

SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK ÉS PREFERENCIÁK GYÓGYTESTNEVELÉSRE JÁRÓ DIÁKOK KÖRÉBEN

Balogh Renátó¹, Vetési Réka², Müller Anetta³

Cite: Balogh Renátó, Vetési Réka, & Müller Anetta (2026). Szabadidős tevékenységek és preferenciák gyógytestnevelésre járó diákok körében. *Különleges Bánásmód Interdiszciplináris folyóirat [Special Treatment Interdisciplinary Journal]*, 12(2), 7–18.
Idézés: DOI <https://doi.org/10.18458/KB.2026.2.7>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

EP / EE: Ethics Permission / Etikai engedély: KB/2026/0024

Reviewers: *Public Reviewers / Nyilvános Lektorok:*

- Lektorok:**
1. Ráthonyi-Ódor Kinga (PhD), Debreceni Egyetem (Magyarország)
 2. Bíró Melinda (PhD), Debreceni Egyetem (Magyarország)

Anonymous reviewers / Anonim lektorok:

3. Anonymous reviewer (PhD) / Anonim lektor (PhD)
4. Anonymous reviewer (PhD) / Anonim lektor (PhD)

Absztrakt

A kutatás célja a gyógytestnevelésre járó diákok szabadidő-eltöltési szokásainak feltárása, valamint a szabadidős preferenciák mögött meghúzódó dimenziók és társadalmi-demográfiai összefüggések vizsgálata volt. A kérdőíves kutatásban 202 debreceni diák szülei vettek részt. Az adatok elemzése SPSS Statistics 31 program segítségével történt. A szabadidős tevékenységek mögöttes dimenzióinak feltárására faktoranalízist alkalmaztunk, míg a háttérváltozók és a faktorok közötti kapcsolatok vizsgálatához nempara-méteres statisztikai próbákat használtunk. Az eredmények alapján három jól elkülöníthető faktor rajzolódott ki: a kulturális, a digitális és a sportorientált szabadidős tevékenységek dimenziója. A kulturális és sportorientált faktorok esetében szignifikáns kapcsolat mutatkozott a szülők iskolai végzettségével és az anyagi helyzettel, míg a digitális szabadidős tevékenységek elsősorban a nemmel és az életkorral álltak összefüggésben. Az eredmények rámutatnak arra, hogy a gyógytestnevelésre járó tanulók szabadidős szokásait jelentős mértékben befolyásolják a társadalmi-demográfiai tényezők. A kutatás gyakorlati szempontból hozzájárulhat olyan egészségfejlesztési és pedagógiai programok kialakításához, amelyek támogatják az aktív és egészséges szabadidő-eltöltési formák elterjedését.

¹ Balogh Renátó (PhD), Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, Debrecen (Magyarország), E-mail: balogh.renato@econ.unideb.hu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4102-9534>

² Vetési Réka, gyógytestnevelő tanár, Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat, Gárdony (Magyarország), E-mail: vetesi.reka@gmail.com

³ Müller Anetta (Prof., PhD), Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, Debrecen (Magyarország), E-mail: muller.anetta@econ.uniedb.hu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9164-8050>

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, szabadidő, fizikai aktivitás, digitális médiahasználat, kultúra

Diszciplína: neveléstudomány, egészségtudomány

Abstract

LEISURE ACTIVITIES AND PREFERENCES OF STUDENTS PARTICIPATING IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

The aim of the study was to explore the leisure time habits of students participating in adapted physical education and to examine the underlying dimensions of leisure preferences and their socio-demographic relationships. The questionnaire-based survey involved parents of 202 students from Debrecen. Data analysis was performed using SPSS Statistics 31. Factor analysis was applied to identify the underlying dimensions of leisure activities, while non-parametric statistical tests were used to examine the relationships between background variables and the identified factors. The results revealed three distinct factors: cultural, digital, and sport-oriented leisure activities. Significant relationships were found between cultural and sport-oriented leisure activities and parental educational level as well as financial status, while digital leisure activities were primarily associated with gender and age. The findings highlight that the leisure habits of students participating in adapted physical education are significantly influenced by socio-demographic factors. From a practical perspective, the study may contribute to the development of health promotion and educational programs supporting active and healthy leisure activities among children and adolescents.

Keywords: adapted physical education, leisure time, physical activity, digital media use, culture

Discipline: education science, health sciences

Bevezetés

A gyermekek és fiatalok szabadidő-eltöltési szokásai az elmúlt években jelentős átalakuláson mentek keresztül. A technológiai fejlődés, a digitális eszközök térnyerése, valamint a társadalmi és kulturális környezet változásai alapvetően befolyásolják a fiatal generációk mindennapi életét és szabadidős preferenciáit. A szabadidő eltöltésének módja nem csupán rekreációs szempontból bír jelentőséggel, hanem szoros kapcsolatban áll a gyermekek és felnőttek testi, lelki és szociális fejlődésével, egészségi állapotával, társas kapcsolataival, munkaképességével és életminőségével is (Kinczel et al; 2020; Mező, 2024; Borbély et al., 2025). A különböző szabadidős tevékenységek eltérő módon járulhatnak hozzá a fiatalok fejlődéséhez (Lengyel et al., 2026). A kulturális programok – például a színház-, mozi- vagy koncertlátogatás – elősegíthetik a kulturális

tőke bővülését, az élményszerzést és a társas kapcsolatok erősítését. A sportorientált tevékenységek hozzájárulhatnak a fizikai aktivitás fenntartásához, az egészséges életmód kialakulásához és a közösségi élményekhez, míg a digitális szabadidős tevékenységek – például az internethasználat vagy az online játékok – napjainkra a fiatalok mindennapi életének meghatározó részévé váltak (Kinczel, 2021). A digitális médiahasználat növekedése ugyanakkor számos kérdést vet fel a hagyományos, közösségi vagy aktív szabadidős tevékenységek háttérbe szorulásával kapcsolatban (Moravec et al., 2025).

A szabadidős preferenciák alakulását több tényező is befolyásolhatja. A szakirodalom alapján meghatározó szerepet tölthet be a családi háttér, a szülők iskolai végzettsége, az anyagi helyzet, a lakóhely típusa, valamint az életkor vagy az iskolai szint

(Moravec et al., 2024). A kedvezőbb társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező családok gyermekei általában nagyobb hozzáféréssel rendelkeznek kulturális és sportolási lehetőségekhez, míg a digitális szabadidős tevékenységek elterjedése a különböző társadalmi csoportokban eltérő mintázatot mutat.

A jelen kutatás középpontjában a gyógytestnevelésre járó diákok szabadidős szokásainak vizsgálata állt. A gyógytestnevelés sajátos helyet foglal el az iskolai egészségfejlesztés rendszerében, mivel olyan gyermekeket érint, akik egészségügyi vagy mozgásszervi problémáik miatt fokozott figyelmet igényelnek a fizikai aktivitás és az egészséges életmód szempontjából. Éppen ezért különösen fontos feltárni, hogy e tanulók szabadidős tevékenységei milyen mintázatot mutatnak, illetve milyen társadalmi-demográfiai tényezők befolyásolják azokat.

A kutatás célja egyrészt a diákok szabadidős tevékenységeinek mögöttes dimenzióinak feltárása faktoranalízis segítségével, másrészt annak vizsgálata volt, hogy a kialakult szabadidős faktorok milyen kapcsolatban állnak a vizsgált demográfiai háttérváltozókkal. A vizsgálat hozzájárulhat a gyermekek szabadidős szokásainak mélyebb megértéséhez, valamint olyan pedagógiai és egészségfejlesztési programok kialakításához, amelyek jobban igazodnak a különböző társadalmi háttérrel rendelkező tanulók igényeihez.

Szakirodalmi áttekintés

A gyermekek és serdülők szabadidő-eltöltési szokásai az elmúlt évtizedben jelentős átalakuláson mentek keresztül, amely elsősorban a digitalizáció, az életmódbeli változások és a társadalmi környezet módosulásának következménye. A szabadidő ma már nem csupán a pihenés időkereteként értelmezhető, hanem a testi, lelki és szociális fejlődés egyik meghatározó színtereként is. A kutatások egyértelműen rámutatnak arra, hogy a különböző szabadidős tevékenységek jelentős hatással vannak a

fiatalok egészségi állapotára és jóllétére (Bull et al., 2020; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

A fizikai aktivitás kiemelt szerepet tölt be a gyermekek és serdülők fejlődésében. A WHO ajánlása szerint ebben az életkorban napi legalább 60 perc közepes vagy intenzív fizikai aktivitás szükséges az optimális egészségi állapot fenntartásához (Bull et al., 2020). A nemzetközi vizsgálatok ugyanakkor azt mutatják, hogy a fiatalok jelentős része nem teljesíti ezt az ajánlást. Guthold és munkatársai (2020) 298 országos reprezentatív felmérés adatait összegző kutatásukban arra jutottak, hogy a serdülők több mint 80%-a nem éri el az ajánlott aktivitási szintet. A fizikai aktivitás nemcsak a testi egészség szempontjából meghatározó, hanem pozitív kapcsolatban áll a mentális jólléttel is. A rendszeres mozgás csökkentheti a szorongás és a depresszív tünetek megjelenésének kockázatát, valamint javíthatja az önértékelést és az általános pszichológiai állapotot (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Emellett a szervezett sporttevékenységekben való részvétel kedvezően hathat a társas kapcsolatokra és az életminőségre is (Eime et al., 2013).

A fizikai aktivitás szintjét számos társadalmi és környezeti tényező befolyásolja. Kiemelt szerepe van a társadalmi-gazdasági háttérnek, amely meghatározza a sportolási lehetőségekhez való hozzáférést, valamint a szabadidős aktivitások formáit. O'Donoghue és munkatársai (2018) nemzetközi szakirodalmi áttekintése szerint a magasabb társadalmi státuszú fiatalok körében gyakoribb a rendszeres testmozgás, míg az alacsonyabb státuszú csoportok esetében nagyobb arányban jelenik meg a fizikai inaktivitás. A *The Lancet* folyóiratban megjelent összefoglaló tanulmány szintén hangsúlyozza, hogy a fizikai aktivitást komplex egyéni, társadalmi és környezeti tényezők együttesen alakítják (van Sluijs et al., 2021).

A szabadidő eltöltésének szerkezete az elmúlt években jelentősen átalakult a digitális technológiák térnyerésének következtében. Az internethasználat, a közösségi média és az online játékok a fiatalok

mindennapi életének meghatározó részévé váltak. A digitális médiahasználat ugyan lehetőséget biztosít a kapcsolattartásra és az információszerzésre, túlzott használata azonban kedvezőtlen mentális egészségi következményekkel is összefüggésbe hozható. Boer és munkatársai (2021) vizsgálata szerint a problémás közösségi média-használat negatív kapcsolatban áll a serdülők mentális jóllétével. A túlzott internethasználat és az internetfüggőség emellett kapcsolatba hozható a szorongással, az alvászavarokkal és a társas izolációval is (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016).

A kulturális és rekreációs tevékenységek szintén fontos szerepet töltenek be a fiatalok szabadidő-eltöltésében. A művészeti és kulturális aktivitások hozzájárulhatnak a mentális egészség javításához, a kreativitás fejlődéséhez és a társas kapcsolatok erősödéséhez. A WHO átfogó jelentése szerint a kulturális részvétel kedvező hatással lehet a pszichológiai jóllétre és az életminőségre is (Fancourt & Finn, 2019).

A szabadidős szokásokat az életkori sajátosságok is jelentősen befolyásolják. Az HBSC nemzetközi kutatás eredményei alapján a serdülőkör előrehaladtával csökken a fizikai aktivitás mértéke, miközben növekszik a képernyő előtt töltött idő (Inchley et al., 2020). Ez a tendencia hosszú távon kedvezőtlen egészségügyi következményekkel járhat, különösen akkor, ha a mozgásszegény életmód tartósan fennmarad. A szabadidő eltöltésének módját emellett a családi háttér, a lakókörnyezet és az elérhető sportolási lehetőségek is meghatározzák.

Külön figyelmet érdemelnek azok a gyermekek, akik valamilyen egészségügyi problémával vagy speciális szükséglettel rendelkeznek, például gyógytestnevelésben vesznek részt. Esetükben a fizikai aktivitás nemcsak életmódbeli tényező, hanem terápiás jelentőséggel is bír. Shields és munkatársai (2012) szisztematikus áttekintése szerint a fogyatékossgal vagy speciális szükséglettel élő gyermekek gyakran több akadállyal szembesülnek a sporttevékenységekben való részvétel során, ami alacsonyabb

fizikai aktivitási szinthez vezethet. Sit és munkatársai (2017) kutatása azt is kimutatta, hogy ezek a gyermekek az iskolai környezetben is kevesebb időt töltenek aktív mozgással, ami tovább növelheti az egészségügyi kockázatokat.

A nemzetközi tendenciákhoz hasonló mintázatok figyelhetők meg Magyarországon is. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című nemzetközi kutatás hazai eredményei szerint a magyar serdülők jelentős része nem teljesíti a napi ajánlott fizikai aktivitási szintet, és az aktivitás mértéke az életkor előrehaladtával csökken (Németh, 2024). A kutatások arra is rámutatnak, hogy a magyar fiatalok körében magas a képernyő előtt töltött idő, amely különösen serdülőkörben növekszik.

Emellett a hazai vizsgálatok szerint a társadalmi-gazdasági háttér Magyarországon is meghatározó szerepet játszik a sportolási szokások alakulásában. A kedvezőbb helyzetű családokban élő gyermekek nagyobb arányban vesznek részt szervezett sporttevékenységekben, míg a hátrányosabb helyzetű csoportok körében gyakoribb a fizikai inaktivitás (Pikó & Keresztes, 2007).

A kutatási eredmények összességében arra utalnak, hogy a gyermekek és serdülők szabadidős szokásait komplex társadalmi, környezeti és életmódbeli tényezők alakítják. A fizikai aktivitás csökkenése és a képernyőidő növekedése egyaránt jelentős egészségügyi kihívást jelent, ezért kiemelten fontos az aktív, egészséges és közösségi szabadidős tevékenységek támogatása, különösen a veszélyeztetett csoportok körében.

Anyag és módszer

A kutatás kérdőíves felmérés módszerével készült online formában, debreceni diákok körében. A kérdőív kitöltői a gyermekek szülei voltak, a válaszadás anonim módon történt. A felmérés során összesen 214 kitöltés érkezett, azonban az adatszítást követően 202 kérdőív került bevonásra az elemzésbe. A kérdőívet kitöltők demográfiai jellemzőit az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat. A minta demográfiai jellemzői. Forrás: Szerzők.

Változó	Kategória	Gyakoriság/fő	Arány/%
Nem	Fiú	104	51,5
	Lány	98	48,5
Évfolyam csoport	1-4. osztály	62	30,7
	5-8. osztály	112	55,4
	9-12. osztály	28	13,9
Lakóhely	Főváros	20	9,9
	Megyeszékhely	86	42,6
	Város	88	43,6
Szülő iskolai végzettsége	Falu	8	4,0
	Alapfokú	24	11,9
	Középfokú	72	35,6
Anyagi helyzet	Felsőfokú	106	52,5
	Rendszeresen vannak anyagi problémáim	8	4,0
	Éppen elég a megélhetésre	38	18,8
	Megélek belőle, de keveset tudok félretenni	112	55,4
	Nagyon jól élek és félre is tudok tenni	16	7,9
Sportol	Nem kívánok válaszolni	28	13,9
	Igen	98	48,5
Egyesületben sportol	Nem	104	51,5
	Igen	42	20,8
Gyógytestnevelésre jár	Nem	156	79,2
	Több, mint 2 éve	66	32,7
	1-2 éve	64	31,7
	Kevesebb, mint 1 éve	72	35,6

A kérdőív a demográfiai háttérváltozók mellett vizsgálta a diákok sportolási szokásait, a sporthoz való viszonyát, valamint a gyógytestnevelésen való részvétel időtartamát. Emellett a kutatás kiemelt területét képezte a diákok szabadidős programpreferenciáinak feltárása. A szabadidős tevékenységekre vonatkozó állításokat a válaszadók ötfokú Likert-skálán értékelték annak megfelelően, hogy az adott tevékenység mennyire jellemző a gyermekre, illetve mennyire kedveli azt (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző). Az adatok feldolgozása SPSS Statistics 31 program segítségével

vel történt. A szabadidős tevékenységek mögött meghúzódó dimenziók feltárása érdekében factoranalízist végeztünk főkomponens-elemzés (Principal Component Analysis – PCA) alkalmazásával, Varimax rotáció mellett. A faktoranalízis alkalmazását Kaiser–Meyer–Olkin mutatóval (KMO), valamint Bartlett-féle sfericitáspróbával ellenőriztük.

A faktorstruktúra megbízhatóságának vizsgálata Cronbach-alfa mutató segítségével történt. Az elemzés során az alacsony faktorsúllyal rendelkező, illetve a skálák megbízhatóságát rontó változókat kizártuk a további vizsgálatokból.

A faktoranalízis eredményeként létrejött szabadidős dimenziók és a demográfiai változók közötti különbségek vizsgálatához nemparaméteres statisztikai próbákat alkalmaztunk. Két csoport összehasonlítása esetén Mann–Whitney-féle U-próbát, míg három vagy több csoport esetében Kruskal–Wallis-próbát használtunk. A szignifikáns Kruskal–Wallis-próbák esetén post hoc összehasonlításokat végeztünk Dunn-próba alkalmazásával. A statisztikai elemzések során a szignifikanciaszintet $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

Eredmények

A diákok szabadidős tevékenységeinek feltárása érdekében faktoranalízist végeztünk főkomponens-elemzés (Principal Component Analysis – PCA) alkalmazásával, Varimax rotáció mellett. Az adatok alkalmasnak bizonyultak faktoranalízis elvégzésére, amelyet a Kaiser–Meyer–Olkin mutató megfelelő értéke ($KMO = 0,710$), valamint a Bartlett-féle sfericitáspróba szignifikáns eredménye is alátámasztott ($\chi^2(21) = 423,489$; $p < 0,001$). A kialakult faktorstruktúra összesen a teljes variancia 76,7%-át magyarázta, amely megfelelő magyarázóerőre utal

(2. táblázat). A rotált faktormátrix alapján három jól elkülöníthető faktor rajzolódott ki.

Az első faktorba a koncertlátogatás, a moziba járás és a színházlátogatás tartozott magas faktorsúlyokkal, ezért ezt a dimenziót kulturális szabadidős tevékenységek faktorként értelmeztük.

A második faktor az internetezést, valamint a számítógépes és telefonos játékokat foglalta magában, így ez a digitális szabadidős tevékenységek elnevezést kapta.

A harmadik faktorba a sportolás és a sportesemények követése került, amelyet sportorientált szabadidős tevékenységek faktorként azonosítottunk. A változók magas faktorsúlyokkal és alacsony keresztöltésekkel kapcsolódtak saját faktorukhoz, ami jól elkülönülő és stabil faktorstruktúrát jelez (2. táblázat).

A faktoranalízis kezdetben további szabadidős tevékenységeket is tartalmazott, azonban bizonyos változókat az alacsony faktorsúlyok, illetve a faktorok megbízhatóságát rontó Cronbach-alfa értékek miatt ki kellett zárni az elemzésből. Ilyen változók voltak például a televíziózás, a filmnézés, az olvasás, a rajzolás, a színezés, a zenélés, a kirándulás és a túrázás.

3. táblázat. A diákok szabadidős tevékenységeinek faktorstruktúrája. Forrás: Szerzők.

Változó	Kulturális szabadidős tevékenységek	Digitális szabadidős tevékenységek	Sportorientált szabadidős tevékenységek
Koncert	0,853		
Színház	0,846		
Mozi	0,741		
Internetezés		0,894	
Számítógépes és telefonos játékok		0,886	
Sportolás			0,879
Sportesemény			0,825

Megjegyzés: A faktoranalízis módszere: főkomponens-elemzés, rotáció: Varimax Kaiser-normalizációval, $KMO = 0,710$; Bartlett-féle sfericitáspróba: $\chi^2(21) = 423,489$; $p < 0,001$. A három faktor által magyarázott kumulatív variancia: 76,715%.

Az eredmények háttérben részben a vizsgált minta heterogenitása állhat, mivel a kutatás különböző életkorú diákokat érintett. Feltételezhető, hogy egyes kreatív tevékenységek – például a rajzolás vagy színezés – elsősorban fiatalabb életkorban jellemzőek, míg idősebb, például gimnáziumi tanulók körében már kevésbé meghatározóak. A kirándulás és túrázás esetében valószínűsíthető, hogy inkább alkalmoszerű vagy szezonális tevékenységekről van szó, ezért ezek nem illeszkedtek stabilan a sportorientált szabadidős mintázatba. A televíziózás és a hagyományos filmnézés gyenge kapcsolódása ugyanakkor arra is utalhat, hogy a fiatal generáció médiafogyasztási szokásai jelentősen átalakultak, és a digitális, internetalapú platformok dominanciája vált meghatározóvá a szabadidő eltöltésében.

A faktorok és a háttérváltozók közötti összefüggések vizsgálatához nemparaméteres próbákat alkalmaztunk. A két kategóriából álló változók esetében Mann–Whitney-próbát, míg a több kategóriát tartalmazó változók esetében Kruskal–Wallis-próbát használtunk. Az elemzés célja annak feltárása volt, hogy a gyógytestnevelésre járó diákok szabadidős tevékenységeinek faktorai eltérnek-e a vizsgált szociodemográfiai háttérváltozók. A szignifikáns Kruskal–Wallis-próbák esetében Dunn–Bonferroni post hoc elemzést végeztünk annak meghatározására, hogy pontosan mely csoportok között mutatható ki különbség.

Az eredmények alapján a kulturális szabadidős tevékenységek faktora szignifikáns kapcsolatot mutatott az az évfolyam csoporttal ($p = 0,001$), az iskolai végzettséggel ($p = 0,001$), valamint az anyagi helyzettel is ($p = 0,001$). Az évfolyam csoportok rangátlagai alapján megfigyelhető, hogy a kulturális tevékenységek preferenciája az életkor előrehaladtával növekedett: az 1–4. osztályos tanulók rangátlaga 74,89, az 5–8. osztályosoké 110,61, míg a középiskolásoké 124,00 volt. Ez arra utal, hogy az idősebb diákok nagyobb érdeklődést mutatnak a kulturális programok – például a koncert, mozi

vagy színház – iránt. Az iskolai végzettség esetében szintén növekvő tendencia figyelhető meg: az alacsony fokú végzettségű szülők gyermekeinek rangátlaga 65,83, a középfokú végzettségűeké 95,50, míg a felsőfokú végzettségű szülők gyermekeié 113,65 volt. A post hoc elemzés alapján szignifikáns különbség kizárólag az alacsony fokú és felsőfokú végzettségű szülők csoportjai között igazolódott (adj. $p = 0,001$). Az anyagi helyzet vizsgálata során a legalacsonyabb rangátlag az „éppen elég a megélhetésre” kategóriában jelent meg (65,39), míg a legmagasabb a „nagyon jól élek és félre is tudok tenni” kategóriában (118,63). A post hoc összehasonlítások alapján szignifikáns különbség az „éppen elég a megélhetésre” és a „nagyon jól élek és félre is tudok tenni” kategóriák között volt kimutatható (adj. $p = 0,003$). Az eredmények arra utalnak, hogy a kedvezőbb társadalmi-gazdasági háttér növelheti a kulturális szabadidős programokhoz való hozzáférést és azok preferenciáját. Ugyanakkor a nem ($p = 0,610$) és a lakóhely ($p = 0,196$) esetében nem találtunk szignifikáns különbséget, vagyis ezek a tényezők nem befolyásolták érdemben a kulturális faktor alakulását (3. táblázat).

A digitális szabadidős tevékenységek faktora esetében szignifikáns különbség mutatkozott a nem ($p = 0,001$), az évfolyam csoport ($p = 0,002$), a lakóhely ($p = 0,013$), valamint az iskolai végzettség ($p = 0,035$) szerint. A nemek közötti összehasonlítás alapján a fiúk rangátlaga (114,50) magasabb volt, mint a lányoké (87,70), ami arra utal, hogy a digitális szabadidős tevékenységek – például az internetezés és a számítógépes vagy telefonos játékok – inkább a fiúk körében jellemzőek. Az évfolyam csoport szerinti rangátlagok alapján az idősebb tanulók esetében magasabb értékek figyelhetők meg: az 1–4. osztályosok rangátlaga 80,47, az 5–8. osztályosoké 109,57, míg a középiskolásoké 115,79 volt. Ez azt mutatja, hogy az életkor előrehaladtával növekszik a digitális médiahasználat intenzitása. A lakóhely tekintetében a megyeszékhelyen élők mutatták a legmagasabb rangátlagot (114,41), míg a

falvakban élők a legalacsonyabbat (73,75). A post hoc elemzés ugyanakkor nem igazolt szignifikáns különbséget az egyes lakóhely-kategóriák között a Bonferroni-korrektúra alkalmazását követően. Az iskolai végzettség esetében a középfokú végzettségű szülők gyermekeinek rangátlagja volt a legmagasabb (108,08), azonban a post hoc elemzés nem mutatott szignifikáns különbséget az egyes végzettségi kategóriák között. Az anyagi helyzet esetében nem igazolódott szignifikáns kapcsolat ($p = 0,063$), bár az eredmények tendencijellegű összefüggésre utalhatnak (3. táblázat).

A sportorientált szabadidős tevékenységek faktora esetében az iskolai végzettség ($p = 0,005$) és az anyagi helyzet ($p = 0,046$) mutatott szignifikáns kapcsolatot. Az iskolai végzettség rangátlagai alapján a sportorientált tevékenységek preferenciája emelkedett a magasabb végzettségi szintek felé: az alapfokú végzettségű szülők gyermekeinél 72,92, a középfokú végzettségűek esetében 95,03, míg a felsőfokú végzettségű szülők gyermekeinél 112,37 volt a rangátlag. A post hoc elemzés alapján itt is az alapfokú és felsőfokú végzettségű csoportok között mutatkozott szignifikáns különbség (adj. $p = 0,001$). Az anyagi helyzet esetében a legmagasabb rangátlag a „rendszeresen vannak anyagi problémáim” (113,00), illetve a „nagyon jól élek és félre is tudok tenni” kategóriákban (106,25) jelent meg, míg a legalacsonyabb az „éppen elég a megélhetésre” kategóriában (72,03). A post hoc elemzés alapján azonban csak az „éppen elég a megélhetésre” és a „nagyon jól élek és félre is tudok tenni” kategóriák között igazolódott szignifikáns külön-

ség (adj. $p = 0,003$). Ez arra utalhat, hogy a kedvezőbb anyagi háttér elősegítheti a sportolási lehetőségekhez való hozzáférést és a sporttevékenységekben való részvételt. Ezzel szemben a nem ($p = 0,597$), az osztály ($p = 0,069$) és a lakóhely ($p = 0,095$) esetében nem találtunk statisztikailag szignifikáns különbséget, bár az utóbbi két változó esetében az eredmények tendencijellegű eltérést mutattak (3. táblázat).

Következtetések és javaslatok

A kutatás célja a gyógytestnevelésre járó diákok szabadidő-eltöltési szokásainak feltárása, valamint a szabadidős preferenciák mögött meghúzódó dimenziók és társadalmi-demográfiai összefüggések vizsgálata volt. Az eredmények alapján három jól elkülöníthető szabadidős faktor rajzolódott ki: a kulturális, a digitális és a sportorientált szabadidős tevékenységek dimenziója. A faktorstruktúra stabilnak és jól értelmezhetőnek bizonyult, ami arra utal, hogy a fiatalok szabadidős szokásai jól körülhatárolható preferenciarendszerek mentén szerveződnek.

A kulturális szabadidős tevékenységek esetében az eredmények alapján az idősebb tanulók, valamint a magasabb társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező családok gyermekei mutattak nagyobb érdeklődést a kulturális programok iránt. Ez összhangban áll Bourdieu (1986) kulturális tőkeelméletével, amely szerint a családi háttér jelentős szerepet játszik a kulturális fogyasztási mintázatok kialakulásában.

4. táblázat. Demográfiai jellemzők szabadidős tevékenységek. Forrás: Szerzők.

Szabadidős tevékenység faktor	Nem	Osztály	Lakóhely	Iskolai végzettség	Anyagi helyzet
Kulturális	0,610	0,001	0,196	0,001	0,001
Digitális	0,001	0,002	0,013	0,035	0,063
Sportorientált	0,597	0,069	0,095	0,005	0,046

A jelen vizsgálat eredményei hasonló tendenciát jeleznek, mint amelyeket korábbi hazai kutatások is azonosítottak, miszerint a kulturális programokban való részvételt jelentős mértékben befolyásolhatja a család társadalmi helyzete és a szülők iskolai végzettsége (Mohos & Ponyi, 2020). Az eredmények arra utalnak, hogy a kulturális szabadidős aktivitások nem csupán szabad választás eredményei, hanem erősen összefüggenek a család által biztosított kulturális mintákkal és lehetőségekkel.

A digitális szabadidős tevékenységek faktoránál kapott eredmények szerint a fiúk és az idősebb tanulók körében intenzívebb digitális médiahasználat figyelhető meg. Ez összhangban áll Twenge és Campbell (2018) kutatásával, amely szerint a serdülők digitális eszközhasználata az elmúlt években jelentősen növekedett, különösen a közösségi média és az online szórakoztatás területén. Hasonló eredményekről számolt be Livingstone és Helsper (2008) vizsgálata is, amely szerint a gyermekek digitális médiafogyasztása az életkor előrehaladtával fokozatosan növekszik. A jelen kutatás eredményei megerősítik azt a nemzetközi tendenciát, hogy a digitális szabadidős tevékenységek ma már a fiatalok mindennapi életének domináns elemét képezik. Ez különösen fontos kérdés a gyógytestnevelésre járó tanulók esetében, mivel náluk a mozgás-szegény életmód egészségügyi kockázatai fokozottabban jelenhetnek meg.

A digitális szabadidős tevékenységek faktoránál kapott eredmények szerint a fiúk és az idősebb korosztályok esetében intenzívebb digitális médiahasználat figyelhető meg. Ez összhangban áll Twenge és Campbell (2018) eredményeivel, akik szerint a serdülők körében növekvő képernyőidő kapcsolatban állhat az alacsonyabb pszichológiai jólléttel. Hasonló következtetésekre jutott Boer és munkatársai (2021) vizsgálata is, amely szerint a problémás közösségi média-használat negatív kapcsolatban állhat a mentális egészséggel és az általános jólléttel. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a digitális szabadidős tevékenységek mára a

fiatalok mindennapi életének meghatározó részévé váltak, miközben háttérbe szoríthatják az aktív és közösségi szabadidős formákat. Ez különösen fontos kérdés a gyógytestnevelésre járó tanulók esetében, akiknél a rendszeres mozgás egészségmegőrző és prevenciós szerepe kiemelt jelentőségű. Kardefelt-Winther (2017) szintén hangsúlyozza, hogy a digitális technológiák térnyerése jelentősen átalakította a gyermekek szabadidő-felhasználási mintázatait, ami hosszú távon hatással lehet a társas kapcsolatokra, a fizikai aktivitásra és az életmódra is.

A sportorientált szabadidős tevékenységek esetében a szülők iskolai végzettsége és az anyagi helyzet mutatott szignifikáns kapcsolatot. Az eredmények összhangban állnak Howie és munkatársai (2020) kutatásával, amely szerint a sporttevékenységekben való részvétel nemcsak fizikai egészségügyi előnyökkel jár, hanem fontos társas és pszichológiai funkcióval is rendelkezik. A jelen kutatás eredményei arra utalnak, hogy a sportolási lehetőségekhez való hozzáférés társadalmi különbségeket is tükrözhet, mivel a kedvezőbb helyzetű családok gyermekei nagyobb valószínűséggel vesznek részt szervezett sporttevékenységekben és sportközösségekben. A sportorientált szabadidő szerepe különösen fontos lehet a gyógytestnevelésben részt vevő tanulók esetében, mivel náluk a fizikai aktivitás nem csupán szabadidős tevékenység, hanem egészségfejlesztő és terápiás jelentőséggel is bír. Az eredmények összhangban állnak van der Wal és munkatársai (2019) longitudinális kutatásával is, amely szerint az aktív szabadidős tevékenységek pozitív kapcsolatban állhatnak a serdülők mentális egészségével és pszichológiai jóllétével. Mező és mtsai (2019) felhívják a figyelmet arra, hogy a kreativitásra ösztönzésnek igen nagy szerepe van a pedagógia különböző területén, vagy a fejlesztésben is. A gyógytestnevelésben részt vevő tanulók esetében a kreatív, élményszerű szabadidős sporttevékenységek hozzájárulhatnak a mozgás iránti motiváció növeléséhez, az önbizalom erősítéséhez, valamint ahhoz, hogy a fizikai aktivitást ne kötelező

feladatként, hanem pozitív és örömteli élményként éljük meg.

Különösen figyelemre méltó eredmény, hogy bizonyos hagyományos szabadidős tevékenységek, például az olvasás, rajzolás vagy televíziózás nem alkottak stabil faktort. Ez arra utalhat, hogy a fiatalok szabadidős szerkezete egyre inkább digitális és élményorientált irányba mozdul el. A televíziózás gyenge kapcsolódása arra utalhat, hogy a hagyományos médiafogyasztási formákat fokozatosan felváltják az online és interaktív platformok. Ez a tendencia összhangban áll a nemzetközi kutatásokkal, amelyek szerint a digitális platformok dominanciája jelentősen átalakította a gyermekek és serdülők mindennapi médiahasználati szokásait.

A kutatás gyakorlati szempontból is fontos következtetéseket hordoz. Az eredmények alapján indokolt olyan komplex egészségfejlesztési és pedagógiai programok kialakítása, amelyek egyszerre támogatják a fizikai aktivitást, a közösségi élményszerzést és a tudatos digitális médiahasználatot. Kiemelten fontos lehet az idősebb korosztályok, valamint a kedvezőtlenebb társadalmi-gazdasági helyzetű tanulók célzott támogatása, mivel esetükben nagyobb kockázata lehet a mozgásszegény életmód és a túlzott digitális médiahasználat kialakulásának. A gyógytestnevelésben részt vevő tanulók esetében különösen fontos az aktív szabadidős lehetőségek biztosítása, mivel a rendszeres fizikai aktivitás prevenció, rehabilitációs és életminőségjavító szereppel is rendelkezik.

A kutatás korlátai között szükséges megemlíteni, hogy a vizsgálat nem reprezentatív mintán történt, valamint egyes csoportok alulreprezentáltak voltak. Ennek következtében az eredmények általánosíthatósága korlátozott. Korlátot jelenthet továbbá, hogy az adatok szülői önbeszámolókon alapultak, ami bizonyos torzítások lehetőségét is magában hordozza. Emellett a keresztmetszeti kutatási design nem teszi lehetővé oksági összefüggések feltárását. A jövőbeli kutatások számára fontos irányt jelenthet nagyobb és reprezentatív minták vizsgálá-

lata, longitudinális kutatások alkalmazása, valamint a gyógytestnevelésre járó és nem járó tanulók összehasonlító elemzése. Emellett indokolt lehet kvalitatív kutatási módszerek, például interjúk vagy fókuszcsoportos vizsgálatok alkalmazása is annak mélyebb feltárására, hogy a fiatalok milyen motivációk és társas hatások alapján alakítják szabadidős szokásaikat.

Irodalomjegyzék

- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., van den Eijnden, R. J. J. M., & ter Bogt, T. F. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, *116*, 106645. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Borbély, Sz.; Hideg, G., & Kovács, K- (2025): Egyetemi oktatók jóllétét meghatározó tényezők – fókuszban a fizikai aktivitás. *Magyar Sporttudományi Szemle* 26:113(1). 3-10.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood Press.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. DOI <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 98. DOI <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million partici-

- pants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. DOI [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2020). Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 78–88. DOI <https://doi.org/10.1177/1559827617739408>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., et al. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada*. WHO Regional Office for Europe.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Kinczel, A. (2021) Fialok rekreációs tevékenységének vizsgálata, különös tekintettel a szabadidősporra = Research of Young Adults' Recreational Activities, with Special Regards to Leisure Sports. *Gradus*, 8(1). 115-123.
- Kinczel, A.; Laoues-Czimbalmos, N. & Müller, A. (2020). A fiatalok szabadidősporttal, sportmotivációjával kapcsolatos kutatások tapasztalataiból. *Acta Carolus Robertus* 10(2) 97-116. DOI <https://doi.org/10.33032/acr.2480>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. DOI <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Lengyel, A., Bácsné, E.B., Müller, A., & Kinczel, A. (2026). Workplace well-being and travel behavior of Hungarian Generation Z: Preventive health and lifestyle determinants. *Geojournal of Tourism and Geosites*, 65(2), 777–787. DOI <https://doi.org/10.30892/gtg.65215-1720>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. DOI <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Mező, K. (2024). Az élmények szerepe a tanulók egészségmegőrzésében. *Katedra*, 31(7). 7-10.
- Mező, K.; Mező, F.; & Varga, I. (2019): Kreativitásra ösztönzés a speciál pedagógia szemszögéből. *Deliberationes* 12 (1) , 107-118.
- Mohos, E., & Ponyi, L. (2020). Leisure time use and culture consumption habits of the youth. *Kulturális Szemle*, 7(2), 95–108.
- Moravec M, Centeri-Baraksó E, Sikolya-Kertész K and Kovács KE (2025) Examining the relationship between sport, physical activity and “Green Attitudes” among students in different university programmes. *Front. Sports Act. Living* 7:1679891. DOI <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1679891>
- Moravec M., Kovács K.E., & Kozma B. (2025) Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Front. Sports Act. Living* 6:1504214. DOI <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Németh Á. (2024): *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása 2022*. ELTE PPK – L'Harmattan Kiadó Budapest.
- O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., et al. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A “DEterminants of DIet and Physical Activity” (DEDIPAC) umbrella literature review. *PLoS ONE*, 13(1), e0190737. DOI <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190737>
- Pikó, B. F., & Keresztes, N. (2007). *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., et al. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989–997. DOI <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>
- Sit, C. H. P., McKenzie, T. L., Cerin, E., Chow, B. C., Huang, W. Y. J., & Yu, J. J. (2017). Physical activity and sedentary time among children with disabilities at school. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(2), 292–297. DOI <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001097>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.

DOI <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
van der Wal, M., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A.
(2019). Leisure activities and mental health among
adolescents: A longitudinal study. *BMC Public Health*,
19, 1538.
DOI <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7860-3>

van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I.,
Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., et al. (2021).
Physical activity behaviours in adolescence: Current
evidence and opportunities for intervention. *The
Lancet*, 398(10298), 429–442.
DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)