindennapjaikat. Sokat vásárolnak, de elsősorban magas minőségű terméket és szolgáltatásokat. Ők a legtipikusabb fogyasztók.

3. ***Jól szituáltak*** **–** 1,7 %

Az előzőkhöz képest kevésbé pörgetett életet élnek, számukra a polgári jólét fontos, több idővel, energiával rendelkeznek. Idősebb generáció, kevésbé műveltek, de az egy főre jutó nettó kereset náluk a legmagasabb.

4. ***Kényszergyorsítók*** – 8,4 %

Sokat dolgoznak, és még sincsenek jó anyagi helyzetben**.** A tempójuk a rájuk nehezedő terhek miatt növekszik, nincsenek jóban az elektronikával, inkább hagyományos úton intézik ügyeiket. Döntően középkorúak, elsődleges érték a családi tradíció.

Lassú életstílust követő csoportok

9. ***Kiszállók***

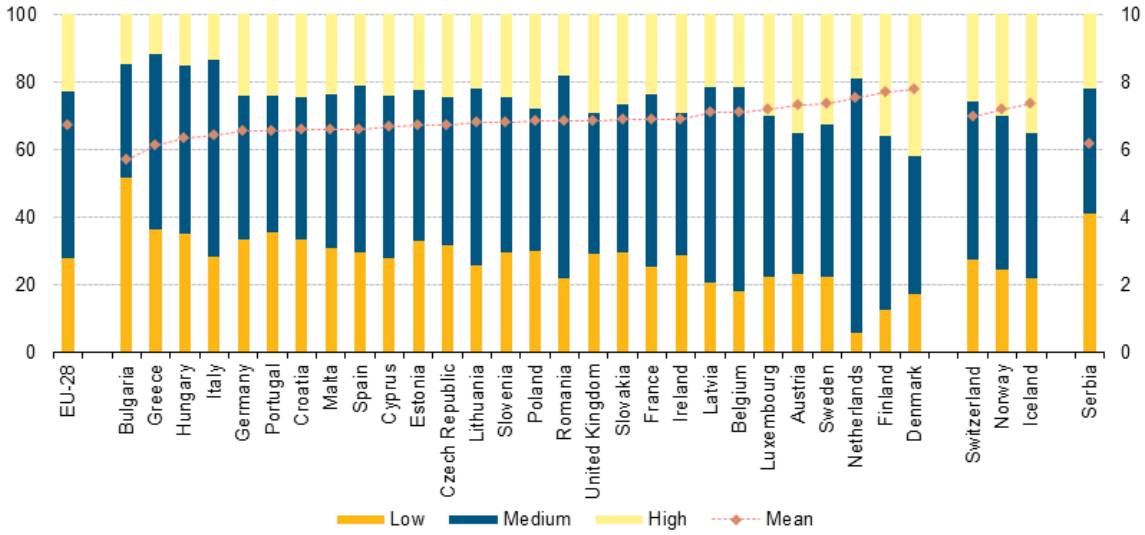
Érdekes csoport, bár statisztikailag még nem igazán mérhető. Nekik elegendő tőkéjük van, hogy másként éljenek, kiszállnak a városi pörgésből. Vidékre költöznek, onnét távmunkával dolgoznak vagy életformát váltanak. Jól kihasználják a korszerű technika előnyeit, de az élettempó náluk a leglassúbb a leszakadók mellett.

6. Leszakadók – 16.7 %

A legrosszabb helyzetben lévők, a rendszerváltás nagy vesztesei, kisnyugdíjasok, alkalmi munkából élők, alacsony iskolai végzettségűek A teljes kilátástalanság állapotában élnek bármely településtípusban.

2.8.4. Szabadidős elégedettség

Az előző alfejezetek szabadidős statisztikai adatai alapján elmondhatjuk, hogy a mai magyar szabadidős tevékenység-struktúra komoly aggályokat vet fel, mind az egészség, mint az életminőség tekintetében. Az adatok alapján látható, hogy nem történt érdemi változás az elmúlt évtizedekben a tevékenységek arányaiban, illetve a változások inkább negatív irányúak. Ez általánosságban kijelenthető még akkor is, ha bizonyos szűk demográfiai szegmensekben, 1-1 tevékenységre vonatkozóan mérsékelt javulás tapasztalható. Az Eurostat legfrissebb, 2013-as szabadidős elégedettséget vizsgáló adatai (7) valószínűleg összefüggenek a magyarok „szabadidő-kulturálatlanságával", hiszen a 28 európai ország közül csak Bulgária, Görögország és Szerbia rendelkezik alacsonyabb elégedettségi mutatókkal a szabadidő-használat tekintetében (5. ábra).



5. ábra, Elégedettség a szabadidő-használattal az EU-s tagállamok körében (7)

3. Célkitűzések

A kutatás célja hogy megvizsgáljam: milyen összefüggés van a szabadidőeltöltés módja és az egyén hangulata, közérzete között, melyek hosszú távon a szubjektív életminőség fontos összetevői. A célkitűzés megvalósításának érdekében felmértem - többek között - a leggyakoribb szabadidős tevékenységek élménytartalmát és közérzetjavító hatását. Nyilvánvaló tényként elfogadtam, hogy a jó közérzet összetett, szubjektív jelenség, feltételrendszere egyedi, amely nagyban függ például a személyiségjellemzőktől, az életkorról, vagy a konkrét élethelyzettől. Mindezek mellett mégis arra kerestem a választ, hogy vannak-e olyan tevékenységek, melyeket a vizsgált személyek többsége közérzetjavítónak tart? Tisztázandó volt továbbá, hogy a fogyasztói társadalom által preferált szabadidőeltöltési módokat mennyire tartják rekreatívnak a válaszadók, tehát ezek a tevékenységek - véleményük szerint - mennyiben járulnak hozzá az egyén közérzetének javulásához? A kutatást exploratív jellegűnek terveztem, tehát egy eddig nem vizsgált kérdéskört szerettem volna feltérképezni egy pilot study keretében.

3.1. Problémafelvetés

A korábbi fejezetben leírt okok miatt nagyon nehéz a jóllét mértékéről, milyenségéről tényszerű információkat szerezni. A fogalmi keretek tisztázása során kiderült, hogy a rekreációs hatás is kizárólag szubjektív élményként létezik. Semmilyen objektív mérőeszköz nem áll rendelkezésünkre a szabadidős és rekreációs tevékenység elkülönítésére. Elsősorban arra voltam kíváncsi, hogy a kutatásban résztvevő személyek hogyan vélekednek a szabadidős elfoglaltságok közérzetjavító szerepéről. Világossá vált számomra, hogy az egyének által megélt szabadidős élményeket és irányultságokat az attitűdökön keresztül érdekes vizsgálni.

Az attitűdvizsgálat kézenfekvő választásnak tűnt, hiszen az attitűdök tapasztalatokban gyökerező tanult folyamatok, és megmutatják, hogy a társadalom által közvetített értékrendszer hogyan tükröződik az egyén érzés- és gondolatvilágában. Kutatásomban az attitűdtárgyról alkotott közvetlen vélemények mérésére törekedtem, egyértelmű volt a vizsgálat témája. Dolgozatomban az attitűdöt komplex fogalomként kezelem, melyben a kognitív összetevő elsősorban a vélekedést, az affektív elem az érzést, míg a viselkedési komponens a cselekvésre való készenlétet fejezi ki.

3.2. Hipotézisek

A jó közérzet meghatározása

1. Feltételezem, hogy a jó közérzet laikus meghatározása eltér a szakirodalmi definíciótól.

A jó közérzet feltételei

2. Feltételezem, hogy a jó közérzet megteremtésében az egészségnek és a jó társas kapcsolatoknak van a legfontosabb szerepe.

Közérzetjavító tevékenységek

3. Feltétezem, hogy a legfontosabb közérzetjavító tevékenység a sportolás.

4. Feltételezem, hogy a sportos életmód iránt elkötelezett mintába tartozó egyének nagyobb arányban említik a testmozgás közérzetjavító szerepét, mint az átlagos minta alanyai.

„Álom-rekreáció”

5. Feltételezem, hogyha a válaszadók szabadon választhatnak egy hosszabb időtartam kitöltéséről, többségük utazással kapcsolatos tevékenységet választ.

Szabadidő és érzelmek

6. Feltételezem, hogy a sportolás szerepel az egyes pozitív érzelmeket tükröző, a szabadidőhöz köthető kifejezések összesített rangsorrendje elején.

7. Feltételezem, hogy az egyes pozitív érzelmeket tükröző, a szabadidőhöz köthető kifejezések korrelálnak egymással.

Szabadidős tevékenységek minősítése

8. Feltételezem, hogy a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos attitűdök szerkezeti (affektív, kognitív, viselkedési) elemei korrelálnak egymással.

Általános szabadidős attitűdök

9. Feltételezem, hogy nincs lényeges különbség a két mintába tartozó egyének általános szabadidős attitűdjei között.

4. Módszerek

4.1. Survey-módszer

A hipotézisek vizsgálatához Survey-módszert választottam. Mivel nem találtam a témámhoz teljes egészében illeszkedő, standardizált kérdőívet sem a hazai, sem a külföldi irodalomban, egy saját szerkesztésű kérdőív összeállítása mellett döntöttem (1. melléklet). A hazai érték- és attitűdvizsgálatok nem foglalkoztak érdemben a szabadidőhöz fűződő viszonnyal, a szabadidő-kutatások pedig a különböző tevékenységek időarányait, vagy egy-két kiválasztott aktivitás (Gáldi 2004) szociológiai jellemzőit tárták fel. A nemzetközi gyakorlatban használt rövid PEAT (Pressman és mtsi 2009), vagy a kombinált egyéni kérdőívek (Kim 2010a) nem alkalmasak a szabadidős tevékenységekhez kapcsolódó szubjektív nézetek felmérésére. A Leisure Attitude Scale (Ragheb és Beard 1982) jól méri ugyan a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos attitűdöket, de nem elemzi a szabadidő és a jóllét viszonyát.

A saját szerkesztésű kérdőív 13 kérdésből állt, melyből 6 nyitott kérdés volt. Két kérdés esetében nominális skálán kellett választ adni, egy kérdés igaz/hamis opciókból állt, és négy kérdéscsoport esetén 5, illetve 10 egységes Likert-skála alapján kellett pontozni. A kérdőív egyes kérdéseire (5., 6., 9.) adott válaszokat nem dolgoztam fel, ezeket az adatokat egy későbbi tanulmány készítésekor szeretném hasznosítani.

Kiértékelés módja

A nyitott kérdések esetén egy független személy, aki nem ismerte a kutatás célját, egy előre elkészített táblázat szerint kódolta a válaszokat oly módon, hogy maximum 5 lehetséges választ vett figyelembe (1. helyen említett válasz, 2-5. helyen említett válasz). Ezután összesítettük az egyes tételek említéseit, valamint az összes (1-5. helyes) említések számát is. Végül a kategóriákat sorba rendeztük az említések száma szerint. Ahol szükséges volt, a mintákat t-próbával hasonlítottuk össze, valamint az erre alkalmas kérdések esetén Pearson-féle korrelációs együtthatót is számoltunk.

A nominális skálán kapott értékeket átlagoltuk, majd a válaszokat a kapott „osztályzatok” sorrendjében rendeztük el. Ahol a kérdésfeltevés indokolta, külön elemeztük a férfiak, illetve nők által adott válaszokat.

Az adatokat Microsoft Excel adattáblákban gyűjtöttük, a statisztikai elemzéseket az SPSS 19.0 szoftver segítségével végeztük. Az elemzések során a szignifikancia határokat egységesen $p \leq 0,05$ értéknél állapítottuk meg.

4.2. Mintavétel

A vizsgálatot 3 szakaszban bonyolítottuk le. Az első szakaszban (2009-2012) egy általánosnak nevezett mintán végeztünk felmérést (383 fő), a másodikban (2012) a budapesti Fitness Akadémia OKJ-s fitness képzéseinek hallgatóit kértük válaszadásra (78 fő), végül a harmadik szakaszban (2012) a rekreációszervező és egészségfejlesztő alapszakos (rekreációszervező szakirányú) hallgatók körében végeztünk adatgyűjtést (98 fő). Az első minta - a szabadidős sajátosságok tekintetében - átlagos emberek nézeteit volt hivatott tükrözni. A másik két mintán azt kívántuk megvizsgálni, eltér-e a szakmailag kompetensebbek véleménye az átlagostól.

Az első, általános résztvevőket megcélzó vizsgálat résztvevőit hólabda módszerrel vontuk be, (Streeton és mtsai 2004) a résztvevőkre vonatkozó megkötés nélkül. Körülbelül 600 főhöz jutott el a kérdőív, közülük 383-an töltötték ki (ez az összes kiküldött kérdőív 64%-a, amely elég jó aránynak mondható). A kutatás három nagyvárosból (Budapest, Szeged, Győr) indult el. A fővárosban 5, a másik két városban 1-1 felkért koordinátor szervezte meg a kérdőívek kitöltését. A résztvevők saját ismeretségi hálózatunkon keresztül vontak be a kutatásba további személyeket. Az érintettek papír-ceruza formában töltötték ki a kérdőívet egyénileg, vagy kisebb csoportokban.

Az ELTE rekreációszervező szakos hallgatói az anonim kérdőívet elektronikus úton töltötték ki, melyet kurzusmail (Neptun/Csoportos üzenetküldés) formájában juttattuk el hozzájuk. A kitöltésért sem ellenszolgáltatást, sem kreditet, sem bármilyen megajánlott jegyet vagy részjegyet nem kaptak a hallgatók, csak azt a lehetőséget ajánlottuk fel, hogy az érdeklődő résztvevők tájékoztatást kaphatnak az eredményekről. A felhívást mindhárom alapszakos (BSc) évfolyam megkapta, összesen 153 fő, ebből 98-an töltötték ki a kérdőívet (ez 64%).

A Fitness Akadémia tanulói szintén elektronikusan kapták meg a felhívást az intézmény belső online kommunikációs felületén (Hallgatói Zóna) keresztül. A kitöltés itt is önkéntes és anonim volt, ellenszolgáltatás itt sem járt érte. A 197 hallgató közül a kérdőívet 78-an küldték vissza (ez 40%-os arány). Figyelembe véve, hogy ezek a hallgatók zömében dolgoznak, elfoglaltak, ilyen felmérésekkel keveset találkoznak, ez a kitöltési arány elfogadhatónak mondható.

5. Eredmények

A mintába kerülő egyének demográfiai sajátosságai miatt meg kell jegyezni, hogy a kapott eredmények csak egy szűkebb társadalmi réteg szabadidős attitűdjeire vonatkozhatnak. Mivel reprezentatív mintavételre nem volt lehetőségem, így megállapításaim - a rétegspecifikus sajátosságon túl - korlátozott érvényességgel bírnak. A vizsgálat eredményeit a demográfiai adatok ismertetését követően, témakörönként elemzem. Mivel a felmérés a dolgozatban tárgyalt témáknál szélesebb körű volt, itt elsősorban azokat az eredményeket mutatom be, melyek a hipotéziseimmel, illetve a kutatási célkitűzéseimmel kapcsolatosak.

Demográfiai adatok

Az 1. mintát az általános populáció alkotja (ÁLT). Az ELTE és a Fitness Akadémiás minta adatait - a kis létszámok és a hasonló csoportjellemzők miatt - összevontuk és 2. szakmai (SZAK) mintaként kezeljük. A három különböző minta demográfiai adatait a 3. melléklet tartalmazza.

4. táblázat, Az általános és a szakmai minta életkori jellemzői

	N (fő)	átlag (életkor)	szórás
ÁLT	336	27,95	11,63
SZAK	177	*25,58	7,18
Összes	512	27,15	10,37

* Szignifikáns eltérés az általános csoporttól

Jól látható, hogy viszonylag fiatal mintákról van szó, de szignifikáns különbségként az összevont szakmai mintában lévők átlagéletkora 2 évvel kevesebb az általános mintához képest.

5. táblázat, Az általános és a szakmai minta nemi jellemzői

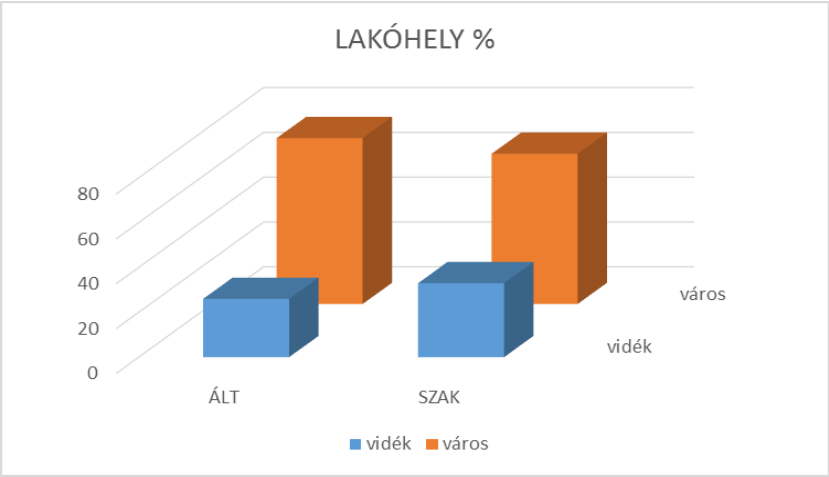
	Nem (fő)		Összes	férfi
	ffi	nő	(fő)	(%)
ÁLT	98	283	381	25,7
SZAK	85	91	176	48,3
Összes	183	374	557	32,9

Az 5. táblázat szerint a szakmai csoportban kiegyenlített a nemi arány, míg az általános mintának csak az egynegyede férfi.

6. táblázat, Az általános és a szakmai minta lakóhelyi jellemzői

Lakóhely %				
	község	kisváros	nagyváros	főváros
ÁLT	9,7	16,4	25,3	48,6
SZAK	14,2	18,2	29,0	38,6
Átlag (%)	11,1	17,0	26,5	45,4

Az összevont szakmai minta - lakóhely tekintetében - teljesen hasonló az általános mintához, azaz a mintavételt ilyen különbségek nem zavarják (6. táblázat).
Ha a nagyvárosokat és a fővárost (város), illetve községeket és kisvárosokat (vidék) összevonjuk, akkor egyértelműen az látszik, hogy a résztvevők körülbelül kétharmada nagyvárosban él (6. ábra).



6. ábra, Az általános és a szakmai minta város-vidék jellemzői

A demográfiai adatok között még a végzettséget és a foglalkozást is felmértük, de az adatok nagy szórása miatt a statisztikai értékelés nem lehetséges. A minták jellegénél fogva a rekreációszervező hallgatók mindegyike, a Fitness Akadémiás tanulók döntő többsége érettségivel rendelkezik, míg az általános minta a normál populációnak megfelelő eloszlást mutat. Látható, hogy a két minta - a szignifikáns eltérések mellett is - hasonló, leginkább fiatal, érettségizett, nagyvárosi életmódot folytató egyénekből áll.

A két minta közötti legfontosabb eltérés, hogy a szakmai csoport tagjai a rekreációval és a mozgás-gazdag életvitellel hivatásként kívánnak foglalkozni, tehát feltételezhető, hogy erősebb pozitív attitűdökkel rendelkeznek a téma tekintetében.

A jó közérzet meghatározása

Először arra kerestem a választ, hogy a résztvevők hogyan értelmezik a jó közérzetet. A kérdésre a döntő többség válaszolt, azaz szinte mindenki adott legalább egy meghatározást. A maximálisan öt lehetséges tétel összege adta az „összválasz" kategóriát, bár ennyi számú elemet kevesen soroltak fel. A dolgozatban az első, illetve az összes említés adatait elemzem. A nyílt kérdésre a résztvevők eltérő szemlélettel és tartalommal válaszoltak, melyek közül néhány jellegzetes példát mutatok be.

A. Komplex, átfogó válaszok

Meghatározza az egészségem, hogy eleget pihenjek, aludjak, a megfelelő táplálék, a szabadidőm hasznos eltöltése valamint, hogy minden nap legyen valami, ami boldogságot okoz.
Amikor minden rendben van körülöttem, nincs elintéznivaló dolgom, a munkahelyemen és a magánéletben kiegyensúlyozott vagyok, ezen kívül testileg egészséges is.
Olyan testi, lelki egyensúly, ami kihat a mindennapi tevékenységemre. Egészséges táplálkozás mellett, sporttal karbantartott testben, pihenten a léleknek is szüksége van ápolásra, ha ezek folyamatosan jelen vannak a mindennapjaimban, akkor jó a közérzetem, érzem, hasznosan eltöltöm az időm, magamra is figyelek, így mások is láthatják, hogy rendben vagyok magammal és a körülöttem lévő világgal.
Számomra a jó közérzethez nélkülözhetetlen az, hogy harmóniában legyek magammal. Ne kelljen megjátszanom magam! Harmónia eléréséhez viszont a minden napos sportolásra, szellemi és fizikai munkára és a megfelelő óraszámú pihenésre van szükségem. :-) és fontos a környezet is, mely körülvesz:-)

B. Speciális szaktudás megjelenése

Sport, rendszeres testmozgás, ha boldog vagyok, ha csinos vagyok, ha nincs betegségem, ha család körbe vesz, azt csinálhatom, amit szeretek munkám kapcsán, ha meg vagyok elégedve önmagammal lelkileg, szellemileg, testileg, ha eredményes vagyok. Maslow piramisnak minimum 3. szintjét létre hozni.
Maslow piramis harmadik szintje legalább...
Gazdasági-pszichés-szellemi-testi jóllét állapota. Optimista szemléletű, kellemes, stresszmentes állapot. A megküzdési technikák megfelelő és sikeres alkalmazása a mindennapi életben.

C. Kiegyensúlyozottság, harmónia

Testi-lelki-érzelmi egyensúly.
Jól érzem magam a bőrömben" fizikai állapot, frissnek, egészségesnek, boldognak és érzelmileg kiegyensúlyozottnak érzem magam.

Amikor kiegyensúlyozottnak, kipihentnek, motiváltnak érzem magam valami felé, amikor tele vagyok jó tervekkel és célokkal.
Kiegyensúlyozott testi-lelki állapot, hiányérzet nélkül! Elégedettség!
Testi és lelki kiegyensúlyozottság, ez egyensúly megtalálása a munka és a szabadidő ideje és eltöltése között.
Olyan testi, lelki egyensúly, ami kihat a mindennapi tevékenységemre. Egészséges táplálkozás

D. Pozitív mentális állapot

Van miért mosolyognom :-).
Örömöt
Frissesség, békesség, motiváltság
Amikor az ember tele van tervekkel, és pozitív a gondolkodásmódja.
Kicsattanó életkedv, vidámság, jól tápláltság, tiszta ételek, tisztaság kívül belül
Az egészség, a lelki harmónia, a jóllét és a boldogság megléte!
Boldogság, jó hangulat, pozitív hozzáállás a dolgokhoz
Szabadság, szeretet, boldogság, jólét

E. Egészség, fittségi állapot, szabadidős tevékenységek

Intenzív, ám jóleső edzés által elért testi-lelki felfrissülés
Egészség, boldogság, szerelem, béke, jólét, jóllét
Egészség, szeretet, harmónia önmagammal és a világgal, béke, nyugalom

F. Jó társas viszonyok

Egyesületnél önkéntes munka. Mikor van olyan állandó, bejelentett állásom, ami jó fizetési lehetőségeket kínál, de emellett lehetőséget nyújt a kreativitás kibontakoztatására és önálló feladatmegoldáshoz, vagy kiváló csapatmunkához.
Jó közérzet nekem az, amikor olyan helyen vagyok, ahol jól érzem magam, és szeretek lenni, valamint a társaságomban is azokat az embereket találom, akiket szeretek, és persze olyan tevékenységet folytatunk, ami épp a hangulatunknak megfelel.

G. Megfelelő életkörülmények

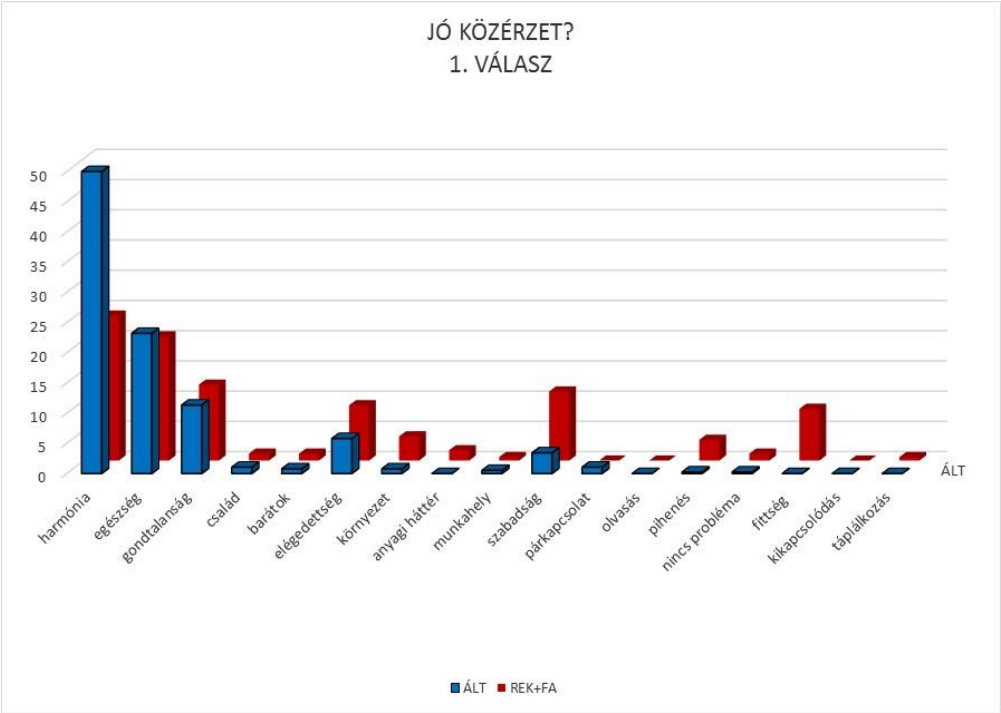
Amikor a problémáim "nem léteznek", olyan dolgot csinálhatok, ami örömet okoz és meg tudom élni a pillanatot.
Egy olyan helyen élni, ahol biztonságban érzem magam. Boldog vagyok, és elégedett.
Ha örömmel kelek fel minden reggel és várom a napot... Hát, ez most nem így van...

H. Tréfás megközelítés

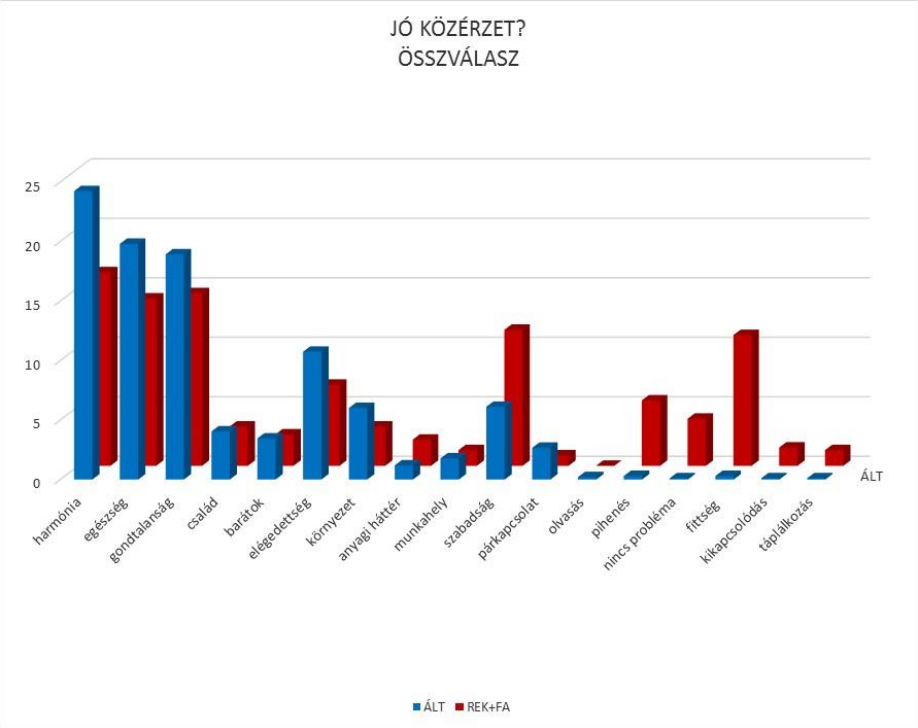
Ha nem vagyok éhes, és le tudtam menni gyúrni ,)
Haverok buli Fanta, önmegvalósítás, cél, jókedv, egészség

Mint látható, az egészen bonyolult, csaknem kimerítő meghatározástól az egyszerű, egy-két szavas válaszokig szinte mindenféle típus megtalálható. Ugyanakkor figyelemre méltó, hogy tartalmilag nagyjából hasonló elemekből állnak a bonyolultabb válaszok is.

A kódolás eredményeként kapott adatsort 17 alapkategóriába rendeztük, melyeket azután – a könnyebb áttekinthetőség kedvéért – átfogóbb kategóriákba összevontuk (4. melléklet). A 7. és a 8. ábrán az első, illetve az összes válasz előfordulási gyakorisága látható a 17 alapkategóriának megfelelően.

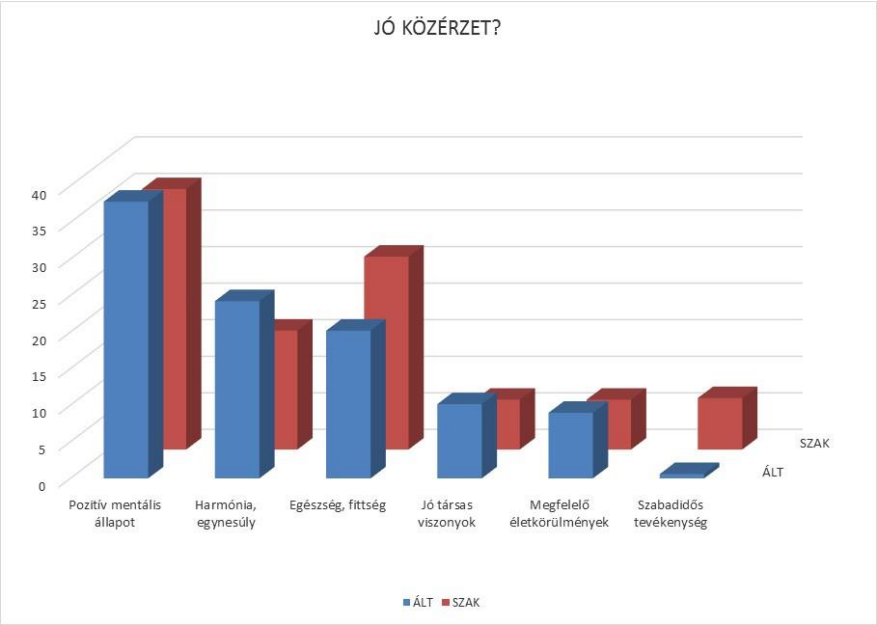


7. ábra, A jó közérzetre vonatkozó első említések eloszlása alapkategóriánként



8. ábra, A jó közérzetre vonatkozó összes említés eloszlása alapkategóriánként

Az összevont kategóriák szélesebb értelmezést, de jobb áttekinthetőséget adnak (9. ábra).



9. ábra, A jó közérzetre vonatkozó összes említés eloszlása összevont kategóriánként

A két csoport leggyakoribb válaszai nem térnek el lényegesen egymástól. Ezen túl az általános minta tagjai a harmóniával és az egyensúllyal, a szakmai csoport az egészséggel és a fittséggel kapcsolják gyakrabban össze a jó közérzetet. Látható az is, hogy a szakmai csoportok érvényesítették a szakma-specifikus megközelítést, hiszen – az egészség és fittségen túl – gyakran szabadidős tevékenységekkel azonosították a jó közérzetet. Összességében megállapítható, hogy a jó közérzetet elsősorban valamilyen pozitív mentális állapottal azonosították a válaszadók, a gondtalanság, a szabadság és az elégedettség jelenti számukra ezt az állapotot. Fontos még a harmónia és az egyensúly, valamint a jó egészség és fittség is.

A jó közérzet feltételei

Ennél a kérdésnél előre megadott tényezőket kellett minősíteni a hétköznapi jóllét szempontjából 1-5-ig terjedő skálán (1: nincs közvetlen kapcsolata a jó közérzettel, 5: meghatározó összetevője a jó közérzetnek).

Az alábbi táblázatban az egyes feltételek, a hozzájuk tartozó kódszó, valamint a két minta által adott pontszámok láthatók. Az utolsó oszlopban a t-próba szignifikancia értékét tüntettem fel, a szignifikánsan eltérő tételeket félkövér kiemeléssel jelöltem.

7. táblázat, A hétköznapi jóllét feltételei a két mintában

		SZAK			ÁLT			p érték
Jó egészségi állapot	egészségi állapot	4,80	±	0,52	4,86	±	0,37	0,1161
Szeretet megélése	szeretet megélése	4,80	±	0,46	4,73	±	0,60	0,1651
Kiegyensúlyozott párkapcsolat, családi élet	párkapcsolat, család	4,62	±	0,64	4,67	±	0,72	0,3763
Jó baráti kapcsolatok	baráti kapcsolatok	4,58	±	0,64	4,54	±	0,69	0,5240
Jó edzettségi szint	edzettségi szint	4,18	±	0,84	4,03	±	0,87	0,0567
Nyitottság, kíváncsiság, koncentráló képesség	nyitottság	4,15	±	0,77	4,07	±	0,96	0,3148
Szellemi képességek megfelelő használata	szellemi képességek	4,14	±	0,83	4,21	±	0,85	0,3353
Életcél megfogalmazása	életcél	4,04	±	0,87	3,99	±	1,12	0,6187
Kulturált, esztétikus környezet	kultúrált környezet	4,00	±	0,83	3,98	±	0,92	0,8483
Kreativitás megélése	kreativitás	3,99	±	0,83	3,80	±	1,02	0,0319
Izgalom, kaland, újdonság	**izgalom, kaland**	**3,90**	**±**	**0,83**	**3,69**	**±**	**0,95**	**0,0109**
Folyamatos fejlődés, tanulás	fejlődés, tanulás	3,84	±	0,83	3,91	±	0,89	0,3740
Sok szabadidő	**szabadidő**	**3,82**	**±**	**0,84**	**3,46**	**±**	**1,04**	**0,0001**
Sokoldalú, magas műveltség	magas műveltség	3,38	±	0,89	3,32	±	1,02	0,4942
Stabil világnézet	stabil világnézet	3,27	±	1,03	3,39	±	1,14	0,2353
Átlagon felüli anyagi helyzet	**anyagi helyzet**	**3,24**	**±**	**0,94**	**2,90**	**±**	**1,10**	**0,0005**
Magas színvonalú technikai	**technikai felszereltség**	**2,86**	**±**	**1,04**	**2,59**	**±**	**1,03**	**0,0033**
Magas társadalmi státusz	**társadalmi státusz**	**2,50**	**±**	**0,98**	**2,25**	**±**	**1,03**	**0,0077**
Trendiség, divatkövetés	divatkövetés	2,49	±	1,01	2,30	±	1,12	0,0532
Vallásos hit	vallásos hit	2,13	±	1,23	2,13	±	1,29	0,9778

A 7. táblázatból kiolvasható, hogy 4,50 pont felett négy tétel szerepel, ebben nincs különbség a két minta között, mindkét csoport ugyanazokat a feltételeket: az egészséget, a szeretetet, a jó családi és baráti kapcsolatokat tartja legfontosabbnak. A szakmai csoport – bizonyára tanulmányai hatására – magasabbra értékelte az intenzív stimulációt (izgalom, kaland, újdonság) és a sok szabadidőt, valamint az anyagi helyzetet, a technikai felszereltséget és a társadalmi státuszt is. Érdemes felfigyelni arra, hogy az anyagi és világnézeti jellegű feltételeket meglepően alacsonyra értékelték a válaszadók, míg a szocializációs és életforma kérdések magas pontszámokat kaptak.

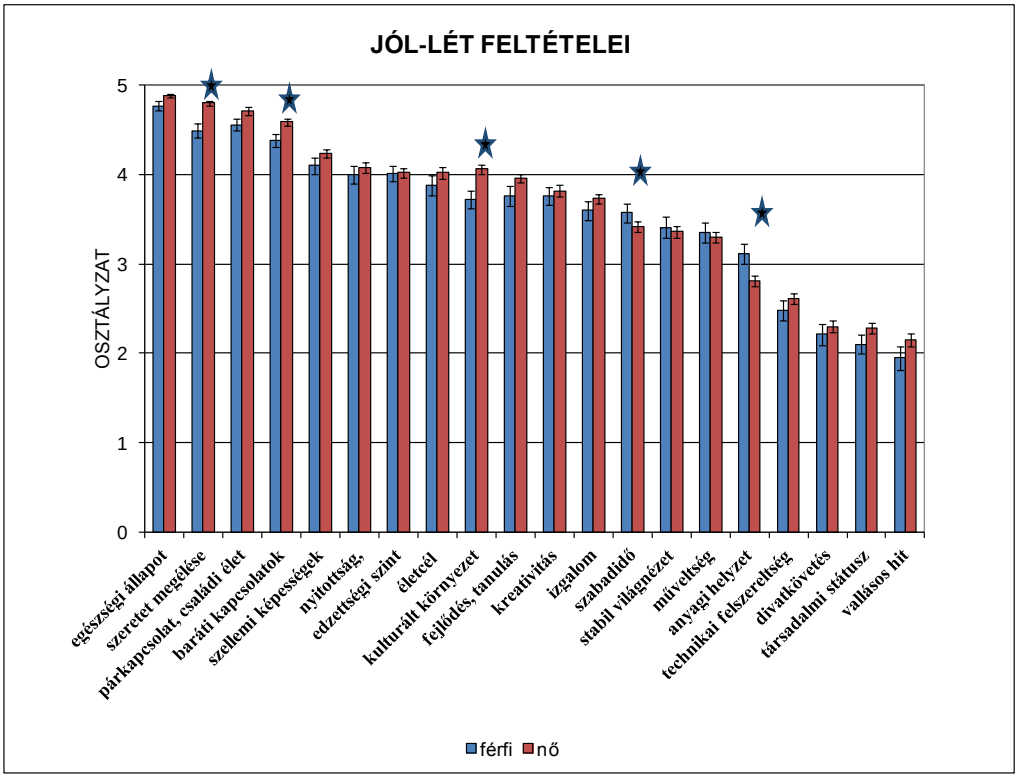
Megnéztem az egyes feltételek közötti kapcsolatot, és bizonyos tételek között közepes korrelációt találtam:

Magas társadalmi státusz - Trendiség, divatkövetés 0,54

Trendiség, divatkövetés - Magas színvonalú technikai felszereltség 0,53

Magas társadalmi státusz - Magas színvonalú technikai felszereltség	0,46
Sokoldalú magas műveltség - Szellemi képességek fokozott használata	0,43
Folyamatos fejlődés, tanulás - Nyitottság, kíváncsiság, koncentráló képesség	0,42

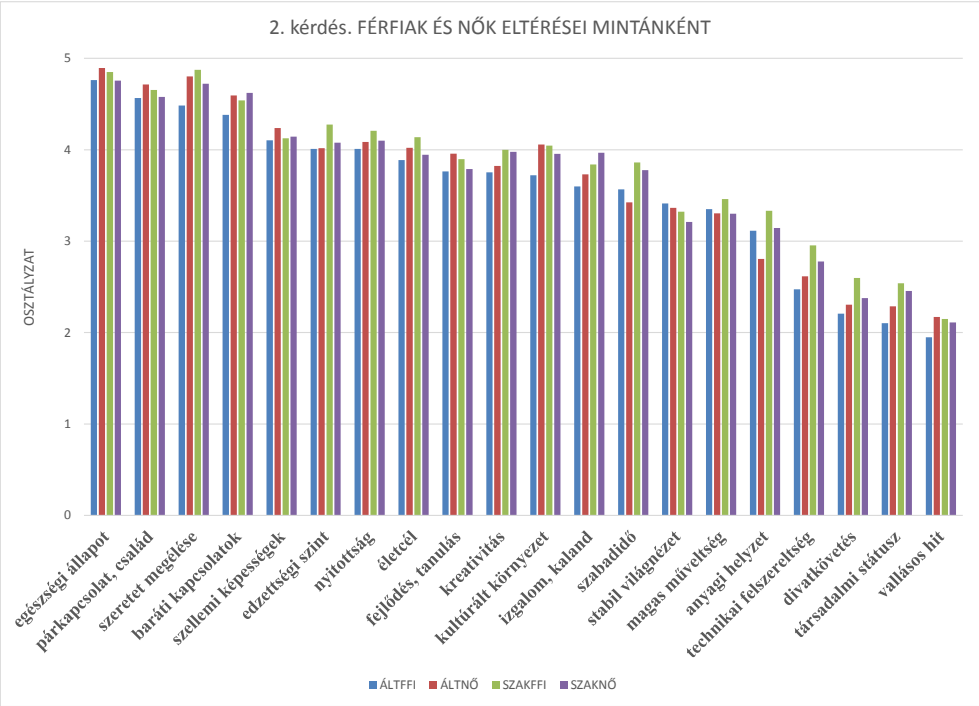
Megvizsgáltuk azt is, hogy a férfiak és a nők válaszai között van-e különbség a preferenciákban. A következő ábra a teljes minta eloszlását mutatja ebben a vonatkozásban.



A csillag a szignifikáns eltéréseket ($p<0,05$) mutatja.

10. ábra, A hétköznapi jóllét feltételei nemek szerint, a teljes mintán

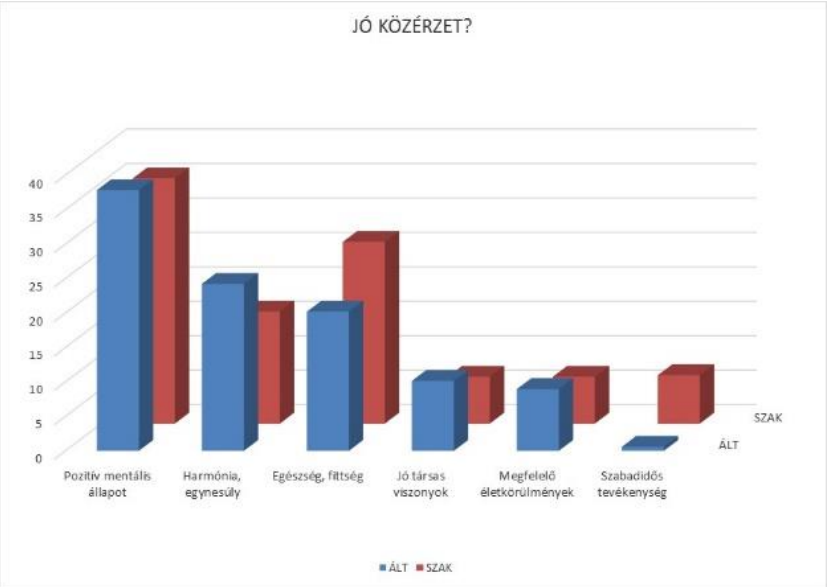
A 10. ábra szerint nők általában magasabbra értékelték a szeretetet, a baráti kapcsolatokat, illetve a kulturált környezetet, alacsonyabbra a szabadidőt és az anyagi helyzetet. Ezek a különbségek nagyjából fedik azokat a sztereotípiákat, amelyek a társadalomban a férfiak és nők számára általában fontos tényezőkkel kapcsolatban kialakultak. Érdekes megvizsgálni, hogy ezek a különbségek mindkét csoportban fennállnak-e.

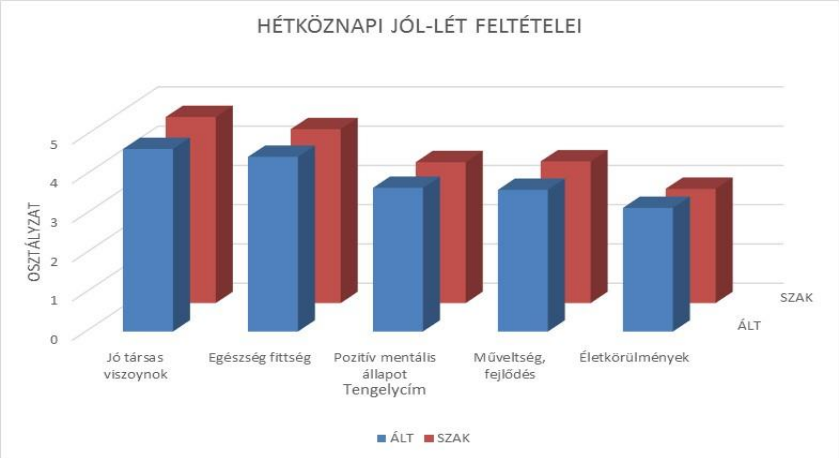


11. ábra, A hétköznapi jóllét feltételei nemek szerint, mintánként

A mintákra és nemekre bontott grafikonból (11. ábra) kiderül, hogy a teljes mintán kapott eltérések zömmel az általános népességből származó kitöltőknél jelentkeznek, a szakmai mintában mindössze egyetlen kisebb eltérés mutatkozik: a férfiak magasabbra értékelték a szeretet meglétét.

Érdemes az 1. kérdésre („Mit jelent Önnek a jó közérzet?”) adott válaszokat összevetni a 2. kérdésre („Mik a hétköznapi jóllét feltételei?”) kapott, összevont válaszokkal (5. melléklet). Mivel az első, nyílt kérdésre adandó válaszokat előre nem lehetett rendszerezni, így a két kérdés kategóriái nem mindenben fedik egymást. Ezzel együtt megállapítható, hogy bár nagyjából azonos tételek szerepelnek, a súlyuk különböző. A jó társas viszonyok például az első helyre kerültek, amikor az előre megadott tényezők között szerepeltek (2. kérdés), viszont csekély súllyal jelentek meg a nyílt kérdésre adott válaszokban. Ebből két következtetés vonható le: vannak olyan jóllétfaktorok, melyek nagyon fontosak, de nem automatikusan jutnak az emberek eszébe, illetve hogy a válaszadók számára a közérzet és a hétköznapi jóllét rokon, de nem teljesen azonos fogalmak, hiszen részben más ismérveket társítottak hozzájuk. Az alábbi két ábra az összevont kategóriák eloszlását mutatja.

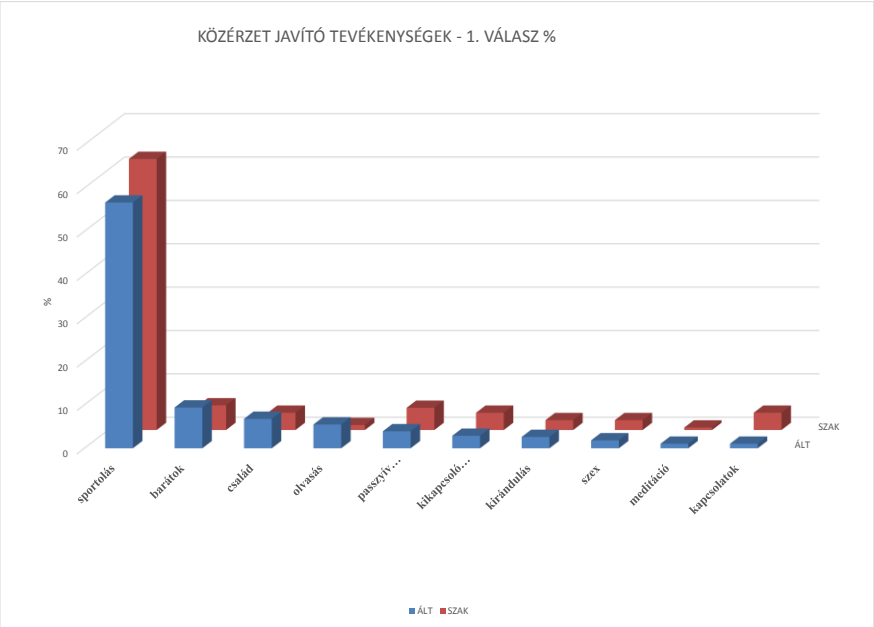




12. ábra, Az 1. illetve 2. kérdésre adott válaszok összevont kategóriáinak összehasonlítása

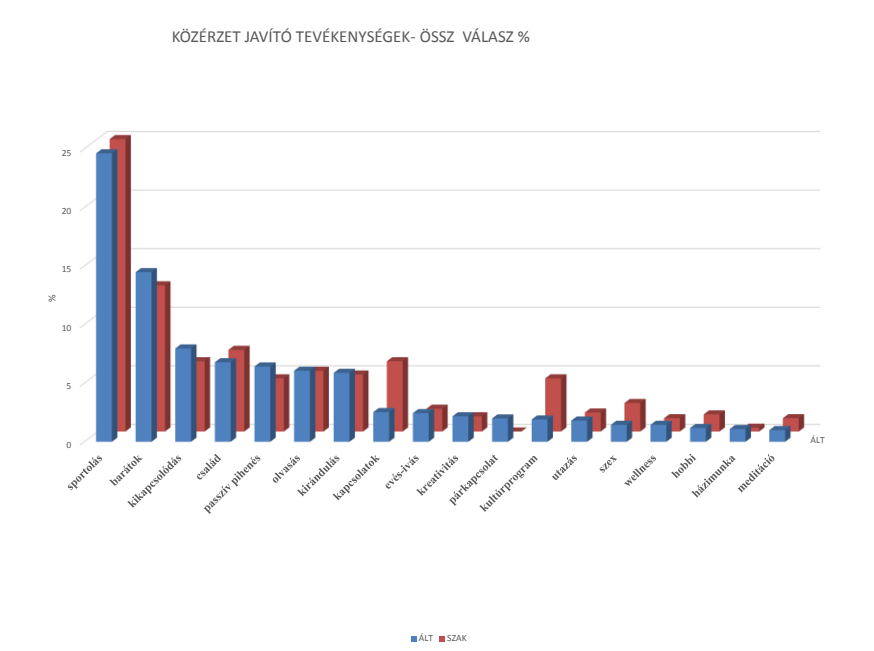
Közérzetjavító tevékenységek

A közérzetjavító és az energizáló tevékenységekre vonatkozó nyílt kérdéseket együttesen értékelem ki, mivel rokon jellegűek, és nagyjából ugyanazt a dolgot két oldalról közelítik meg. A közérzetet javító tevékenységek (13. ábra) esetében nagyon egységes volt mindkét csoport, különösen az első helyen említett választások esetében. Kékkel az általános mintát, pirossal a szakmai jelöltem.



13. ábra, A közérzetet javító tevékenységek előfordulása első említésként

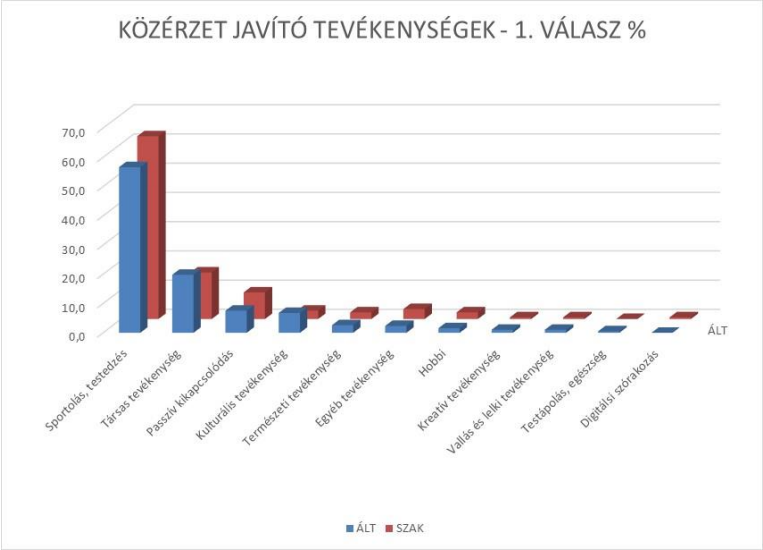
Egyértelmű, hogy a sporttal kapcsolatos tevékenységek messze kiemelkednek a többi közül mindkét csoportban, a szakmai kitöltők közel 2/3-a ezt a tevékenységet helyezte előtérbe. Valamivel differenciáltabb a kép, ha az összes említett tevékenységet (14. ábra) vizsgáljuk, itt már érvényesül a szociális kapcsolatok fontos szerepe is.

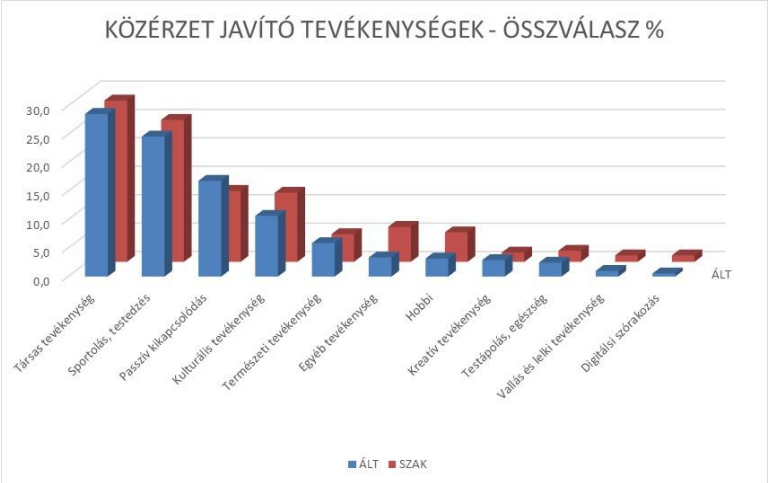


14. ábra, A közérzetet javító tevékenységek előfordulása összes említésként

Érdekes, hogy még az összes említések vizsgálatakor is sok hasonlóság van a két minta válaszaiban. Némi különbség, hogy a konkrét tevékenységek között csak a kulturális programot említették sokkal többen a „szakemberek”. Az általános fogalmak nehezen kódolhatók és értelmezhetők (mivel nem konkrét tevékenységek), de pl. a passzív pihenést és a kikapcsolódást nagyobb arányban említették az átlagos minta alanyai. Az azonban kétségtelen mindkét feldolgozási mód és mindkét minta esetében, hogy a közérzetet javító tényezők közül messze kiemelkedik a fizikai aktivitás.

Kissé más következtetésre jutunk, ha összevont kategóriákat alkalmazzuk (15. ábra).

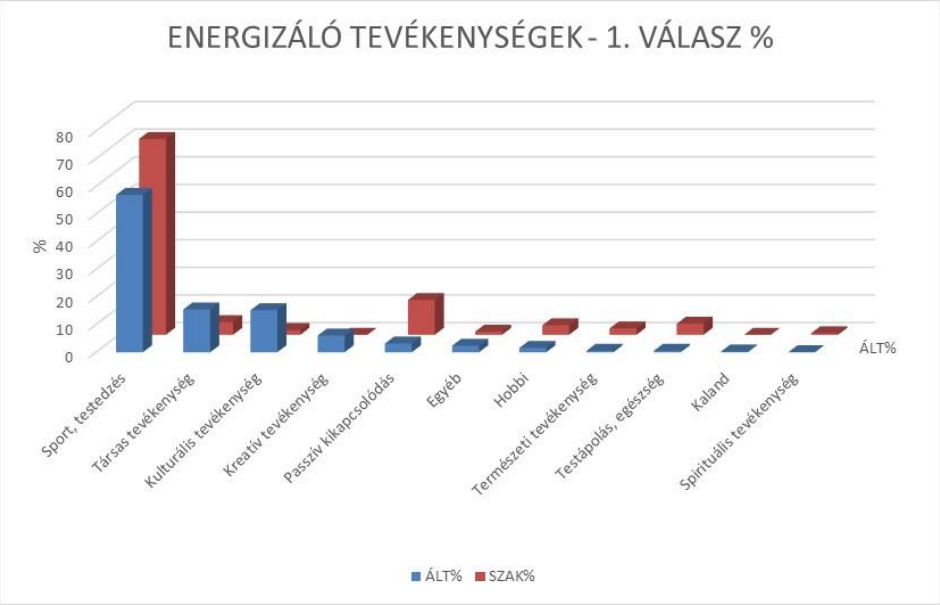




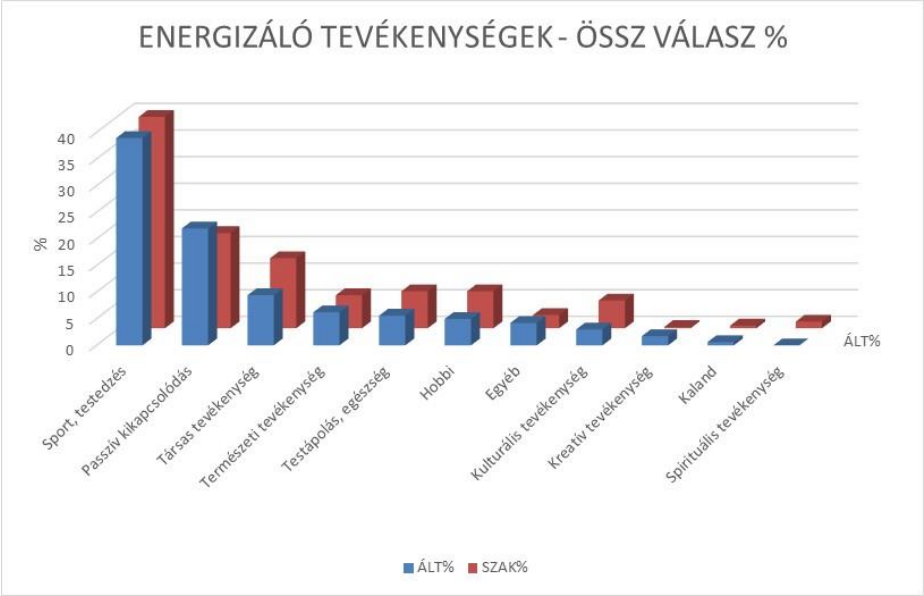
15. ábra, A közérzetet javító tevékenységek összevont kategóriákban

Az első választásnál mindkét csoportban kiemelkedő a fizikai aktivitás, amelyet a szakmai csoport kissé (kb. 6%-kal) fontosabbnak ítélt. Ha az összes választ tekintjük, akkor megváltozik a sorrend, valamivel fontosabbnak ítélik a társas tevékenységeket a sportnál, és a többi tevékenységforma is nagyobb százalékban szerepel. A helycserét az is indokolja, hogy a társas kategóriát nagyon szélesen, míg a sportolást szűken értelmeztünk. Ettől függetlenül az eredmények megerősítik a jó közérzettel kapcsolatos korábbi válaszokat, ahol szintén a társas kapcsolatok élveztek elsőbbséget az összesített válaszok esetén. Négy legfontosabbnak ítélt tevékenységi kör a társas-, a sportos- és a kulturális tevékenység, valamint a passzív pihenési formák, és az összes válaszokat tekintve sincs érdemi különbség a két csoport között.

Nagyon hasonló képet mutat, amikor az energizáló tevékenységekre kérdeztem rá. Csak az összevont kategóriák szerinti diagramokat mutatom be (16. és 17. ábra), de itt is tisztán látszik, hogy a fizikai aktivitás, a sportolás ebben a megfogalmazásban is messze kiemelkedik mindkét csoportban. Érdekesség, hogy a szakmai csoport első válaszában megjelenik még a passzív kikapcsolódás és a wellness is, ezek az összesített válaszokban is relatíve nagyobb súllyal szerepelnek. Energianyerés szempontjából a testedzés az összes említések szintjén is megtartotta kiemelkedő és elsődleges fontosságát.



16. ábra, Energizáló tevékenységek első említésként összevont kategóriákban

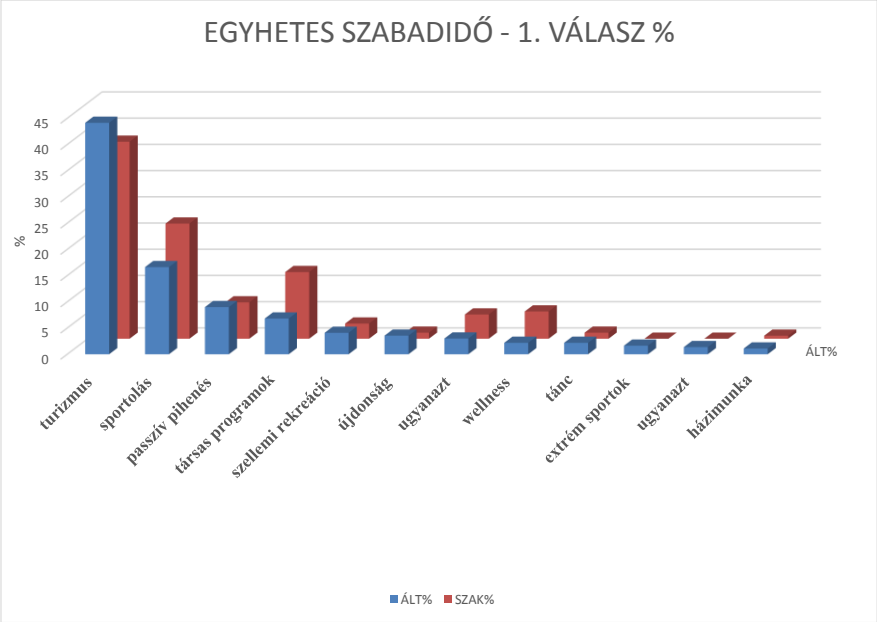


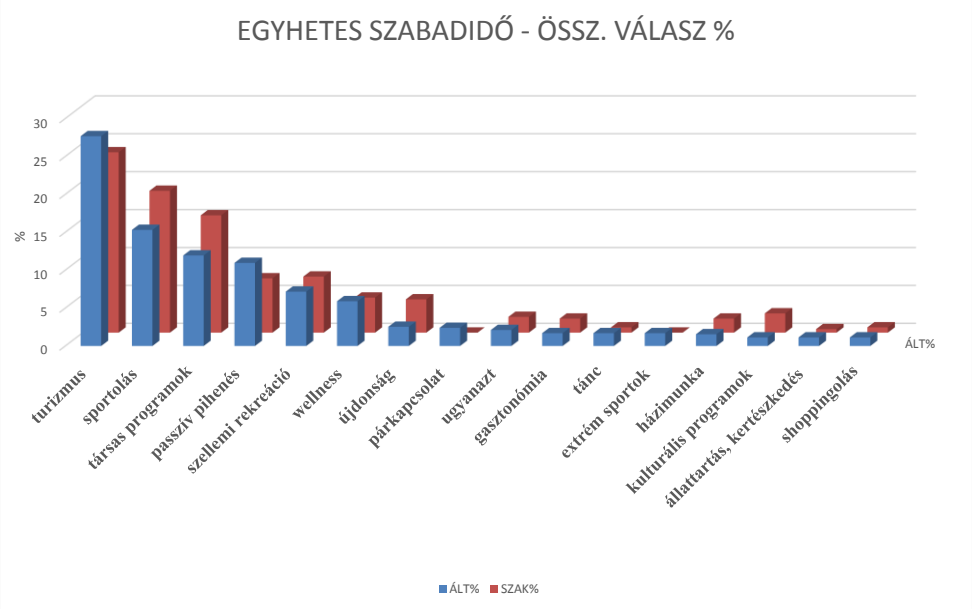
17. ábra, Energizáló tevékenységek összes említésként összevont kategóriákban

„Álom-rekreáció”

A hipotézisünk által vizsgált következő kérdés arra irányult, hogy mivel töltenék legszívesebben az emberek a szabadidejüket, ha egy hétig azt tehetnék, amihez csak kedvük van. Az eredményekből úgy tűnik, az emberek többsége sztereotip módon reagál egy ilyen kérdésre (és valószínűleg így is viselkedik). Az 5%-ot meghaladó mértékben a turizmus (utazás), a sportolás, a társas kapcsolatok, a passzív pihenés illetve a szellemi rekreáció szerepelnek. A két csoport némileg eltér egymástól: a szakmai csoport kevésbé emelte ki a turizmust, és jobban preferálta a sportolást, illetve a társas kapcsolatokat, míg az általános csoport hajlamosabbnak mutatkozik a passzív időtöltésekre. A válaszok alapján világos, hogy a tartósabb szabadidőt (amely lényegében a szabadsággal azonos) a válaszadók legnagyobb hányada utazással, vagy lényegében ehhez kapcsolódó (esetleg alternatív kifejezésekkel megjelenő) tevékenységgel gondolja eltölteni. Bár a kérdések az egyes tételek részletes tartalmára nem vonatkoztak, gyanítható, hogy a társas tevékenységek egy része alatt is ilyen aktivitással kapcsolatos időtöltést értenek. A válaszok közül (18. ábra) hiányzik egy sor olyan tétel, amely az előző kérdésekre adott válaszok között még szerepelt: pl. alkotás, kikapcsolódás, hitélet, kirándulás, segítés, gyerekek. Néhány ezek közül más, említett fogalomba esetleg beleérthető (például a kirándulás a turizmusba, a kikapcsolódás a

passzív tevékenységekbe), de ennek ellenére világosan látszik, hogy a jóllét és a jó közérzet fogalomtára, illetve a konkrét tevékenységek tervezése nem teljesen fed át. Még akkor sem, ha az előbbiekre vonatkozó kérdés megelőzte az utóbbit, mintegy sugallva olyan tevékenységeket is, amire esetleg ez utóbbi kérdésben önmagában nem gondoltak volna a válaszadók.





18. ábra, Az egyhetes szabadidő alatt tervezendő tevékenységek – első, illetve összes választás

Szabadidő és érzelmek

A következőkben arra kerestem a választ, hogy a szabadidő-eltöltés során felmerülő, leggyakoribb pozitív érzelmi állapotokat megjelenítő kifejezésekhez (pihenés, kikapcsolódás, alkotás, élvezet, szórakozás, öröm, boldogság, élmény) milyen tevékenységeket társítanak a résztvevők. A kérdéskör bonyolultsága miatt számos különböző válasz érkezett, a legszűkebb kódolási minta szerint is 45-féle válasz fordult elő, melyekből kulcsszavakat képeztünk (6. melléklet, 22. táblázat). Ennyi adatot együtt kezelni nagyon nehéz, ezért csak az első válaszokat mutatom be az egyes tevékenységek százalékos előfordulása szerint (6. melléklet, 23. táblázat).

Minden esetben kiemelhető 2-3 olyan elfoglaltság, amelyeket leggyakrabban rendeltek hozzá az adott fogalomhoz (8. táblázat). Bár konkrét tevékenységek megadását kérünk a válaszokban, sok esetben általános fogalmakat kaptunk (pl. passzív pihenés, gasztronómia). Azonban így is a kialakítható egy kép arról, hogy az emberek általában mit értenek az egyes fogalmak alatt. Például a „Pihenés" fogalomnál a passzív pihenés nagyjából a válaszolók felénél (50% körül) fordult elő, és többen (18% körül) említették a művelődést is. Ugyanezeket a tevékenységeket egyetlen más fogalom esetében sem írták ilyen jelentős arányban. A leggyakrabban említett tevékenységeknél nincs lényeges különbség a két minta között. Külön kiemelt figyelmet érdemel, hogy az összesített rangsort a sportolás vezeti, tehát a testmozgást társították leggyakrabban a pozitív érzelmi állapotú kifejezésekhez.

8. táblázat, A fogalmakhoz rendelt leggyakoribb tevékenységek

	1.	2.	3.
Pihenés	passzív pihenés	művelődés	szórakozás
Kikapcsolódás	sportolás	kirándulás	kulturális program
Alkotás	kreatív hobbik	kreatív házimunka	hobbik
Élvezet	párkapcsolat	sportolás	gasztronómia
Szórakozás	baráti együttlét	kulturális program	szórakozás
Öröm	családi együttlét	baráti együttlét	sportolás
Boldogság	családi együttlét	párkapcsolat	baráti együttlét
Élmény	kirándulás	sportolás	kaland

A rangsorok között korrelációkat számoltam mindkét mintánál, és nagyságrend szerint sorba rendeztem. Ha két kategória ugyanazokra a tevékenységekre reflektál, akkor magas korreláció várható közöttük (9. táblázat). Pirossal a magas, kékkel a mérsékelt, feketével a nem-lévő korrelációk láthatók.

9. táblázat, Tevékenységek rangsor-korrelációja

KORRELÁCIÓK AZ EGYES FOGALMAKHOZ RENDELT TEVÉKENYSÉGEK MINTÁZATA KÖZÖTT						
	ÁLT	SZAK			ÁLT	SZAK
Öröm - Boldogság	0,85	0,84		Öröm - Boldogság	0,85	0,84
Kikapcsolódás - Élmény	0,52	0,51		Kikapcsolódás - Élvezet	0,40	0,54
Kikapcsolódás - Szórakozás	0,45	0,40		Kikapcsolódás - Élmény	0,52	0,51
Élvezet - Boldogság	0,41	0,43		Élvezet - Boldogság	0,41	0,43
Kikapcsolódás - Élvezet	0,40	0,54		Élvezet - Öröm	0,28	0,42
Szórakozás - Öröm	0,37	0,35		Kikapcsolódás - Szórakozá	0,45	0,40
Pihenés - Kikapcsolódás	0,28	0,14		Kikapcsolódás - Öröm	0,19	0,39
Élvezet - Öröm	0,28	0,42		Szórakozás - Öröm	0,37	0,35
Élvezet - Szórakozás	0,21	0,26		Élvezet - Szórakozás	0,21	0,26
Szórakozás - Boldogság	0,20	0,15		Öröm - Élmény	0,06	0,25
Kikapcsolódás - Öröm	0,19	0,39		Élvezet - Élmény	0,12	0,16
Élvezet - Élmény	0,12	0,16		Szórakozás - Boldogság	0,20	0,15
Szórakozás - Élmény	0,11	0,03		Pihenés - Kikapcsolódás	0,28	0,14
Kikapcsolódás - Boldogság	0,09	0,11		Kikapcsolódás - Boldogsá	0,09	0,11
Pihenés - Élmény	0,07	-0,01		Szórakozás - Élmény	0,11	0,03
Öröm - Élmény	0,06	0,25		Kikapcsolódás - Alkotás	0,01	0,03
Boldogság - Élmény	0,04	0,03		Boldogság - Élmény	0,04	0,03
Kikapcsolódás - Alkotás	0,01	0,03		Alkotás - Élvezet	0,01	0,02
Alkotás - Élvezet	0,01	0,02		Pihenés - Élvezet	-0,03	0,02
Pihenés - Szórakozás	-0,03	-0,04		Pihenés - Élmény	0,07	-0,01
Alkotás - öröm	-0,03	-0,09		Pihenés - Szórakozás	-0,03	-0,04
Pihenés - Élvezet	-0,03	0,02		Alkotás - Szórakozás	-0,04	-0,04
Alkotás - Szórakozás	-0,04	-0,04		Pihenés - Öröm	-0,10	-0,05
Alkotás - Élmény	-0,05	-0,08		Pihenés - Alkotás	-0,05	-0,06
Pihenés - Alkotás	-0,05	-0,06		Pihenés - Boldogság	-0,07	-0,06
Alkotás - Boldogság	-0,06	-0,11		Alkotás - Élmény	-0,05	-0,08
Pihenés - Boldogság	-0,07	-0,06		Alkotás - öröm	-0,03	-0,09
Pihenés - Öröm	-0,10	-0,05		Alkotás - Boldogság	-0,06	-0,11

Az általános és a szakmai csoport tevékenységlistái között elég jelentős az egyezés, a korrelációs táblázat jellegében egyforma (bár az értékek valamelyest eltérnek, de a tendencia ugyanaz). Legmagasabb a korreláció mindkét csoportban az öröm és a boldogság között, a kikapcsolódás a várakozásnak megfelelően közepesen korrelál az élménnyel, az élvezettel és a szórakozással. A kikapcsolódásnál említették legtöbben a TV-nézést, míg a többi kategóriában elenyésző gyakorisággal jelenik meg. A kulturális intézmények látogatottsága még mindig fontos hívó szó a kikapcsolódás és a szórakozás

kategóriában. Az élvezet gyengén korrelál a szórakozással, az örömmel és a boldogsággal. A szórakozás az örömmel és a boldogsággal hozható minimális összefüggésbe. Furcsa, hogy sem a pihenés (a kikapcsolódást kivéve az általános mintában), sem az alkotás nem korrelál semmilyen más kategóriával. Említésre méltó különbség az élmény és az öröm gyenge korrelációja az általános csoportnál. Elképzelhető az adatok alapján, hogy ez a 8 kategória talán nem is képvisel azonos szintet. A szórakozás és a kikapcsolódás szinte valamennyi, eddig említett kategóriát magukba foglalják, talán a szórakozásban egy kicsit több a kulturális és szellemi elfoglaltság. Úgy tűnik, ez a két fogalom általánosabb és keret jellegű, talán egy magasabb szerveződési szintet képvisel.

Szabadidős tevékenységek minősítése

A kérdőív 10-12. kérdéseivel azt vizsgáltam, hogy a résztvevők a felsorolt leggyakoribb szabadidős tevékenységeket mennyire tartják élvezetesnek, fontosnak, illetve milyen könnyen választják, ha adottak hozzá a feltételek. A 11. és 12. kérdéssor táblázatából kimaradt 4, illetve 2 tétel (mert ezeket nehezen lehetett volna értelmezni az adott kérdés jellege miatt), ettől függetlenül azonban a többi adatsor jól összevethető.

Az alábbiakban bemutatok egy összesítő táblázatot (10. táblázat), amelyben pontszám szerint sorba raktam a három kérdésre adott válaszokat. Az látszik, hogy a listák elején ugyanazok a tételek szerepelnek, kicsit más sorrendben. Nagyjából három szakasz különböztethető meg: a zöldeskékeket értékelték a legmagasabbra (7-10), a szürkéket közepesre (5-6), a fehéret alacsonyabbra (1-4). A baráti beszélgetés, a családi együttlét és a testi intimitás a legmagasabbra értékelt aktivitás, melyeket mindhárom kategóriában a sportolás követ.

A három szempontrendszer (élvezetesség, fontosság, választási hajlandóság) között korrelációt számoltunk:

Élvezetes (10) – Választja (12): 0,96

Élvezetes (10) – Fontos (11): 0,77

Fontos (12) – Választja (11): 0,73

Az előzetes várakozásomnak megfelelően a fontosság kevésbé korrelál a választási hajlandósággal, mint az élvezetesség. Meglepő volt számomra ugyanakkor az élvezetesség és a fontosság magas korrelációja.

10. táblázat, Szabadidős tevékenységek preferencia-skálás összehasonlítása

Mennyire élvezetesek az Ön számára			*Milyen könnyen választja?*			*Mennyire fontosak a minőségi életh*	
Baráti beszélgetések	9,06		Baráti beszélgetések	9,09		Családi együttlét	9,4
Testi intimitás	8,89		Intimitás, szexuális együttlét	8,74		Baráti beszélgetések	9,27
Sportolás	8,88		Sportolás, testgyakorlás	8,73		Sportolás, testedzés	9,05
Családi együttlét	8,56		Családi együttlét	8,63		Intimitás,szexualitás	9,02
Kirándulás, túrázás	8,17		Könnyűzene hallgatás	7,84		Étkezés	8,99
Wellness program (fürdőzés,szauna)	7,89		Wellness program	7,75		Tanulás, ismeretszerzés	8,73
Masszázs	7,85		Kirándulás, túrázás	7,74		Kirándulás, túrázás	8,06
Könnyűzene hallgatás	7,71		Masszázs	7,57		Olvasás (szépirodalom)	7,68
Étkezés	7,45		Rendezvények	7,2		Háztartásvezetés	7,61
Táncolás	7,41		Táncolás	7,18		Városnézés,múzeum	7,45
Rendezvények	7,37		Tanulás, ismeretszerzés	6,87		Wellness program	6,84
Strandolás	7,27		Strandolás	6,87		Rendezvények	6,65
Játék (kártya,társas...)	7,18		TV,DVD,Video	6,78		Táncolás	6,63
Színház	6,86		Városnézés,múzeum	6,76		Színház	6,56
Olvasás (szépirodalom)	6,81		Színház	6,74		Játék (kártya,társas...)	6,55
Tanulás, ismeretszerzés	6,79		Játék (kártya,társas)	6,73		Testszépészet (kozmetika,fodrász)	6,54
Városnézés,múzeum	6,71		Testszépészet	6,7		Masszázs	6,52
Állattartás	6,45		Pihenés (lustálkodás)	6,64		Könnyűzene hallgatás	6,22
Mozi	6,38		Mozi	6,63		Karitatív, segítő jellegű tevékenység	6,12
Hobbi	6,38		Vásárlás (ruha,könyv)	6,56		Hobbi	6,12
Főzés	6,28		Olvasás (szépirodalom)	6,51		Állattartás	5,81
Vásárlás (ruha,könyv...)	6,27		Számítógép (játék,internet)	6,47		Pihenés (lustálkodás)	5,67
Testszépészet (kozmetika...)	5,83		Állattartás	6,36		Komolyzene hallgatás	5,57
TV,DVD,Video	5,8		Főzés	6,3		Strandolás	5,38
Pihenés (lustálkodás...)	5,8		Hobbi	5,92		Kertészkedés	5,35
Karitatív, segítő jellegű	5,7		Karitatív, segítő jellegű tevékenység	5,51		Kreatív kézművesség	5,28
Extrém sportok	5,54		Bevásárlás (élelmiszer)	5,49		Amatőr művészkedés	5,14
Kreatív kézművesség	5,25		Kertészkedés, növényápolás	5,07		Mozi	4,57
Számítógép (játék,internet)	4,95		Házimunka (takarítás,mosás)	5,02		Számítógép (játék,internet)	4,56
Kertészkedés	4,86		"Plázázás"	4,97		Ezoterikus tevékenység	4,43
"Plázázás"	4,61		Kreatív kézművesség	4,96		Vallásgyakorlás	4,11
Amatőr művészkedés	4,61		Amatőr művészkedés	4,53		TV,DVD,Video	3,91
Komolyzene hallgatás	4,46		Komolyzene hallgatás	4,35		"Plázázás"	3,19
Bevásárlás (élelmiszer)	4,46		Olvasás (bulvár)	4,3		Olvasás (bulvár)	3,02
Házimunka	4,24		Ezoterikus tevékenység	4,07			
Ezoterikus tevékenység	4,03		Vallásgyakorlás	3,11			
Olvasás (bulvár)	3,88						
Vallásgyakorlás	3,09						

Általános szabadidős attitűdök

A kérdőív utolsó kérdéscsoportjával azt vizsgáltam, hogy milyen átfogó véleményük van a résztvevőknek a szabadidő jelentőségéről, illetve hogy a saját szabadidős szokásaikra milyen általános állításokat tartanak igaznak (11. táblázat). Az 50%-nál nagyobb értéket az állítás megerősítésének, az 50 %-nál kisebbet az állítás elvetésének tekintettem. Vannak olyan tételek, amelyekben a vélemények egységesen elfogadók (pl. az újdonságkeresés, változatosság iránti igény, vagy a munka és a szórakozás azonos fontossága). Más állításoknál mindkét csoport bizonytalan volt, kb. fele-fele arányban tartották igaznak, illetve hamisnak. Számomra meglepő módon az átlag populációba

tartozó válaszolók 85%-a szeret újdonságokat kipróbálni, és 87 %-uk változatosan, sokféle dolgot kipróbálva tölti a szabadidejét. Feltűnő például, hogy nem egységes a felfogás arról, hogy a szabadidő elsősorban pihenésre való-e, vagy, hogy az elmúlt 5 évben változtak-e a szabadidős szokásaik (37%, ill. 63%). Az alábbi táblázatból látható, hogy a két csoport között semmilyen érdemi különbség nincs, a korrelációs együttható 0,99, tehát ugyanazokat ítélték igaznak, illetve hamisnak.

11. táblázat, Általános szabadidős attitűdök vizsgálata

VÁLASZOK %-os MEGOSZLÁSA	ÁLT IGAZ	ÁLT HAMIS	SZAK IGAZ	SZAK HAMIS
A szabadidőt nem kell tervezni.	22	78	15	85
A szabadidőmben szeretek újdonságokat kipróbálni.	84	16	86	14
Sokszor eltelik a szabadidőm anélkül, hogy változtatna a közérzetemen.	27	73	22	78
Sokszor vagyok rosszkedvű szabadidőmben.	8	92	8	92
Gyakran nem tudom, hogy mit csináljak szabadidőmben.	18	82	21	79
A szabadidő-eltöltés módja nagymértékben befolyásolja az ember közérzetét.	97	3	99	1
A szabadidő elsősorban pihenésre való.	40	60	47	53
A szabadidőmet változatosan töltöm, sokféle dolgot szeretek csinálni.	86	14	89	11
Az elmúlt 5 évben nem változtak jelentősen a szabadidős szokásaim.	37	63	32	68
A szórakozás ugyanolyan fontos és értékes, mint a munka.	91	9	96	4

6. Megbeszélés

6.1. A kutatás korlátjai

A kutatás legfontosabb korlátját a Célkitűzések és az Eredmények fejezetben említett körülmények jelentik, mely szerint a minta sajátosságai és a reprezentativitás hiánya az eredmények ökológiai validitását értelemszerűen csökkenti. Mégis úgy vélem, az itt feltárt adatok jó alapot kínálnak a továbbgondoláshoz, és - remélhetőleg - újabb kutatásokhoz is ösztönzést adnak majd.

Egy másik korlátozó tényezőre csak az eredmények értékelésekor figyeltünk fel: a kérdések sorrendje és típusa kínált egyfajta sugallatot a válaszokhoz, mivel a felsorolásokból történő választások néhol megelőzték a szabadon kitölthető nyitott kérdéseket. Egy jövőbeni kutatás esetében érdemes ezt az „előítéletességet" kizárni.

A kutatás korlátjaként kell megemlíteni az a tényt is, hogy a kérdőív nem vizsgálta a résztvevők konkrét szabadidős tevékenységeit, tehát nem mértem fel, hogy valójában mivel töltik a szabadidejüket. Ezért feltételeztem, hogy a mintákban szereplő egyének szabadidős viselkedése - a választott tevékenységformák és azok időarányai tekintetében - megegyezik az átlagpopuláció reprezentatív időmérleg-vizsgálatokkal nyert adataival és az ifjúságkutatások szabadidő-eltöltésre vonatkozó megállapításaival (Nagy-Székely 2012), így következtetéseimet e tények alapján fogom megfogalmazni.

6.2. Hipotézisek áttekintése

A felmérésből kitűnik, hogy a válaszadók – az általános populáció, illetve a szakma képviselői egyaránt – többé-kevésbé világos elképzeléssel rendelkeznek a jó közérzet, jól-lét, illetve egészség legfontosabb tényezőről, és elvben tudják, hogy mindezek eléréshez vagy javításához mit kell(ene) tenniük. Erről a jelenségről a rekreáció-paradoxon részben foglalkozom részletesebben. Legfontosabb összegző tapasztalatként elmondható, hogy a két minta szabadidős attitűdjei, mint speciális (konkrét tevékenység), mind általános (szabadidőtudat, közérzet) kérdésekben hasonlóak, sőt több esetben azonosak.

A hipotézisek teljesülését vizsgálva az alábbi megállapításokat teszem.

1. A jó közérzet laikus meghatározása eltér a szakirodalmi definícióktól.

Az eredmények a hipotézist nagyrészt támasztják alá. Amennyiben a közérzet szót leszűkítjük szakirodalmi meghatározásra – mely szerint a közérzet a belső állapotról

kialakult érzetek nem tudatosult, változékony összessége (Bárdos 2003) - akkor a hipotézis igaznak bizonyult. A résztvevők - mindkét csoport - nagyjából azokat a tényezőket sorolták fel, amelyek a hangulat és a jóllét fogalmához tartoznak inkább: pozitív mentális állapot, harmónia és egyensúly, illetve fittség és egészség. Bizonyos esetekben kedvező társas és egyéb körülményeket értettek rajta, míg ezek valójában csak feltételek és nem mentális állapotok. Ha azonban elfogadjuk, hogy a köznyelv a három fogalmat (közérzet, hangulat, jóllét) szinonimának tekinti, akkor viszont azt kell mondanunk, hogy mind az átlagos, mind a szakmai minta alanyai jórészt tisztában vannak a fogalom mibenlétével és a hipotézis nem igazolt. Ebből levonható az a következtetés, hogy a kutatások során is érdemes ezeket a kifejezéseket azonosnak tekinteni, vagy pedig szükséges a fogalmak pontosítása a részvevők számára. Ezt a megállapítást támasztja alá az a tény is, hogy a hazai rekreációs szakma által leggyakrabban hivatkozott műben – a Tökéletes közérzet programjában (Cooper 1987) - is közérzetnek fordították le az eredeti címben szereplő - The Aerobics Program for Total Well-being - jóllét fogalmat. A kérdőív további válaszainak értékelésekor én is így jártam el, tehát nem különböztettem meg a három fogalmat. Emellett azonban fontos nyomatékosítani a kifejezések közötti tartalmi különbségeket is. A közérzet egy aktuális testérzet, a hangulat egy rövidtávú érzelmi állapot, míg a jóllét a közérzetek és hangulatok hosszabb távon érvényesülő összessége, vagy inkább azok átlaga.

2. ***A jó közérzet megteremtésében az egészségnek és a jó társas kapcsolatoknak van a legfontosabb szerepe.***
3. ***A legfontosabb közérzetjavító tevékenységnek a sportolást (testmozgást) tartják.***

Ez a két hipotézis lényegében ugyanarra a dologra vonatkozik: mitől függ a közérzet. A 2. állítás a feltételrendszer oldaláról közelíti meg a kérdést, az objektív körülmények egyénileg értékelt fontosságát vizsgálja. A 3. hipotézis implicit módon tartalmaz még egy állítást is: eszerint vannak olyan tevékenységek, melyek a minta sajátosságaitól függetlenül közérzetjavítóak. A kutatás megerősítette, hogy e tevékenységek között - az elsődleges megközelítésben - a sportolásnak van a legfontosabb szerepe. Az összesített válaszoknál is csak akkor került a 2. helyre a testmozgás, amikor összesítő kategóriákat alkalmaztunk. Ekkor minden társsal végzett cselekvés egy csoportba került, és így ebben a megközelítésben szorult csak hátrább a rangsorban a mozgás. Ha összehasonlítjuk a közérzetjavító és az energizáló összevont kategóriákat, akkor eltérés

mutatkozik az összesített válasz-rangsorokban. Míg a közérzet javítása esetében (15. ábra, 2. grafikon) a társas tevékenységek megelőzik a sportos tevékenységeket (ha nem is sokkal), az energizáló tényezők (17. ábra) közül ebben is messze a fizikai aktivitás vezet. A közérzetjavító tevékenységkör tehát sokszínűbb, és az is látszik, hogy a jó közérzet több a magasan energizált állapotnál.

Az eredmények tehát egyértelműen mutatják mindkét hipotézis helyességét. Az egészséget és az ehhez hozzájáruló fizikai aktivitásokat (sport, aktivitás, tánc, kirándulás, stb.), valamint a jó társas viszonyokat (a közös tevékenységekkel együtt) a nagy többség fontosnak tartja és minden más elé helyezi. A testmozgás és a társas tevékenységek kiemelkedő súllyal szerepelnek szinte minden kérdésnél, függetlenül attól, hogy általános érzetekre (jóllét, közérzetjavítás, energizálás) vagy konkrét tevékenységekre vonatkozott a kérdés. A kutatási eredményeim maximálisan alátámasztják azokat a szakirodalmi véleményeket, mely szerint az egészség és a jó társas viszonyok a legfontosabb értékeket jelentik az emberek számára. A családi és baráti együttlétek magas élménytartalmát és az életminőségben betöltött kulcsszerepét a 10. és 11. kérdésre adott kérdésre adott válaszok is megerősítik.

A fizikai aktivitás testi-lelki jóllétre gyakorolt hatása ma már megkérdőjelezhetetlen. Számos kutatás (Berger és Owen 1988, Fox 2000, Gémes 2006, Prichard és Tiggemann 2008) bizonyítja, hogy a legkülönbözőbb testedzési formák - a pozitív affektivitáson keresztül - nagyban hozzájárulnak a szubjektív életminőség javításhoz. Az életmódba épített, rendszeresen végzett aktivitás az énhatékonyság és a kompetencia érzetén, valamint önértékelés növekedésén keresztül jelentősen növeli a pszichés jóllétet. Ugyanilyen igazolt tény a rövidtávú előnyök tekintetében, hogy már néhány perces testmozgás is javítja a közérzetet (Szabó és Ábrahám 2012). A jóga és a Pilates típusú gyakorlatok a fenti pozitív hatásokon túl fejlesztik a jelentudatosságot és a testtudatosságot, így nagyban hozzájárulnak az elme lenyugtatásához és a pszichés rend megteremtéséhez (Tolnai és mtsai 2013). Ha a fizikai aktivitás játék keretében zajlik, akkor még további előnyök realizálhatók. Grastyán (1985) szerint ugyanis a játék elengedhetetlen szükséglet az idegrendszer épségéhez, a játék az öröm, az extázis forrása, így az életminőség fontos eleme. A játék az állatok és az ember ősprogramja, melynek pótolhatatlan szerepe van a lelki egészség megőrzésben.

4. ***A sportos életmód iránt elkötelezett mintába tartozó egyének nagyobb arányban említik a fizikai aktivitás közérzetjavító szerepét, mint az átlagos minta alanyai.***

Ezt a hipotézist azért állítottam fel, mert azt gondoltam, ebben a kérdésben tapasztalok majd legjelentősebb különbségeket a két minta között. A hipotézis minden elemzési módszer (első és összesített válaszok, alap és összegzett kategóriák) esetében igaznak bizonyult, azonban a különbség lényegesen kisebb (10 % alatti) a vártnál. Több esetben szignifikánsak a különbségek, így az eredmények egyértelműen mutatják: a szakmai csoport szisztematikusan előbbre helyezi a fizikai aktivitást. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az általános csoportnál ne lenne a legfontosabb közérzetjavító tevékenység a sportolás, legalábbis az sztereotíp reakciók (első válasz) szintjén.

5. ***Ha a válaszadók szabadon választhatnak egy hosszabb időtartam kitöltéséről, többségük utazással kapcsolatos tevékenységet választ.***

Ez a hipotézis egyértelműen beigazolódott mindkét mintánál és mindkét vizsgálati módszer esetében (első és összes említés). Az utazás magasan a legkedveltebb hosszabb időre tervezett, szabadidős tevékenység. Talán ez is a közgondolkodás sztereotípiái közé tartozik, csakhogy – és ez fontos különbség – ezek a preferenciák a gyakorlatban is megvalósulnak, hiszen aki teheti, hosszabb szabadidő (szabadság) idején valóban valamiféle utazást választ. Ez egy érdekes szempont lehet a rekreáció-paradoxon vizsgálatakor. Ennél a kérdésnél mutatkozik némi különbség a két minta között: a szakmai minta kissé kevésbé preferálja az utazást, mint az általános minta, továbbá nagyobb arányban választja a sportolást és a társas együttléteket hosszabb szabadidős elfoglaltságként is. Az általános alanyok a passzív pihenésnek tulajdonítanak nagyobb szerepet a szabadság alatt. Figyelemre méltó ugyanakkor, hogy teljesen szabad választás esetében is megjelenik preferált, második helyen a sportolás, illetve itt is fontos elfoglaltság a társas időtöltés és a passzív pihenés. Ez azt jelenti, hogy az emberek az álom-rekreáció kínálta idealisztikus helyzetben is – az utazást leszámítva - hasonló szokványos tevékenységekben gondolkodnak, mint amelyek a hétköznapi szabadidős gyakorlatnak is részévé tehetők.

6. ***A sportolás szerepel az egyes pozitív érzelmeket tükröző, a szabadidőhöz köthető kifejezések összesített rangsorrendje elején.***

A hipotézis beigazolódott, a válaszadók a sportolást rendelték hozzá leggyakrabban a megadott pozitív érzelmeket tükröző szabadidős kifejezésekhez. Ez az összesített

eredmény, természetesen az egyes kifejezésnél más-más gyakoriságot, így más-más tevékenységrangsort kaptunk. A sportolás került a kikapcsolódási tevékenységek rangsorának élére, de az élményt, az élvezetet és az örömöt nyújtó elfoglaltságok között is dobogós helyre került. A testmozgás - a pihenést nem számítva - minden kategóriában az első 5 leggyakoribb említés között szerepelt. Ezek a megállítások mindkét mintára igazak, tehát a „laikus" és a szakmai csoport között nincs lényegi eltérés a testmozgás pozitív szabadidős aspektusai tekintetében. Ebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy sportolás és a szabadidő-használat között nagyon pozitív asszociatív kapcsolat van. Fontos eredmény, hogy a napjaink legjellemzőbb szabadidős tevékenysége a tévénézés statisztikailag jelentős nagyságrendben csak a kikapcsolódás hívószónál jelenik meg, tehát a tévének más pozitív hatást nem tulajdonítottak a résztvevők. Kiemelendő még, hogy a kultúra-közvetítő intézmények számottevő gyakorisággal jelennek meg a válaszokban, ami azt sugallja, hogy embereknek pozitívan viszonyulnak a kultúraelsajátításnak e közösségi formáihoz.

7. ***Az egyes pozitív érzelmeket tükröző, a szabadidőhöz köthető kifejezések rangsorrendje korrelál egymással.***

Az egyes kifejezéshez rendelt tevékenységek rangsorrendje számos, de nem minden esetben korrelál egymással. Legmagasabb a korreláció mindkét csoportban az öröm és a boldogság között, ezek szinte ugyanarra reflektálnak, hiszen egy ilyen, nyitott kérdésből származó válaszok esetében ez extrém magas együttjárás. Szinte azt is mondhatjuk, hogy ez a két kifejezés az emberek többsége számára csaknem ugyanazt jelenti. A várakozásnak megfelelően a kikapcsolódás a legátfogóbb kategória, melybe bármi beleérthető, mivel közepesen korrelál az élménnyel, az élvezettel, a szórakozással, kisebb mértékben a pihenéssel és az örömmel. Feltűnő az élvezet és a boldogság jelentős korrelációja, amely alátámasztja az elméleti részben írtakat, mely szerint sokak számára az élvezet a legjelentősebb pozitív érzelem. Az élmény és az öröm gyenge korrelációja viszont ellentmond a korábban írtaknak, az emberek ritkán gondolják azonosnak a két érzést kiváltó tevékenységeket. Még tanulságosabb, hogy az élmény és boldogság között gyakorlatilag nincs kapcsolat, ami felveti az élménytársadalom alkalmatlanágát jóllét-törekvéseink támogatására. Elgondolkodtató, hogy az alkotás nem korrelál semmilyen más kategóriával, miközben a kreatív tevékenységek rekreatív értékét illetően nem merült fel kétség a szakirodalomban. Összességében elmondható,

hogy az általános és a szakmai minta tevékenységlistái között elég jelentős az egyezés, ami azt jelenti, hogy az elvont fogalmakat nagyjából hasonlóan fordítja át hétköznapi gyakorlattá mindkét csoport.

Elképzelhető az adatok alapján, hogy ez a 8 kategória talán nem is képvisel azonos szintet. A szórakozás és a kikapcsolódás szinte valamennyi, eddig említett kategóriát magukba foglalják, talán a szórakozásban egy kicsit több a kulturális és szellemi elfoglaltság. Úgy tűnik, ez a két fogalom általánosabb és keret jellegű, talán egy magasabb szerveződési szintet képvisel.

8. ***A szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos attitűdök szerkezeti (affektív, kognitív, viselkedési) elemei korrelálnak egymással.***

A 10-12. kérdés válaszainak együttes elemzése alapján tudom a hipotézist igazolni: mely szerint mindegyik komponens egymással magas korrelációt mutat. Az előzetes várakozásomnak megfelelően az attitűd kognitív eleme (fontosság) kevésbé korrelál a viselkedési elemmel (a választási hajlandósággal), mint az affektív faktorral (az élvezetességgel). Meglepő volt számomra ugyanakkor az élvezetesség és a fontosság magas korrelációja. Ha a kérdés részletes tartalmát (az egyes szabadidős tevékenységek minősítését) és az időmérleg adatokat összehasonlítjuk, akkor észrevehető, hogy az attitűdök affektív (élvezetes) és kognitív (fontos) összetevői nem esnek egybe a hétköznapi cselekvéssel, tehát nem azt csináljuk, amiről pozitív véleményünk van. Az pedig kifejezetten meglepő, hogy még az attitűd viselkedési eleme (milyen könnyen választja) is jelentős eltérést mutat a gyakorlattal. A konkrét attitűdtárgyak (szabadidős tevékenységek) vizsgálati eredményei azt mutatják, hogy a válaszadók a társas tevékenységek különböző formáit (család, párkapcsolat, baráti kapcsolatok) értékelték legmagasabbra mindhárom dimenzióban. Ez nem meglepő, hiszen a pozitív társas kapcsolatok életminőség-javító hatását a szociológiai, pszichológiai és biokémiai kutatások egyaránt alátámasztják (Pikó 2005, Kopp 2006). Jelen vizsgálat is megerősítette: az egyén nem felejti el, hogy – az erősödő individualizmus ellenére - társadalomba születik bele, így a közösség, a családi és baráti viszonyok lététől és minőségétől függ saját boldogulása. Az időmérleg vizsgálatok alapján viszont az már kevésbé volt várható, hogy a pozitív élmények közé sokan sorolják be a sportot és az egyéb fizikai aktivitást tartalmazó tevékenységeket. A sportolás nagyon magas átlagpontszámokkal (fontos: 9,05, élvezetes 8,88) megelőz minden más tevékenységet a

szabadidős elfoglaltságok rangsorában. Tanulságos, hogy a posztmodern fogyasztói kultúrát leginkább kifejező elfoglaltságok (plázázás, TV, video, mozi, bulvársajtó, pihenés-lustálkodás) alacsony pontszámot kaptak, mind az élvezetesség, mind a hasznosság tekintetében. Megdöbbentő ugyanakkor, hogy a választási hajlandóságot mutató rangsor milyen jelentős eltérést mutat az időmérleg-vizsgálatokból megismerhető átlagos magyar szabadidő-szerkezettel.

A vizsgálat egészére vonatkoztatva már nem lehet ilyen egyértelmű állításokat tenni. Bár az attitűdök három összetevőjére – fent elemzett kérdéseken túl - közvetlen analízist nem végeztem, az eredmények közvetve alátámasztják a hipotézist. A válaszok jellege ugyanis mindhárom aspektust jól tükrözi, mert ez erősen függ a kérdésfeltevés módjától is. Ha a jóllétre vagy a közérzetre kérdezünk rá, akkor előtérbe kerülnek az affektív elemek, ha a kívánatos tevékenységek szerepelnek a kérdésben, akkor a viselkedési aspektusok jelennek meg elsősorban, ha pedig fogalmakat kell értelmezni, vagy saját preferenciáinak kell megfogalmazni, akkor a kognitív megközelítés dominál. A különféle kérdéstípusokra adott nagyon hasonló válaszmintázatok arra utalnak, hogy az attitűdök három alapeleme valóban magasan korrelál egymással a szabadidős tevékenységek vonatkozásában.

9. ***Nincs lényeges különbség a két mintába tartozó egyének általános szabadidős attitűdjei között.***

A kérdések egyrészt a szabadidő objektív értékére irányultak, másrészt az egyén szabadidő-kultúrának önértékelésen alapuló felmérését szolgálták. A két minta gyakorlatilag azonosnak mondható a válaszok %-os arányát tekintve. Mindkét kérdéskör minkét mintánál nem várt pozitív eredményeket hozott. A résztvevők gyakorlatilag egyöntetűen (általános minta 97%, szakmai minta 99%) megerősítették a szakirodalomban közölteket, mely szerint a szabadidő eltöltésének módja nagymértékben befolyásolja az ember közérzetét. Ez a mondat megalapozza az egész dolgozatom létjogosultságát és jelentőségét. A szabadidő funkcióit illetően a szórakozás megítélése volt egyértelműbb, az átlagemberek 91%, a szakemberek 96% vélekedett úgy, hogy a szórakozás ugyanolyan fontos és értékes, mint a munka. Ez az állásfoglalás szintén megegyezik az idézett irodalmak mondanivalójával. A pihenésre irányuló kérdésfelvetés egyértelműen megmutatta a társadalom megosztottságát, közel 50 %-uk számára a szabadidő egyenlő a pihenéssel, míg a másik 50 % lényegesen többet vár tőle.

Érdekes, hogy ennél a kérdésnél a legnagyobb az eltérés a két minta között, ráadásul nem várt módon az átlagemberekben erősebb az igény a szabadidő pihenést meghaladó funkcióira. A legmegdöbbentőbb eredményeket a saját szabadidős szokások önértékelése hozta. Eszerint a részvevők kb. 85 %-a változatosan tölti a szabadidejét és szeret újdonságokat kipróbálni. A résztvevők több, mint 90%-a nem rosszkedvű szabadidejében, és csak 20 % körül van azok aránya, akiknél gyakran előfordul, hogy nem tudnak mit kezdeni üres óráikkal. Véleményem szerint ezek a válaszok is a rekreáció-paradoxon létezését erősítik meg, ugyanis az általános attitűdök szintjén színvonalas rekreációs kultúrával, fejlett szabadidőtudattal rendelkeznek a résztvevők, miközben ez nem tükröződik sem az időmérleg, sem a szabadidő-elégedettségi adatokban.

A szabadidős attitűdök általános értékelése

A leglényegesebb eredmény, hogy az általános mintába tartozók szabadidős attitűdjei nem térnek el érdemben a terület leendő szakembereinek attitűdjeitől, tehát nem valószínű, hogy a kapott pozitív eredmények az érdeklődési kör és a választott szakma torzító hatása miatt keletkeztek. A szakmai és az általános minta ugyanakkor eltért a közvetlen tapasztalatok mértékében, hiszen mind a rekreáció szakos hallgatók, mind a Fitness Akadémián tanuló diákok többsége aktív, testedzés-centrikus életmódot folytat. Ennek mértékét nem vizsgáltuk, elfogadtuk tényként, mint a tanulmányok folytatásához szükséges alapkövetelmény. A normál minta nem tartalmazott ilyen extra kritériumot, viszont attitűdjeik nagyban hasonlítottak a szakmai csoportokéhoz. Valójában a dolgozat témája szempontjából lényegtelen, hogy mennyire áll konkrét tapasztalat az attitűd mögött. Ez nyilvánvalóan az attitűd erősségét, és nem a létét, annak irányát érintő kérdés. A vizsgálatban megfogalmazott attitűdtárgyak (tevékenységek, programok) túl általánosak és gyengék, nem tapadnak hozzájuk erős érzelmek, így nem jelentenek motivációt a viselkedés létrehozására. Valószínűleg amennyiben egy konkrét edzésprogramra, vagy színházi előadásra irányult volna a kérdés, sokkal inkább bejósolhatóvá vált volna az attitűd alapján a viselkedés. Egy másik felvetés, hogy az attitűd fontos tartalmi eleme az igazodás, mások vélt álláspontjához való csatlakozás. Mivel a szabadidős tevékenységek esetében meglehetősen nyilvánvaló azok társadalmi megítélése, jogosan feltételezzük, hogy igazodási szándék benne volt a válaszban, sőt akár az erősebb lehetett, mint a belső meggyőződés. Valószínű, hogy a szakmai csoport

attitűdjei az önészlelési elméletnek megfelelően a saját viselkedés megfigyeléséből következhettek, míg a normál csoportnál az igazodás volt a meghatározó tényező. Természetesen az elvárásból eredő igazodás a szakmai csoport attitűdjeit is befolyásolhatta.

A felmérés egyértelműen megmutatta, hogy a résztvevők - az átlagemberek, és a leendő szakemberek egyaránt – többé-kevésbé pontos elképzeléssel rendelkeznek a jó közérzet, a jóllét mibenlétében, sőt elkötelezettnek tűnnek a minőségi szabadidő irányába. Emellett világos elképzelésük van arról, hogy mi lehet fontos és kívánatos ezek eléréséhez, mit kellene ehhez tenniük. Rekreációelméleti szempontból fontos eredmény, hogy a társas tevékenységek és a sportolás mellett más rekreatív elfoglaltságok is megjelentek a válaszokban. Például kirándulás kedvező hatása több kérdés kapcsán is megerősítést nyert, ami azt mutatja, hogy a természettel való intenzív kapcsolat igénye változatlanul él a fogyasztói kultúra szabadidős trendek nyomása alatt is. A tv-nézés a kutatás egyik kérdéscsoportjában sem szerepel jelentős rekreatív tevékenységként, alapvetően nem javítja a közérzetet, alacsony az élvezeti értéke, és a hasznossága is erősen vitatott. Ugyanakkor azt látjuk - az időmérleg-vizsgálatok és a minta sajátosságaihoz jól illeszkedő ifjúságkutatások alapján -, hogy az otthon, képernyő előtt (tévé, számítógép, okostelefon) töltött idő minden korcsoportban magasan uralja a szabadidő-szerkezetet. A szellemi és fizikai aktivitást jelentő szabadidő aránya folyamatos csökkenést mutat a fiatalok körében is (Nagy 2016), bár kétségtelen, hogy a rendszeres sporttevékenységet végzők aránya (15%) náluk magasabb, mint az átlagos hazai mintában (6,7%), vagy mint az azonos korosztályú, Uniós mintában (8%). Összegző véleményként elmondható, hogy a válaszadók által leginkább közérzetjavítónak tartott tevékenységek és a fogyasztói társadalom által preferált szabadidős formák nem esnek egybe. Továbbá abban is eltérés van, amit az emberek leggyakrabban tesznek a hétköznapokban, és amit a közérzetük és életminőségük szempontjából kedvezően ítélnek meg. Kérdés tehát, hogy a mindennapok leterheltségét mennyiben képes kompenzálni az információs társadalom teremtette megnövekedett médiafogyasztás? Tud-e rekreatív, feszültségoldó, közösségépítő erővel bírni az otthoni, többnyire magányos időtöltés vagy a virtuális tér ingergazdag környezete (Nagy 2016)?

6.3. Szabadidő-paradoxon (Leisure-paradox)

A kutatási eredményekből arra lehet következtetni, hogy jelentős különbség van aközött, amit élvezetesnek és/vagy fontosnak találunk, és aközött, amit csinálunk. Kiderült, hogy az attitűdök szintjén az egyénben „kódolva" vannak azok a vélekedések, melyek a minőségi élet rekreációban rejlő lehetőségét segítenének kiaknázni. Ahogy azonban a jó tudása még senkit nem tesz jóvá, úgy a rekreációs attitűdök sem vezetnek természetszerűen rekreatív életvezetési gyakorlathoz. A viselkedést sok, az attitűdtől eltérő tényező is befolyásolja, és ezek a tényezők jelentős hatással vannak az attitűd és a viselkedés konzisztenciájára (Atkinson 1997). Az inkonzisztencia egy sajátos szabadidős változatával állunk szemben, mely az elméleti (értelmi és érzelmi) aktivitás és a gyakorlati (viselkedésbeli) passzivitás között feszül. A dolgozat keretei nem teszik lehetővé az okok részletes vizsgálatát, azonban valószínűsíthető, hogy ez szorosan összefügg a motívumok működésével. A „szabadidő-paradoxon" legfontosabb kérdése tehát, amire a jelen felmérés adatai sajnos nem adnak választ, még spekulatív szinten sem: hogyan lehetne az embereket motiválni arra, hogy tegyék is azt, amiről tudják, hogy tenniük kellene.

Fontos megemlíteni, hogy a szabadidő-paradoxon kifejezést más értelemben is használják a nemzetközi szakirodalomban. Leisure-paradox-nak említenek pl. egy olyan ellentmondásos jelenséget, amikor maga a szó (leisure) belső lényegében hordozza az értéket, miközben olyan tevékenységre is vonatkozik, amely káros, veszélyes, sőt kifejezetten ártalmas az embernek és/vagy a társadalomnak (Guilmette és mtsai 2005), vagy egy alapvetően kellemes program (pl. utazás) elutasításban részesül. Számos kutatás (Searle és Jackson 1985, Crawford és mtsai 1991, McCarville és Smale 1993, Jackson 1994, Clark 1999, Arnold és Shinew 1998, Jackson 2000, Kerstetter és mtsai 2002, Giles-Corti 2002, Mowen és mtsai 2005, Jackson 2005) foglalkozott a szabadidős tevékenységre vonatkozó általános körülmények feltárásával, de a fent említett konkrét jelenség okaira nem találtam érdemi magyarázatot. Az irodalom a cselekvést gátló, korlátozó tényezőket három nagy csoportra osztja. Az elsőbe a személyiségen belüli pszichológiai korlátok (attitűdök, motiváció, énhatékonyság stb.), a másodikba a személyközi kapcsolatokból adódó nehézségek (család, barátok, munkatársak), a harmadikba a strukturális kényszerek (jövedelem, létesítmények stb.) tartoznak. Vizsgálták a szabadidős korlátokat bizonyos társadalmi csoportok (McAuley 1993,

Schutzer és Graves 2004) és konkrét tevékenységformák (Walker és Virden 2005) és színterek (Scott és Munson 1994, Scott és Jackson 1996) esetében is, de ezeknél sem jelent meg a pozitív attitűd, mint ellenható befolyásoló tényező. A szakirodalom alapján valószínűsíthető, hogy a személyes és a társas faktorok nagyobb szerepet játszanak a szabadidős aktivitások létrejötténél, mint a strukturális tényezők. Ebből arra következtethetünk, hogy a viselkedés belső ösztönzőinek, valamint a közvetlen társas viszonyok hatékony működtetésével a makroszintű strukturális tényezők – jelen esetben a fogyasztói kultúra hatásai – ellensúlyozhatók.

7. Következtetések

7.1. A rekreatív szabadidő jellemzői

Ebben a részben – a korábban ismertetett szakirodalom és a kutatási eredmények alapján - összefoglalom azokat a rekreatív hatást valószínűsítő ismérveket, melyek figyelembevételével a szabadidő rekreatív hatása, azaz jóllét-teremtő funkciója nagyobb valószínűséggel kibontakozhat. Világos ugyanakkor, hogy az alábbi jellemzők nem mindenkinél, és nem minden esetben vezetnek szükségszerűen rekreációhoz.

Értékesség

Egy tevékenység értékessége részben függ az adott társadalmi korban preferált értékektől, másrészt az egyén szubjektív értékrendjétől. A társadalmi értékrend változását jól mutatja, hogy míg például az ókori antik társadalmakban a filozófiai gondolkodás és a kontempláció (a fókuszált figyelemmel történő szemlélődés) volt a legértékesebb tevékenység, addig a középkori keresztény társadalmakban a vallásgyakorlást tekintették a helyes szabadidőeltöltési módnak. A modern társadalmakban a szabadidős tevékenységekre vonatkozó értékrendet az úgynevezett Nash-piramis jeleníti meg (idézi Godby 1994). A piramis (19. ábra) pozitív szintjei - alulról felfelé haladva - a tevékenység növekvő értéktartalmát és a résztvevők csökkenő számát jelképezik. Az értékességgel párhuzamosan nő a tevékenységbe fektetendő humán energia is. A 0. és a -1. szintet csak a tevékenység ártalmasságában lehet értelmezni, a kiszélesedő alap nem fejezi ki a tevékenységet űzők létszámának gyarapodását. Nyilvánvaló, hogy rekreációról csak a pozitív előjelű tevékenységek esetében beszélhetünk.

19. ábra, Nash-piramis (Godbey 1994, p. 86.)

- A piramis alján (-1. szint) azok a negatív tevékenységek találhatók, amelyek ***társadalomellenes***ek (pl. vandalizmus, bűncselekmények).
- A következő szinten (0. szint) az ember saját maga ellen elkövetett, mértéktelen ***önpusztító*** tevékenységei állnak, melyek rombolják a testet, a lelket, a szellemet (pl. alkoholizmus, játékszenvedély, pornográfia, túlzásba vitt testedzés).
- Az első pozitív szinten az egyszerű kikapcsolódást, szórakozást jelentő, ***unaloműző*** elfoglaltságok állnak (pl. tévénézés, mozi), melyek többnyire passzív nézői szerepet jelentenek, és legfontosabb funkciói a hétköznapi gondoktól való elszakadás.
- A piramis további szintjei a tevékenységben való részvétel egyre magasabb szintjét képviselik, melyek első lépcsőfoka az ***érzelmi*** érintettség (pl. zenehallgatás, kiállítás, színházi élmények), majd az ***aktív*** elfoglaltságok (pl. társasjáték, táncolás, sportolás) következnek. A piramis csúcsán a ***kreatív***, alkotó jellegű tevékenységek (festés, könyvírás stb.) helyezkednek el.

Indokolt lenne a piramist kiegészíteni egy új szinttel: ***a proszociális viselkedéssel.*** Ennek lényege mások önzetlen segítése az egyén szabad döntése alapján. Ezzel az új szinttel a társadalomért végzett és a társadalom ellen vétett tevékenységek - egymás ellenpólusaként – keretbe foglalnák az értékrendi piramist. Egyes kutatók (Pikó 2003) nagyra értékelik mások jóllétének támogatását - nemcsak morális megfontolásból -, hanem a cselekvő ember saját jólléte szempontjából is. Az altruista viselkedés során az egyén problémája mások problémájára helyeződik át, amely már önmagában is gyógyító hatású. Az én önmagába süppedve hajlamos a depresszióra, szorongásra. Mások segítésével az éntudat kitágul, az ember társas lénysége érvényül, amely által az én megerősödik.

A tevékenységnek ez az „objektív" értékessége még nem elégséges feltétel a rekreációhoz. Fontos, hogy az egyén is értékként tekintsen rá, illetve további feltételek is szükségesek lehetnek ahhoz, az értékes rekreatív is legyen egyben.

Élményszerűség

Azok a tevékenységek eredményeznek nagyobb valószínűséggel rekreációt, melyeknek van élménytartalma, de megvalósulhat a rekreáció élmény nélkül is, hiszen a közérzetjavulást nem mindig élmény okozza. Általában azok a tevékenységek élvezetesek, melyek önmagukban (az eredménytől függetlenül) is örömet nyújtanak. Az erős belső motivációra épülő, autotelikus aktivitások nagyobb eséllyel válnak

rekreációvá. Meg kell jegyezni ugyanakkor, hogy a rekreációs tevékenységek jelentős része kezdetben exotelikus, tehát külső ok miatt kezdődnek el (pl. barátok hívására, fogyókúrás célból, ismeretszerzés miatt), majd észrevétlenül alakulnak át autotelikussá. A legtöbb rekreációs élmény nem természetes, nem automatikusan bekövetkező jelenség, hanem kezdetben mentális és/vagy fizikai erőfeszítést igényel, melytől idegenkedünk. Ha azonban megindult a folyamat, visszajelzést kapunk képességeinkről, akkor a tevékenység már önjutalmazóvá válik. Az erőfeszítések nélküli, rövid úton megszerezhető kellemes érzések élménytartalma csekély. A flow-elmélet egyik legfontosabb tanulsága, hogy élmény csak az egyénre szabott kihívás (és az ennek megfelelő készségkészlet) esetén keletkezik. Mind az egyén, mind a rekreációs szakemberek számára nehéz feladatot jelent a képességek-kihívások törékeny összhangjának, ezzel a tevékenység örömteliségének folyamatos biztosítása. Ugyanakkor itt is meg kell jegyezni, hogy egy lelkiállapot sohasem lehet közvetlen cél, csak melléktermék. Nem lehet létrehozni, birtokolni. Minden érték abban van, amire az öröm a válasz, tehát ami kiváltja. Ez mindig valami objektivitás, nem érzéki inger vagy szükséglet. Az öröm önmagában értéktelen, ezért nem lehet az élménytársadalom praktikái által valódi örömhöz jutni.

Koncentráltság

Ahogy egy korábbi fejezetben tisztáztuk, az élménykeletkezés elengedhetetlen feltétele a koncentráció, a figyelem összpontosítása. Valami attól lesz érdekes, hogy figyelünk rá, és azért figyelünk rá, mert érdekes. Ezt az ördögi kört kell megtörni, tudatos koncentrációval. Ha elkezdünk valamivel foglalkozni - ami először lehet, hogy lényegtelen, unalmas, sőt rémes – akkor a dolog egyre érdekesebb lesz, míg végül magával ragad. Érdektelen minden, amire nem figyelünk. A kíváncsiság tanulás, programozás által válik irányítottá. Időigényes folyamat során alakul ki az emberben, hogy mit érdemes meglátni és mit nem (iránymotivált észlelés). Koncentráció nélkül nincs részvétel, ehhez azonban energiát kell befektetni. Ha valaki túl fáradt, ideges, vagy nem eléggé fegyelmezett hozzá, akkor képtelen lesz a kezdeti akadály leküzdéséhez szükséges aktivációs energiát befektetni és inkább olyan tevékenységet választ, amely kevesebb örömöt nyújt, de jóval hozzáférhetőbb (Csíkszentmihályi 1997). Valójában nagyon keveset teszünk figyelmünk erősítése érdekében, pedig a koncentráció fejleszthető. A figyelem legintenzívebb formája az un. B-típusú

megismerés, amikor az észlelés tárgya teljes és kizárólagos figyelembe részesül. Ez a megismerési forma inkább passzív és befogadó, mint aktív, nem rendszerez, nem értékel, csak hagyja, hogy az észlelés tárgya önmaga lehessen. Az észlelő és az észlelt dolog szinte azonosul, és ilyenkor a világ a maga valóságában megmutatkozik (Maslow 2003).

Kontrolláltság (önirányítottság)

A rekreáció másik fontos, immanens eleme – a figyelem-összpontosítás mellett - a kontrollérzet. Gyakran a konkrét tevékenység-választásnál is fontosabb, hogy az egyén érezze: kézben tartja a szabadidejét. „Más jellegzetességet mutat a szabadidő, ha azt tudatosan, a szellemi-fizikai állapot karbantartására, az idő értékét szem előtt tartva, azzal jól gazdálkodva, vagy ha teljes spontaneitással, mindig a legegyszerűbb, legolcsóbb, legkevésbé fárasztó módon használják fel" (Falussy 2004b, p. 9.). Azok az emberek, akik úgy érzik, hogy képesek kontrollálni szabadidős tevékenységeiket, hisznek abban, hogy a saját céljaik és érdekeik szerint képes azt megszervezni, jobb szubjektív életminőségről számolnak be (Chang 2012). Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az önmeghatározottság (én döntöm el, hogy mit) és az önkompetencia (képes vagyok megvalósítani) a szabadidős tevékenységek vonatkozásában is jelentős jóllét faktor.

Produktivitás

Az ember testi, érzelmi, intellektuális adottságai nem fejlődnek alkotó aktivitás, tehát produktivitás nélkül. A szabadidő annál több előnyt hoz, minél inkább kapcsolatban áll a képességek, készségek használatával. Ez fordítva is igaz, annál élménygazdagabb, értékesebb szabadidős aktivitásokban tudunk részt venni, minél többfajta készséget sikerül kiművelnünk. A képességek fejlesztése, az ismeretek megszerzése energiát igényel, de ez sokszorosan megtérül a minőségi örömök formájában. A meglévő képességek harsányan követelik, hogy használják őket (Fromm 1998). Amivel már rendelkezünk, azt működtetnünk kell. Nemcsak azért, hogy ne sorvadjon el, bár tudjuk, hogy nem használt fizikai, intellektuális vagy manuális képességeink leépülnek. Itt inkább arról van szó, hogy a „lappangó" képességek „mellékutakon" igyekeznek felszínre törni, frusztráltság, idegesség, mentális zavarok és testi diszkomfort érzet formájában hívják fel magukra a figyelmet. A produktív képességeink megtapasztalásán alapul az önérzet is, amelynek messzeható következményei vannak a mentális jóllét

vonatkozásában is. A pozitív pszichológia egyik legismertebb kortárs alakja, Seligman (2008) szerint a jó élet nem más, mint az erősségeink mindennapos gyakorlása. Ez különösen igaz a szabadidőre is, hiszen szerinte az erősségek gyakorlása kiteljesedéshez, míg az öncélú szórakozás hosszú távon kiüresedéshez vezet.

Aktivitás

A képességeket nem használó, passzív szabadidőben az emberek gyakran gyengének, lehangoltnak, elégedetlennek, sőt szomorúnak érzik magukat. Ha a szabadidő céltalan, szervezetlen, nem igényel összpontosítást, akkor sokkal nehezebb rekreatívvá tenni. Az aktivitás tehát kulcs szó, de nem csak a hagyományos, hanem sokkal tágabb értelemben. A jóllét szempontjából aktív magatartásnak tekintem az alábbiakat:

- szabadidő megtervezése és tudatos kivitelezése (szabadidő-tudatosság),
- figyelemkoncentráció (meditáció),
- érzelmi részvétel, bevonódás (zenehallgatás, szépség, olvasás),
- intellektuális kihívás (elgondolkodtató színdarab, vetélkedők),
- manuális ügyesség gyakorlása (kreatív hobbik)
- hétköznapi fizikai aktivitás (kertészkedés, közlekedés gyalog vagy kerékpárral)
- testedzés (futás, kondicionáló torna, teniszezés).

Az aktív tevékenységek gyakorisága szoros összefüggést mutat a szubjektív életminőség szintjével.

Egészségorientáltság

Az egészség társadalmi bázison nyugvó individuális érték, mely a modern társadalmak megatrendjévé vált. Az egészség a hétköznapi jóllét megvalósulásának kiemelten fontos eszköze, így a rekreációs kultúrát is nagymértékben áthatja. Egy rekreációs tevékenység értékét gyakran aszerint ítéljük meg, hogy mennyire szolgálja az egészséget. Az egészség eszközérték a jó közérzet és a minőségi élet vonatkozásában, ugyanakkor célérték a különböző életmódelemek (normák, cselekvések) tekintetében. Az egészség értékjellegét senki sem vitatja, azonban ebből még nem következik az, hogy egészségesen is élünk. A különböző értékek az emberben komplex értékrendszerré formálódnak. Egy érték megnyilvánulása attól függ, hogy az egyén domináns értékrendjében „milyen helyezést kap”, illetve, hogy más értékek erősítik, gyengítik, vagy akár kioltják hatását. Az egészség előkelő helyen áll ugyan az emberek rangsorában, de a különböző értékrendszeri beágyazódás következtében az egyén

magatartásában más és más módon valósul meg (Pál és mtsai 2005). Ráadásul a posztmodern kultúrában nem az egészség jelenti a társadalmi sikert. A valóban preferált és jutalmazott értékek (társadalmi státusz, karrier, hírnév stb.) háttérbe szorítják az egészség szempontjait. A rekreáció kiváló hatékonyságú egészség-promóciós eszköz lehetne, ez azonban egy fogyasztás- és élményorientált kultúrában inkább aszketikus, mint hedonista attitűdöket kíván meg, így nehéz megfelelő motivációs erőt találni hozzá.

Kiegyensúlyozottság

A kutatásból kiderül, hogy a jó közérzet elsősorban harmóniát jelent az emberek számára. A harmónia időszakos egyensúly, amely folyamatosan szükségessé teszi a domináns hatások korrigálását. Ez vonatkozik a szabadidőre is, tehát itt is törekedni kell különböző jellegű szabadidős formák megfelelő arányára. Az egyoldalúság mindig káros, ráadásul nem is kerülhető el a természetes kiegyenlítődés következtében előálló, sokszor kellemetlen, spontán kompenzáció. Csak néhány példát említek, de az aránytalanságnak számtalan formái jelentkezhetnek az életmódban, melyre az egyénnek kell megoldást találnia. Többek között egyensúlyt kell teremteni a szabadidő alapfunkciói között, a pihenésre, szórakozásra és az önfejlődésre szánt erőforrások (figyelem, idő, pénz), a fizikai, lelki és szellemi aktivitások, az egyéni és a társas időtöltések, a beltéri és az outdoor tevékenységek tekintetében.

Közösségiség

Az ember veleszületetten társas lény, szüksége van a közösségre. Az életmód egyre individualizáltabb formát ölt, hajlamosít az egyedüllétre, miközben az egyén igénye az együttműködő, meghitt kapcsolatokra, a közös élményekre egyáltalán nem csökken. Bensőséges életünk értelmét a kapcsolatokban találjuk meg, a legmélyebb örömeinket a kapcsolatok által kapjuk. Amikor az ént a másikra figyelés energiája működteti, teljes egésznek érzi magát. Az én túlhangsúlyozása, az állandó szükséglet-kielégítési kényszer viszont mérhetetlen entrópiát okoz a tudatban. A jól megválasztott szabadidős programok lehetőséget adnak az énközpontúságból adódó korlátok lebontására. A közös élmények, a társas szórakozások, a kollektív alkotómunka, a játék, az élénk kommunikáció, egy alkalmi vagy egy állandó közösséghez tartozás érzete, a társak segítése egyaránt hozzájárulnak a szubjektív életminőség javulásához.

Turisztikai niche-k keresése

A lakókörnyezet tervezett és várt elhagyása, a mindennapi feladatok és kötöttségek alóli mentesülés már önmagában is hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki felfrissüléshez. Amennyire vitathatatlan a környezetváltozásban rejlő rekreációs potenciál, annyira nyilvánvaló a tömegturizmus eszközeinek alkalmatlansága e célok megvalósítására. A szabadidőturizmus megatrendjétől függetlenedni nem lehet, azonban annak irányát, tartalmát érdemes újragondolni. Egy lehetséges megoldást jelenthet a turisztikai niche-k felkutatása (Michalkó 2010). A niche egy olyan hely, ahol a szabadidejét töltő turista a lehető legtökéletesebb módon tud kikapcsolódni, feltöltődni, ahol szervezete a leghatékonyabban tud regenerálódni. A niche-ként megjelenő település nem feltétlenül - sőt leginkább nem - tartozik a legismertebb (és legdrágább) turisztikai desztinációk közé. A turisztikai niche sajátossága, hogy a hely kiválósága az egyén által hozzá rendelt, neki tulajdonított, az életminőségére érdemi hatást gyakorló értékekben testesül meg. Ehhez szükséges a hely és az egyén közötti egzisztenciális és/vagy mentális kötődés kialakulása. A helybeliekkel kialakított személyes kapcsolatok, életmódjuk megismerése érzelmi bevonódásra adnak lehetőséget. A niche egy olyan hely, amelyről az odalátogatók tudják, minél több időt töltenek ott el, annál kedvezőbb hatást gyakorol az életminőségükre (Michalkó és mtsai 2009). Míg a hagyományos turizmus a látványosságok felületes megismerésre és a fogyasztásra épül, addig az alternatív turizmust jelentő niche-k a helyi kultúra megélését, a környezettel való meghitt viszony kialakulását célozzák. Míg a desztináció csupán egy ismert hely, ahová turisták tízezrei viszonylag rövid időre érkeznek, addig a niche az egyén jóllétének forrása. Az alternatív turisták először visszatérő vendégként, majd szezonálisan ott-tartózkodó ingatlantulajdonosként, később akár állandó lakosként is megjelenhetnek az adott térben. Ezt a folyamatot életforma mobilitásként tárgyalja a szakirodalom (McIntyre 2009).

Természetközeliség

Számos környezetpszichológiai kutatás (Wilson 1984, Ulrich 1986, Kaplan 1989, Bird 2007, Staats és mtsai 2010) bizonyítja, hogy szoros összefüggés van az ember jólléte és a természethez fűződő kapcsolata között. A vonzódás és a jótékony hatás magyarázatául többfajta elmélet is szolgál (biophilia hipotézis, figyelem újraépülési elmélet, stresszből való felépülés pszichofiziológiai elmélete), melyek ismertetése meghaladja a dolgozat

kereteit. A figyelemmel kapcsolatos megállapításokat azonban fontosnak tartom a rekreáció szempontjából kiemelni. Kaplan (1989) szerint a modern társadalom hatalmas információfeldolgozási szükséglete annyira igénybe veszi az irányított figyelmünket, hogy ez mentális kimerültséghez vezet. Természeti környezetben viszont gyorsan regenerálódik az ember, mentális egyensúlya helyreáll, mert az élő természetben felszabadul a szándékos figyelem kényszere alól. Ekkor az erőfeszítés nélküli, önkéntelen figyelem veszi át szerepet, ebben áll a természet figyelemvédelmi funkciója.
A természetes vegetáció és a minőségi levegő adta előnyök részletezése nélkül, összegezve megállapítható, hogy a természet közelsége és szépsége szükséges ahhoz, hogy az ember szellemileg és lelkileg is egészséges tudjon maradni. A természet a rekreáció elsődleges forrása, mert az élő természet az ember számára semmi mással nem pótolható (Lorenz 1988).
A késő modern kor egyértelműen kirajzolta azokat a hatásokat, amelyeket a szabadidő tudatos alakításával ellensúlyozni lehet, sőt kell. Az uniformizált tömegszórakozás helyett a személyes kreativitást, a passzív fogyasztással szemben az aktív, közvetlen részvételen alapuló cselekvést, a természet rombolásával szemben a környezet ismeretét és szeretetét, az elszigetelődéssel szemben a nyitottságot és a közösségiséget, a globalizált jellegtelenséggel szemben a nemzethez, tájhoz, helyi hagyományokhoz kötődést érdemes előtérbe helyezni (Földiák 2000).

7.2. A rekreációs kultúra fejlesztésének perspektívái

A dolgozat megírásának egyik alapmotívuma, hogy cáfolja Horkheimer és Adorno (2011) megállapítását, mely szerint a konzumkultúra nyomásával szemben nincs védőfelszerelés. Szerintem van. A fogyasztást nem tagadni kell, hanem megfelelő keretetek között tartva, tudatosan szelektálva, élni kell annak pozitívumaival. A megoldást valószínűleg éppen az jelentené, ha képesek lennénk a fogyasztói kultúra rendkívül hatékony tudatformáló, életstílus-képző módszereit átvenni, és egy másfajta célrendszer (életminőségjavítás) szolgálatába állítani. Ehhez azonban jelentős tudat- és viselkedésváltozásra van szükség, mely az egyén, a kisközösségek, az intézményrendszer és a politika közös ügye. Minden szereplőnek megvan a maga sajátos mozgástere és feladata, melyhez szeretnék néhány gondolattal hozzájárulni a dolgozat utolsó fejezetében.

7.2.1. A rekreáció motivációs rendszerének kutatása

Véleményem szerint a rekreációs kultúra fejlesztéséhez nélkülözhetetlen a szabadidős tevékenységet befolyásoló motívum-rendszer feltárása. A kutatás egy lehetséges irányát jelentheti – az általános motivációs és viselkedéselméletek áttekintése mellett - a szabadidőre vonatkozó motivációs ismeretek rendszerezése és elemzése. Ez utóbbihoz kapcsolódik Erdős (2000) elmélete, aki úgy véli, hogy az ember alapvető, homeosztatikus szükségletei közé tartozik az akcióigény, mely szerint mindenkinek szüksége van kedvvel végzett tevékenységekre. Az akciószükséglet a Maslow-féle rendszertanban ugyan nem szerepel, de a hiánymotívumok közé tartozik, erős késztetést jelent, kielégített állapotban viszont nem befolyásolja a viselkedést. A szükséges akciómennyiség egyénileg különböző. Minden emberhez tartozik egy akcióhalmaz, amely a számára lehetséges és kellemes tevékenységeket tartalmazza. Ezek az aktivitások kedveltség szerint, tudattalanul rangsoroltak, és ember ösztönösen igyekszik mindig a magasabb értékűt választani. Az egyén közérzetét (és hosszabb távon az életminőségét) nagyban meghatározza, hogy mennyire sikerül a mennyiségi és minőségi akcióigényét kielégíteni. A hosszú ideig kielégítetlen igények kétfajta negatív következménnyel járnak. Ha nem lehet a rendelkezésre álló mozgósító energiát a kívánt akciók érdekében felhasználni, akkor frusztráció keletkezik, mely pótcselekvésekhez, sok esetben agresszív megnyilvánulásokhoz vezet. Ezek a tevékenységek bár átmenetileg csökkentik a feszültséget, de nem elégítik ki az akcióigényt. Ha ez az állapot hosszabb távon fennáll, akkor csökken maga az akcióigény, amely kedvetlenséget, tétlenséget, enerváltságot, majd egyéb fizikai és pszichés rendellenességet okoz. Az akcióhalmaz tartalmát és az abból aktuálisan aktiválódó tevékenység fajtáját a rekreáció alábbi motivációs rendszere határozza meg.

Iso-Ahola (1980) szerint a rekreációs tevékenység mögött álló motívumok is hierarchikus rendet alkotnak (20. ábra). Az általa vázolt modell túllép a Maslow-i rendszeren, kísérletet tesz a motiváció-kutatások eredményeinek összegzésére, és azok rekreációs vonatkozású értelmezésére. A szerző szerint a rekreációs tevékenység motívumrendszere a következő elemekből áll:

1.) A legalsó szinten a biológiai faktorok és a korai szocializációs tapasztalatokra épülő, önkifejezést célzó tényezők találhatók:

- a testalkati sajátosságok (pl. izmos, sportos férfi, vagy alacsony, kövér nő);

- élettani állapot (pl. fáradt, álmos, energikus, éhes);
- pszichés állapot (pl. boldog, depressziós, vidám, melankolikus);
- szociális környezet (pl. rokonok, barátok véleménye, értékrendje);
- gyermekkorban rögzült szokások (pl. vasárnapi mise, természetszeretet);
- személyes vágyak (pl. a világ megismerése, művészi alkotás létrehozása stb.).

2.) A következő befolyásoló tényező az optimális aktivitási, izgalmi szint (aurosal) biztosításának igénye. Az embereknek alkatilag különböző az optimális aurosal szintjük, és ugyanannál az egyénnél is eltérő az aktivitásigény különböző napszakokban, időszakokban és életkorokban. A különböző aurosal szint különböző rekreációs tevékenységformát, vagy eltérő ingererősséget igényel.

3.) A harmadik szintet az egyén szabadság- és kompetenciaszükségletét jelentő motívumok alkotják. A sportolás, a zenélés, a kreatív kézműves elfoglaltságok mind-mind azonnali visszajelzést adnak az egyénnek képességei használatáról, ennek eredményeként megtapasztalhatja, hogy kompetens valamiben.

4.) A legmagasabb szinten a rekreációs igények rendkívül heterogén csoportja helyezkedik el. Ide tartoznak pl. a szórakozási, a tanulási, a transzcendencia, a katarzis, a relaxációs és játékigények.

20. ábra, A rekreáció motivációs rendszere (Iso-Ahola 1980 alapján)

A modell az alsó két szinten megjelenő motívumokat „rejtett” okoknak nevezi, hiszen ezek általában nem tudatosulnak az egyénben. A magasabb szinten lévő tényezők viszont „látható” motívumok, gyakran halljuk a tevékenységválasztás indokaként. A modell másik aspektusa, hogy valamennyi motívumszintet érint a társadalmi környezet (pl. tárgyi feltételek, normák) és az aktuális szituáció hatása. A biológiai faktorok és a korai tanult minták szintjén pl. a testalkat megítélését erősen befolyásolja a média által közvetített ideál (társadalmi környezet). A barátok empatikus hozzáállása miatt egy kövérebb alkatú egyénnek sem lesz negatív énképe (szituációs hatás).

Egy másik elmélet szerint (Scitovsky 1990) két alapvető, egymással ellentétes motiváció érvényesül a szabadidő (és az életmód) vonatkozásában: ez a komfortkeresés vagy a stimulációra törekvés. A komfortkeresés a biztonságot, a változatlanságot és végső soron az unalmat hozza magával. Ennek következménye az otthonülésre való berendezkedés, amely egyre erőteljesebb tendencia. Az élet élvezetének, az igazi örömök megélésének viszont a stimulációra törekvés az előfeltétele. A stimuláció akkor élvezetes, ha meglévő tudás és az újdonság kellemes arányban találkozik. Megfelelő ismeretek és készségek nélkül a szabadidős lehetőségek töredékét sem tudjuk élvezni. A komfort orientált életvitelhez viszont nem kell jelentősebb felkészültség. A komfortélvezők számára maradnak a hozzáértést nem, vagy csak minimális mértékben igénylő szórakozási formák: tv, strand, vásárlás, szex. Ezeknek a tevékenységeknek nagyon minimális az újdonságtartalma, csak rövid ideig érdekesek és élvezhetők. Mérsékelt mennyiségben még kellemesek, aztán csak unaloműzők, végül unalmasak lesznek. A komfortkereső így egyre többet igényel abból, ami hozzáférhető számára, de ettől csak még kiábrándultabbá, frusztráltabbá válik. A túlhajszolt stimuláció-keresés viszont gyakran neofíliához (újdonság-mánia) vezet, amely szintén nem segíti az elégedett élet megteremtését. A fogyasztói társadalom mindkét motivációs bázis kielégítésre bőven kínál lehetőséget, így az egyén életmódja egyre jobban eltolódik a komfortzónáját jelentő irány szélsőséges tartományába.

A rekreációs motívumokkal foglalkozó elméletek integrálása és gyakorlati alkalmazása még várat magára. Azt tudjuk, hogy a leírt tényezők döntő mértékben – az attitűdöknél sokkal jobban - meghatározzák a viselkedést, arra azonban még nincs módszertani válaszunk, hogy ezeket az ismereteket hogyan tudjuk leghatékonyabban a rekreációs

kultúra fejlesztése érdekében hasznosítani. Amilyen könnyen megérthetők az okok (motivációhiány), olyan nehéz azokat megszüntetni.

7.2.2. Tudatos szabadidő-fogyasztó

A szabadidő esélyt ad az életmód rutinszerű kereteinek elhagyására, a rögzült szerepviselkedések átmeneti felfüggesztésére. A szabadidő megteremti a „mással foglalkozás" lehetőségét, egyfajta szerepközi állapotot hoz létre. Elhagyható mindaz, ami fárasztó és unalmas. Elérhető mindaz, ami jó kedvvel és energiával tölt el. A szabadidő olyan időkeretté válhat, amelyben a személyes belső igények megmutatkozhatnak, az én-minőség megerősíthető, sőt fejleszthető (Ábrahám és Bárdos 2014). Emberemlékezet óta mindig is ez volt a „ráérő idő" alapvető szerepe, de ma már nem tudja betölteni ezt az eredendő funkcióját. A szórakoztatóipar agresszív élménykínálata és fokozódó ingertelítettsége elidegeníti az embert mindattól, amelyre biológiai, társadalmi és szellemi lényként természetszerűen szüksége van. Napjaink szabadidős attitűdjeit külső hatások alakítják, uniformizálják.

A kérdés tehát leegyszerűsítve így hangzik: hogyan nyerhetjük vissza magunkat a fogyasztói élet csapdáiból, miképp lelhetünk leginkább önmagunkra a modern szabadidőben? A minőségi élet felé tett óriási lépés lenne annak megtanulása, hogy hogyan bánjuk a szabadidőnkkel önmagunk - és ne mások (elsősorban gazdasági vállalkozások) - hasznára. Ez részben önismereti kérdés, hiszen fel kell ismernie az egyénnek, hogy mely tevékenységek illeszkednek legkedvezőbb hatásfokkal a személyiség-struktúrájához. Másrészt egy tudatosodási folyamat, amely során az ember megerősíti szabadidős autonómiáját, képessé válik a külső hatások megfelelő kezelésére és a tudatos döntésre. A nyugodt, laissez-faire megközelítés nem nyújt elegendő védelmet a fogyasztói kultúra ellen. A társadalmi hatások személytelen erőkként működtetik az embert, a tudat aktív irányítása nélkül, egy zsarnok tényező uralma alatt nem lehet életminőséget fejleszteni. A komfortzóna szirénhangja egy öntudatlan homeosztatikus késztetésként ellenállhatatlanul afelé hajt, hogy azt csináljuk, amit mindig is csináltunk. Tetteink, reakcióink, gondolataink 95 %-a automatikus válasz a környezeti hatásra. Ha nincs tudatos döntés és kontroll, ugyanazt fogjuk csinálni. A szokás tanult dolog, így mást is szokássá lehet tenni. Tudatosan megválaszthatjuk, hogy mit tudatosítunk magunkban. A legnagyobb nehézséget annak a mindenhol tetten érhető

életvezetési elvnek a legyőzése okozza, amely a rövidtávú kis jó érzésért feláldozza a mélyebb elégedettséget és a nagyobb örömöket, vagyis az életminőséget. Az automatizmusok visszaszorítása utat nyit a szabadidő-tudat fejlődésének is, hiszen felmerül az önreflexió és az önkorrekció lehetősége, amely során világossá válik: melyek a szabadidő-eltöltés legrekreatívabb formái az illető számára. Az egyén jó válasza eredménytudatot eredményez, amely erőt ad a folytatáshoz.

A tudat irányítási képessége és a tudat autonómiájának megteremtése az életminőség alapja. Ma már többfajta keleti és nyugati technika áll rendelkezésünkre, melynek elsajátításával a figyelem és a tudat irányítási képessége elsajátítható. A tudat feletti uralom nem egyszerűen kognitív képesség, legalább olyan mértékben igényel érzelmi elkötelezettséget és akaraterőt, mint intelligenciát (Csíkszentmihályi 1997). A folyamat nem intézményesíthető, nem lehet szabályokat alkotni rá, így mindenkinek magának kell elsajátítania. „A korunkban végbemenő átalakulások egyik alapvető következménye, hogy a korábbinál világosabbá kell váljon: minden döntésünk – legyen az politikai, technológiai, közművelődési, kereskedelmi vagy iskolaügyi stb. – egyre növekvő lehetőségekkel vagy veszélyekkel jár, és egyúttal kultúránk jövőbeli sorsáról való döntés is. Teljes súlyával fel kell ismernünk azt a tényt, hogy ha döntéseink nem is tudatosulnak így, következményeik akkor is így hatnak.” (Gergely 1991)

A XXI. század gyakran hangoztatott teóriája szerint az emberek tudatossága fejlődik, mely a létezés új irányának, egy magasabb működési módnak a megjelenését eredményezi. Ez azonban nem jelenti azt, hogy mindenre figyelni kell, ami lejátszódik bennünk. Meg kell választani, hogy mely területek igénylik a fókuszált figyelmet. Különben úgy járnánk, mint az a szászlábú, aki nem tudott lépni, mert mindegyik lábának mozgását ellenőrizni akarta (Erdős 2000).

A kérdés valójában az, hogy a tudatos fogyasztók életstílus-csoportja által képviselt szemléletmód és életmódelemek hogyan tudnak egyre nagyobb arányban terjedni a társadalomban, illetve, hogy mit jelent a tudatos fogyasztás a szabadidő vonatkozásában (ez utóbbi kérdés megválaszolásához a 8.1. fejezetben írtakkal igyekeztem hozzájárulni). Az viszont vitathatatlan, hogy határozott lépéseket kell tennünk minél előbb, amíg még képesek vagyunk a fogyasztás és a rekreáció közötti különbség felismerésére. Talán nem szerencsés a fogyasztó szó használata, mivel ez is a bírált jelenség továbbélését erősíti. Úgy vélem azonban, hogy szakmai meggyőződésem nem

torkolhat valóságtagadó idealizmusba, így a fogyasztói társadalom keretei által biztosított legjobb utak megtalálását lehet csak reális célként kitűzni.

7.2.3. Rekreációra nevelés

A rekreáció által kielégített emberi szükségletek közvetlenül is javítják az életminőséget, de a munkavégző-képesség és az egészség megújításán keresztül közvetve is hatnak rá. A rekreáció tehát nem cél, hanem eszközérték a minőségi élet szolgálatában. Ez a tény azonban csak tovább növeli jelentőségét. Szabadidő rekreáció nélkül – egyike a legnagyobb pazarlásoknak, amelyeket életünk során elkövetünk.

Kis Jenő (2004) megállapítása, mely szerint az egészséges életmódra nevelés pedagógiai hatástechnológiája kidolgozatlan, érvényes a rekreációs kultúrára is. A szavak és a tettek között feszültség van, nem tudjuk ma még eredményesen közvetíteni sem az egészség, sem a rekreáció élményét és értékét. Mindkét területen jelentős az alulszocializáltság, terjednek a deviáns viselkedésformák, mely kriminalizálással, medikalizálással, pszichiátrizálással nem oldható meg eredményesen. Nem állt össze az eszmény – cél – feladat – cselekvés következetesen egymáshoz kapcsolódó módszertani rendszere. Túlmisztifikált, elvont fogalmak az egyik oldalon, konkrét, racionális teendők a másikon. Nincs meg a kettő közötti szerves kapcsolat, csak mozgósító erővel nem bíró elvek és eszmeiség nélküli tevékenységek vannak.

A rekreációra nevelés közvetlen célja, hogy napi igénnyé váljon a rekreáció, hogy ne csak eltöltsük a szabadidőt, hanem töltekezni is tudjunk belőle. A rendszeres cselekvés rendet teremt a tudatban, mely javítja a szubjektív életminőséget. A rekreáció szokássá alakítási folyamatában az élményt szükségszerűen biztosítani kell. Később már csökken az örömnek, mint jutalomnak a jelentősége, mert maga a tevékenység válik a lényeg hordozójává. A rekreációra nevelés tágabb értelemben a rekreációs kultúra építése, a rekreatív hatások mennyiségének és mélységének a növelése. Ebben az esetben már érdektelen, hogy szabadon választott vagy kötelességből végzett tevékenységről van szó. A cselekvéssel való azonosulás, az átélés mértékével párhuzamosan javul a mindennapok minősége. Minden egyes cselekvés értelemmel telítődik, sőt az élet értelmét maga az adott tevékenység hordozza, és a cselekvő hozza létre. Így végső soron a rekreációra nevelés legmagasabb szintje egyfajta logoterápia (Vik 2010), az értelemtulajdonítás módszertana. Ez a rekreáció idealisztikus, szellemi szintje, mely

kevesek számára megközelíthető dimenzió. A hétköznapok gyakorlatában a szociális, lélektani és fizikai síkokon tetten érhető pozitív hatások megvalósítására kell törekedni. Bár kétségtelenül igaz Brightbill megállapítása, mely szerint „a jövő nem feltétlenül a tanultaké, hanem azoké, akik megtanultak élni a szabadidejükkel" (idézi Csíkszentmihályi 1997, 229), mégis észre kell venni, hogy a rekreációs nevelés sokkal több, mint szabadidő-menedzselési technikák elsajátítása. Scitovsky (1990) felhívja a figyelmet arra, hogy az igazán rekreatív hatások olyan élményekből származnak, melyek szakképzett (művelt) fogyasztást igényelnek. Ha valami annyira új, hogy a meglévő tudáshoz, tapasztalathoz nem kapcsolható, akkor nem jön létre az élmény. A rekreációs kultúra fejlesztése tehát nem nélkülözheti a műveltség folyamatos bővítését sem. Továbbá az autonómia és az élménykeletkezés érdekében számos általános készség fejlesztése is szükséges, mint például a figyelemkoncentráció vagy az önreflexiós képesség. Ismerni és használni kell továbbá a cselekvésbe való bekapcsolódást lehetővé tevő energetikai bázisokat (motiváció, értékek, célok). Köznapiságba ágyazott élményre és szisztematikus gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy létrejöjjön először a kellemes közérzet, majd felismerhetővé váljon a cselekvés elégedettségforrás jellege. A tevékenységöröm alapélményét követően szokássá kell rögzíteni az egyénileg ideális rekreációs formát. A rekreatív szabadidős minták elsajátítása folyamatos megerősítést igénylő tanulási folyamat. Ez indokolná a rekreáció fejlesztés közösségi formáinak, közvetítő mechanizmusainak aktiválását, mely leginkább a szociális kapcsolatrendszereken (család, kisközösségek, baráti körök stb.) keresztül, civil szervezetek bevonásával valósítható meg. Az intézményesült formák közül leginkább a mindennapos testnevelés keretében lehetne a rekreációs attitűdöket és készségeket kialakítani és megerősíteni. A rekreációra nevelés lehetséges módszereit, eszközeit és színtereit tehát komplex módon kell megközelíteni és átgondolni.

Vannak pozitív minták, melyekre érdemes figyelni, melyek ellentrendként felmutatják a XXI. századi rekreáció vonzó formáit. Vannak például jó közösségi kezdeményezések (futóklubok, tánciskolák, hobbikörök stb.) melyek a társas „behívás" erejével megadják a kezdeti aktivációs energiát. Néha apró körülményeken múlnak a nagy dolgok. Akiben megvan a tudatos igény a rekreációra, az előbb-utóbb egy kis támogatással, rátalál a sajátjára (Ábrahám és Bárdos 2014).

7.2.4. Rekreáció és politika

A kormányzati stratégiákban meg kellene jelennie a nemzeti jóllét szempontjainak is. A kormányzati teljesítmény megítélésekor a nemzeti jövedelemre vonatkozó gazdasági adatokat a nemzet életminőségét tükröző mutatókkal együtt kellene értékelni. Ezek az indikátorok léteznek, a társadalmi jóllét gazdasági tényezőként is beazonosítható jelenség. A politika feladata – többek között - a rekreációs kultúra fejlesztéséhez szükséges feltételrendszer biztosítása, valamint a társadalomban rejlő negatív hatások állami eszközökkel történő csökkentése. Ebben a folyamatban az egyik legfontosabb lépés a fogyasztói kultúra elszabadult, öngerjesztő mechanizmusának megfékezése, ésszerű szabályok és másfajta ösztönzők beiktatásával. Jelenleg a gazdaság érdekei és az egyre növekvő fogyasztási vágy ugyanabba az irányba torzítja az életmódot. A modern kapitalizmus és a versenyző fogyasztás spirálja túldolgoztat, és elhanyagolja a szabadidőt. Ennek mérséklésére számos eszköze van a politikának. A modern jólléti állam feladata nem a gazdasági növekedés maximalizálása, hanem az alapvető javak biztosítása egyre több ember számára, illetve ezzel párhuzamosan a munkára való ösztönzés csökkentése a szabadidő vonzerejének növelése révén. Ehhez a szakemberek szerint csökkenteni kell a társadalmon belüli jövedelemkülönbségeket (pl. az adójogszabályokon keresztül), mert az átlagos munkaórák száma csak akkor lesz kevesebb, ha a többség reáljövedelme növekszik a kisebbség által élvezett jövedelemszinthez képest (Skidelsky és Skidelsky 2014).

A modern szabadidő nemcsak individualizálódik, hanem institucionalizálódik is. Az állami és önkormányzati politikák és intézmények feladataiként jelenik meg a társadalmi idő felosztása és elosztása (pl. nyugdíjkorhatár, képzési idő, éves szabadság megállapítása) és a közösségi szabadidő egy részének szervezése (pl. turisztikai, kulturális feladatok ellátása). Az egyes társadalompolitikai területetek (pl. ifjúságpolitika, szociálpolitika, időspolitika) stratégiáiban is meg kellene jelennie a rekreáció szempontjainak. Az uniós szabadidő-politika szükségesnek tartja, hogy az egyes államok magas színvonalat biztosítsanak mindenki számára a szabadidő-hozzáférésben, megteremve ezzel a rekreáció alapfeltételét. Külön figyelmet kellene fordítani azokra a speciális társadalmi csoportokra (munkanélküliek, fogyatékosok, megváltozott képességűek stb.), akik a rekreációs kultúra tekintetében szinte kirekesztettek vagy könnyen a kirekesztettség állapotába kerülhetnek. Az öregedő

társadalom kihívásaira felkészülve új utakat kell találni az idősgeneráció szabadidejének differenciált kezelésére és támogatni kell az aktív, nyitott, önszerveződő szerepvállalásokat (Kiss 2006). Gazdag lehetőségstruktúrát kell biztosítani az életminőséget és egészségnyereséget eredményező aktivitások napi gyakorlatához. Vannak már vonzó európai minták: pl. Dániában az alkalmazottak négy vagy hétévente kivehetnek egy szabad évet, mely „rekreációs" időszak alatt fizetésük 60 %-át kapják. Tisztában vagyok vele, hogy ez a példa is idealisztikus a hazai viszonyokból kiindulva, azonban megmutatja, hogy a társadalmi jóllétet célként megfogalmazó állam milyen jelentős lépéseket tehet állampolgárai életminőségének javításáért. A társadalmi berendezkedésnek a jóllétre kellene ösztönöznie, megkönnyítve ezzel a „mókuskerékből" való kiszállást. Ha az emberek kevesebbet tudnának költeni, kevesebbet akarnának dolgozni és javulna az életminőségük (Skidelsky és Skidelsky 2014). Az egyén szintén bekövetkező értékrendi és életviteli változások jelentős átalakulást hoznak a kultúra egészében. E szempontokat (tudatos fogyasztás, fenntarthatóság, esélyegyenlőség, alternatív életmódelemek stb.) megjelenítő új társadalmi csoportot - a korábbi fejezetben említett - un. átfogó vagy kreatív kultúra képviselői alkotják. Ez az új kultúra lehet az a negatív visszacsatolási kör, mely keretek között tartja a fogyasztói társadalmat, és amely Konrad Lorenz (1988) szerint minden rendszer működésében szükségszerű, ha el akarja kerülni a vesztét.

8. Összefoglalás

Dolgozatommal arra kerestem a választ, hogy hogyan lehet a szabadidőt egyre inkább rekreációvá változtatni és ezáltal az életminőség szolgálatába állítani. Ehhez szükség volt egy nagyobb áttekintő elméleti rész megírására, mivel nincs olyan hazai szakirodalom, mely a minőségi szabadidő tekintetében releváns fogalmakat, nézeteket és azok lehetséges kapcsolódási pontjait feltárja, továbbá belehelyezi a problémakört a jelenkori társadalmi valóságba, azaz fogyasztói kultúrába. Leginkább az foglalkoztatott, hogy milyen okok hátráltatják a rekreációs kultúra fejlesztését. Kutatásomból kiderült, ezek az okok valószínűleg nem az általános szabadidős attitűdökben keresendők, hiszen a kutatásban résztvevők attitűdjei nagyjából egybeesnek a szakirodalom által preferált irányokkal. Az irodalom-feldolgozás és kutatási eredmények alapján sikerült felvázolni azokat az általános jellemzőket, melyek a rekreációs hatást valószínűsíthetik. Érdekes volt, hogy az átlagos és a rekreáció tekintetében szakmainak minősített mintába tartozók véleménye érdemben nem tért el egymástól, tehát a problémamegoldást biztosan nem az ismeretterjesztés oldaláról kell megközelíteni. A kutatás korlátját jelentette, hogy a résztvevők valós szabadidős tevékenységeit nem tudtam felmérni, csak az attitűdjeiket, így álláspontom megfogalmazásakor a reprezentatív időmérleg-vizsgálatok eredményeit kellett figyelembe venni. Fontos felismerésnek tartom, hogy résztvevők a testmozgást és a társas együttléteket tekintették leginkább rekreatív időtöltésnek, miközben statisztikák igazolják, hogy ezekre a tevékenységekre minimális, és sőt egyre kevesebb időt fordítunk. A kutatási eredmények és az irodalom alapján, összegző véleményként elmondható, hogy a válaszadók által leginkább közérzetjavítónak tartott tevékenységek és a fogyasztói társadalom által preferált szabadidős formák nem esnek egybe. A rekreáció szempontjából pozitív attitűdök és a semleges (sőt néha negatív) viselkedési minták között feszülő ellentmondást szabadidő-paradoxonnak neveztem el, melynek feloldása további kutatásokat igényel. Valószínűsíthető, hogy az okok komplexek, részben az egyénen belül (pl. motivációhiány) részben a társadalmi környezetben és az intézményrendszerben (fogyasztói kultúra, szabadidő-politika stb.) keresendők. A dolgozat eredményei megerősítik, hogy a rekreációs kultúra fejlesztése az egyik legfontosabb tényező az emberek jólléte és holisztikusan értelmezett egészsége szempontjából, így kitüntetett figyelmet érdemel mind a szakemberek, mint a döntéshozók részéről.

8.1. Summary

In this thesis, I have sought answers to the question how one can turn leisure time into recreation and thus let it improve quality of life. Starting with a comprehensive theoretical overview was a must, since there had been no specialised literature available in Hungarian discussing relevant terms, views and their relationships or placing these topics into the reality of today's society, i.e. into consumer culture. I have been mainly concerned about the factors hindering the development of recreation culture. It has become apparent from the findings of my research that these factors are unlikely to root in general leisure attitudes, since participants' attitudes generally coincide with the directions preferred by the specialised literature. Based on my research and analysis of the relevant literature, I have succeeded in outlining those general characteristics that are probably instrumental in terms of recreational effects. Interestingly, the opinion of the general respondents versus of those being professional in recreation issues, in essence did not differ considerably, thus, it seems probable that the solution does not lie in a popular scientific approach. My research has been limited by the fact that I could not evaluate respondents' real leisure activities, but only their relevant attitudes, so, in order to interpret the findings, I had to rely on representative time-balance studies. I regard the finding important that most of the participants considered physical activity and social relationships as the most recreational pastimes, although, according to statistical studies, we spend very little, actually less and less time with these activities. In summary, based on the research findings and the research of literature, it can be established that the activities the respondents thought improved their physical well-being, and the leisure activities preferred by the consumer society do not coincide. To refer to the contradiction between recreationally positive attitudes, and neutral, even negative behavioural patterns, I coined the term "leisure paradox", which requires further research to be resolved. The reasons behind this paradox are probably very complex. On the one hand, there may be intra-individual factors (e.g. lack of motivation), and, on the other hand, other factors may have to do with the social environment, as well as with the institutional system (consumer culture, leisure-politics, etc.). The findings of this thesis support the view that developing recreation culture is one of the most important tasks from the point of view of human well-being and holistic-health, and thus should be a priority with professionals and decision makers.

9. Irodalomjegyzék

Allardt E. Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. In: Nussbaum MG, Sen A (Ed.), The Quality of Life. Clarendon Press, Oxford, 1993: 88-94.

Andorka R. Bevezetés a szociológiába. Aula kiadó Kft, Budapest, 1992: 353-372.

Andorka R. Elégedettség. In: Sík E, Tóth IGy (szerk.), Társadalmi páternoszter 1992-1995. Magyar Háztartás Panel Műhelytanulmányok 7. Tárki, Budapest, 1996: 191.

Arnold ML, Shinew KJ. (1998) The role of gender, race and income on park use constraints. Journal of Park and Recreation Administration, 16: 39-56.

Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ. Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1997: 521-527.

Ausubel JH, Grübler A. (1995) Working Less and Living Longer: Long-Tern Trends in Working Time and Time Budgets. Technolological Forecasting and Social Change, 5: 195-213.

Ábrahám J. (2008) Útkeresés a rekreáció-kutatásban. Kalokagathia, 2-3: 28-46.

Ábrahám J. (2010) Rekreációs alapok. 7-25, 47-50, 79-81, 90-97, 112-123. http://www.sportolonemzet.hu/Repository/Uploads_RT/omsajto/Documents/rekreacios%20alapok_webes.pdf Letöltve: 2011.08.21.

Ábrahám J, Velenczei A, Szabo A. (2012) Perceived Determinants of Well-Being and Enjoyment Level of Leisure Activities. Leisure Sciences, 34:3: 199-216. http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2012.669677;

Ábrahám J, Bárdos Gy. (2014) Szabadidő és rekreáció. Kultúra és Közösség, 5. évf. 1. sz./2014: 25-30.

Bakos F. Idegen kifejezések és szavak szótára. Második, átdolgozott kiadás. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2002: 564.

Baudrillard J. Amerika. Magvető Kiadó, Budapest, 1996: 161.

Baudrillard J. The Consumer Society. Myths and Structures. SAGE Publications, London, 1998: 49-69.

Bauman Z. From Work Ethic to the Aesthetic of Consumption. In: Beilharz (Ed.), The Bauman Reader. Blackwell Publishers, Oxford, 2001: 311-333.

Bauman Z. (2005) A munkaetikától a fogyasztás esztétikájáig. Replika 51-52: 221-237.

Bánhidi M. (2012) Leisure és rekreáció – szaknyelvi értelmezés a külföldi irodalom tükrében. Magyar sporttudományi füzetek tematikus kiadványa, Rekreológia, 2: 56-61.

Bárdos Gy. Viselkedésélettan I: Pszichovegetatív kölcsönhatások. Scolar, Budapest, 2003: 139-162.

Beck U. Túl renden és osztályon. In: Angelusz R (szerk.), Társadalmi rétegződés. Új Mandátum, Budapest, 1999: 383-418.

Berger BG, Owen DR. (1988) Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: swimming, body conditioning, Hatha Yoga, and fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59: 148-159.

Bérenger V, Verdier-Chouchane A. Are African Countries Richer Than They Are Developed? A Multidimensional Analysis of Well-Being. African Development Bank, 2006: 1-14.
http://www.afdb.org/fileadmin/uploads/afdb/Documents/Publications/00690292-EN-ERWP-83.PDF Letöltve: 2016. 06.06.

Biddle SJH. Emotion, mood, and physical activity. In: Biddle, SJH, Fox KR, and Boutcher SH. (Eds.), Physical Activity and Psychological Well-being. Routledge, London, 2000: 63-87.

Bird W. Natural Thinking. Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health. RSPB, 2007: 6-9. http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf Letöltve: 2016. 06.06.

Bourdieu P. Különbségek és megkülönböztetések. In: Bourdieu P (Ed.), A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése. Gondolat kiadó, Budapest, 1978: 143.

Bourdieu P. Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste. Routledge & Kegan Paul, London, 1984: 99-114.

Brachinger T. (2004) A kulturális kontextus terjedelmének változása és a globalizáció összefüggései II. Önkormányzati szemle, 14. évf. 1-2. sz: 25-30.

Brightbill CK. The Challenge of Leisure. Prentice-Hall, Engewood Cliffs, NJ, 1960: 4.

Chang LC. (2012) An Interaction Effect of Leisure Self-determination and Leisure Competence on Older Adults' Self-rated Health. J Health Psychol, 17: 324-332.

Clark DO. (1999) Identifying psychological, physiological, and environmental barriers and facilitators to exercise among older low income adults. Journal of Clinical Gempsychology, 5: 51-62.

Clarke DB, Doel MA, Housiaux KML. General Introduction. In: Clarke DB, Doel MA, Housiaux KML (Eds.), The consumption reader. Routledge, London, 2003: 1-24.

Crawford DW, Jackson EL, Godbey G. (1991) A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13: 309-320.

Cooper KH. A tökéletes közérzet programja. Sport Kiadó, Budapest, 1987: 4.

Csabai M, Erős F. Testhatárok és énhatárok. Az identitás változó keretei. Jószöveg Műhely Kiadó, Budapest, 2000: 142.

Csíkszentmihályi M. Flow. Az áramlat. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997: 19-330.

Csutora M, Hofmeister-Tóth Á. (szerk.), Fenntartható fogyasztás? Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest, 2011: 2-177.

Dalminé Kiss G. (1994) Munka és szabadidő. Szociológiai Szemle 3: 65-79.

Debord G. A spektákulum társadalma. Balassi Kiadó, Budapest, 2006: 52.

De Grazia S. Of Time, Work, and Leisure. The Twentieth Century, New York, 1962: 100-101.

Diener E, Lucas RE. Personality and subjective well-being. In: Kahneman D, Diener E, Schwartz N. (Eds.), Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. Russell Sage, New York, 1999: 213-219.

Diener E, Suh EM, Lucas SE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 1999: 125, 276-302.

Dobozy L, Jakabházy L. Sportrekreáció. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest 1992: 12.

Douglas M, Isherwood B. The World of Goods: Towards an Anthropology of Consumption. Routledge, London, 1996: 3-94.

Douglas M, Isherwood B. A javak használatának változatai. In: Wessely A (szerk.) A kultúra szociológiája. Osiris Kiadó, Budapest, 2003: 150-159.

Erdős G. Akció. A teljes szívvel végzett tevékenység. SHL Hungary Kft, Budapest, 2000: 17-30, 131-146.

Éber MÁ. Élménytársadalom. ELTE Társadalomtudományi Kar, Budapest, 2007: 25-73.

Falussy B. (2004a) Társadalmi trendek az időfelhasználásban. Kultúra és közösség, II: 10-12.

Falussy B. Az időfelhasználás metszetei. Új Mandátum Kiadó, Budapest, 2004b: 9.

Featherstone M. (1987) Lifestyle and consumer culture. Theory, Culture and Society, 4: 55-70.

Featherstone M, Hepworth M, Turner BS. A test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória. Jószöveg Műhely Kiadó, Budapest, 1997: 70-102.

Fekete Zs. Életminőség. Koncepciók, definíciók, kutatási irányok. In: Utasi Á (szerk.), A szubjektív életminőség forrásai. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 2006: 277.

Ferreri-Carbonell A, Frijters P. (2004) How Important is Methodology for the estimates of the determinants of Happiness? The Economic Journal, Volume 114, Issue 497: 487–726.

Fiske J. Shopping for Pleasure: Malls, Power & Resistance. In: Schor JB, Holt DB. (Eds.), The Consumer Society Reader. The New Press, New York, 2000: 306-330.

Fox KR. (2000) Self-esteem, self-perceptions and exercise. International Journal of Sport Psychology, 31: 228-240.

Földiák A. (2000) A kulturális élet szervezeti hibái. Kultúra és közösség, IV. / II-III: 113-119.

Fritz P, Schaub G, Hegedűs I. (2007) Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. Magyar Sporttudományi Szemle 2: 52-56.

Fritz P. Rekreáció mindenkinek I. rész: Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011: 12-35.

Fritz P. Rekreációs ismeretek. 2. rész: Szellemi rekreáció. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 2015: 352-354.

Fromm E. Az önmagért való ember. Napvilág Kiadó, Budapest, 1998: 76-96, 149-169.

Fromm E. Utak egy egészséges társadalom felé. Napvilág Kiadó, Budapest, 2010: 13-33.

Gáldi G. A szabadidőről alkotott elméletek áttekintése. In: Földesiné Szabó Gy, Gál A (szerk.), Sport és társadalom. MSTT, Budapest, 2003: 55-98.

Gáldi G. Szabadidő-struktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963-2000 között, életmód-időmérleg vizsgálatok tükrében. PhD értekezés, 2004: 9-58.

http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/galdigabor-d.pdf
Gáldi G. A rekreáció elmélete és gyakorlata. In: Rétsági E, H. Ekler J, Nádori L, Woth P, Gáspár M, Gáldi G (szerk.), Szegnerné Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 2011.
http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelmeleti%20ismeretek/sportelmelet.html#d5e4033 Letöltve: 2016.05.28.
Gebauer Gy. A boldogság tényezői. In: Buday-Sántha A, Rácz G (szerk.), Évkönyv, Regionális Politika és Gazdaságtan Doktori Iskola. PTE KTK, Pécs, 2007: 107-121.
Gergely A. Intézmények építése a helyi közösségben. Közösségfejlesztők Egyesülete, Budapest, 1991.
http://www.kka.hu/__062568aa00708a67.nsf/0/94377162f3636de085256640006a09b8?OpenDocument Letöltve: 2016.05.28.
Gershuny J, Fischer K. (1999) Leisure in the UK Across the 20th Century.
https://www.iser.essex.ac.uk/files/iser_working_papers/1999-03.pdf
Letöltve: 2016.05.25.
Gémes K. Sport és életminőség. In: Kopp M, Kovács ME (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006: 167-185.
Giddens A. The Consequence of Modernity. Polity Press, Cambridge, 1990: 144-149.
Giles-Corti B, Donovan RJ. (2002) The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. Social Science & Medicine, 54: 1793-1812.
Godbey G. Leisure in Your Life: An Exploration. Venture Publishing Inc. State College, Pennsylvania, 1994: 86.
Grastyán E. A játék neurobiológiája. Akadémiai kiadó, Budapest, 1985: 60-62.
Guilmette AM, Hood C, Lane S, Singh S. (2005) The paradox of leisure: a panel discussion. http://lin.ca/sites/default/files/attachments/CCLR11-48.pdf
Haapanen-Niemi N, Vuori I, Pasanen M. (1999) Public Healt Burden of Coronary Health Disease Risk Factors among Middle-Aged and Elderly Men. Prev Med, 28. 4. sz: 343−348.
Hankiss E. Az emberi kaland. Helikon Kiadó, Budapest, 1999: 205-218.
Hankiss E. Ezerarcú én. Osiris Kiadó, Budapest, 2005: 347-365, 395.

Hawkins B, Foose AK, Binkley AL. (2004) Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. World Leisure Journal, 46(2): 4-12.

Haworth J, Roberts K. (2008) Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century. https://www.gov.uk/government/publications/mental-capital-and-wellbeing-making-the-most-of-ourselves-in-the-21st-century Letöltve: 2015.06.12.

Hebdige D. (1995) A stílus, mint célzatos kommunikáció. Replika 17–18: 181–197.

Hegel GWF. A szellem fenomenológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1973: 140-150.

Hegedűs R. (2001) Szubjektív társadalmi indikátorok - szelektív áttekintés a téma irodalmából. Szociológiai Szemle 2: 58-72.

Hitzler R. (2008) Értelembarkácsolás. Az életstílusok szubjektív elsajátításáról. Replika 64.sz: 41-54.

Honoré C. Slow - A lassúság dicsérete. Lazi Könyvkiadó, Szeged, 2014: 8-9.

Horkheimer M, Adorno T. W. A felvilágosodás dialektikája. Atlantisz Könyvkiadó, Budapest, 2011: 147-200.

Hradil S. Régi fogalmak és új struktúrák. Miliő, szubkultúra és életstílus a 80-as években. In: Andorka R, Hradil S, Peschar J. (szerk.), Társadalmi rétegződés. Aula. Budapest, 1994: 347-387.

Hunter JD. Culture Wars: The Struggle To Define America. HarperCollins Publisher, New York, 1991: 173-195.

Hunyadi Zs. Kulturálódási és szabadidőeltöltési szokások, életmódcsoportok. Magyar Művelődési Intézet, Budapest, 2005: 3-42. http://www.socio.mta.hu/uploads/files/archive/Talalkozasok_a_kulturaval_7.pdf Letöltve: 2015.06.02.

Iso-Ahola SE. The social psychology of leisure and recreation. William C. Brown, Dubuque, IA. 1980: 220-249.

Jackson EL. (1994) Activity-specific constraints on leisure. Journal of Park and Recreation Administration, 12: 33-49.

Jackson EL. (2000) Will research on leisure constraints still be relevant in the 21st Century? Journal of Leisure Research, 32: 62- 68.

Jackson EL. Leisure constraints research: Overview of a developing theme in leisure studies. In: Jackson EL (Ed.), Constraints to Leisure. Venture Publishing, State College, PA, 2005: 3-19.

Jakovljeviae M. (2008) Transdisciplinary holistic integrative psychiatry – a wishfull thinking or reality? Psychiatria Danubin, 20 (3): 341-348.

Jánosi Gy. A szórakozás történelmi funkcióváltozásai. Magvető Kiadó, Budapest, 1986: 7-43.

Kabat-Zinn J. Az éber figyelemről - örök kezdőknek. Ursus Libris, Budapest, 2013: 19-43.

Kaplan M. Leisure: Theory and Practice. John Wiley, New York, 1975: 26.

Kaplan R, Kaplan S. The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press, Cambridge, 1989: 117-174.

Kasser T. Az anyagiasság súlyos ára. Ursus Libris, Budapest, 2005: 28-61.

Kádár Z. (2012) A Frankfurti iskola technológiakritikája: a kisiklott felvilágosodás anatómiája. Mikes International, 12, 4: 12-18.
http://epa.oszk.hu/00000/00007/00048/pdf/EPA00007_Mikes_International_0312_010-018.pdf Letöltve: 2016.05.06.

Kékesi MZ. A vallás és az életminőség néhány összefüggéséről. In: Utasi Á (szerk.), A szubjektív életminőség forrásai. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 2006: 231-248.

Kelly JR. Freedom to Be: A New Sociology of Leisure. Macmillan, New York, 1987: 49.

Kerstetter DL, Zinn HC, Graefe AR, Chen P. (2002) Perceived constraints to state park visitation: A comparison of former users and non-users. Journal of Park and Recreation Administration, 20: 39-56.

Kim B. (2010a) Measuring the perception of leisure from a social cognitive perspective. International Journal of Leisure & Tourism Marketing. 4(1): 1-14.

Kim B. (2010b) A Conceptual Framework for Leisure and Subjective Well-Being. International Journal of Tourism Sciences, Volume 10, Number 2: 85-116.

Kis J. A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai. Fitness Kft, Budapest, 2004: 190-192.

Kiss G. (2001) Tömegturizmus és tömegkultúra. Kultúra és közösség, V., II-III: 9-17.

Kiss G. (2006) Szabadidő-diskurzusok a XXI. század elején. SZÍN-Közösségi Művelődés 11/5: 30-33.

Kiss M, Pikó B. (2013) Az elidegenedett én a modern, fogyasztói társadalomban http://www.valosagonline.hu/index.php?oldal=cikk&cazon=157&lap=0 Letöltve: 2015.09.21.

Kolakowski L. Az utazásról. In: Kolakowski L (szerk.), Kis előadások nagy kérdésekről. Európa Kiadó, Budapest, 1998: 48-53.

Kopp M, Pikó B. (2004) Civilizáció és egészség. MTA Társadalomkutató Központ, Budapest. http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf Letöltve: 2015.08.22.

Kopp M, Székely A, Skrabski Á. A vallásosság és az életminőség az átalakuló társadalomban. In: Kopp M. Kovács ME (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006: 156- 166.

Kopp M, Székely A, Skrabski Á. Munka és életminőség. In: Kopp M. Kovács ME (szerk.), A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006: 273-285.

Kopp M, Martos T. A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya. Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság, 2011: 1-26. http://ess.tk.mta.hu/wp-content/uploads/2013/04/kopp_gazdasagi_novekedes.pdf Letöltve: 2016.12.17.

Kovács TA. A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Kft, Budapest, 2004: 15-44.

Kovács TA. (2007) A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb alrendszerei Magyar Sporttudományi Szemle 2: 13-24.

Kozák Á. A fogyasztói életstílus leírására szolgáló kutatási megközelítések kritikai elemzése. PhD értekezés, 2011: 77-103. http://ktk.pte.hu/sites/default/files/mellekletek/2014/05/Kozak_Akos_doktori_ertekezes.pdf Letöltés: 2016. 06.07.

Köstlin K. (1996) Utazás, régiók, modernség. Cafe-Babel, 4: 117-124.

Központi Statisztikai Hivatal (2000) Életmód - Időmérleg. Időfelhasználás 1986 és 1999 őszén. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, 50-65.

Központi Statisztikai Hivatal (2012) Időmérleg 2009/2010. Összefoglaló adattár. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, 107-109.

Kraus R. Recreation and Leisure in Modern Society. Good Year, CA, Santa Monica, 1978: 37.

Lane RE. (2008) The road not taken: Friendship, consumerism, and happiness. Critical Review, 521-554.

Layard R. Boldogság. Fejezetek egy új tudományból. Lexecon Kiadó, Győr, 2007: 13-33.

Lányi A. Fenntarthatóság és közpolitika. In: Pánovics A, Glied V (szerk.), ...Cselekedj lokálisan! PTE ÁJK – IDResearch Kft. / Publikon Kiadó, Pécs, 2012: 9-31.

Lengyel Gy, Hegedűs R. A szubjektív jólét objektív tényezői nemzetközi összehasonlításban. In: Legyel Gy (szerk.), Indikátorok és elemzések. Műhelytanulmányok a társadalmi jelzőszámok témaköréből. BKÁE, Budapest, 2002: 87-103.

Lengyel Gy, Janky B. (2003) A szubjektív jóllét társadalmi feltételei. Esély, 1: 3-25.

Lewis CS. Az öröm vonzásában. Harmat Kiadó, Budapest, 2007: 283-296.

Lipp M. (2000) Kulturális segítőmunka. SZIN Közművelődési folyóirat, 5.évf. 2. szám. http://epa.oszk.hu/01300/01306/00002/szinlipp.html

Lipp M. (2005) Települési szabadidős lehetőségek és lakossági igények. Közösségi művelődés, 10/1: 1-7.

Lorenz K. A civilizált emberiség nyolc halálos bűne. Ikva Könyvkiadó, Sopron, 1988: 35-45.

Losonczi Á. Az életmódról. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1982: 5-33.

Losonczi Á. Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben. Gondolat könyvkiadó, Budapest, 1977: 33-52.

Lykken D, Tellegen A. (1996) Happiness is a stochastic phenomenon. Psychological Science, 7, 186-189.

Lyubomirsky S. Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben. Ursus Libris, Budapest, 2008: 38-44, 55.

Maffesoli M. The Time of the Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society. Sage, London, 1996: 20-30.

Mannell RC. (2007) Leisure, Health and Wellbeing. World Leisure Journal, 49, 3, 114-128.

Marcuse H. Az egydimenziós ember. Kossuth Kiadó, Budapest, 1990: 14-25.

Marx K. (1977) Az elidegenült munka. In Gazdasági-filozófiai kéziratok 1844-ből. Kossuth, Budapest. 91-111.

Maslow A. A lét pszichológiája felé. Ursus Libris, Budapest, 2003: 149-174.

Maton KI, Wells EA. (1995) Religion as a community resource for well-being: prevention, healing and empowerment pathways. J Soc Issues 51: 177-193.

Máté Zs. (2007) Megérthető műalkotás? Esztétikatörténeti és befogadásesztétikai tanulmányok. Lazi, Szeged, 11.

McAuley E. (1993) Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults. Journal of Behavioral Medicine, 16: 103-113.

McCarville RE, Smale BJA. (1993) Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. Journal of Park and Recreation Administration, 11 (2): 31-40.

McIntyre N. (2009) Rethinking amenity migration: integrating mobility, lifestyle and social-eco-logical systems. Die Erde. 140. 3: 229–250.

Meadows D, Randers J, Meadows D. A növekedés határai harminc év múltán. Kossuth Kiadó, Budapest, 2005: 23-37.

Michalkó G, Kiss K, Kovács B. (2009) Boldogító utazás: a turizmus hatása a magyar lakosság szubjektív életminőségére. Tér és Társadalom 23. évf., 1: 1-17.

Michalkó G. Boldogító utazás. A turizmus és az életminőség kapcsolatának magyarországi vonatkozásai. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest, 2010: 92-104.

Miller D. Material Culture and Mass Consumption. Basil Blackwell, Oxford, 1987: 178-217.

Miller D. Consumption as the vanguard of history. In: Miller D (Ed.), Acknowledging Consumption. Routledge, New York, 1994: 1-57.

Mills CW. A státuszpánik. In: Mills CW (Ed.), Hatalom, politika, technokraták. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest, 1970: 201.

Mobily KE. (1989) Meanings of recreation and leisure among adolescents. Leisure Studies, 8: 11-23.

Mowen A, Payne L, Scott D. (2005) Change and Stability in Leisure Constraints Revisited: A 10-Year Comparison of Perceived Park Use Constraints and Desired Constraint Reduction Strategies. Leisure Sciences, 27: 191-204.

Nagy Á. Szabad és még szabadabb idők. In: Nagy Á, Székely L (szerk.), Negyedszázad. Magyar Ifjúság 2012. PADA, Budapest, 2016: 202-241.

Nash JB. Philosophy of Recreation and Leisure. William C. Brown Company, Dubuque, Iowa, 1953: 34.

Náray-Szabó G. Fenntartható a fejlődés? Akadémiai Kiadó, Budapest, 2006: 101-131.

Neulinger J. The Psychology of Leisure. Charles C. Thomas, Springfield, 1981: 18.

Ornish D. Spektrum személyre szabott egészségprogram. HVG Könyvek, Budapest, 2010: 15-18.

Patmore AJ. Recreation and Resources. Blackwell, Oxford, 1983: 6.

Pál K, Császár J, Huszár A, Bognár J. (2005) A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Új Pedagógiai Szemle, június.
http://epa.oszk.hu/00000/00035/00093/2005-06-ta-Tobbek-Testneveles.html

Petrini C. A lassúság dicsérete. HVG Kiadó, Budapest, 2002: 11-15.

Pikó B. Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2002: 52.

Pikó B. Kultúra, társadalom és lélektan. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2003: 33-47, 81-95.

Pikó B. Lelki egészség a modern társadalomban. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2005: 104-125, 174-187.

Pikó B. (2011) Életminőség és egészségvédelem a modern társadalomban. Korunk, 4: 3-9.

Pressman SD, Matthevs KA, Cohen S, Martire LM, Scheier M, Baum A, Schulz R. (2009) Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. Psychosomatic Medicine, 71: 725-732.

Prichard I, Tiggemann M. (2008) Relations among exercise type, self-objectification, and body-image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. Psychology of Sport and Exercise, 9: 855-866.

Pusztai F. Magyar értelmező kéziszótár. Második, átdolgozott kiadás. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2003: 1134.

Ragheb MG, Beard JG. (1982) Measuring leisure attitude. Journal of Leisure Research 14: 155-167.

Ragheb MG. (1989) Step-wise regression analysis of leisure domains and the reported contribution of leisure activities to individuals' well being: an exploratory study. Society and leisure, 12(2): 399-412.

Ray P, Anderson SR. Kulturális kreatívok. Akik képesek megváltoztatni a jövőt. Pilis-Print Kiadó, Budapest, 2009: 24-26.

Riesman D. A magányos tömeg. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest, 1973: 182.

Russell RV. Pastimes. The Context of Contemporary Leisure. Brown & Benchmark Publishers, London, 1996: 105-136.

Salamon J. (2001) Ex libris - Tocqueville, Baudriard, Lewis Mumford, Molnár Tamás. http://www.salamonjanos.eoldal.hu/cikkek/elet-es-irodalomban-megjelent--publikaciok/ex-libris---tocqueville--baudriard--lewis-mumford--molnar-tamas--elet-es-irodalom--2001.-4.-szam.html Letöltve: 2016.05.30.

Salmon P. (2001) Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying thery. Clin Psychol Rev, 21 (1): 33-61.

Schulze G. (2000) Élménytársadalom. A jelenkor kultúrszociológiája. Szociológiai Figyelő 1-2: 135-157.

Schulze G. A Német Szövetségi Köztársaság kulturális átalakulása. In: Wessely A. (szerk.), A kultúra szociológiája. Osiris Kiadó, Budapest, 2003: 186–204.

Schumacher EF. A kicsi szép. Katalizátor Könyvkiadó, Budapest, 2014: 145-155.

Schutzer K, Graves S. (2004) Barriers and motivators to exercise in older adults. Preventive Medicine, 39: 1056-1061.

Scitovsky T. Az örömtelen gazdaság. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1990: 12, 23-74, 186-194.

Scott D, Munson W. (1994) Perceived constraints to park usage among individuals with low incomes. Journal of Park and Recreation Administration, 12: 52-69.

Searle MS, Jackson EL. (1985) Recreation nonparticipation and barriers to participation: Considerations for the management of recreation delivery systems. Journal of Park and Recreation Administration, 3: 23-36.

Sebestyén T. Életminőség és boldogság magyar trendje globális összehasonlításban. Eutrend kutató, Budapest, 2005: 77.

Seligman MEP. Autentikus életöröm. Laurus Kiadó, Győr, 2008: 34-35.

Shivers JS, deLisle LJ. The Story of Leisure. Human Kinetics, United Kindom. 1997: 123-129.

Simányi L. (2005) Bevezetés a fogyasztói társadalom elméletébe. Replika 51–52: 165–195.

Simmel G. A pénz filozófiája. Osiris, Budapest, 2004: 554-610.

Skidelsky R, Skidelsky E. Mennyi az elég? A pénz imádata – Érvek a jó élet mellett. Corvina Kiadó, Budapest, 2014: 131-166, 258-293.

Staats H, Van Gemerden E, Hartig T. (2010) Preference for Restorative Situations: Interactive Effects of Attentional State, Activity-in-Environment, and Social Context. Leisure Sciences, 32:5: 401-417.

Stebbins RA. (2012) Leisure Reflections. http://www.seriousleisure.net/uploads/8/3/3/8/8338986/reflections_29_secure_copy.pdf Letöltve: 2016. 05.29.

Streeton R, Cooke M, Campbell J. (2004) Researching the researchers: using a snowball technique. Nurse Researcher, 12(1): 35-46.

Szabó A, Ábrahám J. (2012) Három perc könnyű mozgás javítja a közérzetet. Magyar Sporttudományi Szemle, 13 évf. / 51. szám. 2012/3: 27-30.

Szabó L. (2003) A boldogság relatív- fogyatékosság és szubjektív életminőség. Szociológiai Szemle, 3: 86-105.

Szántó M. Életmód, művelődés, szabadidő. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1967: 12-68.

Szentmártoni M. (2007) Az egészség dimenziói. Vatikáni Rádió, 26/02/2007, 13.42. http://www.radiovaticana.org/ung/Articolo.asp?c=386274 Letöltve: 2007.03.23.

Székely L. (2013) Média multitasking. Ph.D értekezés. http://phd.lib.uni-corvinus.hu/766/1/Szekely_Levente.pdf Letöltve: 2016.05.17.

Szondy M. Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012: 26.

Takács F. (2005) A kultúra történeti formái és a testkultúra. Kalokagathia, XLIII. évf. 1-2: 7-14.

Tibori T. A szabadidő szociológiája. Budapesti Gazdasági Főiskola, Budapest, 2002: 51-86.

Tibori T. (2004) Változó szabadidő-felfogások. Kultúra és közösség, II: 16-17.

Tocqueville A. Az amerikai demokrácia. Európa Kiadó, Budapest, 1993: 430-436, 754-759.

Tolnai N, Szabó Zs, Köteles F. (2013) A testi tudatosság, a testi-lelki jóllét, valamint az önértékelés összefüggéseinek vizsgálata a Pilates-módszert gyakorlók körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 14. évfolyam 56. szám, 4: 38-43.

Tomka B. Gazdasági növekedés, fogyasztás és életminőség. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2011: 118-119.

Torkildsen G. Leisure and Recreation Management. E. & F. N. Spon, London, 1986: 164.

Törőcsik M. Fogyasztói magatartás-trendek. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2006: 98-104.

Törőcsik M. Vásárlói magatartás. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007: 13-27.

Tütő L. (2008) A spektákulum esete Mari nénivel. http://eszmelet.hu/tuto_laszlo-a-spektakulum-esete-mari-nenivel/ Letöltve: 2016.05.06.

Ulrich RS. (1986) Effects of Hospital Environments on Patient Well-Being. Research Report from Department of Psychiatry and Behavioural Medicine. Vol. 9: 55.

Utasi Á. Életstíluscsoportok, fogyasztási preferenciák. Rétegződés-modell vizsgálat 5. kötet. MSzMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1984: 18-20.

Utasi Á. A minőségi élet feltételei és forrásai. In: Utasi Á. (szerk.), A szubjektív életminőség forrásai. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 2006: 15-16.

Vári A. Az életminőség-kutatás elméleti háttere. In: Ágoston L (szerk.), Az életminőség fogalmán túl. Elméletek, módszerek és gondolatok az életminőség kapcsán. Demos Magyarország Alapítvány, Budapest, 2007: 18-21.

Veal AJ. The Elusive Leisure Society. School of Leisure, Sport and Tourism Working Paper 9, University of Technology, Sydney, 2009: 1-82.
file:///C:/Users/Juli/Desktop/LeisureSociety_E4.pdf Letöltve: 2016.12.07.

Veenhoven R. (2000) The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life. Journal of Happiness Studies 1: 1-39.

Vik J. Lelkiismeret és felelősség Viktor E. Frankl munkásságban - a lelkigondozó szemszögéből nézve. 2010: 1-11.
http://dialogus.ro/wp-content/uploads/2010/12/Lelkiismeret-%C3%A9s-feleloss%C3%A9g-a-logoter%C3%A1pi%C3%A1ban.pdf Letöltve 2015.09.12.

Vitányi I. (2004) A 20. század kulturális kihívásai. Ezredforduló 3-4: 19-24.

Vitányi I. (2006) A magyar kultúra esélyei. MTA Társadalomkutató Központ, Budapest.
http://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/tudomany_es_ismeretterjesztes/A_magyar_kultura_eselyei/pages/000_konyveszeti_adatok.htm Letöltve: 2016.05.29.
Vörös M. (1996) Fogyasztás és kultúra. Replika 21-22: 77-79.
Walker GJ, Virden RJ. Constraints on outdoor recreation. In: Jackson E (Ed.), Constraints to Leisure. State College, PA: Venture, 2005: 201- 219.
Weber M. Gazdaság és társadalom: A megértő szociológia alapvonalai. Közgazdasági és Jogi kiadó, Budapest, 1992: 303-308.
Weineck J. Optimales Training. Spitta Verlag, Balingen, 2004: 680-684.
Wilson EO. Biophilia: The Human Bond with Other Species. Harvard University Press, Cambridge,1984: 103-118.
Zelenai A. Televíziózás a KSH/EUROSTAT életmód-időmérleg vizsgálata tükrében. AGB Hungary, Budapest, 2002: 1-39.
http://www.agbnielsen.com/Uploads/Hungary/res_idomerlegriport2002.pdf
Letöltve: 2016.05.15.
Zentai V. (1996) A fogyasztás kultúrája és a történelem. Replika 21-22: 139-159.

Egyéb internetes források:

OECD Better Life Index
http://www.oecdbetterlifeindex.org/ Letöltve: 2016.06.11.
Eurostat Statistics Explained, Quality of life indicators - leisure and social interactions
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_indicators_-_leisure_and_social_interactions#Conclusions Letöltve: 2016.06.11.
Eurostat Statistics Explained, Satisfaction with time use, by country
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/File:Satisfaction_with_time_use,_by_country,_2013.png
Letöltve: 2016.06.11.
How Europeans spend their time Everyday life of women and men? Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg, 2004: 83-103.
http://www.unece.org/fileadmin/DAM/stats/gender/publications/Multi-Country/EUROSTAT/HowEuropeansSpendTheirTime.pdf Letöltve: 2016.06.11.

Statistical Abstract of the United States: 2010, Section 26. Arts, Recreation, and Travel, Table 1194. Personal Consumption Expenditures for Recreation https://www.census.gov/library/publications/2009/compendia/statab/129ed/arts-recreation-travel.html Letöltve: 2016.05.14.

World Database of Happiness http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl//hap_nat/nat_fp.php Letöltve: 2016.06.08.

10. Saját publikációk jegyzéke

A disszertációhoz kapcsolódó közlemények:

Ábrahám J., Bárdos Gy. (2014) Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és Közösség*, 5. évf. 1. sz./2014, 25-30.

Szabo A., Gaspar Z., Abraham J. (2013) Acute effects of light exercise on subjectively experienced well-being: Benefits in only three minutes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Vol. 5, No. 4, 2013, 261-266. DOI: 10.2478/bjha-2013-0024

Szabo A., Abraham J. (2012) The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*,DOI:10.1080/13548506.2012.701755 http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2012.701755

IF: 1,375

Ábrahám J., Velenczei A., Szabo A. (2012) Perceived Determinants of Well-Being and Enjoyment Level of Leisure Activities. *Leisure Sciences*, 34:3, 199-216.http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2012.669677;

IF: 1,018

Ábrahám J. (2009) A rekreációs kultúra hatása az életminőségre. *Kalokagathia*, 2-3, 21-32.

Ábrahám J. (2008) Útkeresés a rekreáció-kutatásban. *Kalokagathia*, 2-3, 28-46. http://oszkdk.oszk.hu/DRJ/2601

Egyéb közlemények:

Ábrahám J. (2006) A középfokú rekreációs sportszakember-képzés megújítása. *Kalokagathia*, 3-4, 45-55.

11. Köszönetnyilvánítás

Elsőként szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Dr. Tibori Tímeának, akitől szakmailag és emberileg is nagyon sok támogatást kaptam, aki folyamatosan erősítette a dolgozatom fontosságában való hitemet. Köszönöm Dr. Földesiné Szabó Gyöngyinek, hogy a problémáim megoldásában segítségemre volt, észrevételeivel javította a dolgozatomat, illetve külön köszönettel tartozom azért, hogy általa megismerhetem egy fantasztikus embert a témavezetőm személyében.

Köszönöm az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetében dolgozó kollégáimnak: Dr. Szabó Attilának a nemzetközi cikkek írásához nyújtott pótolhatatlan segítségét, Dr. Köteles Ferencnek az online adatgyűjtésben való közreműködését, Dr. Berkes Tímeának a statisztikai adatfeldolgozásban és a módszertani kérdések tisztázásában nyújtott szakmai támogatását. Külön hálás vagyok Dr. Bárdos Györgynek, aki töretlen lelkesedéssel bíztatott a dolgozat megírására, akivel sokat gondolkodhattam együtt teoretikus kérdésekről, és aki a kutatómunka eredményeinek feldolgozásában nélkülözhetetlen segítséget nyújtott.

Legnagyobb köszönettel közvetlen családomnak, férjemnek és három gyerekemnek tartozom, akik türelemmel viselték a végeláthatatlanul hosszúnak tűnő folyamatot, és akik elfogadták, hogy sokszor a közös szabadidős élmények helyett dolgozatot írok a rekreációról. Köszönöm édesapámnak azokat a késztetéseket, melyek a szakmai kiteljesedés irányába ösztönöztek.

Ajánlom munkámat anyósom emlékének, aki rengeteget segített, hogy dolgozni tudjak, de már nem érhette meg a végeredményt, továbbá nagy szeretettel ajánlom édesanyámnak, akitől a sok segítségen túl, mindig hitet és erőt kaptam a nehéz időszakokban.

12. Mellékletek

1. melléklet

Kérdőív

1. Írja le néhány szóval, hogy mit jelent Önnek a ***jó közérzet***!

……

……

2. Osztályozza 1-5-ig terjedő skálán az alábbi ***feltételeket*** aszerint, hogy mennyire fontosak a ***hétköznapi jóllét*** megteremtéséhez!
(1: nincs közvetlen kapcsolata a jó közérzettel, 5: meghatározó összetevője a jó közérzetnek)

Feltételek	Fontosság
Sok szabadidő	
Átlagon felüli anyagi helyzet	
Jó egészségi állapot	
Jó edzettségi szint	
Szellemi képességek megfelelő használata	
Sokoldalú, magas műveltség	
Kreativitás megélése	
Nyitottság, kíváncsiság, koncentráló képesség	
Kiegyensúlyozott párkapcsolat, családi élet	
Jó baráti kapcsolatok	
Szeretet megélése	
Izgalom, kaland, újdonság	
Folyamatos fejlődés, tanulás	
Kulturált, esztétikus környezet	
Magas színvonalú technikai felszereltség	
Trendiség, divatkövetés	
Stabil világnézet	
Magas társadalmi státusz	
Vallásos hit	
Életcél megfogalmazása	

3. Melyek azok a ***tevékenységek***, amelyek általában ***javítják közérzetét***?

……

Miért ezeket választja? Húzza alá a legjellemzőbb okokat!(több válasz is lehet)
szokássá vált – divatos, trendi – családi minta – erre van lehetőségem – ettől érzem legjobban magam – egyéb:

4. Melyek azok a ***tevékenységek***, amelyek általában ***energikusabbá, frissebbé teszik***?

……

Miért ezeket választja? Húzza alá a legjellemzőbb okokat!(több válasz is lehet)
szokássá vált – divatos, trendi – családi minta – erre van lehetőségem – ettől érzem legjobban magam – egyéb:

5. Volt-e az elmúlt néhány hétben olyan hétköznapi elfoglaltsága, amelyet meg kellett csinálnia és a ***tevékenység közben*** javult a közérzete?

……

6. Mennyire ***tud könnyen átváltani*** a napi feladataiból egy rekreációs (kikapcsolódást, feltöltődést ígérő) tevékenységbe? (a megfelelő rész aláhúzandó)
bármikor át tudok váltani – nagyon könnyű a váltás – változó, a körülményektől függ - nehezen szakadok el a kötelező teendőktől – csak akkor, ha mindennel kész vagyok – egyáltalán nem tudok kikapcsolódni
Mi könnyíti meg az Ön számára az átlépést?

……

7. Mit tenne, ha egy hétig azt tehetné, amihez csak kedve van? Miért?

……

8. ***Társítson tevékenységeket*** az alábbi fogalmakhoz! (több tevékenység is lehet egy sorban és egy tevékenység több helyen is szerepelhet)

Pihenés:

Kikapcsolódás:

Alkotás:

Élvezet:

Szórakozás:

Öröm:

Boldogság:

Élmény:

9. Húzza alá az alábbi kifejezéspárok közül azt, amely ***jobban jellemzi*** az Ön szabadidős szokásait!

passzivitás (inkább nézni)	aktivitás (inkább csinálni)
tudatosság (tervezettség)	spontaneitás (ötletszerűség)
a tevékenység élmény jellege	a tevékenység hasznossága, eredményessége
hagyományos elfoglaltság	újszerű, divatos elfoglaltság
belső igényeim szerint választok	a programkínálat szerint választok
egyedül, partnerrel, intim kis közösségben (család vagy barátok)	nagyobb közösségben (rendezvények, vendéglátóhelyek)
a munkához, hivatáshoz kapcsolódó tevékenység	a munkától teljesen eltérő tevékenység

10. ***Pontozza 1-10-ig*** az alábbi tevékenységeket aszerint, hogy ***mennyire élvezetesek az Ön számára***! (A 10-es a legélvezetesebb, a legtöbb örömöt nyújtó tevékenység, amit legjobban szeret, vagy szeretne csinálni.)

	Élvezetesség
TV, DVD, Video nézés	
Számítógép (játék, internet)	
Mozi	
Színház	
Olvasás (szépirodalom)	
Olvasás (bulvár)	
Tanulás, ismeretszerzés	
Komolyzene hallgatás	
Könnyűzene hallgatás	
Rendezvények (fesztivál, vásár, sportesemény stb.)	
Városnézés, múzeum-látogatás, kiállítás	
„Plázázás” (nézelődés, sétálás, vásárolgatás)	
Családi együttlét (gyermek, szülő, házastárs)	
Baráti beszélgetések	
Kirándulás, túrázás	
Étkezés	
Testi intimitás, szexualitás	
Játék (kártya, társas, labdajáték, vetélkedők, rejtvényfejtés)	
Állattartás	
Kertészkedés, növényápolás	
Bevásárlás (élelmiszer)	
Vásárlás (ruha, könyv, lakás-felszerelési tárgyak stb.)	
Főzés	
Házimunka (takarítás, mosás, vasalás)	
Karitatív, segítő jellegű tevékenység (tanácsadás, önkéntes munka)	
Hobbi (gyűjtés, barkácsolás, fotózás stb.)	
Amatőr művészkedés (zenélés, éneklés, színjátszás, vers vagy prózaírás)	
Kreatív kézművesség (rajzolás, üvegfestés, kézimunka stb.)	
Sportolás, testedzés	
Táncolás	
Extrém sportok (búvárkodás, repülés, sziklamászás stb.)	
Testszépészet (kozmetika, fodrász, manikűr, szolárium stb.)	
Vallásgyakorlás (imádkozás, mise)	
Ezoterikus tevékenység (meditáció, reiki stb.)	
Pihenés (lustálkodás, semmittevés)	
Wellness program (fürdőzés, szauna stb.)	
Masszázs	
Strandolás	

11. ***Pontozza 1-10-ig*** az alábbi tevékenységeket aszerint, hogy ***mennyire tartja fontosnak a minőségi élet szempontjából***!
(A 10-es a legfontosabb tényező az életminőség szempontjából.)

	Fontosság
TV, DVD, Video nézés	
Számítógép (játék, internet)	
Mozi	
Színház	
Olvasás (szépirodalom)	
Olvasás (bulvár)	
Tanulás, ismeretszerzés	
Komolyzene hallgatás	
Könnyűzene hallgatás	
Rendezvények (fesztivál, vásár, sportesemény stb.)	
Városnézés, múzeum-látogatás, kiállítás	
„Plázázás” (nézelődés, sétálgatás, vásárolgatás)	
Minőségi családi együttlét (beszélgetés, közös tevékenység)	
Baráti beszélgetések	
Kirándulás, túrázás	
Étkezés (optimális mennyiségű és minőségű)	
Intimitás, szexualitás (optimális mennyiségű és minőségű)	
Játék (kártya, társas, labdajáték, vetélkedők, rejtvényfejtés)	
Állattartás	
Kertészkedés, növényápolás	
Háztartásvezetés (a saját elvárásnak megfelelő szintű)	
Karitatív, segítő jellegű tevékenység (tanácsadás, önkéntes munka)	
Hobbi (gyűjtés, barkácsolás, fotózás stb.)	
Amatőr művészkedés (zenélés, éneklés, színjátszás, vers vagy prózaírás)	
Kreatív kézművesség (rajzolás, üvegfestés, kézimunka stb.)	
Sportolás, testedzés	
Táncolás	
Testszépészet (kozmetika, fodrász, manikűr, szolárium stb.)	
Vallásgyakorlás (imádkozás, mise)	
Ezoterikus tevékenység (meditáció, reiki stb.)	
Pihenés (lustálkodás, semmittevés)	
Wellness program (fürdőzés, szauna stb.)	
Masszázs	
Strandolás	

12. Pontozza 1-10-ig az alábbi tevékenységeket aszerint, hogy ***milyen könnyen választja, ha adottak hozzá a feltételek!***
(1-es amire nehéz rávenni magát, 10-es amit szinte automatikusan csinál, ha van rá lehetősége.)

	Választási hajlandóság
TV, DVD, Video nézés	
Számítógép (játék, internet)	
Mozi	
Színház	
Olvasás (szépirodalom)	
Olvasás (bulvár)	
Tanulás, ismeretszerzés	
Komolyzene hallgatás	
Könnyűzene hallgatás	
Rendezvények (fesztivál, vásár, sportesemény stb.)	
Városnézés, múzeum-látogatás, kiállítás	
„Plázázás” (nézelődés, sétálás, vásárolgatás)	
Minőségi családi együttlét (beszélgetés, közös tevékenység)	
Baráti beszélgetések	
Kirándulás, túrázás	
Intimitás, szexuális együttlét	
Játék (kártya, társas, labdajáték, vetélkedők, rejtvényfejtés)	
Állattartás	
Kertészkedés, növényápolás	
Bevásárlás (élelmiszer)	
Vásárlás (ruha, könyv, lakás-felszerelési tárgyak stb.)	
Főzés	
Házimunka (takarítás, mosás, vasalás)	
Karitatív, segítő jellegű tevékenység (tanácsadás, önkéntes munka)	
Hobbi (gyűjtés, barkácsolás, fotózás stb.)	
Amatőr művészkedés (zenélés, éneklés, színjátszás, vers vagy prózaírás)	
Kreatív kézművesség (rajzolás, üvegfestés, kézimunka stb.)	
Sportolás, testgyakorlás	
Táncolás	
Testszépészet (kozmetika, fodrász, manikűr, szolárium stb.)	
Vallásgyakorlás (imádkozás, mise)	
Ezoterikus tevékenység (meditáció, reiki stb.)	
Pihenés (lustálkodás, semmittevés)	
Wellness program (fürdőzés, szauna stb.)	
Masszázs	
Strandolás	

13. Az alábbi állítások közül melyiket tartja igaznak, illetve hamisnak? Jelölje X-szel a megfelelő helyen!

	Igaz	**Hamis**
A szabadidőt nem kell tervezni.		
A szabadidőmben szeretek újdonságokat kipróbálni.		
Általában élvezem, amit a szabadidőmben csinálok.		
Sokszor eltelik a szabadidőm anélkül, hogy változtatna a közérzetemen.		
Sokszor vagyok rosszkedvű szabadidőmben.		
Gyakran nem tudom, hogy mit csináljak szabadidőmben.		
A szabadidő-eltöltés módja nagymértékben befolyásolja az ember közérzetét.		
A szabadidő elsősorban pihenésre való.		
A szabadidőmet változatosan töltöm, sokféle dolgot szeretek csinálni.		
Az elmúlt 5 évben nem változtak jelentősen a szabadidős szokásaim.		
A szórakozás ugyanolyan fontos és értékes, mint a munka.		

1. 1. a. Neme: 1.b. Életkora: …….

1 – férfi
2 – nő

2. 2. Az Ön állandó lakóhelye milyen település?

1 – kisközség (ötezer lakosúnál kisebb)
2 – nagyközség(ötezer lakosúnál nagyobb)
3 – kisváros (20 000 lakosúnál kisebb)
4 – nagyváros (20 000 lakosúnál nagyobb)
5 – Budapest

3. 3. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

4 – szakmunkásképző, szakiskola (nincs érettségije)
5 – szakközépiskola, technikum
6 – gimnázium
7 – főiskola, felsőfokú technikum (vagy felsőfokú szakképesítést adó tanfolyam)
8 – egyetem

4. 4. Mi az Ön foglalkozása?

1 – felső- vagy középvezető
2 - nagyvállalkozó
3 – beosztott vagy szabad foglalkozású értelmiségi vagy középvállalkozó
4 – egyéb szellemi foglalkozású
5 – alsószintű vezető, technikus
6 – kisiparos, kiskereskedő, kisvállalkozó
7 – szakmunkás
8 – betanított munkás, segéd- vagy alkalmi munkás
9 – tanuló, hallgató

2. melléklet
Időmérleg adatok

12. táblázat, A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása nemek szerint „A”mutató – Napi átlagos időráfordítás, perc/fő (KSH 2012, p. 107.)

Tevékenységek	Férfi			Nő			Együtt		
	1986/ 1987	1999/ 2000	2009/ 2010	1986/ 1987	1999/ 2000	2009/ 2010	1986/ 1987	1999/ 2000	2009/ 2010
Szabadon végzett tevékenységek összesen	**250**	**304**	**289**	**211**	**257**	**245**	**230**	**280**	**266**
Szabadidő társas eltöltése	58	59	50	48	43	46	53	51	48
Vallásgyakorlás, szervezeti tevékenység	1	1	1	2	2	2	1	2	2
Mozilátogatás	4	2	1	2	1	1	3	2	1
Egyéb kulturális intézmények látogatása	1	2	1	1	2	1	1	2	1
Olvasás	38	27	18	29	21	21	33	24	20
Rádióhallgatás	9	7	1	4	3	1	7	5	1
Tévénézés, videózás, internetezés	111	167	166	100	155	138	105	161	152
Séta, kirándulás, sport, testedzés:	19	24	19	10	15	11	14	19	15
- ebből sport, testedzés	5	6	9	1	2	3	3	4	5
Hobbi jellegű tevékenység:	5	12	9	12	10	11	9	11	10
- ebből szobanövény házi kedvencek gondozása	1	3	5	1	4	7	1	5	6

13. táblázat, A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása nemek szerint „B”mutató – A tevékenységet végzők aránya, % (KSH 2012, p. 108.)

Tevékenységek	Férfi			Nő			Együtt		
	1986/ 1987	1999/ 2000	2009/ 2010	1986/ 1987	1999/ 2000	2009/ 2010	1986/ 1987	1999/ 2000	2009/ 2010
Szabadon végzett tevékenységek összesen	**96,1**	**97,7**	**97,7**	**95,2**	**97,4**	**97,7**	**95,6**	**97,5**	**97,7**
Szabadidő társas eltöltése	58,3	54,7	54,3	52,9	47,0	54,4	55,5	50,5	54,4
Vallásgyakorlás, szervezeti tevékenység	0,8	1,4	1,4	2,3	3,2	2,9	1,6	2,3	2,2
Mozilátogatás	3,6	1,7	0,7	2,0	1,1	0,9	2,8	1,4	0,8
Egyéb kulturális intézmények látogatása	0,7	0,9	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	1,0	0,8
Olvasás	55,0	37,8	25,2	44,1	29,2	26,6	49,3	33,3	25,8
Rádióhallgatás	11,7	8,4	1,8	5,8	4,5	1,5	8,6	6,4	1,6
Tévénézés, videózás, internetezés	74,4	87,1	88,1	74,7	87,8	86,8	74,6	87,5	87,4
Séta, kirándulás, sport, testedzés:	16,0	17,5	16,1	10,6	12,7	12,8	13,2	15,0	15,3
- ebből sport, testedzés	5,1	5,6	9,7	1,9	3,2	4,0	3,5	4,4	6,7
Hobbi jellegű tevékenység:	7,6	15,1	17,8	14,8	16,5	20,1	11,3	15,8	19,0
- ebből szobanövények, házi kedvencek gondozása	3,6	7,8	15,0	5,9	11,6	16,9	4,8	9,8	15,9

14. táblázat, A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása nemek szerint „C”mutató – A tevékenységet végzők időráfordítása, perc/fő (KSH 2012, p. 109.)

Tevékenységek	Férfi			Nő			Együtt		
	1986/ 1987	**1999/ 2000**	**2009/ 2010**	**1986/ 1987**	**1999/ 2000**	**2009/ 2010**	**1986/ 1987**	**1999/ 2000**	**2009/ 2010**
Szabadon végzett tevékenységek összesen	**260**	**311**	**296**	**221**	**264**	**251**	**240**	**287**	**272**
Szabadidő társas eltöltése	100	107	92	90	92	84	95	100	88
Vallásgyakorlás, szervezeti tevékenység	71	82	82	74	79	74	73	80	76
Mozilátogatás	112	117	139	114	117	116	113	117	126
Egyéb kulturális intézmények látogatása	129	171	151	111	158	134	119	164	141
Olvasás	68	71	71	65	74	80	67	72	76
Rádióhallgatás	78	80	62	73	72	67	77	77	64
Tévénézés, videózás, internetezés	149	192	189	134	177	159	141	184	174
Séta, kirándulás, sport, testedzés	118	136	104	96	115	85	109	127	96
- ebből sport, testedzés	95	103	90	62	69	72	86	90	85
Hobbi jellegű tevékenység	66	81	51	80	63	54	76	71	53
- ebből szobanövények, házi kedvencek gondozása	38	44	39	25	38	40	29	40	40

3. melléklet

Demográfiai adatok

15. táblázat, A három minta életkori jellemzői

	N	ÉLETKOR átlag	szórás
ÁLT	336	27,95	11,626
REK	98	*º22,41	4,418
FA	78	29,67	7,915
Összes	512	27,15	10,366

º Szignifikáns eltérés az FA csoporttól

* Szignifikáns eltérés az általános csoporttól

16. táblázat, A három minta nemi jellemzői

	NEM		Összes	Férfi
	ffi (fő)	nő (fő)	(fő)	(%)
ÁLT	98	283	381	25,7
REK	26	72	98	26,5
FA	59	19	78	*75,6
Összes	183	374	557	32,9

* Szignifikáns különbség mindkét másik csoporttól

17. táblázat, A három minta lakóhelyi jellemzői

LAKÓHELY (%)					
	község	kisváros	nagyváros	főváros	Összesen
ÁLT	9,7	16,4	25,3	48,6	383
REK	12,2	18,4	37,8	31,6	98
FA	16,7	17,9	17,9	47,4	78
Összesen	11,1	17,0	26,5	45,4	559

4. melléklet

18. táblázat, Az 1. kérdés alapkategóriái és rövid nevei

	Alapkategória	Rövid név
1	testi-lelki-szellemi egyensúly, külső-belső harmónia	harmónia
2	egészség, nem fáj semmi	egészség
3	gondtalanság, boldogság, nyugalom, stresszmentesség	gondtalanság
4	családi harmónia (szeretet, gyerekkel családi programok)	család
5	jó baráti kapcsolatok	barátok
6	elégedettség saját magával	elégedettség
7	elégedettség a környezettel (tisztaság, jó levegő)	környezet
8	biztos anyagi háttér, jólét	anyagi háttér
9	jó munka, jó munkahelyi légkör	munkahely
10	szabadságérzet, felszabadultság, pozitív gondolatok	szabadság
11	jó párkapcsolat, szex, szerelem	párkapcsolat
12	olvasás	olvasás
13	pihenés, relaxálás	pihenés
14	problémák megoldása, célok megvalósítása, siker, motiváltság	nincs probléma
15	fittség, sportolás, jó erőnlét, energikusság	fittség
16	kirándulás, séta, hobbi	kikapcsolódás
17	megfelelő/elegendő táplálkozás	táplálkozás

19. táblázat, Az 1. kérdés összevont kategóriái

	Összevont kategória	Rövid név
1.	Harmónia, egyensúly: 1,	harmónia
2.	Egészség, fittség: 2, 15, 17	egészség, fittség, táplálkozás
3.	Jó társas viszonyok: 4, 5, 11	család, barátok, párkapcsolat
4.	Megfelelő életkörülmények: 7, 8, 9,	környezet, anyagi háttér, munkahely
5.	Pozitív mentális állapot: 3, 6, 10, 14	gondtalanság, elégedettség, szabadság, nincs probléma
6.	Szabadidős tevékenység: 12, 13, 16	olvasás, pihenés, kikapcsolódás

5. melléklet

20. táblázat, A 2. kérdés alapkategóriái és rövid nevei

	Alapkategória	**Rövid név**
1.	Sok szabadidő	szabadidő
2.	Átlagon felüli anyagi helyzet	anyagi helyzet
3.	Jó egészségi állapot	egészségi állapot
4.	Jó edzettségi szint	edzettségi szint
5.	Szellemi képességek megfelelő használata	szellemi képességek
6.	Sokoldalú, magas műveltség	magas műveltség
7.	Kreativitás megélése	kreativitás
8.	Nyitottság, kíváncsiság, koncentráló képesség	nyitottság
9.	Kiegyensúlyozott párkapcsolat, családi élet	párkapcsolat, család
10.	Jó baráti kapcsolatok	baráti kapcsolatok
11.	Szeretet megélése	szeretet megélése
12.	Izgalom, kaland, újdonság	izgalom, kaland
13.	Folyamatos fejlődés, tanulás	fejlődés, tanulás
14.	Kulturált, esztétikus környezet	kulturált környezet
15.	Magas színvonalú technikai felszereltség	technikai felszereltség
16.	Trendiség, divatkövetés	divatkövetés
17.	Stabil világnézet	stabil világnézet
18.	Magas társadalmi státusz	társadalmi státusz
19.	Vallásos hit	vallásos hit
20.	Életcél megfogalmazása	életcél

21. táblázat, A 2. kérdés összevont kategóriái

Összevont kategória
Egészség, fittség: 3, 4
Jó társas viszonyok: 9, 10, 11
Megfelelő életkörülmények: 1, 2, 14, 15, 16, 18
Pozitív mentális állapot: 5, 7, 8, 12, 17, 19, 20
Műveltség, fejlődés: 6, 13

6. melléklet

22. táblázat, A 8. kérdés tevékenységei, kulcsszavai

	Tevékenység	Kulcsszó
1	olvasás, művelődés, tanulás	művelődés
2	tánc szórakozás, kikapcsolódás	szórakozás
3	barátokkal együttlét, beszélgetés, buli	baráti együttlét
4	szex, szerelem, párkapcsolat, ölelés	párkapcsolat
5	kirándulás, túrázás, utazás, séta, motorozás, autózás, piknik	kirándulás
6	családi együttlét, örömök, szeretet	családi együttlét
7	evés, ivás, borozás, kávézás	gasztronómia
8	TV, zene, kártya, rejtvény film	szórakozás
9	sportolás, testedzés ,versenyek, biziklizás, síelés	sportolás
10	relaxálás, semmittevés, alvás, fekvés	passzív pihenés
11	alkotás, barkácsolás, festés, rajz, zeneszerzés, gyöngyfűzés, írás	kreatív hobbik
12	sütés, főzés, lakberendezés	kreatív házi munka
13	ismeretlen dolgok felfedezése, kaland, változatosság	kaland
14	munkahelyi feladatok, sikerek	munka
15	gyerekek (szeretet, beszélgetés)	gyerekek
16	önmagával foglalkozni (ruha, smink, fodrász)	megjelenéskultúra
17	napozás, szolárium, wellness, szauna, fürdőzés, úszás, masszázs	wellness
18	mozi, színház, koncert, tárlat,	kulturális program
19	sportesemények nézése	sportesemények nézése
20	internetezés	internetezés
21	örömszerzés másoknak, ünnepek, segítségnyújtás	másokért tevés
22	billiárd, bowling, kártya, kirakós	játék
23	kertészkedés	kertészkedés
24	elismerés, dícséret, siker, célok elérése	elismerés
25	nyaralás, telelés	utazás
26	megkapni, amire vágyik, pozitív élmények, nevezés,	pozitív emociók
27	vásárlás	vásárlás
28	új emberek, dolgok megismerése, szépet látni, meglepetés, ajándék	újdonság
29	lelki egyensúly, egészség, nyugalom, jóga, hitélet, elégedettség	kiegyensúlyozottság
30	kutyával való foglalkozás	állattartás
31	zenélés, lovaglás, táncklub, éneklés, horgászat, fotózás, kötés	hobbi
32	renoválni az Operaházat	
33	sosem volt még boldog	
34	tanítás	másokért tevés

35	dohányzás, ivás	káros szenvedélyek
36	boldogság nem létezik, csak boldog pillanatok	
37	önkéntes munka	másokért tevés
38	extrém sportok kipróbálása	extrém sportok
39	pihenés	pihenés
40	rendezvény és programszervezés	szervezés
41	család	családi együttlét
42	anyagi biztonság	jólét
43	otthonlét	otthonlét
44	hétköznapi életvitel	hétköznapi életvitel
45	kiteljesedés	kiteljesedés

23. táblázat, A 8. kérdésre adott válaszok százalékos előfordulása az általános és szakmai mintában, első említésként

	PIHENÉS ÁLT	PIHENÉS SZAK	KIKAPCS ÁLT	KIKAPCS SZAK	ALKOTÁS ÁLT	ALKOTÁS SZAK	ÉLVEZET ÁLT	ÉLVEZET SZAK	SZÓRKZS ÁLT	SZÓRKZS SZAK	ÖRÖM ÁLT	ÖRÖM SZAK	BOLDSG ÁLT	BOLDSG SZAK	ÉLMÉNY ÁLT	ÉLMÉNY SZAK	ÁTLAG
sportolás	1,60	1,75	20,86	29,33	4,80	6,94	21,88	21,26	6,70	8,70	10,12	11,56	7,14	6,98	7,67	9,77	11,07
baráti együttlét	0,27	0,00	8,29	8,67	0,00	0,00	6,93	6,90	39,41	42,24	13,58	9,83	10,71	6,98	3,13	1,72	9,91
kirándulás	6,38	3,51	13,64	14,67	0,28	0,00	3,05	3,45	2,41	1,24	0,87	4,62	1,19	2,33	33,52	28,74	7,49
passzív pihenés	50,00	53,80	3,48	2,00	0,00	0,00	0,55	2,87	0,00	0,62	0,29	1,16	0,89	1,16	0,28	0,00	7,32
párkapcsolat	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	22,99	20,69	0,80	0,62	4,91	7,51	18,75	19,19	1,42	0,57	6,13
családi együttlét	0,53	0,00	0,53	0,67	0,28	0,00	0,55	0,00	0,27	1,24	21,10	17,92	27,38	23,84	2,27	0,57	6,07
kreatív hobbik	0,00	0,00	0,53	0,00	46,05	38,15	0,55	0,57	0,27	0,00	0,87	0,00	0,89	0,00	0,85	0,00	5,55
művelődés	18,62	18,71	14,71	10,00	2,82	2,89	1,94	1,15	2,14	1,24	0,87	1,73	0,30	0,58	3,98	2,87	5,28
kulturális program	1,33	0,00	12,03	6,00	0,85	0,00	1,11	1,15	21,18	18,01	0,29	1,16	0,60	0,00	5,40	2,30	4,46
szórakozás	0,53	0,00	2,14	3,33	3,11	4,62	4,71	4,60	14,48	11,18	3,47	3,47	1,19	1,74	0,85	1,15	3,79
szórakozás	7,45	7,60	10,96	9,33	1,13	0,00	1,94	2,87	3,75	5,59	0,29	1,16	0,60	0,00	0,85	1,72	3,45
gasztronómia	0,27	0,00	0,53	1,33	0,28	0,00	19,39	17,24	0,54	1,86	0,87	1,73	1,19	1,16	0,00	0,00	2,90
kreatív házi munka	0,27	0,00	1,60	0,67	17,23	18,50	3,32	2,87	0,00	0,62	0,58	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2,89
pozitív emociók	0,00	0,00	1,07	0,67	0,56	0,00	0,83	1,72	0,54	1,86	5,20	8,67	5,36	8,72	4,26	4,02	2,72
újdonság	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,28	0,00	0,27	0,00	1,45	4,05	0,30	0,00	9,94	14,37	1,95
elismerés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	4,05	8,09	2,08	8,14	2,56	4,60	1,92
munka	0,00	0,00	0,53	0,00	10,73	8,67	0,55	0,00	0,00	0,00	3,47	0,58	1,49	0,00	0,85	1,15	1,75
hobbi	0,80	0,58	0,80	0,67	4,80	11,56	1,94	0,57	1,61	0,62	0,29	0,00	0,60	0,00	1,70	0,00	1,66
másokért tevés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	1,16	0,28	0,00	0,27	0,00	9,25	5,78	4,46	2,33	0,57	1,15	1,63
wellness	6,65	7,02	2,67	2,00	0,00	0,00	1,39	1,72	0,00	0,00	0,58	0,58	0,00	0,58	0,85	0,00	1,50
utazás	2,93	1,75	0,27	2,00	0,00	0,00	0,83	2,30	0,00	0,62	0,00	0,00	0,60	0,58	4,55	6,32	1,42
kaland	0,00	0,00	0,27	1,33	0,28	0,58	1,11	1,72	0,00	0,00	0,29	0,58	0,00	0,00	7,95	8,05	1,39
gyerekek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,28	0,57	0,54	0,00	8,67	4,05	4,17	1,16	1,14	0,00	1,32
kiegyensúlyozottság	0,27	1,17	0,27	0,00	0,56	1,16	0,00	1,72	0,27	0,00	1,73	0,58	4,76	7,56	0,00	0,00	1,25
játék	0,27	1,17	1,07	3,33	0,56	0,58	0,55	0,00	2,14	3,11	1,45	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,93
extrém sportok	0,00	0,00	0,27	0,67	0,00	0,00	0,55	1,72	0,27	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	1,99	6,90	0,79
állattartás	0,27	0,00	1,07	0,67	0,00	0,00	0,55	1,15	0,00	0,00	1,73	1,73	1,19	1,74	0,57	0,00	0,67
internetezés	1,33	0,58	1,34	2,00	0,56	0,00	0,28	0,00	1,07	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
kertészkedés	0,00	0,58	0,00	0,00	1,13	2,31	0,28	0,00	0,27	0,00	0,29	0,00	0,30	0,00	0,57	0,00	0,36
sportesemények nézése	0,00	0,58	0,27	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,29	0,00	0,30	0,00	1,14	1,72	0,33
megjelenéskultúra	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	1,73	0,60	0,00	0,85	0,00	0,29
vásárlás	0,27	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,60	0,58	0,28	0,00	0,27
hétköznapi életvitel	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	1,72	0,25
pihenés	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,57	0,16
jólét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,30	0,58	0,00	0,00	0,14
irreleváns	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,74	0,00	0,00	0,13
másokért tevés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,09
szervezés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
családi együttlét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,06
másokért tevés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
kiteljesedés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
irreleváns	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02
irreleváns	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
káros szenvedélyek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
otthonlét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Azokban az esetében, ahol a táblázatban nulla van, ott a másodiktól az ötödik említésben előfordulhatnak az adott tevékenységek, de ezeket az adatokat itt nem ismertetem, mert jelentősen megnehezíti az értékelést.

7. melléklet

Ábrák és táblázatok jegyzéke

Ábrák:

1. ábra, A rekreáció értelmezése (saját ábra)…….…..….. 9. oldal

2. ábra, A rekreáció átmeneti jellege Iso-Ahola (1980) modellje alapján……..…19. oldal

3. ábra, Az életmód, életstílus és a rekreációs kultúra kapcsolata (Ábr, 2010)….33. oldal

4. ábra, Életstílus-csoportok (Törőcsik, 2006. 9.)…….88. oldal

5. ábra, Elégedettség a szabadidő-használattal az EU-s tagállamok körében (15)90. oldal

6. ábra, Az általános és a szakmai minta város-vidék jellemzői……..……96. oldal

7. ábra, A jó közérzetre vonatkozó első említések eloszlása alapkategóriánként …..99. oldal

8. ábra, A jó közérzetre vonatkozó összes említés eloszlása alapkategóriánként …101. oldal

9. ábra, A jó közérzetre vonatkozó összes említés eloszlása összevont kategóriánként …100. oldal

10. ábra, A hétköznapi jóllét feltételei nemek szerint, a teljes mintán…...…….102. oldal

11. ábra, A hétköznapi jóllét feltételei nemek szerint, mintánként ……..103. oldal

12. ábra, Az 1. illetve 2. kérdésre adott válaszok összevont kategóriáinak összehasonlítása…….…… 104. oldal

13. ábra, A közérzetet javító tevékenységek előfordulása első említésként……105. oldal

14. ábra, A közérzetet javító tevékenységek előfordulása összes említésként…105. oldal

15. ábra, A közérzetet javító tevékenységek összevont kategóriákban…...…….106. oldal

16. ábra, Energizáló tevékenységek első említésként összevont kategóriákban 107. oldal

17. ábra, Energizáló tevékenységek összes említésként összevont kategóriákban ….. 108. oldal

18. ábra, Az egyhetes szabadidő alatt tervezendő tevékenységek – első, illetve összes választás……...……...…….……109. oldal

19. ábra, Nash piramis (Godbey, 1994., 86.) …...……...……126. oldal

20. ábra, A rekreáció motivációs rendszere (Iso-Ahola, 1980 alapján) ..……135. oldal

Táblázatok:

1. táblázat, Neulinger (1981) paradigma alapján……..……20. oldal
2. táblázat, Az életminőséget meghatározó tényezők Veenhoven (2000) alapján ……35. oldal
3. táblázat, Az objektív és a szubjektív életminőség összefüggése (Fekete, 2006) alapján …… 38. oldal
4. táblázat, Az általános és a szakmai minta életkori jellemzői……....…….. 95. oldal
5. táblázat, Az általános és a szakmai minta nemi jellemzői……..…….. 95. oldal
6. táblázat, Az általános és a szakmai minta lakóhelyi jellemzői……...……...96. oldal
7. táblázat, A hétköznapi jóllét feltételei a két mintában……...….…….101. oldal
8. táblázat, A fogalmakhoz rendelt leggyakoribb tevékenységek……..……... 110. oldal
9. táblázat, Tevékenységek rangsor-korrelációja……..…..111. oldal
10. táblázat, Szabadidős tevékenységek preferencia-skálás összehasonlítása….113. oldal
11. táblázat, Általános szabadidős attitűdök vizsgálata……....……..114. oldal
12. táblázat, A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása nemek szerint (A)...167. oldal
13. táblázat, A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása nemek szerint (B).. 168. oldal
14. táblázat, A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása nemek szerint (C).. 169. oldal
15. táblázat, A három minta életkori jellemzői…… …….170. oldal
16. táblázat, A három minta nemi jellemzői…… …….170. oldal
17. táblázat, A három minta lakóhelyi jellemzői……. …….170. oldal
18. táblázat, Az 1. kérdés alapkategóriái és rövid nevei… …….….…….171. oldal
19. táblázat, Az 1. kérdés összevont kategóriái……..….……..….171. oldal
20. táblázat, A 2. kérdés alapkategóriái és rövid nevei……..…….172. oldal
21. táblázat, A 2. kérdés összevont kategóriái…….172. oldal
22. táblázat, A 8. kérdés tevékenységei, kulcsszavai……..……..….…….173. oldal
23. táblázat, A 8. kérdésre adott válaszok százalékos előfordulása az általános és szakmai mintában, első említésként……..…….…….174. oldal