

Barabásné Dr. Kárpáti Dóra

..... Nyíregyházi Egyetem
..... főiskolai docens
..... karpati.dora@nye.hu

Dr. Olajos Judit

..... Nyíregyházi Egyetem
..... főiskolai docens
..... olajos.judit@nye.hu

SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK VIZSGÁLATA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

Study of Leisure Activities Among University Students

Ispitivanje slobodnih aktivnosti među kod studenatima fakulteta

Napjainkban a szabadidő eltöltésében újabb irányvonalak jelentek meg, ugyanis felértékelődött az egészséges életmódra való törekvés. A sportolás jótékony hatásai mellett a napi rendszerességgel végzett testmozgás értéként jelenik meg. A fizikailag aktív fiatalok elégedettebbek a külsejükkel, jobb a közérzetük, törekszenek egészségesebben élni, mint kevesebbet mozgó társaik. Feltételezhető, hogy a sporttal napi szinten kapcsolatba kerülő, felsőoktatásban résztvevő hallgatók szabadidős tevékenysége is eltérő a hasonló életkorú populációhoz képest. Tanulmányunkban sportszakos egyetemi hallgatók életmódbeli szokásait vizsgáltuk kérdőíves adatfelvétellel. Felmérésünk során kifejezetten a szabadidős tevékenységekre és a sportolási szokásokra voltunk kíváncsiak, azaz arra, milyen szerepet játszik a sport az egyetemi hallgatók életében, illetve hogyan töltik szabadidejüket. Pápiralapú, önkitöltős kérdőívet használtunk. A vizsgálatot 2019 novemberében végeztük a Nyíregyházi Egyetem hallgatói körében. 114 fő sportszakos egyetemi hallgatót (33,3% nő és 66,7% férfi; átlagéletkor: 23,15 év) mértünk fel. A kérdőívek feldolgozása az SPSS 22 statisztikai programcsomag segítségével történt.

A szabadidős tevékenységek között az internetezés, a sport, a barátokkal való időtöltés a legnépszerűbb. A vizsgált egyetemisták háromnegyede napi rendszerességgel végez testmozgást. A megkérdezettek kétharmadának az egészséges táplálkozás fontos szempont, nem jellemzőek rájuk egészségtelen táplálékfogyasztási szokások. Az életmódbeli tényezők további vizsgálata során azt kaptuk, hogy a hallgatók egyötöde naponta rendszeresen dohányzik, alkoholt majdnem kétharmaduk fogyaszt alkalmanként. Az energiailag és a kávé fogyasztásának mértéke magas. A vizsgált hallgatók adatait az Ifjúság kutatások és más egyetemi hallgatók körében végzett korábbi kutatások eredményeivel összevetve hasonló eredményeket kaptunk. Egyedül a sportolási szokások terén tapasztaltunk különbséget, ami valószínűleg a minta összetételének tudható be. A korábbi országos kutatások

szerint a fiatalok egyharmada végez aktív sporttevékenységet. Ezzel szemben a sportszakos hallgatók igen jelentős mértékű fizikai aktivitásról számoltak be. Fontos lenne a szabadidő aktív eltöltésére motiváló program kialakítása egyetemi hallgatók körében, amely az egészséges életmód, az egészségfejlesztés, az egész életen át tartó tanulás, a kreatív gondolkodás fontosságára hívná fel a figyelmet, így életük során képesek lennének megvalósítani a hatékony életvezetést, és a következő generációnak átadni azt. Vizsgálatainkat a továbbiakban szeretnénk kiterjeszteni a szabadidős tevékenységek strukturált vizsgálatára is.

Kulcsszavak: egyetemi hallgatók, kérdőíves felmérés, szabadidős tevékenységek, életmód, sport

1. BEVEZETÉS

Az ember egészségi állapota szoros összefüggést mutat életmódjával. Köztudott, hogy az egyén tehet a legtöbbet az egészségéért, ugyanis ő határozhatja meg azt, hogyan táplálkozik, mennyit mozog, mivel tölti a szabadidejét.

Napjainkban egyre fontosabbá válik az egészség megtartása minél hosszabb ideig, a tudatos életmód kialakítása. Az egészségtudatos életmód az egészséges táplálkozási szokások, a pozitív gondolkodás mellett a fizikai rekreáció területét is meghatározza. Ennek megfelelően a szabadidő-eltöltési lehetőségek folyamatos strukturális és minőségi módosuláson mennek keresztül.

Szabadidő alatt azokat a tevékenységeket értjük, amelyekben az ember saját döntése alapján vesz részt. Ezt az időt használhatja pihenésre, szórakozásra, kapcsolatai ápolására. Az egyén számára egyre több szabadidő áll rendelkezésre, amely mennyiségi és minőségi növekedésével párhuzamosan egyre intenzívebbé válik. Az aktív szabadidő-eltöltés része a fizikai aktivitás, amely lehet sportjellegű és egészségfejlesztő célzatú mozgás. Emellett megjelennek a kulturális tevékenységek, a művészetek, a társas kapcsolatok is aktív célzatú szabadidős tevékenységeinkben. A „szabadidőipar” megteremtése lehetővé teszi a szabadidő minél aktívabb felhasználását.

2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Változások a szabadidő-felhasználás terén

A fiatalok életében a szabadidős tevékenységek életmódjuk központi elemét alkotják. A modernizáció egyik legjelentősebb hatása az volt, hogy a munkaidő és a szabadidő aránya eltolódott az utóbbi javára. A fiatalok tanulmányi ideje jelentősen megnőtt és kitolódott az önálló élet kezdete (FURLONG–CARTMEL 1997). Larson és Verma (1999) az időnek fontos társadalmi jelentést tulajdonít, ami egyfajta szimbolikus tőke is egyúttal, hiszen nem mindegy, mire használjuk fel.

A társadalmi és gazdasági változások lehetővé tették a szabadidő aktívabb megélését. A szellemileg és fizikailag aktívan eltöltött szabadidő különösen fon-

tos serdülőkorban és a fiatal felnőttkor idején, ugyanis a szabadidős tevékenységek változatossága alapvetően hozzájárul a fiatalok identitásának fejlődéséhez.

Az elmúlt évtizedekben új típusú szabadidő-eltöltési módok jelentek meg. Vannak olyan szabadidős tevékenységek, amelyek kockázatnövelő hatásúak (kortársakkal eltöltött fogyasztás-orientált típusok), illetve olyanok, amelyek védőhatást fejtenek ki (kreatív tevékenységek, vallás, intellektuális érdeklődés) (PIKÓ–VAZSONYI 2004).

A szabadidő kettős fogalma tehát megkülönbözteti a minőségében is eltérő rekreációt (VITÁNYI 1995). A free time szabadon és bármire felhasználható időt jelent, míg a leisure a kikapcsolódást, a feltöltődést is magában hordozza, ami mélységében és intenzitásában is hatékonyabb rekreációt biztosít.

2.2. *Fiatalok szabadidő-eltöltési szokásai*

A fiatalok hétköznapiakon átlagosan 3–3,5 óra szabadidővel rendelkeznek. A hétvégék esetében több mint kétszer ennyivel tudnak gazdálkodni. Naponta kb. 8 órát szánhatnak kikapcsolódásra, pihenésre, hobbikra. Azonban a szabadon felhasználható idő a fiatalok többségénél nem jelent szellemileg és fizikailag aktív rekreációt (NAGY 2012).

Az Ifjúság kutatás (2016) eredményei szerint a fiatalok szabadidős terei és tevékenységei alapvetően nem változtak, továbbra is a képernyős elfoglaltságok dominálnak, a kulturális terek látogatottsága alacsony. Az iskolán kívüli rendszeres sporttevékenységet végzők aránya 2012 óta nem változott érdemben, továbbra is a fiatalok bő harmada sportol, ugyanakkor tovább nőtt a fiatalok elégedettsége a közérzetükkel, edzettségi és egészségi állapotukkal, külsejükkel.

A mai ifjú generációkban a számítógép-használat már felülmúlja a tévénézést, és az internethasználat mindenkit napi gyakorisággal jellemez. A fiatalok nagy része tehát passzívan tölti a szabadidejét (KERESZTES 2015). Harmadik helyen a barátokkal eltöltött idő szerepel és központi helyet foglalnak el a szubkulturális terek is, melyek lehetnek beszélgetésre alkalmas terek (pl. kávéház), illetve szórakozás helyül szolgáló terek (pl. diszkó). A kultúrára fordított idő igen alacsony, a megkérdezettek több mint fele egyáltalán nem jár színházba, moziba, kiállításra és múzeumba. Az olvasás aránya kifejezetten alacsony, a fiatalok 30–33%-át jellemzi, és a kreatív vagy kézműves jellegű hobbitevékenység is elenyésző arányban fordul elő a fiatalok körében (kb. 5–6%) (NAGY 2012).

Egy korábbi nyíregyházi fiatalok körében végzett vizsgálat szerint (KOVÁCS 2016) minden második fiatal számolt be arról, hogy sportol a kötelező testnevelés órán kívül, ami lényegesen több, mint az országos minta (utóbbi esetben a fiatalok egyharmadára jellemző). Azonban mivel a vizsgálatok nem a gyakoriságra kérdeztek rá, ezért nem tudjuk, hogy a sportolás mennyire rendszeres.

Az országos ifjúságkutatási trendekhez hasonlóan a nyíregyházi fiatalokra passzív, rekreatív, mediatizált, digitális közegben zajló szabadidő-eltöltés jellemző. A magaskultúra-fogyasztás a fiatalok döntő többségére egyáltalán nem jellemző, mint ahogy azt korábbi kutatások is igazolják (BOCSI 2013). Az olvasás is egyre inkább digitalizált közegben zajlik (e-book, internetes letöltések stb.). Ugyanakkor a fiatalok jelentős része havonta többször jár el olyan társasági helyekre, ahol személyesen találkozhatnak, beszélgethetnek barátaikkal (KOVÁCS 2016).

Pikó (2005) kutatása során a fiatalok szabadidő-eltöltésének módjai alapján 4 szabadidős faktort különböztetett meg. Ezek a faktorok alapjaiban nem különböznek a korábbi, nyugat-európai vizsgálatok eredményeitől (ROBERTS–PARSELL 1994, YOUNG és mtsai 2001).

Pikó (2005) tanulmányában a következő szabadidő-stílusokat (faktorokat) azonosította: 1. kortárs- és fogyasztás-orientált; 2. intellektuális–művészeti; 3. élménykereső–technikizált és 4. konzervatív–hagyományos szabadidő.

Ezzel szemben az Espad-kutatás (Európai Iskolavizsgálat az alkohol- és egyéb drogfogyasztásról, valamint a dohányzásról) 3 szabadidős faktort különböztetett meg:

1. aktív, elmenő (bulizás, diszkózás, mászkálás); 2. aktív, individuális (olvasás, sportolás, hobbitevékenység); 3. passzív (nem olvasnak, nincsenek hobbijuk, nem mennek el szórakozni, viszont körükben átlag feletti a számítógépes játékok használata) (ELEKES 2009).

Vitányi Iván (1995) négy csoportot különböztet meg a szabadidő eltöltése szerint: 1. passzívok: akik szabadidejükben televíziót néznek, 2. reaktívok: szabadidejüket felüdülésre használják, 3. akkumulatívok: sok minden iránt érdeklődnek, de nem kötelezik el magukat semmi mellett, 4. inspiratívok: magasabb kultúra iránt érdeklődők.

BARABÁSNÉ–KERESZTES (2019) kutatása három önálló szabadidőstílust azonosított, melyek a következők voltak: 1. „*aktív/ kortársorientált szabadidő-eltöltési formák*”; 2. „*hasznos szabadidő-eltöltési formák*”; 3. „*passzív szabadidő-eltöltési formák*”.

A debreceni egyetemisták körében hat jellegzetes szabadidős tevékenység különíthető el: kultúra típusú, buli típusú, művész típusú, aktív kikapcsolódás típusa, netzene típusú, vizuális típusú (MURÁNYI 2010).

3. MÓDSZERTAN

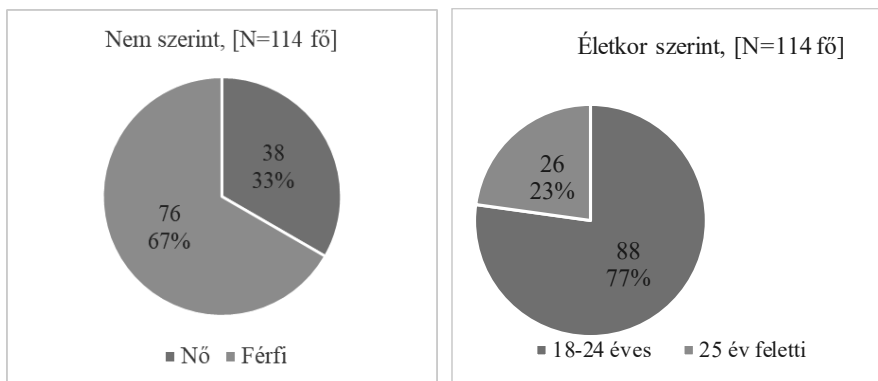
Vizsgálatunkat a Nyíregyházi Egyetemen végeztük kérdőíves módszerrel. A mintába 114 fő (N=114) nappali és levelező tagozatos sportszakos egyetemi hallgató került, azaz a kutatásban résztvevő személyek kiválasztása nem véletlenszerűen történt. A kutatáshoz papíralapú, saját összeállítású, önkitöltéses módszert alkalmaztunk. A kérdőív kitöltése kb. 20–25 percet vett igénybe.

Felmérésünk során a szabadidő-eltöltési szokásokra fókuszáltunk. A kérdőív itemei vizsgálták az általános demográfiai adatokat, a szabadidős tevékenységeket, az életmódbeli tényezőket (táplálkozási szokások, káros szenvedélyek legális formái) és a sportolási szokásokat. A kérdőívek feldolgozása az SPSS 22 statisztikai programcsomag segítségével történt.

4. EREDMÉNYEK

4.1. A minta általános jellemzése

A megkérdezett 114 fő 33,3%-a (38 fő) nő és 66,7%-a (76 fő) férfi. A válaszadók 77,2%-a (88 fő) 18–24 éves, 22,8%-a (26 fő) 25 év feletti (1. ábra). A válaszadók átlagéletkora: 23,15 év.



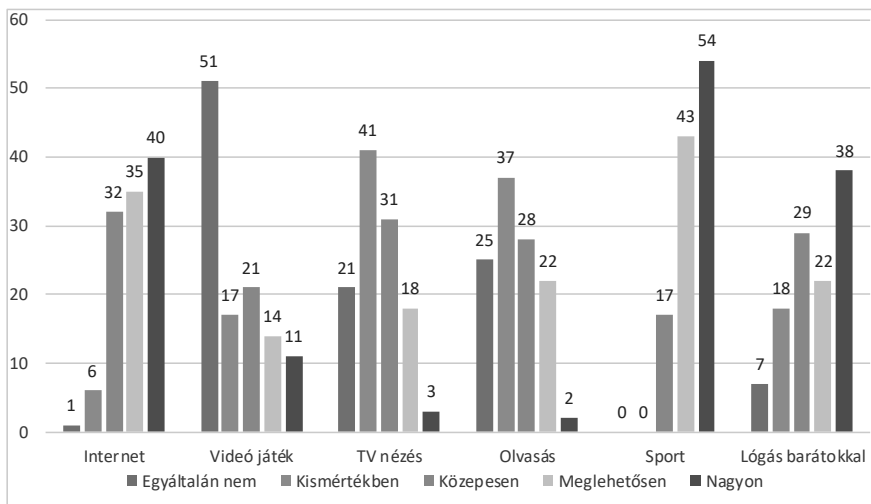
1. ábra: A minta nem és életkor szerinti megoszlása (Forrás: saját szerkesztés)

Az állandó lakóhely szerinti megoszlás a település nagysága alapján a következő: a kérdezettek 72,8%-a (83 fő) városban él. A 114 főből 28 fő községben lakik, és mindössze 3 fő nyilatkozta, hogy a fővárosban él.

4.2. Szabadidős tevékenységek megoszlása

A szabadidős tevékenységeket vizsgálva szembevetendő a sporttevékenységek népszerűsége. A megkérdezettek 85,1%-a (97 fő) sportol intenzíven szabadidejében. Az internethasználat a második legnépszerűbb a sorban. A hallgatók 65,8%-a (75 fő) tölti idejét internetes tevékenységekkel. A vizsgált fiatalok 52,6%-a (60 fő) választja a barátokkal való lógást szabadidős elfoglaltságnak. A szabadidőbeli videójátékozás a megkérdezettek 21,9%-át (25 fő), a tévézés 18,4%-át (21 fő), míg az olvasás 20,1%-át (24 fő) érdekelte az átlagnál jobban (2. ábra). Ezekből az adatokból látható, hogy a szabadidős tevékenységek között

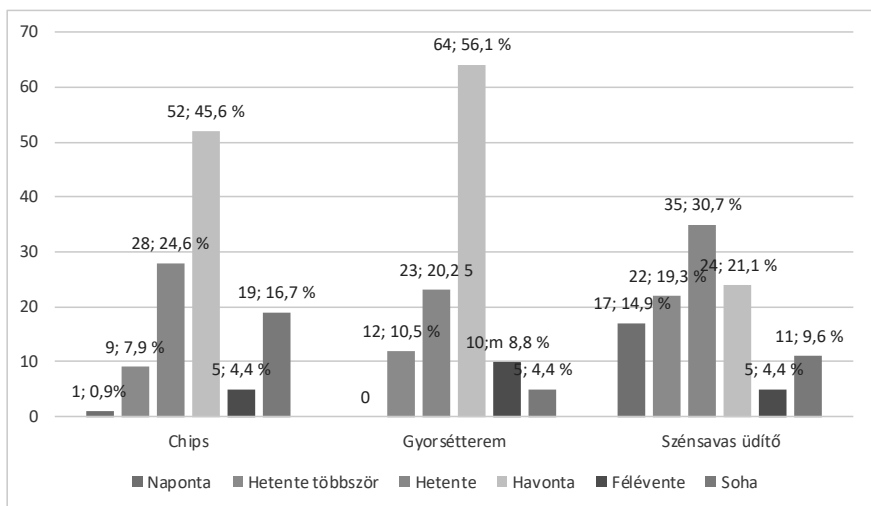
az internetezés, a sport, a barátokkal való időtöltés a legnépszerűbb, azaz a kortárs- és fogyasztás-orientált, valamint az élménykereső, technicizált szabadidőstílus közkedvelt.



2. ábra: Szabadidő-eltöltési szokások (Forrás: saját szerkesztés)

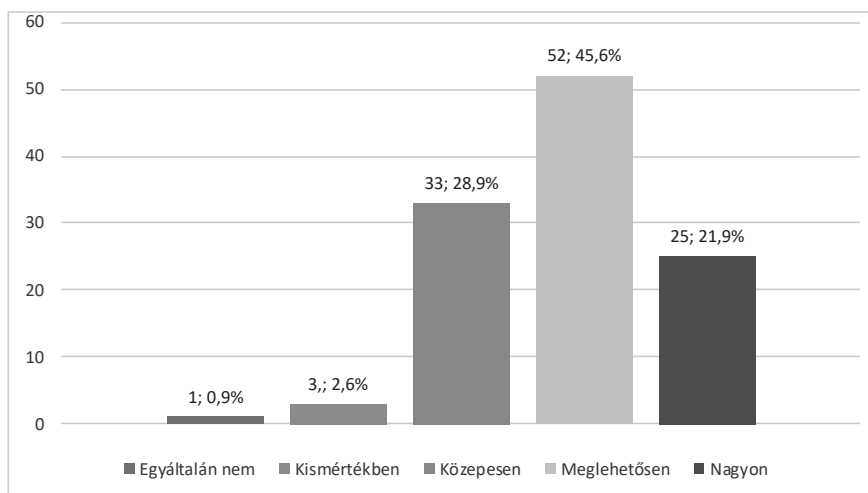
4.3. Életmódbeli tényezők vizsgálata

4.3.1. Egészségtelen ételek fogyasztási szokásai



3. ábra: Egészségtelen ételek fogyasztása (Forrás: saját szerkesztés)

Az életmódbeli szokások vizsgálata során kíváncsiak voltunk, hogy a fiatal fogyasztók milyen gyakorisággal választanak egészségtelen (magas cukor-, szénhidrát- és transzsztartalmú) ételeket. A megkérdezettek 24,6%-a (28 fő) hetente, 45,6%-a (52 fő) havonta fogyaszt chipset. Gyorsétterembe a hallgatók 56,1%-a (64 fő) havonta, 20,25%-a (23 fő) hetente jár. Szénsavas üdítőt a fiatalok 30,7%-a (35 fő) hetente, míg 21,1%-a (24 fő) havonta fogyaszt. A napi rendszerességű chips-fogyasztás elenyésző 0,9% (1 fő), hasonló a gyorséttermi fogyasztáshoz, ahová a hallgatók nem járnak napi rendszerességgel. A naponta fogyasztott szénsavas üdítők esetében 14,9% (17 fő), itt valószínűleg az alacsony szénhidrát-tartalmú italok választása kerül előtérbe (3. ábra).



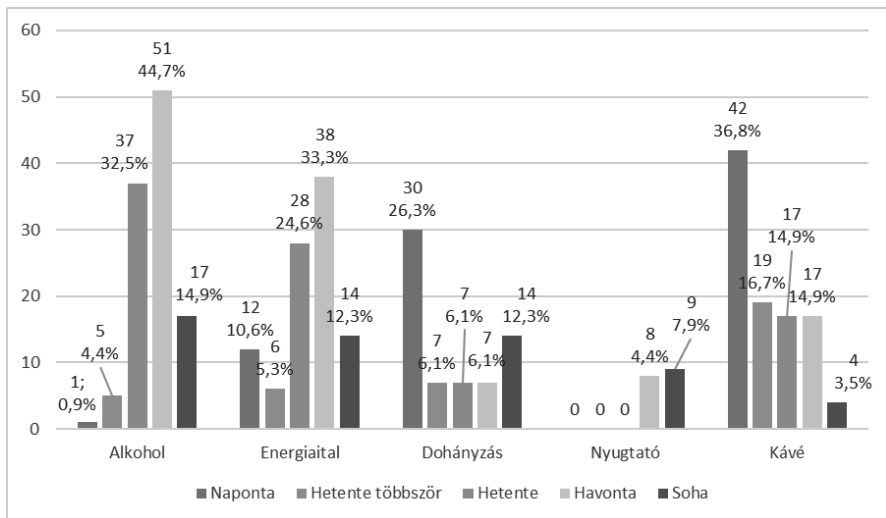
4. ábra: Az egészséges táplálkozás fontossága (Forrás: saját szerkesztés)

Sportszakos hallgatókat vizsgálva fontosnak tartottuk megkérdezni, hogy életükben milyen szerepet tölt be az egészséges táplálkozásra való törekvés. A megkérdezettek kétharmadának (77 fő, 67,5%) az egészséges táplálkozás fontos szempont (4. ábra).

4.3.2. Alkohol-, energiat-, kávéfogyasztás és dohányzás

A legális szerfogyasztás az alkohol-, az energiat-, a kávéfogyasztás és a dohányzási szokások vizsgálatát jelentette. Hetente 37 fő (32,5%) fogyaszt alkoholt. A legalább havi rendszerességgel fogyasztók száma 51 fő (44,7%). Az energiat- és a kávéfogyasztás mértéke meglepően magas. Az energiatalokat rendszeresen, illetve legalább havonta fogyasztók aránya 73,8%. A rendszeres kávéfogyasztás (napi) és alkalmi (hetente, havonta) értéke 83,3%. A dohányzási szokások vizsgálata során azt az eredményt kaptuk, hogy a megkérdezettek

26,3%-a napi rendszerességgel szív cigarettát. A nyugtatók fogyasztása nem jellemző, 4,4% (8 fő) él vele havonta (5. ábra).

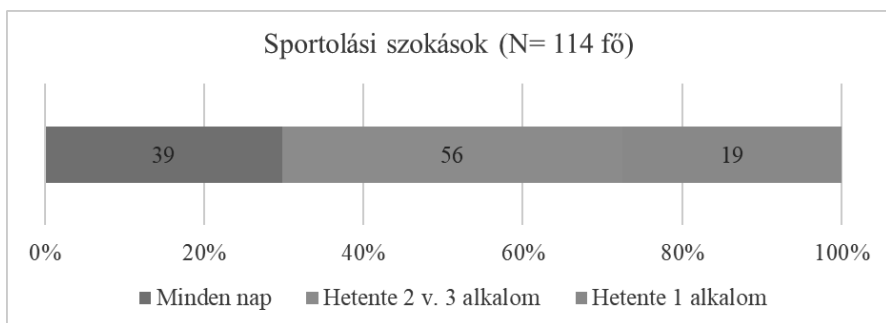


5. ábra: Alkohol-, energiaital-, dohányzás, nyugtató-, kávéfogyasztás
(Forrás: saját szerkesztés)

4.4. Sportolási szokások vizsgálata

A 114 főből 70 fő hobbiszinten sportol, 35 fő versenyszinten, 9 fő pedig hivatásos sportoló.

A hallgatók 83,3%-a (95 fő) végez rendszeresnek tekinthető testmozgást. Mindössze 19 fő (16,7%) nyilatkozott úgy, hogy heti egy alkalommal sportol (6. ábra).



6. ábra: Sportolási szokások (Forrás: saját szerkesztés)

Egy alkalommal egy órát sportol a fiatalok közel egyharmada: 31 fő. Minden második fiatal 90 percet tölt sportolással egy alkalommal. Az átlagosan fél órát sportolók aránya mindössze 4 fő volt a mintában.

5. KÖVETKEZTETÉSEK

Hazánkban 2000 óta négyévenként végeznek kutatást a 15–29 évesek körében. Ezen felmérések vizsgálják többek között a fiatalok jövőt érintő terveit, a szabadidő és egészség kérdését, a digitális médiával kapcsolatos attitűdjeiket (BAUER–SZABÓ 2005; 2009; SZÉKELY 2013; BAUER és mtsai 2016).

A korábbi kutatásokat áttanulmányozva megállapítható, hogy a fiatalok szabadidős tereiben lényeges változás nem történt, szabadidejük legnagyobb részét otthon és barátaik körében töltik. Előtérben vannak a képernyő előtti tevékenységek (tévé, számítógép, laptop), ezeket egészíti ki az okostelefonok használata és a Facebookozás (BAUER és mtsai 2016). A megkérdezettek jelentős része sportolással tölti a kötelező elfoglaltságon kívüli idejét (BAUER és mtsai 2016). Kutatásunkban hasonló eloszlást kaptunk. Egyedül a sportolási szokások terén tapasztaltunk különbséget, ami valószínűleg a minta összetételének tudható be.

Az ifjúság kutatások szerint nőtt a fiatalok elégedettsége közérzetükkel, edzettségi és egészségi állapotukkal, valamint külsejükkel kapcsolatban (BAUER és mtsai 2016).

A fiatal korosztály egészséges táplálkozási attitűdjének vizsgálata azért is bír óriási jelentőséggel, mivel ők lesznek a jövő munkavállalói és fogyasztói. Egyetemi tanulmányaik alatt saját döntéseket hoznak táplálkozásukkal kapcsolatban, hiszen naponta el kell dönteniük mit fogyasszanak. Ezt támasztja alá az a hazai kutatás (KOTOR és mtsai 2016), amely szerint a 19–25 éves korosztályt már érdeklik az ételek egészséggel kapcsolatos jellemzői, azaz az alacsony cukor- és szénhidrát tartalom és az E-mentesség. Felmérésünkben a megkérdezettek kétharmadának az egészséges táplálkozás fontos szempont, tehát az egészségtudatosságra való törekvés előtérbe kerül náluk, ami sportszakos hallgatóként elvárható.

A további életmódbeli tényezőket vizsgálva kutatásunkban más felmérésekhez hasonló eredményre jutottunk, miszerint az egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálatok alapján a legális szerek (az alkohol, a nyugtató és a dohányzás) alkalmi és rendszeres használata ugyancsak megfigyelhető (BARABÁS-NÉ–KERESZTES 2018).

Az egyetemi évek alatti fiatal felnőttkorban az egészséges életmód kialakítására irányuló tapasztalatok – amelyeknek része a szabadidő hasznos eltöltése is – a későbbi életvitelben nagyon meghatározóak. Az egészséges életmód, az egészségfejlesztés, az egész életen át tartó tanulás, a kreatív gondolkodás fontosságát a felsőoktatásban tanuló fiatalok életének részévé kell tenni. Amennyi-

ben hallgatóinkat képesek vagyunk egészségtudatosságra motiváló ismeretekkel felvértezni, úgy életük későbbi részében képesek lesznek megvalósítani egy jóval hatékonyabb életvezetést, és a következő generációnak átadni (TARKÓ-LIPPAI–BENKŐ 2016).

Kutatásunk módszertani korlátai mellett (minta nagysága, nem véletlenszerű mintavétel) jól hasznosítható ismereteket nyújt a sportszakos képzésben résztvevő hallgatók szabadidő-eltöltési szokásairól, a kapcsolódó életmódbeli tényezők jellemzőiről. Vizsgálatainkat a továbbiakban szeretnénk kiterjeszteni a szabadidős tevékenységek strukturált vizsgálatára is.

IRODALOM

- BARABÁSNÉ K. D.–KERESZTES N. 2018. *A sport, mint védőfaktor a káros szenvedélyek kialakulásában*. Magyar Sporttudományi Szemle. 19: 2. 10–16.
- BARABÁSNÉ K. D.–KERESZTES N. 2019. *Nyíregyházi egyetemisták szabadidős tevékenységei*. Magyar Sporttudományi Szemle. 20: 4. 21–28.
- BAUER B.–PILLÓK P.–RUFF T.–SZABÓ A.–SZANYI F. E.–SZÉKELY L. 2016. *Magyar ifjúság kutatás 2016*. Új Nemzedék Központ, Budapest
- BAUER B.–SZABÓ A. 2005. *Ifjúság 2004*. Mobilitás Ifjúságkutatási Iroda, Budapest
- BAUER B.–SZABÓ A. 2009. szerk. *Ifjúság 2008*. Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, Budapest
- BOCSI V. 2013. *Az idő a campusokon*. Szeged, Belvedere Meridionale
- ELEKES Zs. 2009. *Egy változó kor változó ifjúsága*. Fialatok alkohol- és egyéb drogfogyasztása Magyarországon. ESPAD 2007. Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. Szakmai Forrás Sorozat. L'Harmattan
- FURLONG, A.–CARTMEL, F. 1997. *Young People and Social Change*. Individualization and Risk in Late Modernity. Buckingham: Open University Press.
- KERESZTES N. 2015. *Aktív és inaktív egyetemisták társas hálózatai*. Létünk, 45: 1.: 131–146.
- KOTOR E.–SZAKÁLY Z.–SOÓS M.–KISS M. 2016. *Egészségtudatos magatartás a 14–25 év közötti fiatalok körében*. In. EMOK – XXII. Országos Konferencia–Hitelesség és értékorientáció a marketingben
- KOVÁCS K. 2016. *Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében*. Acta MedSoc 7: 20–21. 112–129. DOI: 10.19055/ams.2016.7/20-21/6
- MURÁNYI I. 2010. *Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusa*. Educatio. 19: 2. 203–213.
- NAGY Á. 2012. *Szabadidő tervek és tevékenységek*. In: Székely, L. (szerk.) *Magyar Ifjúság 2012*. Tanulmánykötet. Kutatópont 212–227.
- PIKÓ B. 2005. *Középiszkolás fiatalok szabadidő-struktúrája, értékattitűdjei és egészségmagatartása*. Szociológiai Szemle, 15:2 88–99.
- PIKÓ B F.–VAZSONYI A. T. 2004. *Leisure activities and problem behaviors among Hungarian youth*. Journal of Adolescence. 27: 717–730. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.02.004>
- ROBERTS, K.–PARSELL, G. 1994. *Youth Cultures in Britain*. The Middle Class Take-over. Leisure Studies, 13: 33–48. <https://doi.org/10.1080/02614369400390031>
- SZÉKELY L 2013. szerk. *Magyar ifjúság 2012*. Kutatópont, Budapest

- TARKÓ K.–LIPPAI, L. L.–BENKŐ Zs. 2016. Evidence-Based Mental-Health Promotion For University Students – A Way Of Preventing Drop-Out. Turkish Online Journal Of Educational Technology. 2016. 07. 01., 261–268.
- VITÁNYI I. 1995. *Szabadidő és társadalmi átalakulás*. In: TIBORI, T. (szerk.) Társadalmi idő – szabadidő. A szabadidő új problémái a mai társadalmakban. Budapest. Magyar Szabadidő Társaság. 382–386.
- YOUNG, R.–WEST, P.–SWEETING, H.–KARVONEN, S.–RAHKONEN, O. 2001. *Temporal and cross-cultural stability of adolescent leisure*. Working paper No. 6, MRC Social and Public Health Sciences Unit, Glasgow.

Study of Leisure Activities Among University Students

New directions have emerged in spending free time nowadays, as the pursuit of a healthy lifestyle has become more important. In addition to its beneficial effects, daily exercise and sports appear as a value. Physically active young people are more satisfied with their appearance, they feel better, and make an effort to live healthier lives compared to their less active companions. Presumably, the freetime activities of students in higher education who come into contact with sport on a daily basis are different compared to the population of the similar age. In our study, we examined the lifestyle habits of sports major university students with a questionnaire survey. In our survey, we were especially interested in leisure activities and sports habits, i. e. what role sport plays in the lives of university students and how they spend their free time. We used a paper-based, self-administered questionnaire. The study was conducted in November 2019 among the students of the University of Nyíregyháza. We surveyed 114 sports major university students (33.3% women and 66.7% men; mean age: 23.15 years). The questionnaires were processed using SPSS 22 statistical software packages.

Most popular leisure activities were using the internet, doing sports and spending time with friends. Three-quarters of the surveyed students exercise on a daily basis. Two-thirds of the respondents consider healthy eating to be an important aspect, they typically do not have unhealthy eating habits. In a further study of lifestyle factors, we found that one-fifth of students smoke daily, with almost two-thirds consuming alcohol occasionally. Energy drink consumption and coffee consumption are high. Comparing the data of the examined students with the results of previous research conducted among youth research and other university students, we had similar results. We found a difference in sports habits only, that is probably due to the composition of the sample. According to previous national research, one third of young people do sports regularly. In contrast, sports students reported significant levels of physical activity.

It would be important to develop a motivating program for university students to spend their free time actively, drawing attention to the importance of a healthy lifestyle, health promotion, lifelong learning and creative thinking, so that they would be able to lead an effective life and they would have the ability to pass it on to the next generation. We would like to extend our research to a structured study of leisure activities.

Keywords: university students, questionnaire survey, leisure activities, lifestyle, sports

Ispitivanje slobodnih aktivnosti među kod studentima fakulteta

U današnje vreme pojavili su se novi načini provođenja slobodnog vremena, budući da je težnja za zdravim načinom života postala sve važnija. Pored blagotvornih efekata svakodnevnog vežbanja i sporta, to se pojavljuje i kao posebna vrednost. Fizički aktivni mladi ljudi zadovoljniji su svojim izgledom, osećaju se bolje i trude se da žive zdravije nego njihovi manje aktivni vršnjaci. Može da se pretpostavi da su i slobodne aktivnosti studenata u visokom obrazovanju koji svakodnevno učestvuju u sportskim aktivnostima različite u poređenju sa populacijom sličnog uzrasta. U našoj studiji ispitivali smo životne navike studenata univerziteta koji se bave sportom beležeći podatke iz upitnika. U našoj anketi izrazito su nas zanimale slobodne aktivnosti i sportske navike, odnosno kakvu ulogu sport igra u životu univerzitetskih studenata i kako provode slobodno vreme. Koristili smo anketne listiće štampane na papiru koje su studenti ispunjavali po slobodnoj volji. Istraživanje je sprovedeno u novembru 2019. godine među studentima Univerziteta u Njiređhazi. Ispitali smo 114 studenata univerziteta koji se bave sportom (33,3% žena i 66,7% muškaraca; prosečne starosti 23,15 godina). Upitnici su obrađeni pomoću statističkih softverskih paketa SPSS 22.

Među slobodnim aktivnostima najpopularnijim su se pokazali internet, sport i druženje sa prijateljima. Tri četvrtine anketiranih učenika svakodnevno vežba. Za dve trećine ispitnika važan aspekt predstavlja zdrava ishrana i ne karakterišu ih nezdrave prehrambene navike. U daljem proučavanju faktora životnog stila otkrili smo da petina učenika redovno puši na svakodnevnom nivou, a gotovo dve trećine povremeno konzumira alkohol. Potrošnja energetskih pića i potrošnja kafe su visokom nivou. Upoređujući podatke ispitanih studenata sa rezultatima prethodnih istraživanja sprovedenih među istraživanjima drugih predstavnika omladine, kao i među studentima, dobili smo slične rezultate. Otkrili smo razliku samo u sportskim navikama, što je verovatno rezultat sastava uzorka. Prema prethodnim istraživanjima na nacionalnom nivou jedna trećina mladih aktivno se bavi nekim od sportova. Nasuprot tome, studenti sportskih smerova naznačili su veoma značajan nivo fizičke aktivnosti. Bilo bi važno da se razvije motivacioni program za aktivno provođenje slobodnog vremena među studentima univerziteta koji bi skrenuo pažnju na važnost zdravog načina života, na unapređenja zdravlja, na učenja tokom celog života, kao i na kreativno razmišljanje, kako bi mogli efikasno da vode svoj život i prenesu ga sledećoj generaciji. Želeli bismo da proširimo naše istraživanje i na strukturirano proučavanje slobodnih aktivnosti.

Ključne reči: studenti fakulteta, ispitivanje preko upitnika, aktivnosti u slobodno vreme, način života, sport

Beérkezés időpontja: 2020. 07. 13.

Elfogadás időpontja: 2020. 07. 30.