

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**ROMANA BAROVIČ**

**VPLIV REKREACIJE NA USKLAJEVANJE DRUŽINSKEGA  
IN POKLICNEGA ŽIVLJENJA ŽENSK**

**MAGISTRSKO DELO**

**Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec**

**Ljubljana 2007**

## **Zahvala**

Andreju Kapl, inštruktorju fitnesa FZS in osebemu trenerju, se zahvaljujem za strokovno pomoč s področja fitnesa in rekreacije, za znanje in izkušnje, ki jih je v teoriji in praksi delil z mano.

Mentorici doc.dr. Bojani Mesec se zahvaljujem za prijazno pomoč pri pisanju magistrskega dela.

## IZJAVA O AVTORSTVU

### magistrskega dela

Spodaj podpisana ROMANA BAROVIČ, z vpisno številko 21031560,  
rojena 29.12.1979 v kraju Trbovlje, sem avtorica magistrskega dela z naslovom:  
VPLIV REKREACIJE NA USKLAJEVANJE DRUŽINSKEGA IN POKLICNEGA  
ŽIVLJENJA ŽENSK.

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je predloženo magistrsko delo izključno rezultat mojega lastnega raziskovalnega dela;
- sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric, ki jih uporabljam v predloženem delu, navedena oz. citirana v skladu s fakultetnimi navodili;
- sem poskrbela, da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric navedena v seznamu virov, ki je sestavni element predloženega dela in je zapisan v skladu s fakultetnimi navodili;
- sem pridobila vsa dovoljenja za uporabo avtorskih del, ki so v celoti prenesena v predloženo delo in sem to tudi jasno zapisala v predloženem delu;
- se zavedam, da je plagiatorstvo - predstavljanje tujih del, bodisi v obliki citata bodisi v obliki skoraj dobesednega parafraziranja bodisi v grafični obliki, s katerim so tuje misli oz. ideje predstavljene kot moje lastne - kaznivo po zakonu (Zakon o avtorstvu in sorodnih pravicah, Uradni list RS at. 21/95), prekršek pa podleže tudi ukrepom Fakultete za družbene vede v skladu z njenimi pravili;
- se zavedam posledic, ki jih dokazano plagiatorstvo lahko predstavlja za predloženo delo in za moj status na Fakulteti za družbene vede;
- je elektronska oblika identična s tiskano obliko magistrskega dela ter soglašam z objavo magistrskega dela v zbirki »Dela FDV«.

V Ljubljani, dne \_\_\_\_\_

Podpis avtorice: \_\_\_\_\_

*"Mar ni dovolj, če opazimo, da je vrt čudovit,  
ne da nam bi bilo treba verjeti, da se v njem skrivajo vile?"*

Richard Dawkins

# GLAVNO KAZALO

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | UVOD.....  | 8  |
| 2 | ŽIVLJENJSKA PODROČJA.....  | 14 |
|   | 2.1 Delo.....  | 14 |
|   | 2.2 Družina.....   | 15 |
|   | 2.2.1 Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja.....                      | 19 |
|   | 2.2.2 Družinska nadobremenjenost žensk.....                                      | 21 |
|   | 2.2.3 Delitev dela med partnerjema.....  | 22 |
| 3 | PROSTI ČAS.....  | 26 |
|   | 3.1 Opredelitev pojma.....   | 26 |
|   | 3.2 Družina in prosti čas.....   | 29 |
| 4 | REKREACIJA IN Z NJO POVEZANE TEME.....   | 31 |
|   | 4.1 Opredelitev pojma.....   | 31 |
|   | 4.2 Športna dejavnost.....   | 31 |
|   | 4.2.1 Spol in ukvarjanje z rekreacijo.....                                       | 35 |
|   | 4.2.2 Lastnosti spolov v odnosu do telesne vadbe.....                            | 38 |
|   | 4.2.3 Spol, družinski status in ukvarjanje z rekreacijo.....                     | 40 |
|   | 4.2.4 Motivacija za športno rekreativno dejavnost.....                           | 41 |
|   | 4.2.5 Fitnes vadba.....  | 45 |
|   | 4.3 Nekateri vplivi športne aktivnosti na človeka.....                           | 51 |
|   | 4.4 Pogledi: rekreativna dejavnost in zdravje.....                               | 55 |
|   | 4.5 Stres.....   | 58 |
|   | 4.5.1 Stres in usklajevanje družinskega in poklicnega življenja.....             | 60 |
|   | 4.5.2 Stres in delo.....   | 61 |
|   | 4.5.3 Vloga rekreacije pri zmanjševanju vplivov stresa.....                      | 63 |
| 5 | POVZETEK TEORETIČNEGA DELA.....  | 65 |
| 6 | GLAVNI CILJI IN HIPOTEZE.....  | 68 |
|   | 6.1 Glavni cilji.....  | 68 |
|   | 6.2 Delovne hipoteze.....  | 69 |
|   | 6.3 Metode dela.....   | 69 |
|   | 6.4 Spremenljivke.....   | 69 |
|   | 6.5 Metode obdelave podatkov.....  | 70 |
| 7 | REZULTATI IN RAZPRAVA.....   | 71 |
|   | 7.1 Demografski podatki vzorca.....  | 71 |
|   | 7.1.1 Število respondentk v raziskavi.....                                       | 71 |
|   | 7.1.2 Število respondentk glede na starostne kategorije.....                     | 73 |
|   | 7.1.3 Število respondentk glede na zakonski stan.....                            | 74 |
|   | 7.1.4 Število respondentk glede na zadnjo končano šolo.....                      | 75 |
|   | 7.1.5 Število respondentk glede na zaposlitveni status.....                      | 76 |
|   | 7.1.6 Število otrok anketiranih.....   | 77 |
|   | 7.2 Prosti čas.....  | 78 |
|   | 7.2.1 Količina prostega časa anketiranih.....                                    | 78 |
|   | 7.2.2 Najpogostejše aktivnosti v prostem času.....                               | 80 |
|   | 7.2.3 Zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa.....                     | 83 |
|   | 7.2.4 Glavni razlogi za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa..... | 84 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 7.3   | Športna dejavnost.....  | 87  |
| 7.3.1 | Ukvarjanje s športno dejavnostjo.....   | 87  |
| 7.3.2 | Ocena zdravstvenega stanja, telesne in psihične kondicije ter splošne kakovosti življenja anketiranih.....  | 91  |
| 7.3.3 | Vrednostni sistem anketiranih.....  | 92  |
| 7.4   | Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja.....   | 94  |
| 7.4.1 | Težavnost usklajevanja družinskega in poklicnega življenja.....   | 94  |
| 7.4.2 | Problematika usklajevanja družinskega in poklicnega življenja... ..   | 95  |
| 7.4.3 | Občutek krivde zaposlenih žensk.....  | 96  |
| 7.4.4 | Usklajevanje razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem..   | 97  |
| 7.4.5 | Športna dejavnost žensk in količina dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner.....   | 98  |
| 7.4.6 | Pomoč partnerja pri različnih opravilih.....  | 99  |
| 7.5   | Športna dejavnost v povezavi s stopnjo izobrazbe.....   | 101 |
| 7.6   | Starost v povezavi z občutkom krivde.....   | 102 |
| 7.7   | Značilnosti populacije žensk, ki se pogosto ukvarja z rekreacijo.....   | 103 |
| 8     | PREVERJANJE HIPOTEZ.....  | 105 |
| 8.1   | H <sub>1</sub> : Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutenje težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk sta medsebojno povezani..... | 105 |
| 8.2   | H <sub>2</sub> : Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutek krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke sta medsebojno povezana.....                           | 106 |
| 8.3   | H <sub>3</sub> : Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in količina dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner sta medsebojno povezana.....                        | 107 |
| 9     | ZAKLJUČKI.....  | 108 |
| 10    | PREDLOGI.....   | 111 |
| 11    | LITERATURA.....   | 113 |
| 11.1  | INTERNETNI VIRI.....  | 118 |
| 12    | PRILOGE.....  | 120 |
|       | POVZETEK/ ABSTRACT.....   | 124 |

## KAZALO SLIK

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Slika 2.1: | Temeljne karakteristike družine.....             | 16 |
| Slika 4.2: | Uspeh v fitnes vadbi.....                        | 48 |
| Slika 4.3: | Potek stresa (splošni adaptacijski sindrom)..... | 58 |
| Slika 4.4: | Interakcijski model stresa.....                  | 60 |
| Slika 4.5: | French-Caplanov model stresa.....                | 62 |

## KAZALO GRAFOV

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Graf 4.1: | Delež udeležbe štirih osnovnih dejavnikov pri vzrokih za prezgodnjo smrt v odstotkih po podatkih Ameriškega servisa za nacionalno zdravje..... | 45 |
| Graf 7.2: | Količina prostega časa.....  | 80 |
| Graf 7.3: | Vrednote (SJM).....  | 93 |

## KAZALO TABEL

|   |     |
|---|-----|
| Tabela 4.1: Odstotek aktivnih v posameznih športih/ spol/ 2006.....   | 37  |
| Tabela 4.2: Razvoj fitnes aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji.....   | 49  |
| Tabela 4.3: Odstotek odraslih, aktivnih na področju fitnesa v letih od 1992 do 2005....   | 50  |
| Tabela 4.4: Hierarhija vrednot po prostočasnih tipih.....   | 56  |
| Tabela 7.5: Število respondentk glede na starostne kategorije.....  | 73  |
| Tabela 7.6: Število respondentk glede na zakonski stan.....   | 74  |
| Tabela 7.7: Število respondentk glede na zadnjo končano šolo.....   | 75  |
| Tabela 7.8: Število respondentk glede na zaposlitveni status.....   | 76  |
| Tabela 7.9: Število otrok anketiranih.....  | 77  |
| Tabela 7.10: Količina prostega časa.....  | 78  |
| Tabela 7.11: Najpogostejše aktivnosti v prostem času.....   | 80  |
| Tabela 7.12: Zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa.....   | 83  |
| Tabela 7.13: Glavni razlogi za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa....  | 84  |
| Tabela 7.14: Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo.....   | 87  |
| Tabela 7.15: Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo-kategorije.....  | 89  |
| Tabela 7.16: Udeležba v športu v sedmih evropskih državah (starejši od 16 let) v odstotkih.....   | 90  |
| Tabela 7.17: Ocena zdravstvenega stanja, telesne in psihične kondicije ter splošne kakovosti življenja anketiranih.....                       | 91  |
| Tabela 7.18: Vrednostni sistem anketiranih.....   | 92  |
| Tabela 7.19: Težavnost usklajevanja družinskega in poklicnega življenja.....  | 94  |
| Tabela 7.20: Problematika usklajevanja družinskega in poklicnega življenja.....   | 95  |
| Tabela 7.21: Občutek krivde zaposlenih žensk.....   | 96  |
| Tabela 7.22: Občutek krivde zaposlenih žensk-kategorije.....  | 96  |
| Tabela 7.23: Usklajevanje razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem.....   | 97  |
| Tabela 7.24: Vpliv športne dejavnosti žensk na količino dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner.....                                       | 98  |
| Tabela 7.25: Pomoč partnerja pri različnih opravilih.....   | 99  |
| Tabela 7.26: Delitev dela med partnerjema (v %).....  | 100 |
| Tabela 7.27: Športna dejavnost v povezavi s stopnjo izobrazbe.....  | 101 |
| Tabela 7.28: Starost v povezavi z občutkom krivde.....  | 102 |
| Tabela 8.1: Povezanost pogostosti ukvarjanja z rekreacijo in občutenjem težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk..... | 105 |
| Tabela 8.2: Povezanost pogostosti ukvarjanja z rekreacijo in občutka krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke.....                            | 106 |
| Tabela 8.3: Povezanost pogostosti ukvarjanja z rekreacijo s količino dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner.....                          | 107 |

# 1 UVOD

Dodiplomski študij sem zaključila z nalogo s področja usklajevanja družinskega in poklicnega življenja žensk. Ta spoznanja želim združiti v smiselno celoto v zaključnem delu podiplomskega magistrskega študija Sociologija - socialno delo v skupnosti na Fakulteti za družbene vede. Raziskala sem vpliv športnega rekreiranja na izkušnje žensk pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja. Večja usklajenost med družinskim in poklicnim življenjem že dalj časa predstavlja velik izziv in je tesno povezana s številnimi socialnimi temami, kot so spremembe v strukturi delovne sile, nove oblike organiziranja dela, preoblikovanje socialne zaščite, spremembe strukturne oblike družine, razdelitev dela med spoloma ter demografske spremembe. Poleg tega ima večja usklajenost med družinskim in poklicnim življenjem pomembno vlogo pri spodbujanju enakosti med spoloma, blagostanju otrok, staršev, družin, lokalne skupnosti in družbe kot celote.

Ob vodenju skupinske fitnes vadbe sem imela priložnost spoznati ženske v različnih starostnih obdobjih, od upokojenk do najbolj aktivnega dela ženske populacije. Zaznala sem njihovo vpetost v naporen delovni dan, skrb za družino in dom in nazadnje za čas zase. Včasih so na vadbo, ki je bila organizirana le zanje v večernem terminu dvakrat na teden (kjer sem opravljala delo) prišle z nekakšno ihto, ki je odražala nujnost po sprostitvi: "Tole tukaj in sedaj je pa le moj čas, ki mi ga nihče ne more vzeti". Druženje, izkoristiti prosti čas kot čas zase (ki je resnici na ljubo vzeti, ni tisti, ki ostane, potem ko postorimo vse obveznosti, je torej vprašanje postavitve prioritete), izmenjati par besed ali kaj več (po potrebi) s tistimi ženskami, ki so prav tako prišle na vadbo.

Očitna je bila razlika med prihodom v vadbeni center in odhodom po vadbi domov. Pred vadbo so ženske večkrat utrujene od službenih in družinskih obveznosti, ob odhodu čutijo veliko mero zadovoljstva. To zadovoljstvo je povezano z vedenjem, da so si vzele čas le zase in da so v tem času nekaj naredile zase. V dobro voljo jih spravlja razbremenitev od družinskih obveznosti, delovnega stresa, prihod v družbo samih žensk. Med pogovorom z njimi me je presenetilo, da so ure vadbe fitnesa velikokrat 'čas, ki ga ukradejo le zase' in predvsem, da je to 'edini čas, ki ga imajo le zase'. Nekatere ženske pa se kljub času, ki so si ga na ta način vzele zase, niso uspele 'odtrgati' od svojih partnerjev in otrok: fizično sicer



prisotne na vadbi, so za trenutek pozabile na druge, vendar jih je v naslednjem hipu spet prevzela misel nanje, v kateri je bilo čutiti krivdo, da niso ves čas prisotne v družinskem krogu.

Ko sem se z ženskami po vadbi pogovarjala o tem, kako so partner in otroci sprejeli, da jih zaradi ukvarjanja z rekreacijo večkrat ni v družinskem krogu, mi je iskren odgovor povedal več kot vse prebrano do tedaj: "Domačim je prav, da hodim na fitnes, ker vidijo, kakšna pridem po vadbi nazaj".

Dejstvo je, da ženske težje usklajujejo družinsko in poklicno življenje kot moški. Vzroki tičijo v pričakovanih spolnih vlogah, ki se pripisujejo ženski v zasebni in javni sferi življenja ter v obveznostih, ki jih morajo izpolniti glede na družbena pričakovanja.

Posledica obremenitev pri usklajevanju družinskih in poklicnih obveznosti za ženske je, da omejujejo svoje ambicije. Ponavadi se ne povzpnejo na vodilne položaje, kajti dostikrat se odpovedujejo dodatnim izobraževanjem, poslovnim srečanjem, napredovanju. Doma poskušajo čimbolj kakovostno preživeti čas z otroki in s partnerjem ter opraviti gospodinjske obveznosti.

V težnji po popolnosti v zasebni in javni sferi so ženske prikrajšane za individualni prosti čas<sup>1</sup>, skrb za dobro psihofizično počutje in urejenost. Kljub temu se zdi, da si ženske svoj vsakdanjik organizirajo tako, da obveznosti med seboj dopolnjujejo in se v danem trenutku usmerijo tja, kamor se je po njihovem mnenju potrebno usmeriti.

Rojstvo otroka spremeni življenje ženske (sedaj matere) v temeljih. Otrok poruši življenjske navade, vrstni red prioritet in življenje para postavi na glavo. Prvo leto, ko materi še ni treba v službo, še nekako gre; bolj ko se dopust za nego in varstvo otroka bliža svojemu koncu, večjo negotovost doživlja mati.

---

<sup>1</sup> "Prosti čas je del dnevnega, tedenskega, letnega časa delovnega človeka, v katerem le-tega ne vežejo poklicne pa tudi druge, na primer družinske, družbene dolžnosti in ga uporablja za počitek ter razvedrilo, med katerim obnavlja svoje fizične in psihične delovne moči" (Leksikon Družboslovje, 1986: 238).

Ta negotovost je povezana predvsem z vprašanjem kompetentnosti matere z opravljanjem nalog poklicnega dela in materinstva, ki se mu pridružuje še opravljanje gospodinjskega dela in ohranjanje srečnega partnerstva.

Večina žensk-mater zmore. Ene sicer lažje, s precejšnjo mero optimizma in odločenosti, z večjo podporo partnerja, družine, staršev, razumevajočega delodajalca, prijazne vzgojiteljice v vrtcu, druge morda malo težje, če kateri od omenjenih podpornih 'stebrov' morda ni tako zanesljiv ali odpove.

Ženske želijo biti popolne matere, uspešne pri delu, ki ga opravljajo, poleg tega pa imeti še urejen dom, čas za partnerja, prijatelje in nenazadnje tudi zase. Veliko jih kaj hitro ugotovi, da vsega tega ne zmore. Kompromisi se lomijo praviloma na njihovih hrbtih, nezadovoljstvo s sabo pa se odraža na splošnem nezadovoljstvu z življenjem in občutkom neuspeha.

Ženska tako postane razdvojena med delom in družino. Na eni strani si želi kariere oz. je primorana hoditi v službo zaradi ekonomskih razlogov, po drugi strani pa jo prevevajo občutki, da se premalo posveča svojim otrokom in jih zanemarja. Ob vsakem problemu, ki pride nasproti njihovem otroku oz. partnerju (slaba učna uspešnost otroka, nezadovoljen partner...) se sooča z moralno dilemo, da je slaba mati oz. partnerka. Tako je krivda za slabše (slabo) funkcioniranje družine največkrat na strani zaposlene ženske.

Zanimiva so tudi pričakovanja družbe o uspešni sodobni materi, s katerimi so ženske ves čas oblegane tudi preko medijev. Gotovo predstavlja usklajevanje družine in poklica za slovensko žensko (in tudi za zaposlene ženske po svetu) večji napor kot za moškega. Dodatne zahteve, ki jih postavljajo mediji (vedno do popolnosti urejena mamica s povprečno dvema otrokoma, ki ima čas za redna druženja s prijateljicami, 3-krat na teden obiskuje aerobiko, redno si privošči savno, masažo, hkrati je utrujenost ne omejuje v osrečujočem romantičnem življenju s partnerjem, saj ima vedno čas za njegovo razvajanje, striktno sledenje modnim trendom...) lahko pogubno vplivajo na doživljanje žensk v današnjem času. Opisano popolnost je nemogoče doseči - ur v dnevu in energije za vse je v človeškem življenju premalo. Ta ideal, ki ga zahteva trenutna družbena sfera, vpliva na to, da se ženska v vsakdanjih zahtevah, ki jih prinaša življenje, počuti nadobremenjena in se sooča z občutki krivde.

Joganova (1995: 13) pravi, da sta bili kljub obstoječi seksistični razporeditvi del in odgovornosti za javno in zasebno, poklic in družina v Sloveniji sredi devetdesetih let najpomembnejši vrednoti za oba spola. Za slovenske ženske dilema zaposlitev ali družina ne obstaja več oziroma ni več prevladujoča.

Ženske se čutijo preobremenjene, ker se premalo zavedajo, da je usklajevanje družinskih in službenih obveznosti naloga tudi njihovih partnerjev. Iz istega razloga se čutijo prepuščene same sebi pri gospodinjskih opravilih in pri skrbi za otroke.

Vlogo sodobnega očeta je osvetlila raziskava Perspektive novega očetovstva v Sloveniji (glej Renner idr.: 2005), kjer se je pokazalo, da aktivno očetovstvo ni toliko problem nepripravljenosti moških za prevzemanje teh vlog, ampak so težave predvsem v zakoreninjenih družbenih predstavah, da znajo za otroke bolj skrbeti matere. Vsekakor pa je napredek opazen in vse več očetov dejavno skrbi za otroke.

Ukvarjanje z rekreativnim športom prav gotovo sodi med pomembnejše sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo visoko cenijo (Doupona Topič, 2004: 89).

V magistrskem delu raziščem, ali obstaja povezanost med športno dejavnostjo v prostem času in boljšo kakovostjo družinskega življenja ter kakšen je vpliv športne rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk.

V ta namen pregledam mnenja različnih avtorjev o vplivu rekreacije na nekatere vidike zdravja. Kot trdita Kajtna in Tušak (2005: 30), bi športna rekreacija morala biti:

- prostovoljna,
- bogata z uživanjem,
- protiutež običajnim življenjskim obremenitvam,
- nasprotna tekmovanju,
- kompenzacija stresu ipd.

Na temelju kompenzacijskih teorij lahko rečemo, da s športom ponovno oživimo telesne in duševne moči. Socialno-emocionalna funkcija športa nas vodi k temu, da je šport nasprotje rutini, dolgočasju in pomanjkanju napetosti pri obveznostih in pri delu.

Socialna interakcija je eden glavnih razlogov za udeležbo v rekreativni dejavnosti. Brawley (1979 v Tušak 2001) navaja, da skupinska aktivnost pritegne zaradi skupinske identifikacije in pripadnosti, krepiteve socialnih vezi, tekmovalne spodbude in možnosti za skupinsko motivacijo.

Športna rekreacija je sprejemljivo opravičilo za oba partnerja, da gresta od doma. To je prostor za razvoj identitet, ki so komplementarne družinskim. Pričakovanje vzajemne podpore v družini je odvisno od prostovoljnih odločitev, kot tudi od izpolnjevanja socialnih pričakovanj in legalnih zahtev (Sadar, 1991 v Doupona Topič, 2004: 98). Če je šport kot oblika prostega časa prisoten v družinski interakciji, v razvoju intimnosti v različnih življenjskih obdobjih, potem ima pomembno mesto tudi pri ustvarjanju socialne kohezije družine (Doupona Topič, 2004: 99).

Teoretični del magistrskega dela temelji na uporabi več znanstvenih metod proučevanja. Osnovna uporabljena metoda je splošna raziskovalna metoda spoznavnega procesa, s pomočjo katere zberem dejstva, podatke in informacije o posameznih opredelitvah, pojavih in procesih usklajevanja družinskega in poklicnega življenja (družina, delo), vloge partnerja pri tem, vplivih rekreacije. Pri splošnem opisovanju in opredeljevanju določenih pojavov uporabljam metodo deskripcije. Metodo komparacije sem uporabila predvsem pri podajanju različnih definiranih posameznih ključnih opredelitev s področja rekreacije in usklajevanja družinskega in poklicnega življenja žensk. Skozi celotno delo pa je uporabljena metoda sinteze.

Empirično raziskovalni del temelji na več raziskovalnih metodah. Z njim sem preverila domneve o vplivih rekreacije žensk na družinsko življenje, zato so vprašanja vezana na navade za rekreiranje, odnos partnerja do rekreacije žensk, občutek (nad)obremenjenosti žensk, splošno zadovoljstvo s kakovostjo življenja, da bi lažje ugotovili, kako, če sploh, rekreativni šport vpliva na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk. Kot osnovno metodo uporabim statistično metodo interpretacije primarnega in sekundarnega vira

podatkov. Analiza podatkov je narejena s pomočjo kvantitativne analize anketnega vprašalnika, podprta z metodo grafičnega prikazovanja empiričnih podatkov. Za ustrezne zaključke uporabim še metode indukcije, sinteze ter konkretizacije.

## 2 ŽIVLJENJSKA PODROČJA

Življenjski prostor posameznikov v zahodni družbi najbolj oblikujejo delo, družina in prosti čas. Pri tem delo še vedno zavzema največji del življenja posameznikov, ko pa si ta ustvari družino, je največ časa, ki ostane po opravljenem delu, namenjenega prav njej. Na tretjem mestu je (individualni) prosti čas, ki ga nekateri združijo z družinskim prostim časom. (Dokler pa odrasel človek nima lastne družine, svoj čas deli med službene obveznosti in prosti čas.) Pri tem se pojavi potreba po uravnovešeni uskladitvi vseh treh najpomembnejših življenjskih področij: dela, lastne družine in (individualnega) prostega časa.

### 2.1 Delo

V sedanjih razmerah je delo še vedno dominantno: poslovni sistem je osrednja institucija v moderni zahodni družbi in odrasli preživijo na delu vsaj eno tretjino svojega življenja.

Delovno okolje predstavlja enega pomembnejših življenjskih okolij in delo, delovno mesto oziroma podjetje (ustanova, organizacija) izjemno pomemben faktor za zdravje zaposlenih.

Nesporno ima poklicno življenje veliko vlogo v socializaciji odraslih. Poklicna (delovna) socializacija vpliva na osebnostno rast, učinkovitost in na prizadevanja za ohranjanje zdravja. Ob tem lahko moteče delujejo prenasičenost z delom kakor tudi preveliko ali premajhno število delovnih nalog, saj povzročajo stresna stanja (Rot, 1983 v Selič, 1999: 123). Ocenjuje se, da se zaradi ekonomskih posledic nevarnega in nezdravega delovnega okolja izgublja 3 do 5% BDP (Stergar, 2005: 40).

Ljudje danes tudi v delu iščejo intrinzično zadovoljitev, veselje in užitek, vse pomembnejši dimenziji postajata osebna svoboda in možnost izbire. Veliko manj je tradicionalnega instrumentalnega odnosa do dela. V drugi polovici sedemdesetih in v osemdesetih letih so se opazno spremenile poslovne vrednote oz. poslovna ideologija. Znova sta se začela krepiti individualizem in uživaštvo. Ljudje so bolj usmerjeni k materialnemu bogastvu, zahtevajo več prostega časa, več avtonomije, več zabave, več udeležbe, prijaznejšo skupnost, več pustolovščin ipd. V podjetju iščejo več kot le denar in ekonomsko varnost, hočejo smiselno

delo, kakovostno življenje, osebni razvoj in samouresničenje (Kast in Rosenzweig 1985 v Kavčič 1991).

V sodobnih družbah govorimo o 'nekompatibilnosti temeljnih vrednot' (Ignjatović, 2002: 189-190). Opaziti je čedalje večje razhajanje med kulturnimi normami in vrednotami pospešene individualizacije in diferenciacije - samorealizacije posameznika v družbi. Sodobni družbeni sistem kot temeljne vrednote poudarja kapital, delo, askezo (zmanjšanje javne porabe), sodobni posameznik pa naj bi se vse bolj odtujeval od sfere dela in se usmerjal k drugim vrednotam.

## **2.2 Družina**

Obstoj različnih tipov družin, ki imajo vsaka popolnoma specifične lastnosti in spreminjanje družine v času in prostoru sta glavna razloga, da kratke in pregledne definicije družine ni. Organizacija združenih narodov je v svoji definiciji široko zastavila in v njo vključila vse tipe družinskega življenja. "Družina je skupina oseb, ki skrbi za otroke oz. je skupina oseb, ki jo zakonodaja in/ ali praksa posameznih držav prepozna kot skupino" (Tušak idr., 2003: 11).

Bergantova (1981 v Šket, 2002: 38) pravi, da kjerkoli se rodijo otroci in živita skupaj najmanj dve generaciji ljudi, ki so krvno ali tesno življenjsko povezani (posvojitev), lahko govorimo o družini. Družina je primarna celica socializacije, prostor identifikacije, posnemanja, vzgoje in vzpostavljanja različnih odnosov. Poleg reproduktivne ima še čustveno, ekonomsko, pravno in vzgojno nalogo. Gledano skozi prizmo prostega časa sta izpostavljeni njena vzgojna in čustvena vloga.

Družina je "interakcijski sistem, ki ga uravnava zakonitosti homeostaze oz. pozitivnega in negativnega feedbacka, vzpostavljanje meje, podsistemi moči in hierarhije" (Čačinovič Vogrinčič, 1988 v Tušak idr., 2003: 10).

Glavne funkcije družine potemtakem so:

- *biološko reproduktivna funkcija* omogoča in ohranja razvoj človeške vrste;
- *ekonomska funkcija* predpostavlja udeležbo članov družine v proizvodnji in potrošnji zunaj družine;
- *zaščitniška funkcija* družine pomeni zagotavljanje pomoči, varnosti in zaščite svojim članom, nego in varstvo otrok, vzdrževanje, pomoč v bolezni in nesreči, nudi moralno oporo, varstvo, prehrano in finančno pomoč;
- *čustvena funkcija*: družina je danes čustvena enota, ki temelji na medsebojni privlačnosti in ljubezni;
- *vzgojno izobraževalna funkcija* družine: kot primarna otrokova skupina je prva, ki neposredno in posredno vzgaja otroke in jim s tem daje družbeno priznane vzorce vedenja, duhovne vrednote, oblikuje njegov odnos do ljudi;
- *socializacijska funkcija* družine: v procesu socializacije otrok osvoji in izdela svoje predstave o svetu, načinu mišljenja, čustvovanja, o vrednotah, komunikaciji (Tušak idr., 2003: 12-14)...

Na sliki 2.1 Tušak idr. (2003: 11) predstavljajo temeljne karakteristike družine.

Slika 2.1: Temeljne karakteristike družine



Vir: Tušak, M, Tušak, M., Tušak M. (2003): Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog



Toda - "v mnogoplastni sestavljenosti današnje družbe verjetno nihče več ne pričakuje od družine, da bi svoje otroke naučila vsega, kar je za življenje potrebno. Zaradi takih potreb smo za določene učne dejavnosti usposobili specialiste" (Satir, 1995: 284) in družina dobi tisto, kar je ostalo, potem ko je z njo opravila služba, šola, cerkev in oblast. Sicer smo sami ustanovili te institucije, da bi nam bile v pomoč, sedaj pa delujejo proti družinskemu zdravju. Zato avtorica opozarja, da moramo vedno znova preverjati in prepoznavati odnose med vzgojo v družini in razvojem dejavnosti v institucijah.

De Vries in Bowkamp (1995: 24) kot osnovni človekovi potrebi izpostavljata človekovo težnjo po zadovoljitvi potrebe po avtonomiji in potrebe po povezanosti. O zdravi družini govorita, ko se partnerji pomirijo s tem, da so različnost, prepir in žalost nujni elementi; ko partnerja drug od drugega ne pričakujeta ali zahtevata spremembe; kadar se vsak lahko obrne na drugega s svojimi potrebami in dobi, kar je dosegljivo; ko je dovoljena in spodbujana konverzacija pri otrocih; kadar je ljubezen izključno posledica tistega, kar pomenita drug drugemu; ko družina ne stremi k idealom glede ravnanja ali obnašanja družinskih članov; kadar se starši zavedajo, da je potrebno slediti, se vključiti in odzvati na otrokove potrebe in vedo, da moteno vedenje prihaja iz frustracij ali blokiranja notranje želje.

Švabova (2001) pravi, da je zmotno razmišljati, da družina zaradi vseh sprememb izgublja svoj pomen in izginja. Zanja je spreminjanje oblik in načinov družinskega življenja dokaz naraščanja pomena zasebnosti, družinskega življenja in medosebnih odnosov. Spremembe v rodnosti in kasnejša rojstva so po njenem mnenju najprej posledica zaostrenih, intenziviranih delovnih pogojev, nestabilnosti zaposlovanja, zahtev po dolgem obdobju izobraževanja, ki vzajemno konstituirajo kontekste odločitev v življenjskih potekih žensk. Ženske torej ne dajejo prednosti karieri pred otrokom, ampak okoliščinam, v katerih želijo otroke imeti (službi, stanovanju, finančnem položaju).

Joganova (1986 v Doupona Topič in Petrović, 2000: 80-81) pravi: "Družina prav z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost... Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner".

Očitno je upadanje števila porok in na drugi strani števila razvez, kar Nastran Ule (1993: 171-179) navaja kot enega izmed znakov krize družine, ki so:

- upadanje atraktivnosti na zakonski zvezi temelječe družine,
- padec števila rojstev (konstantna značilnost vseh razvitih sodobnih družb),
- naraščanje ločitev,
- spremenjeno samorazumevanje žensk (tudi naraščanje števila zaposlenih žensk).

Moore (1991 v Šket, 2002: 39) poudarja, da z vidika socializacije otroci v družini pridobivajo temeljne družbene ideje in vrednote. Starši vplivajo na svoje otroke z zgledom kot primarni učitelji, hkrati pa bi jim morali zagotoviti emocionalno stabilnost in podporo. Pšunderjeva (1998 v Šket, 2002: 39) navaja tudi, da otrok v družini doživlja in spozna temeljne navade in spretnosti, ki jih potrebuje za obvladovanje okolja, za sožitje, delitev dela, odgovornost in moralnost. Tako starši postajajo zgled in včasih tudi ogledalo otroka.

Glede na vrsto družine je omenjeno pripisano prožni družini, ki priznava in neguje medsebojno odvisnost, zagotavlja povezanost, trdnost, poštenost. Okolje tako postaja spodbudno in vsi sodelujejo pri načrtovanju aktivnosti, kar je ključnega pomena za kakovostno preživljanje prostega časa. Trda in mehka družina, ki si v svojem bistvu nasprotujeta, pa ne zmoreta govoriti o prostem času (Coloroso, 1996 v Šket, 2002: 39).

Po mnenju nekaterih teoretikov ima športna dejavnost, zlasti družine, še več kot zgolj socialno kompenzacijsko vlogo. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin (Doupona Topič in Petrović, 2000: 80).

### 2.2.1 Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja

Življenjski prostor posameznikov v zahodni kulturi je v glavnem oblikovan od treh življenjskih področij: delo, družina in prosti čas. Delo zavzema največji del življenja in ima središčni položaj v življenju posameznikov (Anderson in Blake, 2000, Svetlik, 1996 v Rauter, 2005: 51). Ko si človek ustvari lastno družino, je zagotovo največ časa namenjenega njej. Na tretjem mestu je prosti čas.

Podoba človeka, ki od življenja pričakuje čedalje več, odseva sodobno družbo ob prehodu v 21. stoletje. Ljudje vedno več pričakujejo od življenja, niso več zadovoljni s tem, da zgolj preživijo svoje življenje. Na vseh področjih življenja hočejo bolj zadovoljujoče izkušnje in kvalitetne odnose (Černigoj Sadar, 1991: 99).

Ravnotežje med delom in drugimi življenjskimi področji je novejša problematika v stoletje stari veji menedžmenta. Poleg prednosti, ki jih z oblikovanjem ravnotežja prinaša posameznikom, je aktualno tudi zaradi povezovanja kakovosti življenja z doseganjem ekonomskih prednosti. Poslovni svet prednosti v ustvarjanju primernejšega ravnotežja med različnimi življenjskimi področji in s tem povezanega kakovostnejšega življenja posameznikov vidi v njihovem osebnem razvoju, prilagodljivosti in ustvarjalnosti, kar potem iz zunajdelovnega okolja uspešno prenašajo v delovno okolje. V zunajdelovnem času pridobljene prednosti in večje zadovoljstvo zaposlenih z življenjem so danes pomembna prednost sodobnega poslovanja, ki temelji na človeku in najboljši možni uporabi kadrovskega virov. Povezovanje dela in drugih življenjskih področij ter oblikovanje ravnotežja med njimi zadeva tudi nove oblike dela, prilagojene sodobnemu načinu življenja. Zanje je značilna velika fleksibilnost v času, prostoru in odnosih, poleg možnosti za zadovoljevanje drugih potreb dela in zaposlenih pa ponujajo tudi več možnosti za ustvarjanje kakovostnejšega življenja. Ravnotežje med delom in drugimi življenjskimi področji s tem dobiva nove razsežnosti v povezavah in možnostih udeležanja. Vendar je treba poudariti, da je dejanska izpeljava močno odvisna od posameznikov, njihovih interesov in zmožnosti organizacije lastnega življenja. V mnogih primerih je še vedno mogoče reči, da ljudje ne vidijo in ne iščejo izhoda iz ustaljenega poteka dela in življenja (Rauter, 2005: 62).

Vključitev strategij za doseganje ravnotežja med delom in življenjem v strateško in finančno načrtovanje podjetja omogoča pozitivne poslovne, ekonomske in socialne učinke. Za strategije, s katerimi lažje dosegamo ravnotežje, je značilno, da:

- vključujejo potrebe ljudi v različnih življenjskih obdobjih;
- spoštujejo enakost možnosti za vse;
- upoštevajo različnost na delovnem mestu;
- gre za vzajemne pravice in odgovornosti tako zaposlenih kot delodajalcev oz. odgovornih za selekcijo in razvoj kadrov;
- izhajajo iz postavke, da imajo lahko od fleksibilnega dela ugodnosti zaposleni in organizacija;
- poudarjajo, da morajo biti dosežene tako poslovne kot družbene koristi (Černigoj Sadar in Lewis, 2002 v Rauter, 2005: 65).

Raziskava Starši med delom in družino (Kanjuro Mrčela in Černigoj Sadar, 2004: 3) pokaže, da položaj zaposlenih žensk in moških v sferi dela vpliva na kvaliteto zasebnega oz. družinskega življenja. Družinske in skrbstvene obveznosti in tudi socialne politike pa po drugi strani pomembno vplivajo na položaj moških in žensk na trgu delovne sile. Analitiki gibanj, povezanih z delom in zaposlovanjem, kot tudi ustvarjalci ekonomskih in socialnih politik ugotavljajo, da so spremembe, ki jih gospodarstva potrebujejo za uspešen in socialno sprejemljiv razvoj, danes povezane z doseganjem višje socialne enakosti in enakosti spolov. Cilja evropske socialne politike sta promocija spolne enakosti in kvaliteta delovnega življenja. Eden štirih stebrov evropske politike zaposlovanja je izenačevanje možnosti za zaposlovanje moških, žensk in deprivilegiranih skupin. Evropske politike jasno povezujejo vprašanja enakopravnosti žensk na trgu delovne sile s socialno politiko skrbi za otroke, enakopravnejšo delitvijo plačanega in neplačanega dela in možnostmi za usklajevanje delovnega in drugih področij življenja.

Ljudje imajo torej premalo časa za zasebno življenje, ugotovljena pa je tudi povezanost med nadpovprečnimi delovnimi obremenitvami in bolezensko problematiko (Černigoj Sadar 2002). Analitiki strategij mladih glede odločanja za starševstvo in načrtovanja družinskega življenja ugotavljajo, da sta področji dela in družine neločljivo povezani.

### 2.2.2 Družinska nadobremenjenost žensk

Dvojna obremenjenost je znan sociološki pojem, ki označuje dvojno 'zaposlenost' ženske. Eno je plačano delo v službi, drugo pa neplačano delo doma, kjer opravlja večino gospodinjskih nalog in skrbi za otroke" (Kanjuo Mrčela, 1992: 83).

Po podatkih Statističnega urada iz Ankete o porabi časa (Internet 1), je večina žensk v Sloveniji zaposlena za polni delovni čas, poleg tega pa opravlja večino domačega dela. Glavni razlog za dvojno obremenjenost žensk je neenakomerna delitev dela med partnerjema oz. staršema. Podatki za leti 2000/2001 kažejo, da 81% moških, zaposlenih za polni delovni čas namenja povprečno 2 uri in 35 minut dnevno (17,5 ur tedensko) skrbi za gospodinjstvo in otroke. Delež žensk je 97% in tem aktivnostim namenjajo povprečno 3 ure in 45 minut dnevno (26 ur tedensko).

Raziskava SIPA (Internet 1) iz jeseni 2005 je potrdila obstoj izrazite asimetrije pri obremenjenosti z domačim delom po spolu. Seštevek porabljenih ur za gospodinjska opravila in skrb za nego otrok je pokazal, da ženske za domače delo porabijo tedensko približno 24 ur več kot moški, torej 3 polne delovne dni več.

Kitzingerjeva (1994: 184-185) pravi, da je moški doma včasih le obiskovalec, žena pa kuha, čisti, nakupuje, organizira... Kot da je preživetje družine odvisno le od nje. Ženski se, ko se poroči, delež njenega neplačanega dela poveča za kar 60%. Takoj po rojstvu pa se to delo spet poveča za 91% in doseže 56 ur na teden. Mož ne opravlja več neplačanega dela kot pred otrokovim rojstvom. Sicer si mož sam izbere, kaj bo delal (npr. igranje z otrokom). Tudi nasploh je prispevek moža h gospodinjskim opravilom vedno enak, ne glede na to, koliko ur neplačanega dela ima ženska.

Podatki kažejo, da se ženske zavedajo, da jih z usklajevanjem družinskega in poklicnega življenja čakajo težave. Približno dve tretjini žensk ob koncu šolanja načrtuje, da bodo usklajevale poklicno delo in družino; med ostalimi jih ima dve tretjini splošne načrte glede kariere in družine, ostale pa imajo malo načrtov in živijo 'iz dneva v dan'. Že med samim načrtovanjem ženska raje spremeni odločitev glede števila otrok in časa njihovega rojstva ter se prilagodi načrtom glede poklicnega dela, kot pa obratno. Ključna faktorja, ki vplivata na to, ali ženska kasneje spremeni odločitev ali pa se drži načrtov, sta percepcija 'kaj je boljše za

otroka' in njeno osebno vrednotenje poklicnega dela oz. družine. Med druge dejavnike pa sodi še položaj v službi, podpora delodajalca in podpora moža, čas poroke in rojstva otrok, mnenja staršev in prijateljev, povezana z usklajevanjem službenih in družinskih obveznosti ter s stresom (Granrose, 1997 v Barovič, 2003: 20).

Ženske se soočajo s preobremenjenostjo zaradi prenizke stopnje delitve dela med partnerjema; z obremenjenostjo z občutki krivde, ker so zaposlene in ne pri otrocih; z obremenjenostjo z iskanjem ustreznega otroškega varstva in pomanjkanjem prostega časa, ki naj bi vsaj delno sprostil obremenjenost zaposlene matere. Ženske, ki imajo družino in poklic, tožijo nad grozno napetostjo, nad razdvojenostjo med obema nalogama in občutkom, da niso pravične do obeh in da se nikdar ne morejo umiriti (Lukas, 1993 v Barovič, 2003: 19).

Joganova (1995: 13) pravi, da sta kljub obstoječi seksistični razporeditvi del in odgovornosti za javno in zasebno, poklic in družina v Sloveniji sredi devetdesetih let najpomembnejši vrednoti za oba spola. Za slovenske ženske dilema zaposlitev ali družina ne obstaja več, oziroma ni več prevladujoča. Toda nadobremenjenost žensk z družino je prevladujoča predstava o ženski kot delovni sili oziroma o ženski kot tisti, ki vstopa na trg delovne sile. Predpostavlja se, da je to manj zanesljiva delovna sila, saj bo v teku življenja obremenjena z različnimi družinskimi obveznostmi in zato se ne splača toliko investirati v njeno izobraževanje.

### **2.2.3 Delitev dela med partnerjema**

Rezultati raziskave Perspektive novega očetovstva (Rener idr., 2005: 56) kažejo, da je možno opaziti odmik od tradicionalnih vzorcev ženske in moške vloge v družini, vendar pa delitev domačega dela pogosto pomeni, da ženske opravijo večino gospodinjskih del, ki so repetitivna, nujna in morajo biti opravljena, medtem ko se moški vključujejo v domače delo, zlasti v gospodinjska dela, bolj selektivno. Vključevanje partnerjev je s strani žensk in širše družbe pogosto percipirano kot pomoč partnerkam.

Pogosto je tudi prepričanje, da si partnerja delita domače delo tako, da vsak od partnerjev opravlja tisto domače delo, ki mu oziroma ji je bolj všeč. Izkaže pa se, da všečnost opravljanja domačih del velja bolj za moške kot za ženske.

Na delitev domačega dela in skrbi ter varstva otroka vpliva delovno mesto in položaj na delovnem mestu partnerja oz. partnerke, predvsem od svobode ter fleksibilnosti pri kreiranju delovnega urnika ter osebnih prioritet moškega (karierna usmerjenost). Zametki razvoja očetovske identitete se pojavijo že v času nosečnosti, zlasti, če partner aktivno spremlja nosečnost (spremlja partnerko na ginekološke preglede, prebira literaturo, se pogovarja s partnerko). Ključni trenutek zavedanja očetovske identitete pri partnerjih, obravnavanih v omenjeni raziskavi, je bil prisotnost pri porodu, odločitev o koriščenju očetovskega dopusta pa je navadno skupna odločitev obeh partnerjev.

Lahko torej rečemo (Rener idr., 2005: 57), da je opravljanje domačega dela v vsakdanjem življenju pogosto razdeljeno med partnerja, vendar obstajajo pomembne razlike med vrstami opravil, ki jih opravljajo moški oz. ženske in pogostostjo opravljanja teh del. Monotona in repetitivna opravila, kot so čiščenje, pospravljanje, likanje, ostajajo 'ženska' opravila, medtem ko je kuhanje tisto področje, ki se zdi, da je enakomerno porazdeljeno med partnerja. Vključevanje partnerjev v gospodinjska opravila je pogosto percepirano kot pomoč partnerki tako s strani žensk kot s strani partnerjev in širše družbe.

Nekatere udeleženke raziskave *Perspektive novega očetovstva* (Rener idr., 2005) so poudarile, da so v času očetovskega dopusta partnerji prevzeli večino gospodinjskih del, medtem ko so se one posvetile novorojenemu otroku. Po končanem očetovskem dopustu se lahko vključenost v domače delo s strani partnerjev zmanjša in partnerke prevzamejo večino gospodinjskih del. Avtorice raziskave pravijo, da je očetovski dopust percipiran kot pomoč, opora partnerki, kot izhodiščna točka za aktivno očetovanje in hkrati pozitivno vpliva na percepcijo družine in družinskih vezi.

Po spletnih podatkih slovenskega Urada za enake možnosti (Internet 2) ženske v Sloveniji poleg plačanega dela opravijo tudi večino družinskega dela, največ časa pa namenjajo gospodinjskemu delu in skrbi za otroke. So tudi tiste v družini, ki večinoma koristijo odsotnost z dela zaradi nege družinske članice oziroma člana. Moški se v zadnjih letih bolj dejavno vključujejo v domače obveznosti, predvsem v vzgojo in varstvo otrok, na kar kaže

tudi zvišanje deleža očetov na dopustu za nego in varstvo otroka ter visok delež očetov, ki koristijo pravico do 15 dni očetovskega dopusta v času porodniškega dopusta matere. Tradicionalni vzorci skrbi za družino pa se prenašajo tudi sistemsko, saj še vedno prevladuje praksa, da so ob razvezi otroci zaupani v vzgojo in varstvo materam, pri obravnavi in pomoči partnerjema pa primanjkuje celosten pristop, ki vključuje sodelovanje vseh relevantnih institucij ter strokovnjakinj in strokovnjakov. Enakovredno partnerstvo in uravnotežena vloga žensk in moških v družinskem življenju sta temelj uresničevanja enakih možnosti v širšem družbenem kontekstu. Večja delitev družinskega dela med partnerjema na eni strani pomeni razbremenitev žensk dvojnega bremena profesionalne zaposlitve in skrbi za družino, na drugi strani pa daje moškim možnost, da se aktivno vključijo v družinsko delo.

Podatki Urada za enake možnosti (Internet 3) kažejo, da je v letu 2004 očetovski dopust z očetovskim nadomestilom izkoristilo 72% upravičencev/ očetov, približno 9% očetov je koristilo očetovski dopust brez očetovskega nadomestila, približno 2% očetov pa si z materami deli del dopusta za nego in varstvo otroka.

Premik v aktivnem očetovanju pri nas je trenutno na ravni vrednot, stališč, asistenc partnerkam, medtem ko so kultura oz. prakse aktivnega očetovanja še vedno v zametkih. Razlogi za slednje so v pomanjkanju praks aktivnega očetovanja, tradiciji, trdnosti prepričanj o tradicionalni delitvi dela med spoloma in podobno, spremembe pa lahko pričakujemo le na dolgi rok. Potrebno je upoštevati družbene razloge za počasne premike, pri spremembah družinskih vlog pa še posebej zaradi ukoreninjenosti ideologije tradicionalne družine in družinskih vlog; ideologizacije materinstva; za slovenski kulturni prostor značilno močne in razvite širše družinske oz. sorodniške mreže; spremenjenih pogojev dela in zaposlovanja (oblike zaposlitve so vedno bolj negotove, kar pomeni pritisk na oba partnerja), ki so vedno bolj intenzivni in zato ne prispevajo k aktivnejšemu očetovanju, ampak ga v bistvu zavirajo. Delovno okolje je eden temeljnih dejavnikov, ki vplivajo na vključevanje očetov v aktivnejšo skrb za otroke (Rener idr., 2005: 65).

Zaključno poročilo raziskave Starši med delom in družino (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar, 2004: 33) poudari, da vloge, ki jih imajo ženske in moški v okviru dela in družine odsevajo v družbi veljavne koncepte dela, moškosti/ ženskosti, javnega/ zasebnega. Še vedno prevladujoče pojmovanje dela (kot javne, plačane in moške aktivnosti) in družine (kot



zasebnega prostora ne-dela in ženske domene) se le počasi spreminja. Dosedanja ideologija o spolih (stereotipno določenih vlog spolov) je ženske segregirala v manjše število slabših in podrejenih delovnih mest in jim je (ne glede na zaposlitveni status) dodeljevala večino gospodinjkega in skrbstvenega dela, moškim pa onemogočala udeležbo v neplačanem delu in enakopravno starševstvo. Socialne (družinske) politike so 'naravno' spolno delitev dela sprejele in v najboljšem primeru (kot npr. v Sloveniji in skandinavskih državah) pomagale ženskam z otroki pri lažjem usklajevanju dela in družinskih obveznosti (z dostopnimi vrtci, porodniškimi dopusti, zagotovljenimi službami po porodniških dopustih). Gospodinjko in skrbstveno delo pa je ves čas ostajalo obveznost žensk. Vsaj na konceptualni ravni (počasneje v praksi) se danes rahlja stroga delitev spolnih vlog, različno vrednotenje ter ločevanje področij dela in družine. Novo pojmovanje dela vključuje neplačano delo in izpostavlja pomen emocionalnega dela. To vpliva tudi na videnje družine kot prostora dela (družbeno in ekonomsko pomembnega, a neplačanega). K spremembam na konceptualni ravni pripomorejo spremembe v načinih zaposlovanja in organizacije dela žensk in moških (od prej standardne zaposlitve za nedoločen čas s polnim delovnim časom k bolj prilagodljivim oblikam dela in zaposlovanja – časovno in prostorsko), ekonomski dejavniki (globalizacija, zaostrene gospodarske razmere), kot tudi demografske težnje ter pluralizacija družinskih oblik. Počasi se rahlja tudi nadrejenost javne sfere/ plačanega dela in moškosti nad zasebno sfero/ skrbstvenega dela in ženskosti. Spremembe, potrebne za uspešen in socialno sprejemljiv razvoj, so povezane z doseganjem višje socialne enakosti in enakosti spolov. Uspešno usklajevanja delovnega in družinskega življenja je torej povezano s preseganjem stereotipov, vezanih na organizacijo dela in spolne vloge.

Pri tem je pomemben pojem 'gender mainstreaming', ki je "sistematična integracija enakosti med spoloma v vse sisteme in strukture; politiko, programe, procese in projekte; v kulturo in organizacije, v način gledanja in izvajanja enakosti med spoloma" (Doupona Topič in Petrović, 2000: 94).

## 3 PROSTI ČAS

### 3.1 Opredelitev pojma

Rožman (2001 v Šket, 2002: 38) prosti čas imenuje 'od dela osvobojeni čas' in ga deli na:

- vezani prosti čas (družina, društva, skupine, prijateljstva, poznanstva...),
- nujni prosti čas (hranjenje, spanje...),
- nevezani prosti čas (počitek, zabava, osebni razvoj).

V našem primeru nas zanima predvsem nevezani prosti čas oz. svobodni čas, ki ohrani svoj naziv vse dotlej, ko nas dejavnosti sproščajo, zabavajo in so nam v veselje. Ko pa v njih čutimo obveznost in nujno, zgubijo svoj pomen in zdrsnejo v drugo kategorijo, postanejo obveznosti, ki nam ponavadi niso v veselje.

Prosti čas imenujemo tisti čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi (delo, šola, družina in druge družbene obveznosti), ko se posameznik na podlagi svobodne odločitve hoče osebno izraziti in popolnoma razvijati svoje sposobnosti. Imeti mora zagotovljena sredstva in različne možnosti za uresničitev. Prosti čas se pojavlja v vlogi počitka, razvedrila in daje možnost razvoja osebnosti (Krstančič, 2001 v Šket, 2002: 38). Kakovostno preživljanje prostega časa ima oblikovalni (razvoj pozitivnih kakovosti, oblikovanje osebnosti), preventivni (preprečuje negativne vidike razvoja) in kurativni namen (blaži, odpravlja obstoječe negativne vzorce vedenja).

Černigoj Sadarjeva (1991: 14-15) o prostem času govori kot o času, ki nam ostane, potem ko opravimo svoje poklicne, družinske in različne druge obveznosti. Ta čas potem izkoristimo za dejavnosti, ki so nam všeč, ki si jih izberemo po lastni volji, nam nudijo zabavo in razvedrilo. Iz temeljne teorije prostega časa je razvidno, da so poleg sprostitve, rekreacije in regeneracijske energije pomembni predvsem ozaveščanje, pridobivanje novih informacij in razvoj tistih sposobnosti, ki se zaradi specifičnih zahtev delovnega procesa ne morejo razviti med delovnim časom. To so zlasti dejavnosti, ki človeku omogočajo udeležbo pri oblikovanju

individualne kvalitete življenja in to je lahko osrednja motivacija za kakovostno preživljanje prostega časa.

Prosti čas pridobiva svoj pomen, saj je počitek ena od osnovnih potreb človeka. Razvedrilo in zabava vodita k osvežitvi in dobremu razpoloženju, česar smo zaradi naglice in monotonosti urbanizacije tako zelo potrebni. Človek tako postaja dovzeten za okolje in sporočila, ki mu jih to posreduje. Dobiva nove možnosti za osebno oblikovanje in razvoj.

Glavne funkcije prostega časa so:

- funkcija *počitka* (kadar deluje kot sredstvo za odpravljanje utrujenosti),
- funkcija *zabave* (ko se v prostem času posameznik zabava, posameznik doživlja ugodje, ki med drugim dobrodejno fiziološko učinkuje na organizem),
- funkcija *razvoja* (ko posameznik aktivno zadovoljuje svoje potrebe in interese ter ob tem sprošča svoje notranje potenciale, se tudi osebnostno razvija) (Dumazedier, 1967 v Rauter, 2005: 39).

Pri poskusih definicije prostega časa se srečujemo z dvema pomembnima dejavnikoma: kvantitativnim (količinskim) in kvalitativnim (kakovostnim) (Despot, 1985, Sila, 1989 v Rauter, 2005: 40). Količinski dejavnik pomeni kljub vsemu precejšnjo količino prostega časa v visoko razviti družbi. Vzporedno s povečano količino prostega časa je pomembno vprašanje same kakovosti tega prostega časa, ki je med obema najbolj cenjeni dejavnik. Govorimo tudi o pasivnem in aktivnem preživljanju prostega časa. Trdimo lahko, da je slednje vrednejše in učinkovitejše od pasivnega; gre za pozitivno koriščenje prostega časa.

Aktivni življenjski slog v prostem času je povezan z večjim psihičnim blagostanjem, samospoštovanjem, pozitivnim mnenjem o sebi, več socialnimi interakcijami, zadovoljstvom z življenjem in srečo (Iso-Ahola, 1994, Černigoj Sadar, 1998 v Rauter 2005: 41). Še pomembnejša funkcija aktivnega telesnega sloga v prostem času je, da z njim razvijamo telesne, duševne in socialne veščine ter samodeterminacijo, ki je glavni izvor odpornosti proti stresu (Coleman in Iso-Ahola 1993, Černigoj Sadar 1991). Ljudje, ki imajo dobro razvite predispozicije za samodeterminacijo, jemljejo probleme kot izziv in ne kot grožnjo, počutijo se kompetentne in imajo občutek, da nadzorujejo svoje vedenje in življenje.

Dejstvo je, da čim boljši kot je socialno ekonomski položaj, tem večja je možnost izbire prostega časa. "Vendar način preživljanja prostega časa kljub vsemu ni povezan zgolj z ekonomskimi in socialnimi viri, ampak tudi s psihičnimi in duhovnimi sposobnostmi posameznika, da prekine rutino vsakdanjega življenja in si vzame čas zase, prisluhne sebi in okolju, v katerem živi" (Černigoj Sadar 1996).

## 3.2 Družina in prosti čas

Doupona Topičeva (2004: 100) pravi, da je delovanje ljudi na določenem področju športa recipročno povezano s specifičnimi družinskimi pogoji in obratno, družinski pogoji proizvajajo specifičen življenjski stil. Glede na to medsebojno povezavo je očitno, da moramo življenjski stil - dejavnosti prostega časa - proučevati znotraj družinskega prostora in ne ločeno od njega.

Odnos med družino in prostim časom lahko obravnavamo iz dveh vidikov. Černigoj Sadarjeva (1991: 25) pravi, da je prosti čas mogoče pojmovati kot vir, ki pripomore k stabilnosti in bogastvu družinskih odnosov oziroma kot njen vir, nujen za razvojne možnosti. Torej prosti čas pomembno prispeva k centralni investiciji življenja, to je družini. Drug pristop pa obravnava družino kot vir za prosti čas. Družina daje socialni kontekst za večino prostega časa. Zveza med prostim časom in družino je čedalje pomembnejša, saj na ta način stopajo v ospredje nematerialne funkcije družine, predvsem socialna in čustvena opora, zaupanje in intimnost.

Najpogostejši omejitveni dejavnik za kakovostnejše preživljanje prostega časa so družinske in delovne obveznosti. Zato je smiselno "razmišljati tudi o vplivih, ki jih v prosti čas prinašajo družinske spremembe v zadnjih desetletjih. Daljše časovno obdobje odraslega življenja brez otrok ponuja več možnosti za prosti čas, prav tako t.i. prehodna obdobja, ko ljudje prehajajo različne sekvence družinskih kontekstov. Glede na to, da bo čedalje več ljudi v prehodnem obdobju, bodisi zaradi družinskih sprememb ali sprememb statusa zaposlenosti, bo prosti čas vse bolj uporabljen za obvladovanje sprememb in odpiranje možnosti za nove življenjske investicije" (Černigoj Sadar, 1991: 99). V negotovem in spremenljivem, turbulentnem okolju, v kakršnem danes živimo, prosti čas pomeni protiutež stresu, lahko je vir kontinuitete in gotovosti, hkrati pa v njem razvijamo fizične, socialne in mentalne veščine, s katerimi lažje premagujemo kritične položaje v življenju.

Maksimović (2001 v Šket, 2002: 39) navaja, da imajo lahko prostočasne dejavnosti, za katere se posameznik sam odloči, preventivni značaj, saj se otrok oz. mladostnik s tem navaja postavljati prioritete v prepoznavanju svojih potreb in v iskanju najboljših načinov za njihovo

zadovoljevanje. Iz tega lahko trdimo, da je potrebna otrokova oz. mladostnikova lastna izbira aktivnosti prostega časa.

Šketova (2002: 39) predlaga, da "bi vsak družinski član imel vsak dan na razpolago vsaj nekaj vsakega časa. Seveda je treba upoštevati tudi ostale dejavnike, katerim se mora družina podrežati. Vse to pa je odvisno od prostovoljne udeležbe, ki seveda zahteva načrtovanje. Tako je možno uskladiti različne interese, predvidevati določene dogodke in postaviti cilj. Družina se poveže, diha kot enotna celica, hkrati pa dopušča svobodno izbiro posameznika. Starši postanejo v svojem ravnanju zgled otrokom, ki prevzemajo njihove vzorce za svoje. V takšnem okolju je zelo spodbujen osebni razvoj".

Družinski čas, t.i. čas, ki je vezan na družino, bi moral biti po mnenju Satirjeve (1995) razdeljen v tri dele: čas, ki ga vsakdo uporabi samo zase (lastni čas), čas, ki ga vsakdo uporabi za stike z drugimi družinskimi člani in čas, ko so vsi družinski člani skupaj (skupni čas). Na ta način v družini vsak najde prostor tudi zase.

Dejstvo torej je, da še vedno prevladujoči patriarhalni kulturni obrazci od zgodnjega otroštva predpisujejo ženskam in moškim 'primerne' socialne vloge. Družba prek dejavnikov socializacije (družina, šola, družbene institucije) prenaša na posameznico/ posameznika vzorce vedenja in sklope vrednot, ki so družbeno sprejemljivi in zaželeni. To vpliva tudi na preživljanje prostega časa, saj se od žensk pričakuje, da poleg poklicnih obveznosti opravljajo tudi svojo 'primarno' vlogo. Kajti, kjer živita moški in ženska v skupnem gospodinjstvu in nimata otrok, praktično ne prihaja do bistvenih razlik med športno aktivnostjo žensk in moških (Doupona Topič, 2004: 96-99).

## 4 REKREACIJA IN Z NJO POVEZANE TEME

### 4.1 Opredelitev pojma

Termin oz. pojem športna rekreacija se je že dodobra uveljavil v slovenskem prostoru. Športna rekreacija se od drugih različic športa (športne vzgoje in vrhunškega športa) loči v naslednjih temeljnih značilnostih:

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikro odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični - športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport (Berčič, 1980 v Berčič, 2005: 16).

Cilji področja športne rekreacije so dejavniki, "ki so usmerjeni v sprostitvev, razvedrilo in v vzpostavljanje izgubljenega biopsihosocialnega ravnovesja ter zdravja ljudi. Ohranjanje in izboljšanje zdravja oz. zdravstvenega stanja je eden temeljnih ciljev na področju športne rekreacije" (Berčič, 2005: 16). V zadnjem času vse bolj prihajajo v ospredje užitek, zadovoljstvo, zabava in veselje ter omilitev različnih negativnih posledic sodobnega življenjskega sloga, mnogoterih stresov in načina dela ter za kompenzacijo pasivnemu življenjskemu slogu oz. telesni neaktivnosti. Športna rekreacija v ljudeh ustvarja in ohranja harmonijo med njihovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi.

## 4.2 Športna dejavnost

Eksplozija športnega udejstvovanja, zlasti v industrijsko razvitejših državah, je presenetila celo najbolj optimistične načrtovalce. Šport postaja za mnoge ne zgolj način življenja, pač pa pomembna sestavina kakovosti tega življenja. Šport je v najširšem pomenu "biotična in socialna potreba, ki jo vsaka doba zaznamuje po svoje. Namenjen je predvsem zadovoljevanju človekovih potreb, interesov in želja in je po "obsegu udeležencev, razširjenosti, vsestranskem vplivu na današnjega človeka zaradi možnosti druženja, vzgoje, razvedrila in mnogih drugih pozitivnih vrednot, ki jih ponuja, pomembna družbena dejavnost. Šport postaja čedalje pomembnejši kazalec civilizacijske, družbene in gospodarske ravni države, še posebno pa prvina kakovosti življenja slehernika" (Šugman idr., 2002 v Rauter, 2005: 12-14).

Definicija športa po Mednarodnem svetu za športno znanost in telesno vzgojo pri Unescu – ICSSPE iz leta 1986 (Šugman idr., 2002 v Rauter, 2005: 12) se glasi: "Vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnost boja s samim seboj, z drugimi ali s prvinami narave, je šport." "Vsaka igra je v končni fazi predvsem nekaj svobodnega. Otrok ali žival se igrata zato, ker jima to predstavlja zadovoljstvo. Pri odraslem pa igra, ki izvira iz zadovoljstva, lahko postane tudi potreba" (Doupona Topič in Petrović, 2000: 51).

Huizinga (v Doupona Topič in Petrović, 2000: 52) poudarja najvažnejše karakteristike igre:

- izvaja se znotraj omejenega prostora;
- izvaja se s pomočjo pravil, ki jih igralci sprejemajo prostovoljno oz. jih v situacijah igranja slepo obvezujejo;
- na področju igre nimajo običaji in zakoni vsakdanjega življenja nobene vrednosti;
- igra je svobodno dejanje, ni običajno, niti pravo življenje...

Caillois (v Doupona Topič in Petrović, 2000: 52-53) pa je oblikoval svojo razlago iger in ji pripisal šest lastnosti: svoboda, omejenost, negotovost (nepredvidljivost), neproduktivnost, predpisanaost (pravila) in fiktivnost (umišljenost).



Športna dejavnost v prostem času je izsek družbenega dogajanja, ki marsikaterega posameznika spremlja vse življenje. V njej je združenih veliko dejavnikov, ki lahko pomembno vplivajo na njegovo življenje in tudi na življenje družbe v celoti. S športom odpiramo različne vidike, etične (odnos do samega sebe, do drugih, do narave) in estetske (lepota in užitek v gibanju), iščemo ontološke kategorije (gibanje, prosti čas, igra...) ter problemsko obravnavamo številne pojave v športni dejavnosti in ob njej (socialne, zdravstvene, ekološke ipd.) (Hosta, 2004 v Rauter, 2005: 8).

S spoznanjem o večstranski povezanosti športa z različnimi družbenimi področji, o odprtosti športa, je prišlo in še vedno prihaja vse več ljudi in raziskovalcev do spoznanja, da sodobni šport, ki je vtkan v človekov obstoj kot pomembna biološka potreba, izhaja iz določenih potreb vsakokratne civilizacije ter je sestavni element tekočih običajev in kultur (Doupona Topič in Petrović, 2000: 15).

Šport in prosti čas sta pomembna dejavnika kakovosti življenja. Pri zadovoljstvu z življenjem je vpliv prostega časa enakovreden finančnim virom (Černigoj Sadar, 1991) in to lahko prenesemo tudi na šport kot eno od pristočasnih aktivnosti.

Večina se zaveda, da je ukvarjanje s športno dejavnostjo v prostem času pomemben element za lažje soočanje z vsakodnevnimi obveznostmi, ki jih pred nas postavljata služba in družina (otroci, partner in celo razširjena družina). Med ljudmi je mogoče zaznati precejšnje zanimanje za pozitivne rezultate rednega ukvarjanja s športno dejavnostjo, vendar je do tega, da dejansko naredijo korak 'v akcijo' včasih še zelo daleč. Večinoma so vedno pri roki razmišljanja v smeri, da je v vsakodnevni razpetosti nemogoče najti nekaj časa tudi zase. Tisti, ki v razpetosti vsakdanjika najdejo prosti čas in ga investirajo v lastno dobro počutje z rekreacijo so si edini, da se jim prav ta čas, ki ga vložijo vase, večkratno povrne v obliki strpnejšega in bolj umirjenega odnosa do različnih zahtev, ki jih prednje postavlja življenje.

Mnogi vidijo danes v športu več pomembnih vsebinskih vrednot za sodobnega človeka, za današnjo družbo in njeno prihodnost; za revitalizacijo družine, nov način izrabljanja prostega časa, za ohranjanje in izboljševanje zdravja, kineziterapijo, upočasnitev procesov staranja, za razvoj osebnosti, nove vzorce kulture gibalnega izražanja, za produktivnost in obrambno

sposobnost, za alternativo anonimnosti, odtujenosti, kompenzacijo različnih tenzij in ne nazadnje za srečnejše in duhovno bogatejše življenje (Doupona Topič in Petrović, 2000: 37). Na mednarodnem simpoziju Sport of the Young (Bled, 1990 v Doupona Topič in Petrović, 2000: 81) je bilo rečeno: "Vse pogosteje je v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da lahko pomeni šport pomemben element kakovosti življenja".

V Sloveniji je športno neaktivnih skoraj polovica ljudi, odstotek neaktivnih moških in žensk v zadnjih letih sicer upada, vendar pa se ohranja neskladje med spoloma glede športne neaktivnosti. Ljudje z višjo stopnjo izobrazbe so mnogo bolj športno aktivni od ljudi z nižjo stopnjo izobrazbe. Najmanj športno aktivni so med 30. in 50. letom ter prebivalci vaških krajevnih skupnosti (Petrović in sod., 1999 v Doupona Topič, 2004: 95).

Zagotovo drži, da se vse več prebivalcev Slovenije zaveda, da spada športna dejavnost med najodločilnejše dejavnike, ki zelo uspešno preprečujejo in kompenzirajo negativne učinke dela in življenja ter tudi preprečujejo prezgodnje upadanje sposobnosti zaradi staranja. Seveda pa mora biti ta dejavnost redna in kakovostna. O takšni vadbi pa lahko govorimo le takrat, ko programi ustrezajo objektivno ugotovljenim potrebam posameznika, njegovim željam in interesom, ko so prilagojeni spolu in starosti, zdravstvenemu stanju, sposobnostim in znanju. Obenem morajo udeleženca razvedriti, sprostiti in ga napolniti s prijetno in pozitivno energijo (Sila idr, 2007: 7-8).

#### 4.2.1 Spol in ukvarjanje z rekreacijo

V Zborniku prispevkov V. kongresa Fitnes zveze Slovenije (Sila ur., 2007) so strnjene nekatere ugotovitve in važnejši sklepi, do katerih so avtorji prišli z raziskovanjem slovenskega javnega mnenja in se tičejo ukvarjanja s športno dejavnostjo:

- odnos do športa je močno odvisen od materialnih dobrin, bodisi od osebnega ali družbenega standarda, še posebej to velja za določene športne aktivnosti;
- popularnost posameznih športov se z leti spreminja, vendar je v samem vrhu popularnosti v Sloveniji stalno nekaj istih, najbolj množičnih;
- delež športno aktivnega prebivalstva se vztrajno povečuje;
- izboljšuje se odnos med tistimi, ki so redno športno aktivni (najmanj dvakrat na teden) in tistimi, ki so neredno, občasno aktivni;
- pred 30 leti ugotovljene velike razlike med spoloma, pri čemer je bil delež aktivnih moških več kot dvakrat večji od deleža aktivnih žensk, se z leti vse bolj manjšajo in izginjajo;
- s starostjo delež aktivnih upada nekako enakomerno, vendar v mnogo večji meri na račun občasno aktivnih. Redno aktivni redko prenehajo z dejavnostjo, ki jim pomeni ohranjanje zdravega in vitalnega življenjskega sloga;
- stopnja izobrazbe je zelo pomemben dejavnik vplivanja na športno dejavnost. Višje pozicionirani v družbi se več ukvarjajo s športom in prav izobrazba je v veliki meri indikator položaja na družbeni lestvici, saj je le-ta v veliki korelaciji z dohodkom in življenjskim slogom;
- v preteklosti so bile med prebivalci mesta in vasi zelo velike razlike v športni aktivnosti, danes so manjše, kajti tudi na vasi se kaže vse večja potreba po športnih aktivnostih, vse večja je ozaveščenost o pomenu športa in vedno več je primerne ponudbe športnih programov tudi v vaških okoljih in seveda, zaradi razmaha prevoznih sredstev so danes razdalje med kraji vse manjše in krajše (Sila idr., 2007: 7).

O odnosu med spoloma v športu je spregovorila Doupona Topičeva (2004: 101): "Šport je že od nekdaj močan vir moške podobe. Idealizirano moško telo - močno, agresivno in mišičasto -

je bilo in je popularen simbol moškosti. Glede na te moške simbole so ženske označene kot relativno brezmočne in inferiorne".

"Zato imamo v športu še vedno opraviti z mnogimi predsodki, ki se vežejo predvsem na predstavo o ženskah in moških. Ti predsodki se uspešno vzdržujejo, saj se za njihovo dokazovanje navadno uporabljajo podatki, ki so že izbrani v kontekstu določenega pojmovanja (gre za stereotip). Govorimo lahko o celi vrsti telesnih, družbenih, čustvenih in spolnih razločevanj, ki temeljijo na tem, kaj je primerno obnašanje za določen spol, kaj je 'jaz' moškosti in kaj ženskosti. Šport prav z ohranjanjem pojmovanja (glede motoričnih sposobnosti in obnašanja) zagotavlja primerno prizorišče za 'pouk' moškosti in ženskosti" (Doupona Topič in Petrović, 2000: 99).

Ženskega športa ne smemo obravnavati ločeno, ampak v povezavi z drugimi vidiki življenja žensk, kajti dejstvo je, da "...prehajamo na vedno pogostejšo vsakodnevno športno aktivnost velikega števila prebivalcev Slovenije, razmerje med športno aktivnimi moškimi in ženskami se spreminja od 3:1 na 4:3, med desetimi najbolj popularnimi športi med ženskami se pojavljajo drugačne športne dejavnosti kot pri moških..." (Doupona Topič in Petrović, 2000: 7).

Vzrok za to avtorja najdeta v še vedno prevladujočih patriarhalnih kulturnih obrazcih, ki od zgodnjega otroštva predpisujejo ženskam in moškim 'primerne' socialne vloge, družba preko dejavnikov socializacije (družina, šola, družbene institucije) prenaša na posameznico/posameznika vzorce vedenja in sklope vrednot, ki so družbeno sprejemljivi in zaželeni. To vpliva tako na izbor poklicev kot na izbiro športnih panog, saj odnosi med spoloma ter ženska in moška kulturna identiteta igrata v procesu vključevanja žensk v posamezne športne panoge pomembno vlogo. Pri športni aktivnosti moških in žensk se čuti počasno spreminjanje 'mita' o ženski kulturni identiteti le v okviru plesa in jutranje gimnastike... (Doupona Topič in Petrović, 2000: 126).

Zanimivo je, da med desetimi najpopularnejšimi športi pri ženskah ni od leta 1992 niti enega ekipnega športa, pa tudi ne športa, pri katerem prihaja do telesnega kontakta. Moški se za razliko od žensk nagibajo k športom, ki temelje na tekmovanju, zmagovanju in premagovanju nasprotnika (nogomet, košarka, namizni tenis, tenis), ženske pa se vse bolj nagibajo predvsem

k 'estetskim športom' (aerobika, ples, jutranja gimnastika) in k aktivnostim, ki potekajo v naravi. Pri njih izredno narašča redna vadba (Doupona Topič in Petrović, 2000: 127).

V tabeli 4.1 navajam odstotek aktivnih v posameznih športih glede na spol (Sila idr., 2007: 10).

Tabela 4.1: Odstotek aktivnih v posameznih športih/ spol/ 2006

|           | <b>MOŠKI n= 665</b>   | <b>%</b> |           | <b>ŽENSKE n= 804</b>       | <b>%</b> |
|-----------|-----------------------|----------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>1</b>  | hoja, sprehodi        | 57,9     | <b>1</b>  | hoja, sprehodi             | 66,9     |
| <b>2</b>  | kolesarstvo – cestno  | 28,3     | <b>2</b>  | plavanje                   | 33,2     |
| <b>3</b>  | plavanje              | 27,1     | <b>3</b>  | kolesarstvo – cestno       | 25,9     |
| <b>4</b>  | nogomet               | 23,8     | <b>4</b>  | jutranja gimn., vadba doma | 17       |
| <b>5</b>  | alpsko smučanje       | 21,8     | <b>5</b>  | planinstvo, gornišтво      | 15       |
| <b>6</b>  | košarka               | 17,9     | <b>6</b>  | ples                       | 13,6     |
| <b>7</b>  | planinstvo, gornišтво | 15,3     | <b>7</b>  | alpsko smučanje            | 12,6     |
| <b>8</b>  | tek v naravi          | 14,3     | <b>8</b>  | aerobika                   | 10,8     |
| <b>9</b>  | <b>fitnes</b>         | 13,1     | <b>9</b>  | badminton                  | 10,8     |
| <b>10</b> | namizni tenis         | 10,1     | <b>10</b> | tek v naravi               | 10,6     |
| <b>11</b> | odbojka               | 10,1     | <b>11</b> | odbojka                    | 8,5      |
| <b>12</b> | badminton             | 9,5      | <b>12</b> | rolanje                    | 8,3      |
| <b>13</b> | ples                  | 9        | <b>13</b> | <b>fitnes</b>              | 8,1      |
| <b>14</b> | ...                   |          | <b>14</b> | ...                        |          |

Vir: Sila idr. (2007): Še več obiskovalcev v fitnes centrih – kje so meje?. Zbornik prispevkov/ V. kongres fitnes zveze Slovenije. Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije, 7-13

#### 4.2.2 Lastnosti spolov v odnosu do telesne vadbe

Življenjske naloge (poklic, družina, služba), ki jih razumemo kot del nas samih in čustvena naravnost do dejavnosti, ki jih opravljamo (skrb za družino, službo, hobije), ženske torej zaznamujejo drugače kot moške (organizacija, čustvena naravnost in prioritete).

Glede osebnostnih lastnosti lahko rečemo, da so moški bolj asertivni, ženske pa so bolj nagnjene k tesnobi, bolj zaupljive in skrbne (do drugih). So tudi nekoliko bolj ekstravertirane, moški pa imajo boljše samopodobo. Drugih pomembnejših razlik v osebnostni strukturi študije niso potrdile. Več je razlik v socialnem vedenju, te pa se precej ujemajo s stereotipi o moškem in ženskem vedenju. Raziskave kažejo, da so ženske spretnejše v socialnih stikih (v družbi se več in pogosteje smeji, bolj zaznavajo čustva sogovornika, bolj so izrazne s telesno govorico), bolj se znajo vživeti v sogovornika in so nasploh spretnejše pri navezovanju stikov. Medtem ko so ženske osredotočene na socialno komponento, so pri delu moški bolj osredotočeni na reševanje same naloge. Razmeroma velika razlika je tudi v izraženi agresivnosti. Pri moških je bolj izražena (tako telesno kot verbalno), v primerjavi z ženskami se tudi počutijo manj krive, če se v konfliktni situaciji odzovejo agresivno. Študije tudi kažejo, da imajo ženske bolj razvit besedni, moški pa vizualno - prostorski faktor inteligentnosti (Cecić Erpič, 2005: 53).

Avtorica odgovori tudi na vprašanje, kaj vse te različne osebnostne lastnosti pomenijo v odnosu do telesne vadbe. Pravi, da del odgovora ponuja študija, v kateri so slovenske osnovnošolce in srednješolce spraševali o odnosu do športne vzgoje in še posebno do kondicijsko zahtevnejših vsebin. Izkazalo se je, da so razlike precejšnje. Čeprav imajo fantje športno vzgojo rajši in so zanj bolj motivirani, pa dekleta vzdržljivostnim aktivnostim pripisujejo večji pomen za dobro počutje in zdravje. Bolj kot fantom se jim zdi pomembno, da se seznanijo z vplivom telesne aktivnosti na zdravje in zdravim življenjskim slogom, a jih od aktivnosti odvrča napornost. Fantje bolj cenijo razburljivost, nevarnost, tveganost in telesno zahtevnost, dekleta pa estetiko športa in njegov pomen za zdravje in psihofizično kondicijo. Pokazala se je še ena pomembna razlika: fantje imajo radi tekmovalnost, dekleta pa je ne marajo. Podobne so ugotovitve tudi pri raziskavah redno (ali manj redno) vadečih žensk in moških. Zdi se, da ženske bolj vztrajajo v izbrani vrsti rekreacije. Ker so tiste, ki se ne ukvarjajo z odvečnimi kilogrami precej redke, se ženske več ukvarjajo z aktivnostmi, ki so

koristne za zdravje in včasih, vsaj z družabnega vidika, manj zabavne (tudi aerobika in podobne skupinske vadbe ne dajejo veliko priložnosti za pogovor) (Cecić Erpič, 2005: 53).

Pri ženskah v zrelejših letih (35-50 let) se pojavlja težnja po zaprtosti skupin, ker praktično vsaka nova članica na nek način vdira v intimo cele skupine (Doupona Topič, 2004: 17).

Zanimive so tudi *razlike med moškimi in ženskami v motivaciji*: Fortier in sod. (1995 v Kajtna in Tušak, 2005: 32-33) so na vzorcu 399 kanadskih športnikov raziskovali odnos med različnimi vrstami motivacije in tekmovalnim oz. rekreativnim športom. Ugotavljali so tudi razlike med spoloma v vrstah motivacije v okviru multidimenzionalne perspektive motivacije. Našli so štiri razlike med moškimi in ženskami. Moški športniki izražajo višji nivo zunanje regulacije in amotivacije kot ženske ter manj notranje motivacije za doseganje in manj poistovetene regulacije. Primerjava glede na spol kaže, da ženske v športu bolj ustrezajo rekreativnim športnikom, moški pa bolj tekmovalcem, saj tudi ženske kažejo več notranje motivacije. Za ženske je značilna bolj samodeterminacijska orientacija kot za moške.

V raziskavi 1997 (Tušak, Tušak in Repe v Kajtna in Tušak, 2005: 33-34) so raziskovali motivacijo vrhunskih in rekreativnih športnikov. Analiza razlik med spoloma je pokazala, da se moški od žensk ne razlikujejo v ciljnih orientacijah, zato pa so našli pomembne razlike v incentivih storilnosti in zdravja ter popularnosti, kjer moški dosegajo višje rezultate, ter na drugi strani v bolj intrinzičnih incentivih napredovanja na višjo raven in incentive zabave, kjer ženske dosegajo višje rezultate. Ti rezultati so nekako v skladu z rezultati po svetu.

### 4.2.3 Spol, družinski status in ukvarjanje z rekreacijo

Razlike med spoloma, ki se kažejo v prostem času in pri ukvarjanju z rekreacijo, nas usmerjajo v sklep, da so za ženske v prostem času pomembne predvsem aktivnosti, namenjene družini. Moški pa večkrat postavljajo v ospredje aktivnosti, namenjene njim samim, manj pogosto pa aktivnosti za družino. Pogosteje kot ženske omenjajo zadovoljstvo in/ ali samorealizacijo, ženske pa altruistične nagibe in nujnost (Černigoj Sadar 1991), kar je eno od dejstev, o katerih pišeta Doupona Topič in Petrović (2000: 82): predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno dejavnost v okviru družine, medtem ko se očetje raje ukvarjajo s športno rekreacijo s prijatelji in znanci.

Doupona Topič (2004: 100) navaja rezultate raziskave, ki kažejo, da se ženske, ki imajo predšolske in šolske otroke, prostemu času in športu pogosto odrekajo na račun vzgoje otrok, hkrati pa tudi očetom omogočajo zunajdružinsko športno aktivnost, saj se kar 57% moških iz družin s predšolskimi in šolskimi otroki občasno ali redno ukvarja s športom. Vzrok za razlike med športno aktivnostjo žensk in moških pri tem tipu družine ne moremo iskati v različni stopnji izobrazbe, saj imajo ženske višjo izobrazbo od moških (55% žensk in le 43% moških ima vsaj srednjo izobrazbo). To nam kaže, da je družbena zavest o sodelovanju žensk v športu daleč pod stvarnimi potrebami in možnostmi. Analiza nas privede to tega, da dostop posameznih socialnih kategorij ljudi do športa ni omejen le z izobrazbo in njihovim materialnim položajem, pač pa tudi z velikostjo oz. tipom družine, kateri pripadajo.

Obstajajo torej precejšnje razlike med pogostostjo športne aktivnosti žensk in moških glede na njihove družinske razmere oz. tip gospodinjstva. Športna aktivnost moških je manj odvisna od oblike gospodinjstva v kateri živijo, še največji vpliv na nižjo športno aktivnost moških ima starost otrok.

Tudi na vzorcu staršev slovenskih osnovnošolcev je bilo ugotovljeno, da se tiste matere, ki imajo več otrok, manj ukvarjajo s športom. Število otrok v družini pa bistveno ne vpliva na športno aktivnost očetov (Doupona 1996 v Doupona Topič 2004), pomembne življenjske prelomnice (kot je izguba partnerja ali upokojitvev), pa vodijo ženske v povečanje športne aktivnosti (Chogahara & Yamaguchi, 1998 v Doupona Topič, 2004: 95).



Veliko raziskav je potrdilo, da je predvsem izobrazba in z njo povezana pripadnost določenim družbenim socialnim skupinam izredno pomemben dejavnik za vključevanje posameznika v športne aktivnosti. Vendar je očitno, da ne moremo pripisovati razlik med športno aktivnostjo in neaktivnostjo ljudi le obsegu 'kulturnega kapitala' – izobrazbi, ampak ima močan vpliv še posebno na športno ukvarjanje žensk tudi tip družine, kateri pripadajo.

Intenzivna skrb mater za nego in vzgojo otrok v predšolskem obdobju se potem, ko otroci pridejo v šolsko obdobje, prenese v večjo skrb očetov za psihosocialen razvoj otrok. "Moški v drugi polovici življenja (otroci običajno takrat že vstopijo v obdobje adolescence) dobijo večji interes za družino, medtem ko je pri ženskah obratno" (Sadar, 1991 v Doupona Topič, 2004: 97-98). Imajo občutek, da so že precej zamudile pri svojem profesionalnem delu, zato skušajo to nadoknaditi in svoje interese usmerijo iz družine, tudi v šport.

#### **4.2.4 Motivacija za športno rekreativno dejavnost**

Običajni stil sodobnega življenja nas obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Kot odlična protiutež vsakdanjim obveznostim se nam ponuja športna rekreacija, ki bi "morala biti:

- prostovoljna,
- bogata z uživanjem,
- protiutež običajnim življenjskim obremenitvam,
- nasprotna tekmovanju,
- kompenzacija stresu ipd." (Kajtna in Tušak, 2005: 28).

Zaradi teh razlogov vsakemu posamezniku nikakor ne more ustrezati ena in ista oblika športne rekreacije. Še več: morda mu ustreza le precej ozek diapazon športnih aktivnosti, samo tiste, ki ga ne obremenjujejo dodatno, pač pa predstavljajo njegovo protiutež, sprostitev. Do pomanjkanja motivacije največkrat pride pri ljudeh, pri katerih ni bila izbrana prava športna aktivnost: posameznik se ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati; pri izboru rekreacije največkrat zapada nekim trendom, ne zna pa poslušati

sebe in svojega telesa; aktivnosti se ne loti pod nadzorom, sistematično, s postavitvijo nekih ciljev (Kajtna in Tušak, 2005: 29).

Pri raziskovanju motivacije je danes v psihologiji športa prevladujoča orientacija socialno kognitivna perspektiva, čeprav lahko zasledimo tudi nekatere druge starejše pristope k motivaciji. Za pojasnjevanje motivacije za športno rekreativno aktivnost pa so najbolj prikladni modeli zunanje in notranje motivacije, modeli incentivne motivacije in pristop postavljanja ciljev. Zasledimo še transformacijo alternativnih novejših kognitivnih spoznanj. Gill (1983 v Tušak in Tušak, 2003) navaja dejavnike, ki spodbujajo udeležbo v športni aktivnosti:

- storilnostna motivacija oz. težnja po dosežkih,
- skupinsko ozračje (želja po skupinskih aktivnostih),
- rekreacijsko usmerjeni motivi (odmik od vsakdanjika, aktiven počitek, osvežitev ipd.),
- poraba odvečne energije,
- razvoj sposobnosti,
- navezovanje prijateljskih stikov,
- zabava.

Prevladujoča motivacija pri vseh vrstah rekreativcev naj bi bila enotna intrinzična. Poudarek naj bi bil v motivih zadovoljstva in uživanja, razvoja sposobnosti oz. motoričnih spretnosti, navezovanja prijateljskih stikov in v izzivu, povezanem s športno aktivnostjo.

*Uživanje* in zadovoljstvo je centralni element v vseh oblikah prostočasne organizirane dejavnosti (Neulinger, 1984 v Kajtna in Tušak, 2005: 36). Ljudje se v neko aktivnost vključujejo, če v njej uživajo. V športni dejavnosti tudi vztrajajo ali pa jo opustijo, če uživanje izgine.

*Cilji* vadbe so v tesni povezanosti s selekcijo smiselne vadbe. Raziskave (Gallup, 1983 v Kajtna in Tušak, 2005: 36) kažejo, da so v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za udeležbo v telesni aktivnosti pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljnje ukvarjanje z aktivnostjo oz. niso zadostni razlogi za to, da ljudje ostanejo vključeni v športno aktivnost. V raziskavi Wankela (1985 v Kajtna in Tušak, 2005:

36) se je pokazalo, da omenjeni cilji niso diferencirali med preizkušanci, ki ostajajo vključeni v telesno aktivnost in tistimi, ki so prenehali z njo. So pa diferencialno delovali motivi razvoja rekreacijskih spretnosti, socialnih odnosov in želje po biti s prijatelji ter sproščanja tekmovalnih tendenc in zadovoljevanja radovednosti. Oldridge (1982 v Kajtna in Tušak, 2005: 36) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo sčasoma manj pomembni, v ospredje pa stopijo drugi.

Lahko zaključimo, da so zdravstveni razlogi največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi, nezdravstveni motivi (Heinzelmann in Bagley, 1970 idr., Perrin, 1979 v Kajtna in Tušak, 2005: 36), ki posebej poudarijo pomen uživanja pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom. Boothby, Tungatt in Townsed (1981 v Kajtna in Tušak, 2005) pa govorijo celo o tem, da je pomanjkanje uživanja glavni razlog za to, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

*Socialna interakcija* je podobno eden izmed najpomembnejših razlogov udeležbe v rekreativnih aktivnostih (Iso-Hola, 1980 v Kajtna in Tušak, 2005). Bravley (1979 v Kajtna in Tušak, 2005) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi skupinske identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Videti je, da je socialna narava aktivnosti še posebno pomembna za ženske (Wenzel, 1977, 1988 v Kajtna in Tušak, 2005).

*Izziv in kompetentnost* sta pomembna dejavnika intrinzične motivacije. Deci (1975 v Kajtna in Tušak, 2005: 37) postavlja potrebo po samodeterminaciji in kompetentnosti kot osnovo intrinzične motivacije. Te notranje silnice porivajo posameznika v situacije, ki testirajo in razvijajo njegovo kompetentnost. Občutki kompetentnosti in samodeterminiranosti vodijo do pozitivnih občutij uživanja. Prosti čas in telesna aktivnost ljudem nudita možnost izkušanja lastnih kapacitet. Csikszentmihalyi (1987 v Kajtna in Tušak, 2005: 37) je razvil pojem flow, ki označuje kontrakcije zaznavnega polja, samozavedanje, da nekaj vodi do občutkov transcendece oz. sklapljanja aktivnosti z okoljem. Takšna stanja so tudi izredno pozitivno nabita in dajejo obilo zadovoljstva. 'Flow' občutek vključuje stapljanje akcije in zavedanja, popolno koncentracijo na omejeno dražljajsko polje, izgubo ega, občutek, da si pod kontrolo aktivnosti in okolja ter popolnoma jasen feedback. Zelo pomembno je, da so izzivi realistični. Pretežki ali prelahko dosegljivi izzivi vodijo do anksioznosti oz. dolgočasje. Optimalni izziv

in ustrezna, jasna povratna informacija delata šport zadovoljujoč in intrinzično motiviran (Wankel & Sefton, 1989 v Kajtna in Tušak, 2005: 37). Razloge, zakaj nekateri uživajo v enih športih, drugi pa v drugih, moramo iskati v individualnih preferencah.

Seligman (1975 v Kajtna in Tušak, 2005: 37) poroča, da so osebe, ki niso imele možnosti izražati se na kompetenten in samodeterminirajoč način, doživljale občutke nemoči. Posebej je pomembno vplivati na njihovo subjektivno oceno, saj je zadovoljstvo oz. uživanje bolj odvisno od nje, kot pa od objektivnih rezultatov. Izredno pozitiven je 'flow' občutek oz. občutek 'preplavljanja', saj takrat ljudje pozabijo na osebne probleme, izgubijo občutek za čas in osebe, počutijo se močne, kompetentne in polne samokontrole in povezane z okoljem. Csikszentmihalyi (1975 v Kajtna in Tušak, 2005: 37) pravi, da ljudje, ki uživajo v tem, kar delajo, vstopajo v 'flow' stanje.

Suber (2001 v Berčič idr., 2005: 43-44) je raziskala motivacijo Slovencev, ki obiskujejo fitness. Ugotavlja, da lahko glavne motive razdelimo na dve področji: splošna krepitev telesa in izboljšanje psihofizičnega počutja. Razlogi, ki jih navaja, so (rangirani od najpogostejšega navzdol, navajam prvih sedem):

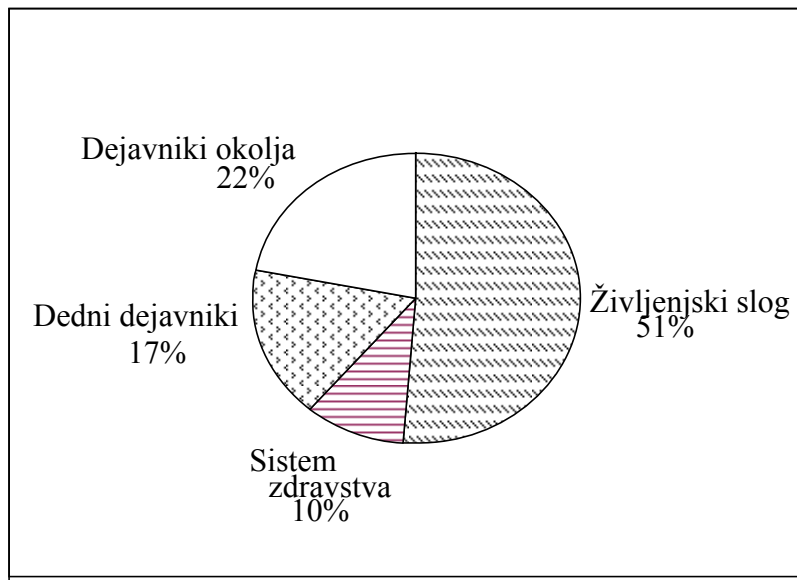
- izboljšanje telesne vzdržljivosti,
- občutek zdravja in energije,
- izboljšanje gibljivosti,
- izboljšanje postave in videza,
- sprostitev od delovnega stresa,
- samostojna izbira urnika,
- povečanje mišične mase, ...

Na temelju kompenzacijskih teorij lahko torej rečemo, da s športom ponovno oživimo telesne in duševne moči. Socialno-emocionalna funkcija športa nas vodi k temu, da je šport nasprotje rutini, dolgočasju in pomanjkanju napetosti pri obveznostih (in pri delu) (Stocker v Rapp ur., 1996 v Rauter, 2005).

#### 4.2.5 Fitnes vadba

Ker bom za empirični del magistrskega dela izvedla raziskavo v fitnes centrih/ klubih, se v tem delu teoretičnega raziskovanja osredotočam na pojem fitnes vadbe. Že Hipokrat je namreč l. 460-400 pr.n.št. o telesni vadbi povedal: Če jih primerno bremenimo in delovno koristimo na njim primeren način, vsi funkcionalni deli telesa postajajo bolj zdravi, bolj razviti in se počasneje starajo. Če pa jih ne uporabljamo in jih pustimo, da lenarijo, laže obolevajo, se razvijajo na neprimeren način in se hitreje starajo (Anderson idr., 1997: 167).

Graf 4.1: Delež udeležbe štirih osnovnih dejavnikov pri vzrokih za prezgodnjo smrt v odstotkih po podatkih Ameriškega servisa za nacionalno zdravje (Sila, 2006: 2).



Vir: Sila (2006): Fitnes in zdravje (v Sloveniji) - delovno gradivo. Ljubljana: Fakulteta za šport

Zaletelova (2006: 42) piše, da telesni jaz v naši samopodobi in samovrednotenju zavzema posebno mesto, saj nam telo prek svoje podobe in sposobnosti predstavlja soočanje med nami in preostalim svetom. Je pogonsko kolo komunikacije, odnosov v družbi, izraža status posameznika in njegovo seksualnost, zato kritično oblikuje splošno samooceno posameznika. Telesni jaz ima v mnogih raziskavah močne korelacije s splošno ravno samospoštovanja skozi vse življenje.

Po Petrovičevih (1998: 14) besedah je šport "ena tistih dejavnosti, ki nam omogoča, da telo in duha ter njuno medsebojno povezanost spoznavamo, oblikujemo in spreminjamo v mnogih razsežnostih".

Tempo življenja in pomanjkanje časa vse bolj vplivajo na sodobnega človeka. Kot protiutež se je izoblikovala posebna oblika industrije – industrija zabave in fitnesa, ki temelji na kvalitetnem izkoriščanju prostega časa ljudi in poskuša zadovoljiti potrebo po razbitju enoličnega delovnega procesa in monotonosti življenjskega prostora. "Za nekatere je to le modna muha industrije 'mučilnih naprav' za oblikovanje telesa, za druge pa svojevrsten izziv in možnost samooblikovanja lastne osebnosti in življenja. Vedno večjemu številu ljudi pa fitnes vendarle pomeni možnost začetka drugačnega doumevanja vloge telesa in duha ter njune učinkovite medsebojne povezave" (Petrovič, 1998: 16).

Kot pravi Petrovič (1998: 8), je gotovo več poti, ki vodijo k ozaveščanju neaktivnega prebivalstva in več je prijemov, na osnovi katerih se pri ljudeh postopno oblikuje zavest o pomembnosti skladja telesa in duha in o nujnosti igrivega ukvarjanja s športom. Ena teh poti vodi tudi preko vadbe v fitnes studiih, ki so se v slovenskem prostoru v zadnjem obdobju zelo razmahnil. Na osnovi sistematičnega raziskovanja slovenskega javnega mnenja oz. športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji in iz dobljenih podatkov izhajajo, da se je v letu 1996 med petnajstimi najbolj priljubljenimi športnimi panogami že pojavil tudi fitnes.

Želja po odkrivanju samega sebe skozi gibanje, povezana z osebnim energetskim potencialom – kako se upreti sili teže, občutiti lastno telo, občutiti notranje delovanje, je eden novih trendov pri vzpostavljanju ravnotežja med dušo in telesom v modernem svetu. Prav to in pa skladnost med lepim in dobrim je bilo že pri starih Grkih sinonim za telesne in duševne vrednote. V priročniku za izobraževanje strokovnih delavcev FZS, vaditeljev fitnesa Fitnes zveze Slovenije (2005: 1-3) je v definiciji fitnesa poudarjeno naslednje:

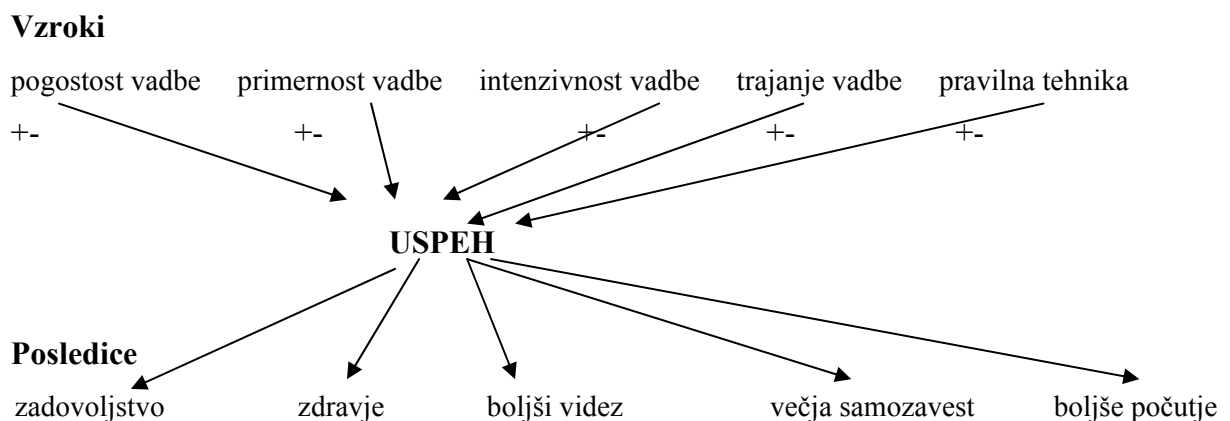
1. *to be fit* – glagol: biti v dobri fizični kondiciji, biti dobrega zdravja, biti pripravljen; *fitness* – samostalnik, brez opisa, tako v slovarju Webster enciklopedični neskrajšani slovar angleškega jezika; *biti čil* – slovenski prevod.

2. Ulaga pravi, da pri nas prvič zasledimo termin fitnes na Rikljevih promenadi na Straži pri Bledu leta 1971. V knjigi Telesna vzgoja, šport, rekreacija (1976) je 'fitness' opredeljena kot sposobnost, pripravljenost, prilagodljivost: biodinamični potencial, ki usposablja organizem za vse vrste dela, kakor tudi za to, da se po velikih obremenitvah kmalu umiri in preide v uravnovešeno stanje. V ameriški zdravstveni in telesni vzgoji pomeni 'telesni fitness' (physical fitness) samo del 'totalne fitness', ta pa obsega tudi intelektualne, socialne in emocionalne lastnosti. Komponente 'telesne fitness' so poleg psihomotoričnih lastnosti tako tudi trdno zdravje in normalna telesna teža.
3. Po ACSM (America College on Sports Medicine) je fitnes sposobnost opraviti dnevne naloge, ne da bi postali pretrujeni. Ljudje, ki so 'fit', imajo dovolj energije za vsakodnevna opravila in se lahko takoj vključijo v načrtovane ali nenačrtovane aktivnosti zunaj doma ali na drugem delovnem mestu.
4. angleški "The Y plan" opredeljuje fitnes (1990) kot 'Total Fitness' in 'Physical Fitness', pri čemer 'Total Fitness' pomeni, da je v vsaki osebi zapletena mešanica elementov, ki se ne nanaša samo na telo, ampak tudi na zdravo in zadovoljno življenje. Zdravstveno stanje posameznika, prehrabene navade, čustveno ravnovesje in socialno blagostanje so medsebojno povezani in enako pomembni v tej mešanici elementov. 'Physical Fitness' pravi, da kakršnokoli že je trenutno človekovo zdravstveno stanje, socialno in čustveno življenje, so vsa ta stanja v zvezi s fizičnim fitnesom, zato vključuje vzdrževanje stanja in krepitev srca in pljuč ('aerobic fitness'), moč in vzdržljivost mišic, gibljivost sklepov in primerno nizko zalogo maščobe.
5. Urednica revije American Fitness, Peg Jordan, je za definicijo fitnesa strnila misli v naslovu 'Ever-changing Concept' (stalno se spreminjajoči koncept). Pod okrilje sodobnega fitnesa postavimo sprostitev vsakdanjih napetosti (stresov), aktivno telesno sprostitev, zabavo in razvedrilo. Pravi, da je leta 1993 prvič v zahodni zgodovini prišlo do združitve telesa in duha in najhitreje so to starodavno modrost vzeli za svojo inštruktorji fitnesa.

V sedanjem obdobju se je kot posledica novih vedenj in znanj (čeprav nekatera segajo daleč nazaj) utrdilo spoznanje o celostni obravnavi udeležencev vadbenih programov in trenažnih procesih v fitnes studiih. Dokončno so tudi potrjene ugotovitve znanstvenikov in raziskovalcev, da je za uspešno izvedbo slehernega pedagoško andragoškega trenažnega ali vadbenega procesa v fitnes studiu potrebna večrazsežnostna strokovna in medznanstvena obravnava. Nedavno tega so bila v ospredju prizadevanja, da bi tudi s pomočjo športa ohranjali biopsihosocialno ravnovesje vadečih, vendar se je sicer dobro zamišljena celostna in kompleksna obravnava večkrat izgubljala v posamičnem. Danes se naprednejši avtorji in strokovnjaki že zavzemajo za tak proces rekreativne vadbe v studiu, kjer se vse bolj postavlja v ospredje celostno prepletanje telesa in duha. V ozadju pa ostajajo že presežena prizadevanja, na osnovi katerih je bil vadbeni proces usmerjen le k razvoju moči in oblikovanju telesa. S tem je bil presežen tudi interes za bolj ali manj sofisticirane vadbene naprave in dominacijo pomena tehnologije nad domeno telesnega in duhovnega razvoja posameznika kot nedeljive celote (Petrović, 1998: 9).

Avtor nadalje predstavlja diagram, ki je le ožji del programa, ki ga predstavlja v svoji knjigi (Petrović, 1998: 17).

Slika 4.2: Uspeh v fitnes vadbi



Vir: Petrović, S. (1998): Fitnes - Dinamični sistem (strokovni priročnik). Ljubljana: Fakulteta za šport



Stresna era in pomanjkanje prostega časa postavljata fitness med višje dobrine, kajti vadba pozitivno vpliva na mentalno stanje, povečuje samozavest in samospoštovanje.

V tabeli 4.2 prikazujem razvoj fitness aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji (Sila idr., 2007: 11).

Tabela 4.2: Razvoj fitness aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji

| <b>leto</b> | <b>razvrstitev</b> |
|-------------|--------------------|
| 1992        | na 23. mestu       |
| 1996        | na 15. mestu       |
| 1997        | na 14. mestu       |
| 2000        | na 12. mestu       |
| 2004        | na 11. mestu       |
| 2006        | na 10. mestu       |

Vir: Sila idr. (2007): Še več obiskovalcev v fitness centrih – kje so meje?. Zbornik prispevkov/ V. kongres Fitness zveze Slovenije, 7-11

Naj pa se mimogrede dotaknem še žensk v povezavi s fitnessom, predvsem z vadbo moči. V priročniku za strokovne delavce - inštruktorje Fitness zveze Slovenije (2006: 5) je omenjen tudi problem, da se pogosto poudarja, da mora biti program vadbe za povečanje moči pri ženskah drugačen kot pri moških (stereotipno mišljenje), vendar to ne drži. Moške in ženske skeletne mišice so po sestavi in sposobnosti proizvajanja sile ne razlikujejo. Razlike med spoloma so predvsem v količini mišične mase in ponavadi različnih ciljih vadbe.

- razlike med spoloma v absolutni moči: ženske dosežajo od 50 do 60% moči pri vajah zgornjega dela telesa in okrog 70% pri vajah spodnjega dela telesa.
- razlike med spoloma v relativni moči: pri vajah zgornjega dela telesa ženske dosežajo okrog 70% relativne moči moških, medtem ko so pri vajah spodnjega dela telesa celo enakovredne.
- posledice vadbe moči: pozitivni učinki vadbe moči, kot sta povečanje moči in mišične mase, so pri ženskah prav tako očitni kot pri moških. Absolutne razlike seveda obstajajo, predvsem zaradi različne koncentracije hormonov.

V naslednji tabeli prikazujem odstotek odraslih, aktivnih na področju fitnesa v letih od 1992 do 2005 (Sila idr., 2007: 12).

Tabela 4.3: Odstotek odraslih, aktivnih na področju fitnesa v letih od 1992 do 2005

| <b>leto</b> | <b>% aktivnih</b> | <b>število (cca.)</b> |
|-------------|-------------------|-----------------------|
| 1992        | 2,7 %             | 43.400                |
| 1996        | 5,0               | 80.000                |
| 1997        | 6,1               | 97.600                |
| 2000        | 7,7               | 123.200               |
| 2004        | 8,8               | 140.800               |
| 2004 15+    | 9,7               | 161.000               |
| 2006 15+    | 10,4              | 172.640               |

Vir: Sila idr. (2007): Še več obiskovalcev v fitnes centrih – kje so meje?. Zbornik prispevkov/  
V. kongres Fitnes zveze Slovenije, 7-13

### 4.3 Nekateri vplivi športne aktivnosti na človeka

"Vsaka športna aktivnost povzroča zavedno ali nezavedno, kontrolirano ali nekontrolirano, pričakovano ali nepričakovano biopsihosocialno transformacijo subjekta, ki je udeleženec tega procesa. Ta sprememba lahko koristi ali škodi športnikovemu zdravju, duševni in telesni integriteti. Vedno pa daje nek rezultat" (Doupona Topič in Petrović, 2000: 39).

Raziskave, narejene na podatkih javnega mnenja kažejo, da se šport iz leta v leto spreminja po svojih vsebinah in pristopih. Gre za vse večjo kvaliteto ukvarjanja in to tako posameznika kot skupne aktivnosti celotne družine. Ne govorimo zgolj o interesu za šport zaradi utalitarne vrednot, kot sredstvu zaradi zdravja, zaradi negovanega telesa, zaradi razvedrila, temveč po številu ur in kakovosti aktivnosti prihaja v ospredje šport kot vse bolj razširjena dejavnost, ki jo lahko umestimo v pojmovanje športa kot vsebine in kakovosti življenja (Doupona Topič in Petrović, 2000: 7).

Ukvarjanje z rekreativnim športom sodi prav gotovo med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva v celoti (Doupona Topič, 2004: 89).

Gibanje ni le temeljna potreba, ampak tudi želja, danes celo nuja. Raziskave dokazujejo številne pozitivne učinke redne telesne aktivnosti na telesno in psihično zdravje in na zadovoljstvo s seboj. Pozitiven odnos do lastnega telesa in zadovoljstvo, doseženo s trudom, povečujeta naklonjen odnos do sebe in zadoščenje ob napredovanju, ki je osebna, oprijemljiva in neposredna zasluga tistega, ki se potrudi zase. Raziskave potrjujejo, da je to, kako zaznavamo svoje telo, povezano z osebnostnimi potezami: s samozavestjo, samozaupanjem, samoizražanjem, sposobnostjo obvladovanja situacije in s samospoštovanjem. Ljudje, ki pozitivno čutijo o sebi, lažje določijo svojo usmeritev in cilje, poznajo svoje sposobnosti in bolje prenesejo poraze (Zaletel, 2006: 42).

Tudi Sila (2006: 2) ugotavlja visoko povezanost med športno-gibalno aktivnostjo in nivojem zdravstvenega stanja, kar pomeni, da investicija v športno aktivnost praktično pomeni investicijo v zdravje.

Kajtna in Tušak (2005: 30) pravita, da mnoge raziskave po svetu potrjujejo pomen telesne aktivnosti za fizično in psihično zdravje ter počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, za razvoj vztrajnosti in uravnavanje telesne teže. Še več, vsakodnevna aktivnost morda celo zmanjšuje smrtnost oz. prispeva k podaljšanju življenja, vpliva na zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, povečuje pa tudi samovrednotenje. Vse te pozitivne posledice prinaša le rekreativna oblika športa.

Koristni učinki ukvarjanja s športom se lahko odražajo tudi še na sledeče načine:

- formiranje športne in splošne samopodobe,
- oblikovanje specifične športne motivacije za doseganje športnih ciljev ter splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, ki ne bo slonel samo na tekmovalnih in storilnostnih tendencah, ki vladajo v športu, hkrati pa tega tudi ne bo izključeval,
- pomoč pri doseganju nekaterih življenjskih ciljev, ki se dotikajo razvojne faze, v kateri se človek nahaja (npr. doseganje zrelosti na vseh področjih: v socialnem, čustvenem, intelektualnem in moralnem funkcioniranju),
- pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo,
- terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni (Kajtna in Tušak, 2005: 30).

Gibalno/ športno udejstvovanje je lahko pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. Izsledki številnih raziskav so v zadnjih desetletjih pokazali ugodne učinke telesnega gibanja oz. ukvarjanja s športom na človekovo duševnost. V vsakodnevnem življenju pri opravljanju številnih nalog in opravil ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. "Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno (Tomori, 2000 v Berčič, 2005<sub>1</sub>: 19).

Čeprav je staranje neizogiben biološki proces, ki je za slehernega posameznika določen v njegovem genetskem zapisu, je vendarle deterioracijo fizioloških funkcij mogoče upočasniti. Čeprav procesi deterioracije potekajo nenehno, neustavljivo in progresivno in so za posamezne funkcije različni, je v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad upadanjem

navedenih pojavov. Gibalno/ športno udejstvovanje ima pri tem pomembno zadrževalno in kompenzacijsko funkcijo (Lunaček, 1998 v Berčič, 2005<sub>1</sub>: 19).

Redno športno aktiven človek je močnejši, bolj gibljiv, bolj odporen, bolj spreten, z boljšo koordinacijo, bolj vzdržljiv, z več energije, bolj vitalen, bolje spi, je boljšega razpoloženja, se hitreje odpočije, hitreje nadoknadi energijo, ima lepše oblikovano telo, ima lepšo in boljšo telesno držo, ima boljši apetit, manj obiskuje zdravnike. Vrednost in prednost športne rekreacije v odnosu do ostalih je v tem, da so prav tu združeni elementi kot: sproščeno gibanje in primeren telesni napor, ki človeku v sedanjih pogojih pomanjkanja gibanja hudo manjka; beg iz urbaniziranega okolja; kratek umik od vsakdanjih obveznosti in skrbi; druženje s tistim(i), ki pri tej aktivnosti najbolj ustrež(a); sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev; uživanje v brezmejni gibalni izraznosti, v estetiki gibanja in v lastnem občutku uspešne tehnike in taktike določene športne panoge (Sila, 2006: 2).

Vloga in pomen vadbe v zmanjševanju dejavnikov tveganja telesnih obolenj in umrljivosti sta že dolgo poznana. Počasi se strokovnjaki začenjajo zanimati tudi za možnosti preprečevanja in zdravljenja duševnih motenj z vadbo, predvsem depresije in anksioznosti, s katero se izboljša tudi splošno počutje. Kar 80 odstotkov vseh raziskav dokazuje pozitiven vpliv vadbe na samovrednotenje, pozitivno samopodobo in druge pomembne vidike telesnega zaznavanja (sposobnosti, videza, samostojnosti, samokontrole, pripadanja in vrednosti v medosebnih odnosih ter sprejetosti). Izkušnja obvladane šibkosti in premagane telesne nemoči (pri vadbi) pa zmanjša možnost samopodcenjevanja in vdaje na drugih pomembnih poljih delovanja ter spodbuja k prizadevanju zase tudi na druge načine in po drugih poteh. Če za svoje telo naredimo nekaj koristnega, povečamo njegovo vrednost v lastnem pojmovanju (Zaletel, 2006: 42).

Ukvarjanje s športom lahko tako izpostavimo kot enega od pomembnejših področij, kjer lahko ženska pridobi občutek moči. Predvsem dve karakteristiki športa pripomoreta k ojačanju ženske socialne vloge: ena je osredotočenost športa na fizično plat in telesnost, ki pripomore, da se ženska zave lastnih telesnih potencialov in zmožnosti, druga karakteristika pa je, da se šport odvija v tekmovalnem okolju, ki pripomore, da si ženska pridobi sposobnosti (vztrajnost, tekmovalnost), ki poleg športnega področja pripomorejo k uspehu

tudi v drugih življenjskih situacijah (Cantor & Bernay, 1992, Blinde, Taub, & Han, 1993 v Doupona Topič, 2004: 94).

"Dobro zdravstveno stanje ljudi se kot posledica športnorekreativnega udejstvovanja kaže na njihovem dobrem telesnem stanju, psihičnem počutju, na njihovi duševnosti in duhovnem ustroju. Poleg tega neposredno učinkuje na imunski sistem, na uravnavanje telesne teže, na motorične in funkcionalne sposobnosti, sproža pozitivne emocije in bogati prijateljske vezi" (Berčič, 2001 v Berčič, 2005: 17).

Pomemben je tudi vpliv rekreacije na delovno učinkovitost zaposlenih saj imajo ti "ponavadi boljši odnos do dela, dosegajo večjo produktivnost, imajo boljše delovne sposobnosti, so bolj zdravi, pa tudi njihova odsotnost z dela je manjša" (Sila in Živulovič, 1991 v Rauter, 2005: 55). Posledično se vodstva podjetij čedalje bolj zavedajo, da delavec z dobro telesno pripravljenostjo poveča svojo učinkovitost in produktivnost. Vloženi denar za športno dejavnost v organizaciji se zato obrestuje z zdravimi (manj stroškov za bolniško odsotnost) in zadovoljnimi delavci.

Za zaščito zdravja pred večino kroničnih, nenalezljivih bolezni je najpomembnejše nenehno, stalno in redno ukvarjanje s telesno aktivnostjo vsaj zmerne intenzitete (Zaletel- Kragelj in Fras, 2005: 26).

#### 4.4 Pogledi: rekreativna dejavnost in zdravje

Značilno za konstrukcije realnosti v sodobnih družbah je, da ima zdravje v teh predstavah in vrednotenjih posebno mesto. "Trdimo celo, da se ohranjanje zdravja spreminja v posebno ideologijo, ki nadomešča religijo in vero v odrešenje" (Ule, 2003: 42). Ohranjanje zdravja postaja posebna vrlina, ki zapolnjuje izpraznjen prostor drugih vrlin, kot je pokornost bogu, podrejanje normam itd.

Zdravje je postalo cilj sam po sebi in ne sredstvo, nujno potrebno za doseganje drugih življenjskih ciljev. Počitek, dobra hrana, odpoved kajenju, športna aktivnost itd. so bistvene navade za ohranjanje dobrega zdravja in normalnega življenja. So pa tudi znak discipliniranja in samonadzora nad telesom in življenjskimi navadami posameznika. To dvoje pa se v modernih družbah zelo ceni. Predvsem v srednjih in višjih slojih je prosti čas postal čas za ukvarjanje s svojim zdravjem in svojim telesom. S takšnim početjem se posamezniki uvrščajo v določen simbolni red. Ta red pa je močno nadzorovan prav od sodobne medicine, ki ponuja številne nasvete in metode za ohranjanje dobre psihofizične kondicije in zdravja. "Zdravje je postalo sinonim za življenje, medicina pa je dobila značaj kazalca in usmerjevalca v 'pravo' življenje" (Ule, 2003: 42).

Sodobni pojem zdravja tako vsebuje deskriptivno in normativno komponento, pri čemer pa normativna komponenta požira deskriptivno. Zdi se, da ni več problem v odstranjevanju napačnih življenjskih navad in razvad in v izogibanju tveganjem in boleznim, temveč v promociji novega življenjskega stila in v vzpodbujanju vedenja, ki podpira zdravje. S pomočjo zdravja kot norme se ljudi uči upravljati z življenjem tako, kot da je življenje tisto, ki ga moramo zdraviti, ne telo. Ta novi normativ zdravja, kot pravi Pierret, teži k 'obtoževanju žrtev' oz. k nalaganju odgovornosti za lastno zdravje posameznikom (Pierret, 1995 v Ule, 2003: 42), bolnih pa ne razbremenjuje odgovornosti za bolezen. Medicinsko znanje se tako ponotranja in reproducira v vsakdanjem diskurzu. Predstavlja poseben način doživljanja našega telesa, identitete sebstva in sveta.

V raziskavi iz Avstrije je Bässler (1988 v Rauter, 2005: 38) zbral pregled hierarhije vrednot po prostočasnih tipih, ki nam ponuja zanimiv pogled na vrednoto zdravje in prosti čas. Samo

pri neaktivnem delu prebivalstva je na samem vrhu vrednot zdravje, pri vseh drugih sta najbolj cenjena družina in partner.

Tabela 4.4: Hierarhija vrednot po prostočasnih tipih

| Povprečje         | Neaktivni         | Aktivni           | Doma              | Privrženci avtomobilov in motorjev | Športniki         |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| družina/partner   | <b>zdravje</b>    | družina/partner   | družina/partner   | družina/partner                    | družina/partner   |
| zdravje           | družina/partner   | zdravje           | zdravje           | zdravje                            | zdravje           |
| poklic/delo       | poklic/delo       | poklic/delo       | poklic/delo       | poklic/delo                        | <b>prosti čas</b> |
| znanci/prijatelji | znanci/prijatelji | znanci/prijatelji | znanci/prijatelji | prosti čas                         | poklic/delo       |
| prosti čas        | prosti čas        | prosti čas        | prosti čas        | znanci/prijatelji                  | znanci/prijatelji |
| religija/cerkev   | religija/cerkev   | religija/cerkev   | religija/cerkev   | politika/družba                    | politika/družba   |
| politika/družba   | politika/družba   | politika/družba   | politika/družba   | religija/cerkev                    | religija/cerkev   |

Vir: Bässler, 1988: 107 v Rauter, M. (2005): Športna dejavnost v prostem času kot dejavnik kakovosti življenja (doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede

O odgovornosti ljudi za zdravje in življenjski slog govori Foucault (Malnar, 2002: 8), ki medicino v sodobni družbi opredeljuje kot enega glavnih mehanizmov prisile, da bi se posameznik podredil družbenim normam. Po njegovem sicer skupine strokovnjakov in zdravstvena politika promovirajo nujnost strokovno utemeljenega zdravega ravnanja (zdrav življenjski slog), vendar ga goji posameznik brez zunanje prisile, s tehnikami samonadzora in samodiscipliniranja, s katerimi skuša svoje ravnanje uskladiti z internaliziranimi profesionalnimi modeli. White (2002, Malnar: 8) je podobno kot Foucault ocenil, da mnoge medicinske veje (pediatrija, psihiatrija, splošna medicina, gerontologija) danes v središče svojega 'preiskujočega pogleda' postavljajo celotno posameznikovo področje zasebnosti oz. njegove socialne odnose. Ob tem velja omeniti še dobiček (Annandale, 1998 v Malnar 2002), ki se ustvarja na račun (ekspanzije) zdravstvenih tveganj. Zato je upravičen pomislek, da bi bilo celoten koncept promocije 'zdravega življenjskega sloga', na katerega se navezuje industrija diet, rekreativnih naprav in storitev, publikacij, ipd., zanimivo podrobneje analizirati še z vidika ekonomskih interesov.



"Za rekreacijo po SJM (Slovensko javno mnenje) ugotavlja, da se z njo redno ukvarja precej več anketirancev z vrha socialne lestvice. V starosti od 26 do 40 let se namreč redno rekreira 35% srednje in visoko izobraženih ter le 5 do 10% vprašanih z osnovno ali poklicno šolo. Redno se rekreira 13% anketiranih iz spodnje dohodkovne petnajstine in 42% iz zgornje. Redna rekreacija je očitno postala del zdravega življenjskega sloga višjih socialnih slojev, medtem ko na drugem koncu socialne lestvice ni tako. Ta podatek lahko po eni strani interpretiramo kot delovanje socialnih neenakosti skozi življenjski slog. Obenem pa bi navedene podatke lahko pojasnili s paradigmo samodiscipliniranja. V tem primeru bi izobražensko-profesionalne skupine označili kot najbolj ideološko interpelirane v ta vidik samodisciplinirajočih praks (s tem se v svojem delu *Discipliniranje teles v športu*, 2003, ukvarja G. Starc, op. Barovič), oz. kot se pokaže na celotnem vzorcu podatkov, nasploh v zdrav življenjski slog kot ideološki koncept" (Malnar, 2002).

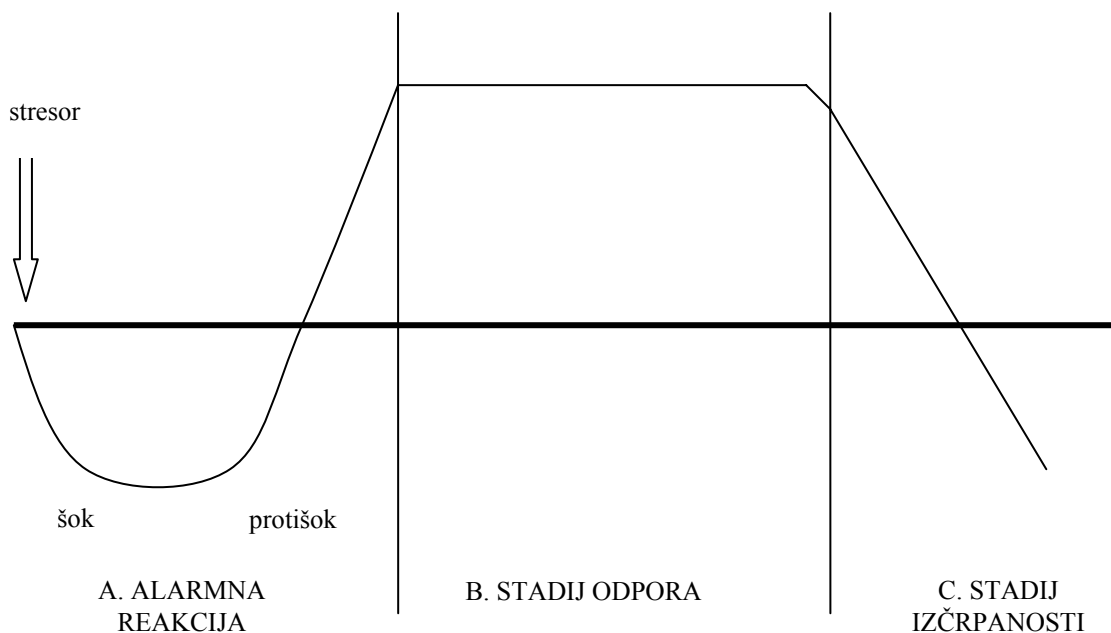
## 4.5 Stres

Seličeva (1999: 53) pravi: " Stres je zelo pogosto uporabljan pojem... Gre za univerzalni fenomen, ki ga opredeljuje množica definicij, v vseh pa je možno najti dva temeljna poudarka:

- stres v večini primerov povzroča nekdo/ nekaj zunaj človekovega organizma,
- posledice stresa so notranje, psihološke in fiziološke narave, navadno so opisane kot napetost, napor (strain)".

Na naslednji sliki po Musku (1993: 346) povzemam potek stresa.

Slika 4.3: Potek stresa (splošni adaptacijski sindrom)



Vir: Musek, J. (1997): Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy

Stres operacionalno najlažje opredelimo kot "doživetje psihosocialne narave, ki ima za posledico psihično trpljenje in neprijetne, za organizem ogrožujoče fiziološke procese. Tako opredeljen stres deluje na celotno biopsihosocialno naravo človeka" (Selič, 1994 v Selič,

1999: 53) in ga "je možno opisati kot dogajanje, ki ga sproži vsaka sprememba, ki zmoti človekovo notranje ravnotežje" (Tomori, 1994 v Selič, 1999: 53).

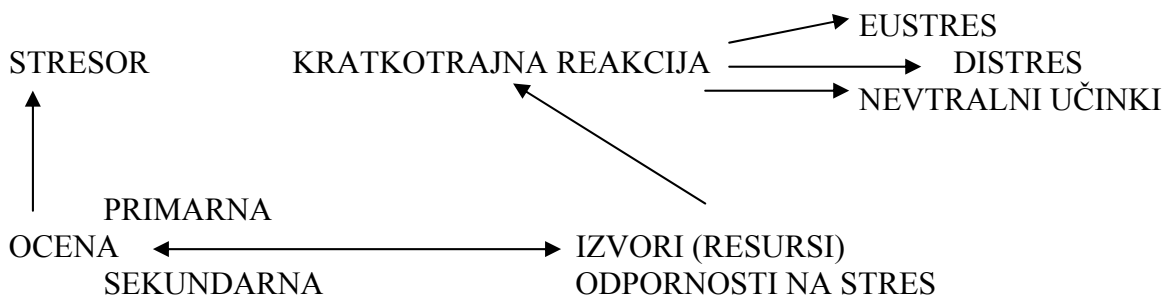
Stres je izkušnja priložnosti ali grožnje, ki je za posameznika pomembna in hkrati čuti, da je morda ne bo mogel učinkovito izkoristiti. V tej definiciji so opredeljeni štirje vidiki:

- stres lahko občutimo kot *priložnost* ali kot *grožnja*, pri čemer je priložnost nekaj, kar prinaša potencialno korist za osebo, grožnja pa je nekaj, kar osebi potencialno škodi;
- *pomembnost*: grožnja ali priložnost, ki jo oseba občuti, mora biti zanjo pomembna, kar pomeni, da ima potencialni učinek na njeno dobro počutje ali obsega srečo, zdravje in prosperiteto;
- *negotovost*: oseba, ki občuti pomembno priložnost ali grožnjo, ni prepričana, da se lahko uspešno spoprije z njo. Če je oseba prepričana, da lahko uspešno izkoristi priložnost ali grožnjo, pri tem ne bo občutila stresa;
- *zaznavanje*: ali oseba občuti stres, je odvisno od zaznavanja potencialne priložnosti ali nevarnosti in kako zaznava svoje sposobnosti, da se s priložnostjo oziroma nevarnostjo spoprije (George, Jones, 1996 v Novak, 2004: 34).

Stres je naravni način, s katerim telo odgovarja na dražljaje iz okolice. Z menjavanjem okolja notranji obrambni mehanizmi na to reagirajo in se prilagajajo stanju. Problem nastane, ko stresne situacije ne moremo rešiti niti je ne moremo obvladovati. Zaščitni mehanizmi telesa, ki spremljajo stresne situacije lahko kvarno vplivajo na naše duševno zdravje. Lahko celo zbolimo (Anderson idr., 1997: 219).

Na naslednji sliki je predstavljen interakcijski model stresa (Sheridan in Radmacher, 1992 v Selič, 1999: 54).

Slika 4.4: Interakcijski model stresa



Vir: Selič, P. (1999): Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče: Sophia

#### 4.5.1 Stres in usklajevanje družinskega in poklicnega življenja

Poleg velikih življenjskih dogodkov oziroma kriz nastaja stres tudi zaradi konflikta, ki izvira iz usklajevanja delovnega in družinskega življenja. Ločimo tri vrste konfliktov:

- *časovni konflikt* pomeni težave v razporejanju časa, energije ter možnosti med poklicne in družinske vloge. Problem je ustrezno oblikovati urnik, ker so zahteve in s tem povezano vedenje nekompatibilni,
- *konflikt zaradi napetosti* je posledica prenosa napetosti ali čustvenega stanja, ki se ustvarja v eni vlogi na izvajanje druge vloge,
- *vedenjski konflikt* nastane zaradi neusklajenosti družinskih in delovnih vedenjskih vzorcev. Ženske imajo pogosto težave, da preklopijo iz ene vloge v drugo (Černigoj Sadar, 2002 v Novak, 2004: 34).

Omenjene konflikte ženske rešujejo na različne načine: nekatere dajo prednost delu in družini, druge dajo prednost delu in tretje (katerih število je v porastu) rešujejo ta konflikt tako, da nimajo družine. Nekatere ženske, ki zaradi skupnostne orientacije ne vidijo svojega poklicnega dela kot upravičenega razloga za manjše angažiranje v gospodinjstvu, poudarijo doma stereotipno žensko vlogo. Zaradi osebnega pritiska se počutijo krive in zaskrbljene, da

ne bodo mogle izpolniti vseh svojih obveznosti, zato menijo, da morajo biti poleg odličnih delavk na delovnem mestu tudi odlične matere in odlične gospodinje.

Moški so se ravno tako začeli spopadati s pritiskom kariere in družine. Raziskava med 1.600 zaposlenimi v velikem javnem podjetju v ZDA je pokazala, da skoraj toliko moških kot žensk (36 odstotkov proti 37 odstotkov) poroča, da čutijo stres v uravnotežanju svojega dela in družinskega življenja. Neka druga raziskava je pokazala, da pri 60% moških skrb za družino vpliva na njihove delovne cilje in načrte. Poročali so, da niso iskali napredovanja ali premestitve, ker želijo čim več časa preživeti s svojimi družinami (Anthony idr., 1996 v Novak, 2004: 34).

#### 4.5.2 Stres in delo

Pogosto je možno slišati mnenje, da je dvajseto stoletje obdobje neslutnih možnosti. Mnoge med njimi so posledice dramatičnega tehnološkega razvoja. Človeštvo se dnevno sooča z nepričakovanimi izzivi, ki jih prinaša (in omogoča) razvoj elektronskih medijev, letalstva, raziskovanje vesolja in nenehno izpopolnjevanje računalniške tehnike, če naštejemo le nekatere. "Po drugi strani pa je ta čas prinesel tudi številne omejitve in nezaželene vsebine. Med takšnimi neljubimi sopotniki sodobnega življenja je nedvomno stres, ki je neizogiben pojav kompetitivne in uveljavitveno usmerjene družbe" (Selič, 1999: 117).

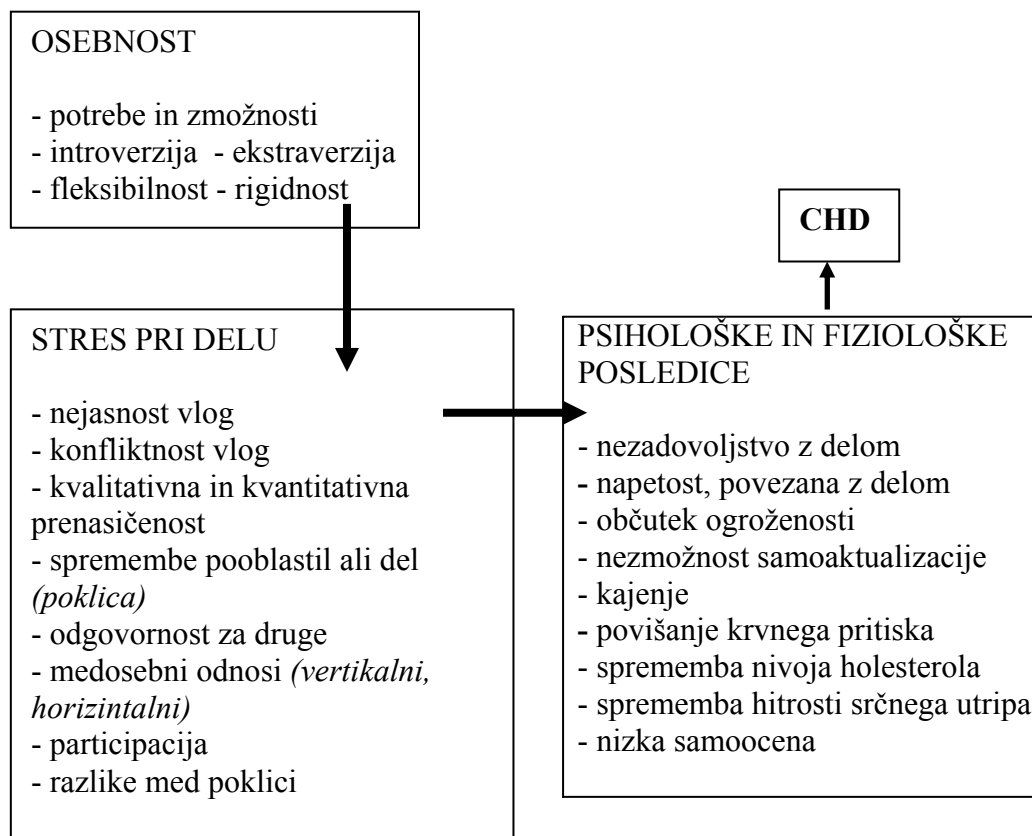
Stres pri delu je možno opisati z več dejavniki:

- *delovni položaj* je med najpomembnejšimi povzročitelji stresa pri delu, neredko je povezan s prenasičenostjo z delom, ki je prisotna pri tekočih trakovih; posebej pa so izpostavljena vodilna delovna mesta;
- *pomanjkanje kontrole* pri delih, ki ne dopuščajo svobodnega odločanja in časovne razporeditve ter ne vključujejo soodločanja;
- *ponavljajoča se opravila*, za katera je značilna tako prenasičenost kot pomanjkanje kontrole;

- *odgovornost za druge* prinaša mnoge dodatne napetosti, skrbi in včasih tudi težavne medosebne odnose ter lahko zavira uspešno obvladovanje stresa in odločanje;
- *konfliktnost vlog* se pojavi, kadar se oseba znajde v primežu različnih pritiskov z vseh strani: nadrejenih, podrejenih, sodelavcev in strank;
- *nevarnost* nekaterih poklicev (npr. vojaški, gasilski), ki je percipirana, v vsakem primeru pa prolongirana izpostavljenost nevarnosti škoduje (vojne nervoze itd.);
- *stresorji okolja*, kot so npr. vročina, onesnaženost zraka, hrup in podobno, so v nekaterih primerih in pogojih dela izrazito patogeni dejavniki in povzročajo mnoge, tudi težje bolezni (Argyle, 1992 v Selič, 1999: 120-122).

Na naslednji sliki povzemam French-Caplanov model stresa (1975 po de Wolff, 1988 v Selič, 1999: 118).

Slika 4.5: French-Caplanov model stresa



Vir: Selič, P. (1999): Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana, Znanstveno in publicistično središče: Sophia

### 4.5.3 Vloga rekreacije pri zmanjševanju vplivov stresa

Strokovnjaki so v zadnjih desetletjih ugotovili ugodne učinke ukvarjanja s športom na človekovo duševnost. V vsakodnevnom življenju se pri redno vadečih pokažejo pozitivni učinki vadbe na razpoloženje predvsem v višji stopnji splošnega počutja, prilagajanja, boljše podobe lastnega jaza, samozavesti, večji veščini spoprijemanja s stresom. "V psihičnem stanju vadečega nastanejo pozitivne spremembe na multidimenzionalen način. S telesno vadbo povzročimo vrsto fizioloških in biokemičnih sprememb v organizmu ter sprememb v načinu mišljenja ter doživljanja sebe in okolice, kar vse skupaj pripomore k boljšemu psihičnemu delovanju. Osnovni pogoj, da vse opisano dosežemo, je predvsem uživanje in zadovoljstvo v vadbi" (Mišigoj-Duraković in sod., 2003 v Rauter, 2005: 36).

Športna aktivnost in multidimenzionalne spremembe v počutju posameznika zaradi vadbe, ki nudi zabavo, užitek, zadovoljstvo, sprostitev od vsakodnevnih obveznosti, navezovanje socialnih stikov, krepitev telesa (zdravja) lahko človeku torej nudi večjo kompetenco pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja in individualni prosti čas, za katerega večina žensk pove, da je tako njim kot družinskim članom postal samoumeven del življenja, kljub sprva mogoče težji odločitvi zanj.

Proučevanje stresa in strategij poravnavanja z njim je navadno oteženo zaradi precejšnje spremenljivosti odzivov na identični stresor, ki je posledica medosebnih razlik v izvorihi (virih) odpornosti na stres v kognitivnih ocenah in individualnih strategijah, ki so odvisne od mnogih dejavnikov (Selič, 1999: 90-92):

- *osebne lastnosti*: osebna čvrstost (Kobasa, 1982, Lamovec, 1990), ki zajema občutke odgovornosti, visoko stopnjo kontrole, pravičnost in odprtost za izzive; občutek povezanosti in skladnosti (Antonovsky, 1979 po Sheridan in Radmacher, 1992), podprt z vero v lastno kompetentnost in smiselnost svojega početja ter željo po napredovanju (ne v izrazito storilnostnem smislu);
- *približevanje in izogibanje*: naravnost k/ stran od stresorja;
- *obrambni mehanizmi* nesporno pomembno vplivajo na splošno počutje in biopsihosocialno ravnotežje. Čeprav jih nekateri teoretiki enačijo z k emocijam

- usmerjenimi strategijami, so drugi prepričani v ustreznost uporabe vsaj nekaterih med njimi (npr. supresije, sublimacije, anticipiranja, humorja in altruizma);
- *organiziranost časa* zmanjšuje in blaži občutke frustriranosti, neproduktivnega izgubljanja časa ter zmanjšuje možnost pojavljanja nekaterih (stresnih) situacij (uveljavljen izraz za to je 'time management');
  - *telesna dejavnost (fitness)* znižuje dovzetnost za stres, anksioznost, krvni pritisk in reaktivnost na splošno;
  - *anticipiranje stresnega dogodka* (velja le za predvidljive dogodke, kot je npr. selitev, priprava na nekatere medicinske posege...) je način priprave nanj in (vsaj do neke mere) ublaži zaskrbljenost.

Natančno kako torej rekreacija (telesna dejavnost) zmanjšuje stres, pove Anderson (Anderson idr., 1997: 221):

- raztegovanje in gibanje sprošča napete mišice,
- za telovadbo je nujen višek hormonov, sladkorja in maščobnih kislin, ki se v kri sproščajo enako, kot če se znajdemo v stresni situaciji,
- ko vadimo, telo proizvaja nevroinhibitor endorfin, ki blaži simptome stresa in ustvarja občutek miru in blage evforije,
- sproščenost kot posledica gibanja traja še nekaj ur po zaključku vadbe,
- osebe, ki redno vadijo in se ukvarjajo s športom, se mnogo lažje sprostijo, ko se znajdejo pod stresom.

Telesni izzivi (kot je npr. dvigovanje uteži) omogočajo, da občutimo, kakšen je odgovor telesa na stres. V ostalih življenjskih stresnih situacijah, ko se moramo umsko ubadati z nastalo težavo, ne moremo enostavno obrniti pozornost na vse, kar se v tistem trenutku v nas dogaja – povišan krvni tlak, pospešen utrip srca in napetost mišic. Med vadbo pa osredotočenost na lastno telo ne predstavlja nobenega napora. Ko med fizično aktivnostjo zaznamo, kako telo reagira na stresne situacije, jih lažje prepoznamo v vsakodnevnem življenju. Takrat lahko prevzamemo nadzor nad življenjem in se odločimo za ukrepanje. Tako stres postane obrambni mehanizem, ki nas želi zaščititi: tisto, kar ga dela dobrega ali slabega je način, kako z njim ravnamo (Anderson idr., 1997: 221-222).



## 5 POVZETEK TEORETIČNEGA DELA

Med tremi najpomembnejšimi življenjskimi področji, ki jih v posameznikovem življenju predstavljajo delo, družina in prosti čas, še vedno prevladuje delo, sledi družina in šele nato prosti čas. S tem, ko ljudje v svoj prosti čas manj vlagajo, so prikrajšani za njegove številne prednosti, ki nesporno omogočajo dvig splošne kakovosti življenja posameznikov in družbe nasploh. V zadnjih letih je kakovost življenja postala izjemno cenjena vrednota, toda zdi se, da posamezniki pri uravnotežanju teh treh glavnih življenjskih področij odpovejo. Povečuje se storilnost, s čimer se trg dela postavlja v osrednje življenjsko polje, ob čemer pogosto primanjkuje časa za družino, predvsem pa za prosti čas. Dejstvo pa ostaja: posameznikom, ki se takšnemu načinu življenja ne izognejo, grozijo številne stresne situacije, ki lahko vodijo v bolezni.

V povezavi s tem se pojavlja dobro znan sociološki pojem 'dvojna obremenjenost ženske', ki označuje dvojno 'zaposlenost' ženske. Eno je plačano delo v službi, drugo pa neplačano delo doma, kjer opravlja večino gospodinjstkih nalog in skrbi za otroke (Kanjuo Mrčela, 1992: 83).

Vloge, ki jih imajo ženske in moški v okviru dela in družine odsevajo v družbi veljavne koncepte dela, moškosti/ ženskosti, javnega/ zasebnega. Še vedno prevladujoče pojmovanje dela (kot javne, plačane in moške aktivnosti) in družine (kot zasebnega prostora ne-dela in ženske domene) se le počasi spreminja. Dosedanja ideologija o spolih (stereotipno določenih vlog spolov) je ženske segregirala v manjše število slabših in podrejenih delovnih mest in jim je (ne glede na zaposlitveni status) dodeljevala večino gospodinjstkega in skrbstvenega dela, moškim pa onemogočala udeležbo v neplačanem delu in enakopravno starševstvo. Socialne (družinske) politike so 'naravno' spolno delitev dela sprejele in v najboljšem primeru (kot npr. v Sloveniji in skandinavskih državah) pomagale ženskam z otroki pri lažjem usklajevanju dela in družinskih obveznosti (z dostopnimi vrtni, porodniškimi dopusti, zagotovljenimi službami po porodniških dopustih). Gospodinjstko in skrbstveno delo je še naprej ostajalo obveznost žensk. Vsaj na konceptualni ravni (počasneje v praksi) se danes rahlja stroga delitev spolnih vlog, različno vrednotenje ter ločevanje področij dela in družine. Novo pojmovanje dela vključuje neplačano delo in izpostavlja pomen emocionalnega dela. To vpliva tudi na videnje družine kot prostora dela (družbeno in ekonomsko pomembnega, a

neplačanega). K spremembam na konceptualni ravni pripomorejo spremembe v načinih zaposlovanja in organizacije dela žensk in moških (od prej standardne zaposlitve za nedoločen čas s polnim delovnim časom k bolj prilagodljivim oblikam dela in zaposlovanja – časovno in prostorsko), ekonomski dejavniki (globalizacija, zaostrene gospodarske razmere), demografske težnje ter pluralizacija družinskih oblik. Počasi se rahlja tudi nadrejenost javne sfere/ plačanega dela in moškosti nad zasebno sfero/ skrbstvenega dela in ženskosti. Spremembe, potrebne za uspešen in socialno sprejemljiv razvoj, so povezane z doseganjem višje socialne enakosti in enakosti spolov. Uspešno usklajevanja delovnega in družinskega/ zunaj delovnega življenja je povezano s preseganjem stereotipov, vezanih na organizacijo dela in spolne vloge (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar, 2004: 33).

Kot protiutež zahtevam naporega vsakdanjega delovnika nastopa šport kot vse bolj razširjena dejavnost, ki jo lahko umestimo v pojmovanje športa kot dela vsebine in kakovosti življenja. Zavedanje o kakovostnejšem življenju na osnovi popolnejše skladnosti duha in telesa je glede na rezultate o motivih za ukvarjanje s športom vse bolj razširjeno (Petrović in Doupona Topič 2002).

Vloga in pomen vadbe v zmanjševanju dejavnikov tveganja telesnih obolenj in umrljivosti sta že dolgo poznana. Počasi se strokovnjaki začenjajo zanimati tudi za možnosti preprečevanja in zdravljenja duševnih motenj z vadbo, predvsem depresije in anksioznosti, s katero se izboljša tudi splošno počutje. Kar 80 odstotkov vseh raziskav dokazuje pozitiven vpliv vadbe na samovrednotenje, pozitivno samopodobo in druge pomembne vidike telesnega zaznavanja (sposobnosti, videza, samostojnosti, samokontrole, pripadanja in vrednosti v medosebnih odnosih ter sprejetosti). Izkušnja obvladane šibkosti in premagane telesne nemoči (pri vadbi) pa zmanjša možnost samopodcenjevanja in vdaje na drugih pomembnih poljih delovanja ter spodbuja k prizadevanju zase tudi na druge načine in po drugih poteh (Zaletel, 2006: 42).

Ukvarjanje s športom lahko tako izpostavimo kot enega od pomembnejših področij, kjer lahko ženska pridobi občutek moči. Predvsem dve karakteristiki športa pripomoreta k ojačanju ženske socialne vloge: ena je osredotočenost športa na fizično plat in telesnost, ki pripomore, da se ženska zave lastnih telesnih potencialov in zmožnosti, druga karakteristika pa je, da se šport odvija v tekmovalnem okolju, ki pripomore, da si ženska pridobi sposobnosti (vztrajnost, tekmovalnost), ki poleg športnega področja pripomorejo k uspehu

tudi v drugih življenjskih situacijah (Cantor & Bernay, 1992, Blinde, Taub, & Han, 1993 v Doupona Topič, 2004: 94).

V teoretičnem delu magistrskega dela sem zato na podlagi izbranih del slovenskih in tujih avtorjev predstavila teme, ki športno dejavnost pojmujejo in pojasnjujejo kot dejavnik, ki izboljšuje kakovost življenja posameznika. Ali in kakšen oziroma kolikšen vpliv ima rekreacija na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk pa je vprašanje, na katerega odgovorim v empiričnem delu magistrskega dela.

## 6 GLAVNI CILJI IN HIPOTEZE

### 6.1 Glavni cilji

Glavni cilj in namen raziskovalnega dela je ugotoviti ali ima rekreacija vpliv na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk in na občutek krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke ter ali je ukvarjanje s športno dejavnostjo žensk povezano s količino dela, ki jo v gospodinjstvu opravi partner. Raziščem tudi, kdo so tiste ženske, ki se pogosto ukvarjajo s športno dejavnostjo.

V ta namen raziskujem prosti čas in ukvarjanje z rekreacijo športno aktivnih žensk:

- količino prostega časa,
- količino rekreacije,
- načine preživljanja prostega časa poleg ukvarjanja s športno dejavnostjo,
- zadovoljstvo s preživljanjem prostega časa in razloge za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa,
- pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo.

Raziščem tudi vpliv rekreacije na ženske in usklajevanje družinskega in poklicnega življenja:

- subjektivno oceno zdravstvenega, telesnega, psihičnega stanja in splošno zadovoljstvo z življenjem,
- občutek obremenjenosti z zahtevami usklajevanja družinskega in poklicnega življenja,
- probleme pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja,
- načine usklajevanja razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem ter
- subjektivno oceno zadovoljstva z usklajevanjem družinskega in poklicnega življenja žensk.

Zanima me tudi pomoč partnerja pri gospodinjskih opravilih:

- pri katerih opravilih je partner največkrat v pomoč,
- kako so ženske zadovoljne s količino te pomoči ter
- ali imajo občutek, da partner zaradi njihovega ukvarjanja z rekreacijo prevzame več gospodinjskih opravil.

## **6.2 Delovne hipoteze**

**H<sub>1</sub>: Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutenje težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk sta medsebojno povezani.**

**H<sub>2</sub>: Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutek krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke sta medsebojno povezana.**

**H<sub>3</sub>: Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in količina dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner, sta medsebojno povezana.**

## **6.3 Metode dela**

Podatki, s katerimi raziskujem povezanost rekreativne dejavnosti z usklajevanjem družinskega in poklicnega življenja žensk, so zbrani s kvantitativno raziskavo (Vprašalnik v Prilogi) v rekreacijskih centrih pred ali po izvajanju vadbe, s katero se ženska ukvarja. V raziskavo so bili zajeti nekateri fitnes centri na območju celjske in zasavske regije.

Pri vzorčenju je bil uporabljen naključni način, vzorec pa temelji na populaciji žensk, ki imajo otroke in se udeležujejo športnorekreativne vadbe v rekreacijskih/ fitnes centrih. Na vprašalnice so bile udeleženske raziskave opozorjene na recepcijah ali jih je pred oziroma po vadbi nanje opozoril/a njihov/a vaditelj/ica oziroma inštruktor/ica vadbe in so se prostovoljno odločale za sodelovanje.

## **6.4 Spremenljivke**

Na osnovi predmeta, problemov in ciljev raziskave sem sestavila skupine spremenljivk (glej Prilogo, Vprašalnik).

Skupine spremenljivk določajo osnovne demografske značilnosti anketiranih, ukvarjanje z rekreacijo, koriščenje prostega časa in usklajevanje družinskega in poklicnega življenja.

## 6.5 Metode obdelave podatkov

- Podatki so obdelani s statističnim paketom SPSS 14.0 za Windows.
- V prvi fazi obdelave podatkov sem izračunala osnovne deskriptivne statistične parametre.
- Osnovne variacijske konstante so izračunane po formulah:

$$\text{Srednja vrednost} = M = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N}$$

$$\text{Standardni odklon} = SD = \frac{1}{N-1} \sqrt{\sum_{i=1}^N (x_i - M)^2}$$

- Za ugotavljanje razlik med spremenljivkami sem izdelala kontingenčne tabele in izračunala kontingenčne koeficiente.
- Za ugotavljanje povezanosti dveh spremenljivk (jakost in smer linearne povezave) sem izračunala koeficient korelacije ranga po Spearmanu.
- Hipotezo sem sprejemala s 5-odstotnim tveganjem. Pri manj kot 5-odstotni razliki sem hipotezo sprejela, pri večjem deležu pa sem jo zavrgla.

## **7 REZULTATI IN RAZPRAVA**

### **7.1 Demografski podatki vzorca**

#### **7.1.1 Število respondentk v raziskavi**

V raziskavi je sodelovalo 92 žensk, ki se udeležujejo organizirane športne vadbe na celjskem in zasavskem območju. Pri vzorčenju je bil uporabljen naključni način, vzorec pa temelji na populaciji žensk, ki imajo otroke in se udeležujejo športnorekreativne vadbe v rekreacijskih/fitness centrih. Na vprašalnike so bile udeleženske raziskave praviloma opozorjene na recepcijah in so se prostovoljno odločale za sodelovanje.

Izkušnje so pokazale, da je odziv vadečih na raziskavo največji, ko jih vaditelj/ica oz. inštruktor/ica vadbe skupinsko (pred ali po vadbi) povabi k izpolnjevanju vprašalnika, zato smo se po prvih odzivih odločili za ta pristop, ki je prinesel boljše rezultate.

V raziskavo je bilo vključeno celjsko območje in del zasavskega. S tem dobimo sliko vzhodnega dela države, ki se od npr. osrednjega dela precej razlikuje, saj je Slovenija kljub majhnosti geografsko, to je naravno, družbeno in zgodovinsko izredno heterogena (Vrišer 2000).

Razlike med regijami so očitne, tako naravne kot družbene in gospodarske. Kljub nekaterim ukrepom, so še vedno znatne regionalne razlike v razvoju, ki so se v 90. letih še povečale. Kažejo se razlike v stopnji brezposelnosti, izobrazbeni ravni, pričakovanem trajanju življenja ob rojstvu, kakovosti okolja in drugih gospodarskih, prebivalstvenih, socialnih in okoljskih kazalcih kakovosti življenja. Medtem ko je osrednjeslovenska regija, kamor spada predvsem Ljubljana z okolico, v letu 2002 ustvarila 35% družbenega proizvoda za Slovenijo, predstavlja npr. goriška regija 5,8% BDP in pomurska samo 4,3% BDP. Nižji življenjski standard, ugotovljen za primorsko in prekmursko regijo gotovo vpliva tudi na naravni prirast prebivalstva (v Pomurju leta 2002 -472 oseb, v goriški regiji -234 oseb, v Ljubljani +558 oseb) (Plut 2000).

Na razlike med regijami opozorijo tudi v Poročilu o človekovem razvoju za Slovenijo 2002/2003 (Javornik, Korošec, ur. 2003), ki ga je izdal Urad za makroekonomske analize in razvoj. Med zahodno in vzhodno polovico države je očitna razlika v stopnji registrirane brezposelnosti. V zahodni polovici države je stopnja registrirane brezposelnosti bistveno nižja od povprečja v državi, v vzhodni polovici pa bistveno višja. Goriška regija ima že vrsto let najnižjo stopnjo brezposelnosti, medtem ko je Pomurje v skupini z najvišjo stopnjo registrirane brezposelnosti, kamor so bile leta 2002 uvrščene še podravska, zasavska, spodnjeposavska in savinjska regija. Poleg kazalca brezposelnosti pa o problemih v družbenem razvoju na nekaterih območjih v Sloveniji govorijo tudi podatki o upravičencih do denarne pomoči. Avtorji poročila o človekovem razvoju za Slovenijo so ugotovili, da okolje določa kakovost življenja, saj dostopnost zdravstvenega varstva, druge socialne storitve in kakovost socialne urbanizacije pomembno vplivajo na življenje in smrt. Slovenijo so zato razdelili v tri skupine glede na razvojne možnosti: v prosperitetne regije, stagnantne regije in regije s slabimi socio-ekonomskimi razmerami. Prosperitetne regije s pozitivno ocenjenimi razvojnimi potenciali so osrednjeslovenska, obalno-kraška, gorenjska, dolenska in goriška. Stagnantne regije z določenimi pozitivno ocenjenimi razvojnimi potenciali so savinjska, podravska, koroška in notranjsko-kraška regija. Regije s slabimi socio-ekonomskimi razmerami, ki imajo omejene razvojne potencialne pa so spodnje-posavska, pomurska in zasavska regija.



### 7.1.2 Število respondentk glede na starostne kategorije

Tabela 7.5: Število respondentk glede na starostne kategorije

| Starost (v letih) | frekvence | deleži (v %) |
|-------------------|-----------|--------------|
| <b>ni podatka</b> | 2         | 2,2          |
| <b>25-34</b>      | 14        | 15,2         |
| <b>35-44</b>      | 18        | 19,6         |
| <b>45-54</b>      | 29        | 31,5         |
| <b>55 in več</b>  | 29        | 31,5         |
| skupaj            | 92        | 100,0        |

**Starost udeležениh v raziskavi.** Za potrebe magistrskega dela obravnavam 92 odraslih oseb ženskega spola, starih od vključno 25 do vključno 55 let in več. Osebe iz vzorca sem razdelila v štiri starostne skupine. Osebe v najmlajši kategoriji, stare od vključno 25 do 34 let, predstavljajo najmanjši delež vzorca, to je 14%, sledijo osebe od 35 do 44 let, katerih delež zavzema 18% vzorca, 45-54 let 29% in starost 55 in več let prav tako 29% vzorca.

Povprečna starost žensk v vzorcu je 47,5 let, najmlajša udeleženka raziskave ima 26 in najstarejša 68 let.

Sicer je po podatkih Statističnega urada Slovenije (Internet 4) sredi leta 2006 v Sloveniji živelo 1.022.640 žensk in 985.876 moških - skoraj 37.000 žensk več kot moških. Kljub tej številčni razliki v korist žensk je več moških v vseh starostnih skupinah do 60. leta starosti; nad to starostno mejo pa je število žensk višje od števila moških in pri starosti nad 80 let jih je že več kot dvakrat toliko kot moških. Delež mladih žensk (15 do 29 let) se manjša hitreje od deleža mladih moških: v zadnjih petnajstih letih se je delež toliko starih žensk zmanjšal za 2,1%, moških pa za 1,6%. Povprečna starost prebivalca Slovenije je 40,7 leta (ženske 42,3 leta, moški 39,0 let); v Evropi se s tem uvrščamo v vrh starih družb, ženske v Sloveniji pa so povprečno 3,3 leta starejše od moških.

Manjšo udeležbo žensk v naši raziskavi v starostnem obdobju od 25-34 lahko razložimo s tem, da so v najbolj aktivnem življenjskem obdobju in nimajo časa zase (si ga ne postavijo kot prioritete) zaradi poklicnih in hkratnih družinskih obremenitev.

### 7.1.3 Število respondentk glede na zakonski stan

Tabela 7.6: Število respondentk glede na zakonski stan

| Zakonski stan  | frekvence | deleži (%) |
|--|-----------|------------|
| <b>poročena ali živeča v izvenzakonski skupnosti</b> | 86        | 93,5       |
| <b>ločena</b>  | 4         | 4,3        |
| <b>drugo</b>   | 2         | 2,2        |
| skupaj   | 92        | 100,0      |

**Zakonski stan.** Največ žensk v vzorcu je poročenih, skoraj vse oz. 93,5%. Zanimljivo je odstotek tistih, ki so ločene.

Po spletnih podatkih Statističnega urada Slovenije (Internet 4) je bilo med ženskami, starejšimi od 15 let, konec leta 2005 v Sloveniji 52,6% žensk poročenih, 30% samskih, 12,4% ovdovelih in 5% razvezanih. Za potrebe magistrskega dela sem se osredotočila na ženske z otrokom, ki so, kot se je pokazalo v tem vzorcu, največkrat poročene ali živeče s partnerjem v zunajzakonski skupnosti.

Razliko med večjim številom poročenih oz. živečih v izvenzakonskem partnerstvu v vzorcu lahko razložimo z izborom ciljne skupine raziskave, ki jo predstavljajo ženske z otrokom. Posameznice iz nekaterih skupin ni, kar je rahlo presenetljivo, saj bi morda zaradi nekaterih značilnosti, npr. osamljenosti, iskanja pozornosti, pomoči, iskale družbo ravno v organiziranih rekreativnih skupinah.

Sicer se po raznolikosti privatnega in partnerskega življenja Slovenija približuje zahodni Evropi, povečuje se delež ljudi, ki živijo sami in delež enoroditeljskih družin (Černigoj Sadar in Drobnič, 2000 v Černigoj Sadar, 2002: 78). Živeti s partnerjem pomeni enega izmed odločilnih virov zadovoljitve potreb.

### 7.1.4 Število respondentk glede na zadnjo končano šolo

Tabela 7.7: Število respondentk glede na zadnjo končano šolo

| Zadnja končana šola                        | frekvence | deleži (%) |
|--|-----------|------------|
| <b>osnovna šola</b>                        | 4         | 4,3        |
| <b>2- ali 3- letna poklicna šola</b>       | 6         | 6,5        |
| <b>4- letna srednja šola ali gimnazija</b> | 24        | 26,1       |
| <b>višja šola</b>                          | 20        | 21,7       |
| <b>visoka šola, fakulteta, akademija</b>   | 38        | 41,3       |
| skupaj                                     | 92        | 100,0      |

**Zadnja končana šola.** Največ žensk v vzorcu, 41,3%, ima končano visoko šolo, fakulteto ali akademijo, sledijo ženske s srednješolsko izobrazbo (26,1%). V vzorcu se pojavlja visok delež žensk s končano visoko šolo ali fakulteto, teh je skoraj polovica.

Po podatkih Statističnega urada Slovenije (Internet 4) je imelo konec leta 2005 največ žensk v Sloveniji končano samo osnovno (27,6%) in srednjo strokovno izobrazbo (24,7%) ter nižjo in srednjo poklicno izobrazbo (18,2%). V vseh treh omenjenih izobrazbenih skupinah, razen pri osnovni izobrazbi, so zaostajale za moškimi. Več žensk kot moških pa je imelo srednjo splošno izobrazbo (7,0% ženske in 4,5% moški), višjo izobrazbo (5,6% ženske ter 4,8% moški) in visoko strokovno (2,4% ženske in 2,3% moški) ter visoko univerzitetno izobrazbo (7,4% ženske in 6,3% moški). Le delež moških s specialistično povisokošolsko izobrazbo, magisterijem in doktoratom je bil višji od deleža žensk: žensk je bilo 0,9%, moških pa 1,3%. Hkrati pa je bilo skoraj dvakrat več tistih žensk, ki so bile stare 25-44 let in so imele končano visoko univerzitetno izobrazbo ter specialistično povisokošolsko izobrazbo, magisterij in doktorat (16,6% žensk in 8,6% moških).

Dobljeni rezultati naše raziskave kažejo, da so se višje izobražene ženske bolj odzvale raziskavi (večja podpora višje izobraženih tovrstnim raziskavam) oz. da se v večji meri poslužujejo organizirane rekreativne aktivnosti.

Malnarjeva (2002: 26) pravi, da če se nekatere zdravju škodljive navade bolj koncentrirajo v nekaterih družbenih skupinah, imamo opravka s posredovanostjo družbenih neenakosti skozi življenjski slog. Po drugi strani pa nas koncept zdravega življenjskega sloga lahko zanima tudi z vidika svoje ideološke določenosti – kot nabor praks samodiscipliniranja: izobražensko-

profesionalne skupine bi lahko označili kot najbolj ideološko interpelirane v vidik samodisciplinirajočih praks oz. nasploh v zdrav življenjski slog kot ideološki koncept.

### 7.1.5 Število respondentk glede na zaposlitveni status

Tabela 7.8: Število respondentk glede na zaposlitveni status

| Tip dela   | frekvence | deleži (%) |
|--|-----------|------------|
| <b>pisarniško delo, intelektualno delo, storitvena dejavnost</b> | 54        | 58,7       |
| <b>gospodinja</b>  | 2         | 2,2        |
| <b>upokojena</b>   | 28        | 30,4       |
| <b>nezaposlena oz. prijavljena na zavodu za zaposlovanje</b>     | 8         | 8,7        |
| skupaj   | 92        | 100,0      |

**Zaposlitveni status.** Največ žensk v vzorcu opravlja pisarniško delo, takih je več kot polovica, natančneje 58,7%. Skoraj tretjina je upokojenk, sledijo brezposelne ženske in gospodinje.

Po podatkih Statističnega urada Slovenije (Internet 4) je bilo med delovno aktivnimi prebivalci v drugi polovici leta 2006 45,3% žensk. Najvišje deleže so imele delovno aktivne ženske v poklicnih skupinah: uradnice (65%), prodajalke in tiste, ki so opravljale poklice v storitvah (63%) ter strokovnjakinje (59,5%), najmanjšega pa v poklicih za neindustrijski način dela (8,2%). Med delovno aktivnim prebivalstvom je s polnim delovnim časom delalo 88,5% žensk in 92,5% moških. Med ženskami, ki skrbijo za otroke, je 37% zaposlenih le za polovični delovni čas; med ženskami brez družinskih obveznosti je takšnih le 17% (in 6,5% moških).

Tudi v našem vzorcu se je pokazal trend v skupini pisarniškega dela (58,7%), sledi visok delež upokojenih v vzorcu, ki ga velja pripisati temu, da imajo v rekreacijskih centrih večinoma organizirano skupinsko vadbo posebej za upokojene, kar pomeni dodatno privlačnost zanje, saj to vključuje druženje z vrstniško skupino, ki je v tem obdobju življenja za neaktivne ljudi sicer večinoma omejena.

### 7.1.6 Število otrok anketiranih

Tabela 7.9: Število otrok anketiranih

| Število otrok       | frekvence | deleži (%) |
|---------------------|-----------|------------|
| <b>en otrok</b>     | 36        | 39,1       |
| <b>dva otroka</b>   | 48        | 52,2       |
| <b>trije otroci</b> | 8         | 8,7        |
| skupaj              | 92        | 100,0      |

**Število otrok.** Povprečno število otrok za celoten vzorec je večje od slovenskega povprečja, ki je 1,2, saj smo v raziskavo zajeli samo matere z vsaj enim otrokom. Največ anketiranih ima dva otroka (52,2%), sledijo tiste z enim (39,1%) in tremi (8,7%).

Ob popisu 2002 (Internet 5) je bilo sicer med ženskami, starejšimi od 15 let, 632.197 mater, več kot polovica je rodila dvakrat, dobra četrtina enkrat, 15,1% trikrat, 4,5% štirikrat, 1,7% petkrat in 1,5% šest in večkrat. 12,5% vseh gospodinjstev (85.643) je bilo takrat enostarševskih, večinoma (85,7%) matere z otroki. V družinah z otroki se število otrok zmanjšuje, povečuje pa se njihova povprečna starost – ta je 17 let in pol. Najmlajši so v družinah staršev, ki živita v zunajzakonski skupnosti, in so stari povprečno 10 let, otrok v družini poročenih staršev pa je v povprečju polnoleten (18 let). Najstarejši je otrok, ki živi samo z enim staršem in ima približno 23 let. V 77% družin je živel vsaj en otrok. Vseh otrok v družinah je bilo 695 tisoč: glede na statistično definicijo družine pa so bili najstarejši otroci stari tudi več kot 70 let. Med družinami z otroki je samo v vsaki šesti družini živel otrok, mlajši od 6 let. Povprečna družina z otroki šteje 3,4 člana. Najštevilčnejše so družine, v katerih so starši poročeni (3,7 člana), sledijo družine, v katerih živijo pari v zunajzakonski skupnosti (3,5); povprečna velikost enostarševskih družin pa je 2,3 člana. Približno polovica družin ima enega otroka (48,6 %), malo manj družin (42 %) ima dva otroka, delež velikih družin, to je družin z vsaj tremi otroki, pa znaša 9 %.

## 7.2 Prosti čas

Udeleženkam raziskave so bila postavljena vprašanja o njihovem prostem času, da smo videli, kakšne možnosti za prosti čas imajo, kaj tedaj počnejo in kakšne so njihove želje.

### 7.2.1 Količina prostega časa anketiranih

Tabela 7.10: Količina prostega časa

Vprašanje: Koliko prostega časa imate?

| Prosti čas         | frekvence | deleži (%) |
|--------------------|-----------|------------|
| <b>ni odgovora</b> | 2         | 2,2        |
| <b>skoraj nič</b>  | 4         | 4,3        |
| <b>premalo</b>     | 42        | 45,7       |
| <b>ravno prav</b>  | 44        | 47,8       |
| skupaj             | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....2,00

SD- standardni odklon.....0,679

min- najmanjša možna vrednost.....0

max- največja možna vrednost.....3

**Količina prostega časa.** Največ anketiranih ocenjuje, da ima ravno pravšnjo količino prostega časa in sicer 47,8%. Z zelo majhno razliko sledijo ženske, ki jim prostega časa primanjkuje (45,7%).

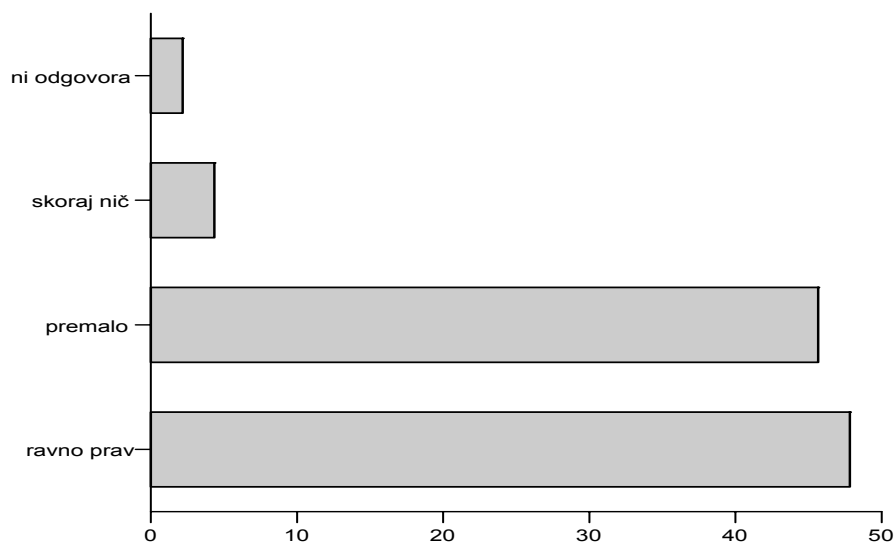
Ta podatek je podoben izsledkom Rauterjeve (2005: 124), ki poroča, da je v njeni raziskavi 47,4% vprašanih (moških in žensk) odgovorilo, da ima premalo prostega časa, ravno prav pa ima prostega časa 38,7% vprašanih.

S štirimi urami in pol prostega časa, kolikor ji je na razpolago, je ženska v Sloveniji med petnajstimi državami na 10. mestu. Norvežanka ima na razpolago največ prostega časa, skoraj 6 ur. Glede na to, da enako dolgo kot prebivalka Slovenije preživi v službi ali študira ter se prehranjuje, se ji čas, namenjen prostočasnim aktivnostim, poveča, ker za gospodinjstvo in

družino nameni eno uro in deset minut manj časa kot Slovenka. Slednja ima 65 minut manj prostega časa kot prebivalec Slovenije. To pa je tudi največja razlika med prostim časom žensk in moških med vsemi državami (Internet 6).

V naši raziskavi odgovora 'preveč' ni izbrala nobena od vprašanih. To je bilo sicer pričakovano, saj športno aktivne ženske svoj čas, tudi ko ga preživijo v mirovanju, izkoristijo za počitek, ki je pomembna faza skrbi za telo v aktivnem življenju.

Graf 7. 2: Količina prostega časa



## 7.2.2 Najpogostejše aktivnosti v prostem času

Tabela 7.11: Najpogostejše aktivnosti v prostem času

Vprašanje: Kaj počnete v svojem prostem času in kako pogosto?

|  | 0            | 1            | 2            | 3            | 4            | 5            | X    | M    | SD    | min | max |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|------|-------|-----|-----|
| ukvarjam se s športom                    | 10,87        | 8,70         | <b>60,87</b> | 8,70         |              | 10,87        | 2,11 | 2,00 | 1,262 | 0   | 5   |
| sprehajam se                             | 21,74        | 23,91        | <b>34,78</b> | 10,87        | 6,52         | 2,17         | 1,63 | 2,00 | 1,247 | 0   | 5   |
| hodim v kino, gledališče, na koncerte    | 21,74        | 6,52         | 2,17         | 10,87        | <b>41,30</b> | 17,39        | 2,96 | 4,00 | 1,839 | 0   | 5   |
| berem                                    | 13,04        | 26,09        | <b>28,26</b> | 15,22        | 13,04        | 4,35         | 2,02 | 2,00 | 1,367 | 0   | 5   |
| gledam televizijo                        | 4,35         | <b>45,65</b> | 23,91        | 15,22        | 6,52         | 4,35         | 1,87 | 1,50 | 1,197 | 0   | 5   |
| grem ven-bari, restavracije ipd.         | 19,57        | 4,35         | 6,52         | 23,91        | <b>26,09</b> | 19,57        | 2,91 | 3,00 | 1,752 | 0   | 5   |
| dobivam se s prijatelji in sorodniki     | 10,87        | 6,52         | 23,91        | <b>28,26</b> | <b>28,26</b> | 2,17         | 2,63 | 3,00 | 1,315 | 0   | 5   |
| ukvarjam se s kulturnimi dejavnostmi     | 13,04        | 6,52         | 4,35         | 6,52         | <b>34,78</b> | <b>34,78</b> | 3,48 | 4,00 | 1,738 | 0   | 5   |
| ukvarjam se z ročnimi deli               | 15,22        | 4,35         | 10,87        | 6,52         | 13,04        | <b>50,00</b> | 3,48 | 4,50 | 1,896 | 0   | 5   |
| izpopolnjujem svoje znanje (tečaji ipd.) | 15,22        | 2,17         | 10,87        | 10,87        | <b>30,43</b> | <b>30,43</b> | 3,30 | 4,00 | 1,740 | 0   | 5   |
| vrtnarim                                 | 6,52         | 17,39        | 13,04        | 13,04        | 17,39        | <b>32,61</b> | 3,15 | 3,50 | 1,703 | 0   | 5   |
| opravljam hišna dela in pospravljam      |              | <b>58,70</b> | 23,91        | 6,52         | 6,52         | 4,35         | 1,74 | 1,00 | 1,118 | 1   | 5   |
| honorarno delam                          | 21,74        | 4,35         | 4,35         | 4,35         | 2,17         | <b>63,04</b> | 3,50 | 5,00 | 2,125 | 0   | 5   |
| lenarim (počivam, ne počnem nič)         | 17,39        | 8,70         | 15,22        | 6,52         | 17,39        | <b>34,78</b> | 3,02 | 4,00 | 1,916 | 0   | 5   |
| drugo                                    | <b>56,52</b> | 8,70         | 4,35         | 8,70         | 4,35         | 17,39        | 1,48 | 0,00 | 1,986 | 0   | 5   |

Legenda k tabeli:

- 0- ni odgovora
- 1- vsak dan
- 2- nekajkrat na teden
- 3- enkrat na teden
- 4- manj kot enkrat na teden
- 5- se ne ukvarjam

X- najpogostejša vrednost  
M- aritmetična sredina  
SD- standardni odklon  
min- najmanjša možna vrednost  
max- največja možna vrednost



**Najpogostejše aktivnosti v prostem času.** Najpogostejše prostočasne aktivnosti bom naštel glede na vrstni red pogostnosti.

#### 1. Opravljanje hišnih del in pospravljanje

Opravljanje hišnih del in pospravljanje je najbolj razširjena aktivnost v prostem času, ki jo 58,70% žensk opravlja vsak dan, 23,91% nekajkrat na teden, 6,52% enkrat na teden in 6,52% manj kot enkrat na teden. 4,35% žensk se s pospravljanjem ne ukvarja.

#### 2. Gledanje televizije

Na drugem mestu najpogostejših aktivnosti v prostem času je gledanje televizije. Dnevno to počne 45,65% žensk, 23,91% nekajkrat na teden, 15,22% enkrat na teden, 6,52% manj kot enkrat na teden in 4,35% žensk nikoli ne gleda televizije.

#### 3. Ukvarjanje s športom

Ukvarjanje s športom je zasedlo visoko tretje mesto, kar je pričakovano, saj smo anketirali ženske, ki se s športom večinoma redno ukvarjajo in predstavljajo športno aktiven del ženske populacije. Kar 60,87% žensk se s športom ukvarja nekajkrat na teden, 8,70% vsak dan in enak odstotek žensk enkrat na teden. Presenetil me je odstotek žensk, 10,87%, ki so označile, da se v prostem času nikoli ne ukvarjajo s športom.

Naslednje dejavnosti so po vrstnem redu pogostosti razvrščene takole:

4. sprehajanje,
5. branje,
6. obisk kina, gledališča, koncertov,
7. dobivanje s prijatelji in sorodniki.

Aktivnosti, s katerimi se anketirane ženske v prostem času najmanj ukvarjajo, so:

- honorarno delo (63,04%),
- ukvarjanje z ročnimi deli (50,0%),
- lenarjenje (počivam, ne počnem nič) in ukvarjanje s kulturnimi dejavnostmi (34,78%),
- vrtnarjenje (32,61%),
- izpopolnjevanje znanja (tečaji ipd.) (30,43%).

Podatki o porabi časa prebivalcev med 20. in 74. letom starosti (Internet 6) so zbrani za petnajst držav Evrope in kažejo, da prebivalka Slovenije porabi skoraj osem ur za plačano in gospodinjsko delo. Več temu delu nameni le prebivalka Litve. Za prehranjevanje in osebno nego porabi, tako kot Estonka in Finka, najmanj časa, t.j. 2 uri in 8 minut, medtem ko največ časa za to porabijo Francozinje in Italijanke.

Ukvarjanje s športom se je v naši raziskavi uvrstilo na tretje mesto med šestnajstimi prostočasnimi aktivnostmi. K temu je seveda v največji meri pripomoglo dejstvo, da smo anketirali populacijo, ki se v prostem času večinoma ukvarja ravno z rekreacijo.

Pregled najpogostejših aktivnosti lahko zaključim z ugotovitvijo, da se naši rezultati ne razlikujejo dosti od rezultatov drugih raziskav. Raziskava Kakovost življenja v Sloveniji (Černigoj Sadar 1996) je tako leta 1996 kot tudi leta 2002 pokazala, da anketiranci svoj prosti čas preživljajo večinoma doma. Najpogostejša med vsemi prostočasnimi aktivnostmi je bila gledanje televizije (65% oseb jo gleda vsak dan), sledi pospravljanje in opravljanje hišnih del. Na tretjem mestu je branje (v glavnem dnevnih časopisov in revij).

### 7.2.3 Zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa

Tabela 7.12: Zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa

Vprašanje: Ali svoj prosti čas preživljate tako, kot bi si želeli?

| Zadovoljstvo        | frekvence | deleži (%) |
|---------------------|-----------|------------|
| <b>ni odgovora</b>  | 2         | 2,2        |
| <b>ne, sploh ne</b> | 2         | 2,2        |
| <b>2</b>            | 2         | 2,2        |
| <b>3</b>            | 36        | 39,1       |
| <b>4</b>            | 24        | 26,1       |
| <b>da, v celoti</b> | 26        | 28,3       |
| skupaj              | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....4,00

SD- standardni odklon.....1,107

min- najmanjša možna vrednost.....0

max- največja možna vrednost.....5

X- najpogostejša vrednost.....3,70

**Zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa.** Pri vprašanju, ali svoj prosti čas preživljajo tako, kot bi si želele, je 39,1% anketiranih izbralo sredino med obema skrajnostima, kar ne pomeni niti ne niti da. Da so v celoti zadovoljne z načinom preživljanja svojega prostega časa, je odgovorilo 28,3% žensk. Le 4,4% žensk svojega prostega časa ne preživlja tako, kot bi si želele, od tega 2,2% sploh ne in 2,2% v glavnem ne.

Kot se je pokazalo, so ženske v glavnem zadovoljne z načinom preživljanja svojega prostega časa.

## 7.2.4 Glavni razlogi za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa

Tabela 7.13: Glavni razlogi za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa

|  | 0     | 1            | 2     | 3            | 4     | 5            | X    | M    | SD    | min | max |
|--|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|------|------|-------|-----|-----|
| zaradi družinskih obveznosti                   | 39,13 | 8,70         | 2,17  | 21,74        | 13,04 | <b>15,22</b> | 2,07 | 2,50 | 1,949 | 0   | 5   |
| zaradi službenih obveznosti                    | 54,35 | 4,35         | 6,52  | <b>17,39</b> | 10,87 | 6,52         | 1,46 | 0,00 | 1,775 | 0   | 5   |
| ker honorarno delam                            | 60,87 | <b>32,61</b> | 2,17  |              | 2,17  | 2,17         | 0,57 | 0,00 | 0,998 | 0   | 5   |
| zaradi študija oz. dodatnega izobraževanja     | 60,87 | <b>19,57</b> | 6,52  | 8,70         |       | 4,35         | 0,80 | 0,00 | 1,303 | 0   | 5   |
| zaradi dodatnih dejavnosti (razne funkcije...) | 60,87 | <b>23,91</b> | 4,35  | 4,35         | 4,35  | 2,17         | 0,74 | 0,00 | 1,230 | 0   | 5   |
| ker nisem dovolj fizično pripravljena          | 54,35 | <b>19,57</b> | 10,87 | 13,04        | 2,17  |              | 0,89 | 0,00 | 1,172 | 0   | 4   |
| ker imam težave z zdravjem                     | 54,35 | <b>28,26</b> | 8,70  | 8,70         |       |              | 0,72 | 0,00 | 0,953 | 0   | 3   |
| ker nimam denarja                              | 54,35 | <b>26,09</b> | 4,35  | 4,35         | 6,52  | 4,35         | 0,96 | 0,00 | 1,437 | 0   | 5   |
| ker nimam ustrezne družbe                      | 56,52 | <b>28,26</b> | 4,35  | 6,52         | 4,35  |              | 0,74 | 0,00 | 1,098 | 0   | 4   |
| ker v bližini ni primernega prostora           | 58,70 | <b>23,91</b> | 6,52  | 10,87        |       |              | 0,70 | 0,00 | 1,003 | 0   | 3   |
| drugo  | 78,26 | <b>13,04</b> | 4,35  | 2,17         |       | 2,17         | 0,39 | 0,00 | 0,949 | 0   | 5   |
| ne vem   | 84,78 | <b>6,52</b>  | 4,35  | 2,17         |       | 2,17         | 0,33 | 0,00 | 0,939 | 0   | 5   |

Legenda k tabeli:

- 0- ni odgovora
- 1- manj pomembno
- 2-
- 3-
- 4-
- 5- zelo pomembno

X- najpogostejša vrednost

M- aritmetična sredina

SD- standardni odklon

min- najmanjša možna vrednost

max- največja možna vrednost

**Glavni razlogi za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa.** Najpogostejše in glavne razloge za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa bom naštel glede na vrstni red pogostnosti.

### 1. Družinske obveznosti

Za 15,22% žensk predstavljajo glavni in zelo pomemben razlog, da svojega prostega časa ne morejo preživljati tako, kot bi si želele, družinske obveznosti. 13,04% anketiranim predstavljajo družinske obveznosti pomembno oviro, 21,74% pa dokaj nepomembno oviro za preživljanje prostega časa.

## 2. Službene obveznosti

Oviro na drugem mestu predstavljajo službene obveznosti s 17,39% kot srednje pomemben razlog. 10,87% predstavljajo službene obveznosti pomembno oviro za preživljanje prostega časa po svojih željah.

Ostale ovire so anketirane kot manj pomemben razlog navedle v naslednjem vrstnem redu:

### - Honorarno delo

Honorarno delo največjemu odstotku žensk, 32,61%, ne predstavlja ovire za prostočasne dejavnosti.

### - Pomanjkanje ustrezne družbe in težave z zdravjem

Pomanjkanje ustrezne družbe in težave z zdravjem je 28,26% žensk navedlo kot nepomemben razlog za neovirano preživljanje prostega časa.

### - Pomanjkanje denarja

Pomanjkanje denarja je 26,09% žensk navedlo kot nepomemben razlog za neovirano preživljanje prostega časa.

### - Obveznosti zaradi dodatnih dejavnosti (razne funkcije...) in pomanjkanje primerne

prostora v bližini je 23,91% žensk navedlo kot nepomemben razlog za neovirano preživljanje prostega časa.

### - Študij oz. dodatno izobraževanje in slaba fizična pripravljenost

Študij oz. dodatno izobraževanje in slaba fizična pripravljenost 19,57% predstavlja nepomembno oviro za neovirano preživljanje prostega časa.

Pri tem vprašanju se je pojavil velik osip odgovorov, ki se sicer ni zgodil niti prej niti pozneje pri izpolnjevanju vprašalnika, kljub temu, da so bila nekatera vprašanja strukturirana na podoben (enak) način.

Zaključim lahko, da so kot glavni razlog za nezadovoljstvo s preživljanjem svojega prostega časa tiste ženske, ki ga v celoti ne preživljajo tako, kot bi si želele, na prvem mestu navedle družinske in na drugem mestu službene obveznosti.

Vsi drugi dejavniki - honorarno delo, pomanjkanje ustrezne družbe, težave z zdravjem, pomanjkanje denarja, obveznosti zaradi dodatnih dejavnosti (razne funkcije...), pomanjkanje primerne prostora v bližini, študij oz. dodatno izobraževanje in slaba fizična pripravljenost, so se pokazali kot nepomembna ovira za manjše število žensk.

Rezultati so pokazali, da o uravnoteženju dela, družine in prostega časa še ne moremo govoriti, saj ravno družinske in službene obveznosti predstavljajo glavna razloga za nezadovoljstvo s preživljanjem prostega časa. Razveseljivo pa je, da zdravstvene težave, pomanjkanje ustrezne družbe in denarja za ženske iz vzorca ne predstavljajo pomembnih ovir za preživljanje prostega časa. Kot kažejo raziskave, socialno-ekonomski položaj, starost, spol in življenjsko okolje (Černigoj Sadar 1991, Malnar 2002, Doupona Topič, 2004) značilno vplivajo na način preživljanja prostega časa, prav tako zdravje. Kot pa sem že zapisala, so v našem vzorcu večinoma ženske z višjo izobrazbo in posledično z boljšim socialno-ekonomskim položajem.

## 7.3 Športna dejavnost

### 7.3.1 Ukvarjanje s športno dejavnostjo

Tabela 7.14: Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo

Vprašanje: Kako pogosto se v svojem prostem času ukvarjate s športom?

| Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo   | frekvence | deleži (%) |
|---|-----------|------------|
| <b>vsak dan</b>   | 6         | 6,5        |
| <b>nekajkrat na teden</b>   | 66        | 71,7       |
| <b>enkrat na teden</b>  | 10        | 10,9       |
| <b>manj kot enkrat na teden</b>   | 4         | 4,3        |
| <b>glede na sezono (pred poletjem, samo pozimi...)</b>  | 2         | 2,2        |
| <b>ko začutim, da je nastopil čas za razgibavanje (povečana telesna teža, pomanjkanje kondicije ipd.)</b> | 4         | 4,3        |
| skupaj  | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....2,00

SD- standardni odklon.....1,056

min- najmanjša možna vrednost.....1

max- največja možna vrednost.....6

X- najpogostejša vrednost.....2,37

**Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo.** Največji odstotek žensk, 71,7%, se s športno rekreacijo ukvarja nekajkrat na teden, kar v praksi pomeni 2-3x, kot so najpogosteje organizirane ure skupinske vadbe. Sledi 10,9% žensk, ki se z rekreacijo ukvarja enkrat na teden. 6,5% žensk se z rekreacijo ukvarja vsak dan, kamor so vključene tudi aktivnosti, ki jih izvajajo samostojno, nizki pa so odstotki tistih, ki se z rekreacijo ukvarjajo manj kot enkrat na teden oziroma ko začutijo, da je nastopil čas za razgibavanje (4,3%). Najmanjši je delež tistih žensk, ki se z rekreacijo ukvarjajo sezonsko, glede na letni čas (2,2%).

V preteklosti velike razlike v pogostosti športne aktivnosti med spoloma so se zelo zmanjšale. Če smo pred dobrimi 20 leti zapisali, da pride na tri aktivne moške ena aktivna ženska, lahko danes zapišemo, da pridejo na pet aktivnih moških štiri aktivne ženske, tako da so razlike v

udeležbi moških in žensk komaj še statistično značilne. Pomembno vlogo pri takšnem napredku v ženski aktivnosti imajo tudi različne fitnes aktivnosti, kot so:

- vadba na trenažerjih in s prostimi utežmi za moč in oblikovanje mišic,
- kardio-respiratorni fitnes torej vadba na kardiotrenažerjih za splošno (aerobno) vzdržljivost in hkrati izgubljanje odvečnega maščobnega tkiva in
- sodelovanje v številnih oblikah skupinske vadbe, od različnih oblik aerobike, spinninga<sup>2</sup> do npr. pace<sup>3</sup> vadbe in pilates (Sila, 2006: 3).

Pri teh aktivnostih je aktivnih mnogo več žensk kot moških, saj se po grobih izračunih z aerobiko in drugimi oblikami skupinskih vadb ukvarja približno 112.000 žensk in zanemarljivo število moških, s fitnesom pa okoli 60.000 žensk in 80.000 moških. Torej približno 170.000 žensk proti 80.000 moškim. To je seveda ogromna razlika v prid ženskemu delu slovenske populacije. Pri tem je treba opozoriti tudi na zelo visoko mesto plesa, kjer sta aktivni približno dve tretjini žensk in ena tretjina moških" (Sila, 2006: 3).

Sicer je za Slovenijo značilno, da se športno aktivno prebivalstvo športu v glavnem posveča neorganizirano (Petrović idr., 2000), mi pa smo v raziskavo zajeli organizirano ponudbo športne dejavnosti pri zasebnem ponudniku (fitnes, aerobika). Za neorganizirano vadbo je značilno, da si ljudje brez strokovnega vodenja sami izbirajo čas, kraj, rekreacijske skupine ter pogostnost in intenzivnost vadbe. Strokovnjaki zaradi varnosti in pravilnosti izvedbe vadbe cenijo ravno organizirano vadbo, toda neorganizirana vadba v Sloveniji zaenkrat pritegne več ljudi (glej Tabelo 4.1: Odstotek aktivnih v posameznih športih/ spol/ 2006: 40): ljudje se ukvarjajo s športno dejavnostjo, ko najdejo dovolj časa med drugimi obveznostmi, pri čemer jim neorganizirane oblike vadbe ponujajo več svobode in možnosti in so nenazadnje tudi cenejše.

-----  
<sup>2</sup> Spinning je vodena razgibana skupinska vadba na sobnih kolesih.

<sup>3</sup> Pace je vodena krožna vadba na posebnih trenažerjih z izmeničnim delovanjem agonistov in antagonistov.



V raziskavi Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000 (Petrović idr., 2001) so avtorji pri interpretaciji rezultatov uporabili tristopenjsko lestvico uporabljene izvirne sedem stopenjske športne (ne)aktivnosti. Raziskovalci športne dejavnosti so namreč določili, da se aktivnosti, ki ni redna in dvakrat tedenska, ne upošteva v tovrstnih študijah. Tristopenjska izpeljanka pogostosti športne aktivnosti je videti takole: manj kot enkrat na teden = neaktivni, enkrat na teden = občasno aktivni, nekajkrat na teden in vsak dan = aktivni.

V našem primeru sem skupini z odgovorom, da se z rekreacijo ukvarjajo vsak dan ali nekajkrat na teden združila v skupino *pogosto* (ukvarjanje z rekreacijo) in *redko* (odgovori enkrat na teden, manj kot enkrat na teden, glede na sezono (pred poletjem, samo pozimi...) in ko začutim, da je nastopil čas za razgibavanje (povečana telesna teža, pomanjkanje kondicije ipd.). Dobili smo naslednjo tabelo.

Tabela 7. 15: Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo - kategorije

| Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo - kategorije | frekvence | deleži (%) |
|--|-----------|------------|
| pogosto  | 72        | 78,3       |
| redko  | 20        | 21,7       |
| skupaj   | 92        | 100,0      |

Skoraj 80% vprašanih žensk je redno telesno aktivnih – vsak dan ali nekajkrat na teden.

Redko aktivnih (manj kot enkrat na teden) je 21,7% vprašanih žensk.

Evropski projekt Compass, katerega namen je ugotoviti značilnosti športnorekreativne dejavnosti v sedmih evropskih državah, prikazuje razlike med državami severne in južne Evrope. V severnih je športa precej več kot v južnih (v posameznih državah ni bila uporabljena popolnoma enaka metodologija, zato podatki niso povsem primerljivi). Glede na geografsko širino je Slovenija po deležu športno neaktivne populacije v boljšem položaju kot sredozemski državi Italija in Španija, vendar precej zaostajamo za npr. severnima Finsko in Švedsko. Visoka deleža aktivnih, 29,1% in občasno aktivnih, 17%, sta primerljiva z Veliko Britanijo, Irsko in Nizozemsko; prav tako nas bolj reprezentativni rezultati, zbrani leta 2000 v okviru SJM uvrščajo k bolj športno aktivnim severnoevropskim državam (Petrović idr., 2001: 17).

Tabela 7.16: Udeležba v športu v sedmih evropskih državah (starejši od 16 let) v odstotkih

| <b>Oblike/ država</b>                            | <b>Finska</b> | <b>Irska</b> | <b>Italija</b> | <b>Nizozemska</b> | <b>Španija</b> | <b>Švedska</b> | <b>V.Britanija</b> | <b>Slovenija</b> |
|--|---------------|--------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|--------------------|------------------|
| tekmovalno, organizirano, intenzivno             | 6             | 7            | 2              | 8                 | 2              | 12             | 5                  |                  |
| intenzivno                                       | 33            | 11           | 3              | 8                 | 7              | 25             | 13                 | 4,3              |
| redno, tekmovalno, org. in neorganizirano        | 5             | 7            | 2              | 10                | 2              | 5              | 4                  |                  |
| redno, rekreativno                               | 29            | 3            | 3              | 6                 | 4              | 17             | 6                  | 24,8             |
| neredno  | 6             | 15           | 8              | 25                | 10             | 11             | 19                 |                  |
| občasno  | 2             | 21           | 5              | 6                 | 6              |                | 20                 | 17               |
| ne, vendar aktiven v drugih telesnih dejavnostih | 16            | 10           | 37             | 37                | 43             | 8              | 15                 | 15,1             |
| ne, brez   | 3             | 26           | 40             |                   | 26             | 22             | 19                 | 38,9             |

Vir: Sport Participation in Europe, Compass 1999: 34 (Petrović in sod., 2001: 17)

### 7.3.2 Ocena zdravstvenega stanja, telesne in psihične kondicije ter splošne kakovosti življenja anketiranih

Tabela 7.17: Ocena zdravstvenega stanja, telesne in psihične kondicije ter splošne kakovosti življenja anketiranih

|                                   | 1    | 2     | 3            | 4     | 5     | X    | M    | SD    | min | max |
|-----------------------------------|------|-------|--------------|-------|-------|------|------|-------|-----|-----|
| <b>zdravstveno stanje</b>         | 2,17 |       | <b>50,00</b> | 34,78 | 13,04 | 3,57 | 3,00 | 0,803 | 1   | 5   |
| <b>telesna kondicija</b>          |      | 13,04 | <b>60,87</b> | 23,91 | 2,17  | 3,15 | 3,00 | 0,662 | 2   | 5   |
| <b>psihična kondicija</b>         |      | 8,70  | <b>47,83</b> | 34,78 | 8,70  | 3,43 | 3,00 | 0,775 | 2   | 5   |
| <b>splošna kakovost življenja</b> |      | 2,17  | <b>58,70</b> | 30,43 | 8,70  | 3,46 | 3,00 | 0,686 | 2   | 5   |

Legenda k tabeli:

- 1- zelo slabo
- 2- slabo
- 3- dobro
- 4- zelo dobro
- 5- odlično

X- najpogostejša vrednost

M- aritmetična sredina

SD- standardni odklon

min- najmanjša možna vrednost

max- največja možna vrednost

**Telesna kondicija.** Kot dobro je svojo telesno kondicijo ocenilo 60,87% žensk, kot zelo dobro 23,91%, kot slabo 13,04% in kot odlično 2,17% žensk.

**Splošna kakovost življenja.** Kot dobro je splošno kakovost svojega življenja ocenilo 58,70% žensk, kot zelo dobro 30,43%, kot slabo 2,17% in kot odlično 30,43% žensk.

**Zdravstveno stanje.** Polovica žensk ocenjuje svoje zdravje kot dobro, kot zelo dobro 34,78%, kot odlično 13,04% in kot zelo slabo 2,17% žensk.

**Psihična kondicija.** 47,83% žensk ocenjuje svojo psihično kondicijo kot dobro. Sledi ocena zelo dobro, ki jo svojemu psihičnemu zdravju pripisuje 34,78 % žensk in ocena odlično z 8,70%. Kot zelo slabo svojo psihično kondicijo ni ocenila niti ena ženska.

Černigoj Sadarjeva (2002: 77) pravi, da z vidika subjektivno zaznane bolezenske simptomatike ženske poročajo v povprečju o večjem obsegu bolezenske simptomatike kot moški (razmerje je 1,6 v korist moških), so bolj občutljive v zaznavanju simptomov in tudi bolj pogosto obiščejo zdravnika.

### 7.3.3 Vrednostni sistem anketiranih

Tabela 7.18: Vrednostni sistem anketiranih

Vprašanje: Z ocenami od 1 (nepomembna) do 5 (pomembna) ocenite, kako pomembne so za vas naslednje vrednote.

|                          | 1            | 2     | 3            | 4     | 5            | X    | M    | SD    | min | max |
|--------------------------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|------|------|-------|-----|-----|
| <b>delo/ poklic</b>      | 6,52         |       | 10,87        | 39,13 | <b>43,48</b> | 4,13 | 4,00 | 1,061 | 1   | 5   |
| <b>družina/ partner</b>  |              |       | 4,35         | 13,04 | <b>82,61</b> | 4,78 | 5,00 | 0,510 | 3   | 5   |
| <b>zdravje</b>           |              |       | 2,17         | 4,35  | <b>93,48</b> | 4,91 | 5,00 | 0,352 | 3   | 5   |
| <b>prosti čas</b>        | 2,17         | 2,17  | 10,87        | 26,09 | <b>58,70</b> | 4,37 | 5,00 | 0,922 | 1   | 5   |
| <b>politika</b>          | <b>41,30</b> | 34,78 | 17,39        | 6,52  |              | 1,89 | 2,00 | 0,919 | 1   | 4   |
| <b>denar</b>             |              | 2,17  | <b>43,48</b> | 26,09 | 28,26        | 3,80 | 4,00 | 0,880 | 2   | 5   |
| <b>umetnost/ kultura</b> | 2,17         | 15,22 | <b>45,65</b> | 28,26 | 8,70         | 3,26 | 3,00 | 0,900 | 1   | 5   |
| <b>športna dejavnost</b> |              | 2,17  | 21,74        | 26,09 | <b>50,00</b> | 4,24 | 4,50 | 0,869 | 2   | 5   |

Legenda k tabeli:

1- nepomembna

2-

3-

4-

5- pomembna

X- najpogostejša vrednost

M- aritmetična sredina

SD- standardni odklon

min- najmanjša možna vrednost

max- največja možna vrednost

**Vrednostni sistem anketiranih.** Najpomembnejše vrednote so anketirane ženske razvrstile po naslednjem vrstnem redu:

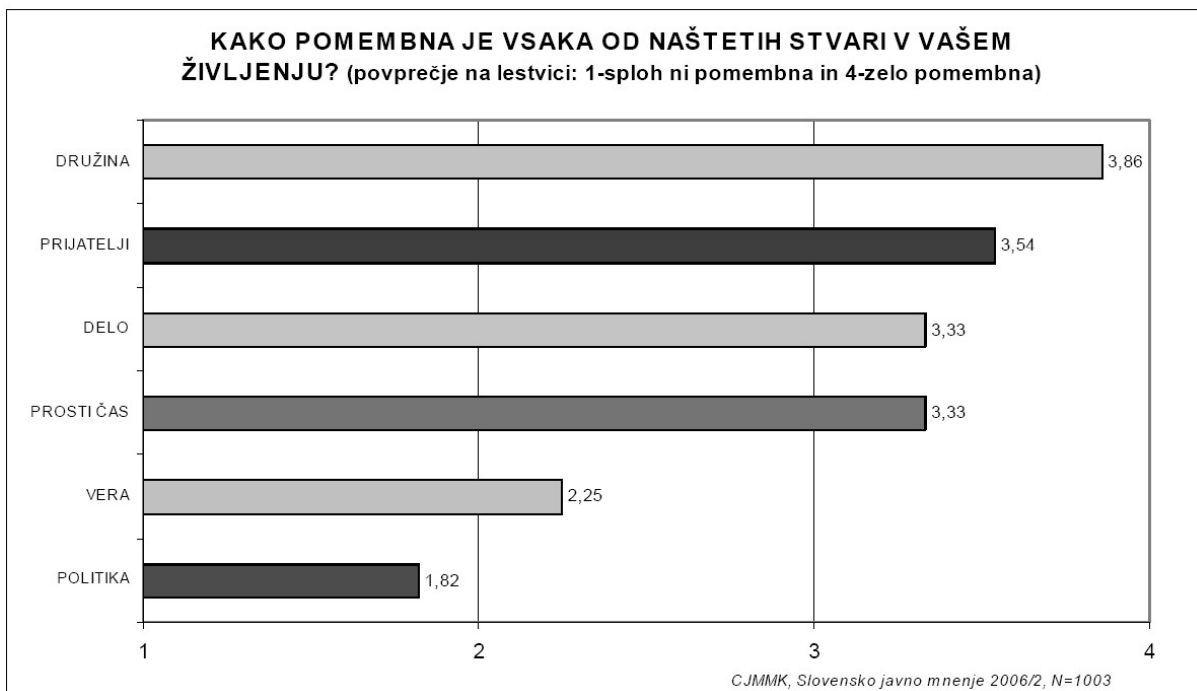
1. *zdravje* predstavlja najpomembnejšo vrednoto za 93,48% anketiranih žensk;
2. *družina in partner* predstavljata najpomembnejšo vrednoto za 82,61% anketiranih žensk;
3. *prosti čas* predstavlja najpomembnejšo vrednoto za 58,70% anketiranih žensk;
4. *športna dejavnost* predstavlja najpomembnejšo vrednoto za polovico anketiranih žensk;
5. *delo oz. poklic* predstavlja najpomembnejšo vrednoto za 43,48% anketiranih žensk;
6. *denar* predstavlja najpomembnejšo vrednoto za 28,26% žensk;
7. *umetnost/ kultura* je srednje pomembna vrednota za 8,70% žensk;

8. **politika** nobeni od anketiranih žensk ne predstavlja najpomembnejše vrednote v življenju, ampak ravno nasprotno - 41,30% anketiranim ženskam predstavlja najmanj pomembno vrednoto.

Toš (2007: 5) po Schwartzu (2003) vrednote označi kot verovanje, prepričanje, spoznavne strukture, ki so tesno povezane s čustvi. Nanašajo se na zaželene cilje in presegajo omejene okoliščine in akcije in se uporabljajo kot merila za izbiranje, ocenjevanje dejanj, dogodkov, politike, ljudi, institucij in njihovo uvrščanje med dobre ali slabe, zakonite ali nezakonite, vredne zaupanja ali nevredne zaupanja – vedno v smeri postavljenih ciljev.

Iz raziskave SJM 2006 (Toš 2007) je razvidno, da so za Slovence najpomembnejše vrednote družina, prijatelji, delo in prosti čas. Tako v raziskavi SJM kot tudi v naši raziskavi se pri vprašanih kot najpomembnejši vrednoti za ljudi torej izkažejo primarna socialna omrežja.

Graf 7.3: Vrednote (SJM)



Vir: Toš, N. (2007): Vrednotne orientacije – 2006 (Delovna verzija). Dostopno na: [http://www.cjm.si/sites/cjm.si/files/file/e-dokumenti/Vrednotne\\_orientacije\\_2006.pdf](http://www.cjm.si/sites/cjm.si/files/file/e-dokumenti/Vrednotne_orientacije_2006.pdf) (6.11.2007), str. 6

## 7.4 Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja

### 7.4.1 Težavnost usklajevanja družinskega in poklicnega življenja

Tabela 7.19: Težavnost usklajevanja družinskega in poklicnega življenja

Vprašanje: Ali vam usklajevanje družinskih obveznosti in poklica predstavlja težavo?

| Pogostost težav pri usklajevanju | frekvence | deleži (%) |
|----------------------------------|-----------|------------|
| <b>ni odgovora</b>               | 2         | 2,2        |
| <b>zelo pogosto</b>              | 2         | 2,2        |
| <b>pogosto</b>                   | 18        | 19,6       |
| <b>redko</b>                     | 54        | 58,7       |
| <b>nikoli</b>                    | 16        | 17,4       |
| skupaj                           | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....3,00

SD- standardni odklon....0,801

min- najmanjša možna vrednost.....0

max- največja možna vrednost.....4

X- najpogostejša vrednost.....2,87

**Težavnost usklajevanja družinskega in poklicnega življenja.** Le 'redko' predstavlja usklajevanje družinskih obveznosti in poklica težavo več kot polovici anketiranih žensk (58,7%), pogosto pa 19,6%. Odgovor 'nikoli' je izbralo 17,4 % žensk.

Občutek obremenjenosti žensk zaradi usklajevanja družinskih in poklicnih obveznosti si lahko tako razlagamo tudi kot občutek kompetentnosti za določen problem, ne glede na dejansko število ur, ki jih ženske porabijo za delo v družini in v službi.

## 7.4.2 Problematika usklajevanja družinskega in poklicnega življenja

Tabela 7.20: Problematika usklajevanja družinskega in poklicnega življenja

Vprašanje: Katere probleme pri usklajevanju družine in poklica največkrat zaznavate

| Problemi  | frekvence | deleži (%) |
|---|-----------|------------|
| pomanjkanje časa za otroke  | 2         | 2,2        |
| službeno delo moram opravljati doma                                     | 6         | 6,5        |
| primanjkuje mi časa zase  | 20        | 21,7       |
| pomanjkanje časa za partnerja   | 10        | 10,9       |
| drugo   | 30        | 32,6       |
| primanjkuje mi časa zase in za partnerja                                | 6         | 6,5        |
| službeno delo moram opravljati doma in primanjkuje mi časa za partnerja | 2         | 2,2        |
| pomanjkanje časa za otroke in službeno delo opravljam doma              | 2         | 2,2        |
| pomanjkanje časa zase, za otroka in partnerja                           | 4         | 4,3        |
| pomanjkanje časa zase in za otroka                                      | 6         | 6,5        |
| pomanjkanje časa za otroke in partnerja                                 | 4         | 4,3        |
| skupaj  | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....5,00

SD- standardni odklon....2,492

min- najmanjša možna vrednost.....1

max- največja možna vrednost.....11

X- najpogostejša vrednost.....5,11

**Problematika usklajevanja družinskega in poklicnega življenja.** Največkrat zaznana težava pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja je 'pomanjkanje časa zase' (21,7%). Tu se lahko spomnimo na dejstvo, da ženska najprej poskrbi za vse druge, šele nato pomisli nase (npr. Zaviršek, 1994: Vzorec ženske socializacije). V vsesplošnem hitenju torej poskrbijo tako za otroke, gospodinjstvo in partnerja in se šele nato zavedo, da jim je zase pač zmanjkalo časa. Sledi pomanjkanje časa za partnerja (10,9%). Zanimivo, da pomanjkanje časa za otroke občuti le malo žensk (2,2%), kar sicer lahko pomeni tudi, da si za otroke hočeš nočeš vzamejo čas, potem pa jim ga primanjkuje na drugih življenjskih področjih.

### 7.4.3 Občutek krivde zaposlenih žensk

Tabela 7.21: Občutek krivde zaposlenih žensk

Vprašanje: Se kdaj soočate z občutkom, da imate premalo časa za svoje otroke

| Pogostost           | frekvence | deleži (%) |
|---------------------|-----------|------------|
| <b>zelo pogosto</b> | 2         | 2,2        |
| <b>pogosto</b>      | 34        | 37,0       |
| <b>redko</b>        | 28        | 30,4       |
| <b>nikoli</b>       | 28        | 30,4       |
| <b>skupaj</b>       | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....3,00

SD- standardni odklon.....,870

min- najmanjša možna vrednost.....1

max- največja možna vrednost.....4

X- najpogostejša vrednost.....2,89

**Občutek krivde zaposlenih žensk.** Tudi pri vprašanju glede občutka krivde se je potrdila v teoretičnem uvodu zapisana trditev, da se skoraj vsaka zaposlena mati kdaj počuti krivo zaradi občutka, da ji zmanjkuje časa za svoje otroke. Pogosto se počuti krive 37% anketiranih žensk, kar predstavlja veliko obremenitev tako zanje kot posledično tudi za njihove družine. Nekaj vprašanih je obkrožilo odgovor, da se nikoli ne počutijo krive.

Če združimo kategorije, dobimo naslednje podatke.

Tabela 7.22: Občutek krivde zaposlenih žensk - kategorije

| Pogostost      | frekvence | deleži (%) |
|----------------|-----------|------------|
| <b>pogosto</b> | 3         | 39,2       |
| <b>redko</b>   | 56        | 60,8       |
| <b>skupaj</b>  | 92        | 100,0      |

Ženske se večinoma (60,8%) le redko počutijo krive zaradi pomanjkanja časa za svoje otroke, pogosto pa v 39,2%.



#### 7.4.4 Usklajevanje razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem

Tabela 7.23: Usklajevanje razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem

Vprašanje: Kako poskušate uskladiti razkorak med družino in poklicem?

| Usklajevanje razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem           | frekvence | deleži (%) |
|---|-----------|------------|
| <b>družini se več posvečam med vikendom in prazniki</b>                 | 38        | 41,3       |
| <b>vse delo poskušam opraviti v službi</b>                              | 8         | 8,7        |
| <b>za vsak dan imam strogo odmerjen čas, ki ga namenim samo družini</b> | 4         | 4,3        |
| <b>drugo</b>  | 36        | 39,1       |
| <b>1,2</b>  | 4         | 4,3        |
| <b>2,3</b>  | 2         | 2,2        |
| skupaj  | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....2,50

SD- standardni odklon....1,546

min- najmanjša možna vrednost.....1

max- največja možna vrednost.....6

X- najpogostejša vrednost.....2,63

**Usklajevanje razkoraka med družinskim in poklicnim življenjem.** Razkorak med družino in delom poskuša največ žensk (41,3%) uskladiti s tem, da se družini več posveča med vikendom in prazniki. Za vsak dan ima strogo odmerjen čas, ki ga nameni samo družini 4,3% žensk, največ pozornosti pa namenja temu, da poskuša vse delo opraviti v službi le 8,7% žensk. Lahko poskušamo sklepati, da se ženske med tednom lovijo med obveznostmi, ki jih ni mogoče prestaviti in pri tem malo 'pozabijo' na najožjo družino in nase; med vikendom se predvsem posvečajo družini.

#### 7.4.5 Športna dejavnost žensk in količina dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner

Tabela 7.24: Vpliv športne dejavnosti žensk na oceno količine dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner

Vprašanje: Kakšen vpliv ima rekreacija na količino dela, ki ga partner opravi v gospodinjstvu

| Rekreacija in količina dela, ki ga partner opravi v gospodinjstvu             | frekvence | deleži (%) |
|---|-----------|------------|
| zaradi mojega ukvarjanja s športom partner opravi več dela, kot bi ga sicer   | 2         | 2,2        |
| zaradi mojega ukvarjanja s športom partner opravi enako dela, kot bi ga sicer | 60        | 65,2       |
| drugo   | 30        | 32,6       |
| skupaj  | 92        | 100,0      |

M- aritmetična sredina.....2,00

SD- standardni odklon.....,508

min- najmanjša možna vrednost.....1

max- največja možna vrednost.....3

X- najpogostejša vrednost.....2,30

#### **Vpliv športne dejavnosti žensk na količino dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner.**

Največ žensk ocenjuje, da zaradi njihovega ukvarjanja s športno dejavnostjo partner v gospodinjstvu opravi enako dela, kot bi ga sicer (65,2 %). Ženskam torej ostanejo enake obveznosti, kot bi jim, če se ne bi ukvarjale s športom.

Vsekakor bi bilo v prihodnjih raziskavah zanimivo izvedeti, kako si partnerja, ki se oba ukvarjata s športno aktivnostjo, za kar je potreben individualni prosti čas, v istem dnevu oba vzameta čas zase. V takšnih primerih je v praksi možno opaziti dogovor, da se eden od partnerjev najprej odpravi na svojo rekreativno dejavnost, takoj ko se vrne, mu sledi drug partner, ki mu v nadaljnje varstvo prepusti otroke.

## 7.4.6 Pomoč partnerja pri različnih opravilih

Tabela 7.25: Pomoč partnerja pri različnih opravilih

Vprašanje: Kolikokrat vam partner pomaga pri različnih opravilih?

|  | 0    | 1     | 2     | 3            | 4     | 5            | X    | M    | SD    | min | max |
|--|------|-------|-------|--------------|-------|--------------|------|------|-------|-----|-----|
| <b>vsakodnevni nakupi</b>                | 2,17 | 8,70  | 8,70  | 23,91        | 26,09 | <b>30,43</b> | 3,54 | 4,00 | 1,354 | 0   | 5   |
| <b>kuhanje in priprava obrokov hrane</b> | 2,17 | 6,52  | 17,39 | 13,04        | 15,22 | <b>45,65</b> | 3,70 | 4,00 | 1,466 | 0   | 5   |
| <b>čiščenje</b>                          | 2,17 | 6,52  | 4,35  | 17,39        | 26,09 | <b>43,48</b> | 3,89 | 4,00 | 1,313 | 0   | 5   |
| <b>pranje perila</b>                     | 2,17 | 6,52  |       | 6,52         | 8,70  | <b>76,09</b> | 4,41 | 5,00 | 1,268 | 0   | 5   |
| <b>pomivanje posode</b>                  | 2,17 | 10,87 | 15,22 | 15,22        | 15,22 | <b>41,30</b> | 3,54 | 4,00 | 1,522 | 0   | 5   |
| <b>skrb za denarne zadeve</b>            | 2,17 | 17,39 | 15,22 | <b>23,91</b> | 19,57 | 21,74        | 3,07 | 3,00 | 1,459 | 0   | 5   |
| <b>manjša popravila</b>                  | 2,17 | 17,39 | 19,57 | <b>28,26</b> | 21,74 | 10,87        | 2,83 | 3,00 | 1,314 | 0   | 5   |
| <b>nega otrok</b>                        | 2,17 | 10,87 | 10,87 | 15,22        | 4,35  | <b>56,52</b> | 3,78 | 5,00 | 1,568 | 0   | 5   |
| <b>vzgoja otrok</b>                      | 2,17 | 15,22 | 17,39 | 15,22        | 4,35  | <b>45,65</b> | 3,41 | 3,50 | 1,645 | 0   | 5   |
| <b>pomoč pri šolskih nalogah</b>         | 2,17 |       | 10,87 | 17,39        | 6,52  | <b>63,04</b> | 4,15 | 5,00 | 1,257 | 0   | 5   |

Legenda k tabeli:

1- vsak dan

2- nekajkrat na teden

3- enkrat na teden

4- manj kot enkrat na teden

5- se ne ukvarja

X- najpogostejša vrednost

M- aritmetična sredina

SD- standardni odklon

min- najmanjša možna vrednost

max- največja možna vrednost

Za manjša popravila partnerji največkrat poskrbijo in to v 28,26%, naslednje področje, s katerim se največkrat ukvarjajo je skrb za denarne zadeve (varčevanje, plačevanje računov in podobno) v 23,91%. Opravila, s katerimi se partnerji anketiranih žensk sploh ne ukvarjajo so:

- največji delež moških se nikoli ne ukvarja s pranjem perila: 76,09%,
- sledi pomoč otrokom pri šolskih nalogah: 63,04%,
- nega otrok: 56,52%,
- kuhanje in priprava obrokov hrane: 45,65%,
- vzgoja otrok: 56,52%,
- čiščenje in pomivanje posode: 41,30%,
- in vsakodnevni nakupi: 30,43%.

Če podatke primerjam s podatki Černič Isteničeve (1995), lahko ugotovim, da moški v obeh raziskavah največkrat priskočijo na pomoč pri manjših popravilih in se udeležujejo skrbi za denarne zadeve.

Tabela 7.26: Delitev dela med partnerjema (v %)

|                               | <b>Večinoma opravlja moški</b> | <b>Večinoma opravlja ženska</b> | <b>Oba enako</b> |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------|
| <b>Gospodinjska opravila</b>  | 1,8                            | 95,7                            | 2,5              |
| <b>Šivanje</b>                | 1,3                            | 97,7                            | 1,0              |
| <b>Kuhanje</b>                | 2,2                            | 90,4                            | 7,3              |
| <b>Čiščenje</b>               | 5,6                            | 83,2                            | 11,2             |
| <b>Vsakodnevni nakupi</b>     | 18,7                           | 64,2                            | 17,1             |
| <b>Pomivanje posode</b>       | 4,1                            | 89,0                            | 6,9              |
| <b>Skrb za denarne zadeve</b> | 29,9                           | 34,3                            | 35,8             |
| <b>Popravila</b>              | 86,4                           | 9,6                             | 4,0              |
| <b>Nega otrok</b>             | 2,8                            | 74,8                            | 22,4             |
| <b>Vzgoja otrok</b>           | 5,4                            | 54,2                            | 40,4             |
| <b>Pomoč otrokom</b>          | 13,8                           | 61,0                            | 25,2             |

Vir: Černič Istenič, M. (1995): Spremembe v družbenem položaju žensk in upadanje rodnosti v Sloveniji. V: Rener, T., Potočnik, V., Kozmik Vodusek, V. (ur.): Družine: različne – enakopravne. Ljubljana: Vitrum, str. 64-77

Opravljanje domačega dela je torej v vsakdanjem življenju pogosto razdeljeno med partnerja, vendar obstajajo pomembne razlike med vrstami opravil, ki jih opravljajo moški oz. ženske in pogostostjo opravljanja teh del. Monotona in repetitivna opravila, kot so čiščenje, pospravljanje, likanje, ostajajo 'ženska' opravila, medtem ko je kuhanje tisto področje, ki se zdi, da je enakomerno porazdeljeno med partnerja. Vključevanje partnerjev v gospodinjska opravila je pogosto percipirano kot pomoč partnerki tako s strani žensk kot s strani partnerjev in širše družbe (Rener idr., 2005: 57).

## 7.5. Športna dejavnost v povezavi s stopnjo izobrazbe

Tabela 7.27: Športna dejavnost v povezavi s stopnjo izobrazbe

|                              |         | <i>Izobrazba</i> |               |             | SKUPAJ       |
|------------------------------|---------|------------------|---------------|-------------|--------------|
|                              |         | Osnovnošolska    | Srednješolska | VŠ ali več  |              |
| <i>Rekreativna aktivnost</i> | Pogosto | 0<br>0,0%        | 20<br>27,8%   | 52<br>72,2% | 72<br>100,0% |
|                              | Redko   | 4<br>20,0%       | 10<br>50,0%   | 6<br>30,0%  | 20<br>100,0% |
| SKUPAJ                       |         | 4<br>4,3%        | 30<br>32,6%   | 58<br>63,0% | 92<br>100,0% |

Kontingenčni koeficient: 0,433

Stopnja značilnosti: 0,000

Spearmanov koeficient: -0,404

Prikaz povezanosti pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo in stopnjo izobrazbo kaže, da pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo narašča z stopnjo dosežene izobrazbe.

Po podatkih raziskave SJM (Malnar, 2002: 26-27) se s športom oz. rekreacijo redno ukvarja precej več anketirancev z vrha socialne lestvice. V starosti 26-40 let se redno rekreira 35% srednje in visoko izobraženih, ter le 5-10% anketiranih z osnovno ali poklicno šolo. Redno se rekreira 13% anketiranih iz spodnje dohodkovne petnajstine in 24% iz zgornje. Redno prakticiranje rekreacije je očitno postalo del zdravega življenjskega sloja višjih socialnih slojev, medtem ko na drugi strani socialne lestvice ni tako. Ta podatek lahko po eni strani interpretiramo kot delovanje socialnih neenakosti skozi življenjski slog. Obenem pa bi te podatke lahko interpretirali skozi paradigmo samodiscipliniranja. V tem primeru bi izobražensko-profesionalne skupine označili kot najbolj 'ideološko interpelirane' v vidik samodisciplinirajočih praks oz. nasploh v 'zdrav' življenjski slog kot ideološki koncept. Tudi številni drugi kazalci namreč kažejo, da skrb za zdravje in telesno kondicijo pri tem sloju bolj kot pri drugih funkcionira kot ponotranjena družbena zahteva, saj se naravno vklaplja v (liberalno) individualistično ideološko polje, ki je tem skupinam blizu. Naklonjenost tem praksam pa je tudi posledica ugodnih statusnih učinkov. Na eni strani gre za njihovo socialno prestižnost, na drugi pa za pomen telesnega videza in kondicije kot kapitala v teh skupinah. To skupino torej lahko označimo kot skupino privilegirancev (marksistična paradigma), skupino osveščenih (v jeziku zdravstvene politike) ali pa kot skupino ideološko podrejenih subjektov (v jeziku ideološke analize).

## 7.6 Starost v povezavi z občutkom krivde

Tabela 7.28: Starost v povezavi z občutkom krivde

|                |              | <i>Občutek krivde</i> |                    | SKUPAJ       |
|----------------|--------------|-----------------------|--------------------|--------------|
|                |              | Pogosto               | Redko              |              |
| <b>Starost</b> | Mlajše       | 12<br><b>85,7%</b>    | 2<br>14,3%         | 14<br>100,0% |
|                | Srednja leta | 18<br>39,1%           | 28<br><b>60,9%</b> | 46<br>100,0% |
|                | Starejše     | 4<br>13,3%            | 26<br><b>86,7%</b> | 30<br>100,0% |
| SKUPAJ         |              | 34<br>37,8%           | 56<br>62,2%        | 90<br>100,0% |

**Kontingenčni koeficient: 0,438      Stopnja značilnosti: 0,000      Spearmanov koeficient: 0,466**

Prikaz povezave starosti s pogostostjo občutenja krivde pokaže, da se mlajše ženske veliko pogosteje čutijo krive zaradi pomanjkanja časa za svoje otroke kot starejše. Starejše kot so ženske, manj se počutijo krive. Mlajše ženske so v obdobju življenja, ko so poleg družinskih obveznosti najbolj obremenjene s službenim delom (kariera). Starejše ženske (+ 55) imajo večinoma odrasle otroke, ki so neodvisni od njih in imajo več časa, da se lahko posvetijo sebi.

Ob tem v praksi večkrat naletim na problem, ko ženska, ki se sicer redno udeležuje rekreacije, naenkrat izostane za daljše obdobje (več tednov ali celo mesecev). Ko pride nazaj, pove za razlog: ponavadi gre za pomoč družinskim članom (vnuki, zdravstvene težave družinskih članov ipd.).

## 7.7 Značilnosti populacije žensk, ki se pogosto ukvarja z rekreacijo

Izpostavila sem značilnosti žensk, ki se pogosto ukvarjajo z rekreacijo (vsak dan ali večkrat na teden).

### *ŠPORTNO AKTIVNE POSAMEZNICE*

**Demografski podatki.** V tej skupini je skupno 72 žensk oziroma 78,3% celotnega vzorca. Večina jih je poročena ali živijo v izvenzakonski skupnosti (97,2%), le dve od njih sta ločeni. 72,2% (52 žensk od 72) jih ima visokošolsko izobrazbo ali več, srednješolsko izobrazbo jih ima 27,8%. Največ med njimi (63,9%) jih opravlja pisarniško, intelektualno delo oz. storitveno dejavnost. 25% med njimi je upokojenih, nezaposlenih je šest žensk (8,3%) in dve (2,8%) sta gospodinji.

**Prosti čas.** 50% med njimi ocenjuje, da ima premalo prostega časa, sledijo tiste z ravno prav prostega časa (44,4%) in le dve, ki ocenjujeta, da nimata skoraj nič prostega časa. 26 med njimi (36,1%) jih je ocenilo, da se njihovo dejansko preživljanje prostega časa srednje sklada z njihovimi željami; 33,3% žensk je skladanje njihovih želja z dejanskim preživljanjem prostega časa ocenilo kot zelo dobro, v celoti pa 20 žensk (27,8%).

**Aktivnosti v prostem času.** Športno aktivne posameznice se v svojem prostem času največkrat ukvarjajo s športom (72,2%), sprehajajo se nekajkrat na teden (33,3%) oz. vsak dan 30,6% (22 posameznic). Manj kot enkrat na teden obiskujejo kino, gledališče, koncerte (74,2%), vsak dan (25,0%) ali nekajkrat na teden (33,3%) berejo, vsak dan (38,9%) ali nekajkrat na teden (27,8%) gledajo televizijo. Enkrat na teden ali manj hodijo v bare, restavracije (30,6%). S prijatelji in sorodniki se dobivajo nekajkrat na teden (30,6%), enkrat na teden ali manj (25,0%). Redko (manj kot enkrat na teden) se ukvarjajo s kulturnimi dejavnostmi (38,9%) oz. se sploh ne (22 posameznic ali 30,6%). Izredno redko se ukvarjajo z ročnimi deli: polovica nikoli, 16,7% manj kot enkrat na teden. Športno aktivne posameznice manj kot enkrat na teden (33,3%) ali sploh ne (27,8%) izpopolnjujejo svoje znanje na tečajih ipd. Redko ali sploh ne vrtnarijo (tretjina). Izkaže se velik pomen opravljanja hišnih del in pospravljanja: vsak dan 55,6% in nekajkrat na teden 27,8% žensk. Ženske prav tako ne opravljajo honorarnih del (66,7%) in lenarijo (počivajo, ne počnejo nič): nikoli ne lenari 33,3% (24 žensk) in manj kot enkrat na teden 19,4% žensk.

**Ovire pri preživljanju prostega časa.** Družinske obveznosti kot srednje pomembno oviro pri svojem preživljanju prostega časa zaznava 19,4% in službene obveznosti 22,2% žensk, ostali razlogi (honorarno delo, dodaten študij, pomanjkanje ustrezne družbe ipd.) predstavljajo manj pomembne razloge.

**Ocena kondicije in splošne kakovosti življenja.** Ženske svojo *telesno kondicijo* večinoma ocenjujejo kot dobro (61,1%) in zelo dobro (30,6%). Tudi svojo *psihično kondicijo* polovica ocenjuje kot dobro, 36,1% pa kot zelo dobro. Podobno so zadovoljne tudi s *splošno kakovostjo svojega življenja*: 52,8% dobro in 36,1% zelo dobro. Kot odlično je splošno kakovost svojega življenja ocenilo le 6 žensk (8,3%).

**Vrednote.** Lestvica vrednot pri pogosto športno aktivnih ženskah izgleda takole:

*zdravje* 94,4% ocenjuje kot najpomembnejšo vrednoto, *družino in partnerja* 83,3% žensk, *prosti čas* 69,4%, *športno dejavnost* 61,1%, *delo/poklic* 44,4% vprašanih, *denar* 27,8%.

*Umetnost in kultura* predstavljata pomembno vrednoto za 30,6% žensk in politiko kot manj pomembno vrednoto 36,1%.

**Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja.** Ženskam, ki se pogosto ukvarjajo s športno dejavnostjo usklajevanje družinskih obveznosti in poklica največkrat predstavlja težavo le redko (75,0%). Največkrat zaznana težava je pomanjkanje časa zase (22,2%) ali pomanjkanje časa za partnerja (11,1% oz. 8 žensk). Z občutkom, da ima premalo časa za svoje otroke se redko srečuje 61,1% in pogosto 38,9% žensk. Največ, 47,2% žensk, poskuša uskladiti razkorak med družino in poklicem tako, da se družini več posveča med vikendom in prazniki. Kako ženske ocenjujejo vpliv rekreacije na količino dela, ki ga partner opravi v gospodinjstvu? 96,4% žensk ocenjuje, da zaradi njihovega ukvarjanja s športom partner opravi enako dela, kot bi ga sicer – le dve od vprašanih (3,6%), ki se pogosto ukvarjajo s športno dejavnostjo ocenjujeta, da zaradi njihovega ukvarjanja s športom partner opravi več dela, kot bi ga sicer.

Podatki raziskave so primerljivi s podatki Černigoj Sadarjeve (2002: 82), ki kažejo, da zaposlena ženska nima, ali pa vsaj ne dovolj, prostega časa. Prosti čas je kazalec uravnoteženega življenja in za zdravje bolj pomemben kot zadovoljstvo na drugih področjih življenja. Za zdravje ženske je tudi pomembno, da je ženska zadovoljna z življenjem, ki ga živi.



## 8 PREVERJANJE HIPOTEZ

### 8.1 H<sub>1</sub>: Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutenje težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk sta medsebojno povezani.

Tabela 8.1: Povezanost pogostosti ukvarjanja z rekreacijo in občutenjem težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk

|                       |         | Zaznavanje težav |             | SKUPAJ       |
|-----------------------|---------|------------------|-------------|--------------|
|                       |         | Pogosto          | Redko       |              |
| Rekreativna aktivnost | Pogosto | 18<br>25,0%      | 54<br>75,0% | 72<br>100,0% |
|                       | Redko   | 2<br>11,1%       | 16<br>88,9% | 18<br>100,0% |
| SKUPAJ                |         | 20<br>22,2%      | 70<br>77,8% | 90<br>100,0% |

Število prostih stopenj: 1

Kritična točka (tveganje 5%): 3,841

Kritična točka (tveganje 2,5%): 5,024

Spremenljivka hi kvadrat ( $\chi^2$ ): 1,607

$$sp = 1, \chi^2 = 1,607 < \chi^2_{0,05} = 3,841$$

Izračunani hi-kvadrat je manjši od zahtevanega pri stopnji 0,05 in 1 sp, zato hipotezo, da sta pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutenje težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk medsebojno povezani, zavrnamo. Rezultat ni pokazal signifikantnih povezanosti.

Kljub vsemu je premalo poudarjen pomen prostega časa in koristi, ki jih z njim pridobimo. 'Pravo mesto' ženske je še vedno močno povezano z njenimi biološkimi značilnostmi (Švab, 2001), tako pri njih samih kot v družbi. Veliko žensk pravi, da povsem samodejno najdejo čas za otroke in ostale obveznosti, ko se njihov partner odloči, da bo redno hodil k neki športni aktivnosti s prijatelji. To je preprosto takoj sprejeto kot njegova pravica, ki sčasoma postane malone obveznost, saj cela družina zazna, kako si je 'napolnil baterije': kar se zazna v lažjem soočanju z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi (Anderson idr. 1999).

## 8.2 H<sub>2</sub>: Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in občutek krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke sta medsebojno povezana.

Tabela 8.2: Povezanost pogostosti ukvarjanja z rekreacijo in občutka krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke

|                              |         | <i>Zaznavanje krivde</i> |             | SKUPAJ       |
|------------------------------|---------|--------------------------|-------------|--------------|
|                              |         | Pogosto                  | Redko       |              |
| <i>Rekreativna aktivnost</i> | Pogosto | 28<br>38,9%              | 44<br>61,1% | 72<br>100,0% |
|                              | Redko   | 8<br>40,0%               | 12<br>60,0% | 20<br>100,0% |
| SKUPAJ                       |         | 36<br>39,1%              | 56<br>60,9% | 92<br>100,0% |

Število prostih stopenj: 1

Kritična točka (tveganje 5%): 3,841

Kritična točka (tveganje 2,5%): 5,024

Spremenljivka hi kvadrat ( $\chi^2$ ): 0,008

$$sp = 1, \chi^2 = 0,008 < \chi^2_{0,05} = 3,841$$

Hipotezo, da je pogostost ukvarjanja z rekreacijo povezana s pogostostjo občutkov krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke, zavrnemo. Rezultat ni pokazal signifikantnih povezanosti.

Če imajo ženske večinoma odrasle otroke, za katere jim ni potrebno več skrbeti, si lažje vzamejo prosti čas zase brez občutkov krivde, da niso vsega postorile v družinskem krogu. Izkušnje kažejo, da odrasli otroci pozitivno gledajo na to, da znajo njihovi starši 'poskrbeti zase' in za svoje zdravje.

Tudi družinski življenjski poteki se spreminjajo: spremembe so najbolj očitne ob začetku in koncu družinskega življenja. Povečuje se časovno obdobje prehoda iz družine staršev v lastno družino, podaljšuje se tudi zaključno obdobje družinskega življenjskega poteka, obdobje zoževanja družine (Rener, 2006: 96).

**8.3 H<sub>3</sub>: Pogostost ukvarjanja z rekreacijo in količina dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner, sta medsebojno povezana.**

Tabela 8.3: Povezanost pogostosti ukvarjanja z rekreacijo s količino dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner.

|                              |         | <i>Vpliv rekreacije na količino dela</i> |  | SKUPAJ       |
|------------------------------|---------|--|--|--------------|
|                              |         | partner opravi več dela, kot bi ga sicer | partner opravi enako dela, kot bi ga sicer |              |
| <i>Rekreativna aktivnost</i> | Pogosto | 2<br>3,6%                                | 54<br>96,4%                                | 56<br>100,0% |
|                              | Redko   | 0<br>0,0%                                | 6<br>100,0%                                | 6<br>100,0%  |
| SKUPAJ                       |         | 2<br>3,2%                                | 60<br>96,8%                                | 62<br>100,0% |

Število prostih stopenj: 1

Kritična točka (tveganje 5%): 3,841

Kritična točka (tveganje 2,5%): 5,024

Spremenljivka hi kvadrat ( $\chi^2$ ): 0,221

$$sp = 1, \chi^2 = 0,221 < \chi^2_{0,05} = 3,841$$

Hipotezo, da sta pogostost ukvarjanja z rekreacijo in količina dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner povezana, zavržemo. Rezultat ni pokazal signifikantnih povezanosti.

Ženski, ne glede na to, kako pogosto se ukvarja z rekreacijo, ostane v gospodinjstvu nespremenjena količina dela, kljub temu, da ukvarjanje z rekreativnim športom predstavlja dodaten časovni vložek zanjo.

## 9 ZAKLJUČKI

Življenjski prostor posameznikov v zahodni družbi najbolj oblikujejo delo, družina in prosti čas. Pri tem delo še vedno zavzema največji del življenja posameznikov, ko pa si ta ustvari družino, je največ časa, ki ostane po opravljenem delu, namenjenega prav njej. Na tretjem mestu je (individualni) prosti čas, ki ga nekateri združijo z družinskim prostim časom. Pri tem se pojavi potreba po uravnoteženi uskladitvi vseh treh najpomembnejših življenjskih področij: dela, lastne družine in (individualnega) prostega časa. V sedanjih razmerah je delo še vedno dominantno in poslovni sistem osrednja institucija v moderni zahodni družbi.

Rezultati raziskave *Perspektive novega očetovstva* (Rener idr., 2005: 56), kažejo, da je možno opaziti odmik od tradicionalnih vzorcev ženske in moške vloge v družini, vendar pa delitev domačega dela pogosto pomeni, da ženske opravijo večino gospodinjskih del (kar je pokazala tudi naša raziskava), ki so repetitivna, nujna in morajo biti opravljena, medtem ko se moški vključujejo v domače delo, zlasti v gospodinjska dela, bolj selektivno. Vključevanje partnerjev je s strani žensk in širše družbe pogosto percipirano kot pomoč partnerkam.

Gibanje ni le temeljna potreba, ampak tudi želja, danes celo nuja. Raziskave dokazujejo številne pozitivne učinke redne telesne aktivnosti na telesno in psihično zdravje in na zadovoljstvo s seboj. Pozitiven odnos do lastnega telesa in zadovoljstvo, doseženo s trudom, povečujeta naklonjen odnos do sebe in zadoščenje ob napredovanju, ki je osebna, oprijemljiva in neposredna zasluga tistega, ki se potruzi zase. Raziskave potrjujejo, da je to, kako zaznavamo svoje telo, povezano z osebnostnimi potezami: s samozavestjo, samozaupanjem, samoizražanjem, sposobnostjo obvladovanja situacije in s samospoštovanjem. Ljudje, ki pozitivno čutijo o sebi, lažje določijo svojo usmeritev in cilje; poznajo svoje sposobnosti in bolje prenesejo poraze. Izkušnja obvladane šibkosti in premagane telesne nemoči pri telesni vadbi zmanjša možnost samopodcenjevanja in vdaje na drugih pomembnih poljih delovanja ter spodbuja k prizadevanju zase tudi na druge načine in po drugih poteh (Zaletel, 2006: 43).

Eno od pomembnejših področij, kjer lahko ženska pridobi občutek moči, je vsekakor šport. Predvsem dve karakteristiki športa pripomoreta k ojačanju ženske socialne vloge. Ena je osredotočenost športa na fizično plat in telesnost, ki pripomore, da se ženska zave lastnih telesnih potencialov in zmožnosti. Druga karakteristika pa je, da se šport odvija v

tekmovalnem okolju, ki pripomore, da si ženska pridobi sposobnosti (vztrajnost, tekmovalnost), ki poleg športnega področja pripomorejo k uspehu tudi v drugih življenjskih situacijah (Cantor in Bernay, 1992, Blinde, Taub in Han, 1993 v Doupona Topič, 2004: 94).

Najpogostejše in glavne razloge za nezadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa predstavljajo družinske obveznosti na prvem in službene obveznosti na drugem mestu. Kot kažejo raziskave, socialno-ekonomski položaj, starost, spol in življenjsko okolje (Černigoj Sadar, 1996, Doupona Topič, 2004) značilno vplivajo na način preživljanja prostega časa, prav tako zdravje. Izobrazba in starost se izkažeta kot ključna faktorja pri tem, ali se bodo ženske v prostem času ukvarjale s športom.

Rezultati raziskave, obravnavani v raziskovalnem delu magistrskega dela so pokazali, da o uravnoteženju dela, družine in prostega časa še ne moremo govoriti, saj ravno družinske in službene obveznosti predstavljajo glavne razloge za nezadovoljstvo s preživljanjem prostega časa. Ženske občutijo pomanjkanje časa zase, vendar si ga kljub temu vzamejo. Pri tem se količina partnerjeve pomoči kljub njihovi večji odsotnosti zaradi športne aktivnosti ne poveča. Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo narašča z stopnjo dosežene izobrazbe. Prikaz povezave starosti s pogostostjo občutenja krivde pokaže, da se mlajše ženske pogosteje čutijo krive zaradi pomanjkanja časa za svoje otroke kot starejše. Mlajše ženske so v obdobju življenja, ko so poleg družinskih obveznosti najbolj obremenjene s službenim delom (kariera). Starejše ženske pa imajo večinoma odrasle otroke, ki so neodvisni od njih in tako čas, da se lahko posvetijo sebi. Rezultati preverjanja delovnih hipotez niso pokazali signifikantnih povezanosti med pogostostjo ukvarjanja z rekreacijo in občutenjem težav pri usklajevanju družinskega in poklicnega življenja žensk ter med pogostostjo ukvarjanja z rekreacijo in občutkom krivde zaradi pomanjkanja časa za otroke. Lahko tudi sklepamo, da ženske ne glede na to, kako pogosto se ukvarja z rekreacijo, ostane v gospodinjstvu nespremenjena količina dela, kljub temu, da ukvarjanje z rekreativnim športom predstavlja dodaten časovni vložek zanjo.

Osnutek nacionalne strategije ključne probleme na področju telesne dejavnosti za zdravje v Sloveniji opredeljuje predvsem previsok delež telesno nedejavnega prebivalstva v vseh starostnih skupinah; podaljševanje časa, ki ga prebivalstvo v vseh starostnih skupinah presedi pred računalniškim oziroma televizijskim ekranom; premajhen delež prebivalstva, ki z

namenom transporta v vsakodnevnih opravkih pešačijo in/ali kolesarijo; nezadostna ozaveščenost prebivalstva o pomenu redne telesne dejavnosti za zdravje v vseh starostnih obdobjih; nezadostna infrastruktura za varno izvajanje telesne dejavnosti; pomanjkanje privlačnih programov telesne dejavnosti za zdravje. Zato je potrebno izboljšati ponudbo, kakovost in dostopnost programov gibalno/ športne aktivnosti; zagotoviti dobre kulturne, socialne, ekonomske, zakonske in prostorske predpogoje za redno telesno dejavnost in uveljavljanje celostnega koncepta aktivnega načina življenja (Fras, 2005: 13).

Namen nacionalnih zdravstveno preventivnih programov za odrasle na področju telesne dejavnosti je spodbujanje k vključevanju redne in vsaj zmerne telesne dejavnosti v svoje vsakodnevno življenje. Glavni populacijski cilj je za 20% povečati delež tistih, ki so dnevno vsaj pol ure telesno dejavni. Številni zdravstveni delavci v primarnem zdravstvenem varstvu so vključeni v proces izvajanja dveh nacionalnih programov, ki spodbujajo gibanje za zdravje. Prvi je 'Slovenija v gibanju, z gibanjem do zdravja'. Projekt je bil zasnovan in poteka pod vodstvom CINDI Slovenije in Športne unije Slovenije ter temelji na vzajemnem sodelovanju športnih, zdravstvenih in drugih strokovnjakov. Med glavne projektne aktivnosti spadajo: množična testiranja telesne zmogljivosti v naravi s pomočjo preizkusa hitre hoje na 2 km za vsesplošno populacijo, organizirane oblike skupinske vadbe, promocija projekta in projektnih aktivnosti, ter medijsko podprte akcije ob pomembnih datumih.

Drugi nacionalni program, v okviru katerega imajo zdravstveni delavci možnost spodbujati gibanje za zdravje, je nacionalni Program preprečevanja srčnožilnih in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni v osnovnem zdravstvenem varstvu. V okviru tega programa so se v začetku leta 2002 v ambulantah splošnih zdravnikov začeli izvajati preventivni pregledi populacije moških, starih od 35 do 65 let in žensk, starih od 45 do 70 let. Zdravniškemu pregledu sledi po presoji zdravnika tudi napotitev in vključitev v zdravstveno vzgojne programe, ki se izvajajo v 61-ih pooblaščenih zdravstveno vzgojnih centrih. Glavni cilj vseh zdravstveno vzgojnih programov je doseči pozitivne spremembe življenjskega sloga, predvsem pri zelo ogroženih odraslih posameznikih (Backović Juričan idr., 2005: 46-47).

## 10 PREDLOGI

Vsekakor bi bilo v prihodnjih raziskavah zanimivo izvedeti, kako si partnerja, ki se oba ukvarjata s športno aktivnostjo, za kar je potreben individualni prosti čas, v istem dnevu oba vzameta čas zase. V takšnih primerih je možno opaziti dogovor, da se eden od partnerjev najprej odpravi na svojo rekreativno dejavnost, takoj ko se vrne, mu sledi drug partner, ki mu v nadaljnje varstvo prepusti otroke.

Dejstvo je (podatki raziskave SJM, Malnar, 2002: 26-27) da se s športom oz. rekreacijo redno ukvarja precej več anketirancev z vrha socialne lestvice, zato je pri približevanju pomena in nasploh športno-rekreativne dejavnosti pomembno osveščanje socialno-ekonomsko šibkejših družbenih skupin. O pomenu rekreacije za vsakdanje življenje se veliko govori v strokovnih krogih, ta pomen ne pride do malih ljudi, ki so neizobraženi in iz nižjega sloja. Zato bi se bilo po mojem mnenju potrebno 'približati' tem skupinam npr. v javna občila, časopise, ki jih berejo.

Premalo je poudarjen pomen prostega časa kot časa za družino, ko so lahko vsi skupaj (organizacija tekmovanja družin v različnih športih...).

Moje mnenje je, da je treba s promocijo rekreacije ravnati previdno. V zadnjem času lahko v časopisih zasledimo veliko promocijo 'Tek za vse' (Delo, priloga Polet) (ponavadi zaokroženo s sliko pretežkega človeka, ki teče zraven treniranega). Moje izkušnje kažejo, da se ljudje (pretežki, netrenirani) v veliki večini ne zavedajo, da je z rekreacijo treba začeti počasi, postopno, zato je lahko tudi nevarno, če poskušamo ljudi 'zbuditi' na silo in na hitro. Zato akcijo 'Slovenija teče' vidim kot dvorezen meč (kot del 'nacionalne identitete v Sloveniji je pomembno, da gre vsak Slovenec na Triglav, kar ima za posledico, da vidimo veliko npr. izčrpanih otrok, kako hodijo z izčrpanimi starši na 'goro'). Rekreacija kot modni hit je tvegana, ker s seboj prinaša vprašanje športnih poškodb (ljudje se preveč zaženejo v izvajanje rekreacije, se pretrenirajo in odnehajo. Čez daljše obdobje ponavadi začnejo znova in se ujamejo v začarani krog izčrpavanja organizma).

Potrebno je poudariti pomen strokovno vodene rekreacije in zagotoviti svetovalce-strokovnjake, na katere se lahko ljudje brezplačno obrnejo.

Govorila sem že o tem, kako ženske ne pridejo na uro vadbe zaradi tega, ker so skrbele za družino (nujne stvari). Zato je potrebno promovirati prosti čas kot pomemben faktor dobrega počutja za celo družino in ne le za tistega, ki se z rekreacijo ukvarja. Kljub vsemu je premalo poudarjen pomen prostega časa in koristi, ki jih z njim pridobimo. 'Pravo mesto' ženske je še vedno močno povezano z njenimi biološkimi značilnostmi (Švab, 2001), tako pri njih samih kot v družbi. Veliko žensk pravi, da povsem samodejno najdejo čas za otroke in ostale obveznosti, ko se njihov partner odloči, da bo redno hodil k neki športni aktivnosti s prijatelji. To je preprosto takoj sprejeto kot njegova pravica, ki sčasoma postane malone obveznost, saj cela družina zazna, kako si je 'napolnil baterije': kar se zazna v lažjem soočanju z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi (Anderson idr. 1999). Nekateri avtorji pravijo, da je športna rekreacija sprejemljivo opravičilo za oba partnerja, da gresta od doma. To je prostor za razvoj identitet, ki so komplementarne družinskim. Pričakovanje vzajemne podpore v družini je odvisno od prostovoljnih odločitev, kot tudi od izpolnjevanja socialnih pričakovanj in legalnih zahtev (Sadar, 1991 v Doupona Topič, 2004: 98). Če je šport kot oblika prostega časa prisoten v družinski interakciji, v razvoju intimnosti v različnih življenjskih obdobjih, potem ima pomembno mesto tudi pri ustvarjanju socialne kohezije družine (Doupona Topič, 2004: 99).

Rekreacijo se večinoma izpostavlja kot dobrino, ob tem pa se pozablja na časovno-ekonomski vidik, ki ga je potrebno vložiti vanjo.

Vzgoja v mladosti: učitelji športne vzgoje velikokrat nimajo pedagoškega znanja, da bi v resnici približali šport mladim, da bi ga zmerno koristili celo življenje.

Pomembno je občinsko oglaševanje rekreacije, ki je dostopna vsem: športni objekti v občini. Sofinanciranje programov rekreacije in prostega časa pomeni dolgoročne posledice tudi za državo: manj stroškov za zdravstvo.

Kljub vsemu pa je pomembno dejstvo, na katerega opozarja Malnarjeva (2002: 27): večina ljudi, ki se ne ukvarja z rekreacijo izraža načelno pripravljenost, da bi v prihodnosti to počeli. Toda napovedna vrednost teh odgovorov je zelo nizka, saj odgovarjanje na anketna vprašanja ne vključuje realnih časovno ekonomskih stroškov te dejavnosti. Obenem pa ta podatek vsekakor pokaže moč rekreacije kot sodobne družbene norme, oz. izpostavi dejstvo, da anketiranci 'prepoznavajo' družbeno zaželen odgovor in preko tega odgovora izkazujejo 'slabo vest' zaradi zanemarjanja te prakse.



## 11 LITERATURA

1. Anderson, B., Pearl, B., Burke, E. (1997): Fitness za sve. Zagreb: Gopal d.o.o
2. Barovič, R. (2003): Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic v vrtcu Otona Župančiča v Ljubljani (diplomska naloga). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
3. Berčič, H. (ur.) (2001): Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
4. Berčič, H. (2005): Pojavnost in opredelitev športne rekreacije. Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 7-26
5. Berčič, Smrdu, Jeromen (2005): Nekatere značilnosti slovenskih rekreativnih športnikov. V Kajtna T. (ur.), Tušak M. (ur.): Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport
6. Cecić Erpič, S. (2005): Lastnosti spolov v odnosu do telesne vadbe. V Polet, letnik 4, št. 42 (20. oktober 2005), 53
7. Čačinovič Vogrinčič, G. (1992). Psihodinamski procesi v družinski skupini. Ljubljana: Advance, zbirka Boetika
8. Černič Istenič, M. (1995): Spremembe v družbenem položaju žensk in upadanje rodnosti v Sloveniji. V: Rener, T., Potočnik, V., Kozmik Vodusek, V. (ur.): Družine: različne – enakopravne. Ljubljana: Vitrum, str. 64-77
9. Černigoj Sadar, N. (1991): Moški in ženske v prostem času : Socialne in psihološke dimenzije načinov preživljanja prostega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
10. Černigoj Sadar, N. (1996): Prosti čas. V: Svetlik, I. (ur.): Kakovost življenja v Sloveniji. (Knjižna zbirka Teorija in praksa). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 197-212
11. Černigoj-Sadar, N., Lewis, S. (2002): Premalo časa za zasebnost?: Neuravnoteženo!. V: Manager (Ljubljana), julij/ avgust 2002, št. 1, str.58-59
12. Černigoj Sadar, N. (2002): Kakovost različnih področij življenja in zdravje. V: Toš, N., Malnar, B. (ur.): Družbeni vidiki zdravja: sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (Dokument SJM; 8), 71-86
13. Dawkins, R. (2007): Bog kot zabloda. Ljubljana: Modrijan
14. De Vries S., Bowkamp, R. (1995): Psihosocialna družinska terapija. Logatec: Firis

15. Doupona Topič, M. (2004): Ženske in šport. Ljubljana: Fakulteta za šport
16. Doupona Topič, M., Petrović K. (2000): Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
17. Družboslovje (1986), Zbirka Leksikoni Cankarjeve založbe. Ljubljana: Cankarjeva založba
18. Ignjatović, M. (2002): Družbene posledice povečanja prožnosti trga delovne sile. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Zbirka znanstvena knjižnica
19. Granrose, C. S. (1997). Planning to combine Work and Child-Rearing. V: K. Borman, P. Duebeck (ured.), Women and work. New Branswick: Rutgers University press
20. Haralambos, M., Holborn, M. (1999): Sociologija – teme in pogledi. Ljubljana: DZS
21. Hirschfeld, T. (2001). Dober poslovnež, še boljši očka. Ljubljana:
22. Inštruktor fitnesa (2006). (Sila, B. vodja programa usposabljanja): Priročnik. Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije
23. Jogan, M. (1995): Skladnost družinskega in poklicnega življenja. V Kozmik Vodušek, V., ur., Neubauer, V., ur.: Skladnost družinskega in poklicnega življenja. Ljubljana: Vlada Republike Slovenije, Urad za žensko politiko
24. Kajtna, T., Tušak M. (2005): Nekateri psihološki vidiki delovanja trenerja fitnesa. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
25. Kajtna T. (ur.), Tušak M. (ur.) (2005): Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport
26. Kanjuo-Mrčela, A. (1992): Ali so 'družinske kraljice lahko tudi 'šefice'?. V Cigale, M. (ur.): Ko odgrneš sedem tančic: zbornik Ženske v Sloveniji. Ljubljana: Društvo Inicijativa
27. Kavar-Vidmar, A. (1989). Združevanje poklicne in družinske vloge. Socialno delo, letnik 28, 3, 281-287
28. Kavčič, B. (1991): Sodobna teorija organizacije. Ljubljana: Državna založba Slovenije
29. Kitzinger, S. (1994): Me, matere. Ljubljana: Ganeš
30. Kocmur, M. (1995). V: V. Kozmik, V. Neubauer (ured.), Skladnost družinskega in poklicnega življenja.. Ljubljana: Vlada republike Slovenije, Urad za žensko politiko
31. Kozmik Vodušek, V., ur., Neubauer, V., ur. (1995): Skladnost družinskega in poklicnega življenja. Ljubljana: Vlada Republike Slovenije, Urad za žensko politiko

32. Križman, I. (1995). V: V. Kozmik, V. Neubauer (ured.), Skladnost družinskega in poklicnega življenja.. Ljubljana: Vlada republike Slovenije, Urad za žensko politiko
33. Kuhar, M. (2003): Ženske, telesni ideali in športna rekreacija. V: Berčič, H. (ur.): Zborniki kongresa športne rekreacije (Čatež, 14-15. november 2003). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije
34. Lerner V., J. (1994). Working mother and their family. London: Sage Publications Ltd
35. Litvinoff, S. (1993). Working mother: A practical handbook for nineties. New York, London: Pocket Books
36. Malnar, B. (2002): Sociološki vidiki zdravja. V: Toš, N., Malnar, B. (ur.): Družbeni vidiki zdravja in zdravstva: sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva (Dokument SJM) Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 3-32
37. Menaghan, G. E. (1997). Maternal Occupational Conditions and Childrens Family Environments. V: K. Borman, P. Duebeck (ured.), Women and work. New Brunswick: Rutgers University press
38. Moris-Nemerowicz, G. (1979). Children's perceptions of sex and new roles. New York: Praeger Publications
39. Muller, C. (1997). Maternal Occupational Conditions and Childrens Family Environments. V: K. Borman, P. Duebeck, (ured.), Women and work. New Brunswick: Rutgers University press
40. Musek, J. (2005): Psihološke dimenzije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo
41. Musek, J. (1997): Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy
42. Nastran Ule, M. (1993): Konflikti ženskih študij v Sloveniji. V: Bahovec, E. D. (ur.), Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo. Ljubljana: Študentska organizacija univerze v Ljubljani, Enota za časopisno založniško dejavnost
43. Petrović, S. (1998): Fitnes - Dinamični sistem (strokovni priročnik). Ljubljana: Fakulteta za šport
44. Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topič, M., Bednarik, J. (2000): Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999: (temeljni izsledki). Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo
45. Petrović, K. idr. (2001): Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji (temeljni izsledki). Ljubljana: Inštitut za kineziologijo, Fakulteta za šport
46. Plut, D. (2000): Skladnejši regionalni razvoj in regionalizacija Slovenije. V: Štrukelj, I. (ur.): Goriška pokrajina: ob 1000 letnici prve pisne omembe Solkana in Gorice v listini cesarja Otona III. Nova Gorica: Forum za Goriško, str. 40-60

47. Rauter, M. (2005): Športna dejavnost v prostem času kot dejavnik kakovosti življenja (doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
48. Rener, T., Potočnik, V., Kozmik Vodušek, V. (ur.) (1995): Družine: različne – enakopravne. Ljubljana: Vitrum, str. 64-77
49. Rener, T. (2006): Odraščati v družinah. V: Rener, T., Sedmak, M., Švab, A., Urek, M.: Družine in družinsko življenje v Sloveniji. Koper: Založba Annales, str. 89-125
50. Rener, T., Sedmak, M., Švab, A., Urek, M. (2006): Družine in družinsko življenje v Sloveniji. Koper: Založba Annales
51. Rogers, J. S. (1997). Maternal Working condition and and children's Behaviour problems. V: K. Borman, P. Duebeck (ured.), Women and work. New Brunswick: Rutgers University press
52. Satir, V. (1995): Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba
53. Selič P. (1999): Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana, Znanstveno in publicistično središče: Sophia
54. Sieder, R. (1998). Socialna zgodovina družine. Ljubljana: Studia humanitatis: ZRC
55. Sila, B. (2006): Fitnes in zdravje (v Sloveniji) – delovno gradivo. Ljubljana: Fakulteta za šport
56. Sila, B. (ur.) (2007): V. kongres Fitnes zveze Slovenije/ Zbornik prispevkov. Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije
57. Sila, B., Doupona Topič, M., Strel, J. (2007): Še več obiskovalcev v fitnes centrih – kje so meje?. Zbornik prispevkov/ V. kongres Fitnes zveze Slovenije, Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije, 7-13
58. Skynner, R. (1994). Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram
59. Starc, G.(2003): Discipliniranje teles v športu, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo
60. Stropnik, N. (1997). Zaposlenost mater – vzroki, pogoji, dejstva, posledice. Otrok in družina, XLVI, 6: 4
61. Schwarzenegger, A. (1998): The new encyclopedia of modern bodybuilding. New York: Simon & Schuster paperbacks
62. Štrukelj, I. (ur.) (2000): Goriška pokrajina: ob 1000 letnici prve pisne omembe Solkana in Gorice v listini cesarja Otona III. Nova Gorica: Forum za Goriško
63. Švab, A. (2001): Družina: od modernosti k postmodernosti. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče

64. Toš, N., Malnar, B. (ur.) (2002): Družbeni vidiki zdravja in zdravstva: sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva (Dokument SJM) Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
65. Tušak, M. (2001): Motivacija za športno aktivnost v zrelem obdobju življenja. V: Berčič, H. (ur.): Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 186-201
66. Tušak, M., Bednarik, J. (ur.) (2002): Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo
67. Tušak, M, Tušak, M. (2003): Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete
68. Tušak, M, Tušak, M., Tušak M. (2003): Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog
69. Tušak, M.; Faganel, M. (2004): Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnika. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport
70. Ule, M., Ferligoj, A., Rener, T. (1990): Ženska, zasebno, politično ali "ne vem, sem neodločena". Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
71. Ule, M.(2003): Spregledana razmerja: o družbenih vidikih sodobne medicine. Maribor: Aristej
72. Vrišer, I. (2000): Slovenske regionalizacijske dileme. V: Štrukelj, I. (ur.): Goriška pokrajina: ob 1000 letnici prve pisne omembe Solkana in Gorice v listini cesarja Otona III. Nova Gorica: Forum za Goriško, str. 29-39
73. Vaditelj fitnesa (2005) (Sila, B. vodja programa usposabljanja): Priročnik. Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije
74. Vrišer, I. (ur.) (1999): Pokrajine v Sloveniji. Ljubljana: Vlada, Služba za lokalno samoupravo
75. Wille, E. D. (1997). Employment and child care. V: K. Borman, P. Duebeck, (ured.), Women and work. New Brunswick: Rutgers University press
76. Wille, E. D. (1997). Maternal Role Conflict. V: K. Borman, P. Duebeck, (ured.), Women and work. New Brunswick: Rutgers University press
77. Zaletel, P. (2006): Telesna aktivnost kot zdravilo. S športom do mentalnega zdravja. V Polet, letnik 5, št. 45 (16. november 2006), 42
78. Zaviršek, D. (1994): Ženske in duševno zdravje: o novih kulturah skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo

## 11.1 INTERNETNI VIRI

79. Backović Juričan, A., Maučec Zakotnik, J., Fras, Z. (2005): Spodbujanje gibanja za zdravje odraslih na primarni zdravstveni ravni. V Kraševac Ravnik, E., (ur.): Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja, 45-48. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf) (22.6.2007)
80. Berčič, H. (2005<sub>1</sub>): Gibalna/športna aktivnost kot sestavina kakovosti življenja. V Kraševac Ravnik, E., (ur.): Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja, 17-20. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf) (22.6.2007)
81. Černigoj Sadar, N., Kanjuo Mrčela, A. (2004): Starši med delom in družino. Dostopno na [http://www.uem.gov.si/fileadmin/uem.gov.si/pageuploads/ocetovstvo\\_raz\\_por\\_starsevstvo.pdf](http://www.uem.gov.si/fileadmin/uem.gov.si/pageuploads/ocetovstvo_raz_por_starsevstvo.pdf) (3.4.2007)
82. Fras, Z. (2005): Gibanje za zdravje – strateške usmeritve na nacionalni ravni. V Kraševac Ravnik, E., (ur.): Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja, 10-14. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf) (22.6.2007)
83. Javornik, J., Korošec, V. (ur.) (2003): Poročilo o človekovem razvoju Slovenija 2002/2003 Človekov razvoj in zdravje. Urad za makroekonomske analize in razvoj. Dostopno na: <http://www.umar.gov.si/projekti/pcr/02/index.html> (6.11.2007)
84. Kraševac Ravnik, E., ur. (2005): Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf) (22.6.2007)
85. Novak, N. (2004): Stres pri delu zdravnikov (magistrsko delo). Ljubljana: Ekonomska fakulteta. Dostopno na <http://www.cek.ef.uni-lj.si/magister/novak371.pdf> (26.2.2007)
86. Renar (vodja projekta), T., Švab, A., Žakelj, T., Humer, T. (2005): Perspektive novega očetovstva v Sloveniji: vpliv mehanizma očetovskega dopusta na aktivno očetovanje. Dostopno na [http://www.uem.gov.si/fileadmin/uem.gov.si/pageuploads/Ocetovstvo\\_porocilo.pdf](http://www.uem.gov.si/fileadmin/uem.gov.si/pageuploads/Ocetovstvo_porocilo.pdf) (2.4.2007)
87. Stergar, E. (2005): Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. V Kraševac Ravnik, E., (ur.): Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja, 39-42. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf) (22.6.2007)

88. Sila, B. (2006): Fitnes in aerobika – simbioza razvoja in perspektive. Šport, 54, št. 3, 3-4. Dostopno na <http://www.fsp.uni-lj.si/rsport/2006/LIV-3/uvodnik.pdf> 1 (7.3.2007)
89. Šket, L. (2002): Družina in prosti čas. Vzgoja, št. 14, str. 38-40. Dostopno na <http://www.rkc.si/vzgoja/Ste vilke/Slike/14/38-40.pdf> (6.4.2007)
90. Toš, N. (2007): Vrednotne orientacije – 2006 (Delovna verzija). Dostopno na: [http://www.cjm.si/sites/cjm.si/files/file/e-dokumenti/Vrednotne\\_orientacije\\_2006.pdf](http://www.cjm.si/sites/cjm.si/files/file/e-dokumenti/Vrednotne_orientacije_2006.pdf) (6.11.2007)
91. Zaletel-Kragelj, L., Fras, Z. (2005): Stanje gibanja za zdravje pri odraslih prebivalcih v Sloveniji. V Kraševac Ravnik, E., (ur.): Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podpora okolja, 23-26. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf) (22.6.2007)
92. Internet 1:  
<http://sipa.mirovni-institut.si/slo/faq.htm> (2.4.2007)
93. Internet 2:  
[http://www.uem.gov.si/si/delovna\\_podrocja/enake\\_moznosti\\_zensk\\_in\\_moskih/druzinsko\\_zivljenje\\_in\\_partnerstvo/](http://www.uem.gov.si/si/delovna_podrocja/enake_moznosti_zensk_in_moskih/druzinsko_zivljenje_in_partnerstvo/) (2.4. 2007)
94. Internet 3:  
[http://www.uem.gov.si/si/delovna\\_podrocja/enake\\_moznosti\\_zensk\\_in\\_moskih/usklajevanje\\_druzinskega\\_in\\_poklicnega\\_zivljenja/ocka\\_aktiviraj\\_se/](http://www.uem.gov.si/si/delovna_podrocja/enake_moznosti_zensk_in_moskih/usklajevanje_druzinskega_in_poklicnega_zivljenja/ocka_aktiviraj_se/) (2.4.2007)
95. Internet 4:  
Vertot (2007): Ženske v Sloveniji. Dostopno na [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=749](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=749) (2.4.2007)
96. Internet 5:  
Flander, A. O. (2005): Matere v Sloveniji. Dostopno na [http://www.stat.si/novice\\_poglej.asp?ID=494](http://www.stat.si/novice_poglej.asp?ID=494) (29.6.2007)
97. Internet 6:  
Žnidaršič, T. (2006): Ob dnevu žena. Dostopno na [http://www.stat.si/novice\\_poglej.asp?ID=980](http://www.stat.si/novice_poglej.asp?ID=980) (15. 5. 2007)

## 12 PRILOGE

### Priloga 1: Vprašalnik

#### VPRAŠALNIK o vplivu rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk

Stvari, ki jih počnemo v prostem času, pomembno prispevajo k našemu počutju, zato vas prosimo, da nam poveste, koliko prostega časa najdete zase, kako ga preživljate in v kolikšni meri ta vpliva na usklajevanje vašega družinskega in poklicnega življenja.

1. Starost (v letih): \_\_\_\_\_

2. Zakonski stan:

1. samska
2. poročena ali živeča v izvenzakonski skupnosti
3. ločena
4. ovdovela
5. drugo

3. Zadnja končana šola:

1. nedokončana osnovna šola
2. osnovna šola
3. 2-ali 3-letna poklicna šola
4. 4-letna srednja šola ali gimnazija
5. višja šola
6. visoka šola, fakulteta, akademija
7. magisterij, doktorat znanosti

4. Kakšno delo opravljate?

1. težko telesno delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu in podobno
2. težko telesno delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu in podobno
3. pisarniško delo, intelektualno delo, storitvena dejavnost
4. sem študentka
5. sem gospodinja
6. sem upokojena
7. sem nezaposlena oz. prijavljena na zavodu za zaposlovanje



## PROSTI ČAS

### 5. Koliko prostega časa imate?

1. skoraj nič
2. premalo
3. ravno prav
4. preveč

### 6. Kaj počnete v svojem prostem času in kako pogosto?

*1 - vsak dan; 2 – nekajkrat na teden; 3 - enkrat na teden; 4 - manj kot enkrat na teden; 5 - se ne ukvarjam*

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| ukvarjam se s športom                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| sprehajam se                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| hodim v kino, gledališče, na koncerte    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| berem                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| gledam televizijo                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| grem ven – bari, restavracije ipd.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| dobivam se s prijatelji in sorodniki     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ukvarjam se s kulturnimi dejavnostmi     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ukvarjam se z ročnimi deli               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| izpopolnjujem svoje znanje (tečaji ipd.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| vrtnarim                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| opravljam hišna dela in pospravljam      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| honorarno delam                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| lenarim (počivam, ne počnem nič)         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| drugo                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 7. Ali svoj prosti čas preživljate tako, kot bi si želeli?

|              |   |   |   |   |              |
|--------------|---|---|---|---|--------------|
| ne, sploh ne | 2 | 3 | 4 | 5 | da, v celoti |
| 1            |   |   |   |   |              |

### 8. V primeru, da svojega prostega časa ne preživljate povsem tako, kot bi si želeli vas prosimo, da nam poveste, kateri so glavni razlogi za to.

Stopnjo pomembnosti razloga ocenite s števili na skali od 1 do 5, kjer 1 pomeni najmanj pomemben razlog, 5 pa najbolj pomemben razlog.

|  | manj pomembno |   |   | zelo pomembno |   |
|--|---------------|---|---|---------------|---|
| zaradi družinskih obveznosti                   | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| zaradi službenih obveznosti                    | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ker honorarno delam                            | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| zaradi študija oz. dodatnega izobraževanja     | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| zaradi dodatnih dejavnosti (razne funkcije...) | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ker nisem dovolj fizično pripravljena          | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ker imam težave z zdravjem                     | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ker nimam denarja                              | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ker nimam ustrezne družbe                      | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ker v bližini ni primerne prostora             | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| drugo  | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |
| ne vem   | 1             | 2 | 3 | 4             | 5 |

## 9. Kako pogosto se v svojem prostem času ukvarjate s športom?

1. vsak dan
2. nekajkrat na teden
3. enkrat na teden
4. manj kot enkrat na teden
5. glede na sezono (pred poletjem, samo pozimi itd.)
6. ko začutim, da je nastopil čas za razgibavanje (povečana telesna teža, pomanjkanje kondicije ipd.)

## 10. Kako ocenjujete svoje:

### 1. zdravstveno stanje

1. zelo slabo      2. slabo      3. dobro      4. zelo dobro      5. odlično

### 2. telesno kondicijo

1. zelo slabo      2. slabo      3. dobro      4. zelo dobro      5. odlično

### 3. psihično kondicijo

1. zelo slabo      2. slabo      3. dobro      4. zelo dobro      5. odlično

### 4. splošno kakovost svojega življenja

1. zelo slabo      2. slabo      3. dobro      4. zelo dobro      5. odlično

## 12. Z ocenami od 1 do 5 ocenite, kako pomembne so za vas naslednje vrednote:

|                   | nepomembna |   |   | pomembna |   |
|-------------------|------------|---|---|----------|---|
| delo/ poklic      | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| družina/partner   | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| zdravje           | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| prosti čas        | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| politika          | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| denar             | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| umetnost/ kultura | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |
| športna dejavnost | 1          | 2 | 3 | 4        | 5 |

## USKLAJEVANJE DRUŽINSKEGA IN POKLICNEGA ŽIVLJENJA

### 13. Ali vam usklajevanje družinskih obveznosti in poklica predstavlja težavo?

1. zelo pogosto
2. pogosto
3. redko
4. nikoli

#### 14. Katere probleme pri usklajevanju družine in poklica največkrat zaznavate?

1. pomanjkanje časa za otroke
2. službeno delo moram opravljati doma
3. primanjkuje mi časa zase
4. pomanjkanje časa za partnerja
5. drugo:.....

#### 15. Se kdaj soočate z občutkom, da imate premalo časa za svoje otroke?

1. zelo pogosto
2. pogosto
3. redko
4. nikoli

#### 16. Kako poskušate uskladiti razkorak med družino in poklicem?

1. družini se več posvečam med vikendom in prazniki
2. vse delo poskušam opraviti v službi
3. za vsak dan imam strogo odmerjen čas, ki ga namenim samo družini
4. drugo:.....

#### 17. Kakšen vpliv ima vaše ukvarjanje s športno dejavnostjo na količino dela, ki ga partner opravi v gospodinjstvu?

1. zaradi mojega ukvarjanja s športom partner opravi več dela, kot bi ga sicer
2. zaradi mojega ukvarjanja s športom partner opravi enako dela, kot bi ga sicer
3. drugo.....

#### 18. Kolikokrat vam partner pomaga pri različnih opravilih?

*Stopnjo pogostosti pomoči partnerja ocenite s števili na skali od 1 do 5, kjer števila pomenijo:*

*1 - vsak dan; 2 - nekajkrat na teden; 3 - enkrat na teden; 4 - manj kot enkrat na teden; 5 - se ne ukvarja*

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| vsakodnevni nakupi  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kuhanje in priprava obrokov hrane                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| čiščenje  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| pranje perila   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| pomivanje posode  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| skrb za denarne zadeve (varčevanje, plačevanje računov ...) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| manjša popravila  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nega otrok  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| vzgoja otrok  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| pomoč pri šolskih nalogah                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Zahvaljujem se vam za pozornost, ki ste jo namenili izpolnjevanju vprašalnika.**

## POVZETEK/ ABSTRACT

### Vpliv rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk

Romana Barovič

V magistrskem delu ocenjujem vpliv športne rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk. Magistrsko delo je sestavljeno iz dveh večjih delov, teoretičnega in empiričnega. Za potrebe empiričnega dela prikazujem rezultate opravljene raziskave v fitnes centrih na zasavskem in celjskem območju.

Teoretični del je zastavljen kot pregled najpomembnejših del, ki so povezana z izbrano temo. Najprej na podlagi priznanih slovenskih in tujih avtorjev opredeljujem najpomembnejša življenjska področja: delo in družino in z njima povezane najpomembnejše teme. Nadaljujem z opredeljevanjem prostega časa in športne rekreacije. Glavne funkcije prostega časa so zabava, sprostitvev in osebni razvoj, kakovostno preživet prosti čas pa vodi k izboljšanju celotne kakovosti življenja. Športna dejavnost je gibalna aktivnost, ki je motivirana z željo in potrebo vsakega posameznika po sprostitvi, razbremenitvi in razvedrilu, negovanju telesne podobe in okrepitvi svojih zmožnosti. Praviloma imajo delo in delovne obveznosti še vedno središnji položaj v življenju posameznikov, med tremi najpomembnejšimi življenjskimi področji, delom, družino in prostim časom. Ponavadi pa zmanjka ravno časa za prosti čas. O večji uravnoteženosti teh treh življenjskih področij danes še ne moremo govoriti, čeprav potreba po uravnoteženju teh treh življenjskih področij izhaja že iz osemdesetih let prejšnjega stoletja. Teoretični del zaključujem s pojasnjevanjem vpliva stresa na zasebno in delovno življenje in kakšna je vloga rekreacije pri zmanjševanju vplivov stresa.

Povezanost ukvarjanja s športno dejavnostjo z demografskimi značilnostmi, možnostmi in navadami v prostem času ter z usklajevanjem družinskega in poklicnega življenja žensk sem empirično preverjala na zasavskem in celjskem območju. Uporabila sem metodo zbiranja podatkov z vprašalniki in analizo rezultatov s programskim paketom SPSS.

Ukvarjanje s športno dejavnostjo in s tem povezano usklajevanje družinskega in poklicnega življenja sem pojasnjevala s starostjo, zakonskim stanom, izobrazbo, zaposlitvenim statusom in številom otrok. Izobrazba igra ključno vlogo pri tem, ali se bo nekdo ukvarjal s športom. V skupini pogosto športno aktivnih žensk so zato predvsem bolj izobražene.

Vpliv ukvarjanja s športno dejavnostjo na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja sem naprej pojasnjevala z različnimi možnostmi in navadami v prostem času, in sicer s količino prostega časa, aktivnostmi v prostem času, zadovoljstvom z načinom preživljanjem prostega časa, ovirami za prosti čas, pogostostjo ukvarjanja s športom in subjektivnimi ocenami kakovosti lastnega življenja. Ukvarjanje s športno dejavnostjo sem preverjala še z njenim vrednotenjem.

Preverila sem tudi načine usklajevanja družinskega in poklicnega življenja, največkrat zaznane težave pri tem, načine usklajevanja razkoraka med družino in poklicem in kakšen vpliv ima ukvarjanje s športno dejavnostjo na količino dela, ki ga v gospodinjstvu opravi partner.

Zaključila sem, da k pozitivnim dejavnikom, ki vplivajo na lažje usklajevanje družinskega in poklicnega življenja, zagotovo spada rekreacija. Pomembno vprašanje pa ostaja: kako ublažiti socialno ekonomske razlike ter narediti športno dejavnost dostopno tudi za tiste, ki zanjo doslej niso imeli prave priložnosti.

## **Influence of sports activities on reconciliation family and work of women**

Romana Barovič

In my Master thesis I'm evaluating an influence of sports activities on reconciliation family and work. The dissertation consists of two major parts, the teoretical and the empirical part. For the purpose of describing the empirical part, I'm employing the results of researche in recreation centers in Zasavje and Celje.

The teoretical part is written in the form of an overviev dealing with the most important works connected to the topic. First, I defined work and family and the most important related themes on the basis of domestic and foreign authors. I continue with defining leisure time and sports activities. Sports activity is mobile activity motivated by every individual's desire and need to relax, disburden, enyoj oneself, to care for his or her body and strenthen his or her abilities. Normally, work and workcommitments still occupy the centre position of most individuals' lives, among the three most important fields of living, work, family and leisure time. Sphere of leisure time is the one we usually run out of. We are still unable to speak about more sensible balancing of this three living areas, although the need for balancing work, family and leisure time has been present since the eighties of the previous century. The teoretical part is concluded with the definition of stress influence on one's personal and work life and the role of sports activities in stresless life.

The connection between sports activities, demographic leisure time characteristics and reconciliation family and work were empirically tested in Zasavje and Celje. I used the method of gathering information by utilizing questionnaires, and to analyse the acquired data by using the SPSS program pack.

I explained sports activities and consequently reconciliation of family and work on the basis of age, marital status, education, work place and the number of children. Education plays the key part in whether somebody will ger involved in sport. In the group of physically active women there are mostly highly educated.

I explained an influence of sports activities on reconciliation family and work with different leisure time characteristics, namely with the amount of leisure time, type of leisure time activities, contentment with the way of spending leisure time, various obstacles inhibiting leisure time activities, the level of physical activicties and subjective assesment of the participant's own lives. Engaging in physical activities was reassessed by evaluating the importance of it.

I explained the ways of reconciliation of family and work, the most perceived difficulties and what's the influence of sports activities on the amount of partners work in home.

I have come to conclusion that sports activities in leisure time are the positive factor that influences in reconciliation of family and work. The important question stays: how can we manage to equalise the social-economic differences and make sports activities available to those, who haven't yet had the opportunity to get involved in them.