

SZABADIDŐ ÉS REKREÁCIÓ

PROBLÉMAFELVETÉS

A szabadidő társadalmi és egyéni jelentősége egyre növekszik. Ma még közel sem beszélhetünk szabadidő-társadalomról, azonban vitathatatlan tény, hogy a „ráérő idő” önértéke, individuális meghatározottsága, felhasználásának szabadságfoka egyre erősödik (Kiss 2006). A mai posztmodern társadalom elvileg korlátlan lehetőséget kínál az egyéni szükségletekre épülő szabadidős attitűdök megélésére. Ez a potenciális lehetőség azonban nem hozza természetesen magával a szabadidő-eltöltés változatos és kreatív formáinak elterjedését. Az időfelhasználás kulturális kötöttségeinek (családi, nemzetiségi, vallási hagyományok) meggyengülése ellentmondásos helyzetet teremt. Sok esetben a kulturális kódok – mint támpontok – nélkül maradt egyén nehezen birkózik meg a szabadidővel, sőt egyes kutatások szerint a rosszul megélt szabadidő a pszichés problémák kialakulásának táptalajává válik (Csíkszentmihályi 1997). A megoldást a XXI. századi fogyasztói civilizáció – a kereslet és kínálat egymást gerjesztő mechanizmusa által működtetett – szabadidőiparban találta meg, melynek globalizált, uniformizált megnyilvánulási formái uralják a szabadidő-szerkezetet. Valójában a szabadidő autonómiája csak deklaráció maradt, a gyakorlatban inkább a szabadidő vulgarizálódása megy végbe (Tibori 2004). Pedig a rekreációs tevékenységek kiemelkedő szerepet tölthetnének be a szubjektív életminőség javításában, mivel szoros kapcsolat van a jól megélt szabadidő és az általános jóllét (well-being) között (Kim 2010; Hawkins és mtsai 2004; Ragheb 1989).

A rekreáció értelmezése

A rekreáció változatos definíciókkal került be a hazai szaknyelvi terminológiába (Ábrahám 2010; Bánhidi 2012; Fritz és mtsai 2007; Kovács 2004, 2007). A „rekreáció” latin eredetű nemzetközi szó, jelentése: üdülés, pihenés, felfrissülés (Bakos 2002; Pusztai 2003). A Magyar etimológiai nagyszótár (Tótfalusi) szerint a „recreare” (helyreállít, felüdít) igéből származik, amely további bontásban a „re-” (újra) és a „creare” (alkot) elemekből tevődik össze. Nem tisztázott, hogy a magyar „rekreáció” szónak

az angol „recreation” vagy a „leisure” a helyesebb tartalmi megfelelője, mivel a külföldi szakirodalom sem következetes a két fogalom használatában (Brightbill 1960; Kaplan 1975; Kraus 1978; Patmore 1983; Godbey 1985; Torkildsen 1986; Kelly 1987). A köznyelvben sincs nagy eltérés a két fogalom között, bár egy amerikai kutatás (Mobily 1989) résztvevői a „leisure”-höz inkább passzív, míg a „recreation”-hoz inkább aktív tevékenységeket társítottak. A két angol kifejezést ezért szinonimaként értelmezzük, melyek leggyakoribb közös tartalmi elmei: a szabadságérzet, az autotelikus aktivitás és a pozitív eredmény. A rekreáció – leegyszerűsítve – a szabadidős tevékenység hatására bekövetkező közérzetjavulást jelenti.

A szabadidő és a rekreáció viszonya

A szabadidős és a rekreációs tevékenységek kapcsolatáról azt mondhatjuk, hogy minden rekreációs eredményező tevékenység szabadidős elfoglaltság, de nem minden szabadidős tevékenység rekreáció (Ábrahám 2010). A szabadidős tevékenységeknél a kötelezettségektől való eltávolodást, a szabad választás lehetőségét éljük meg, míg a rekreációnál – a szabadságérzeten túl – a közérzetjavító hatást tartjuk döntő momentumnak. Nyilvánvaló, hogy a *döntési szabadság* ezekben az esetekben is csak viszonylagos, hiszen determináló körülmények (szocializáció, anyagi helyzet, aktuális fizikai és mentális állapot stb.) minden cselekvés esetében fennállnak. Itt a szabadságot inkább a kötelezettség és a kényszer ellentétéként értelmezhetjük. Így nem tekinthetjük szabadidős aktivitásnak azokat a tevékenységeket, amelyek szükségesek a zavartalan társadalmi és családi viszonyok, vagy a biológiai lét fenntartása érdekében, tehát amelyek elmulasztása konfliktusokkal jár együtt, vagy esetleg betegségek kialakulásához vezet (Szántó 1967). Dumazedier (1967) azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy nem életszerű a szabadidő, valamint a társadalmi és fiziológiai szükségletek kielégítésére fordított idő merev elkülönítése. A kötelezettségek és a szabad tevékenységek világa között nincs éles választóvonal. Vannak olyan szükségeszerű elfoglaltságaink, amelyeknél

szabadabban választhatjuk meg a tevékenység formáját, időpontját és időtartamát, ezek időkerete a *fél-szabadidő* kifejezésben nyer értelmet.

Kovács (2004) által bevezetett *rekreatív hatás* vagy *rekreatív többlet* kifejezés arra utal, hogy sok esetben a kötelező (vagy fél-szabad) elfoglaltságok során is javul az ember közérzete. A hivatásszerű munka vagy a gyerekekkel való foglalkozás is hozhat sikerélményt, elégedettséget, de ezeket mégsem lehet rekreációnak tekinteni. E tevékenységek sajátos célszerűséggel és szükségszerűséggel bírnak, melyek során a pozitív mentális változás kvázi mellékhatásként jelentkezik. Ilyenkor az adott tevékenység rekreatív hatásáról beszélhetünk.

Fontos hangsúlyozni a fogalmak átmeneti jellegét, tehát annál inkább tekinthetünk rekreációnak egy tevékenységet, minél inkább szabad választáson és belső motiváción alapul (1. ábra).

A fenti modell általános elvként mutatja meg az egyes tevékenységfajták tipikus jellemzőit, azonban itt is találunk kivételeket. Vannak elsősorban külsőleg motivált szabadidős tevékenységek (pl. sportolás a barátok kedvéért) vagy belsőleg motivált munkaformák is (pl. hivatásos zeneszerző). Neulinger (1981) szerint hatféle tevékenység típus lehet megkülönböztetni. A szabadidős főcsoportra elsődlegesen a szabadságérzet a jellemző, míg a munka jellegű csoportra a kényszerszerűség. Mindkét főcsoporton belül további különbségeket lehet tenni aszerint, hogy az egyes tevékenységek milyen mértékben tartalmaznak külső és belső motivációkat. Az angol kategórianeveket tartalmuk (és nem elsődleges jelentésük) alapján fordítjuk magyarra (2. ábra).

A minőségi szabadidő

A szabadidős formák – minőségi szempontok alapján – hierarchiába rendezhetők. A minőségi szabadidő indikátorait az adott társadalmi korban preferált értékeknek való megfelelés és az egyén által átélt pozitív érzések színvonala jelenti. A társadalmi értékrend változását 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 vallásgyakorlás, az istenkapcsolat erősítését tekintették a helyes szabadidő-eltöltési módnak. A modern társadalmakban a szabadidős tevékenységekre vo-

natkozó alapvető értékrendet az úgynevezett Nash-piramis jeleníti meg (Nash 1953). Eszerint annál értékesebb egy tevékenység, minél inkább hozzájárul az egyéni és a társadalmi jólléthez. A piramis alján (-1. szint) a társadalomellenes tevékenységek találhatók (pl. zavargással, környezetpusztítással járó tevékenységek). A következő szinten (0. szint) az ember saját maga ellen elkövetett „bűnei” állnak, melyek mértéktelenségük miatt testi-lelki károsodáshoz vezetnek (játékszenvedély, pornográfia, túlzásba vitt testedzés stb.). Az első pozitív szinten az egyszerű kikapcsolódást, szórakozást jelentő elfoglaltságok állnak (pl. tv műsorok rutinszerű nézése, bulvárlapok olvasása, napozás), melyek legfontosabb funkciói a pihenés vagy az unalom előli menekvés. A piramis további szintjei a tevékenységbe való bevonódás egyre magasabb szintjét képviselik, melyek első lépcsőfoka az érzelmi érintettségrel járó programok (pl. zenehallgatás, kiállítás, színházi élmények), majd az aktív elfoglaltságok (társasjáték, táncolás, sportolás, túrázás stb.) következnek. A piramis csúcsán a kreatív, az alkotó jellegű tevékenységek (festés, fotózás, versírás stb.) helyezkednek el. Egyes szerzők a piramis kiegészítését javasolták egy magasabb szinttel. Eszerint a karitatív szolgálat, az önzetlen segítség jelenti a szabadidő-használat legértékesebb formáját. Logikus a felvetés, hiszen ezzel a kiegészítéssel a természeti és társadalmi környezetre irányuló pozitív magatartásformák (a -1-es szinten lévő negatív tendenciákkal együtt) keretbe foglalják a szabadidős tevékenységek hierarchikus rendjét.

A tevékenység „értékessége” szükséges, de nem elégséges feltétele rekreációnak. Ahhoz, hogy rekreációról beszélhessünk, a szabadidős viselkedés hatására valamilyen pozitív változásnak kell bekövetkeznie az egyén közérzetében. Eszerint a stresszoldó technikák már beletartozhatnak a rekreáció értelmezési tartományába, de valójában a rekreáció lényege a pozitív érzelmek generálása. Ez nem szükségszerűen valamilyen nagy élmény megtapasztalását jelenti, a rekreáció gyakrabban az elégedettség, a kompetenciaérzet, vagy a vitalitás növekedésének formájában jelentkezik. Energikusabbá válhatunk olyan önként választott tevékenységektől is, melyek sikerélményt adnak, vagy egyfajta összerendezettséget teremtenek a tudatban (megcélzott táv teljesítése, jól sikerült sütemény, meditáció stb.). A Neulinger modellt figyelembe véve, azok a tevékenységek eredményeznek nagyobb valószínűséggel rekreációt, melyek önmagukban (az eredménytől függetlenül) is örömet nyújtanak. Ezek az erős belső motivációra épülő tevékenységek az autotelikus



1. ábra A rekreáció és a szabadidő átmeneti jellege

Szabadidős tevékenység: szabadságérzet	Tiszta rekreáció (Pure Leisure)	belső motiváció
	Rekreáció eredményigénnyel (Leisure Work)	belső és külső motiváció
	Célorientált szabadidő (Leisure Job)	külső motiváció
Munka: kényszerérzet	Elhivatott munka (Pure Work)	belső motiváció
	Élvezhető munka (Work Job)	belső és külső motiváció
	Kényszerű munka (Pure Job)	külső motiváció

2. ábra A Neulinger paradigma

(önmagáért végzett) aktivitások. A rekreációs tevékenységek – sok esetben – kezdetben exotelikusak, külső ok miatt kezdődnek el, majd a koncentráció, az élmény aktív megélése által, észrevétlenül alakulnak át autotelikussá. A legtöbb rekreációs élmény nem természetes, nem automatikusan bekövetkező jelenség, hanem mentális és/vagy fizikai erőfeszítést igényel. A passzív pihenés, a semmittevés bizonyos fizikai és mentális állapotban szükségszerű és javítja a közérzetet. Ezek a folyamatok azonban a fiziológiai szükségletek kielégítéseként értelmezhetők, nem szabadidős elfoglaltsággként. Nem minden közérzetjavulás rekreáció, de minden rekreációs tevékenység javítja a közérzetet. A szabadidő annál több előnyt hoz, annál inkább válik rekreációvá, minél inkább kapcsolatban áll a képességek, készségek használatával, vagy új cselekvési lehetőségek felfedezésével (Csíkszentmihályi 1997).

A (poszt)modern szabadidő sajátosságai, azaz a rekreáció hiánya

A hazai időmérleg-vizsgálatokból (KSH 2002; KSH 2011) ismert szabadidős tevékenységszerkezet alakulása nem a rekreáció térhódítását valószínű-

síti. A televíziózás, a számítógépezés, a plázázás, a tömegrendezvényeken való passzív jelenlét elszívja az egyén pszichológiai energiáját anélkül, hogy – az unaloműzésen túl – valami hosszabb távon ható pozitívumot adna cserébe. Az ilyen „szabadidő-elfolyató” szórakozásformák ugyan átmenetileg kiemelnek a mindennapi problémahalmazból, de valójában tompává, fásulttá tesznek, csökkentik a tudatosság, a kreativitás szintjét, a fizikai és a mentális energiák mozgósításának képességét. Egyre több dolgot már csak nézünk, és nem csinálunk. Nem vállaljuk a sikertelenség vagy a tökéletlenség kockázatát. Nem akarunk megdolgozni az élményért. Enerváltak vagyunk, ezért a szabadidő legnagyobb részét a szórakoztatóipar készen kínált termékeinek fogyasztásával vagy a szokásokon alapuló, sablonos mechanizmusok működtetésével töltjük. Jellemző tendencia a fél-szabadidő térnyerése, mely sokán a szabadidőt a többi életszektorban felhalmozódott elmaradások csökkentésére fordítjuk. Részben ezért érezzük a szabadidőt kevésnek, részben pedig azért, mert jellegtelen, nap mint nap azonos séma szerint zajlik, nincs olyan történet, amely nyomot hagyna az emlékezetben és a vitalitásban. Összefolyik minden, már nincs kitüntetett szerepe a szabadidőnek. Vágyunk rá, növelni szeretnénk, de egyre kevésbé

tudunk funkciójának megfelelő módon banni vele. Pedig a szabadidő kínálna leginkább esélyt az életmód rutin kereteinek elhagyására. Megteremti a „mással foglalkozás” lehetőségét. Elhagyható mindaz, ami fárasztó és unalmas. Elérhető mindaz, ami jó kedvvel és energiával tölt el. Emberemlékezet óta mindig is ez volt a „ráérő idő” alapvető funkciója. A (poszt)modern szabadidő még ennél is többet kínál: biztosítja számunkra a rögzült szerepviselkedések átmeneti felfüggeszthetőségét, egyfajta szerepközi állapotot hozhat létre. A szabadidő olyan időkeretté válhat, amelyben a személyes belső igények megmutatkozhatnak, az én-minőség megerősíthető, sőt fejleszthető.

Ezzel szemben napjaink szabadidős attitűdjeit külső hatások alakítják, manipulálják. A szórakoztatóipar agresszív élménykínálata és fokozódó ingertelítettsége elidegeníti az embert az egyszerű önfeledt, személyes örömeiktől. Lassan már azt is elhisszük, hogy magas életminőségre a fogyasztás útján lehet szert tenni (Pikó 2005). A szórakoztatóipar minimumra szorítja az egyéni aktivitást, miközben maximalizálni igyekszik a szórakozás eszközigenységét. A szabadidős trendek alapvető jellemzője a tétlenség, a passzív szórakozás. Az energiaminimumra törekvés, a fizikai inaktivitás öncélá vált, és kiszorít minden mélyebb elégedettséget okozó tevékenységet a szabadidő-struktúrából. Ezek egyértelműen a rekreáció ellen ható tényezők, hiszen a rekreáció soha nem nélkülözheti az egyén aktív részvételét saját jólléte megteremtésében.

Következtetés

A rekreáció valójában a szubjektív életminőség javításának elsődleges eszköze. A rekreáció által kielégített emberi szükségletek közvetlenül is javítják az életminőséget, de a munkavégző-képesség és az egészség megújításán keresztül közvetve is hatnak rá. Az ismétlődő jó közérzet összedadva egy magasabb életminőség-nívót eredményez. 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. A minőségi élet felé tett óriási lépés lenne annak megtanulása, hogyan bánjunk a szabadidőnkkel önmagunk – és ne mások (elsősorban gazdasági vállalkozások) – hasznára. Ez részben önismereti kérdés, mivel a rekreáció mindig személyiségfüggő jelenség. A rekreáció tulajdonképpen

arról szól, hogy képes vagyok-e önerőből megújítani önmagam, tudok-e egyszerű tevékenységek által, azokból merítve értéket létrehozni önmagam és a környezetem számára. A szabadidő-eltöltés ugyan felszabadult a hagyomány és a norma uralma alól, de ez csak látszatszabadság. Használható kulturális kód nélkül ugyanis nem alakulhat ki a szabadidő rekreatív kitöltésének szokása (Dalminé 1994).

Eljött az idő, hogy felismerjük a rekreációra nevelés fontosságát. Amíg még nem késő. Amíg még érezzük a fogyasztás és a rekreáció közötti különbséget. Mindig 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, előbb-utóbb rátalál a sajátjára.

Felhasznált szakirodalom

- Ábrahám Júlia 2010 Rekreációs alapok. http://www.sportolonemzet.hu/Repository/Uploads/RT/omsajto/Documents/rekreacios%20alapak_webes.pdf [2011.08.21.]
- Bánhidi Miklós 2012 Leisure és rekreáció – szaknyelvi értelmezés a külföldi irodalom tükrében. Magyar sporttudományi füzetek tematikus kiadványa, *Rekreológia*, 2:56-61.
- Bakos Ferenc 2002 szerk. *Idegen kifejezések és szavak szótára*. Második, átdolgozott kiadás. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Brightbill, Charles K. 1960 *The Challenge of Leisure*. Prentice-Hall, Engewood Cliffs, NJ.
- Cordes, Kathleen A. – Ibrahim, Hilmi M. 1996 *Recreation & Leisure: for Today and the Future*. Mosby-YearBook, St. Louis.
- Csikszentmihályi Mihály 1997 *Flow. Az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Dalminé Kiss Gabriella 1994 Munka és szabadidő. *Szociológiai Szemle*, 3:65-79.
- Dumazedier, Joffre 1967 *Towards a Sociology of Leisure*. Macmillan, New York.
- Fritz Péter – Schaub Gáborné – Hegedűs Ibolya 2007 Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2:52-56.
- Godbey, Geoffrey 1985 *Leisure in Your Life*. Venture, State College, PA.

- Hawkins, Barbara – Foose, Alice K. – Binkley, Anne L. 2004 Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*, 46(2):4-12.
- Kaplan, Max 1975 *Leisure: Theory and Practice*. John Wiley, New York.
- Kelly, John R. 1987 *Freedom to Be: A New Sociology of Leisure*. Macmillan, New York.
- Kim, Byunggook 2010 Measuring the perception of leisure from a social cognitive perspective. *International Journal of Leisure & Tourism Marketing*, 4(1):1-14.
- Kiss Gabriella 2006 Szabadidő-diskurzusok a XXI. század elején. SZÍN, 11/5:30-33. http://epa.oszk.hu/01300/01306/00038/kiss_gabriella.htm
- Kovács Tamás A. 2004 *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft, Budapest.
- Kovács Tamás A. 2007 A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2, 13-24.
- Kraus, Richard G. 1978 *Recreation and Leisure in Modern Society*. Good Year, CA, Santa Monica.
- Központi Statisztikai Hivatal 2002 *Életmód – időmérleg*. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.
- Központi Statisztikai Hivatal 2011A 15–74 éves népesség napi időfelhasználása. *Statisztikai Tükör*, IV./87:1-4. <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/idomerleg10.pdf> [2013. 11.02.]
- Mobily, Kenneth E. 1989 Meanings of recreation and leisure among adolescents. *Leisure Studies*, 8:11-23.
- Nash, Jay Bryan 1953 *Philosophy of recreation and leisure*. Mosby, St. Louis.
- Neulinger, John 1981 *The Psychology of Leisure*, 2d. ed. Charles C. Thomas Publisher, Springfield, IL.
- Patmore, Allan J. 1983 *Recreation and Resources*. Blackwell, Oxford.
- Pusztai Ferenc 2003 *Magyar értelmező kéziszótár*. Második, átdolgozott kiadás. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Ragheb, Mounir G. 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.
- Pikó Bettina 2005 *Lelki egészség a modern társadalomban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Szántó Miklós 1967 *Életmód, Művelődés, Szabadidő*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Tibori Tímea 2004 Változó szabadidő-felfogások. *Kultúra és Közösség*, II:16-17.
- Torkildsen George 1986 *Leisure and Recreation Management*. E. & F. N. Spon, London.
- Tótfalusi István *Magyar etimológiai nagyszótár*. <http://www.szokincshalo.hu/szotar/?qbetu=r&qsearch=&qdetail=9479> [2013. 11. 02.]

Összefoglaló

A rekreatív időtöltésben rejlő erőforrások tudományos vizsgálata ma még gyerekcipőben jár hazánkban. A kutatások többnyire a szabadidő tevékenység-szerkezetének bemutatására, annak mennyiségi időfaktoraira helyezik a hangsúlyt. Kevésbé vizsgált terület a szabadidő minőségi oldala, amely a választott tevékenységformák egyénre gyakorolt hatását elemzi. Felmerül a kérdés, hogy a szabadidő-használat mai trendjei mennyiben jelentenek feltöltődést, rekreációt az egyén számára? Milyen gátak állják útját a sokszínű, életminőség-javító rekreáció kibontakozásának? Jelen cikk arra vállalkozik, hogy a szabadidő, a rekreáció és a hozzájuk kapcsolódó asszociatív tartalmak fogalmi tisztázásán túl bepillantást nyújtson a probléma lényegébe.

Abstract

Studying resources gained from recreational activity has not yet got enough attention in Hungary. Research is focusing mainly on analysing the structure of leisure activity and its quantitative timing. The qualitative characteristics of leisure affecting the subjective consequences of the chosen activities have been less studied. The questionnaires to what extent present trends of leisure activities provide recuperation and recreation for the individuals. What are the limitations for unfolding a multi-colored and well-being improving recreation? This paper aims, in addition to attempting to clarify the terms leisure, recreation and associated contents, to look at these problems in depth.



Egy élet értelme, *Brazília, Rio de Janeiro, Centro, 2006.*