

Mladá veda

Young Science



Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 1, ročník 11., vydané v marci 2023

ISSN 1339-3189

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: Prichádza jar. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

doc. Ing. Peter Adamišín, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

Mgr. Jakub Köry, PhD. (School of Mathematics & Statistics, University of Glasgow, Glasgow)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra veřejné ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

Mgr. Michal Garaj, PhD. (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

REDAKCIA

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Vydavateľstvo UNIVERSUM, Prešov)

Mgr. Martin Hajduk, PhD. (Banícke múzeum, Rožňava)

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSS UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Vydavateľstvo UNIVERSUM, spol. s r. o.

www.universum-eu.sk

Javorinská 26, 080 01 Prešov

Slovenská republika

© Mladá veda / Young Science. Akékoľvek šírenie a rozmnožovanie textu, fotografií, údajov a iných informácií je možné len s písomným povolením redakcie.

MOTIVÁCIA PRE VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY V SÚČASTNEJ SPOLOČNOSTI

MOTIVATION FOR LEISURE ACTIVITIES IN CONTEMPORARY SOCIETY

Milena Švedová¹

Autorka pôsobí ako odborný asistent na Katedre turizmu a hotelového manažmentu, Fakulte manažmentu, ekonomiky a obchodu Prešovskej univerzity v Prešove. Vo svojej práci sa venuje problematike rekreácie a voľnočasových aktivít, regionálnym disparitám v oblasti rozvoja cestovného ruchu a turistickým destináciám.

Author works as an assistant professor at the Department of Tourism and Hospitality, Faculty of Management and Business at the University of Prešov in Prešov. In her work, she deals with the issue of recreation and leisure activities, regional disparities in the field of tourism development and tourist destinations.

Abstract

Leisure motivation can be seen as a need, reason or satisfaction that stimulates engagement in leisure activities. Leisure motivation initially perceived two types of motivation, namely intrinsic and extrinsic. Currently, many participants are engaged in recreation as a form of relaxation, regeneration or detachment from work pressure and other tensions. Another recreational motivation is the need to show creativity, reveal hidden talents or try to satisfy one's needs through various forms of personal expression. In our paper, we present different types of motivation that encourage individuals to participate in a wide variety of recreational or leisure activities. We look at these motivations from different angles. More specifically, we focus on positive leisure experiences, recreational activities that involve risks and taboos. At the same time, we present serious free time, which represents a systematic activity, sufficiently substantial and exciting for the participant, which can ultimately lead to his career efforts.

Key words: leisure time, recreation, motivational factors, individualist

Abstrakt

Voľnočasovú motiváciu možno vnímať ako potrebu, dôvod alebo uspokojenie, ktoré stimuluje zapojenie sa do voľnočasových aktivít. Spočiatku motivácia voľného času vnímala dva typy motivácie, a to vnútornú a vonkajšiu. V súčasnosti sa mnohí účastníci zúčastňujú

¹ Adresa pracoviska: PaedDr. Milena Švedová, PhD., MBA., Katedra turizmu a hotelového manažmentu, Fakulta manažmentu, ekonomiky a obchodu, Prešovská univerzita, Konštantínova 16, 080 01 Prešov
E-mail: milena.svedova@unipo.sk

rekreácie ako formy relaxácie, regenerácie či odpútania sa od pracovného tlaku a iného napätia. Ďalšou rekreačnou motiváciou je potreba vyjadriť kreativitu, odhaliť skryté talenty alebo sa usilovať o uspokojenie vlastných potrieb v rôznych formách osobného vyjadrenia. V našom príspevku uvádzame rôzne typy motivácie, ktoré vyzývajú jednotlivcov, aby sa zúčastnili širokej škály rekreačných či voľnočasových aktivít. Na tieto motivácie sa pozeráme z rôznych uhlov pohľadu. Konkrétnejšie sa zameriavame na pozitívne voľnočasové skúsenosti, rekreačné aktivity, ktoré zahŕňajú riziká i tabu. Zároveň prezentujeme seriózný voľný čas, ktorý predstavuje systematickú činnosť, dostatočne podstatnú a vzrušujúcu pre účastníka, ktorá v konečnom dôsledku môže viesť k jeho kariérenému úsiliu.

Kľúčové slová: voľný čas, rekreácia, motivačné faktory, jedinec

Úvod

V súčasnej spoločnosti rekreácia a voľnočasové aktivity spĺňajú aj širokú škálu individuálnych potrieb a záujmov. Účastníci sa zúčastňujú rekreácie pre svoj širokospektrálny záber, môže mať pasívny či aktívny charakter, a to cez zábavu poskytovanú televíziou, filmami alebo inými druhmi elektronickej zábavy, alebo indoor či outdoor aktivity. Niektorí majú radi rekreáciu, ktorá je vysoko spoločenská a poskytuje príležitosti na nadväzovanie nových sociálnych vzťahov alebo spoluprácu s v skupinovom prostredí. Okrem toho sa niektorí jednotlivci zúčastňujú na voľnočasových aktivitách, ktoré zahŕňajú verejnoprospešné práce, alebo ktoré im umožňujú poskytovať vedenie v bratských alebo náboženských organizáciách. Napriek tomu sa iní zúčastňujú aktivít, ktoré podporujú zdravie a fyzickú zdatnosť ako primárny cieľ. Neustále rastúci počet účastníkov sa teší z účasti v rozširujúcom sa svete počítačov – hry, smartfóny s aplikáciami, iPody, internet a oveľa viac. Ten je hlboko zapojený do foriem kultúry, ako je hudba, dráma, tanec, literatúra a iné formy výtvarného umenia. Objavovanie nového prostredia prostredníctvom cestovania a cestovného ruchu alebo hľadanie sebapoznávania predstavuje ďalšiu aktívnu voľnočasovú perspektívu.

Význam motivácie pre voľný čas

Prečo sa ľudia rozhodnú sledovať televíziu celé hodiny, hrať súťažné športy alebo dobývať Mount Everest? Dôvody sú rovnako rozmanité ako ľudia. Rekreační nadšenci odvodzujú zo svojich aktivít rôzne vlastnosti a tieto vlastnosti sú to, čo ich poháňa k účasti. Tieto hnacie faktory sa nazývajú motivátory. Tam, kde motiváciu môžeme definovať ako vnútorný alebo vonkajší prvok, ktorý posúva ľudí k správaniu, motivátorom súvisiacim s rekreáciou by mohla byť túžba rozvíjať pohybové zručnosti alebo sa učiť o výtvarnom umení (McLean 2012). Niektorí autori načrtávajú šesť rôznych typov motivácie na kontinuu sebaurčenia, ktoré siaha od žiadnej kontroly nad situáciou až po úplnú autonómiu.

- Amotivácia – výkon bol vykonaný bez úmyslu (napr. dieťa chodí na futbalový zápas spolu so svojím otcom, pretože nemá na výber a je to mimo jeho kontroly).
- Vonkajšia motivácia – výkon činnosti z dôvodu vonkajšej sily alebo odmeny (napr. profesionálny športovec dostane kompenzáciu za to, že hrá za svoj tím).
- Zavedená motivácia – vykonávanie činnosti bolo vykonané na zmiernenie viny a úzkosti alebo na zvýšenie ega (napr. profesionálny športovec môže pokračovať v športe kvôli obdivu fanúšikov, aj keď v skutočnosti športovec už nemá záujem hrať).

- Identifikovaná motivácia – výkon sa robí preto, lebo jednotlivec vidí hodnotu v aktivite a niečo z nej vyťaží. To by mohlo byť budovanie osobných zručností alebo zvyšovanie fyzickej zdatnosti.
- Integrovaná motivácia – výkonnostná aktivita zodpovedá hodnotám a túžbam jednotlivca, existujú však aj vonkajšie dôvody (napr. jednotlivec, ktorý beží a chce schudnúť, chápe potrebu fyzického zdravia a na jeho dosiahnutie si vybral beh ako aktivitu).
- Vnútoraná motivácia – vykonávanie činnosti pre samotné správanie a pocit, takže to vyplýva z akcie (napr. absolvovanie polmaratónu sa uskutočnilo kvôli výhodám aktivity a nie preto, že externá odmena diktovala alebo ovplyvňovala správanie osoby). (Gillard a kol. 2009).

V oblasti voľného času je vnútorná motivácia najžiadanejšia. Vnútoraná motivácia sa zvyšuje a je pravdepodobnejšie, že sa vyskytne, keď existuje pocit autonómie, kompetencie a príbuznosti. Nezávislosť je sloboda určiť naše správanie, viesť naše činy a mať situáciu pod kontrolou. K schopnostiam dochádza vtedy, keď sa jednotlivec cíti schopný, zručný a schopný splniť prijateľnú úroveň výzvy – pocity kompetencie vyplývajú z produktívnej a pozitívnej spätnej väzby z výkonu. Nakoniec, príbuznosť je pocit spolupatričnosti, bezpečia a spojenia s ostatnými. Vyššie uvedené kategórie zvyšujú úroveň vnútornej motivácie.

Pre našu spoločnosť je vonkajším motivačným faktorom aj zavedenie rekreačných poukazov do procesu realizovania rekreačných a voľnočasových aktivít v podnikoch cestovného ruchu. Vzhľadom na post-covidovú situáciu potrebuje každá krajina posilniť rozvoj svojho domáceho cestovného ruchu a využitím rekreačných poukazov by sa odvetviu mohlo podariť lepšie naštartovať tento rozvoj. Dôležitú úlohu zohráva konkurencia a schopnosť zaujať a prilákať návštevníkov v stále sa rozširujúcom portfóliu lukratívnych turistických destinácií s celkovou ponukou atraktivít (Vargová Dzurov a kol. 2022).

Fyzické motivátory

Aktívne rekreačné aktivity, ako je šport, tanec a mierne formy cvičenia, ako je chôdza alebo záhradníctvo, majú významné pozitívne účinky na fyzický rozvoj a zdravie jedinca. Hodnota takýchto aktivít sa samozrejme bude líšiť v závislosti od veku a rozvojových potrieb účastníkov. Pre deti a mládež je primárnou požiadavkou podpora zdravého štruktúrného rastu, kondície, vytrvalosti a získavania fyzických vlastností a zručností. To je obzvlášť dôležité v ére elektronických hier, zariadení šetriacich prácu a ľahko dostupnej dopravy, ktoré šetria čas a fyzickú námahu, ale podporujú sedavý spôsob života.

Skutočné motivátory možno najlepšie zhrnúť ako kontrolu obezity a zachovanie kardiovaskulárneho zdravia. Väčšina z toho, čo poháňa ľudí, ktorí sú motivovaní fyzickými aspektmi voľného času, je dosiahnutie wellness (Uher a kol. 2020).

Prostriedkom wellness je kardiovaskulárne zdravie a znížená obezita. Vieme, že hlavným dôvodom miery obezity je nečinnosť. Nečinnosť nie je len problémom mládeže alebo dospelých. Vztahuje sa na všetky vekové kategórie, pohlavia, rasy a úrovne príjmov. Zo všetkých aspektov aktívneho oddychu súvisiacich s kondíciou môže mať udržanie kardiovaskulárneho zdravia najvyššiu prioritu. Kardiovaskulárne ochorenia zahŕňajú také

veci, ako je vysoký krvný tlak, srdcové zlyhanie, mŕtvica a ischemická choroba srdca (Uher a kol. 2018).

Nedávny výskum naznačuje, že aj mierne formy cvičenia (pohybová aktivita najmenej 10 min. bez prerušenia niekoľkokrát denne), ktoré zahŕňajú aktivity ako chôdza, lezenie po schodoch, záhradníctvo a domáce práce, majú priaznivý dlhodobý vplyv na zdravie človeka. Aj keď vysoko intenzívne, pulzujúce tréningy prinášajú najdramatickejšie výhody, skromnejšie formy cvičenia prinášajú významné výhody. Okrem týchto zistení ďalší výskum ukazuje, že pravidelné cvičenie znižuje výskyt iných chorôb, ako je cukrovka, rakovina hrubého čreva u mužov a rakovina prsníka a maternice u žien, stres, osteoporóza a iné vážne ochorenia. Hoci existuje množstvo dôvodov, prečo by ľudia mali byť fyzicky aktívni, a dôsledky nečinnosti sú všeobecne známe fakty, miera obezity je stále pomerne vysoká (Son a kol. 2009).

Línia výskumu obmedzení fyzických aktivít demonštruje niektoré z dôvodov, prečo je to tak.

- Čím je človek zdravší, tým je menej pravdepodobné, že nájde dôvody, prečo sa nezúčastňovať na fyzickej aktivite.
- Čím viac ľudí vidí výhody fyzickej aktivity, tým je pravdepodobnejšie, že si vyberú tieto typy aktivít.
- Čas, rodinné povinnosti a nedostatok energie sú hlavnými dôvodmi, ktoré ľudia uvádzajú ako neúčast' na fyzickej aktivite.
- Potešenie z činnosti je hlavným prediktorom výberu aktivity vrátane sedavej činnosti.
- Náklady, pracovné povinnosti, čas a iné priority znížili pravdepodobnosť účasti na fyzickej aktivite.
- Zvýšená preferencia sedavých aktivít sa z času na čas zistila u detí s nadváhou alebo obezitou a u rodičov s nadváhou a obezitou.

Údaje WHO hovoria o tom, že fyzická inaktivita, resp. sedavý spôsob života patria medzi desať hlavných príčin úmrtí a poškodení zdravia. Fyzická inaktivita dokázateľne predstavuje nezávislý rizikový faktor chronických ochorení (Ukropcová a kol. 2015).

Preto je alarmujúci fakt, že dostatočné množstvo fyzickej aktivity nemá až približne 60-85% populácie sveta. Smutné je to o to viac, že sedavý životný štýl patrí medzi modifikovateľné (ovplyvniteľné) rizikové faktory. Pritom čas, ktorý potrebujeme pohybom investovať do vlastného zdravia, nie je v skutočnosti až taký veľký. Svetová organizácia WHO odporúča pre jedinca potrebnú dávku fyzickej aktivity, ktorú uvádzame v tabuľke 1.

WHO odporúčaná dávka fyzickej aktivity pre jedinca
10 000 krokov denne
5 x týždenne 30 min., alebo 3x týždenne po 1 hod. fyzickej aktivity strednej intenzity
2 x týždenne posilňovňa / silový tréning
+ edukácia pacientov

Tabuľka 1 – Fyzická aktivita podľa WHO

Zdroj: www.who.int

Aktuálne odporúčania potrebnej fyzickej aktivity pre udržanie a rozvoj zdravia vypracované v USA považujú za dostatočnú fyzickú aktivitu minimálne 150 minút fyzickej aktivity strednej intenzity za týždeň v kombinácii so silovým tréningom vykonávaným 2 dni v týždni. Pre mladú generáciu od 6 do 17 rokov sa za dostatočnú fyzickú aktivitu považuje denná, najmenej 60 minút trvajúca aeróbna pohybová aktivita a silový tréning by mal byť zastúpený najmenej 3 dni v týždni (Giroir a kol. 2018).

Sociálne motivátory

Potreba byť súčasťou sociálnej skupiny a mať priateľov, ktorí poskytujú spoločnosť, podporu a intimitu, je jadrom mnohých rekreačných aktivít. Pomáha vysvetliť, prečo sa ľudia pripájajú k spolkom, bratstvám alebo iným spoločenským klubom, centrám pre seniorov, turistickým skupinám alebo rôznym prostrediam, kde sa môžu stretnúť noví známi a potenciálni priatelia (Cholewa a kol. 2018).

Je potrebné spomenúť niekoľko konkrétnych sociálnych motivátorov, vrátane toho, že jedinec je s ostatnými, znižuje osamelosť a rozvíja sociálne normy medzi ľuďmi. Mnohí dospelí dnes nachádzajú svoje primárne sociálne kontakty a medziľudské vzťahy nie vo svojom pracovnom živote, ale v dobrovoľných skupinových združeniach počas voľného času. Dokonca aj v relatívne voľnom prostredí rekreácie v prírode, kde ľudia chodia na túry, kempujú alebo skúmajú divočinu spôsobmi, ktoré si zvolia, je interakcia medzi účastníkmi kritickým prvkom zážitku. Iba 2 % všetkých voľnočasových aktivít vykonávajú samostatne. To naznačuje, že ľudia sa radi zúčastňujú na aktivitách s ostatnými (McClelland 1988).

Sociálny kontakt, priateľstvo alebo intimita s ostatnými sú kľúčom k tomu, aby ste sa vyhli osamelosti. Osamelosť je rozšíreným javom medzi všetkými vekovými skupinami a môže mať nepríjemné a dokonca život ohrožujúce následky a často je priamo spojená s depresiou, obezitou, vysokým krvným tlakom a srdcovými problémami, kde zapojenie sa do rekreačných aktivít s ostatnými môže zmierniť pocity osamelosti. Musíme však mať na pamäti, že existuje rozdiel medzi osamelosťou a samotou. Čas strávený osamote je neoddeliteľnou súčasťou nášho života a môže byť veľmi žiadaným stavom. Ľudia sa zúčastňujú na určitých aktivitách, aby znížili izoláciu, ale tiež robia veci, aby unikli alebo sa úplne sústredili sami na seba, ako napr. prípad samoty (Cholewa a kol. 2018).

Zásadnú úlohu zohrávajú aj sociálne normy. Rôzne typy rekreačných skupín a programov ukladajú rôzne súbory sociálnych pravidiel, funkcií a vzťahov, ktoré sa účastníci musia naučiť akceptovať a ktoré prispievajú k ich sociálnemu rozvoju. Pre dieťa ponúkajú herné skupiny realistické cvičisko na rozvoj kooperatívnych, súťažných a sociálnych zručností. Ako deti rastú, ich sociálne skupiny sa v ich živote zvyšujú. Sociálne rovesnícke skupiny pre dospievajúcich predstavujú významný pocit podpory a pomáhajú im formovať ich sociálnu identitu. Sociálne skupiny až do dospelosti odrážajú naše sociálne postavenie a postavenie v spoločnosti, či už ide o hranie golfu v country klube alebo kempovanie s priateľmi a rodinou. Ako starneme (staršie kohorty), význam sociálnych väzieb rastie, pretože počet sociálnej skupiny začína klesať v dôsledku životných zmien a smrti. Aj keď sa sociálne väzby počas nášho života menia, vždy zostávajú významnou súčasťou nášho života vo voľnom čase (Harter a kol. 2008).

Psychologické motivátory

Rekreačné a voľnočasové aktivity sú často prostriedkom na poskytovanie vzrušenia a výziev, ako prostriedok relaxácie a úniku, na zmiernenie stresu alebo na vyváženú prácu a zábavu. Sú to psychologické motivátory, ktoré prispievajú k nášmu duševnému zdraviu. Veľká časť rekreačného zapojenia je dnes založená na potrebe vzrušenia a výzvy, najmä pri takých outdoorových rekreačných aktivitách, ako je lyžovanie, horolezectvo, či závesné lietanie, alebo vysoko súťaživé individuálne či tímové športy. Dobrodružná rekreácia je činnosť v prírodnom prostredí, ktorá má výzvu, osobné riziko, neistotu a primeranú výzvu na úspech. Ľudia si vyberajú niektoré z týchto voľnočasových aktivít, pretože sú s nimi spojené inherentné riziko (Uher a kol. 2020).

Okrem rekreácie v prírode došlo k obrovskému nárastu dobrodružných športov kvôli potrebe dobrodružstva, vzrušenia a výziev. Napríklad BMX freestyle alebo skateboard súťaž tiež rally automobilové preteky, psie záprahy, poľovníctvo, lezenie po ľade, rybolov na ľade a pod.

U mnohých ľudí sa túžba po dobrodružstve, vzrušení a výzve vytvorila prostredníctvom sledovania akčných filmov alebo televíznych relácií, či vo forme videohier založených na vysokorýchlostnej naháňačke alebo konflikte. Pre iných je balónovanie, parašutizmus, parasailing, amatérske automobilové preteky alebo potápanie uspokojujúcou motiváciou súvisiacou s rizikom.

Hoci rôzne formy deviantného sociálneho správania, ako sú boje gangov, vandalizmus alebo iné druhy trestných činov mladistvých, sa bežne nepovažujú za voľnočasové aktivity, skutočnosťou je, že ich často podnecuje rovnaká potreba vzrušenia.

a) zvládanie stresu

Úzko súvisiacou hodnotou rekreácie je jej užitočnosť pri znižovaní stresu. Zvyšujúce sa množstvo stresu v modernom živote viedlo k tomu, že mnohí jedinci trpia bolesťou, srdcovými chorobami, nedostatkom spánku, nadmernou únavou a depresiou. Avšak určitá forma stresu eustres (pozitívny stres), nie strach, je pre ľudské telo žiaduca a zdravá. Vedci dnes poukazujú na to, že fyzická aktivita môže hrať významnú úlohu pri znižovaní stresu. Počas cvičenia sa stimuláciou aktivujú a posilňujú všetky systémy tela, skeletomuskulárne, endokrinné, metabolické systémy a ďalšie. Po obdobiach dlhšej námahy sa systémy tela spomaľujú a prinášajú pocit hlbokjej relaxácie. Dosiahnutie tohto uvoľneného stavu je nevyhnutné na zmiernenie stresovej reakcie (Švedová a kol. 2020)

b) relaxácia a únik

Relaxácia a únik sa neustále spomínajú ako kritický prínos voľného času. Útek z práce, domova alebo každodenných životných tlakov sa dá dosiahnuť jazdou na bicykli, túrou alebo pohľtením tvorivou činnosťou prostredníctvom umenia alebo tvorivosti. Relaxácia umožňuje ľuďom zabudnúť na stres, ktorému čelia. Môžu dočasne zabudnúť na blížiaci sa termín, potrebu nájsť si prácu alebo tlak na výber správnej školy. Preto výber relaxačných aktivít umožňuje jednotlivcom zabudnúť na tieto problémy a nechať sa pohltiť samotnou činnosťou. Relaxácia a útek môžu pochádzať z aktivít alebo nerobenia vôbec ničoho. Sedenie na dvore, ležanie na pláži a zdriemnutie si uprostred dňa sú prostriedkami relaxácie a úniku v dôsledku

využívania voľného času. Hlboké hĺbanie, meditácia, cvičenie, hudba, joga atď., predstavujú len niektoré spôsoby, ako si môžeme oddýchnuť a odbúrať stres (Uher a kol. 2020).

Emocionálne motivátory

Emocionálne zdravie sa vyznačuje pozitívnym sebavedomím, pozitívnym seba-konceptom, schopnosťou vyrovnať sa so stresom a schopnosťou človeka ovládať emócie a správanie. Emocionálne zdraví ľudia zvládajú každodenné vrcholy života, budujú zdravé vzťahy a vedú produktívny život. Voľný čas je hlavným prispievateľom k emocionálnej pohode. Úloha potešenia sme čoraz viac uznávali ako vita faktor v psychickej pohode (Blahutková a kol. 2017).

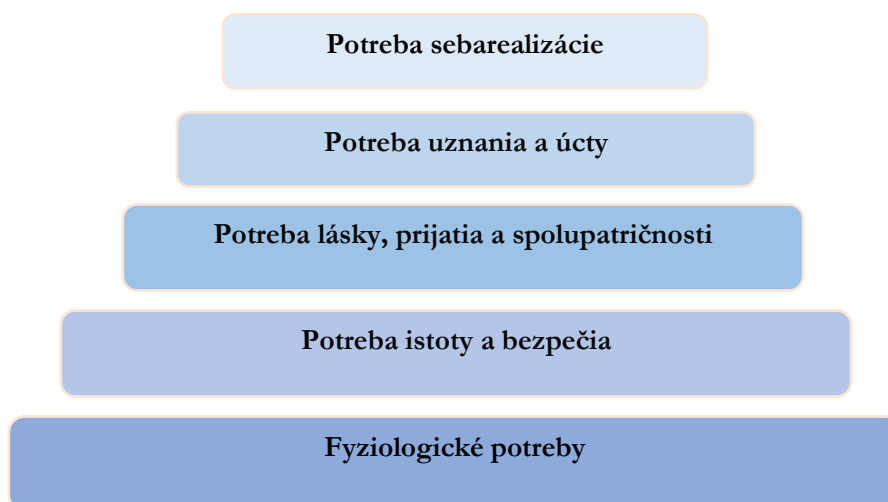
Vo voľnom čase ľudia vyhľadávajú zábavu prevažne vo svojom voľnom čase. Zábava je dôvod, prečo sa hráme, užívame si pobyt vonku a socializujeme sa s ostatnými. Okrem toho, spojenie so zábavou je smiech. Zábava a smiech môžu zvýšiť emocionálnu pohodu a môžu byť zmyslové, cítiť sa prostredníctvom takých aktivít, ako je návšteva komediálnej šou, vyskúšanie úplne novej aktivity s priateľmi alebo herný večer s rodinou. Okrem zábavy a smiechu je sebarealizácia spojená s emocionálnou pohodou.

V 1970. rokoch Abraham Maslow vyvinul presvedčivú teóriu ľudskej motivácie, v ktorej identifikoval niekoľko kritických ľudských potrieb a usporiadal ich do hierarchie. Ak bola splnená každá zo základných požiadaviek, človek sa môže posunúť vpred, aby splnil pokročilejšie potreby. Maslowova teória zahŕňa nasledujúce úrovne:

- Fyziologické potreby – potrebné na prežitie človeka, fyziologické potreby zahŕňajú jedlo, odpočinok, prístrešie, spánok a ďalšie základné potreby prežitia.
- Bezpečnostné potreby – Bezpečnostné potreby zahŕňajú potreby sebaobrany, ako je zdravie a pohoda a fyzická bezpečnosť pred nebezpečenstvom a hrozbami.
- Sociálne požiadavky – niekedy označované ako láska/spolupatričnosť, tieto potreby zahŕňajú spojenie s ostatnými, priateľstvo, intimitu a spojenie s rodinou.
- Potreby úcty – ľudia vyžadujú sebaúctu, sebadôveru, uznanie, úspechy, pozornosť a rešpekt k druhým a k druhým.
- Sebarealizácia – najvyššou úrovňou hierarchie je potreba byť kreatívny a realizovať svoj maximálny potenciál v rôznych sférach života a potreba spontánnosti (Maslow 1943).

Nižšia úroveň Maslowových potrieb sa premieta do nepríjemných pocitov. Naplnenie sebarealizácie na najvyššej úrovni je barometrom rastu, snahy rásť a rozvíjať sa ako jednotlivca, zvládnuť niečo a dosiahnuť svoj plný potenciál. Hra a rekreácia môžu byť základným prvkom pri uspokojovaní aspoň posledných troch úrovní potreby v Maslowovej hierarchii, ktorá je na obr.1.

Potreby úcty je možné uspokojiť účasťou na kolektívnych športoch, zvyšovaním úrovne kondície alebo budovaním zručností v činnosti, ako je lyžovanie, plávanie, loptové hry a pod. Sebarealizáciu môžeme vidieť v práci aj vo voľnom čase. Pokračujúca účasť môže neustále budovať sebaúctu až do bodu sebarealizácie alebo pomôcť človeku stať sa sebarealizovaným dosiahnutím vlastného cieľa, ktorým je dokončenie maratónu alebo lezenie na najvyššie štíty (Švedová a kol. 2019).



Obrázok 1 – Maslowova pyramída potrieb
Zdroj: Podľa Maslowova (1943)

Emocionálne a psychologické dôsledky voľného času môžu charakterizovať takzvaný "prirodzený tok", čo je stav mysle, ktorý nastáva, keď sa výzva a zručnosť v činnosti navzájom synchronizujú, dostanú sa do rovnováhy, dochádza k celému radu emócií. Inými slovami, osoba môže čeliť výzvam, ktoré predstavuje účasť na aktivite. Napríklad, keď je potrebná nízka zručnosť a nízka výzva, človek zažije apatiu a nudu. Naproti tomu nízka zručnosť a vysoká výzva môžu mať za následok obavu a úzkosť, pretože jednotlivec sa obáva o svoju schopnosť čeliť výzve, ktorá je pred nami. Aktivita, ktorá spúšťa prirodzený tok u jedinca sa líši. Jednou z významných výhod "toku" je však únik z dôvodu celkovej absorpcie v samotnej činnosti. A ak je vysoká zručnosť a zároveň aj vysoká výzva pre jedinca to predstavuje emocionálnu radosť.

a) šťastie a pohoda

Vo všeobecnosti šťastie predstavuje stav pohody a spokojnosti. Výsledkom je, že šťastie prináša mnoho pozitívnych výsledkov, ktoré zahŕňajú pozitívny stav mysle, šťastné manželstvo, viac priateľov a sociálnych kontaktov, vynikajúce pracovné výsledky, zvýšené duševné zdravie, viac aktivity a energie a častejšie prežívanie toku. Niektorí vedci identifikujú tri zdroje šťastia, uvedené v tabuľke 2.

% podiel šťastia	zdroje šťastia
50% šťastia	určuje naše gény s malou šancou na jeho zmenu
10% šťastia	naše okolnosti, v ktorých sa nachádzame (demografia, práca, rodinný stav, úroveň príjmu, prostredie a pod.)
40% šťastia	určuje našu dobrovoľnícku činnosť, činnosť, ktorú zámerne robíme

Tabuľka 2 – Identifikácia zdrojov
Zdroj: Podľa Uhera a kol. (2020)

V konečnom zdroji šťastia, dobrovoľníckych aktivít môže rekreácia hrať významnú úlohu. Vo všeobecnosti je pravdepodobné, že aktivity, na ktorých sa zúčastňujeme, prispievajú k celkovej spokojnosti. Okrem spokojnosti je pohoda významným motivátorom vo voľnom čase. Pohoda je štatistika úspešného, uspokojivého a produktívneho zapojenia sa do života človeka a realizácie plného fyzického, kognitívneho a sociálno-emocionálneho potenciálu. Šťastie je v zásade ústredným prvkom blahobytu. Keď zažívame pohodu, zažívame aj šťastie a sme spokojní s väčšinou aspektov nášho života (Uher a kol. 2020).

Voľný čas môže hrať niekoľko úloh v prosperite a šťastí, konkrétnejšie:

- Voľnočasové aktivity môžu vyvolať pozitívne emócie.
- Voľný čas slúži ako mechanizmus na zvýšenie sily tela a mysle, a preto zvyšuje šťastie.
- Voľný čas môže pomôcť jednotlivcovi dosiahnuť svoj plný potenciál rozšírením kompetencií, zmyslu pre účel a schopnosti čeliť výzvam v živote.

b) intelektuálne výsledky

Hra a rekreácia prospievajú kognitívnym a výkonným faktorom. Početné štúdie musia dokumentovať presvedčivý a silný účinok fyzickej aktivity na psychologické a fyziologické parametre. Štúdie ukazujú silný vzťah medzi fyzickou zdatnosťou a akademickým výkonom u detí a mládeže. Dnes si uvedomujeme, že hra prispieva k zlepšeniu kognitívnych a výkonných funkcií v kohortách dospelých a starších. Voľnočasové aktivity podporujú základné procesy mentálneho rozvoja, konkrétnejšie asimiláciu, ktorá dostáva vizuálne a sluchové podnety. Napr. v ranom veku hier bolo jediným účelom hrania intelektuálna stimulácia. Zameranie sa presunulo z učenia sa na prostriedok zábavy. Mnohé hry však majú v sebe stále mentálny aspekt.

c) duchovné hodnoty a výsledky

Rekreácia a voľný čas však významne prispievajú k zdravému rastu a blahu ľudských bytostí, ktoré z holistického hľadiska zahŕňajú aj duchovnú oblasť. Termín duchovný je všeobecne vnímaný ako synonymum náboženstva. Napriek tomu to tu môže znamenať aj schopnosť prejavovať vyššiu prirodzenosť ľudstva – zmysel pre morálny súcit a úctu k iným ľuďom a k samotnej zemi. Je spojená s rozvojom svojich pocitov, zmyslom pre poriadok, zmysel života a záväzkom starať sa o druhých a správať sa zodpovedne vo všetkých aspektoch svojej existencie. Voľný čas môže byť časom na rozjímanie, na zváženie konečných hodnôt, na nezaujatú činnosť. To znamená, že sa môžeme spojiť len ako ľudia, zdieľať záujem a skúmať potešenie, záväzok, osobný rast, krásu, prírodu a ďalšie podobné aspekty života. Niektoré náboženstvá vidia Boha v každom aspekte prírody a vzťah ľudských bytostí s prírodným svetom je základom tohto konceptu. Musí však byť jasné, že voľný čas znamená pre rôznych ľudí rôzne veci. Napríklad motivácia cyklistiky pre jednu osobu môže byť úplne odlišná od toho, čo z nej získa iná. Preto sú voľnočasové motivácie rovnako jedinečné ako samotní účastníci (Csikszentmihalyi, 1997).

Seriózný voľný čas

Iný pohľad na voľný čas je seriózný voľný čas, ktorý predstavuje systematické vykonávanie amatérskej, hobby alebo dobrovoľníckej činnosti dostatočne podstatnej a vzrušujúcej na to, aby si tam účastník našiel kariéru pri získavaní a vyjadrovaní kombinácie svojich špeciálnych zručností, vedomostí a skúseností. Jednotlivci, ktorí sa venujú voľnočasovej aktivite do tej miery, že sa vo veľkej miere rozširuje do ich každodenného života, by mohli túto činnosť považovať za vážny voľný čas. Na druhej strane sa väčšina ľudí podieľa na príležitostných aktivitách - čo predstavuje aj termín príležitostný voľný čas (Russell, 2009).

Neformálny voľný čas je okamžitá, vnútorne obohacujúca, relatívne krátkodobá príjemná činnosť, ktorá si vyžaduje len malý alebo žiadny špeciálny tréning, aby ste si ju užili. Rozdiel medzi príležitostným a vážnym voľným časom je čas, peniaze a úsilie venované aktivite.

Seriózný voľný čas má šesť odlišných charakteristík, ktoré predstavujú záväzok a motiváciu a sú náročnejšie ako pri príležitostnom voľnom čase.

1. Vytrvalosť – vážny voľný čas sa charakterizuje ako potreba vytrvať v nepriaznivých podmienkach v priebehu času vytrvalo. Človek je ochotný prekonať to, čo by niektorí považovali za negatívne situácie kvôli pozitívnym pocitom, ktoré nakoniec získajú z činnosti.
2. Kariéra vo voľnom čase – jednotlivci prejavujú kariérny záväzok k voľnočasovej aktivite, kde pracujú na zlepšení a dosiahnutí stanovených cieľov.
3. Značné úsilie – to si vyžaduje značné zručnosti, ktoré presahujú rámec normálneho rozvoja zručností kauzálneho voľného času.
4. Trvalé výsledky – hoci sebarealizáciu, seba vyjadrenie, seba hodnotu, sebaúctu možno nájsť v príležitostnom voľnom čase, je to hĺbka, ktorá odlišuje vážny voľný čas.
5. Jedinečný étos – je to subkultúra medzi tými, ktorí sa zúčastňujú vážneho voľného času. Títo jednotlivci zdieľajú podobné ideály, hodnoty, normy a presvedčenia, ktoré sa týkajú činnosti.
6. Identifikácia s prenasledovaním – títo jednotlivci sa silne stotožňujú s voľnočasovou aktivitou. Sú hrdí na svoje činnosti a sú k tomu plne oddaní (Russell a kol. 2009).

Záver

Za posledných 60 rokov bola rekreácia a voľný čas svedkom obrovského nárastu účasti. Dochádzalo k neustálemu nárastu športu, umenia, koníčkov, rekreácie v prírode a fitness programov spolu s paralelným rozširovaním domácej zábavy s počítačmi, televíziou, prehrávačmi médií, vreckovými zariadeniami a inými elektronickými zariadeniami. Základným faktorom rastu účasti na rekreácii je motivačný faktor povojnový nárast hrubého národného produktu v ekonomicky rozvinutom svete. Počas tohto obdobia explodovala účasť na rôznych formách rekreácie. Návštevy národných parkov a lesov sa dramaticky zvýšili. Potešenie z cestovania sa zvýšilo trojnásobne. Účasť na športových a kultúrnych podujatiach sa rozšírila - predaj golfu, tenisu a ďalšieho športového vybavenia sa zvýšil. Poľovníctvo, rybolov, dostihové publikum a predané kópie kníh v papierovej väzbe výrazne vzrástli. Najpozoruhodnejšie je, že počet rodín s televíznymi prijímačmi enormne vzrástol.

Voľný čas je predmetom skúmania vo viacerých oblastiach a jeho aktívne trávenie pozitívny dopad na život človeka. Aktivity a činnosti realizované v rámci voľného času prinášajú jedincovi priestor pre sebarealizáciu, pre socializáciu, relaxáciu, regeneráciu, komunikáciu, ale aj možnosť prevencie voči sociálno-patologickým javom a dostať sa do bio-psycho-sociálnej rovnováhy.

*Tento článok odporúča na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:
Mgr. Tünde Dzurov Vargová, PhD.*

Použitá literatúra

1. BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z., NADOLSKA, A. a M. SLIŽIK. 2017. *Psychomotorika pro tebe*, 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM. 142 s. ISBN 9788072049547.
2. CHOLEWA, J., TOMIK, R., WITKOWSKI, M. a B. HAWRYLUK. 2018. Motives for practicing active sport tourism by students of tourism and recreation degree course. *In: International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. Vol. 8, no 7, pp. 481-489.*
3. CSIKSZENTMIHALYI, M. 1997. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York. Basic Books.
4. DZUROV VARGOVÁ, T., MATUŠIKOVÁ, D. 2022. Udržateľnosť a podpora domáceho cestovného ruchu prostredníctvom rekreačných poukazov. *In: Mladá veda. Roč 10, č. 6. ISSN 1339-3189.*
5. GILLARD, A., WATTS, C.E., WITT, P.A. 2009. Camp Supports for Motivation and Interest. A Mixed-Methods Study. *In: Journal of Park and Rec. Admin. Vol. 27, No. 2. pp. 74-96.*
6. GIROIR, B.P., WRIGHT, D. 2018. Physical activity guidelines for health and prosperity in the United States. *Jama* 2018, 320(19): 1971-1972.
7. HARTER, J., ARORA, R. 2008. Social Time Crucial to Daily Emotional Well-being in US. Dostupné na: <http://www.gallup.com/poll/107692/social-time-crucial-daily-emotional-wellbeing.aspx>. York. Charles Scribner's Sons.
8. MASLOW, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *In: Psychological Review*, 50, 370–396, dostupné na <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>.
9. McLEAN, D., HURD, A. 2012 *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. 9th ed. University of Nevada, Las Vegas. Jones & Bartlett pub. pp. 449. ISBN 978-07637-8159-0
10. McCLELLAND, D.C. 1988. *Human Motivation*, Cambridge University Press. ISBN-10: 0521369517.
11. RUSSELL, R. 2020. *Pastime: The Context of Contemporary Leisure*. 4th ed. Champaign, IL. Sagamore pub. ISBN 978-1-57167-971-0
12. SON, J.S., KERSTETTER, D.L., MOWEN, A.J. 2009. Illuminating Identity and Health in the Constraint Negotiation of Leisure-Time Physical Activity in Mid to Late Life. *In: Journal of Park and Rec. Admin. Vol. 27, No. 3, pp. 96-115.*
13. ŠVEDOVÁ, M., DZUROV VARGOVÁ, T. 2019. Analysis of the lifestyle of contemporary women in the context of performing physical activities. *In: New dimensions in the quality of life Interdisciplinary research, York University, - S. 167-174. ISBN 978-0-8353-5031-X*
14. ŠVEDOVÁ, M., UHER, I., DZUROV VARGOVÁ, T a Z. KUCHELOVÁ. 2020. Športovo-rekreačné aktivity ako nástroj redukcie stresu u manažéra. *In: Journal of global science.. Roč. 5. s. 1-9. ISSN 2453-756X*
15. UHER, I., CHOLEWA, J., KUNICKI, M., CIMBOLAKOVA, I. a D. KAŠKO. 2018. Motivation and its basic theories. *In: Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports. Vol. 1, no 5, pp. 1-5.*
16. UHER, I., ŠVEDOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z. 2020. *Manažment životného štýlu. Vybraná problematika*. Bookman, s.r.o. 106.s. ISBN: 978-80-8165-419-0.
17. UKROPCOVÁ, B., SEDLIAK, M. a J. UKROPEC. 2015. Motivujme pacientov k pohybu: Význam pohybovej aktivity pre zdravie, prevenciu a liečbu obezity. *In: Via pract. 2015, 12(4): 146-150.*
18. World Health Organization – svetová zdravotnícka organizácia. <https://www.who.int/ru/campaigns/75-years-of-improving-public-health>

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189