

OD ČASA, KI OSTAJA, DO BLAGOSTANJA

POVZETEK

V prispevku izhajam iz teze, da način preživljanja prostega časa oblikuje kakovost življenja posameznika/posameznice in tudi družbeno blaginjo. Predstavljena so različna razumevanja prostega časa, od enostranskih razlag, ki so se osredotočile le na strukturne omejitve prostega časa in njegove funkcije za vzdrževanje sistema, ali pa zgolj na posameznikove izbire zunaj dominantnih družbenih institucij. Od sodobnejših razlag so na kratko predstavljene kulturne študije, feministični pristop in Bourdiejeva teorija habitusa. Z izjemo nekaterih feminističnih in kulturoloških študij se je večina omenjenih pristopov ukvarjala predvsem s pomenom načina preživljanja prostega časa za umestitev posameznika/posameznice v družbenem sistemu in manj s pomenom, ki ga ima prosti čas za kakovost bivanja. Izhajajoč iz Kellyjeve eksistencialno socialne dialektične paradigme je bil prosti čas predstavljen kot pogoj za kakovost bivanja in zdravje. Takšna vloga prostega časa je bila utemeljena z rezultati empiričnih študij.

Ključne besede: konceptualizacija prostega časa, zdravje, stres, socialne razlike, kakovost življenja.

Prosti čas med svobodo in nadzorom

Različne vsebine in načini preživljanja prostega časa lahko vodijo k boljši ali slabši kakovosti življenja posameznika/posameznice in s tem tudi vplivajo na družbeno blaginjo. V središču sociološkega in psihološkega strokovnega zanimanja so bile vedno predvsem dominantne institucije v družbi, kot so delo, družina in različne organizacije, zato se je sistematično raziskovanje prostega časa začelo pozno. Prosti čas je bil obravnavan v odnosu do dela in poklica in nima samostojne razločilne teoretske tradicije. Pomemben razlog za to, da vodilne sociološke teorije prostega časa niso obravnavale je v njegovi zgodovini, šele z industrijsko revolucijo je prosti čas namreč postal fenomen množičnih razsežnosti. Vzporedno z ločevanjem med delovnim in bivalnim okoljem, med produkcijo, reprodukcijo in porabo se je uveljavilo razumevanje prostega časa kot časa, ki ostane,

ko so opravljene poklicne, družinske in socialne obveznosti (Dumazedier, 1967). Tako so bili konstitutivni elementi prostega časa, kot so osebna izbira, samoekspresija, zadovoljstvo in užitek potisnjeni na obrobje vsakdanjega življenja, prostemu času pa je pripadla predvsem funkcija regeneracije in rekreacije. Takšno razumevanje so ohranjali strukturalisti, ki so se usmerili predvsem na funkcije/rezultate prostega časa v zgodovini in aktualnih družbenih razmerah. Poudarili so skupne značilnosti, ki naj bi jih imele prostočasne aktivnosti; najpogosteje sta bili omenjeni sprostitvev in izražanje samega sebe/same sebe. Institucionalne strukture omejujejo osebno izbiro in usmerjajo prosti čas v legitimne oblike. Za Parsonsa je bil prosti čas del širšega socialnega sistema, toda v institucionalnih okvirih, ki omogočajo odraslim ekspresiven emocionalni samorazvoj.

Sociologija akcije se je usmerila predvsem na posameznika/posameznico in njegovo/njeno svobodo, da izbere določene oblike in vsebine prostega časa. V ospredje so bili postavljeni pomen in iskušnja prostega časa ter zadovoljstvo kot kvalitativna izkustva. Prosti čas je bil ločen od drugih plati življenja, bil je neresen, neproduktiven in emancipacijski, bil je cilj samemu sebi in intrinzično zadovoljujoč, pogosto povezan z užitkom (De Grazia, 1964; Reich, 1970). Takšen konceptualni pristop se je v nekaterih razsežnostih približal klasičnemu razumevanju prostega časa pri starih Grkih. Ti so poudarili predvsem kakovost bivanja: to so harmonija človekove akcije, ustvarjalna dejavnost in užitek. Toda čeprav je posameznik/posameznica, ki izbira ter daje pomene različnim oblikam prostega časa v ospredju, in se lahko strinjamo, da so možnosti za osebni nadzor porabe morda večje kot za nadzor produkcije, ostaja med drugim še vedno nerešeno vprašanje socialne diferenciacije. Ta se kaže tudi v tem, da nekateri igrajo nogomet, drugi golf, tretji svoj prosti čas prespijo ali pa ga sploh nimajo. Prosti čas ni bil nikoli neproblematičen del družbe in vsakdanjega življenja, ampak torišče neenakih razmerij osebnih in družbenih vplivov različnih socialnih skupin, ki so ustvarjale in dovoljevale različne obsege in vsebine svobod druga drugi. Predstavniki kritične teorije so izpostavili hegemonijo vladajočega razreda, ki upravlja državo in industrijo kulture¹ in s tem posameznike/posameznice vpne v določeno obliko porabe. Prosti čas postane izdelek (blago) namenjen porabi in namesto da bi potrošniki kupovali izdelke, izdelki kupujejo njih. Industrija kulture proizvaja množične zabave v "ljudskih vrtovih" ali na stadionih. Trg ponuja dobrine za gospodinjstvo, strojčke in stroje, ki omogočajo kar največji prihranek časa, in neomejeno ponudbo slogov za izrabo prostega časa. Obenem pa sporoča, da trenutke prostosti dobro izkoristimo in uživamo le, če kupimo ponujene predmete in storitve, še več, če ne bomo kupili določenega izdelka, bi se lahko zgodilo, da bo naša socialna identiteta ogrožena, saj ne bomo imeli razpoznavnega znaka pripadnosti.

Sodobni pogledi na prosti čas

Popularna kultura ima lahko emancipacijski potencial za različne socialne sloje. Raziskovalci/raziskovalke v Centru za študije sodobne kulture na univerzi v Birminghamu so obravnavali različne oblike prostega časa delavskega razreda kot prostore za svobodno ustvarjanje identitet, kot upor proti kapitalističnim odnosom znotraj plačane produkcije. Študije kulture so raziskovale tudi etnične skupine, ženske in druge zapostavljene/ranljive skupine. Ugotavljale so, da so bili socialni in fizični prostori zunaj območja dela pogosto edini viri nadzora življenja in oblikovanja identitete (Tomlinson, 1989).

Feministične študije so opozorile, da raziskovanje trikotnika plačano delo, družina in prosti čas izloča spol, ki na specifičen način ustvarja možnosti in omejitve v življenju. Kulturne definicije spola se spreminjajo v času in tudi v različnih socialnih skupinah. Moški in ženske oblikujejo svoje vloge in položaje v vsaki generaciji drugače. Delitev dela glede na spol na področju javnega in privatnega daje različne možnosti za izkušnje prostega časa. In ker prosti čas ni čas, ki ostane, izkusijo fuzijo prostega časa, pristočasnih aktivnosti in veselja oziroma užitka moški drugače kot ženske (Wimbush in Talbot, 1988; Green et al., 1990). Težko bi našli večje območje različnih pričakovanj in nerazumevanja, kot je območje izkušenj prostega časa moških in žensk. Razumevanje prostega časa zgolj kot osvobojenost od omejitev lahko pripelje do etično problematičnega prostega časa. Samo upoštevanje želja in uresničevanje le-teh lahko pripeljeta do moralnih konfliktov, ogrožanja osebne integritete ali pa spodkopavanja institucij (McNamee in Brackenridge, 1998). Po drugi strani pa so lahko omejitve okolja tako subtilne, da se jih pravzaprav ni mogoče rešiti.

Dejavniki, ki spodbujajo ali omejujejo izbiro aktivnosti za prosti čas, kot so starost, spol, delovni status in cena aktivnosti po mnenju Bourdieuja (1985) ustvarjajo le območje možnosti, ne pojasnjujejo pa, kako nastanejo preference za različne aktivnosti. Le delno razlago dobimo, če neposredno vprašamo ljudi, zakaj so izbrali določeno aktivnost. Okus, preference, zaznave in dispozicije za aktivnosti so naučene in pridobljene v zgodnjem otroštvu v družini in njeni socialni okolici. Avtor meni, da prakse in izkušnje v otroštvu izoblikujejo habitus. Habitus je sistem prestavljivih (transposable) dispozicij, ki funkcionirajo kot zbirka zaznav, okusov, preferenc, vrednotenj in akcij; to oblikuje način zaznavanja sveta in razlikovanje med primernimi in neprimernimi aktivnostmi. Prestavljivost pomeni, da so posameznikovi okusi in preference v katerikoli dejavnosti za prosti čas povezani (oziroma medsebojno odvisni) z okusom in preferencami, ki se kažejo v vseh drugih tovrstnih aktivnostih. Habitus se internalizira v zgodnjem otroštvu, deluje nezavedno in ga ni mogoče v celoti nadomestiti oziroma izriniti. Torej so družina in razredna pripadnost pogoji za eksistenco, le ti vzpostavijo habitus. Ta oblikuje sistem dispozicij oz. nekakšno logiko prakse, ki generira načine preživljanja prostega časa. Enak sistem dispozicij, enaka logika prakse deluje nezavedno pri vseh dejavnostih za prosti čas (od športa, neformalnih dejavnosti, članstva v raznih društvih do domačih konjičkov).

Avtor sicer dopušča, da se okus in aktivnosti lahko spremenijo na osnovi izkušenj toda, tudi ta sprememba je v skladu s strukturalno logiko obstoječega habitusa. Habitus je osnova, na kateri so narejene vse izbire in s formiranjem habitusa posamezniki/posameznice pridobijo kulturno kompetenco oziroma kulturni kapital, ki omogoča dostop do določene aktivnosti oziroma jo omogoča. Pomen posameznih prostočasnih aktivnosti, prostorov in stilov izhaja iz distribucije med socialnimi skupinami. Individualna izbira je narejena na osnovi poznavanja izbir drugih. Nekatere aktivnosti, stili in prostori so običajni, lahko dostopni, drugi so redki, razločilni in težko dostopni. Težaven dostop pa ni povezan samo z materialnimi viri, ampak tudi s posebno in razločilno kulturno kompetenco. Okusi in preference predstavljajo socialne ločnice. Izbira v prostem času je načelno neskončna, odvisna od okusov in povezave z drugimi okusi oziroma z razlikami med njimi.

Socialni teoretiki družbenih in kulturnih sprememb ob koncu dvajsetega stoletja napovedujejo dediferenciacijo vsakdanjega življenja. Organizacija tako časa kot prostora postaja bolj prilagodljiva in fragmentirana. Posamezniki in posameznice naj bi spreminjali tradicionalne vzorce vedenja in ustvarjali individualne življenjske poteke. Življenjski potek je refleksiven projekt. V okviru tega človek izbira, odkriva in razvija svoj jaz in identiteto (Giddens, 1991). Koliko so življenjski poteki res individualni in meje med delom in prostim časom zabrisane v primeru sprememb države blaginje in javnih politik v smeri deregulacije, fragmentacije in privatizacije, ostaja vprašanje za empirično preverjanje. Brez dvoma pa ima tako pri oblikovanju osebnosti kot ustvarjanju blagostanja prosti čas odločilno vlogo, in to ne samo s stališča simbolnih in statusnih pomenov aktivnosti (Featherstone, 1990),² ampak tudi kot čas in prostor za nove življenjske investicije in razvijanje domišljije.

Prosti čas kot pogoj za kakovost bivanja

Še sredi sedemdesetih let je Kaplan (1974)³ z opredelitvijo prostega časa kot konstrukta, za katerega so značilni predvsem elementi pozitivnega subjektivnega doživljanja, jasno nakazal, da razumevanje prostega časa ni možno, če ostajamo samo znotraj sociološkega polja. Korak naprej, resda eklektičen, je naredil Kelly (1987). V knjigi "Svoboda bivanja: Nova sociologija prostega časa" je opredelil prosti čas kot iskustveni proces, za katerega je značilna relativna svoboda. Z različnimi teorijami (od eksistencialne, prek socialnopsiholoških razvojnih teorij do teorije stratifikacije) poskuša pojasniti situacijsko naravo človekove akcije in interakcije ter umestiti življenje v socialno-eksistencialno dialektiko. Svobodo opredeljuje kot situacijsko možnost smiselne akcije. Takšna svoboda je lahko negirana s sprejetjem arbitrarnih omejitev kot končnih ali pa z represijo kreativne aktivnosti. Svoboda je lahko psihološki občutek, ko omejitev ne zaznamo, ali pa sestavni del življenjskih razmer za katere je značilna odsotnost strukturnih in socialnoekonomskih omejitev. Prosti čas kot izkustveni proces vključuje eksistencialno smiselne odločitve, ki v daljšem časovnem obdobju vodijo do osebnega

razvoja. V kompleksnem zaporedju različnih vlog v življenju posameznika/posameznice omogoča prosti čas vzpostavitev ravnotežja ob morebitni konfliktnosti ali radikalnih diskontinuitetah. To pa je možno, le če je prosti čas enakovreden preostalim področjem življenja in če lahko posamezniki in posameznice prosti čas tudi odkrivajo. V družbah, v katerih prevladuje delovna etika in v katerih življenje obvladujejo mehanizmi trga, sta delo in prosti čas v negativni korelaciji. Torej, če nekdo visoko ceni delo, je mogoče pričakovati, da bo razvrednotil prosti čas. Nekateri sodobni managerji povezujejo delovno zavzetost in učinkovitost s številom ur, preživetih na delovnem mestu. Deseturni ali daljši delovnik se jim zdi samoumeven (Lewis, 1996). V takšnih primerih, ugotavlja Hunnicut (1988), nastanejo problemi z usklajevanjem dela in družinskega življenja. Ljudje nimajo časa za konjičke in še manj za civilne dejavnosti. Tako se povečajo možnosti za destabilizacijo osebnosti in prekinejo viri napajanja demokratične družbe. Dolg delovnik je morda dober za ekonomijo, ker imajo ljudje več denarja za porabo (če so le primerno plačani za svoje delo), poleg tega pa več ko trošijo, več morajo delati. V krogu delo - poraba - delo postane prosti čas nasprotje delu, to pa ustvarja eskapizem in s tem povezan pasiven življenjski slog. Ljudje porabijo na primer za gledanje TV več časa kot za katerokoli drugo aktivnost.

Postavljanje dela za dominantno in končno vrednoto ustvarja deloholike. Le-ti sčasoma postanejo nesposobni za življenje izven dela, so rigidni in jih je strah nestrukturiranega časa. Njihova osnovna preokupacija je pomanjkanje časa, bojijo se zapravljanja časa in se niso sposobni igrati (Machlowitz, 1980). Posledice takšnega življenja so uničeni zakoni, emocionalno deprivirani otroci in bolezenski simptomi (povečan krvni pritisk, rana na želodcu, migrene). Deloholiki imajo težave zaradi povečanega stresa, anksioznosti in občutkov krivde. Pretirane obremenitve lahko vodijo do kronične utrujenosti. Kronična utrujenost je znak nemoči, ki se lahko konča v depresiji. Da bi utišali občutek krivde, se številni lotijo kake fizične dejavnosti. Toda tudi pri tem delajo, občutek imajo, da morajo obvladati igro, dokončati nalogo in zmagati. Pojem igre je tuj njihovemu načinu razmišljanja. Če družba ne promovira ali spodbuja osebnega odkrivanja prostega časa, ljudje ne stremijo k dejavnostim, ki omogočajo osebno rast, ampak se usmerijo v receptivne aktivnosti, da bi zbežali pred problemi vsakdanjega življenja. Dva osnovna motiva za prosti čas sta odkrivanje/radovednost in beg. Ljudje, pri katerih prevladuje motivacija odkrivanja, so bolj zdravi v primerjavi s tistimi pri katerih prevladuje beg (Iso-Ahola, 1994, Iso-ahola in Weissinger, 1994). Eskapizem (kaže se v pasivnem preživljanju prostega časa) je psihološko problematičen, ker vodi do dolgočasje, to pa se sprevrže v apatijo in kasneje lahko celo v depresijo. Ljudje, ki se ne zavedajo pomena prostega časa, visoko cenijo delovno etiko in se niso sposobni "prostočasiti", poleg tega pa zaznajo veliko ovir na poti do prostega časa in imajo majhno intrinzično motivacijo, imajo malo možnosti, da ostanejo zdravi. Dupuis in Smale (1995) sta ugotovila, da je dejavno preživeti prosti čas pri starejših v negativni korelaciji z depresijo in v pozitivni s psihološkim blagostanjem. Tudi Caldwell s sodelavci (1992) je ugotovil, da so tisti, ki so bili aktivni v prostem času, bili bolj zadovoljni z življenjem in da je bilo aktivno sodelovanje

v specifičnih prostočasnih aktivnostih povezano z boljšim fizičnim, mentalnim in socialnim zdravjem.

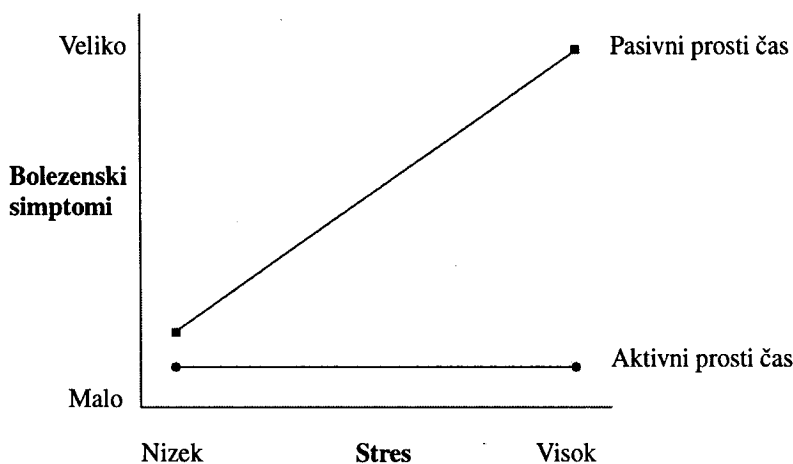
Vpliv načina preživljanja prostega časa na zdravje

Z aktivacijo kognitivnih, fizičnih in socialnih veščin se večja intrinzična motivacija za te dejavnosti. Gre za princip: uporabljam ali izgubi. Pomanjkanje fizične aktivnosti je uvrščeno na enako raven dejavnikov tveganja za bolezni srca, kot so kajenje, debelost, hipertenzija in holesterol. 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). Igra izboljša kognitivno funkcioniranje otrok, starejšim odraslim pa omogoča uspešnejše staranje. Izredno pomembno je tudi razmerje med stresom in prostim časom. Aktivne oblike preživljanja prostega časa so za stres kot odbijač. Aktivni življenjski slog v prostem času zavaruje pred fizičnimi in psihičnimi boleznimi, če se stres povečuje. Tega pa ne moremo trditi za pasiven življenjski slog (Slika 1).

Slika 1

Razmerje med načinom preživljanja prostega časa, stresom in bolezenskimi simptomi

Vir: Iso-Ahola, S. (1994)



Pasiven prosti čas je simptomatičen za način obvladovanja stresa, ki je usmerjen na emocije, aktiven prosti čas pa je značilen za način obvladovanja, ki je usmerjen na probleme. Pasivno gledanje televizije ter pitje alkohola sta primera dejavnosti, ki se jim prepustimo takrat, ko se želimo odmakniti od problemov in stresa. V najboljšem primeru omogočita trenutni beg ter olajšanje stresa, vendar pa ne vodita k uspešnemu

spoprijemanju s problemi. Vprašanje je tudi, kako uspešno je to vedenje v kratkem obdobju, ker je kontrola nad emocionalnimi reakcijami učinkovita, le če zmanjša stres (Walston et al., 1987). Csikszentmihalyi s sodelavci (1977) je ugotovil, da te aktivnosti zmanjšajo občutek osebne kontrole in ne spodbujajo zdravja.

Aktivno preživljanje prostega časa lahko izrabimo za regulacijoemocij ter se s tem začasno razbremenimo stresa in vsakdanjih problemov. Takšen način porabe prostega časa omogoča zdravje. Še pomembnejša funkcija aktivnega življenjskega sloga v prostem času je, da razvija fizične, mentalne in socialne veščine in samodeterminacijo. Samodeterminacija je glavni izvor odpornosti proti stresu (Coleman in Iso-Ahola, 1993). 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 obnašanje in življenje. Torej, aktiven življenjski slog odbija stres zato, ker daje občutek samodeterminacije, hkrati pa tudi ojačuje oziroma razvija dispozicije za samodeterminacijo (Reich in Zaura, 1981). Druga lastnost aktivnega prostega časa, ki odbija stres je socialna podpora. Študije potrjujejo ugotovitev, da socialna podpora odbija negativne posledice stresa za zdravje (Sarason in Sarason, 1985). Pomembni so predvsem socialni stiki, ki jih navežemo v prostem času. Ti igrajo pri motivaciji za prosti čas osrednjo vlogo. Osebe, na katere se lahko zanesemo v kritičnih situacijah, so pogosto iz vrst socialnih vezi, stkanih v prostem času. Iz rezultatov omenjenih študij je razvidno, da brez aktivnega preživljanja prostega časa ni zdravja niti kakovostnega življenja.

Prosti čas in zadovoljstvo z življenjem: rezultati slovenskih študij

Rezultati študij v devetdesetih letih kažejo, da je prosti čas Slovencev in Slovenk dokaj problematičen. Poglavni problem tako pri ženskah kot pri moških je pomanjkanje časa. To kaže, da je vrednotenje prostega časa slabše v primerjavi z delovnimi in družinskimi obveznostmi, čeprav je v prostem času veliko prostora za družino. Zdi se, da občutek pomanjkanja prostega časa privede do tega sklepa: ni časa, torej ni mogoče ničesar narediti. Pri tem pa smo pripravljeni sedeti pred televizorji v poprečju skoraj po tri ure na dan. In ta dejavnost nima spodbudne vloge za zdravje kot so pokazale prej omenjene študije. Vloga socialnega kapitala je izredno pomembna tako za moške kot za ženske, vendar veliko bolj za ženske. "Pri ženskah je vpliv izobrazbe in aktualnega družinskega stanja večji kot pri moških. Ženska prilagaja svoj prosti čas aktualni socialni situaciji in je bolj odvisna od sekundarne socializacije kot moški. Moški pa je pri svojem načinu preživljanja prostega časa bolj odvisen od materialnih virov, kot so dohodek na člana gospodinjstva in možnosti, ki jih daje fizično okolje" (Černigoj Sadar, 1996: 209). Poleg različne teže socialnih in ekonomskih dejavnikov pa moški in ženske drugače doživljajo tudi ovire, ki onemogočajo prosti čas. Ženske zaznavajo veliko več ovir kot moški. Ženske statistično pogosteje kot moški omenjajo tele ovire: pomanjkanje denarja,

družinske obveznosti, slabo zdravje, slaba splošna kondicija ter pomanjkanje znanja ter ustrezne družbe. In čeprav ženske zaznajo veliko več ovir kot moški, pri subjektivni oceni količine prostega časa ni razlik med spoloma.

Na zadovoljstvo v prostem času vpliva predvsem količina prostega časa in dejavnosti, ki so namenjene vzdrževanju psihofizične kondicije (Černigoj Sadar, 1996). In kako vpliva aktivni življenjski slog v prostem času na zadovoljstvo z življenjem, če pri tem upoštevamo še druge vedenjske kazalce in oblike socialnih podpor? Raziskava je bila narejena na osnovi podatkov projekta "Kakovost življenja v Sloveniji" (Tabela 1).⁴

Tabela 1
Zadovoljstvo z življenjem.
Rezultati regresijske analize

Neodvisne variable	Celoten vzorec N=1548		Zaposleni N=712	
	Beta	Sig. T	Beta	Sig. T
Socialno - ekonomski položaj				
- Spol - moški	-0.029	0.274	-0.001	0.975
- Starost	0.046	0.117	-0.005	0.901
- Izobrazba	0.013	0.652	-0.012	0.768
- Povprečni dohodek na člana gospodinjstva	0.100	0.000***	0.098	0.016*
- Zaznano pomanjkanje denarja	-0.171	0.000***	-0.167	0.000***
- Število otrok starih do 18 let, ki živijo doma	0.036	0.168	0.091	0.016*
- Kraj bivanja	-0.031	0.235	0.011	0.789
Zdravju škodljivo vedenje				
- Pitje alkohola	-0.013	0.591	0.006	0.874
- Kajenje cigaret	-0.114	0.000***	-0.088	0.017*
- Aktivno vs. pasivno	0.051	0.062*	0.036	0.374
- Zaznava količine prostega časa	0.021	0.404	0.070	0.057*
Bolezniški simptomi	-0.242	0.000***	-0.191	0.000***

**Socialna podpora/
integracija**

- Pomoč v primeru problemov	0.064	0.008**	0.03	0.362
- Stiki s sosedi	0.008	0.73	0.016	0.659
- Stiki s prijatelji in sorodniki v prostem č.	0.076	0.002**	0.084	0.022*
- Aktivni član društev ali civilnih skupin	0.047	0.056*	0.034	0.365
- Obiskovanje religioznih obredov	0.045	0.154	0.027	0.560
- Odnos do religije	-0.005	0.878	-0.060	0.199
Multiplni R	0.423		0.394	
R Kvadrat	0.179		0.155	
Standardna napaka	0.532		0.516	
F	18.50	0.000**	7.069	0.000***

*** sign. 0.000 ** sign. 0.01 * sign. 0.05 - 0.06

Poglejmo si naprej rezultate dobljene na reprezentativnem vzorcu za Slovenijo. Največjo napovedovalno vrednost ima navzočnost oziroma odsotnost bolezenskih simptomov. Torej lahko zadovoljstvo z življenjem vzamemo tako za pozitivni kazalec zdravja kot za kazalec subjektivnega blagostanja. Sledijo kazalci finančnega položaja. Pri tem ima zaznava pomanjkanja denarja za vsakdanje življenje večjo težo kot povprečni dohodek na člana gospodinjstva. Takšen rezultat potrjuje tezo, da ljudje sicer živijo v objektivno definiranim okolju, vendar ga subjektivno zaznavajo in ta zaznava ustvarja psihološki življenjski prostor na katerega reagirajo (French et al., 1979). Zaradi teh razlogov korelacije med objektivnimi in subjektivnimi kazalci kakovosti življenja tako rekoč nikoli ne presežejo srednje stopnje povezanosti. Se pa te korelacije povečajo, če se objektivne življenjske razmere poslabšajo in ne presežejo življenjskega minimuma. Zanimivo je, da noben izmed kazalcev socialnega položaja kot so spol, starost, izobrazba in mladoletni otroci v družini ne vpliva na zadovoljstvo z življenjem.

Drug pomemben sklop dejavnikov zadovoljstva z življenjem so nekateri vedenjski vzorci. Kajenje cigaret je v pozitivni korelaciji z bolezensko simptomatiko. Na podlagi podatkov, ki so na voljo, ni mogoče reči, kaj je vzrok in kaj posledica. Vsekakor pa intenzivno kajenje kaže na specifičen način spoprijemanja s stresnimi situacijami vsakdanjega življenja, ki znižuje človekovo zadovoljstvo. Na zadovoljstvo z življenjem vplivajo tudi socialni kontakti, predvsem socialna opora pri reševanju problemov in družabni stiki s sorodniki in prijatelji v prostem času. Ukvarjanje z dejavnostmi, ki

izboljšujejo psihofizično počutje pri celotnem vzorcu doseže značilnost vpliva na statističnem nivoju 0,06; enak rezultat je bil ugotovljen tudi glede dejavnosti v raznih društvih.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da so državljani in državljanke Slovenije zadovoljni z življenjem, če ne zaznajo hujših bolezenskih simptomov, če imajo dovolj denarja za vsakdanje življenje, če so vključeni v primarne in sekundarne socialne skupine ter dejavno oblikovanje osebnega življenja doma in v raznih društvih.

Tudi rezultati dobljeni na vzorcu oseb, ki delajo polni delovni čas, kažejo na odločilen pomen odsotnosti bolezenskih simptomov (njihova teža je manjša kot na reprezentativnem vzorcu) in zaznave pomanjkanja denarja za pokrivanje stroškov za vsakdanje življenje, sledijo socialni stiki s sorodniki in znanci v prostem času. Pomembna je tudi ocena količine prostega časa (na nivoju statistične značilnosti 0,06). Torej pri zaposlenih, ki imajo socialne stike, ni toliko pomembno, s čim se kdo ukvarja, ampak ali ima dovolj prostega časa zase ali ne. Zaposleni, ki živijo z mladoletnimi otroki, so bolj zadovoljni v primerjavi z drugimi. Tudi v tej skupini se je pokazalo, da je "nekajenje" pomemben prediktor zadovoljstva z življenjem.

Sklep

Empirične študije v Sloveniji so potrdile visoko povezanost socialno-ekonomskega položaja in načina preživljanja prostega časa. Potrdile so tudi tezo, da so vzorci obnašanja v prostem času statistično značilno povezani z zdravjem. Pri zadovoljstvu z življenjem (lahko ga imamo za kazalec socialnega in mentalnega zdravja), je vpliv prostega časa enakovreden finančnim virom. Aktivni življenjski slog v prostem času pomeni tudi več zdravja predvsem za mlado in starejšo populacijo. Pri zaposlenih, ki delajo polni delovni čas, pa je pomembno kako, si znajo organizirati svoje življenje in ali najdejo ravnotežje med delom, družino in prostim časom. Glede na to, da so vedenjski vzorci v prostem času neposredno povezani z zdravjem, lahko rečemo, da je za individualno blagostanje razvoj posamezniku/posameznici ustreznega življenjskega sloga v prostem času prav tako pomemben kot poklicna in družinska kariera. Še več, glede na prepletanje dominantnih značilnosti vedenjskega vzorca posameznika/posameznice na različnih področjih življenja bi kazalo preveriti, ali niso izvori poklicne in družinske kariere tudi v prostem času? Na součinkovanje karier na različnih področjih življenja so opozorile antropološke študije že sredi sedemdesetih let (Rapoport, R., Rapoport, R., in Strelitz, Z., 1975).

OPOMBE

¹ Izraz industrija kulture sta uporabila Adorno in Horkheimer.

² Featherstone(1990) meni, da sodobna porabniška kultura poudarja predvsem estetizacijo vsakdanjega življenja, v ospredju sta moda in življenje v "slogu". Mediji ne lansirajo produktov, ampak življenjske sloge. Poraba ni usmerjena v predmete, ampak v znake in označevalce statusa. K tej misli pa je potrebno dodati, da oglaševalci v devetdesetih vse bolj poudarjajo pozitivne izkušnje in emocije ter osebno ustvarjalnost.

³ Poglavitni elementi prostega časa (Kaplan,1975):

- antiteza delu kot ekonomski funkciji;
- prijetno pričakovanje ali spominjanje;
- minimum neprostopoljnih obveznosti v zvezi z različnimi socialnimi vlogami;
- psihološka zaznava svobode;
- tesna zveza z vrednotami kulture (karakteristične norme in omejitve);
- potencialna vključitev celotnega obsega intenzitet doživljanja in zavzetosti posameznika/posameznice;
- pogosto toda ne nujno aktivnost za katero so značilni elementi igre.

Prosti čas ni noben od teh elementov sam po sebi, ampak vsi skupaj, le da so v konkretnih primerih različno poudarjeni posamezni elementi. Avtor loči tri osnovne oblike prostega časa: rekreacijo, osebno rast in pomoč drugim (razne oblike prostovoljnega dela).

⁴ Pri obdelavi podatkov je sodelovala mag. Alenka Brešar Iskra.

LITERATURA

- Adorno, T.W. (1991), *The culture industry*, London:Routledge.
- Bourdieu, P. (1985), *Distinction: A social critique of the judgement of taste*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Caldwell, L., Smith, E., Weissinger, E. (1992), "The relationship of leisure activities and perceived health of college student", *Society and Leisure* 15, 545-56.
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. (1993), "Leisure and health: The role of social support and self-determination", *Journal of Leisure Research* 25, 111-28.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., Prescott, S. (1977), "The ecology of adolescent activity and experiences", *Journal of Youth and Adolescence* 6, 281-94.
- Černigoj Sadar, N., (1996), "Prosti čas", v: Svetlik, I. (ur.) *Kakovost življenja v Sloveniji*, Ljubljana: FDV.
- De Grazia, S. (1964), *Of time, work and leisure*, New York: Anchor Books, Doubleday and Co.
- Dumazedier, J. (1967), *Toward a society of leisure*, New York:Free Press.
- Dupuis, S., Smale, B. (1995), "An examination of the relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults", *Society and Leisure* 18, 67-92.
- Featherstone, M. (1990), *Consumer culture and postmodernity*, London: Sage.
- French, J.R.P., Rodgers, W.L., Cobb, S. (1974), *Adjustment as a person-environment fit*, v Coelho, B.V., Hamburg, D. in Adams, J. (Eds.) *Coping and adaptation*, New York: Basic Books.
- Giddens, A. (1991), *Modernity and Self-Identity*, Cambridge: Polity Press.
- Green, A., Hebron, S., Woodward, D. (1990), *Women's leisure: What leisure?*, London: Macmillan.

Iso-Ahola, S. (1994), "Leisure lifestyle and health", v: D. Compton in S. Iso –Ahola (ur.), *Leisure and mental health*, Park City, UT: Family Development Resources Inc., 42-60.

Hunnicut, B. (1988), *Work without end: Abandoning of shorter hours for the right to work*, Philadelphia, PA: Temple University Press.

Kaplan, M. (1975), *Leisure: Theory and policy*, New York: John Wiley and Sons Inc.

Kelly, J. (1987), *Freedom to be: A new sociology of leisure*, New York: Macmillan, Inc.

Lewis, S. (1986), Barrier to the effectiveness of employer "Family friendly" policies in the United Kingdom, v: N. Černigoj Sadar in S. Lewis (ur.), *Balancing employment and family life: The role of employers*, Ljubljana: FDV, IDV-CDB, 83-91.

Machlowitz, M. (1980), *Workaholics: Living with them, working with them*, New York: New American Library.

McNamee, M., Brackenridge, C. (1998), *Etics in leisure - An agenda for research*, LSA, Newsletter, No. 49.

Rapoport, R., Rapoport, R. N., Strelitz, Z. (1975), *Leisure and the family life cycle*, London: Routledge & Kegan Paul.

Reich, C. (1970), *The greening of America*, New York: Random House Inc.

Reich, J., Zautra, A. (1981), "Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress", *Journal of Personality and Social Psychology* 41, 1002-12.

Sarason, I., Sarason, B. (ur.) (1985), *Social Support: Theory, Research and Applications*, The Hague: Kluwer.

Tomlinson, A. (1989), "What side they are on? Leisure Studies and Cultural Studies in Britain," *Leisure Studies*, 8.

Wallston, K., Wallston, B., Smith, S., Dobbins, C. (1987), "Perceived control and health", *Current Psychological Research* 22, 167-82.

Wimbush, E, Talbot, M. (1988), *Relative Freedoms*, Milton Keynes: Open University.