

Mladá veda

Young Science



Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 1, ročník 12., vydané v marci 2024

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

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

prof. 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)

Mgr. Monika Šavelová, PhD. (Katedra translitológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

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 verejnej 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 FSŠ 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.

VYBRANÉ FAKTORY OVPLYVNĽUJÚCE VOLNÝ ČAS V SÚČASNEJ DOBE

SELECTED FACTORS AFFECTING LEISURE TIME CURRENTLY

Milena Švedová ¹, Vladyslava Berdal ²

Milena Švedová 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. Vladyslava Berdal pôsobí ako externý doktorand na Gréckokatolíckej teologickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove. Vo svojej dizertačnej práci sa venuje problematike psychohygieny a jej významu v duchovnej formácii.

Milena Švedová 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. Vladyslava Berdal works as an external doctoral student at the Greek Catholic Theological Faculty at the University of Prešov in Prešov. In her dissertation, she deals with the issue of psychohygiene and its importance in spiritual formation.

Abstract

As we grow, we experience numerous changes in our lives that apply equally to men and women, young and old, rich and poor. At the same time, our leisure preferences are also evolving. We try new activities and some of them remain activities for a lifetime, others stay with us only for a certain time. Advances in leisure and recreation are notable for expanded recreational opportunities, particularly for various subgroups of society. The paper discusses sociocultural factors that influence personal values of free time and participation in contemporary society, such as age, gender, sexual orientation, and socioeconomic status. The intention is to point out selected socio-cultural factors that influence the content and quality of free time of individuals in today's society.

Key words: leisure time, age, gender factors

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

² Adresa pracoviska: Mgr. Vladyslava Berdal, Gréckokatolícka teologická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove, Biskupa Gajdošiča 2, 080 01 Prešov
E-mail: vladyslava.berdal@smail.unipo.sk

Abstrakt

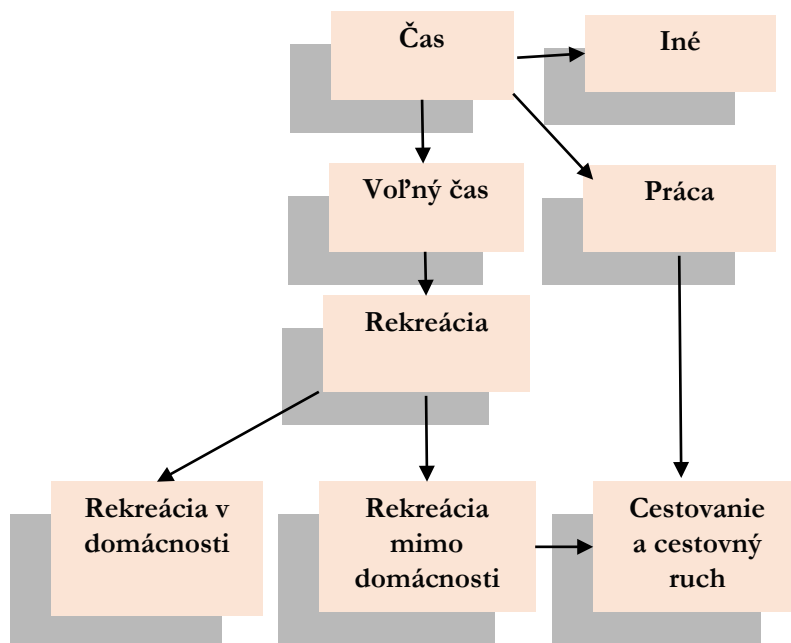
Ako rastieme, zažívame početné zmeny v našom živote, ktoré sa vzťahujú rovnomerne na mužov a ženy, mladých aj starých, bohatých aj chudobných. Zároveň sa vyvíjajú aj naše preferencie voľného času. Skúšame nové aktivity a niektoré z nich zostávajú aktivitami po celý život, iné s nami zostávajú len určitý čas. Pokrok v oblasti voľného času a rekreácie je pozoruhodný v súvislosti s rozšírenými rekreačnými možnosťami, najmä pre rôzne podskupiny spoločnosti. Príspevok pojednáva o sociokultúrnych faktoroch, ktoré ovplyvňujú osobné hodnoty voľného času a účasť v súčasnej spoločnosti ako je vek, pohlavie, sexuálna orientácia a sociálno-ekonomické postavenie. Zámerom je poukázať na vybrané socio-kultúrne faktory, ktoré ovplyvňujú obsah a kvalitu voľného času jedincov v dnešnej spoločnosti.

Kľúčové slová: voľný čas, vek, rodové faktory

Úvod

Ako moderný svet obohacuje dimenzie svojho každodenného života, čoraz viac si uvedomuje, že voľný čas je existenčný zdroj s určujúcou úlohou pri zvyšovaní kvality života. Hovoríme o voľnom čase, ktorý dopĺňa pracovný čas od reorganizácie práce, a tým aj poklesu pracovného času. V tomto aspekte má voľný čas funkciu odpočinku (Dinu 2002), rekreácia a nárast jej veľkosti vedie k rozvoju špecifických aktivít, všeobecne aktivít zo sektora verejných a osobných služieb (Cosmescu 2008). Násobenie voľnočasových aktivít sa zhoduje so vznikom nových odvetví, špecifickej infraštruktúry alebo naopak, s recesiou priemyselných odvetví, určitých produktov alebo služieb. Voľnočasové aktivity si teda vyžadujú určitý priestor organizácie na všetkých úrovniach (domácnosť, miestna, celoštátna územná až po regionálny priestor, kontinentálna, ...) (Cioban, Slusariuc 2014).

S pojmom voľný čas úzko súvisí aj pojem rekreácia. Tú definuje napríklad Faridi (2017), ako činnosť trávenia voľného času, pričom voľný čas je čas trávený podľa vlastného uváženia. Rovnako zdôrazňuje, že „potreba robiť niečo pre rekreáciu“, je základným prvkom biológie a psychológie človeka. Rekrečné činnosti sa často vykonávajú pre radosť, pobavenie alebo potešenie a považujú sa za „zábavu“. Rekreácia v podstate zahŕňa všetky aktivity, ktorým sa je možné venovať počas voľného času, okrem tých, ku ktorým majú ľudia vysokú previazanosť (nadčasy, druhé zamestnanie, domáce štúdium a rôzne práce na údržbu domácnosti). Tribe (2004) dodáva, že rekrečné aktivity zahŕňajú domáce aktivity, ako je čítanie a sledovanie televízie a aktivity mimo domova vrátane športu a účasť na cestovnom ruchu (Obr. 1).



Obr 1 - Voľný čas ako predpoklad rekreácie v cestovnom ruchu

Zdroj: spracované podľa Tribe (2004)

V súčasnosti môžeme pozorovať zmeny v štruktúre typickej rodiny, kde dvaja rodičia vychovávajú svoje deti spolu. V dôsledku toho táto zmena v rodinnej štruktúre znamená zvýšenú potrebu rekreačných služieb pre pracujúce rodiny. Patria sem také veci, ako je mimoškolské a predškolské programovanie, aktivity pre deti a vnúčatá a mentorské programy pre deti s osamelými rodičmi - tiež zmysluplné programy pre dospelých po škole a príklady v komunitných centrách.

Vekové faktory ovplyvňujúce voľný čas

Vplyv veku človeka na rekreáciu, voľný čas, motiváciu sa v poslednom desaťročí podrobne skúmal. Okrem rozdielov v jednotlivých osobnostiach v rámci jednotlivých vekových skupín sme pozorovali technologické, ekonomické a sociálne zmeny. Posun v rodinných vzťahoch bol zodpovedný za významnú zmenu v normách ľudského správania súvisiacich s vekom. Dnes sú deti a mládež vystavené rôznym skutočnostiam života. Tínedžer dospieva fyzicky v oveľa skoršom bode ako v minulosti. Zároveň paradoxne majú dlhšie obdobie dospievania a školskej dochádzky pred vstupom do dospelaj pracovnej sily. Dospelí majú tendenciu uzavrieť manželstvo neskôr a majú menej detí a mnohí dospelí sa rozhodujú neuzavrieť manželstvo vôbec. Staršie kohorty majú dlhšiu dobu odchodu do dôchodku a značný počet starších ľudí žije aktívnejším a dobrodružnejším životom vo voľnom čase ako v minulosti (De la Vega 2018).

Rekreácia v živote detí a vplyv médií

Detstvo charakterizuje vekovú skupinu, ktorá kompasuje deti od raného detstva až po predškolské roky. Počas tohto obdobia predstavuje hra kľúčovú vývojovú úlohu v detskom vývoji. Pomáhame vytvárať hodnoty a vzorce správania, ktoré budú pokračovať po celý život. Z väčšej časti máme tendenciu myslieť na detstvo ako na šťastný čas, predstavujúc ho v

médiách, literatúre a iných formách zábavy ako obdobie nevinnosti, poznačené teplou nostalgickou žiarou. V rámci tohto pojmu sa rodinná hra prezentuje ako zážitok, o ktorý sa môžu všetci podeliť, s prvkami súcitu, spoločnosti, humoru a sebazpoznávania. Za posledné dve desaťročia sa objavilo niekoľko významných zmien. Tieto zmeny radikálne zmenili životy detí z hľadiska ich rodinného a susedského prostredia, komunitných služieb poskytovaných na uspokojenie ich potrieb, ako aj ekonomických síl, ktoré ich zabávajú a formujú ich hodnoty a pohľad na seba a svet okolo nich

Ďalší kľúčový prvok, ktorý dnes ovplyvňuje životy detí, pramení z obrovskej záplavy násilia a sexuálneho obsahu obsiahnutého v masovej komunikácii (film, televízia, videohry a hudba), ktorá nasýti ich prostredie. Odborníci varujú, že sexuálna aktivita, sexuálne správy, vraždy a násilné činy sa zintenzívňujú, zväčšujú, zvyšujú agresívne správanie u detí. Obmedzenie násilia videného v televízii môže na druhej strane znížiť agresívne správanie u detí voči ich rovesníkom (McLean 2019).

Preplánovanie detí a nadmerné rodičovstvo

Nadmerný rozvrh detí sa v súčasnej spoločnosti stáva čoraz väčším problémom. Napríklad pre mládež pribúdajú príležitosti zúčastňovať sa na športových klinikách, táboroch a ligách pre deti a mládež. Sú spojené s požiadavkami na povinnosti v domácnosti, školské úlohy, čo má za následok znižovanie voľného času pre dnešnú mládež. Hoci hodiny výtvarnej a hudobnej výchovy, ako aj šport a iné vzdelávacie aktivity môžu byť pre dieťa prospešné, prichádza bod, keď sa v jeho živote deje príliš veľa vecí. To môže spôsobiť nevýhody, poškodiť sebaúctu dieťaťa, pretože dieťa vidí, že jeho rodičia sa ho vždy snažia zlepšiť a dieťa nie je dost' dobré také, aké je. Toto nadmerné plánovanie môže pridať zbytočný stres do života dieťaťa a celkom pravdepodobne viesť k eskalácii výskytu depresie a zneužívania návykových látok v tínedžerskom veku (Henderson 1996).

Zdá sa, že nová generácia rodičov zvyšuje svoju úlohu rodičovstva a posadnutosti ochranou svojich detí. Rodičia sa veľmi zapojili do vzdelávania, skúseností a problémov svojho dieťaťa (stali sa nadmerne ochranárskymi). Snažia sa riešiť problémy detí, kde sa deti stávajú závislými od svojich rodičov. Rodičia sú tí, ktorí berú svoje dieťa cez akékoľvek prekážky, ktoré im stoja v ceste. Títo rodičia vychovávajú deti k presvedčeniu, že majú málo chýb a vždy budú úspešní. Tí istí rodičia sú prví, ktorí konfrontujú učiteľa alebo trénera s nespravodlivým zaobchádzaním so svojím dieťaťom. Blízky vzťah s dieťaťom, kde rodič pomáha dieťaťu robiť správne rozhodnutia, však môže byť prospešný pre dieťa, ktoré sa stáva sebestačným dospelým, ak o to stojí a pomoc je v optimálnych medziach (Henderson 1996).

Rekreácia v živote adolescentov

Táto skupina mladých ľudí dozrieva rýchlejšie, sú technologicky znalí a vedia, čo chcú od svojho voľného času. Skupina sa ukazuje ako dost' náročná z mnohých rôznych dôvodov, z ktorých o niektorých tu diskutujeme. Miera zamestnanosti tínedžerov sa zvyšuje. Časť z toho je spôsobená ekonomikou a mierou zamestnanosti obyvateľstva. Medzi škodlivé voľnočasové aktivity tínedžerov môžeme zahrnúť užívanie drog a alkoholu. Problémom nie je ani tak spoločenské pitie, ako skôr opíjanie sa (konzumácia veľkého množstva alkoholu počas

krátkeho obdobia). Používanie liekov na predpis a liekov bez lekárskeho predpisu dospievajúcimi na nemedicínske účely je na vzostupe (Kassing 2010).

Tínedžerské hazardné hry majú tiež rastúcu tendenciu. To môže zahŕňať nákup žrebov, malé stávky s priateľmi. Online hazardné hry môžu byť významným hráčom v správaní tínedžerov v oblasti hazardných hier, pretože majú k dispozícii desaťtisíce webových stránok, ako aj reklamy bežiacie v televízii. A to sa týka tisícov strávených v pasívnom rozjímaní na obrazovke počas ich formačných rokov. Toto sú hodiny ukradnuté z času potrebného na to, aby ste sa naučili spájať sa s ostatnými a získali použiteľné a príjemné zručnosti aktívnej účasti. Verili sme, že intenzívne vystavenie televízii potláča tvorivú predstavivosť a podporuje pasívny pohľad na život. Štúdie opakovane zdokumentovali znížené zábrany agresívneho správania po vystavení násiliu v televízii a existuje množstvo príkladov zločinov spáchaných krátko po tom, ako sa podobné zločiny objavili v televízii. Okrem toho dospievajúci zadržaní za trestnú činnosť opakovane používajú ospravedlnenie, že sa nudia, že už nemajú čo robiť, alebo že ich kriminálne činy boli formou zábavy. Nakoniec, dospievanie je náročné obdobie pre dospievajúcich, ich priateľov a ich rodiny. Zápasia s problémami so sebaidentitou, náladovosťou, pubertou, väčšou závislosťou od priateľov a väčšou potrebou súkromia a nezávislosti. Príliš sa zaujímajú o to, aby boli slávni. Spochybňujú status quo; Podieľajú sa na svojom vzhľade a sú silne ovplyvnení svojimi rovesníkmi (McLean a kol. 2019).

Rekreácia v živote dospelých

Toto obdobie ľudského života charakterizuje obdobie od neskorého dospievania do začiatku alebo polovice 30. rokov. Tento segment obyvateľstva sa ožení neskoro, ak vôbec. To, čo sa kedysi považovalo za osamelú osobu, porazeného, slobodného osamelého stavu za dočasnú vedľajšiu koľaj na ceste k šťastnému manželstvu, je teraz prijateľné. S dôrazom na narcistické potešenie a sebarealizáciu sa osamelosť začala považovať za šťastný koniec sám o sebe - alebo aspoň za príjemnú predĺženú fázu post-dospievania. Vznikli jednobytové komplexy, bary, víkendy v rezortných hoteloch, sociálne skupiny v miestnych kluboch, kostoly, plavby a rôzne ďalšie voľnočasové programy alebo služby – vrátane počítačových zoznamovacích služieb a rýchlych zoznamovaní (tzv. speed datingu). Ako podskupina populácie mladých dospelých sú vysokoškolskí študenti zvyčajne silne ovplyvnení pri výbere voľnočasových aktivít svojím postavením študentov. Študenti žijúci doma majú pravdepodobne relatívne málo voľného času, často si držia prácu a cestujú tam a späť do školy a často nájdu veľkú časť svojej rekreácie s priateľmi vo svojom okolí. Študenti žijúci v univerzitných areáloch sa vo všeobecnosti zúčastňujú spoločenských alebo náboženských klubov, športových podujatí, bratských alebo spoločenských funkcií, zábavy alebo kultúrnych aktivít. Život mimo domova je čiastočne zodpovedný za úzkosť a stres, ktoré sú výzvou pre mnohých študentov prvého ročníka univerzity (Kassing 2010).

Napriek problémom spojeným so zneužívaním alkoholu a drog, o ktorých sa predtým diskutovalo, väčšina mladých slobodných dospelých môže využiť svoj voľný čas pozitívnym a konštruktívnym spôsobom. Najmä pre tých, ktorí ukončili školu a sú finančne nezávislí, cestujú, zúčastňujú sa športových alebo fitness klubov, spoločenských klubov alebo foriem obľúbenej zábavy a zapájania sa do koníčkov a tvorivých aktivít, obohacujú ich životy na

univerzitách aj v komunitnom prostredí. Hoci súčasťou mužov sa žena pripojila k trendu pokračujúceho slobodného životného štýlu, väčšina mladých dospelých si dnes vyberá manželstvo a rodinný život. Správanie vo voľnom čase je výrazne ovplyvnené, keď sa ľudia oženili a majú deti - najmä skupinu osamelých rodičov. Skupina v tejto vekovej skupine najviac pripravuje o voľný čas, ktorý musí často pracovať, vychovávať rodinu v ťažkých ekonomických a emocionálnych podmienkach a zároveň sa snažiť nájsť potrebné sociálne odbytiská a rekreačné príležitosti pre seba (McLean a kol. 2012).

Dospelí v strednom veku

Súčasná stredná veková skupina dospelých sa považuje za baby boomers. Majú približne 45-65 rokov a tvoria najvýznamnejšiu časť populácie. Tento segment má obrovskú rozmanitosť aj vo svojom životnom štýle. Niektorí sú oddaní svojim rodinám; iní zostávajú nepripútaní. Niektorí sú orientovaní na šport alebo divočinu, zatiaľ čo iní sa venujú umeniu, záľubám alebo literárnym aktivitám. Rastúci počet tejto vekovej skupiny začal klásť vysoký dôraz na tvorivú spokojnosť nájdenú v práci alebo venovať plnšiu časť svojho času rodinnému a osobnému zapojeniu. Pre rodičov v strednom dospelom veku sa vzor zapojenia do voľného času začína meniť, keď sa deti stávajú nezávislejšími a dokonca si zakladajú vlastné rodiny. Oholia viac dostupného času, ako aj potrebu nájsť iný zmysel a naplnenie v živote prostredníctvom nových záujmov a výziev. Trendom je, že keď sa čoraz viac z tejto vekovej skupiny presunie do dôchodku, budú hľadať aktivity, aby boli zaneprázdnení. Tieto kohorty sú aktívne, odchádzajú do dôchodku s peniazmi, ktoré môžu minúť a sú zdravšie ako dôchodcovia z minulosti (Kassing 2010).

Okrem toho sa baby boomers neboja skúšať nové veci a ísť na nové miesta. Odmietajú odísť do dôchodku a potichu chodia do centra pre seniorov, aby si zahrli pasívne hry, pretože sa nepovažujú za seniorov. Plánujú zostať aktívni, aby ukázali, že nie sú starí a budú na to potrebovať rekreačné služby a služby cestovného ruchu.

Rekreácia v živote starších jedincov

Napriek odlišnej klasifikácii, interpretácii toho, čo a kto patrí do kategórie starších dospelých, všeobecne platná a akceptovaná teória definovala starších dospelých ako kohorty vo veku okolo 60 rokov a viac. Táto skupina prechádza niekoľkými fázami, podobne ako tie v kategórii dospelých. Život, rekreácia a voľný čas neaktívnych starších dospelých majú vysokú prioritu, najmä pre ľudí vo veku 60 rokov a viac, ktorí odišli do dôchodku z práce na plný úväzok. Bez práce, aby vyplnili svoj čas a často so stratou partnerov alebo priateľov, takéto osoby považujú za potrebné rozvíjať nové záujmy a často nadväzovať nové vzťahy. Môžeme tvrdiť, že starší dospelý je teraz oveľa aktívnejší vo svojich snahách, energický, ekonomicky bezpečný a šťastnejší, ako sa predpokladalo v minulosti. Výskum ukázal, že mnohí starší dospelí si naďalej užívajú sexuálne vzťahy a udržiavajú aktívny a tvorivý život až do 70. a 80. rokov, čo je veľká časť výsledkom ich funkčnej kondície, funkčnej rezervy, ktorá má rastúcu tendenciu. Môžeme povedať, že životy starších dospelých sa za posledné tri zo štyroch desaťročí gramaticky zmenili. Nielenže môžu očakávať, že budú žiť oveľa dlhšie, ale ich životné podmienky sa pravdepodobne budú ľahko líšiť od životných podmienok

predchádzajúcich generácií, pokiaľ ide o rodinné úlohy, sociálne aktivity, ekonomické faktory a ďalšie základné podmienky (De la Vega 2018).

Preto bolo v minulosti bežné, že niekoľko generácií členov rodiny žilo spolu. S prechodom na bývanie v mestských a prímestských bytoch a malých rodinných domoch musí teraz čoraz viac starších dospelých žiť oddelene. Aj keď mnohí nechcú žiť v domove dôchodcov, s pribúdajúcim vekom ľudí je stále potrebná ďalšia starostlivosť - trend sa posúva smerom k väčšiemu počtu seniorov žijúcich v komunite asistovaného bývania. V závislosti od úrovne potrebnej starostlivosti (od žiadnej starostlivosti až po ošetrovateľskú starostlivosť na plný úväzok) môžu tieto typy životných situácií uspokojiť potreby ľudí s pribúdajúcim vekom. Tieto komunity poskytujú obyvateľom ošetrovateľskú starostlivosť, každodennú životnú pomoc, socializáciu a možnosti rekreácie. Druhý posun v rodinnej štruktúre sme zistili v rastúcom počte prípadov, keď starí rodičia nútili prevziať zodpovednosť za malé deti, pretože ich deti rodičia nie sú schopní udržiavať stabilnú domácnosť z rôznych dôvodov. Aj keď tieto negatívne trendy treba uznať, realita je stále taká, že väčšina starších ľudí žije dlhšie, šťastnejšie a zdravšie ako v minulosti. Výskum potvrdzuje, že rekreačné zapojenie spĺňa niekoľko dôležitých fyzických, emocionálnych a sociálnych potrieb starších dospelých (Harter, Arora 2008).

Početné štúdie ukázali, že pravidelné fyzické cvičenie má obrovskú hodnotu súvisiacu so zdravím pre staršie kohorty s celým radom špecifických výhod, ktoré zahŕňajú prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, niektorých typov rakoviny, osteoporózy, metabolického syndrómu atď. V tomto ohľade pomáha pri regulácii hmotnosti, imunitnej funkcii, znižovaní artritických symptómov, boji proti depresii, zlepšovaní kognitívnych a výkonných funkcií, spánkových vzorcov a celkovej funkčnej kondícii a funkčnej rezerve. Pokiaľ ide o sociálne dávky, jedným z kľúčových problémov, ktoré ovplyvňujú starších dospelých, je to, že majú tendenciu byť izolovaní a strácajú pocit, že zohrávajú významnú úlohu v rodinných záležitostiach a komunite ako celku. Preto sú verejnoprospešné služby a dobrovoľníctvo užitočnými voľnočasovými aktivitami pre starších dospelých. Dobrovoľníctvo bolo často konceptualizované ako uspokojivá náhrada platenej práce pre starších ľudí. Starší dospelí tak získavajú prostredníctvom dobrovoľníctva dôležitý pocit uznania a sebaúcty. Poskytuje štruktúru v ich živote z hľadiska pravidelných časových záväzkov a ponúka sociálne kontakty, ktoré často vedú k priateľstvu a zapojeniu inej skupiny. Ďalšou dôležitou voľnočasovou aktivitou pre starších dospelých je kontinuálne vzdelávanie – buď príležitostne s hodinami workshopov a programov komunitných centier, alebo na formálnejšom základe v neúverových kurzoch v univerzitnom prostredí. Čoraz viac starších ľudí sa tiež učí počítačovým zručnostiam a skúma internet. Napriek tomu iní prelomili novú pôdu tým, že vstúpili do nového obdobia tvorivého rozvoja v umení, písaní, sociálnych službách alebo iných neznámych druhoch osobnej angažovanosti. Predĺženie našej životnosti - predĺženie našej príležitosti pre baby boomerov realizovať svoje želania a túžby (Son a kol. 2009).

Rodové faktory ovplyvňujúce voľný čas

Okrem otázky vekovej skupiny súvisí druhý faktor, ktorý hrá dôležitú úlohu vo voľnom čase, so sexuálnou alebo rodovou identitou a hodnotami. Je potrebné rozlišovať medzi dvoma pojmami "pohlavie" a "rod". Hoci vedci používajú zameniteľne, vo všeobecnosti akceptujú

zásadu, že termín pohlavie by sa mal používať na identifikáciu biologickej alebo fyzickej klasifikácie z hľadiska štruktúry a funkcie, ktoré má jedno alebo druhé pohlavie. Naproti tomu slovo pohlavie sa používa na opis širokej škály charakteristík, rolí alebo správania, ktoré spoločnosť zvyčajne pripisuje mužom a ženám. Slovo muž a žena sa vzťahuje na pohlavie človeka, zatiaľ čo slová mužský a ženský sú opisné prídavné mená o rodových znakoch (Kassing 2010).

Ženy a voľný čas

V prvých desaťročiach dvadsiateho storočia roly a aktivity pridelené dievčatám a ženám odrážali vnímanie žien ako slabých a podradných v zručnostiach a bez elánu, sebadôvery a schopnosti súťažiť. Fyzická aktivita vníma ako odvádzanie ženskosti, materstva a poškodzovanie duševného zdravia žien. Hoci sa čas zmenil, stále existujú rozdiely v skúsenostiach, postojoch a očakávaniach účasti žien na športe a rekreácii v porovnaní s účasťou mužov. Hlavným vplyvným faktorom zmien smerom k rovnosti bolo feministické hnutie – feminizmus definuje politickú, sociálnu a ekonomickú spravodlivosť medzi mužmi a ženami. Feminizmus dal ženám pochopiť, že majú slobodu pri výbere aktivít a účasti v spoločenskom živote spoločnosti. Okrem toho poskytol ženám rovnakú príležitosť ako mužom, pokiaľ ide o voľný čas. Ženy však zažívajú nerovnosť vo voľnom čase v porovnaní s mužmi. Dokonca aj v domácnostiach s dvoma pracujúcimi dospelými robia ženy neúmerné množstvo domácich prác, čo ponecháva menej času na voľný čas, ako zvyčajne majú muži (Kassing 2010).

Miera účasti v širokej škále individuálnych a kolektívnych športov žien má však stúpajúci trend. Čoraz viac dievčat a žien sa zúčastňuje takých bývalých mužských aktivít, ako je rugby, ľadový hokej, box atď. Kombinácia povinností s voľným časom je spoločným zameraním mnohých žien. Ženy si s väčšou pravdepodobnosťou nastavujú voľný čas na svoje rodinné a domáce povinnosti, zatiaľ čo muži to nerobia. Mnohokrát rodina definuje voľný čas pre ženy. V dôsledku toho je pravdepodobnejšie, že sa voľný čas žien vyskytne v domácnosti, bude neštruktúrovaný a fragmentový. Voľný čas mimo domu je obmedzený kvôli malým oknám príležitostí (rodinné povinnosti sú na prvom mieste). Ženy sa často necítia oprávnené na voľný čas, pretože nemajú prácu mimo domova. Napríklad vnímajú, že priamo finančne neprispievajú do domácnosti, a preto si "nezarobili" právo na voľný čas. Ženy tiež pociťujú tlak "druhej zmeny" (domáce práce) po tom, čo sa zvyšok rodiny vráti domov z práce, školy atď. Z tohto dôvodu táto druhá zmena zakazuje veľa času stráveného vo voľnom čase (Henderson 1996).

Muži a voľný čas

Vo všeobecnosti sú muži považovaní za dominantné pohlavie vo väčšine oblastí komunitného života. Sú zodpovedné za to, že ženám odopierajú prístup k celej škále voľnočasových aktivít a profesionálneho postupu. Bolo by však zavádzajúce predpokladať, že životy mužov sú vždy produktívnejšie a uspokojivejšie ako životy žien. Aj keď spoločnosť vykresľuje mužov ako tých, ktorí ovládajú seba a situácie okolo seba, ukazujú mužov so svalnatým telom, dobre oblečených a úspešných. Aj keď tieto obrázky povzbudzujú mužov, aby sa správali špecifickými spôsobmi, nie všetci muži si tento obraz kupujú. Muži sa čoraz viac vymania z

týchto rigidných stereotypov a konajú tak, ako chcú, bez ohľadu na súvisiace stereotypy. Za posledné dve desaťročia sa úloha otca drasticky zmenila. Keďže čoraz viac žien vstupuje do pracovného procesu, otcovia preberajú viac zodpovednosti za výchovu detí a prispievajú k povinnostiam v domácnosti (rastúce náklady na dennú starostlivosť, rast počtu pracujúcich žien). Okrem toho, niektorí otcovia žijú inde alebo si založili inú rodinu. Môžeme pozorovať zvýšené očakávania, že otcovia budú viac zapojení do života svojich detí, viac emocionálne prepojení so svojimi deťmi a rovnější z hľadiska očakávaní rodovej úlohy. Muži a otcovia využívajú voľný čas na budovanie spoločenských vzťahov. Nie nevyhnutne preto, že sa chcú zúčastniť, ale preto, že ich dieťa sa chce pripojiť, alebo otec chápe hodnotu spolupráce s dieťaťom (Uher a kol. 2020).

Obe pohlavia majú problémy (obmedzenia), ktoré ovplyvňujú ich účasť na voľnom čase. To znamená, že človek sa nemôže zúčastňovať na voľnočasových aktivitách tak, ako by chcel. Alebo keď sa kvalita zážitku z nejakého dôvodu znižuje.

- Interpersonálne obmedzenia – chýbajúca iná osoba, ktorá by sa zúčastnila na aktivite kvôli túžbe druhých, ale nie kvôli skutočnej túžbe tak urobiť.
- Intrapersonálne obmedzenia – človek nemusí mať pocit, že je zručný v činnosti, a preto sa rozhodne nezúčastniť. Alebo persóna, ktorá má pocity sebauvedomenia, napríklad o svojom tele.
- Štrukturálne obmedzenia – nedostatok času, dopravy, peňazí alebo príležitostí. Tiež šťastie spoločníkov, s ktorými sa zúčastniť (najmä muži).

Pokiaľ ide o obe pohlavia, všimli sme si, že mnohé bariéry, ktoré oddelovali mužov a ženy, sa prelínajú. Táto nová sloboda venovať sa voľnočasovým aktivitám, ktoré sa kedysi považovali za nevhodné pre mužov, sa vzťahuje aj na postoj k ženám (Russell 2020).

Faktory sexuálnej orientácie ovplyvňujúce voľný čas

Voľný čas je ovplyvnený sexuálnou orientáciou, ako aj pohlavím. Hoci každý má sexuálnu orientáciu, či už je to heterosexuál, homosexuál-homosexuál alebo bisexuál, dôraz sa tu kladie na tých, ktorí sa identifikujú ako lesbičky, homosexuáli, bisexuáli alebo transsexuáli (LGBT). Táto skupina ľudí čelí novým situáciám, výzvam a prekážkam vo svojom voľnom čase a v živote. Členovia tejto skupiny mali problematickú minulosť, pokiaľ ide o akceptáciu bežnou populáciou. Za posledných 15 rokov sa však urobili obrovské kroky smerom k prijatiu. V dôsledku toho boli LGBT ľudia nazývaní zlatou baňou pre rekreačné spoločnosti a agentúry. Táto skupina je vzdelanejšia a má vyššiu úroveň príjmu ako priemerný občan. Na druhej strane sa však často cítia izolovaní a odmietnutí rodinou alebo priateľmi a majú len veľmi málo odbytísk pre spoločenské a rekreačné príležitosti, kde sa cítia pohodlne. LGBT ľudia sa čoraz viac stávajú rodičmi prostredníctvom minulých manželstiev, adopcií alebo iných prostriedkov. Všetky tieto faktory ovplyvňujú ich voľný čas niekoľkými spôsobmi. Vzhľadom na rastúci počet LGBT ľudí, ekonomický vplyv tejto skupiny a problémy, ktorým čelia, je vhodné, aby agentúry rekreačných a voľnočasových služieb pochopili potrebu ponúkať programy, aktivity a podujatia pre LGBT mládež a dospelých (Russell 2020).

Záver

Voľný čas má svoj historický vývoj v praxi i v teórii. Z historických prameňov vyplýva, že oddávna predstavoval protipól pracovného času, ktorý je časom naplneným prácou a povinnosťami. A je bezpochyby dôležitou a významnou súčasťou života. Má v sebe potenciál obrovského významu i dosahu a z toho vyplývajú jeho dôležité funkcie pre jednotlivca i spoločnosť.

Pohlavie, rasa, etnická príslušnosť a sociálno-ekonomické postavenie majú určitý vplyv na výber voľnočasových aktivít a je zodpovednosťou odborníkov v oblasti voľného času, aby pochopili tieto vplyvy a poskytovali služby, ktoré spĺňajú potreby všetkých zúčastnených, a teda komunity ako celku (Hodaň, Dohnal 2008).

Pokiaľ ide o rekreáciu a voľný čas, musíme tiež poukázať na to, že za posledných niekoľko desaťročí sa dosiahol obrovský pokrok v oblasti širokospektrálnych možností využívať efektívne voľný čas. So ženami aj príslušníkmi sexuálnych menšín sa dnes zaobchádza s oveľa väčším rešpektom. Dosiahli pôsobivú úroveň verejnej podpory a prístup k širokej škále rekreačných príležitostí, ktoré im v minulosti neboli prístupné. Okrem toho boli ženy aj muži viac akceptovaní v činnostiach, ktoré sú stereotypné pre opačné pohlavie. Paradigma "pay to play" sa však stáva normou a na druhej strane eliminuje vybrané sociálne skupiny. Napriek tomu, že neziskové a verejné agentúry vynaložili značné úsilie na to, aby ponúkli služby tým, ktorí si ich nemôžu dovoliť, prístup k voľnočasovým aktivitám nie je rovnaký a pravdepodobne ani nikdy nebude. V tomto ohľade sa však dosiahol značné zlepšenie.

*Tento článok odporúča na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:
doc. PaedDr., Ivan Uher, PhD. MPH.*

Tento článok je výstupom riešenia projektu v rámci projektu 005PU-4/2022 – KEGA
Inovácia študijného programu Turizmus, hotelierstvo a kúpeľníctvo v prvom stupni štúdia
v študijnom odbore Ekonómia a manažment.

Použitá literatúra

1. CIOBAN, G.L. a G.C. SLUSARIUC, 2014. *The effect of leisure time on touristic resources and on the quality of life. Ecoforum*, 3(1):4. [online]. Dostupné z:
2. <http://www.ecoforumjournal.ro/index.php/eco/article/viewFile/91/62>.
3. COSMESCU, I. 2008. *Economia timpului liber, Note de curs, Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu, Facultatea de Științe Economice*.
4. DINU, M. 2002. *Geografia turismului, Editura Didactică și Pedagogică*. București.
5. DZUROV VARGOVÁ, T., P. GALLO, A. ŠENKOVÁ, a K. ŠAMBRONSKÁ, 2018. *Manažérske inovácie v turizme a systém manažérstva kvality*. Prešov : Vydavateľstvo Prešovskej univerzity. ISBN 978-80-555-2088-9.
6. DZUROV VARGOVÁ, T., a D. MATUŠIKOVÁ, 2022. Udržateľnosť a podpora domáceho cestovného ruchu prostredníctvom rekreačných poukazov. In: *Mladá veda*, 2022, 10(6). ISSN 1339-3189.

7. De La VEGA, L.R., a W.N. TOSCANO, 2018. *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sport, Recreation and Quality of Life. International Handbooks of Quality of Life*. New York : Springer Pub. ISBN 978-3-319-75528-1. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8>.
8. HENDERSON, K.A., M.D. BIALESCHKI, S.M. SHAW, a V. J. FREYSINGER. 1996. *Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure*. State College, PA : Venture Publishing Inc. s. 337. ISBN 9780910251792.
9. KASSING, G. 2010. *Dimensions Leisure for Life. Individuals and Society*. Champaign : Human Kinetics Pub. s. 356. eBook. [online]. Dostupné z: <https://www.HumanKinetics.com/DimensionsofLeisureforLife>.
10. KASSING, G. 2013. *Introduction to Recreation and Leisure*. 2th ed. Champaign : Human Kinetics Pub. s. 406.
11. McLEAN, D., a A.R. HURD. 2012. *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. 9th ed. University of Nevada. Las Vegas : Jones & Bartlett Pub. s. 449.
12. McLEAN, D., A.R. HURD, and D.M. ANDERSON. 2019. *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society. 11th ed. University of Nevada*. Las Vegas : Jones & Bartlett Pub. s. 43-64. Van EIJCK, K. 1994. *Leisure, Lifestyle, and the New Middle Class. Leisure Science*, 1994, s. 158-173.
13. WELLS, N., a G. EVANS. 2003. *Nearby Nature: Buffer of Life Stress Among Rural Children*. J. Environment and Behaviour, s. 311-330.
14. ŽGANEC, A.B., M. MERKAŠ, a I. ŠVERKO. 2011. Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-being? In: *Social Indicators Research. Alex. C. Michalos editor*. J. for Quality of Life Measurement. Soc. Ind. Res, 2011, s. 81-91.
15. HODAŇ, B., a T. DOHNAL. 2008. *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2197-1.
16. GIROIR, B.P., a D. WRIGHT. 2018. *Physical activity guidelines for health and prosperity in the United States*. USA : Jama.
17. HARTER, J., a R. ARORA. 2008. *Social Time Crucial to Daily Emotional Well-being in US*. [online]. New York : Charles Scribner's Sons. Dostupné z: <http://www.gallup.com/poll/107692/social-time-crucial-daily-emotional-wellbeing.aspx>.
18. McLEAN, D., a A. HURD. 2012. *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society. 9th ed. University of Nevada*, Las Vegas : Jones & Bartlett Pub, 2012, 449pp. ISBN 978-07637-8159-0.
19. McCLELLAND, D.C. 1988. *Human Motivation*. Cambridge : University Press. ISBN 10 0521369517.
20. RUSSELL, R. 2020. *Pastime: The Context of Contemporary Leisure. 4th ed.* Champaign : IL. Sagamore Pub. ISBN 978-1-57167-971-0.
21. SON, J.S., D.L. KERSTETTER, a A.J. MOWEN. 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.* s. 96-115.
22. ŠAMB RONSÁ, K., 2017. *Animácia alebo čo všetko treba vedieť na začiatok*. [online]. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-1858-9. Dostupné z: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Sambronska3>.
23. UHER, I., M. ŠVEDOVÁ a Z. KÜCHELOVÁ, 2020. *Manažment životného štýlu. Vybraná problematika*. Prešov : Bookman, s.r.o. ISBN 978-80-8165-419-0.

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189