

Tarkó Klára

Életmód és szabadidő ismeretek

Tankönyv



Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó
Szeged, 2024

A kötet megjelenését támogatta
*A Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási
Programja*

Lektorálta:
Prof. emer. Benkő Zsuzsanna



ISBN 978-963-648-038-7 (nyomtatott)
ISBN 978-963-648-039-4 (pdf)

Kiadja:
Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged, 2024

Tartalomjegyzék

Előszó	9
Irodalomjegyzék	10
Tanulási eredmények	11
1. Az életmód definíciói.....	12
1.1. Életmódunk néhány egészségmutató tükrében	12
1.2. Az életmód meghatározása	21
1.3. Az életstílus meghatározása	23
Összefoglalás	26
Önellenőrző kérdések	27
Irodalomjegyzék	27
2. Életmódelemek	29
2.1. Kultúra, értékek, normák	29
2.1.1. Vásárlási kultúra	29
2.1.2. Beszédkultúra	32
2.1.3. Viselkedéskultúra	33
2.1.4. Mozgáskultúra	34
2.1.5. Öltözködéskultúra	35
2.1.6. Higiénés kultúra	37
2.1.7. Lakáskultúra	37
Összefoglalás	38
Önellenőrző kérdések	39
Irodalomjegyzék	39
3. A hagyomány és modernitás szerepe az életmódban.....	41
3.1. Hagyomány	41
3.2. Modernitás	43
3.3. Hagyomány és modernitás fókuszú életmódkutatás	44
Összefoglalás	47
Önellenőrző kérdések	48
Irodalomjegyzék	48
4. Max Weber életmód modellje.....	50
Összefoglalás	55
Önellenőrző kérdések	56
Irodalomjegyzék	56
5. Életmódkutatási módszerek.....	58
5.1. Időmérleg vizsgálat.....	58

5.2. Háztartás-statisztika	59
3.3. Háztartáspanel.....	60
5.4. Megfigyelés	60
5.5. Élettörténet.....	61
5.6. TGI tipológia.....	62
Összefoglalás	63
Önellenőrző kérdések	64
Irodalomjegyzék	64
6. A szabadidőkultúra alapjai.....	65
6.1. A szabadidő fogalma	65
6.2. A rekreáció fogalma	70
Összefoglalás	74
Önellenőrző kérdések	75
Irodalomjegyzék	75
7. Serious (komoly) leisure, casual (laza) leisure, project-based (projekt- alapú) leisure.....	77
7.1. Komoly szabadidőeltöltés.....	77
7.1.1. Amatőrök.....	80
7.1.2. Hobbisták	80
7.1.3. Önkéntesség	82
7.2. Laza szabadidőeltöltés	83
7.2.1. Játék.....	84
7.2.2. Relaxáció.....	84
7.2.3. Passzív szórakozás	84
7.2.4. Aktív szórakozás	84
7.2.5. Társasági beszélgetés, társalgás	85
7.2.6. Érzékszervi stimuláció	85
7.2.7. A laza szabadidőeltöltés jelentősége	86
7.3. Projekt-alapú szabadidőeltöltés	86
7.3.1. Egyszeri projektek.....	87
7.3.2. Alkalmi projektek.....	88
Összefoglalás	89
Önellenőrző kérdések	90
Irodalomjegyzék	90
8. A szabadidő, mint tőke és erőforrás.....	91
8.1. Az aktív szabadidő-eltöltés, mint tőke.....	91
8.2. Az aktív szabadidőeltöltés, mint erőforrás.....	95

8.3. Időgazdálkodás	97
Összefoglalás	101
Önellenőrző kérdések	102
Irodalomjegyzék	102
9. Szabadidő a Magyarországi adatok függvényében	104
Összefoglalás	116
Önellenőrző kérdések	117
Irodalomjegyzék	117
10. Az aktív szabadidőeltöltésben mutakozó nemi egyenlőtlenségek – túlhajszolt nők	119
10.1. Bevezetés	119
10.2. Egyenlőtlen esélyek	120
10.2.1. Családtörténeti szemelvények	120
10.2.2. Nemi szerepszocializáció	121
10.2.3. Iskolai végzettség	121
10.2.4. Munkaerőpiac	122
10.3. Időmérleg	124
10.3.1. Szabadidőmérleg	124
10.3.2. Időmérleg a szabadidős tevékenység-struktúra mentén	129
10.4. Konklúzió	144
Összefoglalás	147
Önellenőrző kérdések	148
Irodalomjegyzék	148
Ábrák jegyzéke	153
Táblázatok jegyzéke	155
Köszönetnyilvánítás	156
A szerzőről	157

Előszó

Ez a felsőoktatási tankönyv az életmód és azon belül is az aktív szabadidőeltöltés alapismereteibe kívánja az olvasót bevezetni, elsődlegesen segítséget nyújtva az életmód és az egészségfejlesztés területén szakképzettséget szerző hallgatóknak az ezirányú kurzusokra történő felkészülésben, de ugyanolyan jól használható minden olyan alap-, mester- vagy szakirányú továbbképzés segédanyagaként is, ahol a jelen ismeretek fontosságga bírnak.

Az életmódról gyakran Douglas Adams (2023) *Galaxis útikalauz stopposoknak* című regényfolyama jut eszembe (Tarkó, 2022). Nem csak azért, mert a címben szereplő és a világegyetem összes információját tartalmazó elektronikus útikalauz címlapján az szerepel, hogy ne ess pánikba, hanem azért is, mert közli a választ a végső kérdésre, „az életre, a világmindenségre, meg mindenre”. A végső válasz a 42, melyet egy Bölcs Elme nevű szuperszámítógép hét és fél millió év alatt ötölt ki. Az életmódról asszociált válaszom azonban a 43, és ha ez ugyanolyan értelmetlen ebben a pillanatban, mint a 42, akkor Bölcs Elme szavait idézve csak annyit mondok: 'Mihelyst tudjátok mi a kérdés, érteni fogjátok a választ is'. Évmilliók helyett a jelen kötet tanulmányozására fordított hallgatói idő áll rendelkezésemre ahhoz, hogy közelebb hozzam Önökhöz a kérdést.

Néhány bevezető gondolat után példákon keresztül szemléltetem életmódunk szerepét az egészségünk alakulásában, definiálom az életmódot, rávilágítok arra, hogy miért tekinthető kultúrának, erőforrásnak és tőkének, megfogalmazom a hagyomány és a modernitás szerepét, bemutatom a létező életmód modellek alapját, felvázolom az életmód kutatására szolgáló módszereket, tárgyalom a szabadidő definícióit és az aktív szabadidőeltöltés megközelítéseit, és mondanivalómat magyarországi adatsorok elemzésével támasztom alá.

A tankönyv minden fejezete végén egy-egy gondolattérkép segítségével foglalom össze az olvasottakat, majd Önellenőrző kérdéseket adok meg, amelyek QR kóddal elérhetőek és a Redmenta program ki is értékeli a válaszokat.

Szóval mi is lehetne az a végső kérdés, amire a 43-as szám adja meg a választ? Talán az, hogy Mi az egészséges, hosszú és boldog élet titka? Az, hogy törődjünk magunkkal, a lehetőségeinkhez mérten bölcsen válasszunk életmódot, és ha szükséges, ebben kérjünk tanácsot, segítséget. Léteznek

olyan magasan képzett szakemberek, akik a tankönyvben ismertetett elméletekre és elvekre alapozottan kaptak felkészítést arra, hogy minél hatékonyabban segítsenek bennünket a megfelelő életmódválasztásban. Ilyen szakembereket képez az Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, ők a rekreáció és életmód szakemberek, az egészségfejlesztő mentálhigiénikusok, a mentálhigiénés közösség és kapcsolatépítők és a stíluskommunikátorok, akiknek a jelen tankönyvet ajánlom.

Szeged, 2024.08.01.

Dr. habil. Tarkó Klára
szerző

Irodalomjegyzék

- Adams, D. (2023). *Galaxis Útikalauz stopposoknak - A világ leghosszabb trilógiája öt részben*. Gabo Könyvkiadó és kereskedelmi Kft.
- Tarkó, K. (2022, március 23.). *Életmód útikalauz egyetemistáknak* [Előadás (2022) Szegedi Tudományegyetem - Szabadegyetem, XXIX. szemeszter]. József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Szeged. <https://u-szeged.hu/szabadegyetem-szeged-tudas-portal/életmod-utikalauz>