

# KULTURA CZASU WOLNEGO WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

---

redakcja naukowa

---

VIOLETTA TANAŚ  
WOJCIECH WELSKOP



WYŻSZA SZKOŁA  
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

# **KULTURA CZASU WOLNEGO WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE**

Redakcja naukowa

**Violetta Tanaś  
Wojciech Welskop**



Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu  
Łódź, 2016

## **RECENZENT**

prof. nadzw. dr hab. Małgorzata Przybysz-Zaremba

## **OPRACOWANIE REDAKCYJNE**

dr Violetta Tanaś

dr Wojciech Welskop

## **REDAKCJA TECHNICZNA**

dr Wojciech Welskop

**ISBN 978-83-940080-7-9**

**Wersja elektroniczna**



© Copyright by Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu,  
Łódź, 2016

**Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu,**  
ul. Piotrkowska 278,  
90-361 Łódź

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP .....</b>	<b>7</b>
<b>ROZDZIAŁ I</b>	
<b>CZAS WOLNY DZIECI I MŁODZIEŻY.....</b>	<b>9</b>
<b>NATALIA BOJARSKA</b>	
<i>Czas wolny dzieci i młodzieży we współczesnym świecie.....</i>	<i>11</i>
<b>EWELINA BRZYSZCZ</b>	
<i>Internet w czasie wolnym dzieci w wieku przedszkolnym – ujęcie teoretyczne i empiryczne.....</i>	<i>21</i>
<b>GRAŻYNA CĘCELEK</b>	
<i>Ubóstwo materialne rodziny ważnym determinantem specyfiki spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież.....</i>	<i>31</i>
<b>DOROTA DOLATA</b>	
<i>Coaching we wspomaganiu organizacji czasu wolnego u młodzieży.....</i>	<i>43</i>
<b>MILENA NATALIA DRĄG</b>	
<i>Czas wolny w młodzieżowych środowiskach wieloprotymowych.....</i>	<i>55</i>
<b>JULIA FORTUŃSKA</b>	
<i>Sport jako forma spędzania czasu wolnego wśród młodzieży.....</i>	<i>65</i>
<b>AGNIESZKA GUTOWSKA-WYKA</b>	
<i>Niewłaściwe spędzanie czasu wolnego jako przyczyna nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży.....</i>	<i>81</i>
<b>TERESA JANICKA-PANEK</b>	
<i>Wybrane aspekty rekreacji pozaszkolnej młodszych uczniów w kontekście czasu wolnego.....</i>	<i>90</i>
<b>AGNIESZKA KWITOK</b>	
<i>Czas wolny ucznia klas I-III - wybrane obszary.....</i>	<i>104</i>
<b>GABRIELA ZUZANNA MATCZAK</b>	
<i>Znaczenie atrakcyjności form spędzania czasu wolnego dla wychowanków instytucji resocjalizacyjnych.....</i>	<i>118</i>

ANNA MICHNIUK <i>E-aktywność młodzieży w czasie wolnym od zajęć szkolnych.....</i>	126
AGATA PEJŚ <i>Zagrożenia związane z nieprawidłowym spędzaniem czasu wolnego przez młodzież.....</i>	134
AGATA PEJŚ, PAULINA TUREK <i>Alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego formą przeciwdziałania ryzykownych zachowań wśród dzieci i młodzieży.....</i>	142
ANNA STRUMIŃSKA-DOKTÓR <i>Formy spędzania czasu wolnego przez uczniów szkoły podstawowej.....</i>	153
SABINA WALUŚ <i>(Nie) konstruktywne spędzanie wolnego czasu przez dzieci i młodzież.....</i>	165
IWONA WOLAŃSKA <i>Kultura czasu wolnego w resocjalizacji dzieci i młodzieży.....</i>	175
KAMILA ZELGA <i>Zdrowy styl życia wśród młodzieży akademickiej.....</i>	185
<b>ROZDZIAŁ II</b> <b>CZAS WOLNY JAKO KATEGORIA SPOŁECZNA.....</b>	195
ANNA BERNACKA <i>Czas wolny osób z niepełnosprawnością intelektualną.....</i>	197
MARTYNA CEMBRZYŃSKA, EMILIA PISARZOWSKA-IZBIŃSK <i>Perspektywa postrzegania czasu a postawa wobec spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym.....</i>	205
ALINA CHYCZEWSKA <i>Psychologiczne uwarunkowania trudności w korzystaniu z czasu wolnego.....</i>	215
JOANNA GORGOL <i>Czas wolny w perspektywie rozwoju nowoczesnych technologii.....</i>	225
RENATA GRZYWACZ, KATARZYNA SZEREMETA, DOROTA SURMA <i>Taniec współczesny jako forma aktywności fizycznej w czasie wolnym.....</i>	233

RENATA GRZYWACZ, JUSTYNA ZAWADA <i>Aktywność fizyczna seniorów w czasie wolnym jako kluczowy element zdrowia psychofizycznego.....</i>	249
GABRIELA HANUS <i>Interesujący smak czasu wolnego, czyli przykłady współczesnych zainteresowań i zachowań konsumentów w obrębie sztuki kulinarnej.....</i>	266
ALEKSANDRA HULEWSKA <i>Płeć a style użytkowania social media w czasie wolnym.....</i>	277
MONIKA NATALIA KACZMARCZYK <i>Niechciany czas wolny.....</i>	297
BARBARA KLIMEK <i>Dyskusyjne Kluby Książki jako jedna z form spędzania czasu wolnego dorosłych.....</i>	297
JOLANTA KOŁODZIEJ <i>E-learning jako nowoczesna metoda edukacji ustawicznej w kontekście problematyki czasu wolnego osób dorosłych.....</i>	305
KAML M. KUŚMIDER <i>Weekend w Londynie – ewolucja wolnego czasu na podstawie polskiej emigracji w Wielkiej Brytanii.....</i>	317
KATARZYNA KUTEK-SŁADEK <i>Czas wolny osób z niepełnosprawnością – wybrane aspekty.....</i>	327
AGNIESZKA KWITOK <i>Wykorzystanie czasu wolnego przez osoby niepełnosprawne intelektualnie.....</i>	337
GRZEGORZ MARCINIAK, KAMIL ORLIŃSKI <i>Czas wolny jako prawo jednostki - fenomen czasu wolnego.....</i>	349
DOROTA MROCZKOWSKA <i>(Z)rozumieć czas wolny.....</i>	361
SYLWIA POLCYN-MATUSZEWSKA <i>Facebook w czasie wolnym współczesnej młodzieży.....</i>	373
JUSTYNA SALA-SUSZYŃSKA <i>Języki obce w czasie wolnym.....</i>	381

MAGDALENA ZADWORNA-CIEŚLAK <i>Aktywność prodrowotna osób starszych.....</i>	391
ANDRZEJ ZBONIKOWSKI <i>Formy spędzania czasu wolnego wspierające pseudosamorealizację człowieka.....</i>	401
ANDRZEJ ZBONIKOWSKI, MAGDALENA ZADWORNA-CIEŚLAK <i>Czas wolny jako przestrzeń ryzykownego doświadczania starości przez seniorów.....</i>	412

## Wstęp

Czas wolny we współczesnym świecie jest towarem deficytowym. Zarządzanie budżetem czasu sprawia problemy zarówno osobom dorosłym, jak i dzieciom. Globalizacja oraz konsumpcyjny styl życia doprowadzają do sytuacji, że pojęcie czasu wolnego nabiera dziś zupełnie innego znaczenia niż kilkanaście lub kilkadziesiąt lat temu. Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie przechodzi ewolucję – można dziś zaobserwować szeroki wachlarz form spędzania czasu wolnego.

Niniejsza publikacja to zbiór tekstów ukazujących czas wolny z wielu perspektyw: pedagogicznej, socjologicznej oraz psychologicznej. Celem opracowania jest przede wszystkim ukazanie możliwości i potrzeb kreowania kultury czasu wolnego we współczesnym świecie.

Monografia została podzielona na dwa rozdziały: *Czas wolny dzieci i młodzieży* oraz *Czas wolny jako kategoria społeczna*.

W pierwszym rozdziale punktem odniesienia Autorów stały się dzieci i młodzież w kontekście czasu wolnego we współczesnym świecie. Autorzy zwrócili uwagę na nowoczesne technologie i ich wykorzystanie w czasie wolnym przez dzieci, nie bez znaczenia pozostała również kwestia ubóstwa materialnego rodziny i jej oddziaływania na specyfikę spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. W kręgu zainteresowań Autorów znalazły się również aktywne formy spędzania czasu wolnego, rekreacja pozaszkolna, e-aktywność, a także wszelkiego rodzaju zagrożenia, związane z nieprawidłowym spędzaniem czasu wolnego przez młodzież.

Rozdział drugi to rozważania na temat czasu wolnego osób z niepełnosprawnością intelektualną, spędzaniem czasu wolnego w gronie rodzinnym, a także na temat psychologicznych uwarunkowań trudności w korzystaniu z czasu wolnego. Autorzy zwrócili swoją uwagę na wykorzystanie tańca, sztuki kulinarnej, Dyskusyjnych Klubów Książki, czy nauki języków obcych, jako współczesnych form aktywności w czasie wolnym. Nie zabrakło również odniesień do technologii informacyjnych, które odgrywają ogromne znaczenie w spędzaniu czasu wolnego przez osoby dorosłe, a także do aktywności seniorów i form spędzania czasu wolnego wspierających pseudosamorealizację człowieka we współczesnym świecie.

Mamy nadzieję, że zebrane w publikacji teksty zainteresują Czytelnika i skłonią do dalszych rozważań na temat kultury czasu wolnego we współczesnym świecie.

Violetta Tanaś,  
Wojciech Welskop





**ROZDZIAŁ I**

**CZAS WOLNY**  
**DZIECI I MŁODZIEŻY**



**NATALIA BOJARSKA**  
Stowarzyszenie Dobra Edukacja,  
Instytut Studiów Politycznych PAN

## **Czas wolny dzieci i młodzieży we współczesnym świecie**

### **Wprowadzenie**

Człowiek współczesny funkcjonuje w rzeczywistości opartej na technice i planowaniu. Wynalazki i odkrycia nauki i techniki sprawiły, iż jego praca uległa automatyzacji i często nie wymaga już tak dużego wysiłku fizycznego i umysłowego jak w przeszłości. Z jednej strony zwiększenie ilości czasu wolnego spowodowało zmiany w zachowaniach człowieka, stosunkach społecznych, umożliwiając mu pełniejsze korzystanie z osiągnięć współczesnej nauki, techniki i uczestnictwo w życiu kulturowym. Z drugiej zaś, tempo codziennego życia zwiększyło się, próbując niejako nadażyć za zmieniającymi się warunkami społeczno-ekonomicznymi i wymienionymi już przemianami kulturalnymi czy technologicznymi. Mimo wszystkich tych ułatwień wydajemy się mieć coraz mniej czasu i chyba o wiele częściej narzekamy na jego brak.

### **Definicja i funkcje czasu wolnego**

Analitycy współczesnej rzeczywistości zwracają uwagę na zmieniające się sposoby postrzegania otaczającego nas świata, a także odczuwania czasu. Wynika to z pojawienia się sytuacji, których człowiek wcześniej nie znał, a do których musi się szybko adaptować. Te nowe sytuacja pojawiają się częściej i o wiele szybciej niż wcześniej, nie pozostawiając jednostce wystarczającego czasu na ich zrozumienie i przyzwyczajenie się (Toffler, 1998). Nadmiar możliwości i bodźców, a także zalew informacji, które docierają do nas z otaczającego świata, grozi utratą kontroli nad własnym czasem.

Zagadnienie czasu wolnego interesowało wielu wybitnych myślicieli od wielu wieków. Arystoteles uznawał, że czas wolny (*schola*) i praca (*scholia*) są ze sobą ściśle powiązane. Praca stanowi ukoronowanie czasu wolnego, a czas wolny nie jest ani wypoczynkiem, ani końcem pracy. Czas wolny powinien być poświęcany nauce, sztuce czy filozofii (Toti, 1963: 6).

Najważniejsze funkcje czasu wolnego, to (Wnuk-Lipiński, 1972: 10):

- 1) funkcja edukacyjna – przez którą rozumie się bezinteresowne i niewymuszone poszerzenie wiedzy, czynności, które zaspakajają potrzeby poznawcze, potrzeby wiedzy i nowych doświadczeń;

- 2) funkcja wychowawcza – której służą wszystkie zajęcia ułatwiające przyswajanie sobie lub wpajanie komuś określonych zasad światopoglądowych, norm postępowania, stylu bycia;
- 3) funkcja integracyjna – umacnianie i budowanie więzi i relacji w rodzinie, grupie rówieśniczej;
- 4) funkcja rekreacyjna – usuwanie objawów zmęczenia, przywrócenie organizmowi sił psychofizycznych;
- 5) funkcja kompensacyjna – w stosunku do treści i rodzaju czynności wykonywanych w czasie pracy, nauki.

Rozważania na temat czasu wolnego zwracają uwagę na jego dwa aspekty: ilościowy i jakościowy. Czas wolny w ujęciu ilościowym jest mierzalny, a budżet wolnego czasu można analizować liczbowo. Ujęcie jakościowe oznacza jakość życia (Orłowska, 2007: 52).

W Polsce zainteresowanie problematyką wolnego czasu rozpoczęło się w 1925 roku. Na początku termin ten zastępowano „wczasami” lub „rekreacją”, w późniejszych latach rozszerzając jego zakres o wiele innych sytuacji społecznych (Słupik, 2004: 92). W licznych publikacjach pedagogicznych z połowy XX wieku czas wolny rozpatrywano w kategoriach niezbędnej potrzeby życiowej i integralnego czynnika podnoszenia społecznej wydajności pracy oraz wzbogacania jakości życia (Czajkowski, 1979: 19).

W definicjach różnych autorów czas wolny dzieci i młodzieży jawi się jako czas, który pozostaje uczniowi do dyspozycji po wykonaniu wszystkich czynności związanych z nauką i po wypełnieniu obowiązków domowych. Dzieci i młodzież mogą zaspokajać swoje potrzeby związane z wypoczynkiem, rozrywką czy rozwijaniem zainteresowań, a także działalnością społeczną (Walczak, 1994: 7-9; Zawadzka 1976: 183). W definicjach czasu wolnego koncentruje się uwagę na: dobrowolności podejmowania działań (w przypadku dzieci i młodzieży w wymiarze kontrolowanym), bezinteresowności (brak rekompensaty finansowej) i przyjemności towarzyszącej realizowanym zajęciom (Denek, 2010: 23). Czas wolny dziecka, w odróżnieniu od czasu wolnego dorosłych, pełni w większym stopniu funkcje wychowawcze, percepcyjne, edukacyjne i uspołeczniające. Mając na uwadze nadrzędne cele społeczne, czas ten powinien zapewniać warunki do możliwie najpełniejszego rozwoju.

Czas wolny, niezależnie od wieku, zależy od indywidualnych potrzeb, przyjętych norm i warunków życiowych jednostki (Dąbrowski, 1966: 126). Czas wolny dzieci i młodzieży różni się od czasu wolnego dorosłych. Jest on dłuższy i charakteryzuje się mniej zróżnicowanymi formami oraz miejscami spędzania go. Dodatkowo, większą jego część zajmuje odpoczynek bierny. Co szczególnie ważne, czas wolny dzieci i młodzieży jest znacząco kontrolowany przez opiekunów – rodziców, nauczycieli, animatorów kultury, a także przez instytucje, w których jest realizowany (Izdebska, 1966).

## Czas wolny dzieci i młodzieży współcześnie

Podejście do czasu wolnego zmienia się. Przestaje on być traktowany wyłącznie jako okres, w którym można regenerować siły poświęcane na pracę. W czasie wolnym obecnie możemy się rozwijać, być kreatywnymi. Jednocześnie, działanie normatywno-moralistyczne czasu wolnego traci na znaczeniu, umożliwiając człowiekowi walkę ze zjawiskami, które powodują jego wyobcowanie, depersonalizację czy ubezwłasnowolnienie (Gwiazda, 2000).

Czas wolny warunkuje efektywność różnych sfer naszego funkcjonowania – pracy, kształcenia, zdrowia i codziennego samopoczucia. Dotyczy to także skutecznej edukacji – jeśli ma taka być, to powinna obejmować również czas wolny (Daszykowska, 2005: 9).

Dominującą rolę w wychowaniu jednostki do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego spełnia rodzina. Wypoczynek w rodzinie jest tak ważny, ponieważ dotyczy osób silnie związanych ze sobą emocjonalnie, to czas spędzany nieformalnie i w naturalny sposób, realizuje się w codziennych czynnościach i interakcjach (Izdebska, 2000: 26). To właśnie w rodzinie dziecko obserwuje różnorodne sposoby spędzania tego czasu zaczyna je naśladować, z góry przyjmując, że są one najlepsze.

W wielu polskich rodzinach dominuje spędzanie czasu wolnego poprzez uczestnictwo w kulturze masowej, ukierunkowane na bierny odbiór treści, oraz działania o charakterze towarzysko-rozrywkowym, przy jednoczesnym minimalizowaniu zajęć kreatywnych, stopniowym zanikaniu tradycyjnych form i wartości rodzinnych, a także tendencjom eskapistycznym jej członków (Izdebska, 2000: 27-28). Przemiany współczesnej rodziny, trudności, z którymi się zmagają (np. materialne) i osłabienie jej spójności sprawiły jednak, iż sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci uległ zmianie, stanowiąc wyzwanie dla pedagogów.

Główne kierunki działań, które mogą być podejmowane przez pedagogów, aby kształtować u dzieci i młodzieży właściwe podejście do czasu wolnego, to (Raczkowska, 2000: 18):

- ułatwianie orientacji w otaczającym świecie i uświadamianie, co samodzielnie i we współpracy z innymi można zdziałać dla siebie i dla nich,
- rozwijanie motywacji i potrzeb podejmowania różnych aktywności,
- budzenie świadomości, że czas pozostający do indywidualnej dyspozycji zawsze stanowi szansę autokreacji – jest istotną wartością, którą należy w pełni wykorzystywać i nie marnować,
- dostarczenie różnorodnych propozycji sensownego wypełniania czasu wolnego, mając na uwadze rzeczywiste potrzeby ucznia, a nie preferencje pedagoga czy rodziców,
- wyrabianie nawyku ekonomicznego gospodarowania własnym czasem oraz umiejętności podejmowania decyzji i wprowadzania w życie dokonanych wyborów.

W wyniku badań realizowanych przez autorkę w ramach projektu Stowarzyszenia Dobra Edukacja „Współpraca na rzecz Dobrej Edukacji”, sfinansowanego ze środków Fundacji PZU, dokonano analizy różnych rozwiązań edukacyjnych wdrażanych w szkołach i organizacjach pozarządowych działających w obszarze edukacji, które to rozwiązania prowadzić mają do aktywizacji dzieci i młodzieży i wytwarzanie lub wzmacnianie w nich kompetencji ukierunkowanych na samodzielne działania służące rozwojowi osobistemu i aktywności społecznej, nie tylko podczas zajęć szkolnych czy w czasie poświęconym na naukę<sup>1</sup>.

Na dziecko silnie oddziałują grupy rówieśnicze i inne formy życia zbiorowego (np. grupy zainteresowań, kluby młodzieżowe, moda, samorząd szkolny), a także rozbudowane środki masowego przekazu. Młodzi ludzie podlegają więc bardzo różnym bodźcom, będąc narażonymi bardziej niż kiedykolwiek na ich niepożądane wpływy wychowawcze. Z tego powodu, już od najmłodszych lat, należy przygotowywać dzieci i młodzież do efektywnego i racjonalnego wykorzystania czasu, który nie jest przeznaczony na naukę.

Istotnym środkiem, który może zapobiegać temu niebezpieczeństwu jest odpowiednia działalność pedagogów i wsparcie rodziny w zakresie przygotowania dzieci i młodzieży do racjonalnych sposobów wykorzystania wolnego czasu. Już we wczesnych etapach życia kształtują się upodobania i nawyki, wpływające na późniejsze zachowania jednostki i jej postępowanie (Truszkowska, 1990: 8). Najważniejszym aspektem innowacyjnej edukacji zdaniem badanych uczestników projektu wydaje się zmiana podejścia do ucznia/podopiecznego. W centrum powinny znaleźć się jego potrzeby, możliwości, preferencje i zainteresowania.

Ważnym zadaniem, przed którym staje pedagog w obliczu problemu czasu wolnego dzieci i młodzieży, jest wsparcie w poszukiwaniu przez ucznia własnego miejsca w społeczeństwie. Budowanie relacji współpracy i partnerstwa oraz zakorzenienie społeczne, to w narracjach badanych jedne z najważniejszych aspektów odróżniających stosowane przez nich metody od tradycyjnych. Dodatkowo, jako jedną z największych zalet stosowania innowacyjnych metod, wskazywano rozwijanie kompetencji społecznych uczniów i podopiecznych, postrzegane nie tylko w wymiarze umiejętności interpersonalnych i efektywnej komunikacji, ale także internacjonalizowania norm społecznych, wpajania zasad moralnych, budowania wrażliwości na innego człowieka i jego potrzeby, tworzenia partnerskich relacji.

Co szczególnie ważne, w wielu narracjach widoczna jest potrzeba uwrażliwienia uczniów/podopiecznych na potrzeby innych ludzi. Realizacja zajęć w grupach niewielkich zdaniem badanych pozwala realizować zajęcia dopa-

---

<sup>1</sup> Badanie przeprowadzone zostało metodą indywidualnego wywiadu pogłębionego, a do udziału w nim zaproszono przedstawicieli szkół, przedszkoli i organizacji pozarządowych działających w obszarze innowacji w edukacji. Poza zagadnieniami dotyczącymi innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych, respondentów pytano o ich przemyślenia i przeżycia, dopytując o pojawiające się wątki poboczne, uwzględniając specyfikę działania reprezentowanej przez niego instytucji.

sowane do potrzeb rozwojowych czy intelektualnych uczniów. Warto jednak zwrócić uwagę na wymiar socjalizacyjny takiego rozwiązania. Grupy niewiekowe stanowią odwzorowanie sytuacji społecznych, w których w codziennym życiu uczestniczą młodzi ludzie. Trudno poza szkołą wskazać okoliczności, w których człowiek wchodzi w interakcje głównie z osobami urodzonymi w tym samym roku. Takie rozwiązanie minimalizuje rywalizację i buduje poczucie świadomości inności doświadczeń, wiedzy, możliwości. W takich warunkach łatwiej też o współpracę - pomoc koledze czy koleżance staje się czymś naturalnym. Młodsze czy potrzebujące więcej pracy dzieci uczą się od starszych, a te, które już zyskały jakąś wiedzę czy kompetencje, rozwijają umiejętności społeczne dzieląc się swoimi zasobami z innymi. Ten aspekt szczególnie mocno podkreślali przedstawiciele organizacji działających na rzecz uczniów zdolnych. W narracjach badanych ważne jest, by mieli oni poczucie odpowiedzialności za innych, w naturalny sposób dzielili się swoją wiedzą, rozwijali się działając na rzecz społeczeństwa lokalnego, regionu, kraju.

Badane podmioty – szkoły i organizacje pozarządowe działające w obszarze edukacji angażują się w szereg innych aktywności niż prowadzenie zajęć dydaktycznych. Uczniowie/podopieczni często mogą w nich uczestniczyć. Szczególnie ważne są działania na rzecz lokalnej społeczności i rozwoju społeczeństwa obywatelskiego:

- festyny, happeningi
- warsztaty
- prowadzenie inkubatora organizacji pozarządowych
- użyczanie przestrzeni dla aktywności lokalnej społeczności
- inicjowanie powstawania rad dzielnic
- nawiązywanie partnerstw z lokalnymi organizacjami i podmiotami w celu wspólnej realizacji działań
- promowanie wolontariatu i umożliwianie odbywania go, w tym współpraca z instytucjami opieki społecznej – dzieci przygotowują przedstawienia dla osób starszych; współpraca ze świetlicą środowiskową – uczniowie odrabiają z dziećmi lekcje.

Poza szkołą, w czasie wolnym poznaje się wielu innych ludzi. Szczególnie istotne jest więc, by wspierać uczniów w momencie dojrzewania i poszukiwania swojej tożsamości, aby byli otwarci i zaangażowani w życie społeczne – czas wolny jest bowiem świetną okazją do poznania ludzi ceniących te same wartości i idee, zwłaszcza gdy trudno dogadać się z rodziną czy rówieśnikami w szkole (Dragan, 2013: 16-17).

Współczesna młodzież wydaje się wyznawać swego rodzaju kult terażniejszości – ważne jest to, co teraz, co można mieć natychmiast, w danym momencie. Takie podejście stawia nowe wyzwania edukacji i naukom pedagogicznym, które stawiają pedagogów przed zadaniem uświadomienia młodym ludziom istotności życia w trzech czasach jednocześnie – przeszłości, za sprawą swej pamięci, terażniejszości i aktualnie dziejących się i wartych zapamiętania wydarzeń, a także przyszłości, którą warto planować i tworzyć perspektywy dla dalszego życia (Cackowski, 1995: 132; Denek, 2010: 16). Oznacza to, iż nie-



zbędnymi umiejętnościami, w które powinni być wyposażeni młodzi ludzie, są te związane z czasem i gospodarowaniem nim – analizą potrzeb, wartości i aspiracji, ustanawianiem priorytetów w życiu, tworzeniem planów, ich realizacją i ewaluacją efektywności, a także uświadomieniem sobie celu i sensu życia oraz nieuchronnego przemijania (Błażejowski, 2008: 189). Nietypowym dla szkoły systemowej rozwiązaniem, które wspiera osiągnięcie wyżej wymienionych celów jest organizowanie wsparcia rozwoju poprzez stosowanie elementów tutoringów, mentoringów. W narracjach badanych najczęściej jego głównym celem jest wspólne poszukiwanie drogi rozwojowej i wspomaganie ucznia/ podopiecznego w podążaniu nią. Tutor czy mentor często nie udziela wsparcia merytorycznego, ale wspomaga proces dydaktyczny tworząc do niego odpowiednie warunki, współdziałając z otoczeniem społecznym ucznia/ podopiecznego, wspierając zdefiniowanie potrzeb młodego człowieka, monitorując postępy, motywując do kolejnych działań. To wsparcie wydaje się szczególnie ważne w przypadku rozwiązań, w których to uczeń odpowiada za swoją edukację – wybiera interesujące go zajęcia i sam decyduje o czasie, który poświęca na poszczególne aktywności. Odejście od systemu klasowo-lekcyjnego, samodzielność i odpowiedzialność za podejmowane decyzje bywają dla niektórych uczniów nieco przytłaczające, mogą powodować kryzysy, a nawet trudności w rozwijaniu motywacji wewnętrznej.

Młodzi ludzie mają coraz więcej obowiązków i zajęć ukierunkowanych na edukację, lecz wyrażają także potrzebę rozwijania zainteresowań. Korzystają ze zorganizowanych w ich wolnym czasie w szkole zajęć pozalekcyjnych lub w innych formach pracy na terenie pozaszkolnych placówek oświatowych (Gogol-Droźniakewicz, 1993). Wiele przebadanych szkół chętnie korzysta z możliwości realizacji zajęć poza budynkiem szkoły/przeznaczonym na działalność edukacyjną, wskazując na powiązany z takim rozwiązaniem wszechstronny rozwój, różnorodne poznawanie świata, promowanie aktywności społecznej i kulturalnej. Interesującym rozwiązaniem jest stworzenie w szkole specjalnie zaprojektowanych pracowni warsztatowych (teatralnych, kulinarnych, podróźniczych itd.), w których dzieci z klas I-III w naturalny sposób rozwijają kreatywność i zyskują przestrzeń do samorealizacji.

W szkołach zajęcia te najczęściej przyjmują formę kółek przedmiotowych i zainteresowań (np. fotograficznych, technicznych), kół turystycznych i krajoznawczych, zajęć sportowych, zajęć świetlicy szkolnej, a także harcerstwa. Pedagodzy wymyślają też inne ciekawe formy zaangażowania uczniów realizowane w formie zajęć pozalekcyjnych, np. gry terenowe, konkursy, zawody, wycieczki czy poszukiwanie pamięciowe lub podchody, kluby filmowe, koła pomocy psychologicznej. Niektóre z badanych szkół czy organizacji realizują zajęcia (nie tylko pozalekcyjne) w formie otwartej – mogą w nich uczestniczyć nie tylko uczniowie czy podopieczni, ale wszyscy zainteresowani. Młodzi ludzie mają okazje do interakcji, uczą się otwartości na innych. Do najważniejszych celów i zadań tych zajęć należą (Ciczkowski, 1998; 110-117):

- rozwijanie wyobraźni twórczej dzieci i młodzieży, rozwijanie umiejętności operowania słowem oraz nabywanie umiejętności ruchu scenicznego,
- uwrażliwianie uczniów na zjawiska wizualne znajdujące się w ich otoczeniu,
- rozbudzanie ambicji artystycznych i wyrabianie umiejętności tanecznych,
- poszerzanie wiedzy o elementach kultury – filmach i ich twórcach oraz zachęcanie do oglądania wartościowych filmów,
- wspieranie osobowości uczniów przez indywidualne dobieranie treści, form i aktywności, a także poprzez osobisty, bezpośredni kontakt,
- uczenie zaradności w sytuacjach technicznych i kształtowanie umiejętności w tym zakresie
- realizowanie swoich upodobań i zainteresowań, uczenie aktywnych form spędzania czasu wolnego.

Intensywny i bezpośredni kontakt pedagoga z uczniem w czasie zajęć pozalekcyjnych, angażowanie się we wspólne działania, zabawę, a także współpraca i budowanie relacji opartych na szacunku i zrozumieniu, czynią te zajęcia szczególną okazją do prowadzenia intensywnej pracy wychowawczej, wspierając szkołę i rodzinę w tym działaniu. Dodatkowo, w czasie tych zajęć, możliwa jest realizacja projektów wymagających zarządzania czasem, zachęcających do samokształcenia i podejmowania działań ukierunkowanych społecznie. Dzieci przejawiają bowiem często zainteresowanie samymi czynnościami, w które są angażowane, bez ścisłego związku z rozwijaniem konkretnych uzdolnień, co nawet przy okresowym udziale nadaje zajęciom wartości ogólnorozwojowych (Czajkowski, 1979: 150).

Obok zajęć pozalekcyjnych istnieją również zajęcia pozaszkolne realizowane przez różne instytucje, które działają niezależnie od szkoły, zatrudniając wykwalifikowanych pedagogów, np. (Węgrzynowicz, 1971: 105):

- a) instytucje pozaszkolne specjalnie powołane do pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną (młodzieżowe domy kultury, domy kultury dzieci i młodzieży, prywatne przedsiębiorstwa prowadzące działalność gospodarczą w tym zakresie, organizacje pozarządowe),
- b) instytucje kulturalne i oświatowe przeznaczone dla dorosłych, które udostępnione są młodzieży i dzieciom częściowo lub całkowicie, albo, które prowadzą sekcje, kluby młodzieżowe jako swą dodatkową działalność (np. kluby sportowe).

## Podsumowanie

Czas wolny jawi się wielu z nas jako zjawisko pożądane, dające nam swobodę i okazję do zregenerowania sił, nabrania energii do nauki i pracy. Szczególnie dzieci i młodzież lubią mieć dużo wolnego czasu i wykorzystywać go na przyjemne czynności i różne formy zabawy. Istotne jest jednak, by zdać sobie sprawę z odpowiedzialności rodziców i pedagogów w tym zakresie, bo odpo-

wiednio ukształtowanie postawy i zinternalizowane wartości mogą wpłynąć na rozwój młodego człowieka i jego późniejsze życie. Mając na celu szeroko pojmowany rozwój dziecka, czas wolny stanowi szczególną okazję, do jego kształtowania, gdyż dotyczy różnych sfer funkcjonowania młodej osoby i wielu aspektów tegoż rozwoju. Edukacja szkolna może stanowić początek kształtowania pozytywnego obrazu czasu wolnego i efektywnego wykorzystywania go, a przygotowana przez pedagogów szeroka oferta zajęć pozalekcyjnych, pozaszkolnych, może wyposażyć dziecko w kompetencje niezbędne we współczesnej, dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. W narracjach badanych uczestników projektu „Współpraca na rzecz Dobrej Edukacji”, sfinansowanego ze środków Fundacji PZU – przedstawicieli szkół, przedszkoli i organizacji pozarządowych działających w obszarze edukacji, szczególną rolę odgrywa zakorzenienie społeczne stosowanych przez nich metod oraz ukierunkowanie na zaspokajanie indywidualnych potrzeb znajdującego się w centrum procesu edukacyjnego ucznia/podopiecznego. Różnorodne rozwiązania organizacyjne, których celem jest holistyczny rozwój młodych ludzi, pozwalają budować kompetencje społeczne i angażują uczniów w szereg aktywności oraz odpowiednie planowanie i spędzanie czasu.

## Bibliografia

- Błażejowski, W. (2008). Czas wartością i miernikiem efektywności kształcenia. W: W. Furmanek (red.), *Czas jako wartość we współczesnej pedagogice*. Rzeszów: Wyd. Oświatowe FOSZE.
- Cackowski, Z. (1995). O problemach aksjologicznych, które wymagają od pedagoga namysłu. *Rocznik Pedagogiczny*, t. 17.
- Ciczkowski, W. (1998). Udział szkoły i instytucji pozaszkolnych w kształtowaniu zachowań wolnoczasowych młodzieży szkolnej w latach 90. W: E. Łuczak (red.), *Nauczyciel wobec nowych sytuacji szkolnych*. Olsztyn: Wyd. WSiE TWP w Olsztynie.
- Czajkowski, K. (1970). *Pozaszkolna praca opiekuńczo-wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Związkowe CRZZ.
- Czajkowski, K. (1979). *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa: WSiP - Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Daszykowska, J. (2005). *Czas wolny a jakość życia nauczycieli studiujących*. Kraków: Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.
- Dąbrowski, Z. (1966). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- Denek, K. (2010). W stronę pedagogiki czasu. W: W. Woronowicz, D. Apanel (red.), *Opieka-wychowanie-kształcenie. Moduły edukacyjne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

- Dragan, M. (2013). Czas wolny młodzieży gimnazjalnej. W: M. Banach, T.W. Gierat (red.), *Formy spędzania czasu wolnego*. Kraków: Wydawnictwo «scriptum».
- Gogol-Droźniakewicz, B. (1993). *Działalność społeczno-wychowawcza nauczycieli wychowania muzycznego w pracy pozalekcyjnej i pozaszkolnej*. Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Pedagogiczna.
- Grochociński, M. (1980). *Rodzina a czas wolny dziecka*. Gdańsk: Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Gwiazda, A. (2000). Turystyka – szanse i zagrożenia końca XX wieku. *Na Szlaku*, nr 6.
- Izdebska, J. (1966). Czas wolny dzieci miejskich i wiejskich. W: K. Przeclawski (red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Izdebska, J. (2000). Wypoczynek współczesnej polskiej rodziny – istota, cechy charakterystyczne, próba typologii. W: J. Kędzior, M. Wawrzak-Chodaczek (red.), *Czas wolny w różnych jego aspektach*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Orłowska, M. (2007). *Przymus bezczynności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Raczkowska, J. (2000). Znane i nowe problemy czasu wolnego, *Problemy Opiekuńczo Wychowawcze*, nr 6.
- Słupik, S. (2004). Czas wolny dzieci i młodzieży. *Polityka Społeczna*, nr 9.
- Toffler, A. (1998). *Szok przyszłości*. Poznań: Wydawnictwo Kurpisz.
- Toti, G. (1963). *Czas wolny*. Warszawa: Wydawnictwo KiW.
- Truszkowska, M. (1990). Zagadnienie czasu wolnego dziecka. *Życie Szkoły*, nr 8.
- Walczak, M. (1994). *Wychowanie do wolnego czasu*. Zielona Góra: Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Tadeusza Kotarbińskiego.
- Węgrzynowicz, J. (1971). *Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne*. Warszawa: Wydawnictwo PZWSz.
- Wnuk-Lipiński, E. (1972). *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*. Wrocław–Warszawa–Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich - Wydaw. PAN.
- Zawadzka, A. (1976). *Obciążenie studentów nauką a formy wypoczywania*. Warszawa; Wrocław: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

### **Free time of children and young people in contemporary world**

The author presents a reflection on the free time of children and youth in contemporary reality, as well as the role of teachers and schools in shaping students' respective attitudes towards this sphere of young man's life, with particular emphasis on the problems, challenges, and key directions of activities undertaken by pedagogues.

Considering the child's development as a goal, free time is a special opportunity for its shaping, as it applies to different spheres of children functioning and many aspects of that development. As a result of research conducted by the author of the project "Cooperation for Good Education", financed by the PZU Foundation (Association of Good Education's project), the author analyzed

different educational solutions implemented in schools and non-governmental organizations working in the field of education, that solutions should lead to the activation of youth, creating and strengthening their competences aimed at personal development and social activity, not only during school hours or in the time spent on learning.

**EWELINA BRZYSZCZ**  
**Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach**

## **Internet w czasie wolnym dzieci w wieku przedszkolnym – ujęcie teoretyczne i empiryczne**

### **Wprowadzenie**

Od najmłodszych lat dzieci mają dostęp do nowych technologii. J. Holtkamp podkreśla, że „dzieci dorastają pośród różnych mediów, ogromny wpływ na ich rozwój ma wszechstronny kontakt z mediami, począwszy od audycji telewizyjnych, a skończywszy na komputerze, Internecie i telefonie komórkowym (Holtkamp, 2010: 15). W wieku przedszkolnym część dnia najmłodszy spędzają w przedszkolu, a ich czas upływa na zabawie. Aktywność ta powinna dominować w życiu przedszkolaka, również w jego czasie wolnym. Mimo to, z obserwacji wynika, iż place zabaw, piaskownice czy trzepaki nie przyciągają tak dużej ilości najmłodszych, jak dotychczas.

Popołudnie dzieci wolą spędzać raczej w domu przed szklanym ekranem telewizora, czy komputera. Coraz częściej surfują również w Internecie, wykorzystując go przeważnie w celu rozrywkowym. Zdaniem M. Misiewicz, „młode pokolenie, zwane pokoleniem sieci, bez Internetu nie wyobraża sobie życia; jest on swoistym rdzeniem, podstawą ich egzystencji i rozwoju” (Misiewicz, 2014: 51). Należy zaznaczyć, że Internet nie jest już tylko dostępny w komputerze, ale także w telefonach komórkowych, tabletach. Jak twierdzi A. Andrzejewska, „z roku na rok, jak łatwo zauważyć, dostępność dzieci do komputera i Internetu, możliwość korzystania z nich codziennie w domu, w szkole, w instytucjach pozaszkolnych poszerza się gwałtownie. Dzieci najchętniej wykorzystują komputer do zabawy, a w szczególności przeniesienia się w wirtualną rzeczywistość za pośrednictwem gier” (Andrzejewska, 2009: 170).

W związku z tym warto przyjrzeć się w jaki sposób, oraz w jakim celu dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z zasobów internetowych w czasie wolnym. Bowiem zdaniem M. Tanasia, „niedostrzeganie roli stale rozwijających się mediów elektronicznych oraz bagatelizowanie ich miejsca w rozwoju człowieka przynieść może niepowetowane szkody społeczne” (Tanaś, 2007: 11).

### **Czas wolny, Internet - ujęcie teoretyczne**

Cz. i M. Kupisiewiczowie definiują czas wolny, jako „przedział czasu, który dana osoba może wykorzystać dla regeneracji sił psychicznych i fizycznych, zaspokajania własnych zainteresowań, wypoczynku i rozrywki po wykonaniu

zadań wynikających z różnorodnych obowiązków” (Kupisiewicz, 2009: 25). Z kolei I. Izdebska precyzuje termin w odniesieniu do dziecka twierdząc, że jego „czas wolny jest to czas, który zostaje mu po powrocie z przedszkola. Są to czynności związane z zabawą, rozrywką, wypoczynkiem oraz spełnianiem własnych zainteresowań” (Izdebska, 1978: 23). Czas wolny pełni według J. Pięty trzy funkcje: wypoczynku, rozrywki, rozwoju osobowości (Pięta, 2004: 71).

W kontekście niniejszego artykułu istotne jest przybliżenie również terminu – Internet. Otóż jest to „globalna sieć komputerowa, utworzona w latach 70 XX wieku, w USA, złożona z wielu tysięcy mniejszych sieci, wykorzystywana przez użytkowników komputerów do szukania oraz pozyskiwania informacji” (Kupisiewicz, 2009: s. 70). Sieć to nie tylko skarbnica wiedzy, ale przede wszystkim rozrywki. Poza tym Internet pełni także funkcję edukacyjną, wychowawczą oraz kulturalną, kompensacyjną. Co więcej, „rozwój nowych mediów, a głównie ich otwartość i społeczny charakter sprawiają, według M. Misiewicz, że coraz więcej aspektów ludzkiego życia przenosi się do cyberprzestrzeni. To tam spędza się dziś wolny czas” (Misiewicz, 2014: 45).

Badanie „Dzieci online w oczach rodziców, Gemius dla Fundacji Dzieci Ni-czyje wskazuje, że:

- dzieci i młodzież stanowią zdecydowaną większość użytkowników Internetu w Polsce;
- większość, z nich zaczyna korzystać z sieci będąc w wieku od 5 do 9 lat (58%);
- co szóste z nich swoją przygodę z Internetem rozpoczyna już od 4 roku życia lub jeszcze wcześniej (16,1%) (Badanie „Dzieci online w oczach rodziców, 2008).

Biorąc pod uwagę podane wyniki oraz obserwację środowiska dziecięcego należy zgodzić się z T. Hukiem, którego zdaniem, „wpływ Internetu na człowieka staje się coraz bardziej znaczący, zwłaszcza, że dotyczy dzieci i młodzieży w wieku formowania się osobowości” (Huk, 2011: 25).

Wobec tego ogromna rola spoczywa na opiekunach, którzy powinni stać się przewodnikami po świecie mediów. Mianowicie, R. Zuckerberg stwierdza, że „wychowanie w dzisiejszym, internetowym świecie jest niesamowicie skomplikowane. Jesteśmy pierwszym pokoleniem rodziców, których dzieci myślą, że interakcja z innymi ludźmi poprzez ekrany komputerów jest czymś zupełnie normalnym; którzy zmagają się z kwestiami dotyczącymi prywatności, bezpieczeństwa i anonimowości w Internecie” (Zuckerberg, 2014: 174). Dlatego istotne, aby zatroszczyć się o aktywność najmłodszych w sieci. Skupić się na racjonalnym korzystaniu z Internetu oraz selektywnym wyborze oferowanych treści.

## **Strony internetowe dla dzieci – przykłady**

Do najmłodszego targetu oprócz bajek, filmów, muzyki kierowanych jest wiele stron internetowych. Wśród nich można wyróżnić:

<http://www.domowyprzedszkolak.pl/>, [bobibobi.pl](http://bobibobi.pl/), [grydladzieci.pl](http://grydladzieci.pl/), [CzasDzieci.pl](http://CzasDzieci.pl), <http://grydladzieci.edu.pl/>, <http://pisupisu.pl/>, <http://www.krainakiko.pl/>, <http://www.yummy.pl/>. Autorka dla przykładu zanalizuje zawartość czterech wymienionych witryn.

Pierwsza z nich - <http://www.domowyprzedszkolak.pl/> - oferuje na stronie głównej cztery kategorie: kolorowanki, zabawy (labirynt, szlaczki), video (karaoke, teledyski dziecięcych piosenek), gry online, uczyć się, na tablet. Materiały są również do pobrania. Warto podkreślić, że proponowane gry mają charakter edukacyjny, np. matematyczne, nauka dni tygodnia oraz angielskich słówek. Co więcej, użytkownicy ćwiczą także czynności samoobsługowe typu – umyć głowę. Z kolei w zakładce - uczyć się – zadania dotyczą pisania cyfr i liter, poznawania liter, rysowania. Zatem [domowyprzedszkolak.pl](http://www.domowyprzedszkolak.pl/) to nie tylko strona dla dzieci, ale jest to również „bogata baza materiałów dla nauczycieli i rodziców, które pomogą w zorganizowaniu zajęć w przedszkolu, szkole czy domu” (<http://www.domowyprzedszkolak.pl/>).

Kolejna witryna - [bobibobi.pl](http://bobibobi.pl/), to „serwis oferujący wspaniałe i kreatywne gry dla dzieci, dzięki czemu mogą one rozwijać swoje umiejętności i spędzać produktywnie wolny czas. Pośród wielu kategorii każde dziecko z pewnością znajdzie coś dla siebie – na chłopców czekają gry sportowe, natomiast dziewczynki najchętniej wybierają gry związane z ubieraniem, malowaniem, czy gotowaniem” (<http://bobibobi.pl/>). Nazwa strony związana jest ze stworkiem, który jest na niej obecny i mieszka w Bobilandii. Jego nadrzędnym celem, jak podkreśla A. Jagier, „jest dawanie dzieciom radości, spokoju bezpieczeństwa w Internecie” (Jagier, 2016: 133). Najmłodszy mają tu możliwość nie tylko gry, ale także śpiewania (karaoke) oraz słuchania piosenek (różne teledyski), oglądania bajek.

Strona <http://ciufcia.pl/> jest adresowana do przedszkolaków. Dziecko wciela się w postać, którą może zagrać w gry dla starszaków, maluchów albo przygody. Następnie wybiera kategorię zabawy klikając na daną rzecz, np. na koparkę, wtedy trafi do krainy budowlanej, jeśli na liczby będzie mógł nauczyć się wyliczanki, wybór drzewa sprawi, iż będzie miał do wykonania zadania związane z ekologią. „Nasze gry dla najmłodszych i tych nieco starszych dzieci zostały opracowane przez zespół psychologów w oparciu o model inteligencji wielorakich Howarda Gardnera. Dzięki temu wspierają ich prawidłowy rozwój” (<http://ciufcia.pl/>). Interesującym rozwiązaniem jest wprowadzenie zegara, który mierzy czas obecności dziecka na stronie. Po upływie 30 minut staje się czerwony, gdyż tyle dziecko w tym wieku powinno dziennie spędzać przed komputerem.

Ostatni analizowany serwis - [grydladzieci.pl](http://grydladzieci.pl/) zawiera dużą ilość, różnego typu gier, podzielonych na kategorie, np. dla dziewczyn, logiczne, wyścigi, ubieranki, klocki, gry dla małych dzieci, u lekarza, kolorowanki. Co więcej, niektóre gry są powiązane z bohaterem bajkowym czy filmowym, np. wybierając Elzę – Elsa gotuje, Elsa u fryzjera, itd.

Analiza pokazuje, że na stronach skierowanych do dzieci nie znajdują się jedynie treści rozrywkowe, ale również edukacyjne, czyli nauka przez zabawę.



Warto pamiętać, że „danie dzieciom iPada niekoniecznie musi oznaczać, że będą przez cały dzień grać czy oglądać niezbyt inteligentne bajki. Na urządzeniu można zainstalować aplikacje do malowania, rysowania, pisania, komponowania muzyki., które mogą rozpalic wyobraźnię znużonego dziecka. Tylko dlatego, że pianino jest wirtualne, nie oznacza, że nie można uczyć się na nim grać” (Zuckerberg, 2014: 191). Wobec tego dorośli są odpowiedzialni za wybór strony internetowej, z której korzysta dziecko, gdyż ono nie potrafi jeszcze dokonać krytycznej oceny. Należy go nauczyć racjonalnego użytkowania sieci. Od rodziców bowiem powinno zależeć jaki rodzaj aktywności podejmuje dziecko w Internecie i ile czasu na to poświęca.

### **Metodologiczne podstawy badań**

W podjętych badaniach ustalono następujące problemy badawcze.

Problem główny: W jaki sposób dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z Internetu w ich czasie wolnym?

Problemy szczegółowe:

1. Ile czasu dzieci przedszkolne korzystają z Internetu?
2. Jaka aktywność najczęściej dzieci podejmują w Internecie?
3. Z kim dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z Internetu?
4. Jaka jest ulubiona strona internetowa dzieci w wieku przedszkolnym?

Metodą, którą wykorzystano w badaniach jest sondaż diagnostyczny, zaś techniką ankieta. Odpowiednio narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety kierowany do rodziców dzieci z Niepublicznego Naukowego Przedszkola Integracyjnego Mini College w Kielcach. Składał się on z trzech pytań wielokrotnego wyboru i jednego jednokrotnego wyboru. Otrzymano 49 wypełnionych kwestionariuszy ankiety.

### **Analiza i wyniki badań**

Należy podkreślić, że coraz młodsze dzieci, już w wieku przedszkolnym, korzystają z Internetu w czasie wolnym. Postawa i wiedza rodziców w tym zakresie jest istotna, gdyż to dorośli organizują sposób spędzania popołudnia dziecku.

Tabela nr 1 prezentuje czas korzystania z Internetu przez najmłodszych. Z danych wynika, że najwięcej, tj. 65,31% dzieci spędza w przestrzeni internetowej do 1 godziny dziennie. Warto zaznaczyć jeszcze dwie ważne kwestie w tym aspekcie, które mają charakter optymistyczny. Po pierwsze, fakt braku odpowiedzi w przedziałach czasowych – 2-4 godziny oraz więcej niż 4 godziny. Po drugie zaś, zdaniem rodziców, 14,29% przedszkolaków wcale nie wykorzystuje Internetu do zabawy i relaksu. Wskazywać to może na inne aktywności dziecka w czasie wolnym, np. wspólne chwile z bliskimi, zabawa na świeżym powietrzu, rozwijanie zainteresowań poprzez zajęcia dodatkowe.

**Tabela nr 1 Czas korzystania z Internetu**

<b>Czas korzystania z Internetu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Wcale</b>	7	14,29
<b>Do 1 godziny</b>	32	65,31
<b>1-2 godziny</b>	10	20,40
<b>2-4 godziny</b>	0	0
<b>Więcej niż 4 godziny</b>	0	0
<b>Razem</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Źródło: Opracowanie własne

Kolejne zestawienie przedstawia wymienione osoby, z którymi dzieci korzystające z Internetu odbierają treści. Wyniki pokazują jednoznacznie, że zawsze odbiorcy w wieku przedszkolnym spędzają czas w sieci z rodzicami. Takiej odpowiedzi udzieliło 100% respondentów. Z jednej strony jest to aprobowane postępowanie opiekunów, gdyż przedszkolak nie powinien zostawać w sieci sam i w dodatku na dłuższy czas. Z drugiej zaś należy przyjąć w wątpliwość ten wynik, ponieważ ankietowanymi byli rodzice. Co więcej, obserwując życie codzienne ludzi, zdajemy sobie sprawę z zapracowania, natłoku obowiązków, łączenia ról społecznych, tj. pracownik, rodzic, córka/syn. Wobec tego media stają się czasami „opiekunką”, przyciągają uwagę najmłodszych, a tym samym dając dorosłym możliwość wykonania obowiązków.

**Tabela nr 2 Osoba, z którą dziecko korzysta z Internetu**

<b>Z kim dziecko korzysta z Internetu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Z rodzicami</b>	42	100
<b>Z rodzeństwem</b>	0	0
<b>Z dziadkami</b>	0	0
<b>Samodzielnie</b>	0	0
<b>Razem</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Źródło: Oprac. własne

W tabeli nr 3 zebrane zostały dane w zakresie czynności wykonywanych w Internecie przez dzieci w wieku przedszkolnym. Wynika z nich, że najczęściej najmłodszy oglądają w sieci bajki - 47,62%. W następnej kolejności - 42,86% przedszkolaków wykorzystuje zasoby internetowe do słuchania piosenek. Najmniej dzieci, czyli 9,52% gra w Internecie. Potwierdza to fakt, że dla najmłodszych Internet to zabawa, miejsce, gdzie w każdym momencie mogą

obejrzyć swoją ulubioną bajkę. Należy jednak pamiętać o specyfice stron internetowych, na których pojawiają się reklamy, nowe propozycje do wyboru. To wszystko jest atrakcyjne dla przedszkolaka, który potrafi posługiwać się myszką i samodzielnie może wybrać, klikając na kolorową ikonę. Dana strona i treści nie muszą być adekwatne do wieku odbiorcy. W związku z tym tak ważna jest rola rodziców w krytycznym odbiorze mediów.

**Tabela nr 3 Czynność, którą dziecko najczęściej wykonuje w Internecie**

<b>Czynność, którą dziecko najczęściej wykonuje w Internecie</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Gra</b>	4	9,52
<b>Ogląda bajki</b>	20	47,62
<b>Słucha piosenki</b>	18	42,86
<b>Razem</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Źródło: Oprac. własne

Odpowiedzi uzyskane od rodziców potwierdzają same dzieci. Podczas zajęć z edukacji medialnej w przedszkolu autorka dowiedziała się od nich, że w Internecie można grać, oglądać bajki, słuchać piosenek oraz pracować. Ostatnia aktywność jest zapewne zaczerpnięta z życia dorosłych, którzy często mówią siedząc przed szklanym ekranem: „nie teraz, pracuję”; „później włączę Ci bajkę, jestem zajęta/y”.

**Tabela nr 4 Ulubiona strona internetowa dziecka**

<b>Ulubiona strona internetowa dziecka</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Youtube.pl</b>	34	80,96
<b>Czasbajki.pl</b>	2	4,76
<b>Disneyjunior.pl</b>	2	4,76
<b>Brak</b>	4	9,52
<b>Razem</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Źródło: Oprac. własne

Zebrane dane w tabeli nr 4 dotyczą ulubionej strony internetowej dziecka. Zdaniem rodziców, zdecydowana większość dzieci, tj. 80,96% najczęściej odwiedza youtube.pl. Potwierdza to wspomniane wyżej podejmowane czynności w sieci, czyli oglądanie bajek oraz słuchanie piosenek. Wśród wymienionych pojawiły się również czasbajki.pl oraz disneyjunior.pl. Istotne, jak wynika

z zestawienia, lista ulubionych stron internetowych jest krótka, zawiera bowiem trzy nazwy. Ponadto 9,52% najmłodszych nie posiada ulubionej witryny internetowej. Wskazywać to może na małe lub jednokierunkowe zaangażowanie w korzystanie z sieci w czasie wolnym. Co więcej, z obserwacji i rozmów z dziećmi wynika, że częściej wymieniają kanały i programy telewizyjne, które przyciągają ich uwagę niż portale internetowe.

## **Podsumowanie – Rola rodziców w korzystaniu przez dzieci z Internetu w czasie wolnym**

Należy zaznaczyć, że media są nieodłączną częścią życia współczesnych dzieci, swoistym środowiskiem wychowawczym. Wielu badaczy uważa, że telewizor jest medium dominującym, szczególnie w wieku przedszkolnym. Warto jednak dostrzec oddziaływanie Internetu na najmłodszych użytkowników oraz sposób korzystania przez nich z sieci w czasie wolnym. Z jednej strony przeprowadzone badania pokazują, że przedszkolaki surfują w sieci 1-2 godziny dziennie. Z drugiej zaś potwierdza to fakt zainteresowania się tym medium oraz wykorzystywania go w celach rozrywkowych. Otóż Internet dla najmłodszych pełni głównie funkcję ludyczną. Poza tym, z badań zarysowuje się zaangażowanie rodziców w aktywność internetową dzieci. Jest to istotne nie tylko ze względu na pomoc w wyborze treści, ale również biorąc pod uwagę najbardziej popularną witrynę – youtube.pl. Najmłodsi mogą tu nie tylko oglądać bajki, ale sami wybrać interesujący ich film, a pozostawione same często zmienić stronę internetową. R. Zuckerberg podkreśla, że „technologia jest narzędziem i żeby upewnić się, że jest dobrze wykorzystywana, musimy się zaangażować w życie naszych dzieci i uczyć je odpowiednich umiejętności i nawyków, żeby ich życie w Internecie było produktywne, ale i bezpieczne” (Zuckerberg, 2014: 171).

Dla dzieci, szczególnie w tym wieku postawa opiekunów jest wzorem do naśladowania. Rodzice według J. Holtkamp „mają na dziecko duży wpływ, co odzwierciedla się również w dziedzinie użytkowania mediów” (Holtkamp, 2010: 31). Stosunek dorosłych do nowych technologii zostaje zauważony, zapamiętany i bardzo często przyjęty oraz powielany. „Poza tym, rodzic poprzez własne uczestnictwo w wirtualnym życiu dziecka może zachęcać dziecko do poszukiwań różnego rodzaju gier oraz programów edukacyjnych. W ten sposób może ono łączyć przyjemność obcowania z elektroniką ze zdobywaniem wiedzy oraz rozwijaniem ciekawości poznawczej” (Koziej, 2015:121).

Wobec tego, a także biorąc po uwagę umiejętności techniczne w kwestii obsługi mediów, istotne są wskazówki do poruszania się w świecie medialnym i wirtualnym. W związku z tym zasadne jest ustalenie z dziećmi pewnych reguł, które wymienia R. Zuckerberg:

1. Uważaj jakie informacje o sobie i swojej rodzinie rozpowszechniasz;
2. Twoje ciało nie jest na pokaz;
3. Nawiażuj internetowe znajomości tylko z tymi, których znasz z prawdziwego życia (Zuckerberg, 2014: 195).

Poza tym ważne, aby dziecko w wieku przedszkolnym nie zostawało bez opieki surfując w Internecie, a w razie problemów mogło zgłosić się z nimi do rodzica. A. Jagier, dodatkowo podkreśla, że „aby korzystanie z komputera było bezpieczne powinien być ustawiony w miejscu ogólnodostępnym, istotna jest rozmowa z dzieckiem oraz obserwacja (Jagier, 2016: 135). Dodatkową pomocą dla rodziców mogą być programy do kontroli korzystania z sieci, tj.:

Opiekun Dziecka w Internecie, Naomi, Benjamin, Visikid, Ochraniaz.

Mimo zastosowania wymienionych wskazówek najważniejszy jest osobisty przykład dorosłego oraz sposoby przez niego czasu wolnego. J. Maciaszkowa twierdzi, iż „kultura domu rodzinnego oraz formy spędzania czasu wolnego przez rodziców łączą się z kształtowanymi nawykami u dziecka” (Maciaszkowa, 1981: 102). Co więcej, teoretyczne i empiryczne rozważania prowadzą do konkluzji, że potrzebna jest już od przedszkola realizacja edukacji medialnej. Powinna być ona kontynuowana w dalszych latach szkolnych dziecka. Bówiem, jak pokazują badania przedszkolaki zaczynają swój wolny czas spędzać z wykorzystaniem Internetu. Wobec tego dorośli mają za zadanie wdrożyć i wychować ich do racjonalnego oraz odpowiedzialnego korzystania z sieci i pozostałych mediów.

## Bibliografia

- Andrzejewska, A. (2009). *Świat wirtualny – kreatorem rzeczywistości dziecka*. W: J. Bednarek, A. Andrzejewska, (red.). *Cyberświat możliwości i zagrożenia*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Badanie *Dzieci online w oczach rodziców* Gemius S.A. dla FDN. (2008). file:///C:/Users/ewelina-ewelina/Downloads/raport-bezpieczenstwo-dzieci-korzystajacych-z-internetu.pdf.. Dostęp: 20.10.2016.
- bobibobi.pl. Dostęp: 25.10.2016.
- grydladzieci.pl. Dostęp: 24.10.2016.
- Holtkamp, J. (2010). *Co ogłupia nasze dzieci?* Kraków: Salwator.  
<http://www.domowyprzedszkolak.pl/>. Dostęp: 24.10.2016.
- Huk, T. (2011). *Media w wychowaniu, dydaktyce oraz zarządzaniu informacją edukacyjną szkoły*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Izdebska, J. (1978). *Czas wolny dzieci miejskich i wiejskich*. W: K. Przecławski (red.). *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Jagier, A. (2016). *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*. Warszawa: Difin SA.
- Koziej, M. (2015). *Funkcjonowanie dziecka w Internecie*. W: E. Brzyszczyk, S. Koziej (red.). *Dziecko i nauczyciel w świecie mediów*. Kielce: Uniwersytet Jana Kochanowskiego.
- Kupisiewicz, Cz. i M. (2009). *Słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Maciaszkowa, J. (1981). *Wychowanie w rodzinie*, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze”, 4, 98-111.
- Misiewicz, M. (2014). *Nowe media – nowe społeczeństwo*. W: Z. Dacko-Pikiewicz, M. Walancik (red.). *Współczesne społeczeństwo w wirtualnej rzeczywistości – wielość szans i dylematów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Tanaś, M. (2007). *O potrzebie pedagogicznej refleksji nad kulturą i językiem mediów*. W: M. Tanaś (red.), *Kultura i język mediów*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Zuckerberg, R. (2014). *Dotscomplikowane. Jak rozplątać nasze życie w sieci*, Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.

### **Internet in their free time preschool children - theoretical and empirical approach**

Nowadays children grow up in a media environment that provides them with entertainment, education, and educates. Already the youngest they cope well with the technical support of the media, but need guidance to move in the world of media. It is worth noting that a significant media education is carried out starting from kindergarten. The article raised the question of using the Internet in their free time for children of preschool age. We present this aspect, both in theory as well as on the basis of the results of research conducted by the author.



**GRAŻYNA CĘCELEK**  
**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Skierniewicach**

**Ubóstwo materialne rodziny ważnym determinan-  
tem specyfiki spędzania czasu wolnego  
przez dzieci i młodzież**

**Wprowadzenie**

Czas wolny stanowi bardzo ważny komponent życia i funkcjonowania człowieka we współczesnych czasach charakteryzujących się niezwykle szybkim tempem życia oraz koniecznością realizowania wielu zadań i obowiązków. Związany z taką sytuacją wysoki poziom aktywności determinuje wzmożony wysiłek u jednostki powodujący intensywne zmęczenie i dużą „psychiczną eksploatację”. „Ponieważ weszliśmy w epokę, w której praca ludzka stała się bardziej odpowiedzialna, wymaga więcej bystrości, inwencji i inteligencji, tym ważniejsze jest utrzymanie ludzi w pełnej psychicznej sprawności, dlatego sposób wykorzystania czasu wolnego od pracy czy też nauki ma właśnie dla tej sprawy poważne znaczenie (Hanyga-Janczak, 2010: 120).

Czas wolny od zajęć obowiązkowych jest szczególnie istotny dla młodego człowieka, ponieważ właściwie, racjonalnie spędzany – jest czynnikiem stymulującym jego wszechstronny rozwój, pełni ogromną rolę w procesie regeneracji sił i permanentnego doskonalenia się. „Niewątpliwie czas wolny jest tą jedyną sferą w życiu człowieka, w której może się swobodnie i dobrowolnie rozwijać. Bez przymusu ze strony jakiegokolwiek instytucji życia społecznego. Właśnie brak poczucia obowiązku, swoboda wyboru i jego świadomość leżą u podstaw określenia, które z zachowań są czasem wolnym, a które nie są” (Orłowska 2006: 90). Czas wolny pełni bardzo ważną rolę w procesie ogólnego rozwoju jednostki, zwłaszcza tej, która nie jest jeszcze w pełni ukształtowana pod względem osobowościowym, a także jest niezbędny dla regeneracji sił, udziału w życiu społecznym i kulturalnym oraz w procesie doskonalenia się.

Coraz powszechniejsze staje się przekonanie, że istotnym warunkiem właściwego przygotowania młodego pokolenia do samodzielnego i konstruktywnego życia w dynamicznych i coraz bardziej wymagających czasach, jest przygotowanie młodych ludzi do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i w kulturze, co jest w dużym stopniu determinowane nawykami i umiejętnościami ukształtowanymi już w dzieciństwie i wyniesionymi z domu rodzinnego, w dużym stopniu związanymi ze specyfiką spędzania czasu wolnego.

Widoczne jest, że „wzory spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież zależą od wielu czynników środowiskowych, wśród nich znajdują się: wy-



kształcenie i zróżnicowanie zawodowe rodziców, działalność organizacji społecznych i kulturowych, instytucje organizujące czas wolny w lokalnych społecznościach, tradycje kulturowe regionu” (Matyjas 2011:139).

Szczególnie jednak istotną rolę w propagowaniu sposobów organizowania zajęć dzieci i młodzieży w czasie wolnym pełni rodzina, której ważnym zadaniem jest inspirowanie racjonalnych form spędzania czasu wolnego oraz przezwycięzanie barier ograniczających wartościowy z punktu widzenia potrzeb psychicznych i społecznych, udział w różnorodnych wzorach odpoczynku. Istotnym determinantem możliwości udziału młodego człowieka w bogatej ofercie form spędzania czasu uznanego jako wolny, prezentowanej przez różne instytucje, organizacje i środowisko lokalne – jest poziom wychowawczego funkcjonowania środowiska rodzinnego, ze szczególnym uwzględnieniem jego aspektu materialnego i kulturalnego.

### **Spoleczna i edukacyjna rola czasu wolnego**

Problematyka czasu wolnego jest podejmowana przez przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych, a zwłaszcza pedagogów, socjologów oraz psychologów. Czas wolny jest bowiem nieodłącznym elementem życia każdego człowieka i w dużym stopniu determinuje jakość jego społecznego funkcjonowania. Szczególną rolę pełni czas wolny w odniesieniu do dzieci i młodzieży, oddziałując na wszystkie sfery ich rozwoju: fizycznego, psychicznego, emocjonalnego, społecznego.

W potocznym rozumieniu czas wolny to taki czas, w którym jednostka nie ma żadnych obowiązków, nie podejmuje pracy i może robić to, na co ma ochotę. W rozumieniu K. Przeclawskiego (1993: 75) przez czas wolny należy rozumieć „ten czas, który pozostaje człowiekowi do jego swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności związanych z zaspokajaniem potrzeb biologicznych i higienicznych (sen, jedzenie, toaleta) oraz czynności obowiązkowych (praca, nauka, obowiązki rodzinne, dojazd do pracy lub nauki). Według T. Wujka (1969: 12) „za czas wolny ucznia należy uważać taki czas, który pozostaje mu po zaspokojeniu potrzeb organizmu, wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych, w którym może on wykonywać czynności według swego upodobania, związane z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem własnych zainteresowań. A. Kamiński (1972: 297) definiuje czas wolny jako „część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, opieka nad członkami rodziny niezdolnymi do samoobsługi) i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści”. K. Czajkowski (1979: 10) twierdzi, że czas wolny jest dobrem społecznym, wypracowanym przez jednostkę i społeczeństwo dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych po pracy zawodowej, dla nauki, dla rozwijania indy-

widualnych zamiłowań i zainteresowań, zapewnienia kulturalnego wypoczynku i kształtowania bogatszej osobowości jednostki. „Działania podejmowane przez człowieka w czasie wolnym charakteryzują się tym, że są wykonywane dobrowolnie, dla własnej przyjemności i satysfakcji. Wpływają one na kształtowanie osobowości i postaw społecznych oraz pozwalają na rozwijanie zainteresowań i regenerację sił psychicznych i fizycznych” (Martyka, 2012: 108).

Wśród funkcji czasu wolnego wymieniane są najczęściej: wypoczynek, rozrywka, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie (Dąbrowski, 1986: 42); odpoczynek, zabawa, praca nad sobą (Ostrowska, 2004: 593); funkcja regeneracyjna, rozrywkowa, rozwojowa, kompensacyjna, kreatywna, integracyjna, adaptacyjna, stymulacyjna, korekcyjna, emancypacyjna, ekonomiczna, społeczno-ideologiczna, lokalizacyjna (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2002: 19-21).

Specyfika czasu wolnego jest odmienna w odniesieniu do ludzi w różnym wieku, przede wszystkim ze względu na rodzaj wypełniających go aktywności oraz miejsc, w którym się one odbywają. Różnice wynikające ze sposobów spędzania czasu wolnego są determinowane wieloma czynnikami, do których należy zaliczyć przede wszystkim: indywidualne preferencje członków poszczególnych grup wiekowych, modele spędzania czasu wolnego przekazywane przez najbliższych oraz możliwość dostępu do bogatej oferty różnych instytucji i organizacji zajmujących się organizowaniem czasu uznawanego jako wolny.

Czas wolny dzieci i młodzieży uczącej się to czas, który pozostaje im do własnej dyspozycji po wypełnieniu obowiązków związanych z nauką szkolną oraz wypełnieniem obowiązków domowych i w którym mogą wykonywać zajęcia związane z wypoczynkiem, rozrywką, rozwojem własnych zdolności i zainteresowań.

Według K. Czajkowskiego (1979: 43-53) czas wolny, należący do młodego człowieka, należy rozpatrywać w czterech aspektach:

- socjologicznym (zwraca się tutaj uwagę na spędzanie czasu wolnego w zespole rówieśników, które prowadzi do bardziej wydajnego i wytrwałego działania niż działanie indywidualne: dzięki takim kontaktom budzi się w dziecku potrzeba współdziałania z innymi, wspólnych przeżyć, wspólnej radości i wspólnych rozczarowań);
- psychologicznym (w młodym człowieku widzi się poszukiwacza nowych wrażeń, odkrywcę nowych obszarów, który poprzez zajęcia realizowane w czasie wolnym rozbudza i rozwija swoje zainteresowania i uzdolnienia; czas wolny jest więc źródłem nowych przeżyć, wywołujących żywe reakcje psychofizyczne, sprzyjających wytwarzaniu się pozytywnych cech charakteru, takich jak: koleżeńskość, uprzejmość i serdeczność oraz przeciwdziałających samotności, lenistwu, niezaradności, bojaźliwości);
- fizjologiczno-zdrowotnym (chodzi tu o rolę czasu wolnego w zabezpieczeniu młodego organizmu przed nadmiernym obciążeniem obowiązkami i zadaniami szkolnymi oraz o pełnienie roli profilaktycznej w zakresie ochrony zdrowia dzieci i młodzieży);

- pedagogicznym (odnosi się do przejawiania przez młodych ludzi własnej inicjatywy i samodzielności w organizowaniu sobie różnych zajęć rekreacyjnych, służących realizacji własnych potrzeb i rozwojowi własnych zainteresowań; ważne jest też dochodzenie przez samo dziecko do zrozumienia konieczności stałego doskonalenia swoich umiejętności i kompetencji).

Czas wolny dzieci traktowany jest jako trwały i bardzo istotny element procesu wychowania, pełniący funkcje rekreacyjną (wypoczynku i rozrywki), rozwojową (rozwój osobowości), socjalizacyjną (uspołecznianie, integracja), edukacyjną (poznawczo-intelektualną), kreatywną (rozwój twórczości) oraz kulturalną (Słupik, 2004: 63).

### **Rola rodziny w organizowaniu czasu wolnego dzieci i młodzieży**

Ogromną rolę w organizowaniu zajęć dziecka w czasie wolnym pełnią podstawowe środowiska wychowawcze: rodzina, szkoła, grupy rówieśnicze, środowisko lokalne. „Te środowiska mają do spełnienia szczególnie ważną rolę w planowaniu i realizacji czynności należących do obszaru czasu wolnego uczniów” (Oświęcimska, 2007: 223). Największa jednak odpowiedzialność w tym zakresie spoczywa na rodzinie, z której dziecko przejmuje sposoby i wzory zachowań, w tym te dotyczące organizacji czasu wolnego „Rodzina, będąc pierwszym miejscem odpoczynku, relaksu i zaspokajania potrzeb czasowych, jest istotnym środowiskiem wychowawczym w przygotowaniu dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego” (Słupik, 2004: 64). Niezwykle ważna jest „rola wzorów czasu wolnego realizowanych w rodzinie, z rodziną i z inspiracji rodziny dla osiągania przez jej członków takiej jakości życia, która będzie satysfakcjonująca i rozwijająca z punktu widzenia jednostki i grupy” (Sobkowiak, 2005: 342). „Ważna jest postawa samych rodziców, to właśnie z nich młody człowiek bierze przykład. Poprzez właściwy sposób spędzania czasu wolnego, a więc różnorodne formy i treści, jakimi go wypełniają, a także czynną postawę i przekonanie o konieczności wartościowego spożytkowania tego czasu, dają dzieciom najlepszy przykład i przygotowują ich do kulturalnego wykorzystania go w przyszłości” (Pindera, 2005: 131). Według M. Ziemskiej (1986: 311) ogólna kultura domu rodzinnego i charakter spędzania czasu wolnego przez rodziców w istotnym stopniu wpływa na kształtowanie się zainteresowań, ulubionych form zajęć oraz rozrywki dzieci. Od warunków stworzonych przez środowisko rodzinne, przekazanych systemów wartości i nawyków zależy bowiem, czy czas wolny poświęcony jest dobrowolnie wypoczynkowi, rozrywce, rozwojowi osobowości, czy też stanie się czasem pustym, bezwartościowym dla rozwoju człowieka. „Stąd też na rodzinie spoczywają zadania związane z kształtowaniem wypoczynku dzieci, takie jak: wzbogacanie form wypoczyniania poprzez tworzenie dostępu do atrakcyjnych zajęć, przedmiotów, możliwości zabawy z rówieśnikami, czy też zwracanie uwagi dziecka na szanse interesującego wykorzystania godzin wolnych” (Słupik, 2004: 64).

Zauważyć należy jednak, że istnieje wiele czynników towarzyszących funkcjonowaniu rodziny, które upośledzają obszar życia rodzinnego związany ze spędzaniem czasu wolnego. Jednym z nich jest trudna sytuacja ekonomiczna rodziny. Trudności materialne stanowią bowiem poważną barierę w dostępie do wielu dóbr służących pożytecznemu, racjonalnemu, rozwijającemu spędzaniu czasu wolnego. „Czynnikiem utrudniającym właściwe organizowanie czasu wolnego jest bieda (ubóstwo) rodziny i niewypełnianie przez nią prawidłowo funkcji opiekuńczo-wychowawczej” (Matyjas, 2011: 139). Poza tym biedzie często towarzyszą inne niekorzystne czynniki, jak np. niski poziom wykształcenia rodziców, niewydolność wychowawcza rodziny, bezradność w sprawach opiekuńczo-wychowawczych; a nawet czynniki o charakterze patologicznym (alkoholizm, przemoc w rodzinie), które są generatorem tworzenia się dysfunkcjonalności rodziny i poważnym implikatorem negatywnych wzorów spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież.

### **Bieda jako czynnik kryzysowy w środowisku rodzinnym**

Ubóstwo materialne dotyka wielu polskich rodzin oraz wychowywanych w nich dzieci, nabierając często charakteru przewlekłego i długotrwałego i prowadząc niejednokrotnie do powstawania wśród biednych zjawiska wyuczzonej bezradności oraz marginalizacji społecznej. „Wysokie zagrożenie ubóstwem wśród dzieci oraz rozmiary wykluczenia społecznego, jakie dotyka dzieci w Polsce jest zjawiskiem długotrwałym” (Wóycicka, 2007: 1). Zjawisko takie jest szczególnie niebezpieczne dla procesów rozwoju i wychowania młodego pokolenia. Długotrwałość biedy prowadzi bowiem często do powielania wzorów życia i wartości wyniesionych z domu rodzinnego, generując tym samym proces międzypokoleniowej transmisji upośledzonej pozycji społecznej.

Trudna sytuacja materialna rodziny jest czynnikiem nie tylko ograniczającym, czy też nawet uniemożliwiającym zaspokajanie podstawowych potrzeb bytowych jej członków, ale także ograniczającym w znacznym stopniu ich uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym, które jest ściśle związane z wydatkami finansowymi. „Niedostatek materialny stopniowo, ale skutecznie prowadzi do wykluczenia społecznego ludzi, których dotyka. Jednostka znajdująca się w sytuacji ubóstwa w znacznym stopniu ma ograniczone możliwości wypełniania oczekiwań społecznych, dotyczących jego roli, uczestnictwa i aktywności w środowisku. Powoduje to, że otoczenie przypisuje jej pewne stałe cechy, zachowania i postawy, przyporządkowuje jej etykietę. W efekcie zaczyna być postrzegana przez środowisko jako inna, obca i tym samym zostaje zepchnięta na margines życia społecznego (Cęcelek, 2011: 72).

Upośledzenie funkcjonowania rodziny spowodowane niedostatkiem materialnym szczególnie niekorzystnie oddziałuje na proces socjalizacji młodego pokolenia. „Ubóstwo rodziny ma negatywny wpływ na życie i rozwój dziecka we wszystkich jego aspektach. Można powiedzieć, że zakłóca przeżywanie beztróskiego okresu życia, jakim jest dzieciństwo” (Matyjas, 2011: 139). Niedostatek materialny doświadczany w dzieciństwie bardzo często przekłada się nega-

tywnie na dalsze funkcjonowanie jednostki „Życie w biedzie w tym okresie może prowadzić do zaburzonego rozwoju fizycznego i psychicznego oraz do niższych osiągnięć edukacyjnych i społecznych w przyszłości. Jest to implikacja faktu, iż w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości w rozwoju osobniczym człowieka zachodzą zmiany w biologicznej, psychicznej i społecznej sferze życia, z którymi związana jest zmiana zachowań i kontekstu społecznego, w jakim dziecko żyje” (Wagner, 2005; 326). Bieda doświadczana w okresie dzieciństwa ma więc specyficzne cechy, które determinują konieczność rozpatrywania jej nie tylko w kontekście rodziny, ale również poza tym kontekstem. „Choć biedy dzieci nie da się przewyciężyć bez wyeliminowania biedy rodziny, nie uda się jej pokonać, koncentrując się tylko na rodzicach i działaniach adresowanych do nich” (Grotkowska-Leder, Kruszyński, 2012: 27). Aby prowadzone działania przyniosły pożądane rezultaty, konieczne jest więc uwzględnienie podejścia „dzieciocentrycznego”, czyli umiejscowienie dziecka w centrum rozważań służących przeciwdziałaniu sytuacji biedy oraz kompensacji generowanych przez nią zakłóceń, braków i niedostatków dotyczących wszystkie obszary rozwoju i społecznego funkcjonowania młodego człowieka.

### **Specyfika spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież z rodzin biednych**

Rodziny biedne charakteryzuje niskie uczestnictwo w życiu społeczno-politycznym i kulturalnym, nie mogą sobie pozwolić na „luksus” spędzania czasu wolnego, które powiązane by było z ponoszeniem jakichkolwiek kosztów finansowych; często też zapracowani, zabiegani, dręczeni niepokojem o kolejny dzień rodzice nie mają czasu ani ochoty na myślenie o organizowaniu zajęć w czasie wolnym dla siebie czy swoich dzieci. Ogromną rolę w tym zakresie pełni również zazwyczaj poziom wykształcenia rodziców biednych, który determinuje nie tylko utrwalanie się ubóstwa i marginalizacji społecznej, ale także sposób spędzania czasu wolnego rodziny. Według J. M. Zabielskiej (2007: 216) partycypacja w kulturze zarówno ubogich rodziców, jak też ich dzieci ogranicza się najczęściej do oglądania telewizji, co jest wynikiem nie tylko biedy, ale także skutkiem „intelektualnego ubóstwa” wyniesionego zwykle z domu rodzinnego i przekazywanego dalszym pokoleniom.

Dom rodzinny powinien być miejscem odpoczynku, regeneracji sił, pogłębiania więzi uczuciowych z członkami rodziny; powinien stanowić także miejsce do pracy, nauki i zabawy. Ważne jest więc jego odpowiednie urządzenie oraz wyposażenie w niezbędne meble, urządzenia i inne przedmioty, co jest w pewnym stopniu wyrazem atmosfery wychowawczej i sposobu gospodarowania domem. „Elementy te, kiedy układają się pomyślnie, zapewniają prawidłowy rozwój społeczny dziecka. Umożliwiają mu prawidłowe dostrzeganie różnych wartości w świecie, prawidłowe zachowanie oraz motywują do dalszego działania poznawczego. Ważne jest, aby dziecko miało swój pokój czy chociażby kąpiel, gdzie będzie mogło swobodnie, według własnych upodobań, spędzać

dzać swój wolny czas, rozwijając przy tym swoje zainteresowania” (Pindera, 2005: 129).

Rodzice dręczeni poważnymi trudnościami materialnymi nie są w stanie zapewnić dziecku właściwych warunków do racjonalnego spędzania czasu: „nie mogą wyposażyć swojego domu w sprzęt współczesnej techniki – dzieci nie mają komputerów, rodzice nie mają też możliwości opłacenia dodatkowych zajęć” (Pindera, 2005: 129). Kondycja ekonomiczna rodziny w istotny sposób przekłada się więc na możliwości udziału jej członków w sferze kultury oraz wypoczynku. Dzieci z ubogich rodzin nie korzystają na ogół z wyjazdów wypoczynkowych. Jediną szansą dla nich są wyjazdy organizowane przez szkołę, jeśli są dofinansowane i nie wiążą się z koniecznością opłat. Nie korzystają również z płatnych zajęć pozalekcyjnych, sportowych, nie chodzą do kina, do teatru, na wystawy czy też różne organizowane imprezy i wydarzenia kulturalne związane z ponoszeniem jakichkolwiek kosztów.

Rodziny biedne charakteryzują się bardzo często zaburzoną atmosferą wychowawczą, dominuje w nich niepokój, lęk o przyszłość, obrzucanie winą siebie lub osoby bliskie za zaistniałą sytuację. „Konflikty wewnątrzrodzinne wpływają negatywnie na relacje pomiędzy rodzicami a ich dziećmi, czemu zwykle towarzyszy osłabienie kontroli rodzicielskiej prowadzące w konsekwencji do angażowania dzieci w problemowe grupy rówieśnicze” (Kutiak-Zakrzewska, 2010: 276).

Niemожność pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym powoduje utrwalenie się zjawiska dziedziczenia przez dzieci upośledzonego statusu rodziców. Sprzyja temu brak aktywności ze strony rodziców, pogodzenie się z losem spowodowane często brakiem pozytywnych rezultatów podejmowanych wcześniej jako próby zmiany sytuacji. Tak więc oprócz zagrożenia dziedziczeniem statusu rodziców, można mówić też o dziedziczeniu kulturowym, tzn. przekazywaniu dzieciom przez rodziców wzorów postaw i zachowań (Matyjas, 2011: 139). Należy pamiętać bowiem, że nawyki związane ze specyfiką organizacji czasu wolnego kształtują się już w okresie dzieciństwa i „są niewątpliwie funkcją wzorów, z którymi dzieci i młodzież stykają się w swoim najbliższym otoczeniu” (Róg, 2010: 108).

### **Działania mające na celu propagowanie wśród młodych biednych racjonalnego spędzania czasu wolnego**

Sposoby i formy spożytkowania czasu wolnego dzieci i młodzież nie są ich prywatną sprawą, ale sprawą całego społeczeństwa, ponieważ w czasie tym kształtuje się wiele nawyków i upodobań, kształtują się postawy, normy i wartości, które w dużym stopniu staną się wyznacznikami całego przyszłego funkcjonowania danej jednostki, a przez to również wpłyną na jakość funkcjonowania środowisk rodzinnych i całej społeczności.

Dlatego też coraz większy nacisk kładzie się na edukację dzieci i młodzieży do racjonalnego spędzania czasu wolnego. „Coraz bardziej uzasadnione i coraz powszechniejsze staje się przekonanie, że właściwe przygotowanie nowych po-

koleń do samodzielnego i konstruktywnego życia w dynamicznym społeczeństwie wymaga wielu rodzajów działań wykraczających daleko poza nauczanie i wychowanie w toku lekcji. Potrzeba tu głównie szeregu działań opiekuńczych, dotychczas nie stosowanych powszechnie, zdecydowanej poprawy organizacji czasu wolnego uczniów i polepszenia ich uczestnictwa w kulturze, w życiu społecznym” (Pindera, 2005, s. 126). Wychowanie do czasu wolnego polega na kształtowaniu u dzieci i młodzieży umiejętności samodzielnego z niego korzystania w sposób wszechstronnie rozwijający ich osobowość, pobudzający aktywność i inicjatywę, a równocześnie dostarczający możliwości wypoczynku i odprężenia psychicznego (Drost, 2007: 5). Racjonalne wykorzystanie czasu wolnego to przeznaczenie go na: odpoczynek, czyli regenerację sił fizycznych i psychicznych; rozrywkę, która sprawia przyjemność; działalność społeczną o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym; rozwój zainteresowań i uzdolnień jednostki przez zdobywanie wiedzy i amatorską działalność artystyczną, techniczną, naukową oraz sportową (Okoń, 2001: 63).

Szczególnie istotne są działania służące propagowaniu wzorów i sposobów racjonalnego spędzania czasu wolnego przez młodych ludzi marginalizowanych z powodu niedostatku materialnego. „Szczególnie obecnie, gdy młodzież narażona jest na wiele zagrożeń płynących z rozwoju cywilizacji, ważne jest, by młody człowiek potrafił właściwie organizować i spędzać czas wolny. Należy bowiem pamiętać, że czas ten może być przeznaczony na rozwój własnych zainteresowań, umiejętności, jak i stanowić zagrożenie, w przypadku negatywnych form jego spędzania” (Róg, 2010: 101).

Ogromna tutaj rola przypada szkole, ale również placówkom i instytucjom wychowania pozaszkolnego działającym w środowisku, zajmującym się prowadzeniem zbiorowych form spędzania czasu wolnego wśród młodych ludzi, bardzo często nieodpłatnie lub za symboliczną opłatą. Ich zadaniem jest kompensowanie niedomogów w funkcjonowaniu środowiska dotkniętego problemem niedostatku materialnego, tworzenie warunków nastawionych na przeciwdziałanie czynnikom zaburzającym czy utrudniającym prawidłowy rozwój osobowości młodego człowieka, wyrównywanie braków rozwojowych, wykrywanie oraz rozwijanie uzdolnień i talentów, rozwój zainteresowań oraz aspiracji dziecka, kształtowanie postaw twórczych oraz kształtowanie predyspozycji do samodzielnego kierowania własnym rozwojem, pomoc w wyborze kierunku kształcenia i przyszłego zawodu, przeciwdziałanie negatywnym selekcjom szkolnym oraz procesom defaworyzacji jednostki biednej; budzenie motywacji do nauki oraz do podejmowania działań służących poprawie swojego losu i przyszłej egzystencji.

Ważna jest w obszarze tym przede wszystkim przebudowa świadomości społecznej, polegająca na podniesieniu poziomu aktywności biednych młodych ludzi wszystkich obszarach ich społecznego funkcjonowania. Służyć temu mają działania mające na celu zainspirowanie zmian w ich poglądach, postawach, stylach bycia oraz służące podniesieniu poczucia własnej wartości. „Ważne jest także wsłuchiwanie się w potrzeby młodzieży oraz znajomość prawidłowości jej

rozwoju psychospołecznego, by właściwie dobrać oddziaływania wychowawcze oraz zaproponować interesujące formy spędzania czasu wolnego i rozwoju własnego” (Róg, 2010: 108). Konieczna jest w tym celu profesjonalna praca opiekunów – wychowawcza, która mogłaby chronić dzieci, wychowywane w trudnych warunkach, często zaniedbane, narażone na powielanie negatywnych wzorców rodzinnych – przed konsekwencjami nieracjonalnego spędzania czasu wolnego. „Wadze lokalne mają szczególną rolę do odegrania w procesie likwidowania biedy i wykluczenia społecznego wśród dzieci oraz podnoszenia jakości ich życia poprzez tworzenie partnerstw z organizacjami *non profit*, które mogą stanowić forum wypowiedzi dzieci i młodzieży w sprawach ich dotyczących oraz wspomagać instytucje publiczne w zapewnianiu dzieciom aktywności czasu wolnego (Warzywoda-Kruszyńska, 2012: 8).

## Podsumowanie

We współczesnych czasach wyraźnie widoczny jest trend, zgodnie z którym czas wolny należy spędzać tak, aby odnosić z niego wymierne korzyści (poprawienie sprawności fizycznej, przeżycie czegoś nowego, powiększenie zakresu wiedzy i umiejętności). Powiedzieć więc można, że „pojęcie czasu wolnego jest w coraz większym zakresie asocjowane z subiektywnie odczuwanym sensem, zadowoleniem, przyjemnością, odmiennością od codziennej rutyny” (Reichmann, 2004: 38). „W czasie wolnym zaspokajany jest cały wachlarz potrzeb ludzkich: estetyczne, poznawcze, twórczości, rozrywki. Niebagatelne znaczenie w spędzaniu czasu wolnego ma aspekt społeczny, wspólnotowy – zaspokaja on potrzebę afiliacji, czyli przynależności do rozmaitych grup społecznych, potrzebę akceptacji i wsparcia” (Hanyga-Janczak, 2010: 120).

Czas wolny jest niezwykle ważnym determinantem kształtowania się osobowości młodego człowieka, a sposoby i formy jego spędzania są jednym z bardziej wiarygodnych wskaźników poziomu i jakości życia obywateli, wydatki na uczestnictwo w kulturze oraz odpoczynek są bowiem w chwilach niedostatku redukowane w pierwszej kolejności. „Jednocześnie czas wolny jest tą sferą życia, gdzie człowiek realizuje się najpełniej, a w przypadku dzieci jest obszarem zdobywania wiedzy, uczestnictwa w kulturze, wdrażania w życie społeczne. Te funkcje pozwalają młodym ludziom w pełni rozwinąć swoje możliwości i przygotować się do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Nie bez powodu sytuacje traumatyczne społecznie z czasów dzieciństwa przyjmuje się jako jedną z istotnych przyczyn ubóstwa i przyjmuje jako jego miernik” (Orłowska, 2006: 97-98).

Mając świadomość, że treści wypełniające czas wolny dzieci i młodzieży nie zawsze są zgodne z obowiązującymi normami społecznymi i nie zawsze są dla młodego człowieka bezpieczne, należy zwrócić szczególną uwagę na specyfikę spędzania czasu wolnego przez dzieci z rodzin problemowych, do których należą między innymi rodziny dotknięte problemem ubóstwa materialnego, które często pochłonięte bieżącymi problemami nie przywiązują wagi do tego, co robią i gdzie w czasie wolnym przebywają dzieci. Stąd prosta droga do kontaktu



z destrukcyjnymi grupami rówieśniczymi, z sektami; do niktynizmu, alkoholizmu, narkomanii, agresji i przemocy.

Dlatego tak ważna jest edukacja do racjonalnego spędzania czasu wolnego skierowana do dzieci i młodzieży, ale również do rodziców, nauczycieli, wychowawców, opiekunów. W obszarze edukacji tej konieczne jest zwrócenie uwagi na objęcie szczególnie, efektywną opieką do młodych ludzi defaworyzowanych, narażonych na marginalizację i wykluczenie społeczne nie z własnej winy, ale z powodu biedy swej rodziny, aby umożliwić im wszechstronny rozwój osobowości i normalny start w dorosłe życie.

## Bibliografia

- Cęcelek, G. (2011). *Sytuacja szkolna dziecka z rodziny ubogiej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Czajkowski, K. (1979). *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa: WSiP.
- Dąbrowski, Z. (1986). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
- Drost, M. (2007). Czas wolny, czas stracony. *Życie Szkoły*, 4 (2007), 5-9.
- Grotkowska-Leder, J., Kruszyński K. (2012). *Bieda wśród dzieci w gminach województwa łódzkiego o różnym poziomie warunków życia (w roku 2009)*. W: W. Warzywoda-Kruszyńska (red.), *Bieda dzieci. Zaniedbanie. Wykluczenie społeczne*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Hanyga-Janczak, P. (2010). Bariery i marzenia związane z czasem wolnym młodzieży studiującej. W: B. Chrostowska, E. Kantowicz, C. Kurkowski (red.), *Pedagogika społeczna na początku XXI wieku*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjna „Akapit”.
- Kamiński, A. (1972). *Funkcje pedagogiki społecznej*. Warszawa: PWN.
- Kielbasiewicz-Drozdowska, I. (2002). Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji. W: I. Kielbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.), *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań: AWF.
- Kutiak-Zakrzewska, K. (2010). Wybrane problemy wychowawcze współczesnej rodziny. W: M. Ciczowska-Giedziun, E. Kantowicz (red.), *Polska pedagogika społeczna na początku XXI wieku*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”.
- Martyka A. (2012). Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych, *Czasopismo Techniczne. Technical Transactions*, 7-A (2012), 105-120: file:///C:/Users/user/Desktop/KONFERENCJE/WSBiNoZ%20ŁÓDŹ/WSBiNoZ%20ŁÓDŹ%20TJP/Kultura%20czasu%20wolnego/MartykaA\_CzasWolny.pdf (29.07.2016).
- Matyjas, B. (2011). Dzieciństwo w biedzie i ubóstwie: w świetle analiz i badań. *Pedagogika Rodziny*, 1/1 (2014), 131-140: [http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Pedagogika\\_Rodziny/Pedagogika\\_Rodziny-r2011-t1\\_n1/Pedagogika\\_R](http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Pedagogika_Rodziny/Pedagogika_Rodziny-r2011-t1_n1/Pedagogika_R)

- odziny-r2011-t1-n1-s131-140/Pedagogika\_Rodziny-r2011-t1-n1-s131-140.pdf (30.08.2016).
- Okoń, W. (2001). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Ostrowska, M. (2004). Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej W: S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna*. Toruń: Wydawnictwo „Adam Marszałek”.
- Orłowska, M. (2006). Stracone szanse – czas wolny dzieci z rodzin wykluczonych społecznie, *Pedagogika Społeczna*, 3 (2006), 89-100.
- Oświęcimska, M. (2007). Formy spędzania czasu wolnego przez uczniów gimnazjum – wyniki badań. *Nauczyciel i Szkoła*, 3-4 (2007), 221-227.
- Pindera, P. (2005). Czas wolny uczniów młodszych klas szkoły podstawowej. W: H. Cudak, H. Marzec (red.), *Współczesna rodzina polska – jej stan i perspektywy*. Tom II. Mysłowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna imienia Kardynała Augusta Hlonda w Mysłowicach.
- Przeclawski, K. (1993). Czas wolny dzieci i młodzieży. W: W. Pomykało. *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Reichmann, W. (2004). Czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie, czyli jak łączyć przyjemne z pożytecznym. *Wspólne Tematy*, 7/8 (2004), 38-48.
- Róg, A. (2010). Sposoby i uwarunkowania spędzania czasu wolnego przez młodzież gimnazjalną. W: B. Chrostowska, E. Kantowicz, C. Kurkowski (red.), *Pedagogika społeczna na początku XXI wieku*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjna „Akapit”.
- Ślupik, S. (2004). Czas wolny dzieci i młodzieży. *Polityka Społeczna*, 9 (2004), 62-68.
- Sobkowiak, U. (2005). Rodzina wobec wyzwań czasu wolnego. W: H. Cudak, H. Marzec (red.), *Współczesna rodzina polska – jej stan i perspektywy*. Tom I. Mysłowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna imienia Kardynała Augusta Hlonda w Mysłowicach.
- Wagner, I. (2005). Sytuacja dziecka we współczesnej rodzinie polskiej. W: H. Cudak, H. Marzec (red.), *Współczesna rodzina polska – jej stan i perspektywy*. Tom I. Mysłowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna imienia Kardynała Augusta Hlonda w Mysłowicach.
- Warzywoda-Kruszyńska, W. (2012). Wprowadzenie, w: W. Warzywoda-Kruszyńska (red.), *Bieda dzieci. Zaniedbanie. Wykluczenie społeczne*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Wóycicka, I. (2007). *Walka z ubóstwem wśród dzieci oraz promocja ich integracji społecznej. Studium polityki państwa*, Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową: file:///D:/Downloads/poland\_1\_2007\_pl.pdf (29.07.2016).
- Wujek, T. (1969). *Praca domowa i czynny wypoczynek ucznia*. Warszawa: PZWS.
- Zabielska, M. J. (2007). *Ubóstwo a procesy marginalizacji społecznej*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

### **Material poverty of the family as an important determinant of the specificity of leisure activities for children and youth**

The family as the basic educational environment significantly determines the patterns and ways of spending free time by children and adolescents. Material deprivation of family environment, often associated with educational failure of the family, as well as low educational level of parents and different factors of pathological nature, greatly reduces the possibility of rational, valuable leisure time spent and wisely organized by a young man. This is where a definition of such a simple way to contact destructive peer groups, sects etc. as well as to nicotine addiction, alcoholism, drug addiction, aggression and violence should be looked for.

This is why it is important to educate not only youth and adolescent children but also their parents, teachers, educators, caregivers and all other people who they are in touch with on the rational forms of leisure activities. In the area of this education, it is not only necessary to pay attention to take specific, effective care of disadvantaged young people exposed to marginalization and social exclusion with no fault of their own, but because of the poverty of their families, but also to enable them to become exposed to comprehensive development of their personality as well as normal start in life.

For this purpose, what seems to be necessary is professional, protective and educational work which could help protect young people that have been brought up in difficult conditions; youth and adolescents that are often neglected and drastically exposed to duplicate various negative family patterns – against various threats determined by irrational spending of their leisure time.

**DOROTA DOLATA**  
Wydział Studiów Edukacyjnych UAM

## **Coaching we wspomaganiu organizacji czasu wolnego u młodzieży**

### **Wprowadzenie**

Wstępem do niniejszych rozważań mogą być słowa Stefana Klein, który pisząc o niniejszym zjawisku we współczesnych realiach, ujmuje je w następujące ramy: „Żyjemy w kulturze, w której czas stał się towarem deficytowym. Dostosowujemy obyczaje, nawyki i sposób spędzania czasu do jego braku: porozumiewamy się za pomocą e-maili i SMS-ów, skracamy spotkania, posiłki, rozmowy” (Klein, 2009: 4). W konsekwencji, zwłaszcza wśród młodych osób (choć nie tylko), organizacja czasu wolnego w taki sposób, by sprzyjała ona ich rozwojowi, może stać się trudnością. Osobami, które mogą i powinny ich wspierać w konstruktywnym planowaniu wykorzystania okresu wolnego od obowiązków, oprócz rodziców, powinny być także nauczyciele, a zwłaszcza pedagodzy, psychologowie, wychowawcy, czy inne jednostki pracujące z nimi. Można tego dokonywać wykorzystując wiedzę z różnych źródeł danych profesji, metod, narzędzi, technik. Jedną z nich (profesji), która ostatnimi czasy staje się coraz bardziej popularna, jest coaching, a jego założenia trafnie wpisują się w to, czym powinien kierować się każdy specjalista pracujący zwłaszcza z młodzieżą- wspieraniem ich w rozwoju i pogłębianiu własnych kompetencji i zasobów. Stąd celem niniejszego artykułu będzie próba refleksji nad problematyką czasu wolnego młodych osób oraz możliwości wspierania ich w efektywniejszym planowaniu okresu nie przeznaczonego na wykonywanie czynności związanych z pracą.

### **Podstawowe implikacje teoretyczne dotyczące czasu wolnego**

Czas wolny, jako kategoria historyczna, pojawia się w pewnym procesie rozwoju cywilizacyjnego i stanowi przeciwieństwo pracy, a konkretniej czasu przeznaczonego na zajęcia zarobkowe (Dyoniziak, 1997: 239). Jako pierwszy niniejszą kategorię pojęciową wprowadził Arystoteles, „który przeciwstawiał czynności produkcyjne i obowiązkowe czynnościom służącym rozwojowi człowieka (m. in. filozofii, kontemplacji, nauce) (Mokras- Grabowska, 2015: 12). Niniejszy filozof traktował dążenie do doskonałości jednostki za pośrednictwem kontemplacji oraz umiar w działaniu czy samorealizację, jako działania,

które powinny wypełniać czas wolny. W konsekwencji miał on być drogą do szczęścia oraz szlachetnym działaniem (Kosiewicz, 2006: 15).

Współcześnie problematyką czasu wolnego zajmują się naukowcy wielu dyscyplin naukowych, wśród nich można wymienić zarówno psychologów, pedagogów, socjologów, jak również ekonomistów, lekarzy, czy jednostki specjalizujące się w nauce o kulturze fizycznej (Puciato, 2009: 98). W konsekwencji terminologia odnosząca się do omawianej problematyki jest niezwykle zróżnicowana, wielowymiarowa i bogata. Można jednak dokonać jej kategoryzacji na trzy główne nurty: duchowy, instrumentalny oraz behawioralny (Puciato, Szczebak, 2011: s. 84). Nie sposób w jednym rozdziale opisać szczegółowo całą złożoność omawianej problematyki. W związku z czym, w niniejszym artykule zostaną dokonane odniesienia jedynie do niektórych ujęć terminologicznych niniejszego zjawiska, także w oparciu o kategoryzacje na wyżej wymienione nurty.

Zgodnie z ujęciem instrumentalnym, czas wolny stanowi naturalny element funkcjonowania jednostki, a jego specyfika polega na niewykonywaniu w tym okresie przez człowieka, żadnych obligatoryjnych czynności (Bombol, 2008: 19-21). Kompatybilną definicją czasu wolnego, zgodną z niniejszym ujęciem, byłaby ta zaproponowana przez Jana Danieckiego, według którego czas wolny to okres po wykonaniu przez jednostkę wszelkich prac i zajęć o charakterze ekonomicznym, zarobkowym (Danecki, 1967: 29).

Ujęcie behawioralne ukierunkowuje spectrum rozważań dotyczących czasu wolnego na kwestie podejmowania przez jednostkę, w tym okresie, określonych aktywności, które w konsekwencji mają ją doprowadzić do odpoczynku. Trafnie ujmuje to definicja Anny Zawadzkiej, która uważa, że czas wolny, to „czas wykorzystywany na zajęcia nieobowiązkowe, podejmowane dobrowolnie dla wypoczynku, rozrywki, wszechstronnego rozwoju, udziału w życiu społecznym” (Zawadzka, 1976: 183).

Inną definicją, która jest spójna z ujęciem behawioralnym, jest definicja wystosowana przez Ryszarda Wroczyńskiego, który pisze, że czas wolny, to „czas pozostały po wykonaniu obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych i przeznaczony na odpoczynek, rozrywkę oraz rozwój własnych zainteresowań zgodnie z zamiłowaniem i upodobaniami” (Wroczyński, 1974: 213).

Ostatnie ujęcie, duchowe, akcentuje możliwość zaspokajania potrzeb wyższego rzędu w ramach realizacji czasu wolnego. Głównie dotyczy to samorozwoju, samo urzeczywistnienia i samodoskonalenia. W konsekwencji, czas wolny ma służyć realizacji wartości autotelicznych oraz stanowić wartość samą w sobie, a nie być podłożem do osiągnięcia korzyści materialnych, ekonomicznych (Jung, 1987: 14).

Oprócz ujęć teoretycznych, na bazie których definiowany jest czas wolny, ma on także swoje określone funkcje, czyli role, jakie pełni w różnych obszarach życia jednostki (Bywalec, Rudnicki, 2002: 98). Jak pisze Daniel Puciato oraz Teresa Szczebak, „związane jest to z bezpośrednim i pośrednim następstwem zaspokajania różnorodnych potrzeb ludzkich w czasie wolnym” (2011:

85). Następstwa pośrednie przejawiać się będą w procesach rozwoju biologicznego, społecznego oraz psychicznego jednostki, jak również w jego postawach, systemie aksjologicznym, wzorcach zachowań, czy poglądach. Z kolei do bezpośrednich następstw wykonywanych czynności będzie zaznanie określonego rodzaju gratyfikacji, np. poprawa samopoczucia, czy likwidacja zmęczenia (Puciato, Szczebak, 2011: 85).

Aleksander Kamiński wyróżnia trzy różne funkcje czasu wolnego: odpoczynek, zabawę oraz pracę nad sobą (Jurewicz, 2009: 508). Zygmunt Dąbrowski do nadmienionych uprzednio funkcji dodaje także „poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie” (Dąbrowski, 1966: 23).

Jak nadmienienia Aleksander Kamiński: „sens odpoczynku polega na odciążeniu zmęczenia i znużenia na odnowieniu sił fizycznych i psychicznych zużytych nie tylko w pracy zawodowej, ale i w kłopotach zajęć i obowiązków życia codziennego” (Kamiński, 1965: 99).

Kolejną funkcją czasu wolnego jest zabawa, która postrzegana jest jako wypoczynek czynny, a nie bierny, jak poprzednia funkcja. Jedną z wielu definicji zabawy jest ta, zaproponowana przez Johana Huizinga, który twierdzi, że „zabawa jest dobrowolną czynnością lub zajęciem, dokonywanym w pewnych określonych granicach czasu i przestrzeni według dobrowolnie przyjętych, lecz bezwarunkowo obowiązujących reguł, jest celem sama w sobie, towarzyszy jej zaś uczucie napięcia i radości i świadomości »odmienności« od »zwyczajnego życia« (Huizinga, 1998: 48- 49). W konsekwencji takiego ujęcia niniejszej czynności, jej wykonywanie jest dostateczne samo w sobie, stanowi także cel sam w sobie.

Ostatnia z wyróżnionych przez Aleksandra Kamińskiego funkcji czasu wolnego odnosi się do samodoskonalenia jednostki w dowolnej dziedzinie kultury. Podkreśla to przede wszystkim sam autor, który klasyfikuje do niniejszej aktywności przede wszystkim wszechstronny udział w życiu społecznym oraz rozwój jednostki (Jurewicz, 2009: 508).

Jak wynika z powyższego opisu, czas wolny pełni wiele różnorodnych funkcji, których specyfika jest wielowymiarowa i wnika w różne płaszczyzny funkcjonowania jednostek. Szczególnego znaczenia nabiera we współczesnym świecie konsumpcji, gdzie, jak podaje Zbyszko Melosik, ma miejsce „dramatyczne przyspieszenie życia, którego najistotniejszym przejawem jest nieustanna pogoń za czasem i przestrzenią” (Melosik, 2010: 379). W konsekwencji żyjemy w czasach, gdzie jednostki oddalają się od siebie, funkcjonując w wielu różnorodnych systemach społecznych, nierzadko wykluczających się wzajemnie (Szpunar, 2008: 131). Ta sama kwestia dotyczy także rodzin i ich członków, pomiędzy którymi można zauważyć dezintegrację kontaktów interpersonalnych oraz samych związków emocjonalnych (Izdebska, 2000: 34).

## **Istotność czasu wolnego w życiu młodego człowieka**

Dotychczas przeprowadzono wiele badań odnoszących się do problematyki czasu wolnego zarówno dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Jak wskazują

te przeprowadzone przez Daniela Puciato oraz Teresę Szczebak, na grupie osób będących w wieku 14- 16 roku życia, najwyższy odsetek przebadanych gimnazjalistów oraz wychowanków pogotowia opiekuńczego, bo aż kolejno 43,75% i 41,94% z nich lubi spędzać czas wolny w domu, bądź w obiektach sportowych- 40,63% (gimnazjaliści) czy na podwórku 54, 84% wychowanków pogotowia opiekuńczego (Puciato, Szczebak, 2011: 89).

Badania zrealizowane przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w 2013 roku, na uczniach z sześćdziesięciu pięciu szkół ponadgimnazjalnych, wskazują, że uczniowie najchętniej spędzają czas wolny w gronie rówieśników, bądź na dyskotekach (Boguszewski, Feliksiak, Gwiazda, Kalka, 2014: 129).

Oczywiście sposób spędzania czasu wolnego może różnić się w zależności od wielu zmiennych różnicujących, jak chociażby miejsce zamieszkania jednostki, jej wiek itp. Na przykład stosunkowo inaczej czas wolny będą gospodarować osoby ze środowisk miejskich a inaczej osoby ze środowisk wiejskich (choćby ze względu na odległość wielu instytucji, ośrodków oferujących aktywny wypoczynek i wynikająca z tego trudność w dojazdach). Mimo to jednak, dzieci i młodzież zarówno ze wsi, jak i z miasta stosunkowo podobnie preferuje spędzanie czasu wolnego. Jak wskazują przy tym badania realizowane przez Katarzynę Kasprzak w gminie Cekcyn okazało się, że nastolatki realizują spotkania ze znajomymi, gry na komputerze, czy też korzystają z Internetu (Kasprzak, 2014: 202). Czyli stosunkowo podobnie, co młodzież w przytoczonych powyżej badań.

Nie od dzisiaj wiadomo, że zarządzanie czasem, a raczej, jak to trafnie określiła Anna Pluta, zarządzanie sobą w czasie, jest umiejętnością nie tylko skomplikowaną, ale także bardzo istotną. Istotne bowiem staje się wówczas ustalanie własnych celów życiowych a także ich planowanie, kategoryzacja priorytetów, które należy wykonać, delegowanie spraw oraz ich planowanie, czy nawet realizacja spotkań (Pluta, 2013: 149). Co więcej, czynności, które realizowane są w trakcie czasu wolnego w sposób znaczący przyczyniają się do kształtowania osobowości jednostki, jej postaw i preferowanych zasad życiowych. Jak pisze Daniel Puciato oraz Teresa Szczebak, „kształtują one często postawę aktywną, uczą pokonywania trudności oraz usuwają obawy przed podejmowaniem wysiłków umysłowych i fizycznych” (Puciato, Szczebak, 2011: 85). Organizowane w okresie czasu wolnego zajęcia mogą mieć także charakter silnie wychowawczy. Mianowicie mogą przyczynić się do przyspieszenia adaptacji jednostki do warunków dla niej nowych, realizacji działań twórczych i równocześnie wzmacniania spójności społecznej, dobrostanu psychicznego oraz modelowania emocji o wydźwięku pozytywnym (Alejski, 2008: 34).

Warto przy tym wspomnieć o czymś, co nazywa się „sprawnością działania” i oznacza „zdolność radzenia sobie z ciągłymi zmianami, zamiast dążenia do utrzymania stabilności, tworzenie relacji z partnerami zewnętrznymi, zamiast koncentrowania się na samowystarczalności, uwzględnianie indywidualnych potrzeb klienta” (Mazurkiewicz, 2011: 47- 48). W konsekwencji mówiąc o czynnościach realizowanych podczas czasu wolnego należy także mieć na

uwadze stopień ich organizacji tak, by w otaczającej i dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości zachowały one swoją spójność i istotność. Bowiem w konsekwencji, prawidłowe zagospodarowanie czasu wolnego może okazać się znamienne dla funkcjonowania jednostki oraz przyczyniać się do efektywniejszego jej prosperowania w różnych dziedzinach życia.

Można zatem zastanowić się nad tym, czy młodzi ludzie we współczesnym świecie, potrafią, w sposób konstruktywny, wykorzystać oraz zaplanować czynności, które będą realizowane w trakcie ich czasu wolnego. Z własnej praktyki, jako pedagoga szkolnego, mogę pokusić się o stwierdzenie, że nastolatkom mają coraz większe trudności w strukturalizowaniu, czy też planowaniu czynności, które mogłyby zostać spożytkowane w czasie wolnym, a które nie ograniczałyby się do „biernego” spędzania czasu wykorzystując środki masowego przekazu (oglądając telewizję, grając na komputerze itp.). W konsekwencji warto zastanowić się, jak można wesprzeć wychowanków w efektywniejszym planowaniu działań, które mogłyby realizować podczas czasu wolnego, a które równocześnie byłyby dla nich samych rozwojowe. Stąd jedną z profesji oraz jej metod, narzędzi, technik, na których można oprzeć swój warsztat pracy z młodzieżą, może okazać się coaching, którego idea powinna być kompatybilna z myślą przewodnią każdego specjalisty pracującego z człowiekiem- towarzyszenie i wspieranie mu w jego rozwoju.

## **Coaching<sup>2</sup> a wspomaganie uczniów w konstruktywnym kreowaniu ich czasu wolnego**

Metody, narzędzia i techniki coachingu zostały stworzone przede wszystkim z myślą o coachee<sup>3</sup>, by wspierać go w strukturyzowaniu działań w taki sposób, by osiągnął cel, który sobie zamierzył. W konsekwencji uzasadnioną zdaje się być możliwość ich wykorzystywania w różnych płaszczyznach i w różnych kontekstach pracy z jednostką. Także z uczniem, by nawiązanie takiej współpracy zaowocowało jego efektywniejszym planowaniu działań w trakcie czasu wolnego.

Jednym z najistotniejszych (jeśli nie najistotniejszym) elementów coachingu jest odpowiednie zadawanie pytań przez coacha, bowiem „zadając pytania i formułując wyzwania, trener dąży do stworzenia podopiecznemu warunków do zdefiniowania nowej wizji świata opartej na świadomej percepcji” (McLeod,

---

<sup>2</sup> Coaching należy do profesji, która nie ma jednoznacznie dookreślonej daty powstania. Autorzy tacy, jak Sheila Kampa- Kokesch oraz Mary Z. Anderson twierdzą, że jego początki wiążą się z pierwszymi interwencjami consultingu i counselingu (2001: 207). Należy przy tym podkreślić, że coaching wyrósł także na gruncie sportu (Wujec, 2012: 7-8). Niezależnie jednak od genezy coachingu, istotnym byłoby doprecyzowanie, czym niniejsza profesja jest. Ze względu jednak na cel niniejszego artykułu oraz wymogi objętościowe, ograniczę się jedynie do nakreślenia najważniejszego, a Czytelnika chętnego do zgłębienia niniejszej problematyki odsyłam do pozycji biograficznych. Najogólniej można przyjąć, że coaching polega na współpracy/ współtowarzyszeniu coacha z coachee (bądź z grupą osób) w jej/ich rozwoju, bazując na ich kompetencjach i zasobach (Thorpe, Clifford, 2013: 17- 25).

<sup>3</sup> Coachee jest klientem coachingu oraz jednostką, która chce coś zmienić w swoim życiu, osiągnąć zamierzony cel. Należy przy tym nadmienić, że nie musi to być pojedyncza osoba, ale może być nią także grupa osób, zespół (Zukowska, 2010: 229).



2008: 268). W związku z czym, umiejętne stawianie pytań, ma pomóc jednostce na bardziej dogłębną weryfikację własnych przeżyć, doświadczeń, podejmowanych aktywności oraz wesprzeć ją w umiejętnej ich strukturyzacji (Thorpe, Clifford, 2007: 121). W konsekwencji cały proces coachingu i związane z tym wykorzystywane poszczególne metody, techniki, narzędzia, opierają się na umiejętnym zadawaniu pytań przez coacha.

Zdarza się wśród uczniów, że mają trudności wynikające z nieumiejętnej strukturyzacji własnych planów, aktywności. W konsekwencji popadają w chaos, nad którym trudno im zapanować. Z jednej strony chcieliby wyjść ze znajomymi, z drugiej strony muszą się uczyć bądź побыć w samotności. A przecież każde działania, nawet te, podejmowane podczas czasu wolnego, są działaniami celowymi (mniej bądź bardziej uświadamianymi). Stąd stosowanie w interakcji z uczniami pytań, może okazać się dla nich pomocne, w weryfikacji istotności jednych czynności nad innymi. Przykładowo: jak określiłbyś/ określiłabyś na skali od 1 do 10 istotność tej czynności i innej czynności, którą również chciałbyś/ chciałabyś wykonywać w czasie wolnym? Na ile, na skali od 1 do 10, chcesz być zadowolony/a z wykorzystania czasu wolnego? Jesteś na 5. Co może pomóc Ci w znalezieniu się na 6? Co musiałbyś/ musiałabyś zrobić, żeby się tam znaleźć?

Nawiązując bezpośrednio do coachingu nie sposób nie wspomnieć o klasycznych modelach, na których bazują coachowie w trakcie procesu coachingu. W niniejszym opracowaniu nie sposób omówić i przedstawić wszystkich, związku z czym zostanie dokonane odwołanie do jednego z nich, którego wykorzystywanie, może usprawnić proces systematyzacji zajęć w ramach czasu wolnego uczniów<sup>4</sup>.

Model GROW został opracowany oraz stworzony przez Johna Whitmorea w latach 80 XX wieku oraz jest oparty na coachingu behawioralnym (Michalik, 2014: 113). Jest znaną metodą w coachingu, a jego struktura wyznaczana jest przez poszczególne litery składające się na jego nazwę. Stosowanie niniejszej metody jest przydatne, by wspomóc klienta w takim planowaniu własnych czynności, by osiągnąć założony cel, przy równoczesnym wzmocnieniu motywacji.

**G - cele (goals)** - przy niniejszym etapie należy ukierunkować się na ustalenie celów, przy czym coach powinien wspierać coachee w ustaleniu celu długoterminowego, krótkoterminowego, celu sesji oraz w konkretnych kwestiach itp. Może tego dokonywać poprzez zadawanie pytań: „co chciałbyś w trakcie dzisiejszej sesji zrealizować?”; „co chcesz zrealizować tego dnia?” (Law, Ireland, Hussain, 2010: 44).

---

<sup>4</sup> Należy przy tym podkreślić, że bardzo trudno będzie nauczycielowi przeprowadzić tak, jak zostało to zapisane, dany model, metodę coachingu, ponieważ nie zawsze są (a raczej - rzadko są) ku temu środki oraz niezbędny czas i często brak odpowiedniej relacji między uczniem a nauczycielem (trudno, by nauczyciel i uczeń byli partnerami interakcji). W niniejszym artykule zamierza się jedynie przybliżyć problematykę wykorzystania niektórych elementów coachingu tak, by usprawnić możliwość pomocy uczniom w efektywniejszym organizowaniu przez nich ich czasu wolnego.

Każde działanie, nawet to podejmowane w trakcie czasu wolnego, ma swoją celowość. Celem może być odpoczynek, regeneracja organizmu, wzmocnienie organizmu (uprawiając sport) itp. Jednak nie zawsze każdy potrafi sobie uświadomić ich istotność i przy tym nadać aktywności, którą realizuje w trakcie czasu wolnego, daną rangę, by stały się efektywniejsze, produktywniejsze. Stąd podobne pytania, w strukturalizowaniu planów realizowanych w trakcie czasu wolnego, może zadać nauczyciel uczniowi np. „co będziesz chciał zrealizować podczas tych dni?”.

**R - rzeczywistość (reality)** - cel musi być realistyczny i możliwy do realizacji, by jednostka nie doznała już na samym początku porażki mimo podejmowanych prób realizacji czynności prowadzących do postawionego celu. W trakcie sesji coachingowej mogą paść następujące pytania: „jak wygląda sytuacja tu i teraz?”; „co czuję?” (Law, Ireland, Hussain, 2010: 44).

Istotnym jest, by przed podjęciem się realizacji danej czynności dokonać weryfikacji aktualnej sytuacji, czy aby na pewno jest ona dogodna i pozwala na podjęcie działań, których chcemy się podjąć. Oczekiwania młodzieży w tym aspekcie mogą być duże i nie zawsze odzwierciedlające ich realną sytuację. Stąd pracując z uczniami warto spytać ich, czy dana sytuacja, okoliczność, pozwoli ci tak a nie inaczej spędzić ten czas, bądź któreś z tych wymienionych powyżej.

**O - opcje (options)** - jednym z zadań podczas procesu coachingu jest ukierunkowanie klienta na stworzenie listy zadań, których realizacja jest niezbędna, by osiągnąć zamierzone cele. Stąd można posłużyć się następującymi pytaniami: „jakie działania możesz podjąć, osiągnąć/ zbliżyć się do zamierzonego celu?”; „jakie widzisz inne możliwości dojścia do wyznaczonego celu?”; „jakie możliwości są dla Ciebie dostępne?” itp. (Law, Ireland, Hussain, 2010: 44).

Warto, by oprócz już podjętych aktywności uczniowie dostrzegali również cały wachlarz możliwości realizacji innych czynności, które także mogą okazać się ciekawe i konstruktywne. Szczególnego znaczenia nabiera to współcześnie, gdy w dobie technicyzacji dnia codziennego, coraz częściej dzieci i młodzież mają trudności z podejmowaniem czynności, które nie byłyby kompatybilne z tymi, wykonywanymi przed komputerem, tabletem, korzystając z komunikatorów internetowych, platform społecznościowych. Jak wskazują badania przeprowadzone w różnych krajach na świecie, w Polsce odsetek młodzieży nadużywającej korzystanie z Internetu wynosi aż 1,3%, z kolei aż 12% jest zagrożona jego nadużywaniem. Ponadto, Polska należy do tych krajów, wśród których odsetek osób korzystających w sposób destruktywny z Internetu jest najwyższy ([http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport\\_eu\\_net\\_adb\\_pl.pdf](http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport_eu_net_adb_pl.pdf)). Stąd istotnym wydaje się, by młodzież poznawała, bądź uczyła się rozpoznawać i praktykować różne formy spędzania wolnego czasu.

**W - wola działania (will/ way forward)** - wola działania, czyli co i przez kogo ma zostać zrealizowane. Coach może postawić następujące pytania: „co zamierzasz zrobić?”; „jak podejmowane działania mogą przyczynić się do realizacji powziętego celu?” (Law, Ireland, Hussain, 2010: 44).

Nauczyciel, współpracując ze swoim podopiecznym, także może zadać podobne pytania: „w konsekwencji, co będziesz robił podczas tych kilku wolnych godzin?”; „czy to, co zamierzasz zrobić, rzeczywiście pomoże ci odpocząć/ zrełaksować się?”

Podsumowując i równocześnie odwołując się ponownie do specyfiki funkcjonowania współczesnej młodzieży, gdzie rzeczywistość, w której się obracają, jest chaotyczna, nieprzewidywalna, natychmiastowa, trudno równocześnie o odnalezienie się w niej, a tym samym o konstruktywne zaplanowanie czynności, które miałyby składać się na te, realizowane w czasie wolnym jednostki. Stąd istotnym jest, by wspierać młodzież w refleksji nad tym, co może być dla nich istotne, co chcieliby robić i równocześnie jak mogą dany czas zaplanować.

Coaching jest przy tym profesją, która dysponuje wieloma narzędziami, metodami na tyle elastycznymi, że z powodzeniem mogą one być wykorzystywane w pracy także z uczniami. Jednak od sposobu ich użycia zależeć będzie, jakiemu celowi będą przyświecać, czemu mają służyć. Stosując pytania coachingowe zachęca się jednostkę do refleksji nad podejmowanymi działaniami, strukturalizacji własnych planów życiowych oraz działań. Stąd zapoznając się z różnymi modelami coachingu, technikami i narzędziami, które są wykorzystywane, można także wspomóc jednostkę, zadając odpowiednio sformułowane pytania, do strukturalizacji własnych planów i działań realizowanych w trakcie czasu wolnego. Powyżej zostały przytoczone jedynie niektóre przykłady możliwości zastosowania określonych pytań, jednak jest ich znacznie więcej i mogą być zróżnicowane w zależności od metody, jaką posłuży się coach, bądź celu, jakiemu ma służyć.

## **Podsumowanie**

Współczesne realia, technicyzacja dnia codziennego, konsumpcjonizm i natychmiastowość, stają się zjawiskami, przed którymi nie ma ucieczki. Chcąc funkcjonować w dzisiejszym świecie, należy nauczyć się być na tyle elastyczną osobą, by móc lawirować pomiędzy wymaganiami narzucanymi przez inne osoby/ instytucje, a własnymi potrzebami i pragnieniami. Dlatego czas wolny staje się produktem niezwykle deficytowym oraz tym bardziej istotnym. Stąd ważnym staje się, by jego wykorzystanie było z korzyścią dla jednostki, a nie wiązało się z kumulowaniem większego stresu bądź z podejmowaniem aktywności, które nie przysporzą jej żadnych korzyści.

Sporą trudność w tym może mieć młodzież, której już sam okres rozwojowy narzuca dynamizm i może sprawiać kłopoty w odnalezieniu się w codziennych realiach. Stąd nauczyciel, pedagog są ważnymi osobami, które mogą pomóc młodemu człowiekowi w lepszej i konstruktywniejszej strukturalizacji własnych planów i zamierzeń, zwłaszcza tych, które realizowane są w czasie wolnym, by nie ograniczały się one do używania komputerów, tabletów, kontaktowania się wyłącznie przez komunikatory internetowe. Pomocny może okazać się coaching, gdzie wykorzystane jego składowe, mogą posłużyć do pogłębienia

refleksji nad czynnościami podejmowanymi w ramach czasu wolnego jednostki. Dzięki umiejętnemu stawianiu pytań, można zachęcić ucznia do refleksji nad podejmowaną aktywnością w ramach czasu wolnego, co w konsekwencji może przyczynić się do innego spojrzenia na to, jakich czynności się dokonuje a tym samym urozmaicenia i konstruktywnego wzbogacenia działań przezeń wykonywanych. W konsekwencji także do częściowego zaniechania spędzania czasu wolnego niemal wyłącznie w domu, grając w gry, czy oglądając telewizję, na rzecz czynności bardziej rozwojowych.

## Bibliografia

- Alejsiak, W. (2008). *Samowychowanie a turystyka*. Kraków: Wydawnictwo Albis.
- Boguszewski, R., Feliksiak, M., Gwiazda, M., Kalka, J. (2014). *Młodość o sobie: wartości, obyczajowość, grupy odniesienia*. W: CBOS, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.
- Bywalec, C., Rudnicki, L. (2002). *Konsumpcja*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Danecki, J. (1967). *Czas wolny. Mity i potrzeby*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Dąbrowski, Z. (1966). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- Dyoniziak, R. (1997). *Spółczesność w procesie zmian: zarys socjologii ogólnej*. Zielona Góra: Zachodnie Centrum Organizacji.
- Huizinga, J. (1988). *Jesień średniowiecza*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Izdebska, J. (2000). *Dziecko w rodzinie u progu XXI wieku: niepokoje i nadzieje*. Białystok: Wydawnictwo Trans Humana.
- Jung, B. (1987). *O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-ekonomicznego*. Warszawa: SGPiS.
- Jurewicz, M. (2009). Czas wolny młodzieży i jego społeczne uwarunkowania. *Наукoви записки. Серія "Психологія і педагогіка"*, 506- 515.
- Kamiński, A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno- wychowawcza*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kampa- Kokesch, S., Anderson, M. Z. (2001). Executive Couching. A Comprehensive Review of the Literature. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* t. 52, nr 2, 134- 144.
- Kasprzak, K. (2014). Czas wolny dzieci i młodzieży z terenów wiejskich (na przykładzie badań w gminie Cekcyn). *Studia z Teorii Wychowania: Półrocznik Zespołu Teorii Wychowania Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN* 5/1 (8), 195- 208.
- Klein, S. (2009). *Czas. Przewodnik użytkowania*. Warszawa: Wydawnictwo W. A. B.

- Kosiewicz, J. (2006). Spór o istnienie czasu wolnego. W: J. Kosiewicz, K. Obodyński (red.), *Turystyka i rekreacja. Wymiary teoretyczne i praktyczne*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Law, H., Ireland, S., Hussain, Z. (2010). *Psychologia coachingu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mazurkiewicz, A. (2011). Sprawność działania- interpretacja teoretyczna pojęcia. *Nierówności społeczne a wzrost gospodarczy. Uwarunkowania sprawnego działania w przedsiębiorstwie i regionie*. Zeszyt nr 20, 47- 57.
- McLeod, A. (2008). *Mistrz coachingu. Podręcznik dla menedżerów, HR- owców i trenerów*. Gliwice: Wydawnictwo HELION.
- Melosik, Z. (2010). McDonald's i przemiany kultury współczesnej. W: Hejwosz, D., Jakubowski, W. (red.), *Kultura popularna- tożsamość- edukacja*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Michalik, D. (2014). Wpływ coachingu na zarządzanie przedsiębiorstwem. *Zeszyty Naukowe Zarządzanie* 1, 111- 118.
- Mokras- Grabowska, J. (2015). Czas wolny w dobie postmodernizmu. *Folia Turistica* 34, 11- 30.
- Pluta, A. (2013). Zarządzanie czasem- mocna czy słaba strona pracownika XXI wieku? *Edukacja Humanistyczna* 1 (28), 147- 155.
- Puciato, D. (2009). Czas wolny jako determinanta jakości życia na przykładzie badań empirycznych. *Studia i Prace Kolegium Zarządzania i Finansów. Zeszyt Naukowy* 95, 97- 109.
- Puciato, D., Szczebak, T. (2011). Wybrane aspekty zagospodarowania czasu wolnego u młodzieży z różnych środowisk. *Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie* t. 18 nr 1/2011, 83- 94.
- Szpunar, M. (2008). Czas wolny w dobie konsumpcjonizmu i powszechnej mediatyzacji. W: Muszyński W., Sokołowski M. (red.), *Homo creator czy homo ludens? Twórcy-internauci-podróżnicy*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Thorpe, S., Clifford, J. (2013). *Podręcznik coachingu*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Wujec, B. (2012). Geneza i definicje coachingu. *Coaching Review* nr 4, 4- 28.
- Zawadzka, A. (1976). *Obciążenie studentów nauką a formy wypoczywania*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Żukowska, J. (2010). Coaching jako instrument rozwoju zawodowego. W: Lachiewicz S., Walecka, A. (red.), *Współczesne problemy zarządzania zasobami ludzkimi*. Łódź: Wydawnictwo Politechnika Łódzka.
- Źródła internetowe:**
- Makaruk, K., Wójcik, Sz. (2012). *EU NET ABD- Badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie*. [http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport\\_eu\\_net\\_adb\\_pl.pdf//](http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport_eu_net_adb_pl.pdf//)  
Dostęp: 28.10.2016.

### **Coaching in supporting the organization of free time in adolescents**

Leisure in contemporary reality becomes extremely in short supply goods, hence also a valuable and desirable. Organization and planning of activities that would be undertaken within its framework is not for everyone can be a simple activity, especially for young people, who still face a number of problems related to their maturation. Hence, the teacher becomes an important figure who can, using the concept of coaching, to assist young people in structuring plans within the framework of free time in such a way that they are for them as the most desirable and constructive. Therefore, the purpose of this article is to present examples of the use of coaching in order to improve the organization of free time for young people.



**MILENA NATALIA DRĄG**  
Uniwersytet Zielonogórski

## **Czas wolny w młodzieżowych środowiskach wieloproblemowych**

### **Wprowadzenie**

Od wieków czas wolny pełni niezwykle istotną rolę w życiu każdego człowieka na Ziemi. Przedstawiano go w historii jako przeciwstawienie czasu pracy. Jego wymiar zależy od pozycji społecznej danego człowieka. Interdyscyplinarność czasu wolnego sprawia, że zajmują się nim specjaliści wielu różnych dziedzin naukowych.

Możliwości dysponowania czasem wolnym jest wiele, jednak zależą one od indywidualnych aspiracji, potrzeb danej jednostki społecznej. Na wybór jego spędzania ma wpływ zarówno wiek, płeć, hobby jak i status społeczny a nawet dymorfizm płciowy.

Wraz z rozwojem cywilizacyjnym czas wolny stał się pojęciem powszechnym, ale mimo to nie każdy potrafił go zdefiniować. Według Arystotelesa czas wolny (schola) nie miał być ani wypoczynkiem ani końcem pracy, ponieważ praca miała stanowić jego ukoronowanie. Zdaniem tego filozofa, kto pracuje, nie dysponuje czasem wolnym, nie rozporządza sobą, nie jest szczęśliwy. Jak mawiał Arystoteles - człowiek powinien poświęcać swój czas wolny filozofii, sztuce oraz nauce.

Samo pojęcie czasu wolnego pojawiło się wraz z pojęciem rewolucji przemysłowej. Wówczas wystarczało go jedynie na zaspokojenie tych najbardziej podstawowych potrzeb człowieka. Na przełomie lat ludzie dążyli do tego by było go coraz więcej, spędzano więc czas wolny aktywnie- nabierając wówczas kondycji, zdrowia; spotykano się z innymi ludźmi- zacieśniając więzi społeczne. Dzisiejsze tempo życia, pogoń za pieniędzmi, sławą i dogodnym życiem niemalże zabierają nam go zupełnie. W moim odczuciu to, że tego czasu na odprężenie mamy coraz mniej jest niezwykle poważnym problemem. Prowadzi to często do powstawania przygnębienia, jest to niewątpliwie czynnikiem wywołującym stres, stany depresyjne a w rezultacie może służyć rozwojowi wielu innych chorób cywilizacyjnych. W tym momencie warto wspomnieć, że umiejętnie wykorzystany czas wolny może wpływać na wszechstronny rozwój danego człowieka, a jego formy pomagają odkrywać własne wartości, priorytety.

Dzięki Międzynarodowej Konferencji UNESCO, która odbyła się w czerwcu 1957 roku, pojęcie czasu wolnego bardzo się rozpowszechniło. Zgodnie z definicją Joffre'a Dumazediera - francuskiego socjologa - czas wolny to wszelkie za-



jęcia, jakim może się oddawać jednostka z własnej ochoty i z różnych powodów: dla rozrywki, dla zdobywania nowych wiadomości, dla bezinteresownego kształcenia się czy dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi. (Woronowicz, Apanel, 2010: 20).

## **Środowisko wieloprotblemowe**

Chciałabym w kilku słowach przedstawić, czym są środowiska wieloprotblemowe, aby móc trafnie zobrazować jak młodzież ze środowisk wieloprotblemowych spędza swój czas wolny, w pierwszej kolejności Termin ten został utworzony przez pracowników socjalnych na skutek dostrzeżenia złożoności sytuacji życiowych niektórych osób. Każda z nich boryka się od lat z mnóstwem trudności, które nakładając się na siebie nawzajem, zwiększają tę złożoność oraz komplikując życie codzienne. W literaturze przedmiotu odnaleźć można określenie „rodziny z wieloma problemami” jako alternatywny termin dla opisu rodzin dysfunkcyjnych, wieloprotblemowych, patologicznych czy specjalnej troski. Aby w jakikolwiek sposób poprawić sytuację życiową tych rodzin, potrzeba wieloaspektowego działania różnych służb społecznych oraz innych podmiotów. (Krasiejko, 2010: 11-12) wprowadza w swoich badaniach określenie „rodziny z wieloma problemami”, by podkreślić dążenie do podmiotowego traktowania klientów, nieetykietowania ich.

Najczęstszymi problemami osób z rodzin wieloprotblemowych są: bezrobocie, przemoc domowa, bieda, nieumiejętne prowadzenie gospodarstwa domowego, uzależnienia, samotne macierzyństwo czy wielodzietność.

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możemy tym rodzinom zaoferować jest praca z dziećmi i młodzieżą z tych środowisk. Jak podkreśla Z. Kwieciński „[...] wszelkie wysiłki w celu wyrównywania warunków szans mają sens wtedy, i tylko wtedy, gdy podejmowane są w najwcześniejszych latach rozwoju dziecka, czyli w wieku 2–6 lat. Tylko wtedy możliwe jest przerwanie błędnego koła reprodukcji kulturowej z udziałem szkoły, a zwłaszcza procesu marginalizacji i wykluczenia wciąż wysokiej i od lat nieomal niezmiennej części zbiorowości uczniów i absolwentów szkolnictwa powszechnego, którzy nie tylko nie mają dostępu do kultury symbolicznej, ale są bezradni na rynku pracy, a poziom i jakość życia są niezmiennie niskie –nie z ich winy” (Kwieciński, 2005: 35).

Czas wolny jest niezwykle ważnym elementem jakości życia. Od ilości czasu i sposobów jego wykorzystania zależy poziom: wykonywanej pracy, kształtowania i doskonalenia zawodowego, codziennego samopoczucia i zdrowia, czyli jakość życia. Podobnie edukacja, „jeśli ma być skuteczna, powinna obejmować wszystkie sfery aktywności życiowej człowieka, w tym jego czas wolny” (Daszykowska, 2005: 9).

Wszechstronny rozwój każdego człowieka od narodzin do dojrzałości odbywa się w kolejnych etapach będących ze sobą w ścisłym powiązaniu. Dlatego też ogromne znaczenie we wspieraniu tego rozwoju ma rodzina, która stanowi

środowisko biologiczne, społeczne, kulturowe, ekonomiczne i wychowawcze. Dzieci i młodzież w środowiskach problemowych, są zazwyczaj pozostawieni bez opieki. Ich rodzice albo bardzo dużo pracują, albo nie interesują się nimi. W niektórych przypadkach są to też tzw. "eurosieroty", gdzie opiekę nad nimi powierza się dziadkom, którzy ze względu na podeszły wiek nie są w stanie należycie sprawować opieki, dlatego też te dzieci i młodzież mają nadmiar czasu wolnego. Zastanówmy się w jaki sposób środowiska lokalne powinno zagospodarować jego nadmiar dzieciom, które pozostawione są same sobie.

W dzisiejszych czasach, zmierza się do tego, aby pozostawić dziecku inicjatywę, umożliwić wykazanie swej samodzielności, spontaniczności i indywidualności. Dobór tych czynności, które dziecko będzie wykonywało w czasie wolnym jest bardzo ważny, gdyż wpływa znacząco na rozwój fizyczny, psychiczny, poprzez kształtowanie pewnych postaw.

Na ogół istotną rolę w kształtowaniu postaw przejmują także rodzice i opiekunowie. Również od nich zależy, jak dziecko czy młodzież spędzi czas poza zajęciami szkolnymi. W rodzinach, które nie zajmują się w wystarczającym stopniu swoimi dorastającymi dziećmi, rolę tę pełnią pracownicy socjalni, wolontariusze na świetlicach socjoterapeutycznych, psychologowie.

Jest to bardzo ważne żeby pomóc młodemu człowiekowi w rozsądnym wyborze zajęć w czasie wolnym, gdyż prawidłowy sposób jego spędzania wpływa na posiadanie takich umiejętności jak współzycie w grupie rówieśniczej, dzielenie się swoimi spostrzeżeniami, wrażeniami, bycie świadomym wagi własnych potrzeb i dążeń. (Kwilecka, Brożek, 2003: 74).

Czas wolny, a także sposób jego spędzania ma również wpływ na charakter dzieci i młodzieży. Dlatego tak ważne jest by młodzież z rodzin wieloproblemowych mogła spędzać swój wolny czas w przemyślany sposób. Wyzbywają się dzięki temu cech, które w jakiś sposób ograniczają ich potencjał rozwojowy – bojaźliwości, lenistwa, niezaradności, nieśmiałości, bierności lub wyraźnie łagodzą ich wpływ przez udział we wspólnej zabawie (Kwilecka, Brożek, 2003: 79).

Młodzież poznaje określony zakres wiedzy o wartościach, sposobach wychowania, ale także przeżywają oraz tworzą nowe wartości. (Bereźnicki, Czerpniak-Walczak, Krupas, 2010: 385).

Zarówno aktywność turystyczną jak i rekreacyjną podejmują spontanicznie i dobrowolnie. Chcą w ten sposób dowieść swojej samodzielności, niezależności. To, że chętnie podejmują aktywność zespołową, pozwala im zaistnieć w grupie, wejść w daną rolę społeczną. Wszystkie te ideały i wzory zachowań pomagają wyznaczyć młodzieży cele i zadania wychowania do ruchu jak i rekreacji, a jak wiadomo aktywność fizyczna potrafi zmobilizować nawet najbardziej negatywnie nastawioną młodzież.

Zajęcia pozalekcyjne, wykonywane przez młodzież w wolnym czasie, można zaklasyfikować w kilka różnych grup:

- a) pierwszą z nich są koła zainteresowań, które mają na celu zwiększanie zakresu wiedzy, zdobywanie nowych umiejętności, budzących innowacyjne pasje. Opisywane przez mnie koła dzielą się na: przedmiotowe-

są najliczniejszą z form organizowania czasu wolnego przez szkołę, mają charakter dobrowolny, ale warto wspomnieć, że aby mogły przynieść pożądany efekt, wymagana jest regularność i sumienna praca; artystyczne – zajęcia przeznaczone są dla młodzieży o nieprzeciętnych umiejętnościach artystycznych bądź dla osób, które takie umiejętności chciałyby nabyć.

- b) kluby sportowe – mają na celu usprawnienie, poprawę koordynacji oraz motoryczności w różnych dyscyplinach sportowych,
- c) turystyka aktywna i poznawcza,
- d) czynne uczestnictwo w imprezach artystycznych,
- e) wszelkie formy aktywności intelektualnej,
- f) zajęcia techniczne, warsztatowe i konstrukcyjne,
- g) aktywność społeczna i towarzyska (między innymi w grupach rówieśniczych),
- h) inne formy aktywności – na przykład szeroko pojęte kolekcjonerstwo czy różnego rodzaju indywiduálne zamiłowania, w tym dotyczące aktywności ruchowej itp.

Dzięki organizacji czasu wolnego wśród młodzieży z rodzin wieloproblemowych, można osiągnąć bardzo wiele. Uczą się oni postaw koleżeńskich, prospołecznych, kształtują umiejętności interpersonalne. Trzeba natomiast pamiętać, że współpraca ta nie powinna tracić również potrzeby indywidualności, nieskrępowania danej osoby. Powinna zaś budzić radość i dumę ze wspólnych osiągnięć, a także stać się zachętą do naśladownictwa społecznie pożądanych wzorów zachowań w różnych sytuacjach, wzmacniać jednostkowe uzdolnienia, preferencje oraz zamiłowania.

## **Badania własne**

Porównując teorię z rzeczywistością, postanowiłam przeprowadzić autorskie badania naukowe na temat tego, jak młodzież z rodzin wieloproblemowych spędza swój czas wolny. W tym celu udałam się do jednej ze świetlic socjoterapeutycznych, znajdujących się w moim rodzinnym mieście i poprosiłam trzydziestu wychowanków o wypełnienie kwestionariusza ankiety. W tym rozdziale chciałabym przedstawić wycinek moich badań.

Przebadalam respondentów z dwóch grup wiekowych- 10-12 lat oraz 12- 17 lat, żeby mieć również porównanie czy w obu grupach sposób spędzania czasu wolnego różni się od siebie. W kwestionariuszu pytałam między innymi o to, co młodzież ta robi w czasie wolnym w świetlicy, czym zajmują się w domu, jak spędzają weekendy. Odpowiedzi były w znacznym stopniu oczywiste i przewidywalne. Dzieci w wieku 10-12 na świetlicy głównie odrabiają lekcje, uczą się prawidłowych postaw, aktywnie spędzają czas z wolontariuszami (grają w piłkę, gry planszowe) natomiast niemalże całą resztę czasu wolnego spędzają przed komputerem i przed telewizorem.

Młodzież w przedziale wiekowym 12 - 17 lat mniej chętnie odrabia lekcje na świetlicy socjoterapeutycznej, z entuzjazmem za to zajmuje ich aktywność fizyczna, rozmawiają chętnie z wychowawcą i wolontariuszami o swoich problemach, o życiu codziennym. Ta grupa swój czas wolny (poza tym na świetlicy) spędza po części przed komputerem, ale w znacznym stopniu przeznaczają go również na spotkania z rówieśnikami, imprezy czy „spacery” po galerii handlowej.

Jak widać w powyższych badaniach sposób spędzania czasu wolnego zdecydowanie uległ prehistoczeniu porównując prehistorię z XXI wiekiem.

## Wnioski z badań

By badania miały wymiar wielopoziomowy postanowiłam przeprowadzić poniekąd podobne badania do powyższych, jednak z rozszerzeniem indywidualnego przypadku. Właśnie z tego powodu, że postawiłam sobie za cel zdiagnozowanie danego przypadku oraz zgłębienie jego historii, jak i tego jaki wpływ kolejne losy miały na dzisiejszy obraz życia młodego człowieka posłużyłam się metodą indywidualnego przypadku. W tym celu zdołałam zdobyć zgody opiekunów prawnych trojga adolescentów, w wieku kolejno: 12, 14 oraz 15 lat.

T. Pilch zdefiniował powyższą metodę następująco: „*metoda indywidualnych przypadków jest sposobem badań, polegającym na analizie jednostkowych losów ludzkich, uwikłanych w określone sytuacje wychowawcze, lub na analizie konkretnych zjawisk natury wychowawczej poprzez pryzmat jednostkowych biografii ludzkich z nastawieniem na opracowanie diagnozy przypadku lub zjawiska w celu podjęcia działań terapeutycznych*“ (Pilch, 2001).

Dzięki tej technice mogłam dogłębnie skupić się na ważnych elementach, które tworzyły całościowy obraz danej osoby, były to: przede wszystkim droga życia osoby zainteresowanej, stosunek do bliskich, danej sytuacji życiowej, atmosfera wychowawcza towarzysząca młodej osobie, różne aspekty z życia osobistego, prywatnego, sukcesy czy porażki, które ukierunkowały tę młodą osobę.

Śledząc poszczególne losy moich bohaterów – dopasowując je do obrazu spędzania czasu wolnego przez ich rodziny, rodziców oraz powielania tego czasu wolnego przez nich samych, natknęłam się niewątpliwie na powtarzające się elementy. Przede wszystkim był to totalnie zdezorganizowany czas wolny ich rodziców. Były to osoby niepracujące, niekoniecznie poszukujące pracy, nie imające się dodatkowych zarobkowych prac. Czas wolny był dla nich wręcz codziennością. Z tej perspektywy nie gospodarowali nim prawidłowo, nie szukali relaksujących, budujących, wzbogacających zajęć, nie przeznaczali swojego czasu wolnego na wspólne rozmowy, zabawy, zajęcia z dziećmi. Wręcz przeciwnie. Robili wszystko, by ich wychowankowie byli jak najdłużej poza domem.

Kolejną wspólną cechą tych wywiadów był brak samoświadomości rodziców w kwestiach rodzicielskich. Nie miał ich kto nauczyć prawidłowych postaw rodzicielskich, zatem sami z siebie ich nie wykazywali. Były zdecydowanie zbyt

lekkomyślni, a wręcz nieodpowiedzialni w stosunku do swoich dzieci. W jaki sposób takie zachowanie przeniosło się na czas wolny ich dzieci? Po pierwsze, ci nastolatki nie szukają konstruktywnych zajęć, każda forma ciekawego spędzania czasu wolnego jest dla nich najzwyczajniej w świecie nudna. Nie grali nigdy w żadne gry planszowe, nie czytali książek, nie grali wspólnie w nic z rodzicami, nie wyjeżdżali razem na wakacje, a nawet nie spacerowali razem rodzinnie. W związku z powyższym na pytanie jak spędzali czas wolny Twoi rodzice oraz jak Ty spędzasz czas wolny odpowiedzieli: „ale jaki czas wolny?”, „ja mam ciągle wolne”, „robię co i gdzie mi się podoba”. Na pytanie znów, podaj przykłady spędzania czasu wolnego w Twoim życiu nie potrafili podać nic innego, niż: „siedzenie pod blokiem, pod kamienicą, rozmowy w klatce schodowej, chodzenie po galeriach”.

Po kolejne, w wieku dojrzewania kiedy buduje się największe zainteresowanie pasją, hobby, ci młodzi ludzie tracą swoje życie. Robią rzeczy totalnie destrukcyjne, nie tylko dla nich samych, ale choćby dla środowiska w którym się obracają. Dlaczego? - choćby dlatego, iż sąsiedzi z którymi miałam okazję porozmawiać mówią o nich same negatywy, słowo w słowo każdy sąsiad powtarza to samo, nie tylko o tych dzieciach, ale również o ich rodzicach. Jako przyczynę tego podają: zbyt dużo czasu wolnego.

Jaki zatem wniosek? Czas wolny może być piękny, budujący. Czas wolny może być załącznikiem nowego hobby, zainteresowań. Czas wolny może być relaksem i odpoczynkiem, ale źle gospodarowany czas wolny, źle dobrani ludzie – w tym przypadku rodzice tych młodych ludzi mogą prowadzić do destrukcyjnego czasu wolnego. I to, co początkowo napisałam we wstępie: „Dzisiejsze tempo życia, pogoń za pieniędzmi, sławą i dogodnym życiem niemalże zabiera ją nam go zupełnie. W moim odczuciu to, że tego czasu na odprężenie mamy coraz mniej jest niezwykle poważnym problem. Prowadzi to często do powstania przygnębienia, jest to niewątpliwie czynnikiem wywołującym stres, stany depresyjne a w rezultacie może służyć rozwojowi wielu innych chorób cywilizacyjnych.” - jest stu procentową prawdą. Dzisiejsze tempo życia zapomina o takich osobach jak bohaterowie mojej rozmowy, sława, dogodne życie, kolorowa i barwna prasa przyćmiewa podstawowe wartości i prowadzi do rozpadu podstawowych więzi ludzkich, nie tylko tych rodzinnych, ale sąsiedzkich, lokalnych czy nawet globalnych. Źle wykorzystany czas wolny faktycznie prowadzi do powstania stresu, stanu depresyjnego czy nawet lękowego i niestety staje się źródłem powielania złych, patogennych zachowań.

## **Podsumowanie**

Podsumowując istotę czasu wolnego od początków dziejów do dziś widzimy jak bardzo zmieniła się terminologia powyższego zagadnienia. Już za czasów starożytnych filozofów odróżniano czas pracy od czasu wolnego, który wtedy wystarczał jedynie na odpoczynek i regenerację sił do dalszej pracy. Dziś tego czasu mamy znacznie więcej. Niewątpliwie najwięcej mają jego ludzie młodzi-

zwłaszcza ci, którzy pochodzą ze środowisk wieloprotblemowych. Młodzież ta często boryka się z samotnością, z niezrozumieniem ze strony rodziców skupiających się na swoich codziennych problemach, nałogach, młodszym rodzeństwie. Na szczęście problem ten szybko zauważono i szereg specjalistów stara się jemu zaradzić, chcąc tak zaaranżować tym osobom czas wolny, żeby uczyły się one poprawnie funkcjonować w społeczeństwie, nawiązywać kontakty interpersonalne, rozwijać swoje pasje. Teorii na temat tego, jak takie dzieci socjalizować, jak nauczyć ich efektywnie wykorzystywać swój czas wolny jest wiele, wiele jest też prób by to wykonać możliwie najlepiej. Jak jednak funkcjonuje to naprawdę? Na podstawie własnych doświadczeń w byciu wolontariuszem w jednej ze świetlic socjoterapeutycznych oraz na podstawie przedstawianych w artykule badań, muszę stwierdzić, że „rozwiązać” ten problem jest bardzo trudno. Młodzież ze środowisk wieloprotblemowych bardzo chętnie część swojego czasu wolnego spędza w świetlicach, w gabinetach terapeutycznych, w szkołach na różnego rodzaju kołach zainteresowań, na zajęciach sportowych. Znajdują tu uwagę, zaangażowanie ze strony opiekunów, wychowawców, zrozumienie. Uczą się cierpliwości, systematyczności. Pozostaje pytanie, w jakiej mierze będzie to wystarczające dla tych dorastających ludzi, kiedy na resztę czasu wolnego nikt nie zaoferuje im rozwijającego zajęcia?

Z tym pytaniem pozostawiam Państwa, życząc sobie i Wam, byśmy potrafili tak po ludzku dostrzec tych młodych wśród nas i pobyli z nimi chociaż chwilę, proponując im przede wszystkim naszą uwagę i zrozumienie.

## Bibliografia

- Albisetti, V. (2006). *Być przyjacielem czy mieć przyjaciela? sposób na poznanie siebie samego i innych*. Kielce : Wydawnictwo Jedność.
- Alejziak B. (2008). *Rodzina-naturalne środowisko wychowawcze. Samowychowanie a turystyka*. Kraków: Wydawnictwo Albis.
- Alejziak W. (2003). *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*. Kraków: Wydawnictwo Albis.
- Backus, W. (2002). *Chcę być wolny!* Lublin: Wydawnictwo Pojednanie.
- Badziukiewicz B., Sałaciński M. (2005). *Vademecum wychowawcy*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Bereźnicki F., M., Czerepiak - Walczak M., Krupa J. (1990). *Pedagogika. Wybrane zagadnienia*. Szczecin: Wydawnictwo U.S.
- Bidziński, K. (2006). Hierarchia wartości młodzieży z niepełnosprawnością ruchową i jej pełnosprawnych rówieśników. W: J. Rottermunda, *Wybrane aspekty pracy z niepełnosprawnymi*. Kraków: Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- Biernat, T. (2007). Dziecko upragnioną wartością. W: L. Dyczewski, *Małżeństwo i rodzina w nowoczesnym społeczeństwie*. Lublin : Wydawnictwo KUL.
- Bober, M. (2005). Diagnostyka systemu wartości młodzieży gimnazjalnej i licealnej. W: A. Karpińska, *Edukacyjne tendencje XXI wieku w dialogu i perspek-*

- tywie. Białystok: Wydawnictwo Trans Humana - Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Bronikowski M. (2000). *Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*. Poznań: Wydawnictwo AWF.
- Cendrowski Z. (1993). *Dekalog zdrowego stylu życia*. Warszawa: Wydawnictwo Agencja Promo-Lider.
- Chojnacka-Synaszko, B. (2010). Dzieci w młodszym wieku szkolnym wobec oferty
- Cieloch, G., J. Kuczyński, K. Rogoziński (red.). (1992). *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, Warszawa: Wydawnictwo Państwowe Wydawnictwa Ekonomiczne.
- Cizkowicz B., (2009), *Wyuczona bezradność młodzieży*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Cwynar, M. (2006). Systemy wartości młodzieży na przełomie wieków. W: Z. Frączek, B. Szluz, *Koncepcje pomocy człowiekowi w teorii i praktyce*. Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Czajka S. (1974). *Z problemów czasu wolnego*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Czajkowski, K. (1979). *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa: Wydawnictwa.
- Czerepaniak-Walczak, M. (2007). Od próżniaczenia do zniewolenia - w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego. W: E. Marynowicz-Hetka, *Pedagogika społeczna : podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czerepaniak-Walczak, M. (2007). Od próżniaczenia do zniewolenia - w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego. W: E. Marynowicz-Hetka, *Pedagogika społeczna : podręcznik akademicki..* Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Danecki, J. (1967). *Czas wolny: mity i potrzeby*, Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.
- Eriksen, T. H. (2003). *Tyrania chwili: szybko i wolno płynący czas w erze informacji*. Warszawa: Wydawnictwo Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Jagiello, J. (2006). Człowiek wobec wartości. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Kargul, J. (2003). Animacja społeczno – kulturalna. W: T. Pilch, I. Lepalczyk, *Pedagogika społeczna. Człowiek w zmieniającym się świecie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” Teresa i Józef Śmieciński.
- Kłosowski, J. (2009). Edukacja do czasu wolnego. W: S. Kunikowski, A. Kryniecka-Piotrak, *Edukacja społeczeństwa w XXI wieku*. Warszawa: Wydawnictwo "tCHu" -Filia w Radomsku.
- Korzeniecka-Bondar, A. (2009). Ekonomia daru i wymiany - zwielokrotniony czas kobiet. W: W. Muszyński, *Nowy wspaniały świat?": moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kowalczyk, S. (2006). *Człowiek w poszukiwaniu wartości : elementy aksjologii personalistycznej*. Lublin : Wydawnictwo KUL.
- Krzysztożek, Z. (2004). *Aksjologiczne problemy współczesnej pedagogiki*. Warszawa : Wyższa Szkoła Pedagogiczna Towarzystwa Wiedzy Powszechnej.

- Makowski, G. (2003). *Świątynia konsumpcji. Geneza i społeczne znaczenie centrum handlowego*, Warszawa: Wydawnictwo Trio.
- Mejbum, W. (2000). *W świecie wartości*. Szczecin : Wydawnictwo Uniwersytet Szczeciński.
- Migdał, K. (2011). *Psychologia czasu wolnego*, Warszawa: Wydawnictwo Al-mamer Szkoła Wyższa.
- Milian, L. (2010). *Socjologia czasu wolnego: wiedza o czynnościach swobodnie wybieranych*. Gdańsk: Wydawnictwo Gdańskiej Wyższej Szkoły Administracji.
- Morawiec, A., Jagodzińska, R. (2006). *Antynomie wartości: problematyka aksjologiczna w literaturze*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Muszyński, W. (2009). „*Małe tęsknoty?*” *style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Wojnar, I. (2001). *Dylematy etyczne dnia dzisiejszego i przyszłości Ethical dilemmas of nowadays and of the futures contents : zbiór studiów*. Warszawa: Wydawnictwo Elipsa.

### **Free time in the environment of young people with problems**

Definitely a lot of free time for children and young people in problematic environments. These are usually young people left unattended. Their parents have a lot of work, or are not interested in them. In some cases, parents are working abroad, and the children are alone at home. Consider how local communities should develop an excess of free time for children and adolescents who are left to themselves.





**JULIA FORTUŃSKA**  
**Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny**  
**im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu**

## **Sport jako forma spędzania czasu wolnego wśród młodzieży**

### **Wprowadzenie**

Współczesny świat w bardzo wyraźny sposób koncentruje swoją uwagę na ciele, sprawności fizycznej, młodości i zdrowiu. Kult piękna i młodości stał się sposobem na obniżenie lęku przed utratą urody, wigoru, społecznego sukcesu, oraz przed nadchodzącą do każdego- starością i na końcu śmiercią. Istotną rolę spełniają tu niewątpliwie media i środki masowego przekazu, które działają jak wiral rozprzestrzeniając na portalach społecznościowych wykorzystywanych nadmierne przez dzisiejszą młodzież, przeróżne zdjęcia lub filmiki skoncentrowane na idealnie dopracowanym ciele oraz na zdrowym jedzeniu, czy odżywkach. Sport stał się metodą oraz sposobem na do spełniania społecznych oczekiwań dotyczących wyglądu zewnętrznego. Obecnie panująca kultura umięśnionego ciała w drastyczny i bezwzględny sposób określa standardy wyglądu zewnętrznego jakie młodzi ludzie powinni spełniać aby być pięknym i zadbanym. Pojawiające się wypromowane i szczupłe ciała, z kolei wpływają na nastawienie i zachowanie społeczeństwa u obu płci, a zwłaszcza w okresie dojrzewania i młodości. Młodzi ludzie coraz częściej mają bezwzględny stosunek do kształtu i wagi swojego ciała, jeśli nie są w stanie sprostać danym oczekiwaniom. Często przekłada się to na poważne choroby, takie jak go anoreksja, bulimia czy zaburzenia obrazu własnego ciała i inne zaburzenia obsesyjno- kompulsywne czy emocjonalne. Sądzę że dzisiejszych czasach sport i aktywność ruchowa nie jest już tylko przyjemną, aktywną formą spędzania swojego- jakże teraz cennego czasu wolnego, tylko pogonią za idealnie dopracowanym ciałem. Uprawianie sportu czy aktywności ruchowej ma w dobie globalizacji wiele wspólnego z kulturą popularną, masową czy kulturą sukcesu. Szczególnie wrażliwa jest na to młodzież, która w okresie adolescencji nie jest na te treści tak odporna i kiedy w swoim rozwoju zaczyna się etap interesowania się swoim ciałem i jego wyglądem.

### **Charakterystyka sportu w czasie wolnym**

Czas wolny według definicji W. Okonia to czas „do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych; pracy zawodowej, nauki obowią-

kowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych” (Okoń, 2004 : 68). Jeszcze inną definicję czasu wolnego podaje Z. Skórzyński, który ujmuje czas wolny jako "czas pozostający poza wykonywaniem wszelkich koniecznych obowiązków, jako praca zawodowa, obowiązki gospodarko- zawodowe i obowiązki społeczne” (Skórzyński, 1959). Czas wolny to możliwość przejawiania własnej inicjatywy i samodzielności. Dobrze jak projektantami czasu wolnego są dzieci i młodzież.

Jedną z zalet czasu wolnego jest samowychowanie, przy którym można stale podnosić swoje umiejętności i doskonalić je. Samodzielne wykorzystanie czasu wolnego daje poczucie swobody, rozwinięcia własnej inicjatywy. Różnorodne formy spędzania czasu wolnego stanowią doskonałą szkołę, która uczy techniki gospodarowania czasem wolnym, kształtują umiejętność wypoczywania.

Dzięki walorom pedagogicznym czas wolny staje się dziedziną zabawy i radości życia, w której młodzież i dzieci poszukują nowych i lepszych metod i form spędzania i organizowania zajęć rekreacyjnych. Czas wolny w epoce nowożytnej stał się dobrem powszechnym i związku z rozwojem gospodarki i techniki powstały problemy z jego wykorzystaniem, dlatego od XX wieku stał się przedmiotem badań. Według J. Pięty czas wolny wyróżnia teraz takie sposoby spędzania jak : turystyka, sport, środki masowego przekazu, teatry i filharmonie, wystawy i muzea, samokształcenie, zabawy i kontakty towarzyskie oraz wiele innych (Pięta, 2014: 79). Wśród nich jest również element omawiany w tej pracy - sport.

Według Encyklopedii PWN sport to z założenia pokojowe współzawodnictwo, którego istotę stanowi indywidualna bądź zespołowa rywalizacja (wg określonych reguł) prowadzona zgodnie z zasadami fair play oraz dążenie do osiągania jak najlepszych wyników, podejmowane także m.in. w celu rekreacji i doskonalenia własnych cech fizycznych.

Aktywność fizyczna – należy do podstawowych aspektów zdrowego stylu życia i odpowiada w najwyższym stopniu za zdrowie człowieka. Jest czynnikiem, który utrzymuje lub poprawia sprawność funkcjonalną organizmu, zapobiega chorobom, ułatwia radzenie sobie ze stresem oraz ma duże znaczenie w terapii zaburzeń i chorób. Aktywność ruchowa jest jednym ze składników procesu ewolucji człowieka, głównym czynnikiem do prowadzenia zdrowego stylu życia. Bez prawidłowej aktywności nie jest możliwe utrzymać odpowiedni i stabilny stan zdrowia. U dzieci i młodzieży, jest to szczególnie ważne, ponieważ niedostatek aktywności fizycznej może przyczyniać się do zaburzeń prawidłowego rozwoju i zdrowia. Należy również zwrócić uwagę, że nadmierne obciążenia fizyczne mogą prowadzić do ujemnych efektów i wielu chorób.

Sport pozwala na regenerację sił psychofizycznych, powinien sprawiać przyjemność i obniżać poziom stresu i napięć nagromadzonych w spełnianiu naszych codziennych obowiązków. Aktywność ruchowa w okresie dorastania może pomóc odkrywaniu nowych postaw i priorytetów. Rozwija w nastolatkach silną wolę oraz wnosi w jego życie nowe wartości. Dzięki wychowaniu fizycz-

nemu już dziecko kształtuje w sobie postawę i chęć do zdrowego stylu życia i stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Dzięki takiemu zastosowaniu aktywności ruchowej w życiu młodego człowieka jest on mniej narażony na ryzykowne zachowania, wynikające z nieodpowiednich form spędzania czasu wolnego.

Zajęcie swojego czasu wolnego przez sport ma wiele pozytywnych stron, które m.in. rozwijają osobowość, mobilizują do wytrwałości, uczą wartości, priorytetów i dbania o zdrowie. Jednak człowiek ma w swojej naturze skłonności do przesady i wszystko co wydaje się mieć pozytywny wpływ, może okazać się dla niego również zagrożeniem. Przypuszczam, że sport w dzisiejszych czasach przyjął formę pójdźcia za narzuconym trendem, stał się głównie sposobem do osiągnięcia wymarzonej sylwetki często za cenę własnego zdrowia psychofizycznego. Szczególnie na takie działania jest narażona młodzież w okresie adolescencji oraz wczesnej dorosłości, która jeszcze boryka się z wieloma kompleksami i pragnie dorównać wytyczonym trendom.

### **Kultura masowa sportu w dobie globalizacji**

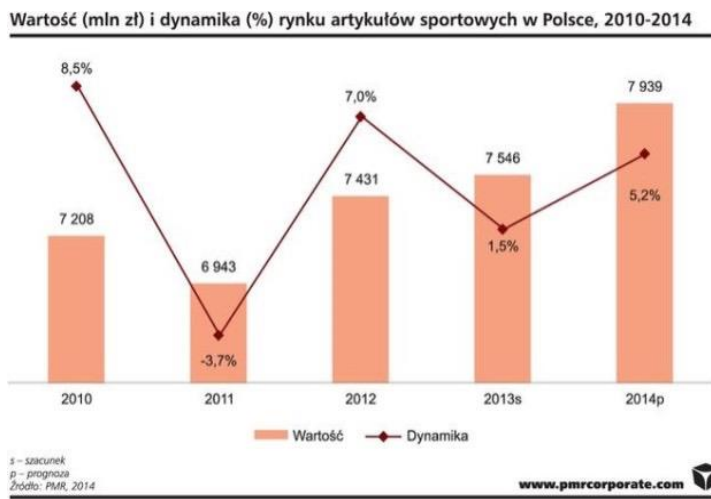
Ciało człowieka przestało być rozumiane wyłącznie w języku nauk przyrodniczych, znaczenie ciała zaczęło być rozumiane jako element egzystencji jednostki, co oznacza że zostało uwikłane w świat społecznych stosunków, relacji i wartości. W historii to w klasach arystokratycznych; antycznych i nowożytnych zaczęto interesować się i rozwijać sprawnością ludzkiego organizmu za względów estetycznych i hedonistycznych. To właśnie w tych klasach „zrodziła się i utrwaliła utopia sportu czy aktywności ruchowej jako elementu kreacyjnego stylu życia oraz dopełnienie narzędzi rozwoju człowieka wszechstronnego” (Krawczyk, 2006: 93). Jednak również w innych klasach społecznych pielęgnacja i dbałość o ciało były istotnym elementem procesu wychowawczego. Sport jako forma spędzania czasu wolnego ma swoje początki już w starożytnej Grecji. Wiele dyscyplin sportowych wywodzi się od antycznych igrzysk olimpijskich. A sporty do dziś popularne i uprawiane takie jak: łowiectwo, wędkarstwo, łucznictwo, wioślarstwo, narciarstwo nawiązują do utylitarnych czynności człowieka w przeszłości. Ten bardzo krótki zarys historyczny pokazuje jak w przeciągu wieków, społeczeństwa rozwijały kult ciała. Jak sport powoli stawał się przyjemną i widowiskową formą spędzania czasu wolnego. We współczesnym świecie, należy zadać pytanie, czy dbałość o ciało, sport - aktywność ruchowa to w istocie dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne, świadomą i dobrowolną aktywność podejmowaną w celu zaspokojenia potrzeby zabawy, współzawodnictwa, oraz czy rozwija pozytywne cechy osobowości człowieka tj. wytrwałość, silną wolę, zdyscyplinowanie, poczucie solidarności i koleżeństwa. Sądzę, że sport stał się teraz żmudną pracą, nad swoim ciałem, gdzie każdy rywalizuje o piękną sylwetką gdzieś w kącie siłowni, z założonymi słuchawkami, będąc daleko od innych, zatopionym w swoim świecie. Świat ten uważam, że teraz nie rzadko stał się pewnym obrazem narzuconym młodym ludziom kultury popularnej. „Komercyjny charakter wielu przekazach me-

dialnych, zgodnie z rynkowa zasada wszystko na sprzedaż uzasadnia diagnozę relatywizmu moralnego. Najważniejsze wartości jak godność, miłość, honor, prawda, zostają wprzęgnięte w tryby fetyszyzmu towarowego” (Lipski, 2003).

Myślę, że warto zwrócić również uwagę, na pieniądze płynące z rozkręcania tematu dzięki obecnym mediom i reklamom. Suplementy diety i odżywki dla sportowców, traktowane są, jako wspomagający środek, do uzyskania odpowiedniej sylwetki. Presja świata wydaje się na tyle ogromna, że niektórzy sądzą, iż trzeba się wspomóc, by w jak najkrótszym czasie osiągnąć maksymalne efekty. Według magazynu Forbes, zainteresowanie suplementami diety jest widoczne od 3-4 lat. Rynek suplementów diety rozwija się bardzo dynamicznie. Jest to wzrost rzędu 20-30% rok do roku. W ubiegłym roku cały rynek suplementów diety osiągnął wg PMR ([hwww.research-pmr.com/](http://hwww.research-pmr.com/)) szacunkową wartość ok. 2,5 mld zł. Około 60% suplementów diety jest dystrybuowana poprzez sieci apteczne (<http://producent suplementow.pl>, dostęp z dnia 28.10.16).

Jednak sport to nie tylko suplementy diety, to również ubrania, akcesoria jak i sprzęty które można zakupić od wielu producentów. Jednak to te najbardziej wypromowane marki cieszą konsumenta. Postępująca komercjalizacja sportu i rosnąca wartość globalnego rynku sportowego sprawiły, że większość menedżerów odpowiedzialnych za proces kreowania marki stanęła przed wyzwaniem uwzględnienia sportu jako efektywnej i wartościowej platformy komunikacji w strategii marketingowej firm. Słowa wypowiedziane po raz pierwszy przez Jack'a Trout, „Wyróżnij się albo zgiń”, które zrobiły międzynarodową karierę, w pełni oddają atmosferę panującą we współczesnej gospodarce. Rozwój konkurencji na całym świecie doprowadził do sytuacji, w której klient staje przed wyborem pomiędzy produktami mającymi podobną cenę, podobne cechy, podobne zastosowanie, ale inną markę.

Wykresy te wskazują jak polski rynek sprzedaży artykułów sportowych oraz suplementów diety szybko i energicznie się rozwija. Przypuszczam, że ma to związek z narzucaniem przez obecny komercjalizm sportu oraz kulturę popularną - społeczeństwu piękna, młodości, sukcesu i pieniędzy.



Źródło: www.pmrporate.com, 2014, Dostęp: 28.10.2016

### Skutki popularyzacji „masowej kultury piękna” na jednostkę

Nadmierna koncentracja na sposobie odżywiania oraz niemożność osiągnięcia modelowej wagi czy pięknie umięśnionego ciała nierzadko prowadzą też do stanów frustracji będących przyczyną przybierania na wadze, nadwagi i w końcu otyłości. W dobie obecnych przemian kulturowych sprawne, estetyczne ciało stało się punktem docelowym wielu młodych ludzi. Jak już wyżej wspomniałam, nie w każdym przypadku uprawianie sportu czy ćwiczeń fizycznych są kwestią dbania o zdrowie. Nadmiernie pogrążona głowa młodej osoby w swoich rozmyślaniach o wyglądzie może prowadzić do psychopatologicznych zaburzeń myślenia treści w przyszłości. Zaburzenia te należą noszą nazwę myśli nadwartościowych lub idei nadwartościowych. Polega ono na tym, że przekonania w zasadzie prawdziwe, które wywierają nadmierny wpływ na wszelkie decyzje, zachowania, podejmowane cele życiowe i całe postępowanie człowieka. Wyraźnie się wyróżniają na tle innych przekonań osoby z tym właśnie zaburzeniem. Mimo, że człowiek nie traci poczucia rzeczywistości, zachowuje się mało elastycznie, radykalnie, często fanatycznie, ma silne poczucie, że zostało mu polecone wykonanie pewnej specjalnej misji. Przekonania nadwartościowe mogą dotyczyć zarówno cech indywidualnych (np. wyglądu, zdrowia), jak i nastawienia do świata zewnętrznego (np. postawy innych ludzi, idei społecznych, naukowych) (Wciórka, 2001: 68).

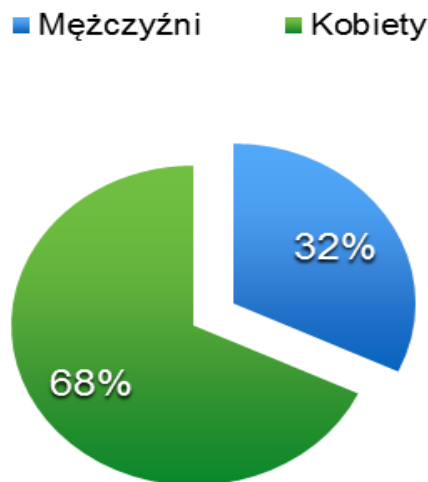
Kolejnym zagrożeniem dla współczesnej młodzieży szczególnie dla dziewcząt stanowią anoreksja i bulimia. Choć choroby zostały zaklasyfikowane w DSM- IV jako zaburzenia odżywiania u dorosłych to ich początek zaczyna się w już w okresie dojrzewania. Anoreksja psychiczna to intensywny lęk przed przybraniem na wadze, połączony z odmową regularnego właściwego

odżywiania. Bulimia z kolei to częste występowanie epizodów przejadania się, wraz utratą kontroli nad tym procesem i niewłaściwe zachowania mające na celu powstrzymanie przybierania na wadze. Te ostanie obejmują poza stosowaniem środków przeczyszczających takie metody jak głodzenie się, zbyt intensywne ćwiczenia fizyczne (Carson, 2003: 444-445).

Według R.C. Carsona skutkiem presji wywołanej przez społeczno- kulturowym idealizujący szczupłą sylwetkę, jest fakt że dziewczęta i młode kobiety często rozwijają wysoce szkodliwe i trwałe zaburzenia w ocenie własnej sylwetki. Najważniejsza jest tu niezgodność w postrzeganiu obrazu własnego ciała z idealną sylwetką szczupłej kobiety promowanej przez media (Carson, 2003: 450). Sądzę, że zagrożenia są realne i warto je uświadamiać młodzieży oraz ich rodzicom. Ważne jest, aby znaleźć złoty środek i zachować zdrowy rozsądek, przy podejmowaniu stałej aktywności fizycznej. Uważam, że najważniejsze to czuć przyjemność i satysfakcję z uprawiania sportu, a nie presję uzyskania atrakcyjnego ciała jak gwiazda filmów i to w jak najkrótszym czasie.

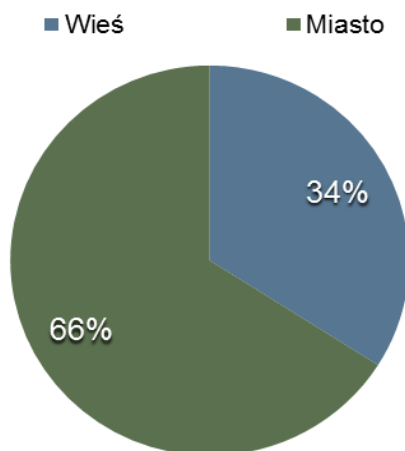
### Analiza badań własnych

Przeprowadzone przeze mnie badania wykonane zostały na grupie badawczej 50 osób. Średnia wieku to 22 lata. Narzędzie badawcze to ankieta, przeprowadzona wśród studentów studiujących w Radomiu. Badania zostały przeprowadzone w październiku 2016 roku. Zdecydowaną większość osób badanych stanowiły kobiety, aż 68 %. Mężczyźni stanowili zaledwie 32% grupy badawczej.



Źródło: badania własne

Grupie badawczej postawiono pytanie o miejsce zamieszkania. Zdecydowana większość ankietowanych mieszka w mieście, jest to aż 66% osób pytanych. Pozostała część, 34 %, mieszka na wsi.



Źródło: badania własne

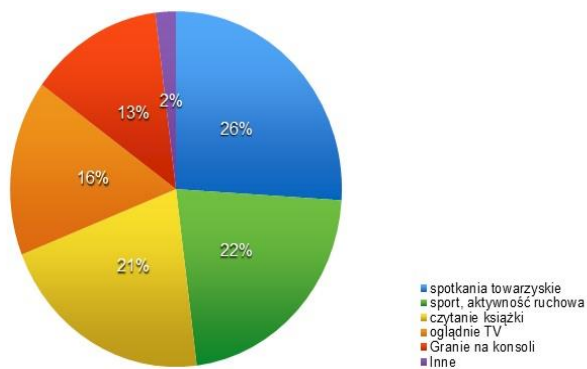
Następnym zadaniem ankietowanym pytaniem było pytanie o preferowane zajęcia wykonywane w czasie wolnym. Ankietowani mogli wybrać kilka odpowiedzi i ocenić każdą z nich od 1 do 5 (1 najniższa ocena, 5 najwyższa). Najwyżej ocenianą formą spędzania czasu były spotkania towarzyskie, które uzyskały łącznie 174 punktów od osób ankietowanych. Drugą najwyżej ocenianą odpowiedzią był sport i aktywność fizyczna, 144 punkty. Na trzecim miejscu znajduje się czytanie książek, 139 punktów. Granicę 100 punktów przekroczyło jeszcze tylko oglądanie telewizji. Pozostałe dwie opcje, czyli granie na konsoli oraz inne zajęcia uzyskały poniżej 100 punktów i cieszą się najmniejszą popularnością wśród badanych. Na podstawie odpowiedzi dotyczących tego pytania możemy wskazać 3 najwyżej oceniane i najbardziej wartościowe sposoby spędzania wolnego czasu przez ankietowanych, są to: spotkania towarzyskie, sport i aktywność fizyczna oraz czytanie książek.





Źródło: badania własne

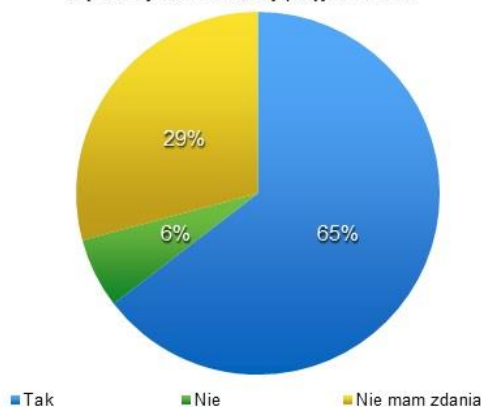
W procentowym wskazaniu danych odpowiedzi przez ankietowanych najczęściej udzielanymi odpowiedziami były również te najwyżej oceniane, spotkania towarzyskie (26%), ruch i aktywność fizyczna (22%) oraz czytanie książek (21%). Poniżej progu 20 % znalazło się oglądanie telewizji (16%), granie na konsoli (13%) oraz inne aktywności (2%). Widać, iż wskaźnik procentowy doskonale pokrywa się ze wskaźnikiem ocenowym.



Źródło: badania własne

65% czyli zdecydowana większość osób przebadanych stwierdziła, że trenuje bo sprawia im to przyjemność.

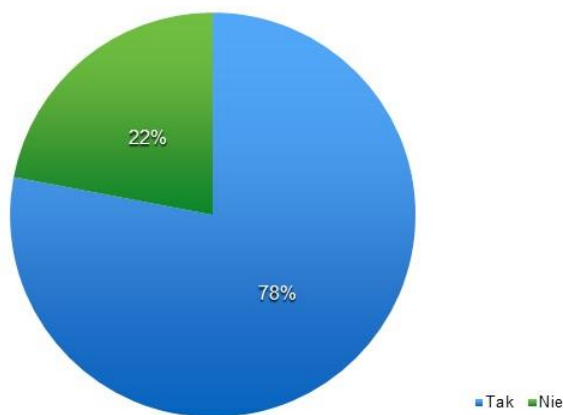
Czy trenujesz z własnej przyjemności?



Źródło: badania własne

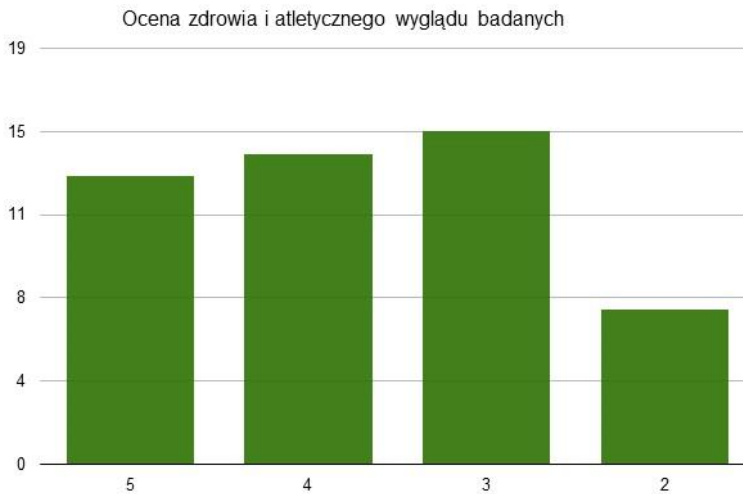
Wśród grupy badawczej, zdecydowana część, bo aż 78% osób uprawia sport lub inną aktywność fizyczną. Zaledwie 22% przyznaje się do braku aktywności.

Czy uprawiasz sport lub inną aktywność fizyczną?



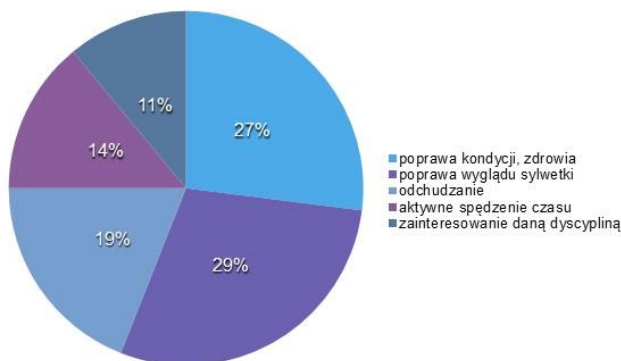
Źródło: badania własne

W następnym punkcie ankiety pytani musieli wskazać jak bardzo cenią sobie zdrowie oraz atletyczny wygląd w skali od 0 do 5. Najwięcej osób, 15, postawiło ocenę 3. Na drugim miejscu jest 4, którą postawiło 14 osób. Trzecie miejsce zajmuje 5 z 13 osobami. Reszta nie przekroczyła progu 10 osób. Na podstawie tych odpowiedzi możemy dostrzec, iż ankietowani cenią sobie zdrowie i atletyczny wygląd jednak nie jest to dla nich priorytet.



Źródło: badania własne

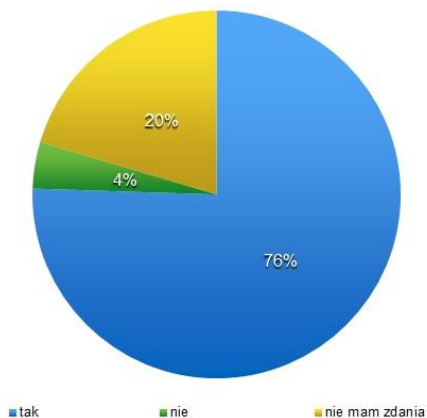
Zapytano o motywację osób badanych, dlaczego rozpoczęli aktywność ruchową. Najwięcej osób, 29%, wskazało jako motywację poprawę wyglądu sylwetki. Poprawa kondycji oraz zdrowia znalazła się na 2 miejscu, 27%. Odchudzanie to 3 miejsce i 19%. Na aktywne spędzanie czasu wskazało 14% badanych. Za interesowanie daną dyscypliną uzyskało zaledwie 11% głosów ankietowanych. Jak widać na podstawie uzyskanych odpowiedzi, głównym powodem podjęcia aktywności fizycznej jest chęć poprawy wyglądu, na drugim zaś miejscu kondycji, zdrowia.



Źródło: badania własne

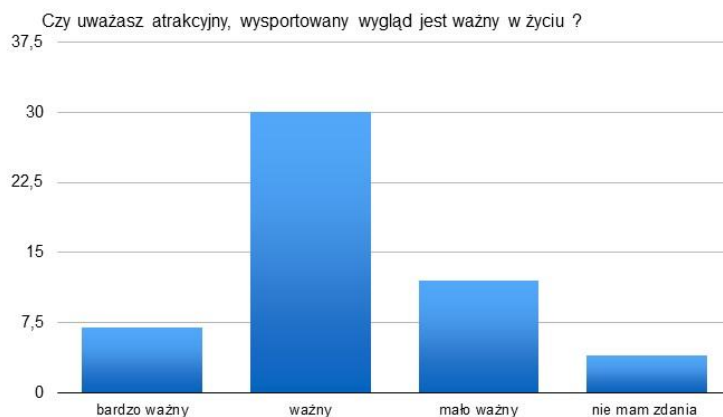
Sport jako przyjemną formę spędzania czasu wskazało aż 76% ankietowanych. 20 % osób nie ma zdania, natomiast zaledwie 4 % uważa to za coś nieprzyjemnego.

Czy traktujesz sport, aktywność ruchową jako przyjemną formę spędzania czasu wolnego?



Źródło: badania własne

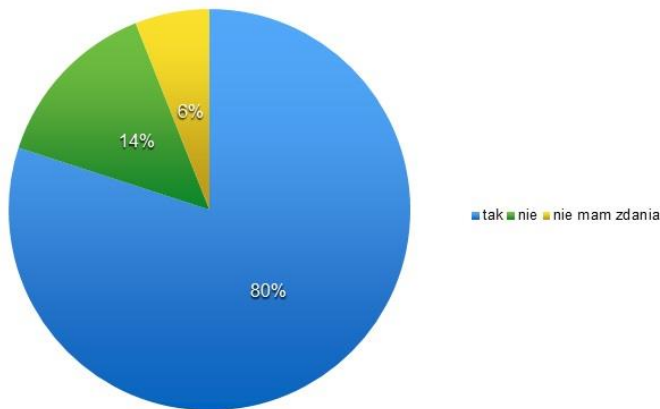
Ankietowani zostali spytani czy atrakcyjny wygląd jest w życiu ważny. Najwięcej osób, 30, odpowiedziało, że tak. 12 osób uważa atrakcyjny wygląd za mało ważny. Na trzecim miejscu znajduje się 7 osób, które taki wygląd uważają za bardzo ważny. Reszta osób stwierdziła, iż nie ma zdania.



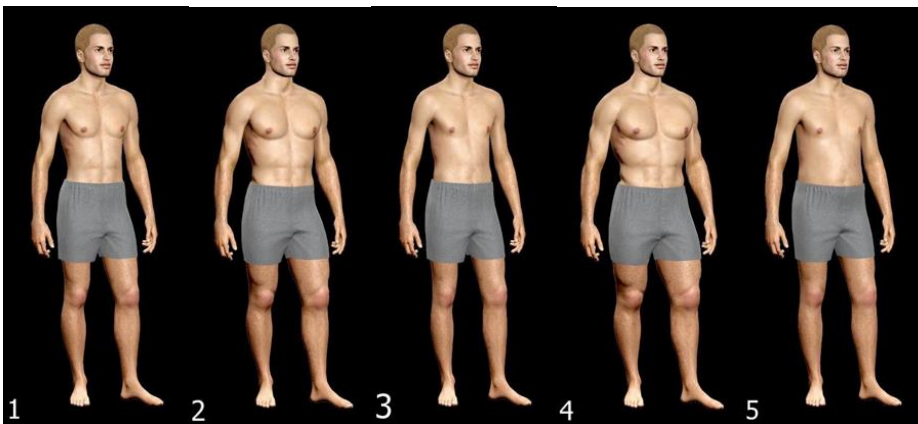
Źródło: badania własne

80% ankietowanych twierdzi, że to media wywierają na nas presję atrakcyjnego wyglądu. Zaledwie 14% uważa, że media tego nie robią, a jedynie 6% nie ma zdania na ten temat.

Czy uważasz że w obecnych czasach to media wywierają presję dotyczącą atrakcyjnego wyglądu?



Źródło: badania własne



Mężczyzna przedstawiony na zdjęciu miał 185 cm wzrostu. Masa ciała została wygenerowana przez program i wynosiła: 1.80 kg (BMI = 23,37) - Sylwetka naturalna 2.100 kg (BMI = 29,22) - Sylwetka umięśniona 3.70 kg (BMI = 20,45) - Sylwetka szczupła 4.120 kg (BMI = 35,06) - Sylwetka bardzo umięśniona 5.90 kg (BMI = 26,30) - Sylwetka z lekką nadwagą. Zadaniem badanych w tym pytaniu było wskazać najbardziej atrakcyjny wygląd i budowę sylwetki. Najwięcej osób, aż 24 wskazało na zdjęcie nr 2, czyli na sylwetkę umięśnioną. Następnie 14 osób wskazało na zdjęcie nr 1. Trzecią najatrakcyjniejszą sylwetką według ankietowanych jest ta ze zdjęcia nr 4, wskazało ją 9 osób. Najmniej osób wskazało sylwetkę nr 3 oraz nr 5, odpowiednio 2 i 1 osoba.

Analizując odpowiedzi na te pytania dostrzegamy iż ankietowani za najbardziej atrakcyjną sylwetkę uważają sylwetkę umięśnioną.

## **Podsumowanie**

Analizując odpowiedzi podane przez grupę badawczą można dostrzec pewną prawidłowość. Osoby badane dostrzegają słuszość wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej, która ma według nich pozytywny wpływ na ich zdrowie czy wygląd, a atletyczny wygląd uważają za coś przydatnego i ważnego w życiu. Głównym powodem do podjęcia aktywności fizycznej jest poprawa wyglądu sylwetki, na drugi plan schodzi już według ankietowanych poprawa kondycji i zdrowia, co może potwierdzać założenie, że w współczesnym świecie sport staje się środkiem, dzięki któremu uzyskuje się dany cel jak atletyczny wygląd. Pytani uważają również, iż aktywność fizyczna jest czymś atrakcyjnym i podejmują tą aktywność głównie dla własnej przyjemności, jednak już 20% nie ma zdania czy spędzanie ich czasu wolnego przy aktywności fizycznej rzeczywiście jest dla nich czymś przyjemnym. Sądzę, iż ważna była odpowiedź ankietowanych w jednym z ostatnich pytań gdzie zdecydowana większość, bo aż 80% przyznało, że w dzisiejszych czasach to media wywierają na nich największą presję dotyczącą atrakcyjnego wyglądu. Ostatnie pytanie w którym uczestnicy badania mieli wskazać najbardziej atrakcyjną według nich sylwetkę wskazali sylwetkę umięśnioną. Całe badanie można interpretować w ten sposób, że bardziej lub mniej świadomie media wywarły na młodych ludziach wpływ, trend i pewien sposób myślenia czy sposób spostrzegania atrakcyjnego wyglądu. Zdecydowana większość, uważa wygląd za coś ważnego, trenuje by poprawić stan sylwetki i sam uważa, że sylwetka normalna szczupła lub umięśniona jest czymś atrakcyjnym czy pożądanym.

## **Zakończenie**

Podsumowując, w zglobalizowanym współczesnym świecie media wywierają ogromny wpływ na społeczeństwo, które dąży do bycia modnym i zorientowanym w trendach. Kiedy większość działań człowieka zaczyna być czymś odgórnie narzuconym, przez reklamy telewizyjne, Internet. Obecnie panująca kultura umięśnionego i szczupłego ciała w sposób drastyczny i bezwzględny, określa standardy wyglądu zewnętrznego jakie młodzi ludzie powinni spełniać, aby mieścić się w definicji piękna i bycia "fit". Pojawiające się wypromowane i szczupłe ciała, z kolei wpływają na nastawienie i zachowanie społeczeństwa u obu płci, a zwłaszcza w okresie dojrzewania i młodości. Rozsądna i regularna aktywność fizyczna – należy do podstawowych aspektów zdrowego stylu życia i odpowiada w dużym stopniu za zdrowie psychofizyczne człowieka. Jest czynnikiem, który utrzymuje lub poprawia sprawność funkcjonalną organizmu, zapobiega chorobom, ułatwia radzenie sobie ze stresem. Postępująca komercjalizacja sportu i rosnąca wartość globalnego rynku sportowego sprawiły, że większość menedżerów odpowiedzialnych za proces kreowania marki stanęła

przed wyzwaniem uwzględnienia sportu jako efektywnej i wartościowej platformy komunikacji w strategii marketingowej firm co znaczy, że sprzedaż na rzecz sportu różnych gadżetów czy suplementów znacznie wzrosła. Nadmierna koncentracja na sposobie odżywiania oraz niemożność osiągnięcia modelowej wagi czy umięśnionego ciała nierzadko prowadzą też do stanów frustracji będących przyczyną różnych zaburzeń psychicznych takich jak zaburzenia treści myślenia - myśli nadwartościowe, anoreksja, bulimia. Media wywierają na młodych ludziach wpływ, trend i pewien sposób myślenia czy sposób spostrzegania atrakcyjnego wyglądu, co prowadzi do osiągnięcia wyznaczonych wytycznych.. Zdecydowana większość młodych ludzi, uważa wygląd za coś ważnego w swoim życiu i temu podporządkowuje swój czas wolny, trenuje by poprawić stan swojej sylwetki a nie po to by aktywnie spędzić czas wolny uprawiając ulubione dyscypliny sportowe.

## **Bibliografia**

- Błażejczyk, G. (2008). Rekreacja fizyczna a czas wolny. *Lider*, nr 2 s.15-16.
- Bobrowski, K. (2007). Czas wolny a zachowania ryzykowne młodzież. *Alkoholizm i Narkomania*, nr.3 s. 267-287.
- Carson, R., Butcher, J. N., Mineka, S.(2003). *Psychologia zaburzeń vol. I*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Chyła, A. (2015). *Rynek artykułów sportowych*. <http://sport-guru.pl>. Dostęp: 28.10.2016.
- Krawczyk, Z. (red). (2006). *Socjologia kultury fizycznej*. Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego.
- Kroczy, K. (2015). *Zaburzenia myślenia*. <http://portal.abcdzrowie.pl>. Dostęp: 28.10.2016.
- Lipski, A. (2007). Dzieci i młodzież wobec kultury masowej. *Nauczyciel i Szkoła*, nr.1/2, s.22-24.
- Neska R. (2003). Czas wolny absolwentów wyższych uczelni- poszukiwanie doznań czy rekreacja ?. *Kultura i społeczeństwo*, nr.4 s.135-157.
- Okoń, W. (2004). Nowy słownik pedagogiczny. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Pindera, A. (2007). Czas wolny dzieci I młodzieży. *Nauczyciel i Szkoła*, nr.1/2 s.137- 143.
- Rochowicz, F. (2008). Czas wolny w świetle aktywności ruchowej i zajęć sedenteryjnych. *Lider*, nr.7/8 s.22-24.
- Słupik, S. Czas wolny dzieci i młodzieży. *Polityka Społeczna*, nr. 9 s.62-68.
- Trybuła, D. (2016) *Formy spędzania czasu wolnego przez młodzież i nastolatków po zajęciach szkolnych*. <http://edukacja.edux.pl>. Dostęp: 28.10.2016.
- Wojnarowska, B. (2001). *Kształtowanie prozdrowotnego stylu życia ludności w Polsce. Zagrożenia i szanse*. Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego.

(2015) *Rynek suplementów diety w Polsce- analiza rynku.*  
<http://producentysuplementow.pl>. Dostęp: 28.10.16.

### **Sport as a form of leisure activity among young people**

The aim of this piece of work is to show that sport is a form of leisure time for young people today. The quest for the perfect body, is falsely promoted by the media and on Internet. These images become the object of peoples dreams, and people strive to portray these images. Especially people coming in early adulthood. Sport, healthy lifestyle and the athletic look has become fashionable, desirable and appreciated among peers . It plays an important role not only in their spare time but in the everyday life of today's youth. This work aims to show the benefits and risks of people trying to mimic these images and how it impacts there lives spending time doing so and I will answer the question, whether time spent working out and trying to improve your body is only active spending your free time, whether it was already a kind of requirement influenced by your environment and the media. I will show the results of surveys conducted among students about their attitude to the sport as a form of leisure time and how much time they spend practicing a healthy lifestyle.





**AGNIESZKA GUTOWSKA-WYKA**  
**Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi**

**Niewłaściwe spędzanie czasu wolnego jako przyczyna  
nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży**

**Wprowadzenie**

Patrząc na współczesny świat możemy szczyć się z postępu techniki, ale również niepokoić nas może towarzyszący temu wzrost wielu współczesnych niebezpieczeństw. Przedstawiciele wielu dziedzin nauki: m.in. lekarze, psycholodzy, pedagodzy i antropolodzy wskazują na niekorzystne zmiany w stylu życia, w tym zmiany zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej, które są przyczyną problemów zdrowotnych i prowadzą do nadwagi i otyłości. Otyłość uznawana jest nawet przez wielu naukowców za epidemię XXI wieku, gdyż stanowi problem zdrowotny na skalę globalną (Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013, Stawińska, Kozak, Stolarz, Majcher, 2013).

Wzrost nadmiernej masy ciała nie jest jednoznaczny i taki sam we wszystkich krajach, a wręcz może być różny nawet w obrębie jednego kraju. Ważne jest dlatego monitorowanie skali zagrożenia otyłością przez powtarzane cyklicznie badania przekrojowe, które umożliwiają śledzić tendencje zmian w zakresie wzrostu bądź spadku zagrożenia (Stawińska, Kozak, Stolarz, Majcher, 2013).

Jak podaje Międzynarodowe Stowarzyszenie Badań nad Otyłością (za: Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013) około 200 milionów dzieci na świecie w wieku szkolnym wykazuje nadwagę lub otyłość. W tym 40–50 milionów to dzieci otyłe. W samej Unii Europejskiej około 60% (około 260 milionów) dorosłych i ponad 20% (około 12 milionów) dzieci w wieku szkolnym cierpi na nadwagę lub otyłość. W badaniach HBSC w roku szkolnym 2013/2014 nadwagę i otyłość stwierdzono u co siódmego ankietowanego nastolatka (Oblacińska, 2015).

U blisko 90% dzieci i dorosłych, u których zdiagnozowano otyłość, rozpoznawana jest otyłość prosta (dochodzi do niej na skutek zaburzenia równowagi między ilością energii dostarczonej wraz z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm) (Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013).

W dobie Internetu, telewizji, gier komputerowych, dzieci i młodzież coraz częściej biernie spędzają czas wolny, zamieniając pasje do uprawiania sportu na statyczne nowości elektroniczne czy bierne kibicowanie przed ekranem.

Ilość energii wydatkowanej przez organizm więc spada, a jednocześnie wzrasta ilość dostarczanej energii nie tylko podczas głównych posiłków, ale bardzo często pomiędzy nimi poprzez podjadanie i picie słodkich napoi. Jedzenie służy bowiem nie tylko dostarczeniu organizmowi potrzebnej energii, ale także jest często sposobem na zapełnienie wolnego czasu.

### **Bierne spędzanie czasu wolnego jako przyczyna nadwagi i otyłości**

Ograniczanie codziennej aktywności ruchowej, spowodowane biernym spędzaniem czasu wolnego przedstawia realne zagrożenia dla zdrowia człowieka prowadząc do chorób układu krążenia, wad postawy i otyłości. Niestety popularność siedzącego trybu życia i statyczne spędzania czasu wolnego wciąż wzrasta (Świdarska – Kopacz, Marcinkowski, Jankowska, 2008).

Grzywacz (2014) podaje, iż dzieci korzystają z mediów średnio przez około pięć i pół godziny dziennie. Jest to więcej niż czas poświęcony na jakąkolwiek inną aktywność poza snem. Niepokojący jest fakt, iż nawet dzieci w wieku sześciu lat, a nawet młodsze, spędzają tyle samo czasu przed monitorami (TV, gry wideo i komputery), co bawiąc się na podwórku.

Analizując czas wolny przeznaczony na aktywność ruchową już u dzieci w wieku przedszkolnym (poza przedszkolem) okazuje się, że najczęściej czas ten się mieści w granicach jednej lub dwóch godzin. Lepiej to wygląda w dni wolne od przedszkola, gdzie około 70% dzieci spędza 3 i więcej godzin na świeżym powietrzu, z czego blisko połowa ponad 4 godziny. Niestety co trzecie dziecko spędza zaledwie 1–2 godziny na świeżym powietrzu w dni wolne od przedszkola. Niepokojąca jest także świadomość rodziców - ponad 20% rodziców uważa, że spacer z przedszkola do domu jest wystarczającym uzupełnieniem aktywności ruchowej ich dzieci. Na wiek przedszkolny przypada okres „głodu ruchu” i jeśli w tym okresie nie rozwinię się należyte sprawności ruchowej dziecka, będzie to ze szkodą dla jego zdrowia i kondycji fizycznej w ciągu całego życia (Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013).

Wyniki badań GUS (za: Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013) pokazują, iż tylko niewiele ponad 1/3 dzieci w wieku szkolnym regularnie poświęca czas wolny na sport i aktywność fizyczną. Niepokój budzi fakt, iż co siódme dziecko w wieku 6–14 lat w ogóle nie przejawia innej aktywności fizycznej poza obowiązkowymi lekcjami w szkole. Za to zaważyć można wzrostową tendencję do biernego spędzania czasu przed telewizorem czy monitorem.

Wiele jest doniesień naukowych, które wskazują problem niskiej aktywności fizycznej i biernego sposobu spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Potwierdzają to wyniki badań przeprowadzonych w Gorzowie Wielkopolskim na młodzieży gimnazjalnej pokazały, iż wraz z wiekiem wzrasta odsetek młodzieży mało aktywnej ruchowo. Uczniowie spędzają więcej czasu przed telewizorem bądź przy komputerze, niż na zorganizowanych zajęciach sportowych bądź innych formach aktywności fizycznej (Świdarska – Kopacz, Marcinkowski, Jankowska, 2008).

Jak podaje Świdarska – Kopacz, Marcinkowski, Jankowska (2008) społeczeństwo polskie, szczególnie w zakresie zorganizowanej aktywności sportowej, zaliczane jest w Europie do mało aktywnych ruchowo. Czas wolny dorosłych zdominowały zajęcia statyczne, a zabrakło czynnego uprawiania sportu, wycieczek rowerowych czy spacerów. Taki model spędzania wolnego czasu przekazywany jest przez rodziców. Dzieci to naśladują.

Bierna postawa rodziców i niska świadomość edukacyjno-wychowawcza sprawiają, że dzieci dysponują nadmiarem czasu wolnego, który niewłaściwie jest zagospodarowany. Młodzi ludzie pozbawieni nadzoru dorosłych w większości czas wolny spędzają biernie przed telewizorem, komputerem, tabletem czy innym wynalazkiem techniki. Ograniczenie aktywności fizycznej jak donosi Grzywacz (2014) odgrywa kluczową rolę w rozwoju epidemii otyłości właśnie w krajach uprzemysłowionych. A wystarczy jak podaje Sosnowska-Bielicz, Wrótniak (2013) około 30–60 minut dziennie umiarkowanego wysiłku fizycznego przy racjonalnym odżywianiu, by organizm dobrze funkcjonował, a nadwaga i otyłość nie zagrażały.

Badania przeprowadzone na dzieciach z nadwagą i otyłością wśród pacjentów Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku pokazują, że 35,7% badanych ocenia poziom swojej aktywności fizycznej dobrze, 27,6% — zadowolająco, a tylko 15,7% — bardzo dobrze. Połowa przebadanych dzieci twierdzi, że odpoczywa w sposób czynny i bierny, zaś 35,1% badanych wypoczywa wyłącznie w sposób bierny. Wśród form aktywności ruchowej badane dzieci preferują spacer — 65,4%, jazdę na rowerze — 64,8%, grę w piłkę — 51,6% i pływanie — 46,7% (Krajewska, Balcerska, Kołodziejska, Stefanowicz, 2014).

Brak aktywności ruchowej i niewłaściwe nawyki żywieniowe to przyczyna nadwagi i otyłości. Konsekwencje otyłości dotyczą nie tylko zdrowia jednostki, ale niosą za sobą konsekwencje psychologiczne i społeczne. Młodzi ludzie z nadmierną masą ciała mają poczucie małej atrakcyjności fizycznej i negatywnie oceniają swój wygląd. Często czują się nielubiani i nieakceptowani przez innych. Towarzyszy im niskie poczucie własnej wartości i skuteczności. Nadmierna masa ciała często staje się źródłem docinków, żartów i przezwisk, co powoduje ograniczenie już i tak często rzadkich kontaktów z rówieśnikami, a w rezultacie prowadzi do izolacji i poczucia osamotnienia. Dzieci z nadwagą i otyłością tym chętniej spędzają większość czasu przed telewizorem i komputerem, co dodatkowo pogłębia problem nadmiernej masy ciała (Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013).

Badania HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) potwierdzają zmiany wzorców spędzania wolnego czasu, co przyczynia się do wzrostu epidemii otyłości wśród polskich uczniów. Badania te donoszą, iż wysoka aktywność fizyczna nie zawsze jest w stanie zrównoważyć niekorzystny wpływ zajęć sedenteryjnych (realizowanych w pozycji siedzącej), wśród których bardzo niekorzystne jest nadmierne przesiadywanie przed telewizorem lub przy komputerze (Mazur, 2012).

## Oglądanie telewizji i korzystanie z komputera jako popularna forma spędzania czasu wolnego

Massmedia mają ogromny wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży. Z jednej strony mogą być źródłem informacji i wiedzy naukowej lub miłą formą rozrywki. Z drugiej jednak strony pochłaniają czas, ograniczając zajęcia ruchowe i pobyt na świeżym powietrzu. Wyniki badań HBSC 2010 na temat sedenteryjnego trybu życia, przed telewizorem lub przy komputerze pokazują, że miarkowane i kontrolowane korzystanie z telewizji, a tym bardziej z komputera, ma pozytywny wpływ na rozwój dorastającej młodzieży, ale zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej może negatywnie wpływać na ich rozwój (Mazur, 2012).

Oglądane w telewizji, a dzisiaj coraz częściej także na innych elektronicznych nośnikach programy, bajki, filmy, reklamy są źródłem licznych wrażeń wzrokowo-słuchowych, które mogą obciążać system nerwowy zmuszając go do nieustannego wysiłku i powodować zmęczenie. U dzieci o „delikatnej” osobowości przejawia się to słabą koncentracją, niepokojem ruchowym, drażliwością i obniżoną sprawnością podczas wykonywania określonych czynności. U dzieci ze słabszym układem nerwowym powoduje to zwiększoną pobudliwość, gdyż dochodzi do nadmiernego obciążenia narządów percepcji i układu nerwowego przez ogromną liczbę jednocześnie docierających wrażeń i przeżyć (tzw. „*syndrom oglądania telewizji*”) (Bryła, Kulbacka, Maniecka-Bryła, 2011).

Wyniki badań GUS(za: Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013) pokazują, że dzieci spędzają przed ekranem telewizora lub monitorem komputera średnio 2,4 godziny dziennie. Przerażające jest to, iż już 2-letnie dzieci oglądają telewizję średnio przez 1,6 godziny w ciągu dnia. 33% ogółu przebadanych dzieci w sposób bierny przed ekranem telewizora lub monitorem komputera spędza 2 godziny dziennie, prawie 20% dzieci przeznaczają na to 3 godziny dziennie, a blisko 12% aż 4 godziny. Około 7% ogółu przebadanych dzieci w wieku 2–14 lat przeznaczają na to 5 lub więcej godzin dziennie. Tylko 0,6% dzieci 2-letnich i starszych w ogóle nie ogląda telewizji lub nie korzysta z komputera.

W Polsce w latach 2006–2010 zanotowano wzrost średniej liczby godzin spędzanych przez uczniów przy komputerze. Spędzanie przed telewizorem więcej niż 3 godzin dziennie, a przy komputerze lub grach komputerowych więcej niż 2 godzin dziennie powinno już niepokoić opiekunów. Jak pokazują badania, młodzież szkolna na zajęcia sedenteryjne poświęca więcej czasu w soboty i niedziele niż w dni szkolne. Chłopcy wtedy czas ten przeznaczają na gry komputerowe a dziewczęta w inny sposób korzystają z komputera (nauka i komunikacja z rówieśnikami) (Mazur, 2012; Nałęcz, 2015).

W latach 2010–2014 zanotowano zmiany w zakresie negatywnych wskaźników związanych z unieruchomieniem przy ekranie - skróceniu uległ średni czas oglądania telewizji oraz czas przeznaczany na gry komputerowe. Analiza szczegółowa uzyskanych wyników pokazuje jednak wzrost odsetka młodzieży,

która przesiaduje przy komputerze 4 godziny i więcej. Jak podaje Nałęcz (2015) niski status materialny rodziny zwiększa ryzyko zbyt długiego oglądania telewizji, zaś obecność w domu obojga biologicznych rodziców jest czynnikiem chroniącym.

Wytyczne opracowane między innymi przez Amerykańską Akademię Pediatrii, zalecają ograniczanie biernego spędzania czasu przed ekranem maksymalnie do dwóch godzin dziennie. Dla dzieci poniżej drugiego roku życia zalecane jest całkowite unikanie tego typu zachowań. W tym celu pomocne dla rodziców będzie przestrzeganie zasady o korzystaniu ze sprzętu elektronicznego poza sypialnią dziecka, wspólne oglądanie programów i rozmowa o nich, monitorowanie samodzielnych działań dziecka, a także ustalanie i przestrzeganie wewnętrznych, domowych reguł dotyczących korzystania ze sprzętu elektronicznego w wolnym czasie (Nałęcz, 2015).

Dziecko często samotnie spędza czas przed ekranem telewizora czy komputera. Jest to efekt wyniesionych z rodziny nawyków związanych ze sposobem spędzania wolnego czasu i korzystaniem z mediów. Telewizja, komputer, tablet czy nawet komórka wypełnia pustkę dnia codziennego młodego człowieka, kompensując brak codziennych spotkań z najbliższymi. Efekt tego może być szkodliwy dla samego dziecka jak i jego otoczenia - media mogą w tym wypadku doprowadzić do osłabienia kontaktów dziecka z rodzicami, rodzeństwem, kolegami i wywoływać w nim poczucie osamotnienia.

Należy pamiętać, iż ograniczony jeszcze u dziecka stopień rozumienia i oceny uniemożliwia krytyczne postrzeganie i rozumienie przez młodego człowieka otaczających go zjawisk. Tłumaczy to, dlaczego tak często dziecko ulega potężnym wpływom mediów i zamieszczanych tam reklam. Ekspansja komputerów w życiu dziecka, przy równoczesnym braku kompetencji ich użytkownika skutkuje realnym niebezpieczeństwem. Mogą być to zarówno niebezpieczeństwa dla zdrowia rozwijającego się organizmu płynące ze statycznego trybu życia, objadanie się reklamowaną niezdrową żywnością prowadzące do otyłości, jak i postawy agresywne kształtowane przez gry komputerowe, wulgarne korespondencje e-mailowe czy internetowe wędrówki. Wirtualna rzeczywistość w efekcie może nawet doprowadzić do uzależnienia od komputera czy Internetu (Gutowska – Wyka, 2016).

## **Wpływ reklam zamieszczanych w mediach na odżywianie dzieci i młodzieży**

Istnieje zależność między czasem, jaki dziecko spędza przed telewizorem, a częstością występowania otyłości (Sosnowska-Bielicz, Wrótniak, 2013). Przyczyn tego zjawiska jest wiele. W mediach widoczny jest natłok reklam niezdrowej żywności, którą wręcz bombardowane jest młode społeczeństwo. Rzadko bowiem dzieci wybierają programy naukowe, transmitowane w mediach, promujące zdrowe odżywianie, a łatwy dostęp do często wręcz szkodliwej dla młodych organizmów żywności i „kuszenie” na różne sposoby przez

producentów i handlowców zachęca do niezdrowego sposobu odżywiania (Ponczek, Olszowy, 2012).

W świat telewizji wpisany jest świat reklamy. Młodego człowieka wabi krótka forma, jasny przekaz, nasycenie barwami, atrakcyjna oprawa brzmieniowa, obecność zwierząt i postaci rysunkowych. Wyniki badań (Bryła, Kulbacka, Maniecka-Bryła, 2011) pokazują, że dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym młodszym lubią reklamę. Cieszy się ona wśród tych odbiorców wielką popularnością - stanowi aż 11% wszelkich oglądanych przez nie programów, a czasem jest nawet chętniej oglądana niż dobranocka (6%), audycje rozrywkowe (8%) czy edukacyjne (4%). Jak pokazują badania, prawdopodobieństwo u dzieci, że zapamiętają jakiś produkt reklamowany w telewizji jest trzykrotnie wyższe, niż u dorosłych.

Młody człowiek, który spędza większość swojego wolnego czasu przed monitorem narażony jest na wpływ zamieszczanych tam reklam, które uderzają w najslabszych i najufniejszych odbiorców - w dzieci. Dzieci między 7 a 8 rokiem życia nie rozumieją namawiającego charakteru reklamy, a twórcy reklam wykorzystują to czyniąc bohaterami swoich spotów reklamowych także dzieci, co jeszcze wzmacnia proces identyfikacji i podatności na perswazję. Najmłodsze dzieci cechuje bowiem brak krytycyzmu i łatwowierność, co powoduje, że reklamy rozumieją w sposób dosłowny. Dopiero młodzież wkraczająca w wiek dojrzewania stara się bardziej obiektywnie analizować treść reklam. Twórcy reklamy starają się wtedy uczynić ją bardziej wiarygodną poprzez połączenie oferowanego produktu z emocjami, nawiązując do wysiłku fizycznego czy spotkań towarzyskich (Bryła, Kulbacka, Maniecka-Bryła, 2011).

Dzieci oglądają około 40 tysięcy reklam żywności. Żywność znajduje się w czołówce reklamowanych artykułów. Przeprowadzone w USA, Wielkiej Brytanii oraz Australii badania pokazały, że w ciągu zaledwie jednej godziny ukazuje się 10-12 komunikatów reklamujących żywność, skierowanych wyłącznie do dzieci. Wiele z tych kampanii reklamowych, promuje niezdrową żywność taką jak cukierki, napoje gazowane i rozmaite przekąski. Młodzi telewidzowie bardzo często właśnie z reklam czerpią potoczną wiedzę wierząc, iż na śniadanie najlepsze są słodkie płatki. U młodych osób, które często bezwiednie oglądają reklamy może prowadzić to do utrwalania się nieprawidłowych nawyków żywieniowych i stylu życia (Bryła, Kulbacka, Maniecka-Bryła, 2011).

Doniesienia naukowe pokazują, iż odkad nasilił się kierowany do dzieci przekaz w postaci telewizyjnych programów rozrywkowych, programów telewizji kablowej, programów komputerowych i stron internetowych problem otyłości wśród dzieci zaczął narastać (Grzywacz, 2014). Statystyki przeprowadzonych badań angielskich pokazują, że dzieci, które spędzają więcej niż pięć i pół godziny dziennie na oglądaniu telewizji, są ponad 4 razy bardziej narażone na wystąpienie nadwagi (Bryła, Kulbacka, Maniecka-Bryła, 2011).

Potwierdzają to Sosnowska-Bielicz i Wrótniak (2013) zwracając uwagę na wyniki badań, które jednoznacznie pokazują związek pomiędzy czasem spędzonym

dzanym przez dzieci przed telewizorem a większą ilością spożywanych posiłków i wypijanych słodkich napojów.

Telewizja odgrywa bardzo ważną rolę w życiu dziecka. Mali odbiorcy oglądają telewizję z ogromną uwagą i wylapują więcej szczegółów niż dorośli, nawet z reklam, które nie są skierowane do nich, gdyż podobają się im reklamy. Taki jest bowiem cel reklamy. Mają skłonić dzieci, by namówiły swoich rodziców do zakupu reklamowanych dóbr. Natarczywa reklama zaszczenia w dziecku przeświadczenia, iż jego wartość mierzona jest posiadaniem reklamowanych dóbr. Dziecko nie jest zadowolone z tego, co posiada tylko chce mieć to, co aktualnie proponuje telewizyjna reklama (Bryła, Kulbacka, Maniecka-Bryła, 2011).

### **Aktywność fizyczna jako niezbędny element zdrowego stylu życia i zalecana forma spędzania czasu wolnego**

Biologiczną potrzebą człowieka jest ruch, gdyż organizm ludzki został genetycznie zaprogramowany na aktywny styl życia (Grzywacz, 2014). Aktywność ruchowa, szczególnie u dzieci i młodzieży, stanowi niezbędny element zdrowego stylu życia. Jest ona nie tylko kluczowym elementem prawidłowego zdrowia fizycznego ale i ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój psychiczny i społeczny.

Systematycznie podejmowana i dostosowana do indywidualnych potrzeb organizmu aktywność fizyczna, stymuluje rozwój i dojrzewanie w okresie dzieciństwa i młodości oraz wpływa na zachowanie zdrowia i kondycji fizycznej w wieku dorosłym (Świdarska – Kopacz, Marcinkowski, Jankowska, 2008).

Wyniki przeprowadzonych badań wśród warszawskich gimnazjalistów wykazały, że duża aktywność i różnorodność zajęć fizycznych w czasie wolnym korelowała dodatnio z mniejszym prawdopodobieństwem występowania zachowań ryzykownych (Bobrowski, 2007).

Aktywne zagospodarowanie czasu wolnego ważne jest także w przypadku dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością. W tym przypadku szczególnie ważne jest właściwe zaprogramowanej aktywności ruchowej. Należy pamiętać, aby formy, intensywność i czas trwania aktywności ruchowej były dostosowane do możliwości fizycznych młodego człowieka i dostarczały mu przyjemności oraz skutecznie redukowały tkankę tłuszczową. Jak podaje Grzywacz (2014) zaleca się dla dzieci i młodzieży z nadmierną masą ciała zajęcia ruchowe o dłuższym czasie trwania i o umiarkowanej intensywności, takie jak np. marsze, marszobieg, biegi, narciarstwo biegowe czy też pływanie.

### **Podsumowanie**

W dobie Internetu, telewizji i gier komputerowych, w świecie toksycznego jedzenia i bezruchu coraz częściej młodzi ludzie wybierają statyczne spędzanie wolnego czasu. Współczesne media tak naprawdę pozbawiają często młodych ludzi czasu na rozwijanie własnych pasji, zabawę z rówieśnikami, zajęcia



sportowe, a nawet na spacer, naukę, czy sen. Niewłaściwe gospodarowanie czasem wolnym i przeznaczanie go głównie na massmedia powoduje wycofywanie się z relacji, kontaktów i więzi z innymi ludźmi, a wchodzenie w świat wirtualny (Ponczek, Olszowy, 2012).

W naturę młodego człowieka wpisane jest podejmowanie ryzyka. Młodzi ludzie, szczególnie w okresie dojrzewania, eksperymentują, by sprawdzać granice swoich możliwości, zdobyć wiedzę na temat reguł rządzących życiem, a ponosząc konsekwencje swojego postępowania uczą się podejmowania decyzji. W przypadku zachowań ryzykownych dla zdrowia jednak konsekwencje pojawiają się często dopiero po wielu latach, dlatego młodzież nie zauważa więc bezpośredniego związku między swoim zachowaniem ryzykownym, a późniejszym zdrowiem (Ponczek, Olszowy, 2012),

Niewłaściwe, a więc statyczne spędzanie czasu wolnego przed telewizorem, komputerem, tabletem czy wypełnianie go biernymi grami komputerowymi, nie od razu ukazuje negatywne konsekwencje, a niewątpliwie przyczynia się do powstania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Ważne jest, aby promować wśród dzieci aktywny styl życia sprzyjający zachowaniom zdrowotnym. Duża rola w modelowaniu aktywnego spędzania czasu wolnego przypada rodzicom. Ważna jest także rola szkoły, która przez wychowanie zdrowotne uczniów i profilaktykę pierwotną zmniejsza ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości. Lepiej jest bowiem zapobiegać niż leczyć otyłość.

## Bibliografia

- Bobrowski, K. (2007), Czas wolny a zachowania ryzykowne młodzieży. *Alkoholizm i Narkomania* 2007, Tom 20: nr 3, 267 - 287
- Bryła, M., Kulbacka, E., Maniecka-Bryła, I., (2011) Rola telewizji w kształtowaniu zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. Cz. III. Zachowania antyzdrowotne. *Hygeia Public Health* 2011, 46(2): 235-243
- Grzywacz, R. (2014), Wybrane aspekty występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej. *Medycyna Rodzinna*, 2/ 2014, 64-69
- Gutowska – Wyka A., (2016), *Wychowanie dziecka w świecie konsumpcyjnym wyzwaniem dla rodziców w XXI wieku* [w:] V. Tanaś, W. Welskop (red), *EDUKACJA W ZGLOBALIZOWANYM ŚWIECIE*, Wyd. Naukowe WBi-NoZ w Łodzi, Łódź, 105-114
- Krajewska, M., Balcersk, A., Kołodziejaska, A., Stefanowicz, A. (2014), Analiza stylu odżywiania i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży z nadmierną masą ciała — zalecenia dla pacjentów i opiekunów. *Forum Medycyny Rodzinnej* 2014, tom 8, nr 2, 98–104.
- Mazur, J. (2012), *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej na podstawie badań HBSC 2010*, ORE, Warszawa: IMiD.
- Nałęcz, H. (2015). *Spędzanie czasu w bezruchu przed ekranem* W: J. Mazur (red.) *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle*

*wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014.* Warszawa: IMiD.

- Oblacińska, A. (2015). Nadwaga i otyłość W: J. Mazur (red.) *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014.* Warszawa: IMiD
- Ponczek, D., Olszowy, I. (2012), Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2012, 93(2): 260-268.
- Sosnowska-Bielicz, E., Wrótniak, J. (2013), Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. *LUBELSKI ROCZNIK PEDAGOGICZNY*, T. XXXII, 147- 165.
- Stawińska, T., Kozak, A., Stolarz, I., Majcher, P. (2013). Aktywności fizyczna a występowanie nadwagi i otyłości u dzieci w klasach IV-VI w środowisku miejskim i wiejskim. *ZDROWIE DOBROSTAN* 3/2013, 125 – 138.
- Świdzka – Kopacz, J., Marcinkowski, J.T., Jankowska, K. (2008), Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. V. Aktywność fizyczna. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2008, 89(2): 246-250.

### **Improper spending of free time as the cause of overweight and obesity in children and adolescents**

Twenty-first century is a time of technological progress, but also the growth of many related risks. In the age of the Internet, television, computer games, children and young people increasingly spend their leisure time passively. They also devote less and less time of playing sports or any physical activity outdoors. The passion for sport is converted on static electronic gadgets or on passive cheering in front of the screen. This kind of behaviour very often accompanies by eating and drinking sweet drinks. The snacking is becoming more and more a way to fill free time at the same time. The lack of physical activity and improper eating habits are the most common factors of excess body weight. This is confirmed by numerous studies that show a relationship between the time a child spends in front of the TV, and the incidence of obesity, as well as between the time spent by young people in front of the TV and more meals consumed and consumed sugary drinks.

**TERESA JANICKA-PANEK**

**Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi,  
Katedra Nauk Społecznych**

## **Wybrane aspekty rekreacji pozaszkolnej młodszych uczniów w kontekście czasu wolnego**

### **Wprowadzenie**

W historii wychowania pojęcie czasu wolnego było rozumiane wielorako. Czas wolny to termin, któremu w języku angielskim odpowiadają dwa różne określenia: *free time* i *leisure*. Nazwa *free time* odnosi się do odcinków czasu przedstawionych za pomocą miar ilościowych, czyli godzin i minut, a *leisure* odnosi się do czasu, który pozostaje po pracy i wypełnieniu obowiązków. Joffre Dumazedier proponuje „zarezerwować” termin czas wolny (*leisure*) na te chwile, które są zorientowane przede wszystkim na osobisty rozwój jednostki i samorealizację. Ten czas jest przyznany jednostce przez społeczeństwo po wypełnieniu przez nią obowiązków rodzinnych, społecznych i politycznych. Jednostka od zmęczenia uwolniła się przez wypoczynek, od nudy przez rozrywkę, od funkcjonalnej specjalizacji przez rozwój zdolności cielesnych i umysłowych, kierując się przy tym swymi upodobaniami. Ta dostępność czasu nie jest rezultatem indywidualnej decyzji, ale przede wszystkim produktem przemian ekonomicznych i społecznych. (...) Stanowi ona nową wartość społeczną, która została zamieniona w prawo jednostki do dysponowania czasem dla swej własnej satysfakcji” (Dumazedier, 1974: 71-72).

Każdy może interpretować zagadnienie czasu wolnego subiektywnie - to, co dla jednej osoby jest ważne, przyjemne i zabawne, dla innej może być uciążliwym (narzuconym przez innych) obowiązkiem. Czas wolny według Dumazediera jest ujmowany jako sfera przyjemności, dobrowolności i bezinteresowności. Korzystając z tej definicji można wyodrębnić czynności składające się na czas wolny, takie jak: uczestnictwo w rozrywce i kulturze, życie towarzyskie, uczestnictwo w sporcie i rekreacji, hobby i gry, korzystanie z mass-mediów, czytanie, dobrowolna praca w organizacjach, odpoczynek bierny i inne działania.

### **Czas wolny – pojęcia, terminy i definicje**

Czas wolny jest zagadnieniem interdyscyplinarnym, stanowi przedmiot badań wielu specjalistów z różnych dziedzin na całym świecie. Wraz z rozwojem

cywilizacji, czas wolny stał się pojęciem powszechnym, mimo tego, że nie każdy jest w stanie je zdefiniować (Kuś, Wyszogrodzki, 1981: 6-7). Z moich obserwacji rzeczywistości społecznej wynika, że wraz z wzrostem obowiązkowych zajęć, rośnie zainteresowanie potrzebą odpoczynku i rekreacji.

Pierwsza koncepcja czasu wolnego, jest dziełem Arystotelesa (De Grazie, 2000: 33). Uczony na zasadzie kontrastu zestawiał ze sobą różne czynności, te wykonywane obowiązkowo (np. przez niewolników), z tymi, które były wykonywane celem relaksu, kontemplacji, tworzenia czy podziwiania sztuki, służbie państwu. Arystoteles zwrócił uwagę na to, by wykorzystywać czas w zgodzie z wartościami, które są wyznacznikiem sensu życia człowieka. Podkreślał, że czas wolny winien charakteryzować się dążeniem do najwyższego dobra, czyli eudajmonii. Czas wolny dla Arystotelesa nie był pospolitą rozrywką, zajmował on kluczowe znaczenie w życiu człowieka, był drogą do jego szczęścia, osiągnięcia stanu harmonii.

E. Tarkowska (2001: 27) stwierdza, że czas wolny jest jedną z kategorii historycznych, która odnosi się do zjawisk z niezbyt odległej przyszłości, „(...) związaną ze społeczeństwem przemysłowym, powstałą wraz z nim i znikającą – czy też przekształcającą się wraz z niego przekształceniami”. Jej zdaniem czas wolny jest „(...) tylko jednym z wielu rodzajów czasu społecznego i powinien być badany w tym kontekście”.

Z pedagogicznego punktu widzenia A. Kamiński przedstawia pojęcie czasu wolnego, utożsamiając je z pojęciem czasów i powołując się między innymi na nasze tradycje w tej dziedzinie. W ujęciu A. Kamińskiego czas wolny, czyli „wczasy”, to zajęcia i zachowanie się w czasie wolnym od pracy zarobkowej, od zaspokajania potrzeb organizmu, od obowiązków i zobowiązań, kształcenia się. Czas wolny to czas, który dobrowolnie, dla wypoczynku i zabawy, spędzamy na rozwijaniu swojego życia społecznego, artystycznego, technicznego, fizycznego (Kamiński, 1969: 75-88).

Przez „czas wolny” rozumie się na ogół ten czas, który pozostaje człowiekowi do jego swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności związanych z zaspokojeniem potrzeb biologicznych i higienicznych (sen, jedzenie, toaleta) oraz czynności obowiązkowych (praca, nauka, obowiązki rodzinne, dojazd do pracy lub nauki). Czas wolny oznacza czas, w którym człowiek ma znacznie większą, niż kiedy indziej możliwość wyboru czynności, którymi pragnie się zajmować (Pomykało, 1993: 75).

Rozwój współczesnej nauki i techniki ukazuje realne perspektywy zwiększania się ilości wolnego czasu, którego struktura uwarunkowana jest u poszczególnych jednostek różnymi czynnikami: wiekiem, płcią, środowiskiem, tradycją, poziomem intelektualnym, warunkami materialnymi itp.

Istnieją cztery podstawowe formy spędzania wolnego czasu: indywidualne (pojedynczo lub w parze z chłopcem lub dziewczyną), rodzinne (z rodzicami lub innymi członkami rodziny), grupowo – nie-instytucjonalne (w grupie nieformalnej, najczęściej rówieśniczej), grupowo instytucjonalne – grupy funkcjonujące w ramach szkoły, organizacji młodzieżowych, domu kultury. L. J. Berek

i K. Czajkowski (1965: 230) uważają, że najważniejszymi elementami czasu wolnego dziecka są „rozrywki i wypoczynek”.

Czas wolny obejmuje również zwykle rozmowy z rodziną, przyjaciółmi, pewne działania, czy opisywanie swoich planów na dany dzień podczas posiłków. Czas wolny często jest mylony z wyjątkowymi, niecodziennymi zajęciami. Wiele osób uważa, że jest to np. wyjście do kina, do teatru, do filharmonii, wyjazd na wakacje, spacer po lesie, wyjazd turystyczny w ramach weekendu. Nie zdają sobie sprawy z tego, że o czasie wolnym mówimy również wtedy, kiedy wykonujemy codzienne czynności.

Współcześnie nie wstydzimy się powiedzieć, co robimy w swoim czasie wolnym i przyznać do tego, że go posiadamy. W przeszłości (okres socjalizmu) czas wolny uważano za coś niemoralnego, nie należało się do niego przyznawać. Uważano, że każdą chwilę należy poświęcić pracy i fakt, że mamy czas wolny świadczy o niczym innym, jak o naszym lenistwie. „Robota była (...) miarą wartości człowieka, codziennym sprawdzianem jego możliwości. Dlatego czas wolny w tradycyjnych społecznościach chłopskich formalnie nie istniał, był kategorią wręcz niemoralną, nie wypadało ani podkreślać, że się nim dysponuje, ani dążyć do jego posiadania” (Kocik, 2000: 56).

## **Wybrane funkcje czasu wolnego**

Zdzisław Dąbrowski (Kocik, 2000, s. 12) wyodrębnił cztery funkcje czasu wolnego: wypoczynek, rozrywkę, rozwój zainteresowań i uzdolnień, poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie.

Wypoczynek jest kluczową funkcją czasu wolnego. Każda jednostka do sprawnego funkcjonowania, potrzebuje odpoczynku. Pełni on funkcję odbudowania energii, zdystansowania się od trudności, uzupełnienia sił witalnych i relaksu. Wypoczynek jest bardzo istotny w prawidłowym funkcjonowaniu. Wypoczynek jest bardzo ważny w przypadku dzieci, bowiem one najbardziej narażone są na konsekwencje jego braku. Dzieci poprzez swoją nieustanną aktywność, potrzebują wypoczynku by odbudować siły fizyczne.

Rozrywka dotyczy bardziej sfery psychicznej. Polega na dostosowanie odpowiedniego bodźca dla jednostki, ma jej zapewnić miły czas i być odskocznią od dnia codziennego. Rozrywka jest bardzo ważna, zapewnia bardziej produktywnie działanie jednostki, jest „lekiem” na znużenie. Rozrywka powinna wzbudzać pozytywne emocje.

Rozwój zainteresowań i uzdolnień - dzięki tej funkcji życie człowieka ma sens. Nie polega ono bowiem tylko na pracy i nauce. Możemy się spełniać na danej płaszczyźnie, zająć czymś, co nas uszczęśliwia.

Kolejną funkcją jest poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie - człowiek jest istotą społeczną, zatem by mógł funkcjonować, musi znaleźć odpowiednie w nim miejsce. Każda jednostka powinna zająć takie miejsce w społeczeństwie, które odpowiada jej możliwościom i ambicji.

Czas wolny pełni bardzo ważne funkcje, zwłaszcza wśród dzieci. Kształtuje on bowiem „ja”, każdej jednostki. Rodzice oraz nauczyciele dzieci, powinni przy aranżowaniu czasu wolnego swoich dzieci, postawić nacisk na aktywność. Obecnie bardziej popularne są bierne rodzaje spędzania czasu wolnego (oglądanie filmów, korzystanie z komputera, słuchanie muzyki, czytelnictwo).

Czas wolny decyduje o rozwoju fizycznym, psychicznym, społecznym i intelektualnym jednostki. Przyczynia się także do zaspokajania potrzeb kulturalnych i społecznych.

Według J. Węgrzynowicz (1971: 52) „(...) odpoczynek prowadzi do regeneracji sił fizycznych i psychicznych, przywraca zdolność do sprawnego działania”. Klasyfikacja funkcji czasu wolnego przez A. Roykiewicza (1985: 15) obejmuje takie funkcje, jak: funkcja psychorekreacyjna, funkcja psychokompensacyjna, funkcja psychokorekcyjna, funkcja psychokreatywna. Funkcja psychorekreacyjna jest to między innymi odpoczynek, zabawa, rozrywka. Roykiewicz podkreśla znaczenie tej funkcji, kształtuje ona bowiem w przypadku dzieci ich aktywność fizyczną, budowanie jej i samoświadomość. Jeżeli dziecko ma wypełniony czas aktywną zabawą czy też rozrywką i sprawia mu to przyjemność, to rozwija się jego sprawność fizyczna na równi z emocjonalnym zadowoleniem. Brak tej funkcji sprawia, że dziecko jest pozbawione bardzo ważnej sfery przy jego prawidłowym funkcjonowaniu. Funkcja psychokompensacyjna zdaniem Roykiewicza to „(...) nastawienie do czynności, wyrównujące braki czegoś, jako uzupełnienie właściwego dla każdej jednostki potencjału energetycznego pragnień, dążeń, zamierzeń, a więc jako zaspokojenie potrzeb psychicznych” (1985: 15). Funkcja ta polega na dojściu do konsensusu psychicznego jednostki, na odnalezieniu takiego aspektu, który sprawia, że osiągamy równowagę psychiczną. Funkcja psychokorekcyjna polega z kolei na zmniejszeniu, bądź łagodzeniu zaburzeń zachowania oraz postaw niepożądanych - może je przekształcić w aktywność pozytywno-przystosowawczą. Funkcja psychokreatywna działa natomiast ukierunkowująco na kształtowanie i samokształtowanie zdrowej i ciągle rozwijającej się osobowości, poprzez osiąganie nowych oraz wyższych wartości moralnych, uczuciowych i intelektualnych. Cały proces polega na dążeniu do społecznie twórczej aktywności, poszukiwaniu obszarów do bycia potrzebnym.

W kolejnej klasyfikacji E. Wnuk-Lipiński (1982: 10) wymienia następujące funkcje czasu wolnego: funkcja edukacyjna, funkcja wychowawcza, funkcja integracyjna, funkcja rekreacyjna, funkcja kulturalna, funkcja kompensacyjna. Funkcję edukacyjną rozumie się jako bezinteresowne i samodzielne poszerzenie własnych horyzontów, dążenie do poznania istotnych informacji o świecie, pogłębianie swojej świadomości, samodoskonalenie się i samokształcenie, zaspokojenie własnych potrzeb poznawczych, umysłowych, poszukiwanie rozwiązań na nurtujące nas zagadnienia. Nauka poprzez zdobywanie nowych doświadczeń. Funkcja wychowawcza polega na przyswojeniu, sobie bądź komuś, określonych norm światopoglądowych, zachowania. Funkcja integracyjna polega na budowaniu więzi i relacji w rodzinie, wśród znajomych i w otaczającym nas społeczeństwie. Funkcja rekreacyjna usuwa objawy zmęczenia, zniechęce-

nia i motywuje do dalszego działania. Funkcja kulturalna polega na tworzeniu i przyswajaniu wartości kulturowych. Funkcja kompensacyjna pełni rolę wyrównania niezaspokojonych potrzeb danej jednostki.

Aleksander Kamiński (1980: 68) wyróżnił trzy funkcje czasu wolnego: wypoczynek, rozrywkę, rozwój zainteresowań, tzw. miłośnictwo. Czas wolny ma bardzo istotne znaczenie w przypadku dzieci, daje im możliwość odpoczynku i zregenerowania sił, a także, przy odpowiednim doborze czasu wolnego, dzieci są w stanie rozwijać własne zainteresowania, uczyć się relacji interpersonalnych, ról społecznych, poznawać zasady zachowań społecznych. Są w stanie przyswoić wiedzę poprzez zabawę. Czas wolny dorosłych różni się od czasu wolnego spędzanego przez dzieci. W przypadku dzieci pełni od bardziej funkcje wychowawcze, poznawcze i socjalizujące. Zagospodarowanie czasu wolnego jest zależne od danej jednostki.

Z wyżej wymienionych funkcji wynikają role, jakie spełnia czas wolny oraz treść, którą jest wypełniony. Przedstawione są one w kilku aspektach, takich jak: aspekt socjologiczno-ekonomiczny, aspekt psychologiczno-pedagogiczny, aspekt higieniczno-zdrowotny (Kwilecka, 2006: 77-80). Analiza podejść cytowanych autorów dowodzi różnorodności funkcji i ich synergicznego ujęcia.

### **Znaczenie czasu wolnego w rozwoju osobowości dziecka**

Na rozwój osobowości jednostki wpływają między innymi następujące czynniki: wrodzone zadatki anatomiczno-fizjologiczne, własna aktywność jednostki, środowisko, nauczanie i wychowanie (Kwilecka, 2006: 178).

Na rozwój osobowości dziecka w dużej mierze wpływa środowisko, w którym żyje i role, które w nim pełni. Z podjęciem danej roli społecznej kształtuje się system wartości dziecka. Gdy młody człowiek podejmie takie a nie inne zobowiązania i rolę, kształtuje to jego osobowość pod danym kierunkiem. To, czym zajmuje się dziecko w swoim czasie wolnym mówi o tym, jakie cechy osobowości posiada. M. Ziemska uważa, że na rozwój osobowości młodego człowieka największy wpływ ma rodzina - rekreacja z rodziną kształtuje u dziecka jego normy zachowań (Ziemska, 1975: 6). Dziecko, dzięki odpoczynkowi i zajęciom w czasie wolnym uczy się skupienia, wytrwałości, pokonywania przeszkód, rozwija swoje zainteresowania. Działanie dziecka jest głównym czynnikiem jego rozwoju. Dziecko, które wybiera swoje własne formy spędzania czasu wolnego kształtuje swoją osobowość. Sterowanie procesem kształtowania osobowości dziecka jest możliwe w przypadku, kiedy stworzymy mu dobre warunki do działania. Podkreślić warto jednak, że rozwój osobowości u każdego ma indywidualny charakter.

Czas wolny jest wartością autoteliczną oraz użytkową, którą można wykorzystywać na różne sposoby. Wartość czasu wolnego jest wynikiem jego treści, którymi jest wypełniony. Czas wolny sam w sobie nie jest wartościowy, o jego charakterze i funkcjach decydują indywidualne odczucia, opinia podmiotu i wykorzystywanie oraz jego przeznaczenia (Dąbrowski, 1966: 16).

Możliwość dokonywania samodzielnego wyboru, co do sposobu spędzania wolnego czasu, może pokazać kim jest człowiek („powiedz mi, jak spędzasz swój wolny czas, a powiem ci kim jesteś”). Fakt, iż w czasie wolnym od zobowiązań kształtuje się wiele wartości, nawyków i upodobań jednostki, które następnie stają się ważnymi czynnikami ma ogromne znaczenie. K. Czajkowski (2011: 15, 174) uważa, że człowiek jest istotą niepodzielną i dlatego to, co robi w swoim czasie wolnym, ma istotny wpływ na jego aktywność w innych godzinach dnia.

## **Pojęcie rekreacji oraz jej rodzaje**

Termin rekreacja wywodzi się z łaciny, w której *recreo* oznaczało: „tworzyć na nowo, odświeżyć, orzeźwić, wzmocnić”. W staropolszczyźnie rekreacją określano przerwę w wykonywaniu jakichś obowiązków, czy służące odpoczynkowi zajęcia (Dutkowski, 2002: 116). Rekreacja określana jest zamiennie jako „sport dla wszystkich”. Pojęcie to zostało wprowadzone przez UNESCO - oznacza, że osoby w różnym wieku mogą wybrać dowolną dyscyplinę sportową, którą będą wykonywać w swoim czasie wolnym. Rekreacja określa zespół zachowań, które realizuje człowiek w swoim czasie wolnym, mówi także o procesie odpoczynku człowieka (Toczek- Werner, 2005: 37).

Termin rekreacja służy do określenia różnorodnych form aktywności, podejmowanych poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi, dla poprawy zdrowia, rozrywki i samokształcenia. Rekreacja pełni następujące funkcje: wypoczynkową, rozrywkową, rozwojową (Dutkowski, 2002: 113).

Rekreacja jest kategorią działania, jest treścią czasu wolnego, jednak nie wszystko to, co robimy w czasie wolnym, jest rekreacją. Określenie czasu wolnego w miarę jasno i klarownie dotyczy przed wszystkim ludzi dorosłych. W przypadku dzieci - czas wolny pełni zupełnie inne funkcje i jego formy się różnią od czasu wolnego dorosłych. Piecze nad czasem wolnym dzieci sprawują rodzice, członkowie rodziny, nauczyciele i inni dorośli sprawujący opiekę nad dzieckiem. To oni „cenzurują” czas wolny dziecka. Należy jednak pamiętać, by pozostawić dziecku pole zaufania, by mogło samodzielnie podejmować pewne decyzje, samemu tworzyć zabawy i kształtować swoją osobowość. Przykładowymi organizacjami i instytucjami, w których dziecko może się udzielać i kształtować, mogą być: organizacja zachowa lub/i harcerska, samorząd klasowy/szkolny, świetlica, teatr szkolny/przedszkolny, zespół taneczny, koło plastyczne lub inne, dom kultury, szkoła muzyczna/ognisko muzyczne.

Czas wolny dzieci, to czas, który może być przeznaczony na odpoczynek, rozrywkę i zaspokojenie osobistych zainteresowań (Kamiński, 1982: 54). Czajkowski, odwołując się do Wroczyńskiego, określa wychowanie do rekreacji jako planowe działanie wychowawcze, zmierzające do wyposażenia młodej generacji w umiejętność właściwego organizowania wypoczynku (Czajkowski, 1979: 4).

Pierwsze wzorce w zakresie rekreacji dziecka tworzą rodzice. Doświadczenia domu rodzinnego mocno kodują się w osobowości dziecka. Rodzina stanowi



środowisko życia dziecka, w którym jest ono związane biologicznie, uczuciowo, kulturowo, materialnie i prawnie. „(...) To dom rodzinny kształtuje wzory, nawyki i umiejętności organizowania czasu wolnego dziecka” (Czajkowski, 1979: 138).

Przedszkole jest pierwszą instytucją na drodze dziecka, które uczy, jak świadomie gospodarować czasem wolnym, jak go optymalnie wypełniać. Jest to instytucja, która w sposób świadomy i zamierzony wychowuje do rekreacji. Jednym z celów uczęszczania dziecka do przedszkola jest to, by poznało ono znaczenia swojego czasu wolnego, do czego on służy i po co w ogóle jest. Dzieci w przedszkolu uczą się aktywności, poprzez wykorzystywanie ich dobrowolnej inicjatywy. Jest to przede wszystkim rozwijanie inicjatywy w czasie zabawy (Czajkowski, 1979: 103-104).

Potwierdzeniem kontynuacji tego podejścia jest aktualnie obowiązująca podstawa programowa wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, w której rezerwuje się czas na czynności rekreacyjno-turystyczno-zabawowe (Dz. U. z 2016r., poz. 985).

W kształtowaniu osobowości dziecka, a przede wszystkim jego zamiłowań, uzdolnień i zainteresowań, jego rozwoju psychologicznego i fizycznego, decydujące znaczenie mają sposoby spędzania wolnego czasu. Jednocześnie wraz z rozwojem techniki i postępem ogólnym na świecie, ilość czasu wolnego się wydłuża. Czas ten powinien być wykorzystany według własnych upodobań, w przypadku dzieci - pod kierownictwem osób dorosłych (Bereźnicki, Czerepaniak-Walczak, Krupa, 1990: 381).

Dziecko, przygotowane w odpowiedni sposób do spędzania swojego czasu wolnego, powinno posiadać umiejętność współżycia w grupie rówieśniczej, dzielić się swoimi wrażeniami i doświadczeniami, pomagać innym, ale być świadomym wagi swoich własnych dążeń, aspiracji i potrzeb (Kwilecka, Brożek).

Sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci przyczynia się do kształtowania takich umiejętności, jak: współdziałanie, czynne uczestnictwo w życiu rodzinnym i społecznym, poznanie znaczenia kultury i propagowanie jej, inspirowanie określonych zachowań i postępowania, przyjęcie odpowiedniej postawy społeczno-moralnej (Bereźnicki, Czerepaniak-Walczak, Krupa, 1990: 383).

Proponowane zajęcia dla dzieci, w ich czasie wolnym to:

- zbiorowe zajęcia kulturowe, imprezy itp.,
- koła zainteresowań, mające na celu zwiększenie wiedzy, zdobywanie nowych doświadczeń, które mogą pobudzić innowacyjne pasje,
- koła przedmiotowe, są one najliczniejszą z form organizowania czasu wolnego przez szkołę, mają charakter dobrowolny; jednakże, aby zajęcia przynosiły efekt, wymagana jest systematyczność i aktywność własna/praca,
- koła artystyczne, są przeznaczone dla dzieci uzdolnionych artystycznie, by mogły rozwijać swoje pasje, jak również dla dzieci, które interesuje twórcze spędzanie wolnego czasu,

- szkolne kluby sportowe, mają na celu poprawę koordynacji, kondycji. Są wskazane dla wszystkich dzieci; aktywność fizyczna powinna być propagowana od najmłodszych lat w celu wpojenia dzieciom znaczenia, jakie odgrywa,
- rekreacja ruchowa, są to zajęcia na świeżym powietrzu, wycieczki w plenerze, różne formy aktywności,
- czynne uczestnictwo w imprezach artystycznych oraz amatorstwo artystyczne,
- recepcja środków masowej komunikacji (literatura, prasa, film, radio, telewizja, Internet)
- wszelkie formy aktywności intelektualnej,
- zajęcia techniczne, warsztaty konstrukcyjne,
- aktywność społeczna i towarzyska,
- inne formy aktywności (kolekcjonerstwo, różnego rodzaju indywidualne zamiłowania; w tym dotyczące aktywności fizycznej).

Wybór form spędzania czasu wolnego nie powinien więc nastęrczać kłopotu, bowiem lista propozycji jest bogata i różnorodna, zauważalny jest także wpływ czasu i wpływ nowych technologii.

M. Demel i W. Humen klasyfikują działalność rekreacyjną według trzech form: formy fizyczne, formy umysłowe, formy społeczne. Sugerują oni również możliwość podziału form rekreacyjnych w zależności od wieku zainteresowanych (rekreacja dzieci, młodzieży, dorosłych) lub w zależności od urządzeń, niezbędnych do prowadzenie zajęć rekreacyjnych (rekreacja sportowa, techniczna itp.) (Przeclawski, 1978: 72).

Uwzględniając różnorodne klasyfikacje form zajęć w czasie wolnym można wyróżnić następujące rodzaje rekreacji: rekreacja fizyczna (ruchowa), rekreacja twórcza, rekreacja kulturalno-rozrywkowa, rekreacja przez działalność społeczną (Czajkowski, 1980: 76).

Rodzaje rekreacji mogą być również następujące:

- 1) Rekreacja fizyczna - jest to najbardziej wszechstronna - w sensie wartości oddziaływania na jednostkę - forma wypoczynku.

Rekreacja fizyczna sprzyja podniesieniu samopoczucia człowieka, wiary we własne siły, optymizmowi, a próbuje te wartościowe oddziaływania, które czynią życie piękniejszym, zdrowym, dają radość (Czajkowski, 1980: 77). Rozwój dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym charakteryzuje „głód ruch”. Rekreacja fizyczna w odniesieniu do dzieci, obejmować będzie wypoczynek czynny: gry i zabawy sportowe oraz ćwiczenia ruchowe dla podniesienia sprawności fizycznej i utrzymania jej przez całe życie. Istnieje wiele form rekreacji fizycznej, nie wszystkie jednak z nich są dostępne dla dzieci, na przykład z powodów ekonomicznych - odpłatność, konieczność wyjazdu i zakupu odpowiedniego sprzętu sportowego. Do form rekreacji fizycznej, jakie mogą być stosowane przez dzieci, zaliczyć można następujące zajęcia: ćwiczenia ruchowe w czasie przerw lekcyjnych, ćwiczenia rytmiczne, gimnastyka artystyczna, gry terenowe, gry i zabawy ruchowe, kolarstwo, kometka, koszykówka, lekka atle-

tyka, łyżwiarstwo, narciarstwo, palant, piłka ręczna, pływanie, siatkówka, tenis, tenis stołowy, turystyka, tor przeszkód (Czajkowski, 1980: 78).

Z rekreacją fizyczną ściśle wiąże się rekreacja poprzez turystykę. Przez turystyczne formy rekreacyjne należy rozumieć różnorodne wycieczki (krótsze i dłuższe) poza miejsce zamieszkania w celach poznawczych i wypoczynkowych. Zadaniem turystyki obok uprawiania sportu fizycznego (marsz, ruch, bieg, trucht), jest poznanie otoczenia bliższego lub dalszego, zabytków, obiektów historycznych, geograficznych i społeczno- przyrodniczych. Turystyka posiada znaczenie praktyczne, gdyż pozwala na wszechstronne wykazanie i uczenie się umiejętności organizowania życia w warunkach nieznanymi, często trudnymi, w których zdajemy egzamin z praktycznych umiejętności i zaradności życiowej.

- 2) Rekreacja twórcza - wywiera dominujący wpływ na stronę emocjonalną życia jednostki, kształtuje poczucie piękna, estetyki, wyrabia umiejętności manualne.

Do podstawowych form rekreacji twórczej należą: zajęcia plastyczne (malowanie, rysowanie, modelowanie itp.), zajęcia muzyczne (gra na instrumentach, taniec, rytmika), zajęcia teatralne (recytacja, lalkarstwo, teatr), zajęcia z majsterkowania, zajęcia modelarskie (lotnicze, astronautyczne, skutnicze), zajęcia fotograficzne i filmowe, zajęcia techniczno- radiowe, zajęcia motoryzacyjne (Czajkowski, 1980: 81). Wymienione grupy zajęć mogą być uprawiane w czasie wolnym w ciągu roku szkolnego zarówno ramach zajęć pozalekcyjnych w szkole, jak i w placówkach wychowania pozaszkolnego, w instytucjach organizujących czas wolny dzieci, gdzie pełna swoboda i indywidualny dobór ulubionych zajęć pozwalają na rozwijanie zainteresowań i umiejętności twórczych.

- 3) Rekreacja kulturalno - rozrywkowa to szereg atrakcyjnych, ogólnie lubianych zajęć wypełniających czas wolny, które podnoszą poziom kulturalny jednostki, a mają równocześnie charakter rozrywkowy.

Zajęcia, które można zaliczyć do zajęć rekreacyjnych typu kulturalno- rozrywkowego, wypełniają niewielki odcinek czasu wolnego dzieci, występują jednak dość często i pozwalają jednostce wypoczywać w sposób atrakcyjny w codziennych warunkach, nie wymagających szczególnych urządzeń i pomocy. Do tych zajęć należą: czytelnictwo, rozrywki umysłowe, film i teatr, radio i telewizja, imprezy kulturalne i artystyczne, życie towarzyskie (Czajkowski, 1980: 82).

- 4) Rekreacja przez działalność społeczną to pewne formy działalności społecznej, uprawiane z zamiłowaniem, sprawiające radość, będące swoistą formą wypoczynku.

Zaliczyć do nich można: udział w samorządzie szkolnym, w pracach społecznie użytecznych, w organizacji harcerskiej (zuchowej), pomoc innym, służbę harcersko- zuchową – to niektóre zajęcia, które przy odpowiednim organizowaniu mogą spełniać swoistą rolę rekreacyjną. Działalność społeczna daje zadowolenie, wyzwala umiejętności organizatorskie, ułatwia życie zespołu dziecięcego. Rekreacja przez działalność społeczną ukierunkowuje mniej na przyjemność

osobistą lub korzyść, a jednostka udzielająca się społecznie oddaje część swej radości innym, widząc w tym dzieleniu się z innymi sens życia osobistego; rozwija altruizm i empatię, przyspiesza wychodzenie z dziecięcego egoizmu i egocentryzmu, wzbogaca system wartości.

- 5) Formy rekreacji rodzinnej - w chwili obecnej istnieje już dużo form, modeli i odmian rekreacji, które mogą być brane pod uwagę, przy indywidualnym organizowaniu wypoczynku z rodziną.

Właściwie nie ma jakiegoś jednego modelu wypoczynku; zbyt wiele jest czynników składających się zarówno na strukturę zmęczenia, jak i warunków fizycznych, psychicznych i społecznych, by udało się adresatów zadowolić jednym modelem wypoczynku. Najogólniej można wyodrębnić trzy typy wypoczynku, takie jak: typ poznawczo-wypoczynkowy, typ rozrywkowo-wypoczynkowy, typ leczniczo-wypoczynkowy.

Typ poznawczo-wypoczynkowy rekreacji zaspokaja silne psychiczne potrzeby poznawcze człowieka, których zaspokojenie jest antidotum na zmęczenie. Bardzo często wczasy są połączone z konwersacją języka obcego lub z zajęciami plastycznymi w plenerze, czy też z odwiedzinami dawno nie widzianych krewnych i przyjaciół itp. Najczęściej są to potrzeby turystyczno-krajoznawcze. Do typu poznawczo-wypoczynkowego rekreacji zaliczyć można wszelkiego rodzaju wycieczki krajoznawcze, wędrowniki turystyczne, turystykę kwalifikowaną, obozy wędrownicze, camping i caravanning a także, choć w mniejszym stopniu, obozy stałe, wypoczynek świąteczny, weekendy, jeśli w ich programy wkomponowano elementy poznawcze.

Typ rozrywkowo-wypoczynkowy charakteryzuje się wykorzystaniem szeroko pojętej rozrywki jako elementu rekreacji. Programy tych form wypoczynkowych uwzględniają udział w imprezach kulturalnych, sportowych, towarzyskich. Potrzeba zdrowej rozrywki, podobnie jak potrzeba poznania, pozwala wypełnić dzień bogatym i interesującym programem.

Typ leczniczo-wypoczynkowy ma w założeniu wykorzystanie okresu urlopu na podreperowanie zdrowia. Mogą to być kąpiele lecznicze, borowiny, masaże, inhalacje, naświetlenia, picie wód mineralnych itp. Zabiegi realizowane przy okazji spędzania urlopu z rodziną w miejscowościach uzdrowiskowych. Mogą to być także propagowane ostatnio „ścieżki zdrowia”, obozy.

Najpopularniejsze formy wypoczynku z rodziną, to wypoczynek świąteczny, weekendowy, turystyka rodzinna, realizowana w różnych formach. Wypoczynek świąteczny polega na dłuższym wysypianiu się, na „wylegiwaniu się” w łóżku, pójściu do kawiarni, kina, muzeum, czy na wystawę lub koncert, na czytaniu prasy i książek, na słuchaniu muzyki, oglądaniu telewizji, korzystaniu z Internetu, na graniu w różne gry, na odwiedzaniu rodziny i znajomych. Wymienione formy rekreacji należą do wypoczynku biernego. Pośrednią grupę, zawierającą pewne elementy wypoczynku czynnego (Czajkowski, 1980: 147).

Turystyka dla rodziny, to model rekreacji rodzinnej, będącej formą typowo turystyczno-wypoczynkową, na którą składają się wycieczki, wędrowniki i camping. Na wycieczkę rodzinną można się wybrać indywidualnie, ale trzeba ją

odpowiednio zaplanować i zorganizować. Wędrówki turystyczne w przeciwieństwie do wycieczek, trwają krócej i polegają na przesuwaniu się wyznaczonym szlakiem, czas przeznaczają na zwiedzanie i wypoczynek.

Camping może uprawiać każdy turysta, który wyposażony jest w odpowiedni sprzęt. Urlop campingowy kalkuluje się stosunkowo taniej od pobytów w pensjonatach i hotelach, stanowią spacer, przesiadywanie w parku lub nad rzeką, wędkowanie, kibicowanie zawodom sportowym na stadionach, zwiedzanie ogrodów zoologicznych i botanicznych (Szepke, 1976: 63). Rodzice/prawni opiekunowie dziecka włączają dziecko do tego rodzaju aktywności.

I wreszcie formy wypoczynku czynnego, zawierające rekreacyjne właściwości ruchu na świeżym powietrzu. Może to być uprawianie jakichkolwiek sportów lub gier sportowych, gimnastyka i taniec na powietrzu, dłuższy spacer (2-3 godziny), praca w ogródku, całodzienny wyjazd za miasto na grzyby, jagody, ryby lub na plażę. Wszystkie z wymienionych form rekreacji mogą zapewnić dobre samopoczucie. Jednakże z uwagi na siedzący tryb życia, jaki prowadzimy, te kilka godzin warto raczej przeznaczyć na wypoczynek czynny.

Pobyty wypoczynkowe otwierają przegląd ofert wakacyjnych rekreacji rodzinnych, organizowanych indywidualnie. Składają się na nie „wczasy w mieście”, pobyty u rodziny na wsi, „wczasy pod gruszą” i pobyty w miejscowościach letniskowych (agroturystyka). Czas pobytu jest wysoce zindywidualizowany i uzależniony od czynników społeczno-ekonomicznych.

Wyróżniamy także dość sporą grupę ludzi, którzy nie opuszczają swojej miejscowości na czas urlopu czy wolnego weekendu. W tym przypadku pozostaje ruch na świeżym powietrzu, spokój i higieniczny tryb życia, interesująca rozrywka i długi spokojny sen, korzystanie z terenów rekreacyjnych (...), organizowanie jedno-, dwudniowych wycieczek turystycznych, chodzenie do kina, kawiarni, odwiedzanie krewnych (Czarnocka, 1978: 73). Sytuacja materialna rodziny dziecka wpływa na różnorodność form spędzania czasu wolnego, duży wpływ ma również wykształcenie rodziców, nawyki rodzinne, rodzaj wykonywanej pracy przez rodziców.

Karol Kotłowski przyjął takie kryteria różnicujące, jak: liczebność rodziny, zamożność, kultura moralna rodziców. Wyodrębnia również rodzinę liczną, z trojgiem i więcej dzieci oraz rodzinę nieliczną, z dwojgiem, względnie jednym dzieckiem. Ze względów wychowawczych za najbardziej korzystne uważa takie układy, w których jest więcej niż dwoje dzieci różnej płci, przy dość dobrych zarobkach rodziców, żyjących w zgodzie (Grochociński).

Rekreacja jest przeważnie czymś pozytywnym, tzn. ma wartość sama w sobie i daje możliwość wyboru jej form zgodnie z wewnętrznymi potrzebami. Jednak - jak wykazują przeprowadzone badania, nie zawsze jesteśmy w stanie dobrać odpowiednią formę rekreacji dla naszego dziecka, czy też ono samo nie jest w stanie określić tę formę dla siebie. Nieodpowiedni dobór rekreacji prowadzi do wielu problemów, np. do zniechęcenia, znużenia i minimalizowania motywacji, czasami nawet do wypadkowości.

Popularną formą rekreacji, potwierdzoną w realizowanych mini badaniach, jest rekreacja ruchowa, która zaspokaja wiele potrzeb psychospołecznych. Ułatwia człowiekowi przystosowanie się do szybko zmieniających się warunków życia poprzez rozładowanie stresów, zapobiega chorobom, podnosi sprawność fizyczną. Kształtuje stosunki międzyludzkie poprzez integrację społeczną, więzi rodzinne. Dodatkowo rozwija uzdolnienia ruchowe i artystyczne. Rekreacja ruchowa wpływa na poprawę samopoczucia i samooceny. Kształtuje charakter, stymuluje rozwój, rozbudza zainteresowania, pokazuje prawidłowe wartości. Ponadto rekreacja ruchowa może być skutecznym środkiem w psychoterapii i resocjalizacji.

## Zamiast podsumowania

Wskazówki i zalecenia skierowane do rodziców i nauczycieli:

- nauczyciel i rodzic powinien zaproponować dziecku inną formę rekreacji i spędzania czasu wolnego niż ta, którą uprawia, jeśli ona nie sprawia mu satysfakcji i radości lub charakteryzuje ją bierność;
- nauczyciel powinien przeprowadzić rozmowę z uczniami na temat, w jaki sposób mogą wykorzystywać swój czas wolny i czy przypadkiem nie potrzebują pomocy w tym zakresie;
- wskazane jest, by rodzic uwzględniał zapotrzebowanie swojego dziecka przy planowaniu rekreacji rodzinnej/indywidualnej;
- nauczyciele i rodzice powinni dobrać formy rekreacji pod kątem sprawności fizycznej, zdrowotnej i zainteresowań uczniów/dzieci.

## Bibliografia

- Berek J., Czajkowski K. (1965), *Wolny czas dzieci i młodzieży. Opieka nad dziećmi i młodzieżą w Warszawie*, Warszawa.
- Czajkowski K. (1980), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa.
- Czajkowski K. (2011), *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa.
- Czajkowski K., (1979), *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa.
- Czarnocka E., (1978), *Rodzina a czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa.
- Dąbrowski Z. (1966), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa.
- De Grazie S., (2000), *Work and Leisure*, New York.
- Dumazedier J. (1974), *Sociology od Leisure*, Amsterdam-Oxford-New York.
- Dutkowski M. (2002), *Problemy turystyki*, Warszawa.
- Główny Urząd Statystyczny (2007), *Budżet czasu. Turystyka. Sport*, Warszawa.
- Grochociński M. (1979), *Przygotowanie do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, Warszawa.
- Gromek M. (2016), *Pozytywne i negatywne aspekty rekreacji pozaszkolnej dzieci w młodszym wieku szkolnym (na przykładzie uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej Nr 3 w Łowiczu)*, Skierniewice.

- Kamiński A. (1969), *Czas wolny i jego społeczno-wychowawcza*, Warszawa.
- Kamiński A., (1982), *Funkcje pedagogiki społecznej*, Warszawa.
- Kocik L., (2000), *Między przyrodą, zagrodą i społeczeństwem*, Kraków.
- Kuś W. M., Wyszogrodzki P. (1981), *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, Warszawa.
- Kwilecka M., (2006), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa.
- Kwilecka M., Brożek Z. (2000), *Bezpośrednie funkcje czasu wolnego dzieci*, Warszawa.
- Pomykało W., (red.) (1993), *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa.
- Przeclawski K., (1978), *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa.
- Rozporządzenie MEN zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Dz. U. z 2016r., poz. 895
- Roykiewicz A., (1985), *Psychohygieniczne funkcje czasu wolnego*, Warszawa.
- Szepke R., (1976), *Wypoczynek z rodziną*, Warszawa.
- Tarkowska E., (2001), *Czas społeczny a czas wolny, koncepcje i współczesne przemiany*, Warszawa.
- Węgrzynowicz J., (1971), *Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne*, Warszawa.
- Wnuk-Lipiński E., (1982), *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Warszawa.
- Ziemska M., (1975), *Rodzina a osobowość*, Warszawa.

### **Selected aspects of the after-school recreation of younger students in the context of free time**

The concept of free time, as well as recreation, is not clearly defined in the literature issues. In the history of education the term 'free time' is understood variously but the author accepts the interpretation Dumazediera (1974: 71-72) - free time means that the amount and content of free time, which is focused on personal development and self-fulfillment as the main goal. This is the time that a unit (a student of class I-III), after completing the responsibilities of family, social and school (homework). For free time early childhood education student consist: participation in entertainment and culture, social life, participation in sport and recreation, hobbies and games, use of mass media, reading, voluntary work, rest and passive trips.





## AGNIESZKA KWITOK

### Kolegium Pedagogiczne Politechniki Śląskiej

## Czas wolny ucznia klas I-III- wybrane obszary

### Wprowadzenie

Problematyka czasu wolnego rozumianego jako zjawisko społeczne i kulturowe mieści się na pograniczach nauk, jest więc problemem interdyscyplinarnym- problemem socjologii, antropologii, historii, psychologii, pedagogiki społecznej. Badana jest przy różnych okazjach, dla różnych celów, w rozproszeniu, czasem przypadkowości (Grysko, 2009: 50).

Jak pisze Iwona Grysko: „sens i rozumienie pojęcia czas wolny było na przestrzeni dziejów różne. W społeczeństwach pierwotnych w naszym dzisiejszym rozumieniu było na ogół nieznane, podobnie jak nie wyróżniano pojęcia czas pracy. Obydwa te „czasy” spletały się, tworząc integralną całość. Czas nieprzepracowany był przeznaczony na obrzędy, zaś czas pracy, niewystępujący wówczas we współczesnym słowa tego znaczeniu, był wykorzystywany w celu zaspokajania biologicznych potrzeb organizmu, ściśle określonych panującymi regułami i obrzędami” (ibidem: 50). Natomiast w społeczeństwach preindustrialnych, aż do początków naszego stulecia, kultura wolnego czasu odnosiła się jedynie do ludzi z wyższych warstw społecznych i była niejako immanentną cechą ich statusu i roli społecznej. To sposób spędzania wolnego czasu pozostawał jednym z ważniejszych wyznaczników przynależności do uprzywilejowanej grupy. Dopiero z początkiem XX wieku czas wolny powoli przestał być przywilejem, a stał się naturalnym prawem jednostki. Sens życia i jego wartość zaczynały być mierzone nie tylko wartością pracy, ale i wartością wypoczynku. Transformacja ta stała się możliwa dopiero wraz ze zmianami w sferze gospodarczej i socjalnej. O wadze i randze problemu może świadczyć fakt, iż stawał się on coraz częściej przedmiotem naukowej refleksji (Orłowska, 2003: 580-581).

Wśród badaczy nie ma zgodności w rozumieniu terminu „czas wolny”. Za najpełniejszą uważa się definicję francuskiego socjologa Joffre Dumazediera: czas wolny jest zespołem zajęć, którym jednostka może się z własnej woli poświęcić albo w celu odpoczynku lub rozrywki, bezinteresownego rozwoju swojej wiedzy i wykształcenia, albo też dobrowolnego udziału w życiu społecznym, czy też wreszcie w celu rozwoju własnych, nieskrępowanych zdolności twórczych, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych (Budrewicz, 1997: 262). Dumazedier zwraca uwagę na trzy klasyczne już

dziś cechy czasu wolnego, takie jak: dobrowolność, niezarobkowość i przyjemność.

Polscy badacze w sposób bardzo podobny rozumieją czas wolny. Za jego konstruktywną cechę uznają dobrowolność podejmowania działań, która oznacza przyjęcie z własnej woli pewnych zobowiązań i realizowanie ich zarówno wówczas, gdy są pożądane, jak i wtedy, gdy ostatecznie- dając jednostce moralną satysfakcję- sprawiają jednak kłopot i są uciążliwe (ibidem: 263).

Wybitny polski pedagog- Aleksander Kamiński, nawiązując do polskiej tradycji językowej, określał czas wolny terminem „wczasy”. Według niego: „wczasy są to zajęcia i zachowania się w czasie wolnym od pracy zarobkowej- normalnej i dodatkowej- od zaspokajania potrzeb organizmu, od obowiązków domowych i kształcenia uczelnianego- podejmowane dobrowolnie dla odpoczynku, zabawy i własnego rozwoju umysłowego, społecznego, artystycznego, technicznego i fizycznego” (Kamiński, 1965: 72).

Według Jana Pięty „czas wolny jest to czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne. Czas ten wypełniony jest aktywnością, w którą człowiek angażuje się z własnej woli po wypełnieniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych” (Pięta, 2008: 11).

Można przyjąć założenie, iż czas wolny to czas swobodnego, nieskrępowanego wyboru form wypoczynku, rozrywki, zainteresowań odpowiadających jednostce i mających na celu:

1. odtworzenie sił psychicznych i fizycznych zużytych w procesie pracy, nauki oraz w trakcie innych czynności „poza pracą lub nauką”,
2. poprawę stanu zdrowia,
3. profilaktykę zdrowotną,
4. rozwój fizyczny i duchowy (ibidem: 12).

Ponieważ w niniejszym artykule przedmiotem zainteresowania jest czas wolny ucznia w edukacji wczesnoszkolnej, konieczne zatem staje się zdefiniowanie pojęcia „czas wolny ucznia”. Za czas wolny ucznia uznano taki czas, który pozostaje mu po wypełnieniu obowiązków związanych z nauką w szkole, obowiązków domowych oraz czynności organizacyjno- porządkowych wynikających z zachowania higieny, w którym może on podejmować zajęcia według swego upodobania, połączone z odpoczynkiem, rozrywką, wszechstronnym rozwojem i uczestnictwem w życiu społecznym. Do czasu wolnego zaliczono tylko te zajęcia, które uczeń podejmuje według swego upodobania. A upodobania dzieci bywają różne, dlatego też dla pedagoga nie jest obojętne, czy mają one charakter aprobowany z wychowawczego punktu widzenia, czy też nie (Budrewicz, 1997: 263).

Czasu wolnego ucznia nie można traktować jako czasu zupełnie wolnego od obowiązków, ponieważ nie oznacza on bezczynności czy negacji wszystkich obowiązków. W czasie wolnym dziecko powinno oddawać się wybranym zajęciom z własnej woli, chęci, nie będąc przez nikogo zmuszane. Jeśli nawet te zajęcia czy działalność w czasie wolnym wymagają pewnej dyscypliny, podporządkowania się, np.: harcerstwo, samorząd, służba społeczna w placówkach wycho-

wania pozaszkolnego, to jednak ich wybór był dowolny (Banach, 2015: 198-199).

W czasie wolnym dziecko ma możliwości rozwoju intelektualnego poprzez rozwój własnych zainteresowań. Dzięki hobby dziecko może zdecydować, jak zaplanować swój wolny czas. Zainteresowania osobiste są silnym bodźcem, który motywuje do działania w danym kierunku. Właściwe rozporządzenie czasem wolnym pozwala nie tylko odpocząć czy zrelaksować się, ale także rozwijać siebie i swoje zainteresowania, uczyć się relacji interpersonalnych, poznawać właściwe reakcje społeczne, a także nabywać umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. Nauka ról społecznych możliwa jest w trakcie wspólnej zabawy z rówieśnikami i choć jest to tylko zabawa, to mimo wszystko jest bardzo realistyczna, ponieważ dzieci szybko zapamiętują pewne rejestrowane na co dzień zachowania osób starszych. Czas wolny dziecka, w odróżnieniu od czasu wolnego dorosłych, pełni w większym stopniu funkcje wychowawcze, poznawcze, edukacyjne i socjalizujące, a z punktu widzenia nadrzędnych celów społecznych powinien zapewniać warunki do najpełniejszego realizowania możliwości człowieka (Kwilecki, 2011: 12).

Aneta Zawalska pisze, iż: „czas wolny w życiu dziecka ma szczególne znaczenie, gdyż efekty pracy wychowawczej zależą w dużym stopniu od tego, jaką ilością czasu dziecko dysponuje, jakie wpływy na niego oddziałują, gdzie i jak spędza czas wolny. Może więc on być dobrodziejstwem, czasem, w którym można rozwijać, kształtować osobowość, ale może być też czasem bezwartościowym dla rozwoju dziecka, a nawet czynnikiem demoralizującym. Ważnym środkiem zapobiegającym takiemu niebezpieczeństwu jest odpowiednie przygotowanie dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego już od najmłodszych lat, ponieważ już wtedy kształtuje się wiele upodobań i nawyków. Zasoby czasu wolnego wyznaczają pewne ramy czasowe dla różnych zachowań składających się na wzory spędzania tego czasu. Dlatego też niebagatelną sprawą jest wielkość tego czasu pozostająca do dyspozycji dziecka. Należy stwierdzić, iż na ilość czasu, jakim dziecko dysponuje wyłącznie na własne zainteresowania i potrzeby wpływa wiele czynników niezależnych od dziecka (np. nakładane przez rodziców obowiązki domowe)” (Zawalska, 2006).

W artykule skoncentrowano się przede wszystkim na wykazaniu znaczenia wypełnienia czasu wolnego dzieciom w klasach I-III, podjęto kwestię wychowania do kultury czasu wolnego. Omówiono podstawowe funkcje, formy i sposoby spędzania czasu wolnego przez dzieci oraz rolę nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w organizacji czasu wolnego dzieciom w klasach I-III.

## **Wychowanie do kultury czasu wolnego- jako wyzwanie edukacji wczesnoszkolnej**

Obserwując zmiany zachodzące w świecie, których tempo w ostatnim półwieczu radykalnie przyspieszyło, warto zwrócić uwagę na sposoby definiowania czasu wolnego w kontekście pedagogicznym, obecnych wyzwań współcze-

sności, nagminnie wzrastającej potrzebie umiejętności gospodarowania i zarządzania czasem, niezbędnej umiejętności właściwego korzystania z czasu wolnego dla rozwoju jednostki (rozumianego holistycznie). Szczególnie istotny w tym kontekście wydaje się być aspekt edukacyjny, wychowanie do kultury czasu wolnego i uczenie się w kulturze czasu wolnego rozumianych jako czasoprzestrzeń własnego nieskrępowanego rozwoju i humanizacji życia. Stąd potrzeba kształtowania dobrych nawyków, postaw, umiejętności kompensacyjnego rozumienia czasu wolnego poprzez własną aktywność twórczą, zaangażowanie i rozwój potencjalnych możliwości i talentów, wśród najmłodszej grupy dzisiejszej generacji jest nieodzowna (Pater, 2015: 11-12).

Czas wolny ucznia bywa niedocenianą sferą jego życia, prawidłowa organizacja czasu wolnego dziecka odgrywa coraz ważniejszą rolę w życiu człowieka i całego społeczeństwa zwłaszcza w krajach zainteresowanych rozwojem. Wychowanie dziecka na pełnowartościowego obywatela nastąpi dopiero wtedy, gdy jego edukacja będzie kształtowana wspólnie przez rodzinę, szkołę i placówki wychowania pozaszkolnego (Domoń, 2015: 175-176). Zasadne więc staje się wprowadzenie terminu, który by określił wartość wychowawczą czynności podejmowanych w obrębie wolnego czasu. Takim terminem jest *kultura czasu wolnego*, zdefiniowana według Henryka Gąsiora jako sposób planowania, organizowania, przeprowadzania i uczestniczenia w czasie wolnym w różnorodnych czynnościach odpowiadających pozytywnym pragnieniom i zainteresowaniom człowieka. Kultura czasu wolnego wyraża się w sposobach i formach jego spędzania, w inicjatywie i organizacji aktywnego wypoczynku własnego i osób drugich, w treściach programowych zajęć twórczych, uspołeczniających, oświatowo-kulturalnych i rekreacyjno-ruchowych oraz w postawie społeczno-moralnej poza szkołą w środowisku lokalnym i okolicznościowym (Budrewicz, 1997: 264).

Aktywność w czasie wolnym rozważana z punktu widzenia pedagogiki, psychologii i socjologii stanowi jedną z fundamentalnych aspektów działalności ludzkiej. Czas wolny ma do spełnienia ważne zadania edukujące i wychowawcze, między innymi w zakresie przygotowania człowieka do pracy wymagającej uzdolnień i wykształcenia, pracy angażującej osobowość. Zwiększa się zatem ranga wychowania dzieci, kształtującego umiejętności wykorzystania czasu wolnego.

Analizując zagadnienie czasu wolnego, należy również uwzględnić jego funkcje, które mogą być realizowane na różne sposoby: indywidualnie, grupowo bądź rodzinnie. Można wyodrębnić trzy główne funkcje czasu wolnego:

1. odpoczynek i rekreacja- ukierunkowane na regenerację sił fizycznych i psychicznych. Jest to szczególnie ważne dla dzieci kilkuletnich i nastolatków, gdyż jedynie dziecko wyspane i wypoczęte może w sposób efektywny podjąć działania edukacyjne;
2. zabawa i rozrywka- rozumiane nie tylko jako rozwijanie zainteresowań i zdolności, lecz także rozbudzanie potrzeby doskonalenia się i pracy nad sobą. Służy przystosowaniu społecznemu, kształci intelekt oraz inne cechy osobowości;

3. spędzanie czasu w różnych grupach rówieśniczych- już dziecko kilkuletnie odczuwa silną potrzebę kontaktów z rówieśnikami. W przypadku dzieci regeneracja sił następuje bardzo szybko i to najczęściej poprzez czynny wypoczynek. Intensywny czas zabawy jest jednocześnie relaksem, a brak takich form spędzania czasu wolnego powoduje u dziecka niezadowolenie a nawet frustrację (Kowalczyk, 2015: 96).

Kazimierz Denka wyróżnił następujące funkcje czasu wolnego:

4. **kreatywną** - polegającą na zaspokojeniu potrzeb samorealizacji jednostki, rozwoju zainteresowań i aspiracji, umiejętności i sprawności, wykrywaniu i rozwijaniu uzdolnień i talentów, zbliżaniu do różnych dziedzin życia społecznego, kształtowaniu postaw twórczych i predyspozycji do kierowania własnym rozwojem,
5. **rekreacyjną** - przejawiającą się głównie w organizowaniu wypoczynku, zabawy i rozrywki,
6. **kształcącą** - która wyraża się w rozwijaniu zainteresowań nauką i techniką oraz kształtowaniu postaw naukowo- badawczych dzieci i młodzieży,
7. **opiekuńczą** - wiąże się ona z tworzeniem warunków do zaspakajania podstawowych potrzeb dzieci i młodzieży, z przeciwdziałaniem czynnikom zagrażającym życiu i zaburzającym rozwój, wyrównywaniem braków rozwojowych, kompensowaniem niedomagań i zapobieganiem nasilającym się patologii społecznych,
8. **integracyjną** - funkcja ta ma za zadanie zbliżanie do siebie dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych zamieszkujących dane osiedle, dzielnicę, miasto lub wieś. Ukierunkowana jest na nawiązanie więzi interpersonalnych w sferze duchowej i społecznej,
9. **środowiskową** - której zadaniem jest podnoszenie poziomu kultury pedagogicznej społeczności lokalnych, rozbudzanie i wzmacnianie motywacji do podejmowania działalności opiekuńczo- wychowawczej i kulturalno- oświatowej (Denek, 2006: 12).

Jak podkreśla Marek Banach: „czas wolny w życiu każdego człowieka spełnia różnorodne funkcje. Czas wolny jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju jednostki. Z kolei zaś jego brak ma ujemny wpływ na zdrowie, osiągnięcia, sukcesy, stosunek do innych ludzi. Czas wolny powinien służyć regeneracji sił fizycznych i psychicznych, powinien służyć także rozwojowi własnych zainteresowań, zamiłowań, pasji i talentów. Coraz większa ilość wolnego czasu zmusza rodziców i nauczycieli do przygotowania dzieci do wyboru odpowiednich form aktywności, które wpłyną korzystnie na ich rozwój i kształtowanie się osobowości” (Banach, 2015: 197). Czas wolny dzieci jest znacznie dłuższy niż osób dorosłych i charakteryzuje się mniej zróżnicowanymi formami i miejscami spędzania go oraz większym udziałem biernego odpoczynku (Grysko, 2009: 52).

Sposób spędzania czasu wolnego przez dzieci nie jest dowolny, powinien podlegać rygorom wychowawczym i być objęty swoistą kontrolą przez dorosłe otoczenie. Jeżeli dziecko ma poczucie niezależności, wolności, swobody, może swą energię skierować na działania niepożądane, czasem szkodliwe dla niego samego lub otoczenia. Dlatego też, rodzice, pedagodzy, opiekunowie powinni brać pod uwagę, iż dziecko może nie orientować się w różnorodnych ofertach zagospodarowania czasu wolnego, z jakich mogłoby korzystać w środowisku lokalnym. Formy i sposoby zagospodarowania czasu wolnego przez dzieci powinny być tak dobrane, by właściwie rozwijały jednostkę. Nie wystarczy zagospodarowanie czasu wolnego i wyeliminowanie nudy, trzeba również rozwijać aktywność i twórczą postawę. Celem wychowania w czasie wolnym powinno być zaspokojenie potrzeb dzieci, ale także rozwijanie zainteresowań, pasji i talentów (Banach, 2015: 199).

Zatem zagospodarowanie czasu dziecka w jego budzecie dnia codziennego stanowi bardzo ważny i odpowiedzialny aspekt wychowawczy. Należy uwzględnić w nim także aktywność ruchową. Niestety, rozwój współczesnego społeczeństwa prowadzi do ograniczenia naturalnej potrzeby ruchu oraz osłabia dziecięcą motywację do podejmowania czynności związanych z wysiłkiem fizycznym. Szansą na ukształtowanie właściwego stylu wypoczyniania dziecka, w którym najistotniejsza byłaby systematyczna aktywność ruchowa, jest zastosowanie pewnych czynników w czasie wolnym (Josz, 2011: 237-238). Istotę podejmowanej w czasie dyspozycyjnym rekreacji ruchowej- według Beaty Maj - stanowią:

1. aktywność- dostarczająca zadowolenia, przyjemnych wrażeń i umożliwiająca odprężenie;
2. dobrowolność- dająca poczucie swobody wyboru i możliwości działania w zgodzie z własnymi zamiłowaniem;
3. odmienność- w stosunku do obowiązków szkolnych i czynności dnia powszedniego;
4. zabawa i rozrywka- zapewniające możliwość przeniesienia się w inną rzeczywistość, w której wiele działań podejmowanych jest dla samej przyjemności (Josz, 2011: 237-238).

Dziecko uczestniczące w rekreacji ruchowej ma szansę zaspokojenia takich potrzeb jak:

- potrzeba relaksu- oderwanie się od codziennych obowiązków;
- potrzeba aktywności psychofizycznej- możliwość wyładowania nadmiaru energii;
- potrzeba emocji i przyjemnych wrażeń;
- potrzeba nowych doświadczeń, bodźców;
- potrzeba kontaktów osobowych, zwłaszcza nieformalnych, które tworzą się w dziecięcych grupach (Maj, 2007: 25).

Można stwierdzić, iż aktywność ruchowa jest jednym ze składników złożonego procesu ewolucji człowieka, głównym i integrującym czynnikiem zdrowego stylu życia. Bez prawidłowej aktywności nie jest możliwe utrzymanie i pomnażanie stanu zdrowia. U dzieci wczesnoszkolnych niedostatek aktywności

fizycznej może przyczyniać się do zaburzeń prawidłowego rozwoju (Drabik, 1997: 16).

Umiejętnie wykorzystany czas wolny, obok swojej selekcyjnej i specjalizacyjnej funkcji, spełnia przede wszystkim rolę stymulatora optymalnego i wszechstronnego rozwoju, budzi, kształtuje potrzebę stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej, w tym aktywności ruchowej i rekreacyjnej. Formy jak i treści spędzania czasu wolnego mogą pomóc odkrywać nowe postawy, priorytety, wartości wnoszone do życia codziennego. Aktywny wypoczynek może stanowić istotną część wychowania społecznego (Kwilecki, 2011: 16).

Obecnie wiele programów profilaktycznych, prozdrowotnych odwołuje się do istotnego znaczenia, równoważącej dla obecnych form pracy, spędzania czasu wolnego przed ekranem monitora lub odbiornika TV, aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna jest niezbędna w każdym okresie życia jako ważny czynnik warunkujący zdrowie. Istotnym aspektem w kontekście omawianego czasu wolnego jest wychowanie dzieci do aktywności fizycznej poprzez tworzenie sytuacji i programów włączających ruch jako podstawową aktywność w czasie wolnym (Pater, 2015: 16).

Dla rozwoju psychicznego, intelektualnego i duchowego dziecka kluczowe znaczenie ma również aktywność kulturalna. W literaturze przedmiotu aktywność kulturalna utożsamiana jest często z kategorią uczestnictwa w kulturze. Aktywność kulturalna jest jedną z kategorii opisujących kulturę czasu wolnego. Zdaniem badaczy pedagogiki kultury i edukacji kulturalnej, wychowanie przez sztukę i edukacja estetyczno- artystyczna są równie istotne, nawet konieczne do pełnego, holistycznie rozumianego rozwoju i funkcjonowania człowieka. Pełnią funkcje nie tylko „kształtujące” kształcające, wychowawcze, rozwojowe, ale również kompensacyjne i terapeutyczne. Aktywność kulturalna przejawia się w procesach poznawania, przeżywania, przyswajania, przetwarzania i tworzenia wartości i treści kultury. Warunkuje jakość życia, postawy twórcze, jednostki zdolne do otwartego i innowacyjnego myślenia. Postawa twórcza zostaje niejako wykreowana podczas działań artystycznych i twórczych zaangażowanego podmiotu. Włączanie dzieci w kulturę czasu wolnego zarówno w środowisku rodzinnym, jak i systemowym- przedszkolnym, szkolnym oraz środowiskowym poprzez ich aktywny udział, zaangażowanie, partycypację w lokalnych i narodowych środowiskach kultury stanowi istotny warunek dla kształtowania pełnej osobowości i rozwoju jednostki, przygotowania jej do pełnego i świadomego uczestnictwa w kulturze poprzez proces samokształcenia i samowychowania w późniejszych etapach życia. Uczestnictwo dzieci w kulturze czasu wolnego, edukacja kulturalna (również do czasu wolnego), edukacja artystyczna, wychowanie przez sztukę, edukacja muzealna, muzyczna, taneczna, teatralna, filmowa, edukacja w zakresie sztuk wizualnych są współcześnie bardzo istotnym obszarem działań edukacyjnych podejmowanych dla wychowania w ogóle, a w szczególności do umiejętnego wykorzystywania i kreowania czasu wolnego (Pater, 2015: 16-17).

Warto pamiętać, że zobowiązanie zapewnienia dziecku prawa do wypoczynku, czasu wolnego, uczestnictwa w zabawach i zajęciach rekreacyjnych dostosowanych do jego wieku oraz do nieskrępowanego uczestnictwa w życiu kulturalnym i artystycznym gwarantuje Konwencja o Prawach Dziecka. Wymaga ona od państw sprzyjania tworzeniu właściwych warunków i równych sposobności do działalności kulturalnej, artystycznej, rekreacyjnej oraz w sferze wykorzystania czasu wolnego. W Konwencji postuluje się, aby edukacja dziecka służyła rozwijaniu jego osobowości, talentów oraz zdolności umysłowych i fizycznych w najpełniejszym zakresie (Grysko, 2009: 52).

Dziecko od najmłodszych lat powinno być przygotowywane do odpowiedniego sytuowania go we własnym budżecie czasu i właściwego wykorzystywania. Powinno również nauczyć się radzenia sobie w sytuacjach, gdy wbrew własnej woli ma nadmiar tego czasu. Podstawowa rola w tej dziedzinie oprócz rodziny przypada środowisku szkolnemu, które modeluje zarówno stosunek do tego czasu, jak też treść i formy jego wypełniania. Jak słusznie twierdzi Jadwiga Raczkowska: „dziecko, u którego nie stłumiono naturalnej ciekawości świata, potrzeby zabawy i twórczej ekspresji, któremu ułatwiono doświadczanie i przeżywanie różnych form aktywności, akceptując narastającą z wiekiem samodzielność, nie ma zazwyczaj problemów z wypełnieniem wolnego czasu, nie nudzi się, nie ma poczucia jałowości istnienia. Dzięki rozwiniętym zainteresowaniom i potrzebom ich pogłębiania, doświadczeniom w kontaktach z innymi ludźmi, naturą i kulturą, ma możliwość dokonywania wyboru spośród wielorakich ofert, a nierzadko samo potrafi je wykreować, (Raczkowska, 2000: 17).

Nie ulega zatem wątpliwości, iż człowieka od najwcześniejszych lat należy wychowywać w czasie wolnym do czasu wolnego. Drogą do tego jest wychowanie do właściwego spędzania czasu wolnego, stanowiące integralną część wychowania szkolnego dzieci, ale także obszar pracy pozalekcyjnej i pozaszkolnej (Jodłowska, 2002: 245). Należy zaznaczyć, iż zorganizowana aktywność uczniów po lekcjach w szkole przede wszystkim umożliwia im rozwój indywidualnych zainteresowań oraz pogłębia i rozszerza zakres wiadomości objętych programem nauczania. Dodatkowo wychowanie pozalekcyjne stanowi czynnik społecznego zespolenia uczniów, staje się ośrodkiem ich różnorodnych kontaktów, zbliżeń i współpracy. Funkcja wychowania pozalekcyjnego nie leży jedynie w płaszczyźnie intelektualnej, rozszerzenia poznania, ale także w płaszczyźnie społeczno-moralnej, współpracy i współdziałania na tle wspólnych, pokrewnych zainteresowań (Czajkowski, 1970: 3-5).

### **Rola nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w organizacji czasu wolnego dzieciom w klasach I-III**

Zmieniające się warunki otaczającej nas rzeczywistości: globalizacja informacji, nasilenie niekorzystnych zjawisk psychospołecznych, technologie cyfrowe, nowe metody pracy w systemie kształcenia, dewaluacja statusu zawodu nauczycielskiego, a także nowa polityka oświatowa państwa stawiają współ-



czesnego nauczyciela przed wieloma nowymi zadaniami. Jego rola nie ogranicza się jedynie do uczenia i przekazywania jakiejś wiedzy. Postrzegana jest już nie tylko jako rola dydaktyka, ale także wychowawcy i opiekuna, przewodnika i doradcy, uogólniając- menadżera w edukacji. Niejednokrotnie to nauczyciel jest pierwszą osobą, która dostrzega pozytywne i negatywne zmiany w osobowości ucznia. Jest świadkiem jego sukcesów i porażek oraz towarzyszem drogi ku dorosłości. Nauczyciele powinni więc podejmować trud pełnienia roli inspiatorów również w odniesieniu do organizacji czasu wolnego, stale diagnozujących możliwości i potrzeby uczniów, jak i społeczne wymagania. Rola nauczyciela jako organizatorów czasu wolnego jest dość duża, gdyż dziecko ma zbyt mały zasób doświadczeń, co często uniemożliwia mu właściwe ocenienie tego, co jest korzystne dla jego prawidłowego rozwoju, a co bezwartościowe lub szkodliwe (Kowalczyk, 2015: 98-99).

Aby pomóc dzieciom we właściwym kształtowaniu czasu wolnego, wychowawcy podejmują następujące działania, do których należą:

1. „ułatwianie orientacji w otaczającym świecie i w tym, co samodzielnie i wspólnie można zdziałać dla siebie i innych,
2. rozwijanie motywacji i potrzeb podejmowania takiej aktywności,
3. budzenie świadomości, iż czas pozostający do indywidualnej dyspozycji zawsze stanowi szansę autokreacji, jest wartością, której marnować nie wolno,
4. dostarczanie różnorodnych propozycji sensownego wypełniania tego czasu, ale bez prób manipulowania i wymuszania uczestnictwa w niechcianych zajęciach,
5. uczenie wyborów zachowań osobiście satysfakcjonujących, nie naruszających dobra innych, a w każdym razie niepatologicznych,
6. zapewnienie kompetentnego doradztwa tym, którzy nie mają rozwiniętych potrzeb aktywnego wykorzystywania wolnego czasu, nie wiedzą czym go wypełnić, w których budzi lęk perspektywa jego ewentualnego nadmiaru” (Raczkowska, 2000: 18).

Celem pracy nauczyciela wczesnej edukacji, jest rozwój prawego człowieka, wrażliwego na dobro i piękno, czulego na zagrożenia ludzkości i świata, troszczącego się o własny, prawidłowy rozwój. Głównym wymaganiem, które spoczywa na nauczycielu, jest dbanie o to, by uczeń mógł się rozwijać i funkcjonować jako niezależny podmiot. (Kowalczyk, 2015: 99-100).

Warto w tym miejscu przytoczyć myśl Mieczysława Łobockiego, zgodnie z którą: „wychowawca, kierując dziećmi w sposób aktywizujący, zdaje sobie sprawę, że nie wolno mu ulec pokusie przywłaszczania sobie nadmiernych uprawnień w organizowaniu czasu wolnego. Jest świadom, że nawet najbardziej ulubione przez wychowanków zajęcia, jeśli są im narzucone, tracą szybko na swej atrakcyjności i stają się monotonne. Stara się organizować je zgodnie z upodobaniami i życzeniami dzieci na zasadzie pełnej dobrowolności. Natomiast własne pomysły- odbiegające od preferowanych przez nich sposobów spędzania wolnego czasu- odpowiednio dozoruje i wprowadza po uprzednim

ich zaakceptowaniu, nie rezygnując jednocześnie z pomysłów samych wychowanków. W ten sposób dzieci są motywowane do zajęć w czasie wolnym i czują się współodpowiedzialne za ich zorganizowanie. Wychowawcy zaś przysługują prawo do dyskretnej ingerencji w nadmierną żywiołowość odbywanych zajęć w czasie wolnym” (Łobocki, 1994: 104). Wychowawca stale powinien zachęcać, motywować, pobudzać i naprowadzać uczniów żeby odkrywali sami siebie i swoje możliwości, żeby je rozwijali i tak się urzeczywistniają jako osoby. Dlatego tak ważnym zadaniem nauczycieli i wychowawców jest racjonalna organizacja czasu wolnego dzieci.

Zdaniem Anny Kowalczyk: „rola nauczycieli w organizowaniu czasu wolnego dzieci w klasach I-III jest znacząca. Swoim przykładem i doświadczeniem często zachęcają uczniów do szukania nowych form spędzania czasu wolnego. Najczęściej rozmawiając z uczniami o możliwościach wykorzystania swojego potencjału, dzielą się swoim doświadczeniem, pasjami i hobby. Aby wzmocnić zainteresowanie poszczególnymi dziedzinami nauki proponują dodatkową literaturę, filmy, programy naukowe i strony internetowe, co ma na celu rozbudzenie naturalnej potrzeby poznawania świata. Wielu nauczycieli w kreatywny sposób zagospodarowuje czas wolny uczniów, prowadząc zajęcia dodatkowe w ramach szkolnych aktywności. Aktywny nauczyciel może zachęcić dzieci do twórczego i efektywnego wykorzystywania czasu wolnego nie tylko w celu zagospodarowania chwil poza zajęciami szkolnymi, ale zwracając uwagę na rozwój intelektualny, emocjonalny, fizyczny i poznawczy ucznia” (Kowalczyk, 2015: 110-111). To właśnie dzięki prawidłowemu przygotowaniu dzieci do spędzania czasu wolnego można wykształcić w nich zdolność do komunikacji w grupie rówieśniczej, wrażliwość na potrzeby drugiej osoby oraz zaszczepione zostaną w nich umiejętności do dążenia własnych celów czy też zaspokajania potrzeb. To w jaki sposób dziecko spędza swój czas wolny wpływa na rozwój jego charakteru oraz nastawienie do otaczającego go środowiska, pozwala wyeliminować w nim negatywne cechy takie jak: lenistwo, niezaradność, bierność czy też bojaźliwość, a kształtuje w nim uprzejmość, serdeczność oraz koleżeńskość (Skripko, Biczysko, 2014: 4).

## **Organizowanie zajęć wolnoczasowych dla dzieci klas I-III**

Właściwa organizacja czasu wolnego stanowi antidotum na wszelkie niebezpieczeństwa i zagrożenia. Należy pamiętać, że organizowanie zajęć wolnoczasowych dla dzieci musi uwzględniać wszystkie jego funkcje. Jest to ważne także w odniesieniu do uczniów klas I-III. Dzieci te często przeżywają każdy dzień pobytu w szkole i koniecznością jest stosowne jego odreagowanie, wypoczynek czy regeneracja sił. Dlatego zajęcia organizowane dla dzieci w wieku 6- 9 lat powinny być szczególnie atrakcyjne oraz angażujące ruchowo, emocjonalnie i intelektualnie. Powinny nieść znaczny ładunek zróżnicowania trudności i być w znacznym stopniu urozmaicone. Możliwość spełnienia tego warunku pojawia się w kontekście podstawowej formy aktywności dziecka, jaką jest zabawa. Zabawa, będąc z jednej strony czynnością spontaniczną, podejmowa-

na samodzielnie przez dziecko, pozwala mu kreować własną zabawową rzeczywistość, ale z drugiej strony, właściwie zaplanowana i dobrana przez nauczyciela, może być elementem rozwijającym postawy twórcze, kształtującym osobowość, wpływającym na budowanie właściwych wzorców zachowania. Zabawa z uwagi na swoje konstytutywne cechy, jakimi są: dobrowolność, przyjemność i radość z przeżywania, fikcyjność, niezarobkowość, normatywność, wyznaczenie swoistej przestrzeni czasu i miejsca, pozwala na osiąganie w pełni harmonijnego rozwoju u każdego dziecka. Z badań prowadzonych przez studentów Uniwersytetu Pedagogicznego i Akademii Ignatianum wynika, że najczęściej realizowaną formą zajęć wolnoczasowych jest właśnie zabawa przybierająca wszelkie możliwe formy. Od zabaw indywidualnych po zespołowe, od konstrukcyjnych po edukacyjne. W ramach tychże zabaw pojawiają się często bardzo zróżnicowane pod względem zaangażowanego czasu i wykorzystania środków formy. Marek Banach uważa, że „jeszcze wszystko, co robi dziecko w tym wieku jest formą aktywności o charakterze zabawowym. Także te zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne, które z założenia mają pomóc mu osiągnąć życiowy sukces, a które rodzice często indywidualnie dobierają pod kątem umiejętności, zainteresowań lub z uwagi na własne, często niezrealizowane ambicje” (Banach, 2015: 201-202). Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne, które w odróżnieniu od zajęć lekcyjnych mają charakter dobrowolny, nie mają jednolitych programów, zaś tematykę dostosowuje się do zainteresowań i uzdolnień uczniów (Kwilecki, 2011: 51).

Działalność szkoły w zakresie prowadzenia zajęć pozaszkolnych sprowadza się do przyjęcia kryteriów, według których one funkcjonują. Ze względu na kryterium dostępności tych zajęć badacze klasyfikują je następująco:

- Zajęcia masowe, w których może uczestniczyć każdy uczeń, a także osoba spoza szkoły. Udział w tej formie aktywności nie wymaga skonkretyzowanych uzdolnień ani predyspozycji.
- Zajęcia standardowe, w których uczestnictwo związane jest z posiadaniem podstawowych umiejętności i sprawności z punktu widzenia określonych działań. Uczestnicy tych zajęć nie muszą wykazywać szczególnych uzdolnień, wystarczająca jest ich gotowość do udziału w wybranych formach. Przykładem takich zajęć mogą być zajęcia świetlicowe, a także przedmiotowe koła zainteresowań.
- Zajęcia wyspecjalizowane prowadzone są dla osób o specyficznych zainteresowaniach i sprawnościach. Uczestniczenie w nich związane jest z wypełnianiem różnych zadań, wykraczających poza przeciętne czynności rekreacyjno-wypoczynkowe. Przykładem takich zajęć są koła zainteresowań, zwłaszcza artystyczne czy sportowe (Czerepaniak-Walczak, 1997: 50).

Dla potrzeb teorii i praktyki wychowania niezbędna jest klasyfikacja poszczególnych rodzajów aktywności proponowanych dzieciom w czasie szkolnym:

1. zbiorowe zajęcia kulturowe, imprezy, rozrywki itp.,
2. koła zainteresowań- mające na celu zwiększanie zakresu wiedzy i zdobywanie nowych umiejętności, które mogą rozbudzić innowacyjne pasje,
3. koła przedmiotowe- są one najliczniejszą z form organizowania przez szkołę, mają charakter dobrowolny, jednakże aby zajęcia przyniosły pożądany efekt, wymagana jest regularność i sumienna praca,
4. koła artystyczne- zajęcia przeznaczone są dla dzieci o nieprzeciętnych umiejętnościach artystycznych,
5. szkolne kluby sportowe- mające na celu usprawnienie, poprawę koordynacji i motoryczności w różnych dyscyplinach sportowych,
6. rekreacja ruchowa i sport,
7. turystyka aktywna i poznawcza,
8. czynne uczestnictwo w imprezach artystycznych oraz amatorstwo artystyczne,
9. recepcja środków masowej komunikacji (czytelnictwo, film, radio, telewizja, internet),
10. wszelkie formy aktywności intelektualnej,
11. zajęcia techniczne, warsztatowe i konstrukcyjne,
12. aktywność społeczna i towarzyska (między innymi w grupach rówieśniczych),
13. inne formy aktywności (kolekcjonerstwo, różnego rodzaju indywidualne zamiłowania, w tym dotyczące aktywności ruchowej (Kwilecki, 2011: 51-52).

Zatem w kształceniu umiejętności pełnego korzystania z czasu wolnego potrzebne jest planowe oddziaływanie wychowawcze od najwcześniejszych lat. Działanie szkoły skupia się więc na organizowaniu różnego imprez, udostępnianiu biblioteki, czytelni, świetlicy szkolnej, sali gimnastycznej oraz pracy w kołach zainteresowań. Szkoła, która potrafi skutecznie zaszcześcić swym wychowankom zamiłowanie do różnych dziedzin wiedzy, może stać się placówką dobrze wychowującą do czasu wolnego (Kowalczyk, 2015: 100).

W konkluzji należy stwierdzić, iż organizacja zajęć wolnoczasowych dla dzieci klas I-III pozwala na modelowanie postaw koleżeńskich i prospołecznych, kształtowanie umiejętności interpersonalnych, w tym współpracy, ale powinna tracić z pola widzenia potrzeby indywidualności i nieskrępowania dziecka, szczególnie w czasie swobodnym. Powinna budzić radość i dumę ze wspólnych osiągnięć, stać się zachętą do naśladownictwa społecznie pożądanych wzorów zachowań w różnych sytuacjach, a jednocześnie wzmacniać jednostkowe uzdolnienia, preferencje i zamiłowania. Tożsamość osobnicza jest tutaj tak samo ważna jak poczucie przynależności do kolektywu (Kwilecka, Brożek, 2007: 74).

## **Podsumowanie**

Sposoby spędzania czasu wolnego determinują: współdziałanie, czynne uczestnictwo w życiu, kulturze i w tworzeniu nowych wartości, kształtują one określone zachowania i postępowania, postawy społeczno-moralne przyczyniające się pośrednio do wychowania jednostki i grup społecznych. Oddając się różnym twórczym zajęciom, dziecko angażuje całą osobowość, otwierając tym samym możliwości rozwojowe dla swojego organizmu. Dobrowolność i dowolność wyboru treści zajęć odpowiada potrzebom i zainteresowaniom jednostki, dziecko uczy się technik gospodarowania czasem wolnym, a jego praca i nauka w tym czasie nieustannie przeplata się z zabawą. Brak możliwości takiej twórczej rozrywki, swobodnej twórczości i aktywności ma ujemny wpływ na zdrowie, osiągnięcia osobiste, stosunek do ludzi, zadowolenie z siebie i ze świata. Mądrze, wypełniony odpowiednimi zajęciami czas ma zasadnicze, pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości jednostki i podnoszenia kultury całego społeczeństwa. W aspekcie higieniczno- zdrowotnym czas wolny jest niezbędnym zabezpieczeniem młodego organizmu przed nadmiernym obciążeniem obowiązkami i zadaniami szkolnymi, spełnia profilaktyczną rolę ochrony zdrowia dzieci (Kwilecki, 2011: 50).

## Bibliografia

- Banach, M. (2015). Wybrane aspekty czasu wolnego uczniów klas I- III szkoły podstawowej. *Edukacja elementarna w teorii i praktyce*, nr 1 (35), 197-202.
- Budrewicz, I. (1997). *Środowiskowe uwarunkowania zachowań przestępczych nieletnich dziewcząt*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP w Bydgoszczy.
- Czajkowski, K. (1970). *Pozaszkolna praca opiekuńczo- wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Związkowe CRZZ.
- Czerepaniak-Walczak, M. (1997). *Gdy po nauce mamy wolny czas: szczecińskie szkoły podstawowe wobec prawa dziecka do wypoczynku i zabawy*. Szczecin: PoNad.
- Denek, K. (2006). Pedagogiczne aspekty czasu wolnego. *Lider*, nr 12, 12.
- Domoń, J. (2015). Sposób na czas wolny- zajęcia pozaszkolne dla uczniów klas I-III w gminie Wieliczka. *Edukacja elementarna w teorii i praktyce*, nr 1 (35), 175-180.
- Drabik, J. (1997). *Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki)*, cz. III. Gdańsk: AWFiS.
- Grysko, I. (2009). O czasie wolnym. *Problemy opiekuńczo- wychowawcze*, nr 6, 50-52.
- Jodłowska, B. (2002). Pedagogika czasu wolnego- utopia czy konieczność. W: B. Jodłowska (red.) *Dziecko w kręgu wychowania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Josz, I. (2011). Realizacja zainteresowań dzieci dziewięcioletnich w czasie wolnym. W: S. Juszczyk, M. Kisiel, A. Budniak (red.) *Pedagogika przed-*

- szkolna i wczesnoszkolna w sytuacji zmiany społecznej, kulturowej i oświatowej. Studia- rozprawy-praktyka*. Katowice: Wydawca: Katedra Pedagogiki Wczesnoszkolnej i Pedagogiki Mediów, Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach.
- Kowalczyk, A. (2015). Rola nauczycieli i rodziców w organizacji czasu wolnego dzieci w wieku wczesnoszkolnym. *Edukacja elementarna w teorii i praktyce*, nr 1 (35), 96- 100.
- Kwilecka, M., Brożek, Z. (2007). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie o wolnym wybrane zagadnienia*. Katowice: Wydawnictwo GWSH.
- Łobocki, M. (1994). *Organizowanie pracy wychowawczej z dziećmi i młodzieżą*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie- Skłodowskiej.
- Maj, B. (2007). *Spoleczne uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkowiejskiej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Orłowska, M. (2003). Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej. W: S. Kawula (red.) *Pedagogika społeczna. Dokonania- aktualność- perspektywy*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Pater, R. (2015). Czas wolny w (dla) edukacji kulturalnej dzieci. *Edukacja elementarna w teorii i praktyce*, nr 1 (35), 11-17.
- Pięta, J. (2008). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Raczkowska, J. (2000). Znane i nowe problemy czasu wolnego. *Problemy opiekuńczo- wychowawcze*, nr 6, 17-18.
- Skripko, A., Biczysko, G. (2014). *Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży*. Dostępny w internecie: <https://depot.ceon.pl/handle/123456789/4283>.
- Zawalska, A. (2006). *Czas wolny w życiu dziecka*. Dostępny w internecie: [http://zawalskaaneta.republika.pl/czas\\_wolny.htm](http://zawalskaaneta.republika.pl/czas_wolny.htm).

### **Free time of a 1<sup>st</sup> -3<sup>rd</sup> form pupil – the chosen areas**

The way of spending free time by children is not unrestricted, it should be object to educational rigors and be under specific control by adult environment. If a child has the feeling of independence, freedom and ease, he/she may direct his/her energy towards unwanted activities, sometimes harmful for him/herself or for his/her surroundings. That is why parents, pedagogues or attendants should take into account the fact, that the child may not be aware of various offers of exploiting free time, which can be used in local environment. The forms and ways of spending free time should be selected in such a way to develop an individual in a proper way. It is not enough to eliminate boredom and exploit free time but it is crucial to develop activity and creative attitudes. The goal of upbringing during free time should be satisfying children's needs, but also developing interests, passions and talents (Banach, 2015: 199). The article focuses mainly on indicating the importance of organizing children's free time in 1<sup>st</sup> – 3<sup>rd</sup> grade, undertakes the question of educating for free time culture. Basic functions, forms and ways of free time spending are discussed as well as the role of early school education teacher in organizing free time for children in 1<sup>st</sup> – 3<sup>rd</sup> form.

**GABRIELA ZUZANNA MATCZAK**

Uniwersytet Łódzki,  
Wydział Nauk o Wychowaniu,  
Pracownia Pedagogiki Specjalnej

## **Znaczenie atrakcyjności form spędzania czasu wolnego dla wychowanków instytucji resocjalizacyjnych**

### **Wprowadzenie**

W prawidłowy rozwój człowieka wpisana jest permanentna zmiana narzucona przez pęd zmieniającego się społeczeństwa. Szereg zmian zachodzących w życiu człowieka pełni funkcję rozwojową, umożliwiającą pełnienie rozmaitych ról społecznych, podejmowanie wyzwań, doświadczanie przemian społeczno- kulturowych, a w rezultacie zaspokojenie potrzeby samorealizacji. Analizując zjawisko chronicznej zmiany ugruntowanej w rozwoju człowieka i społeczeństwa wyzwala się ambiwalentne konotacje związane z „przestymulowaniem” współczesnego społeczeństwa skupionego na antycypację przyszłości. Problematyka artykułu skupia uwagę na doświadczaniu czasu wolnego, poczucia satysfakcji z jego pożytkowania, a także możliwości doznawania różnych jego form. Społeczeństwo XXI wieku traktuje kategorię czasu wolnego jako egzemplifikację ciągłych przemian. Tym samym staje się bardzo ważnym aspektem jakości życia człowieka. Poddając obserwacjom rzeczywistość wychowawczą, w której osadzony jest wychowanek przebywający w instytucji resocjalizacyjnej sterowanej regulaminem nasuwa się pytanie, jak rozumiany jest czas wolny wychowanków przez pracowników Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych i Młodzieżowych Ośrodków Socjoterapii.

Problematyka związana z czasem wolnym, jego uwarunkowaniami, funkcjami oraz formami była przedmiotem zainteresowań wielu pedagogów, psychologów i socjologów. Na przestrzeni wielu lat podjęto próby wyjaśnienia terminologicznego, a także unaukowania kategorii czasu wolnego. Analizując dostępną literaturę, zauważa się, że obszar poświęcony spędzaniu czasu wolnego przez młodzież niedostosowaną społecznie przedstawiany jest w sposób negatywny. Wyniki badań nawiązują głównie do nieaprobowanych przez społeczeństwo sposobów spędzania czasu wolnego i konsekwencji z tego wynikających. Celem artykułu jest poddanie refleksji codzienności instytucji resocjalizacyjnych oraz skonfrontowanie założeń wynikających z zasad wychowania

resocjalizującego z praktycznym wymiarem funkcjonowania Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych i Młodzieżowych Ośrodków Socjoterapii.

## **Wyjaśnienie terminologiczne czasu wolnego w perspektywie rozwoju człowieka**

Pojęcie czasu wolnego wywołuje bardzo pozytywne konotacje odnoszące się do zainteresowań, odpoczynku, rozrywki, a także rozwoju osobistego. Sposób spędzania czasu wolnego jest indywidualną kwestią, przez co niemożliwe jest ujednoczenie terminologiczne. Pierwowzór definicji czasu wolnego opracował Aleksander Kamiński (1961: 24) zaznaczając, iż jest to fragment budżetu czasu, który nie jest wypełniony pracą zarobkową, dodatkową, a także narzuconą. Autor zwraca uwagę, iż czas wolny nie powinien być utożsamiany z nauką, kształceniem, obowiązkami domowymi, a także czynnościami wynikającymi z zaspokajania potrzeb fizjologicznych. Pomimo tego, że jest to jedynie część skrupulatnie zaplanowanego dnia, można ją dowolnie spożytkować w sposób przynoszący osobistą satysfakcję. Na gruncie pedagogiki społecznej, dzięki prowadzonym badaniom, a także analizie licznych zjawisk społecznych powstała kolejna definicja odnosząca się do atrybutów czasu wolnego. Maria Czerepaniak - Walczak (2007: 219-237) określa omawiane pojęcie, jako interwał życia podmiotowego, w którym człowiek doświadcza dobrostanu emocjonalnego, intelektualnego oraz fizycznego, a finalnie możliwości samodzielnego i niezależnego przejawiania dobrowolnych, a także niekomercyjnych czynności przynoszących satysfakcję. Brak któregoś z wymienionych elementów definicji zaburza równowagę i sprawia, że czas wolny wypełniony jest przymusem, obowiązkami i poczuciem deprivacji. Należy zwrócić uwagę, że czas wolny jest tkanką społecznego życia człowieka.

W ujęciu Małgorzaty Orłowskiej (2011: 19) czas wolny charakteryzuje się swoistymi, konstytutywnymi cechami. Jednym z podstawowych atrybutów czasu wolnego to dobrowolność wynikająca z autonomii, kolejną cechą jest hedonizm rozumiany jako przyjemność ze spędzania czasu wolnego. Niekomercyjność to ostatni wyszczególniony atrybut, odnoszący się do niematerialnego wymiaru czasu wolnego.

Reasumując, niezwykle istotną cechą charakteryzującą kategorię czasu wolnego jest wewnętrzna potrzeba jego spędzania, a forma i rodzaj aktywności zależy jedynie od indywidualnych predyspozycji. Nawiązując do problematyki powyższego artykułu, należy zadać pytanie, jakie formy spędzania czasu wolnego są dostępne dla wychowanków instytucji resocjalizacyjnych (MOW, MOS)? W placówkach tych, cały dzień jest dokładnie zaplanowany, a jego przebieg kontroluje regulamin i statut ośrodka.

Kolejnym bardzo ważnym aspektem analizy pojęcia czasu wolnego są jego funkcje. Aleksander Kamiński dokonał (1965:56) klasyfikacji uwzględniając funkcje regeneracyjną, autokreacyjną oraz rozrywkową. Sposób spędzania czasu wolnego jest uwarunkowany socjodemograficznymi, ekologicznymi oraz kulturowymi cechami. A. Kamiński zwraca uwagę na fakt, iż czas wolny jest



przestrzenią dla działań wychowawczych, profilaktycznych oraz resocjalizujących. Każda omawiana funkcja kryje w sobie ogromne pokłady potencjału, a także niebezpieczeństw i pułapek.

Liczne badania wskazują, iż uczestnictwo w czasie wolnym stanowi odbicie uczestnictwa jednostki w społeczeństwie. Andrzej Radziewicz- Winnicki (2008: 377-378) zwraca szczególną uwagę na pojęcie partycypacji społecznej rozumianej jako aktywny udział w życiu społeczne grupy i zbiorowości.

Odwołując się do problematyki artykułu warto zaznaczyć, iż wychowawcy pracujący w instytucjach resocjalizacyjnych powinni pamiętać o doniosłej roli jaką pełnią w życiu wychowanków. Ich działania powinny mieć charakter komplementarny i spójny, odnoszący się do całej osobowości młodego człowieka. Poddając syntezie powyższe rozważania, należy zwrócić uwagę na kluczową rolę, jaką pełni czas wolny w życiu człowieka. Daje możliwość autorefleksji, odpoczynku, a przede wszystkim rozwoju osobowości. Akceptowane przez społeczeństwo formy spędzania czasu wolnego mogą pełnić funkcje progresywną i odkrywczą ludzkie potencjały.

## **Prawna i społeczna sytuacja młodzieży niedostosowanej społecznie**

W literaturze pedagogicznej dotyczącej resocjalizacji, można odnaleźć różne podejścia do definiowania nieprzystosowania społecznego. Marek Konopczyński (2014:16) wyjaśnia powyższe pojęcie jako „nieumiejętność funkcjonowania w rolach życiowych i społecznych oraz przyjmowania aprobowanych sposobów zaspokajania potrzeb, mierzonych poziomem przyswojenia lub akceptowania desygnatów tych ról”. Współczesna resocjalizacja zakłada, że jedną z przyczyn nieprzystosowania społecznego, postrzeganego jako tożsamościowe konsekwencje nieprawidłowego procesu uspołecznienia, są osobowościowe oraz środowiskowe blokady rozwojowe. Nieprzystosowanie społeczne podjął analizie Lesław Pytka (2000: 22-23) wskazując na niejednorodność terminologiczną, która wynika ze złożoności tego zjawiska. Autor skategoryzował omawiane pojęcie w cztery typy definicji: operacyjne, teoretyczne, symptomatologiczne, utilitytarne. Pierwszy typ odnosi się do narzędzi ułatwiających diagnozę i planowanie działań wychowawczych, kolejny rodzaj dotyczy aspektu teoretycznego wiążącego symptomy z ogólnymi kategoriami funkcjonowania społecznego. Definicje objawowe zwracają uwagę na etiologię nieprzystosowania społecznego, odwołując się do objawów, a także wskaźników mających wymiar behawioralny. Ostatni typ, respektowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej centralizuje przyczyny nieprzestrzegania norm obowiązujących w społeczeństwie w środowisku jednostki, traktując je, jako niewydolne wychowawczo. Autor (2000: 90) zaznacza, że „wspólnym elementem różnodyscyplinarnych definicji nieprzystosowania społecznego jest przekonanie, iż zjawiskami wskazującymi nieprzystosowanie młodzieży są te jej zachowania, które pozostają w sprzeczności z powszechnie uznawanymi normami, wartościami i oczekiwaniami. Negatywnymi konsekwencjami tych zachowań w skali makrospołecznej są zabu-

rzenia funkcjonowania systemu społecznego, natomiast w skali mikrospołecznej- zagrożenia bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego poszczególnych jednostek. Zachowaniom tym przypisuje się negatywne oceny społeczne, obwarowuje zakazami i sankcjonuje”.

Pojęcie nieprzystosowania społecznego jest bardzo szeroko rozumiane, tym samym stanowi przedmiot zainteresowań przedstawicieli nauk społecznych od wielu lat. Pomimo rozbieżności terminologicznych, badacze są zgodni co do faktu, iż omawiane zjawisko dotyczy zarówno osoby postępującej niezgodnie z obowiązującymi normami, a także jej najbliższego otoczenia, ponieważ wzajemnie na siebie oddziałują.

W Polsce zasadniczym dokumentem regulującym proces postępowania wobec dzieci i młodzieży nieprzystosowanej społecznie jest Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich z dnia 26 października 1982r. (art3, §1-2 *ustawy*), która za cel nadrzędny uznaje dobro nieletniego. W procesie projektowania działań resocjalizujących należy traktować człowieka w sposób holistyczny, uwzględniając jego osobowość, wiek, stan zdrowia, stopień rozwoju oraz cechy charakteru, a przede wszystkim przyczyny pojawienia się problemów. Tym samym Ustawa opiera swoje założenia na modelu opiekuńczo – wychowawczym. Wobec nieletniego mogą być stosowane środki wychowawcze lub umieszczenie w zakładzie poprawczym. W ujęciu Magdaleny Staniaszek (2013: 233-234) wykonywanie powyższych środków ma celu wychowanie nieletniego na odpowiedzialnego obywatela, postępującego zgodnie z obowiązującymi w społeczeństwie normami. Kompleks zaprojektowanych działań wychowawczych powinien zmierzać do wszechstronnego rozwoju osobowości oraz potencjałów i zdolności nieletniego. Umieszczenie w młodzieżowym ośrodku wychowawczym powinno stanowić ostateczność i być stosowane po wcześniejszych próbach zastosowania środków wolnościowych.

Funkcjonowanie młodzieżowych ośrodków wychowawczych oraz młodzieżowych ośrodków socjoterapii reguluje ustawa z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn. 12 maja 2011r. (§ 11- 14 *ustawy*) młodzieżowe ośrodki wychowawcze są skierowane dla dzieci oraz młodzieży niedostosowanych społecznie, które wymagają zastosowania specjalnych metod pracy i wychowania. Natomiast Młodzieżowe ośrodki socjoterapii są przeznaczone dla dzieci, a także młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym, tym samym wymagających zastosowania specjalnych metod pracy, organizacji nauki oraz wychowania i socjoterapii. Celem nadrzędnym ośrodków jest doprowadzenie wychowanka do prawidłowego funkcjonowania oraz zinternalizowania przez niego norm społeczno – prawnych. Należy zwrócić uwagę, iż ośrodki są nienaturalnym „sztucznym” środowiskiem dla wychowanków, wyłączenie ze społeczeństwa i narzucenie porządku dnia regulowanego przepisami oraz regulaminami uniemożliwiają w pewnym sensie swobodny, zindywidualizowany rozwój potencjałów.

Lesław Pytka (1983: 170-174) określa typy klimatu społecznego, obowiązujące w placówkach resocjalizacyjnych. Terapeutyczno- wychowawczy jest naj-

bardziej pożądanym typem skupiającym się na rozbudzaniu pozytywnych stosunków interpersonalnych. Kolejny typ określony jako opiekuńczo-wychowawczy wpisuje się w polski model wymiaru sprawiedliwości w stosunku nieletnich. Klimat kontrolująco-opiekuńczy kładzie nacisk na funkcje restrykcyjną oraz kontrolną, traktując porządek i ład ośrodka za cel nadrzędny. Rozbudzanie potencjałów wśród wychowanków, a także kształtowanie pozytywnych relacji jest mniej istotne.

Ostatni wyszczególniony typ nosi nazwę kontrolująco-restrykcyjnego, swoimi formalnymi działaniami ogranicza rozwój wychowanków, zaniedbując ich autonomię, samodzielność i indywidualność.

Reasumując przegląd literatury, a także dokumentów prawnych pojawia się wiele sprzeczności i niespójności na płaszczyźnie założeń i regulaminów regulujących pracę placówek resocjalizacyjnych, a celami nadrzędnymi działań wychowawczych. Młodzieżowe Ośrodki Wychowawcze oraz Młodzieżowe Ośrodki Socjoterapii powinny przede wszystkim kierować się dobrem wychowanka, dbając o jego wszechstronny rozwój, którego efektem byłyby pożądana postawa funkcjonowania w społeczeństwie. Plan pracy wychowawczej powinien scentralizować swoją uwagę na mocnych stronach nieletniego, rozbudzając w nim wewnętrzną potrzebę zmiany. Kategoria czasu wolnego jest suwerennym komponentem procesu destygmatyzacji. Marek Konopczyński (2014: 139) zwraca szczególną uwagę, iż kreowanie resocjalizacyjne jest podejmowaniem aktywności wychowawczej, która ma na celu społeczny oraz osobowy rozwój wychowanków w celu wspierania i przygotowania ich do opuszczenia placówki, a następnie samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie. Efektem zaplanowanych działań jest wyposażenie wychowanków w parametry tożsamości indywidualnej oraz społecznej.

Nawiązując do funkcji wynikających z czasu wolnego, należy odnieść się do jego wartości w procesie kreowania resocjalizacyjnego. Konsekwencją prawidłowego spędzania czasu wolnego, może być nabywanie nowych kompetencji, rozbudzenie potencjałów, rozwój zainteresowań oraz autorefleksja.

## **Kategoria czasu wolnego w perspektywie pedagogiki resocjalizacyjnej**

Przedstawiona powyżej synteza koncepcji dotyczących problematyki rozważań stanowi uzasadnienie analizy wyników badań przeprowadzonych przez Mariusza Granosika, Anitę Gulczyńską oraz Renatę Szczepanik (2014) na temat klimatu społecznego, a także organizacji pracy placówek socjoterapeutycznych. Wnioski z przeprowadzonych badań są rzetelną implikacją do przestrzeni pedagogiki resocjalizacyjnej. Na potrzeby artykułu i proponowanej problematyki zostaną omówione wybrane obszary badawcze. Do badań przystąpiły 2 łódzkie młodzieżowe ośrodki socjoterapii oraz 3 młodzieżowe ośrodki wychowawcze. Należy zwrócić uwagę, iż kwestia organizacji czasu wolnego jest niezwykle ważna dla młodzieży przebywającej w placówkach resocjaliza-

cyjnych, których codzienność regulowana jest ścisłymi zasadami oraz ograniczoną przestrzenią.

Wychowankowie odpowiadając na pytanie: *Co Ci najbardziej przeszkadza w ośrodku?* odpowiadali, że największym problemem jest ograniczona możliwość wychodzenia z ośrodka, a także nuda. Ponadto, respondenci wskazywali na ignorowanie przez pracowników ich zdania i możliwości rozwijania swoich zainteresowań. Przekrój udzielanych odpowiedzi na pytanie otwarte, daje obraz niedostatku w funkcjonowaniu placówek resocjalizacyjnych w obszarze organizowania czasu wolnego wychowankom. Odpowiedzi na kolejne pytanie: *Kiedy w ośrodku jest najfajniej?* zdecydowanie wskazywały na silną potrzebę spędzania czasu wolnego w sposób atrakcyjny (50% odpowiedzi), Kolejne twierdzenia odnosiły się do dobrej atmosfery, a także wizyt rodzinnych i przepustek. Najmniejszy udział procentowy dotyczył odpowiedzi związanych z dostępem do produktów reglamentowanych lub zakazanych (5.5% odpowiedzi), a także stanowiska, że nigdy nie jest fajnie w ośrodku (3% odpowiedzi). Badacze (2014) dopełnili diagnozę analizowanego obszaru czasu wolnego próbą rekonstrukcji określenia „atrakcyjnego czasu wolnego”. Ankietowani uznali za najbardziej atrakcyjną formę spędzania czasu wolnego z wychowawcami, wskazując na ciekawe zajęcia grupowe oraz „wyjścia”. Desygnatem kategorii „wyjść” było fizyczne opuszczanie przez młodzież ośrodka w celu grania w piłkę na boisku, pójścia na basen, do kina czy chociażby do sklepu.

Reasumując powyższe wyniki badań można wnioskować, że oferowane przez młodzieżowe ośrodki wychowawcze oraz młodzieżowe ośrodki socjoterapii sposoby spędzania czasu wolnego nie są w pełni adekwatne do potrzeb wychowanków. Odpowiedzi na pytania jasno wskazują na problemy w tym obszarze. Autorzy (2014) zwracają uwagę na prostotę proponowanych aktywności, które zdaniem ankietowanych uznane są za atrakcyjne. Warto skonfrontować powyższe odpowiedzi z perspektywą osób pracujących w ośrodkach resocjalizacyjnych. Na pytanie dotyczące trudności w pracy, respondenci wskazywali pracę z wychowankiem psychopatycznym oraz przeciwdziałanie pojawianiu się „drugiego życia” placówki. Najmniejszy udział procentowy zajmowały odpowiedzi odnoszące się do organizowania czasu wolnego podopiecznym, planowanie kariery zawodowej wychowanka oraz pracę z grupą. Powyższe odpowiedzi ewidentnie wskazują na rozbieżności w rozumieniu i postrzeganiu codzienności wychowawczej. Kategoria czasu wolnego nie jest traktowana przez wychowawców i nauczycieli, jako problem. Szczególny niepokój budzi omawiana konstatacja, kiedy analizie zostają poddane wszystkie funkcje czasu wolnego w perspektywie prawidłowego rozwoju.

Anita Gulczyńska (2013) w swoich badaniach wskazała na korelację między doświadczeniem nudy w małej przestrzeni interakcyjnej, zachowaniami młodzieży odbieranymi jako trudne, a pejoratywną reakcją społeczną na nie.

Pozytywnym aspektem analizy wyników badań jest fakt, iż oczekiwania wychowanków nie są nierealne i wygórowane w stosunku do możliwości placówek resocjalizacyjnych.

## Podsumowanie i wnioski końcowe

Przedstawienie przekroju literatury dotyczącej omawianej problematyki oraz analiza wyników badań M. Granosika, A. Gulczyńskiej, R. Szczepanik (2014) niewątpliwie wskazują na istotę problemu oraz znaczenie procesu organizacji czasu wolnego wychowankom placówek resocjalizacyjnych. Warto mieć na uwadze, że kategoria czasu wolnego w życiu człowieka pełni niezwykle ważną rolę rozbudzającą potencjał, kreatywność, a także autorefleksje i poczucie przynależności do społeczeństwa. Refleksje wokół czasu wolnego są przestrzenią do badawczej eksploracji, a wnioski mogą stanowić inkluzje do działań pedagogicznych. Niewątpliwie celem oddziaływań resocjalizacyjnych jest umożliwienie człowiekowi prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie zgodnie z obowiązującymi normami. Przebywanie w izolacji nie ułatwia nabywanie umiejętności społecznych, tym bardziej wychowawcy powinni dbać o sferę czasu wolnego, wykorzystując jej mocne strony i możliwości. Każde „wyjście” poza teren ośrodka, daje młodym poczucie partycypacji społecznej, która jest fundamentem budowania pozytywnego wizerunku społeczeństwa w oczach młodego człowieka.

Powyższa analiza wskazuje na potencjały tkwiące w chęci podejmowania aktywności wśród wychowanków oraz sposobności do ich realizacji, ale zwraca również uwagę na zainteresowanie kadry pedagogicznej działaniem wewnątrz instytucji oraz rozbieżności w rozumieniu istoty czasu wolnego w stosunku do prezentacji wychowanków. Projektowanie działań wychowawczych w środowisku pozainstytucjonalnym, otwartym zmniejsza problemy związane z wykluczeniem oraz umożliwia samoistną transgresję wzorców i norm społecznych.

## Bibliografia

- Czerepaniak – Walczak, M. (2007). *Od próżniactwa do zniewolenia*. W: Marynowicz- Hetka E. (red.), *Pedagogika społeczna, podręcznik akademicki T. 2*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Granosik, M., Gulczyńska, A., Szczepanik R. (2014). *Klimat społeczny instytucji wychowawczych i jego uwarunkowania. Perspektywa pracowników i wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych (MOW) i socjoterapii (MOS)*. W: Kowalska J. (red.), *Zapobieganie wykluczeniu z systemu edukacji dzieci i młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Perspektywa pedagogiczna*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Gulczyńska, A. (2013). *„Chłopaki z dzielnicy” Studium społeczno – pedagogiczne z perspektywy interakcyjnej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kamiński, A. (1961). *Funkcje pedagogiki społecznej*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Kamiński, A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno – wychowawcza*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich .
- Konopczyński, M. (2014). *Pedagogika resocjalizacyjna. W stronę działań kreujących*. Kraków Wydawnictwo Impuls.
- Orłowska, M. (2011). Czas wolny – próba zdefiniowania. W: Orłowska M., Grzejszczak R. (red.) *Czas wolny niedoceniony instrument pracy socjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Pytka, L. (1983). Klimat społeczny instytucjonalnych środowisk wychowawczych. W: Hulek A. (red.), *Studia pedagogiczne* t. 46. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich .
- Pytka, L. (2000). *Pedagogika resocjalizacyjna – wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Radzewicz – Winnicki, A. (2008). *Pedagogika społeczna w obliczu realiów codzienności*. Warszawa: Wydawnictwo Akademicki i Profesjonalne.
- Staniaszek, M. (2013). Model wymiaru sprawiedliwości wobec nieletnich w Polsce. W: Muller, D., Sobczak, A. (red.) *Rozwój i jego wspieranie w perspektywie rehabilitacji i resocjalizacji*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

### **Akty prawne**

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 maja 2011r. w sprawie rodzajów i szczegółowych zasad działania placówek publicznych, warunków pobytu dzieci i młodzieży w tych placówkach oraz wysokości i zasad odpłatności wnoszonej przez rodziców za pobyt ich dzieci w tych placówkach, Dz. U. 2011, nr 109, poz.631.

Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich, Dz. U. 1982, nr 35, poz. 228

### **Meaning of leisure time activities attractiveness to teenagers in resocialization institutions.**

Resocialization institutions operates on the basis of settled rules established in statute or other, similar regulations. The foundations of these norms are clearly connected with willingness of maintaining arrangement of every single day in institution. In a result, that imposed regulations prevent teenagers of using their free time in accordance to their will. It is worth to remember that the leisure time is vastly important for shaping people personalities. During my lecture I would like to indicate the propositions from resocialization institutions about the ways of spending free time by teenagers and finally I will compare this rules with their expectations.

**ANNA MICHNIUK**  
**Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu**

## **E-aktywność młodzieży w czasie wolnym od zajęć szkolnych**

### **Wprowadzenie**

Współcześnie, w przestrzeń czasu wolnego podobnie jak w inne aspekty życia człowieka bardzo znaczącym krokiem wchodzi nowocześnie technologie. Rozrywka, zabawa, spotkania towarzyskie, rozwijanie swoich zainteresowań – w każdy z wymienionych sposobów spędzania czasu wolnego możemy wpleść technologie informacyjno – komunikacyjne. Właściwie „możemy” to złe określenie, my bardzo często wplatamy i korzystamy z osiągnięć nowoczesności do spędzania czasu wolnego. Nie chodzi w tym momencie tylko o oglądanie telewizji czy słuchanie muzyki. Współcześnie odpoczywamy przeglądając strony internetowe, czatując z innymi, przeżywając niesamowite emocje jadąc kolejką górską w trójwymiarowych okularach, grając w wirtualnego tenisa, przy pomocy wirtualnej rakietki tenisowej, konsoli oraz sensora ruchu. Oczywiście formy spędzania czasu wolnego różnią się od majętności, fazy rozwojowej, potrzeb oraz zainteresowań jednostki – inaczej swój czas wolny wypełniają dzieci, młodzież, studenci, osoby dorosłe i seniorzy. Coraz powszechniej jednak nowomediálne osiągnięcia wypełniają nasz czas wolny w każdym wieku. Niniejszy tekst dotyczyć będzie jednej, konkretnej grupy, tj. młodzieży, a dokładniej gimnazjalistów oraz jednej formy spędzania wolnego czasu, tj. korzystania przez nich z konkretnych zasobów internetowych. Celem publikacji jest wskazanie stron internetowych, z których najczęściej korzysta młodzież w wieku gimnazjalnym w czasie wolnym oraz celowość korzystania z tych mediów.

### **Czas wolny a młodzież w wieku gimnazjalnym** **Czas wolny i jego funkcje**

Czas wolny to „zespół zajęć, którym jednostka może się oddawać z pełną swobodą bądź dla wypoczynku, bądź dla rozrywki, bądź dla rozszerzenia posiadanych już wiadomości czy bezinteresownej i dobrowolnej działalności społecznej – po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych” (Dumazedier, 1960: 522-531, tłumaczenie wg: Durka, 2011:42, za: Czajka, 1974: 39). Przedstawiona definicja, autorstwa francuskiego socjologa Joffre’a Dumazedier’a została rozpowszechniona po przyjęciu jej w 1957 roku na Międzynarodowej Konferencji UNESCO. Zawiera różnorodne czynności,

którym człowiek oddaje się po zakończeniu swoich obowiązków płynących z pełnionych ról społecznych czy zawodowych. K. Kwilecki za S. Czajką wskazuje, że pojmowanie czasu wolnego może być kwestią niezwykle subiektywną i zależną od takich czynników jak: a) warunki społeczno – ekonomiczne, b) warunki środowiskowe rozumiane jako miejsce zamieszkania, poziom życia, wykonywany zawód, c) tradycje oraz poziom intelektualny jednostki i otaczającego ją społeczeństwa (Kwilecki, 2011: s. 8-9, za: Czajka, 1979: 15). Inne czynniki wymieniane w literaturze przedmiotu to: 1) dostępność różnorodnych terenów i urzędzeń, 2) atrakcyjność oferowanych wydarzeń, 3) organizacja czasu pracy i nauki, 4) oferta lokalnych instytucji zajmujących się zagospodarowywaniem czasu wolnego, 5) aktualne mody na spędzanie czasu wolnego oraz indywidualne potrzeby jednostki (Martyka, 2012). W odniesieniu do grupy, która stanowić będzie podmiot w niniejszej publikacji należy posłużyć się definicją czasu wolnego proponowaną przez W. Okonia (2004: 63), który podaje, zwracając w dużej mierze uwagę na proces nauczania – uczenia się, że czas wolny to czas „do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych, pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w domu, w szkole oraz niezbędnych zadań domowych”. Według tego autora czas wolny można przeznaczać na: psychiczną i fizyczną regenerację, rozrywkę, bezinteresowną i dobrowolną działalność na rzecz innych, hobby i pasje. Pisząc o czasie wolnym uczniów należy podkreślić ważny fakt mówiący o tym, że czas wolny dziecka różni się od czasu wolnego człowieka dorosłego tym, że jest on ograniczony i często w jakimś stopniu zagospodarowywany przez osoby trzecie, tj. rodziców oraz opiekunów. Niezależnie jednak od tego w jaki sposób czas wolny jest spędzany i pod jakim względem będzie analizowany można zauważyć, że spełnia on w funkcjonowaniu człowieka niezwykle istotne funkcje. A. Kamiński wyróżnia trzy podstawowe funkcje czasu wolnego, a dokładniej mówiąc „wczasowania”. Będą to: odpoczynek, zabawa oraz praca nad sobą, cechuje je zasada dobrowolności (Kamiński, 1974: 353-354). Inny autor, tj. W. Myszyński wymienia sześć funkcji spełnianych przez czas wolny, z powodzeniem można je jednak podporządkować funkcjom wskazanym przez A. Kamińskiego. Są to funkcje: regeneracyjna (służąca odbudowaniu sił fizycznych i psychicznych, pokonania zmęczenia), kompensacyjna (ściśle związana z rozrywką, niesie pozytywne doznania), kształceniowa (dotyczy samorozwoju), integracyjna (odwołuje się do tworzenia więzi między jednostką a otaczającym ją społeczeństwem), kulturowa (związana z rozwijaniem poczucia estetyki), wychowawcza (kształtowanie postaw i najważniejszych wartości u jednostki) (Myszyński, 2009: 398). Podsumowując, czas wolny jest to czas, który zostaje jednostce po wypełnieniu wszystkich obowiązków, sprzyja rozładowaniu zebranych napięć i może być spożytkowany na rozwijanie własnych pasji, zainteresowań, talentów.

Czas wolny może mieć fundamentalne znaczenie dla dalszego rozwoju człowieka, może zapobiegać różnorodnym wykołajeniom, wykluczeniom (Kamiński, 1974: 81). Jeśli człowiek nie będzie z niego świadomie korzystać może przed nim stanąć widmo różnych zaburzeń i chorób psychicznych, jak na



przykład wypalenie zawodowe (w przypadku osób dorosłych), depresja, obniżenie poczucia własnej wartości, przemęczenie, brak chęci do podejmowania różnorodnych aktywności (Długosz, 2015). Jest to więc bezapelacyjnie bardzo ważna część naszego życia, która może mieć wpływ zarówno na teraźniejszość, jak i przyszłość. To w jaki sposób człowiek gospodaruje posiadanym czasem wolnym może wpływać na jego zdrowie psychiczne, funkcjonowanie w grupie, relację z parterem, wykonywanie pracy zawodowej jak i osobistej. Istotnie jest więc to by od najmłodszych lat pokazywać dzieciom w jaki sposób efektywnie i bezpiecznie (dla siebie oraz innych) korzystać z dostępnego czasu wolnego.

Czas (wolny) jednostki w wieku gimnazjalnym

Młodzież uczęszczająca do szkoły gimnazjalnej ma od 13 do 15 lat. Na ten okres życia przypada bardzo dużo wyzwań. To właśnie w tym okresie pojawia się bardzo trudny do przejścia dla całej rodziny bunt – nastolatek nie chce być już postrzegany jako dziecko, chce być osobą dorosłą i wymaga bycia traktowanym jak dorosły. Dotychczasowe autorytety – rodzice, rodzina, dziadkowie, tracą na swojej wartości, wspaniałości. Stają się raczej przeszkodą w drodze do osiągnięcia pełnej autonomiczności, przez ciągle wydawanie nakazów i zakazów, jak również kontrolowanie życia nastolatka. W tym okresie obserwujemy kryzys tożsamości. Młody człowiek próbuje odpowiedzieć sobie na pytania: *kim jestem? dokąd zmierzam? jaki powinienem być?*. Często najważniejszymi osobami dla niego stają się wtedy koledzy, koleżanki, grupy rówieśnicze. Młody człowiek jest w tym okresie życia bardzo podatny na wpływy innych. To, co dzieje się w tym okresie, przyzwyczajenia, sposób kontaktowania się z ludźmi, często będzie powielane w kolejnych etapach życia. W kontekście czasu wolnego jest więc niezwykle istotne by jednostka nauczyła się poprawnie z niego korzystać. Nie oznacza to, że mamy młodym ludziom mówić w jaki sposób mają spędzać swój wolny czas, ale wskazywać, że niektóre podejmowane przez nich aktywności będą po prostu lepsze. W edukacji dotyczącej czasu wolnego należałoby zwracać uwagę na takie zagadnienia jak: 1) czym jest czas wolny i jakie są sposoby jego spędzania, 2) zarządzanie czasem, 3) ogólne podejście do życia oraz 4) indywidualne, specyficzne umiejętności związane z czasem wolnym (Martin, Mason, 1987). Warto edukację związaną z zagospodarowywaniem czasu wolnego wprowadzać w czasie dorastania, ponieważ wcześniej kontrolę nad zajęciami dodatkowymi, sposobami spędzania czasu wolnego sprawowali rodzice i opiekunowie jednostek (Sharp, Caldwell, 2005) – kiedy dziecko zaczyna dorastać i wychodzić spod skrzydeł opiekunów, zaczyna próbować różnych rzeczy, oddawać się różnego rodzaju rozrywkom. Należy więc w tym właśnie momencie budować pozytywne nawyki, a nie takie, które mogą być szkodliwe.

Obecnie młodzież w wieku gimnazjalnym powinna spędzać w szkole minimalnie 1231 (Kapcia i in.) godzin lekcyjnych, czyli średnio 30 godzin w tygodniu. Do tej wartości nie wliczono zajęć dodatkowych, takich jak: zajęcia wyrównawcze, koła zainteresowań, korepetycje czy zajęcia dodatkowe realizowane poza szkołą dziecka. Trzydzieści godzin w tygodniu to około 6 zajęć lekcyj-

nych dziennie więc teoretycznie jednostka jeśli nie uczęszcza na żadne zajęcia pozalekcyjne ma około ośmiu godzin czasu wolnego w dni szkolne, który może dowolnie wypełniać. Jak go wypełnia? Nastolatki, co jest charakterystyczne dla ich etapu rozwoju, najchętniej spędzają czas wolny z przyjaciółmi. Warto jednak zauważyć, że młodzież chętnie spędza czas wolny w domu. Dzięki nowym technologiom jedno nie wyklucza drugiego – w przeprowadzonych do tej pory badaniach wyraźnie widać, że młodzież w domu w czasie wolnym nie tylko zajmuje się telewizją, muzyką, ale również Internetem (por. Długosz, 2015), który często służy przede wszystkim do nawiązywania i podtrzymywania kontaktu z rówieśnikami.

Polska młodzież pod względem sposobów spędzania wolnego czasu nie różni się znacząco od tej zza granicy. Amerykańskie nastolatki, przed rozpowszechnieniem internetu, tj. na początku XXI wieku czas wolny spędzały najchętniej w domu, oglądając telewizję. Wykonywały tę czynność średnio 1,5 do 2,5 godzin dziennie. Internet również pojawiał się w ich czasie wolnym (jednak w mniejszym stopniu) – jeśli młodzież miała do niego dostęp dużo czasu spędzała na pisaniu elektronicznych listów (Larson, 2001), czyli zgodnie z etapem rozwoju, kontaktowała się z rówieśnikami w taki sposób, w jaki było to możliwe.

Wyniki badań potwierdzają również opinie publikowane w internecie zarówno przez osoby nastoletnie jak i te, które mają takie osoby w swoim najbliższym kręgu: Daniella Maydan z Palo Alto (USA): *większość nastolatków, które znam zostaje raczej w domu, czatują z przyjaciółmi i oglądają Netflix. Jesteśmy leniwi, a internet daje nam fałszywe wrażenie, że w sumie cały czas jesteśmy aktywni w społeczeństwie*; Jeppe Halvorsen (czternastolatek z Norwegii): *technologia pozwala nam łatwo kontaktować się z innymi przez internet, ale również bardzo łatwo możemy zatracić się w oglądaniu filmów i wcale nie odpocząć*<sup>5</sup>.

## Metodologia i wyniki badań własnych

Badania przeprowadzono wiosną 2016 roku w siedemnastu szkołach gimnazjalnych funkcjonujących w województwie lubuskim. W badaniu wzięło udział 368 osób: 173 dziewczęta i 143 chłopców (52 respondentów nie podało informacji o swojej płci). Badani byli w wieku średnio 15,5 lat. Celem badań była analiza aktywności nastolatków na różnych typach stron internetowych lat. Badania przeprowadzono metodą sondażu, do ich wykonania posłużył kwestionariusz ankiety. Respondenci odpowiadając na pytania wskazywali z jakich stron oraz portali internetowych korzystają oraz w jakim celu. Przeprowadzone badania stanowiły część większego projektu dotyczącego nowomediального wspomaganie współczesnej szkoły i jej osób z nią związanych. Wszystkie analizy statystyczne wykonano w programie PQStat.

---

<sup>5</sup> Na podstawie odpowiedzi do pytania *Why do teenagers spend their free time at home more often than years ago?* opublikowanych na stronie internetowej: <https://www.quora.com/Why-do-teenagers-spend-their-free-time-at-home-more-often-than-years-ago>. Dostęp: 20.10.2016.

Jak wynika z przeprowadzonych badań codziennie z portali społecznościowych korzysta 68% badanych. Kilka razy w tygodniu oraz robi to już 99% badanych. Spośród 352 osób, które udzieliły odpowiedzi na pytanie *Czy prowadzisz profil na chociaż jednym portalu społecznościowym?* aż 345 osób, czyli 98% respondentów odpowiedziało twierdząco. Każda z tych osób posiadała swoje konto na portalu Facebook, rzadziej wskazywano prowadzenie kont na 2 i 3 portalach (15%). Cztery osoby prowadziły konta na czterech różnych portalach społecznościowych. Zaledwie dwie osoby zadeklarowały, że nie korzystają z tego typu stron. Dlaczego Facebook jest tak popularny? Jak podają respondenci można dzięki niemu, m. in.: *pamiętać kogoś w przyszłości*<sup>6</sup> (OB.15), dobrze się bawić (m. in. OB. 20, 22, 23), pisać ze znajomymi (m. in. OB. 24, OB. 105), wiedzieć co dzieje się u innych (m. in. OB.39). Co ciekawe, badania wykazały, że młodzież korzysta z tego portalu nie tylko do komunikacji ze znajomymi (116 osób na 252, które udzieliły wskazały uzasadnienie, tj. 46%) czy rozrywki (63 osoby, czyli 25%) w czasie wolnym, ale również po to, by dowiedzieć się czy coś było zadane jako zadanie domowe lub do konsultacji w sprawach rozwiązań szkolnych zadań (4%). Nie jest to co prawda duża grupa osób, ale jeśli spojrzeć na komunikację, jako cel korzystania z Facebook'a można założyć, że procent rozmów na tematy dotyczące szkoły mógłby znacznie się podnieść.

Na kolejnym miejscu jeśli chodzi o portale społecznościowe, z których najczęściej korzysta młodzież znalazł się Instagram, czyli portal społecznościowy przyjmujący formę fotobloga (korzysta z niego niecałe 16% respondentów). Użytkownicy publikują na nim zdjęcia oraz filmy korzystając z różnorodnych filtrów. Podobnie jak w przypadku Facebooka, badani korzystają z portalu Instagram w celu podglądania osób znanych i nieznanymi. W śledzeniu osób popularnych pomocny jest również Twitter, który zajął trzecie miejsce (korzysta z niego 7,5% osób badanych), czyli społecznościowy portal mikroblogowy. Jego użytkownicy publikują na nim krótkie informacje związane relacjonujące wydarzenia, komentujące aktualne tematy, przedstawiające swoje refleksje dotyczące różnorodnych problemy. Młodzież samodzielnie raczej nie publikuje wpisów, po prostu czyta, „lajkuje” i udostępnia dalej te treści, które okażą się być dla niej interesujące. Inne portale społecznościowe, najmniej popularne wśród młodzieży to Snapchat (zaledwie 4,5% respondentów posiada tam konto) oraz Ask.fm (2,5%) - posiadanie konta na tym ostatnim pozwala na zadawanie pytań (można to robić również anonimowo) i odpowiadania na nie przez innych użytkowników. Oprócz wskazanych portali społecznościowych wśród odpowiedzi respondentów warto zwrócić uwagę na pojawiające się deklaracje o korzystaniu z portali służących komunikowaniu się między graczami w gry online (np. forum o grze Minecraft) oraz służące rozwijaniu zainteresowań (np. Wattpad – portal społecznościowy służący do publikowania swoich tekstów literackich, tworzenia do nich okładek, a także czytania i oceniania tekstów publi-

---

<sup>6</sup> Zachowano oryginalną pisownię (przypis autora).

kowanych przez innych; DeviantArt – portal społecznościowy dla artystów, służący wymianie opinii na temat swoich prac, rozwijaniu swojego warsztatu, a nawet zarabianiu pieniędzy).

Portale społecznościowe nie są jedyną przestrzenią po której porusza się współczesna młodzież w internecie. Ważny punkt, rozpatrując spędzanie czasu wolnego, stanowią strony internetowe służące szeroko rozumianej rozrywce, a więc portale udostępniające różnorodne filmy oraz muzykę online - 64% (229 osób z 359, które udzieliły odpowiedzi) korzysta z nich codziennie. Jak pokazują wyniki badań, znacznie rzadziej respondenci w czasie wolnym korzystają z wirtualnych bibliotek, wideotek (79% respondentów w ogóle z nich nie korzysta), encyklopedii (nie korzysta z nich 43% osób, które odpowiedziały na to pytanie), tłumaczy internetowych (nie korzysta z nich 33% respondentów, którzy odpowiedzieli na pytanie), stron przeznaczonych dla uczniów – z opracowaniami, dodatkowymi zadaniami (nie korzysta z nich 59% spośród respondentów, którzy udzielili odpowiedzi na to pytanie). Strony te nie budzą zainteresowania wśród osób badanych. Być może wynika to z niskiej potrzeby wiedzy, rozwijania zasobu posiadanych informacji – skoro wszystko jest dostępne na wyciągnięcie ręki, może zostać sprawdzone i zastosowane wtedy, kiedy będzie potrzebne, to w jakim celu „zaśmiecać” sobie tym głowę?

## **Wnioski**

Z przeprowadzonych badań wynika, że młodzież w wieku gimnazjalnym bardzo często korzysta z Internetu. Najczęściej spędza tam czas w celach rozrywkowych. Można zauważyć, że służą do tego głównie portale społecznościowe oraz serwisy udostępniające filmy i muzykę. Poprzez posiadanie i prowadzenie kont na portalach społecznościowych osoby badane podtrzymują kontakty z rówieśnikami, ewentualnie umawiają się na spotkania w świecie realnym. Dzięki nim mogą obserwować również to, co dzieje się u ich znajomych, a także co ci znajomi polubili, udostępni. Można więc zauważyć, że portale społecznościowe w ten sposób wypełniają dwie z funkcji czasu wolnego wskazywanych w literaturze, tj. funkcję rozrywkową oraz towarzyską. Inną funkcją jaką mogą pełnić portale społecznościowe w odniesieniu do czasu wolnego jest funkcja dotycząca samorozwoju użytkowników. Szczególnie należy tu podkreślić rolę portali społecznościowych skupiających osoby posiadające te same zainteresowania dotyczące na przykład gier komputerowych, literatury i jej tworzenia, muzyki czy fotografii. Niewiele osób deklarowało korzystanie z takich portali, ale jednak pojawiły się one wśród odpowiedzi udzielonych przez respondentów. Należy również podkreślić, że do celów edukacyjnych, samorozwojowych służą też współczesnej młodzieży także takie portale jak Facebook – przez tworzenie i należenie do grup klasowych, tematycznych, grup zainteresowań młodzież wymienia się spostrzeżeniami, wiedzą, wspiera się w sytuacjach problemowych.

## Podsumowanie

Przeprowadzone badania potwierdzają wyniki dotychczasowych analiz – współczesna młodzież w czasie wolnym chętnie korzysta z Internetu. Najwięcej osób korzysta z portali społecznościowych, które zapewniają użytkownikom zabawę, odprężenie, ale również mogą mieć znaczenie dla samorozwoju osób badanych. Na drugim miejscu znalazły się aktywności podejmowane w Internecie analogicznie do tych, które były wykonywane w czasie dominacji mediów analogowych, a więc słuchanie muzyki oraz oglądanie filmów. Należy jednak podkreślić, że dużym zainteresowaniem cieszą się obecnie nie profesjonalnie przygotowywane kanały telewizyjne, nadawane przez streaming (na żywo) online, ale te amatorskie, quasi profesjonalne przygotowywane przez youtuberów, blogerów czy innych medialnych zapaleńców. Popularnością cieszą się również portale zrzeszające fanów konkretnych form spędzania czasu lub hobbystów. Pojawiają się one dość rzadko w odpowiedziach respondentów, co może świadczyć o tym, że osoby badane nie miały przed badaniem skryształizowanych zainteresowań, które byłyby rozwijane przy pomocy specjalistycznych i tematycznych stron internetowych.

Jak widać Internet i jego zasoby są użytkowane do zagospodarowywania czasu wolnego. Może to wynikać przede wszystkim z rosnącej dostępności tych narzędzi. Stosunkowo tanie pakiety internetowe i urządzenia mobilne, takie jak smartfony i tablety sprzyjają „przed ekranowym” formom spędzania wolnego czasu, dostarczając wielu bodźców, z których zazwyczaj korzystaliśmy w czasie wolnym w sposób analogowy, a więc słuchając muzyki, oglądając filmy, czytając książki, oglądając zdjęcia, czy kontaktując się z innymi. Czy jest to jednak najlepszy sposób na spędzanie wolnego czasu? – pytanie to, niech wybrzmi jako pytanie retoryczne.

## Bibliografia

- Długosz, P. (2015). Czas wolny jako wskaźnik stylów życia młodzieży pogranicza polsko-ukraińskiego. *Przegląd Wschodnioeuropejski*. VI/1, ss. 81-94. <http://repozytorium.ur.edu.pl/handle/item/1026>. Dostęp: 20.10.2016.
- Dumazedier, J. (1960). Current problems of the sociology of leisure. *International Social Science Journal: Sociological aspects of leisure*. Część XII, Nr 4. UNESCO, s. 522-531. Pobrano z: <http://unesdoc.unesco.org/images/0001/000168/016832eo.pdf>. Dostęp: 20.10.2016.
- Durka, D. (2011). *Rodzina a czas wolny*. [http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-995d8237-d43c-4387-85cc-722061c30c2d/c/Tom3\\_Art3\\_GRAZYNA\\_DURKA.pdf](http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-995d8237-d43c-4387-85cc-722061c30c2d/c/Tom3_Art3_GRAZYNA_DURKA.pdf). Dostęp: 20.10.2016, cyt. za: Czajka, S. (1974). *Z problemów czasu wolnego*. Warszawa: CRZZ.

- Forum internetowe Quora.com: <https://www.quora.com/Why-do-teenagers-spend-their-free-time-at-home-more-often-than-years-ago>, Dostęp 20.10.2016.
- Kamiński, A. (1974). *Funkcje pedagogiki społecznej*. Warszawa: PWN.
- Kapcia, A., Kulesza, D., Rudnik, J. Poradnik dla dyrektora gimnazjum. Ramowe plany nauczania. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, [http://www.bc.ore.edu.pl/Content/269/poradnik\\_dla\\_dyrektora\\_gimnazjum\\_ramowe\\_plany\\_nauczania.pdf](http://www.bc.ore.edu.pl/Content/269/poradnik_dla_dyrektora_gimnazjum_ramowe_plany_nauczania.pdf) . Dostęp: 20.10.2016.
- Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Katowice: GWSH, cyt. za: Czajka, S. (1979). *Z problemów czasu wolnego*. Warszawa: CRZZ. [http://repozytorium.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/4233/GWSH\\_rozwazanie\\_calosc\\_dd\\_320x4501.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repozytorium.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/4233/GWSH_rozwazanie_calosc_dd_320x4501.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Dostęp: 20.10.2016.
- Larson, R. W. (2001). *How U.S. Children and Adolescents Spend Time: What It Does (and Doesn't) Tell Us About Their Development*, część 10, Nr 5, październik 2001, <http://plaza.ufl.edu/joeyrup/teentime.pdf>. Dostęp: 20.10.2016.
- Martin, B., Mason, S. (1987). Making the Most of your Life: the goal of education for leisure. *European Journal of Education*, Część 22, Nr ¾ 1987, s. 255-263, <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d6f86c06-fa1a-47a6-97a4c41c7a48e2a1%40sessionmgr4009&vid=0&hid=4114>. Dostęp: 20.10.2016.
- Martyka, A. (2012). Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych. *Architektura. Czasopismo techniczne*. Nr 7-A/2012 Zeszyt 29, rok 109. [https://suw.biblos.pk.edu.pl/resources/i3/i6/i9/i0/i9/r36909/MartykaA\\_Czas\\_Wolny.pdf](https://suw.biblos.pk.edu.pl/resources/i3/i6/i9/i0/i9/r36909/MartykaA_Czas_Wolny.pdf). Dostęp: 19.10.2016]
- Myszyński, W. (2009). „*Małe tęsknoty?*” *Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*. Toruń: Adam Marszałek, s. 398.
- Okoń, W. (2001). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Sharp, E. H., Caldwell, L. L. (2005). Understanding adolescent boredom in leisure: a longitudinal analysis of the roles of parents and motivation. *Abstracts of Papers Presented at the Eleventh Canadian Congress on Leisure Research 17 - 20.05.2005*, [https://lin.ca/sites/default/files/attachments/CC\\_LR11-135.pdf](https://lin.ca/sites/default/files/attachments/CC_LR11-135.pdf). Dostęp: 20.10.2016.

### **E-activity of young people in their free time**

The aim of the article is to present the activity of teenagers on a variety of websites in their free time. The author of article shows most frequently used portals by young people aged 14-16. The study was conducted in the spring 2016. One of the main conclusion is that the young people in their free time use most frequently social media, especially Facebook. Teenagers have their profiles for social purposes like maintaining contacts with friends, entertaining, but also educational. The study involved 368 teenagers.

**AGATA PEJŚ**  
**Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny**  
**im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu**

## **Zagrożenia związane z nieprawidłowym spędzaniem czasu wolnego przez młodzież**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny jest rozumiany jako okres którym dysponuje się po wykonaniu czynności które można określić jako obowiązkowe. W literaturze podmiotu można spotkać się z wieloma definicjami określającymi czym właściwie jest czas wolny. Można zatem określić czasu wolny jako, „czas, który jest do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych. Czas wolny racjonalnie przeznacza się na:

1. Odpoczynek, tj. regenerację sił fizycznych i psychicznych;
2. Rozrywkę, która sprawia przyjemność;
3. Działalność społeczną o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym;
4. Rozwój zainteresowań i uzdolnień jednostki przez zdobywanie wiedzy i amatorską działalność artystyczną, techniczną, naukową czy sportową” (Okoń, 2001: 63).

Czas wolny odnoszący się do młodego człowieka czy dziecka można określić „jako czas poza obowiązkami i koniecznościami życiowymi, którym jednostka dysponuje względnie dobrowolnie i wypełnia odpoczynkiem, rozrywką, pracą nad sobą w sposób służący zarazem rozwojowi biosocjokulturalnemu” (Zawadzka, 1991: 22).

Rozwój nowych technologii i przemiany społeczne miały wpływ na zmniejszenie się aktywnego korzystania z czasu wolnego oraz na zwiększanie się zagrożeń wynikających z niewłaściwego jego spożytkowania. Zagrożenia związane z nieprawidłowym spędzaniem czasu wolnego przez młodzież nawiązuje bezpośrednio do form spędzania czasu wolnego, które odgrywają niezwykle ważną rolę w życiu każdego człowieka. Synonimem czasu wolnego jest rekreacja która oznacza „przerwę w wykonywaniu jakiś obowiązków (...) zatem wiążano rekreację z czasem wolnym i wytchnieniem od obowiązków, przy czym nie oznaczała ona bynajmniej beczynności, a właśnie specyficzną formę aktywności” (Winiarski, 2011:13).

Wspominając o formach spędzania czasu wolnego „można mówić o pewnym relatywizmie, bowiem co dla jednego atrakcyjne i pożądane, dla drugiego nieciekawe i odrzucane. Jest to sprawa indywidualna każdego człowieka i między

innymi w wolności wyborów leży poczucie ludzkiej podmiotowości. Kryje się tu jednak pewne niebezpieczeństwo w przypadku najmłodszych dzieci, których zbyt mały zasób doświadczeń nie pozwala w pełni ocenić, co jest korzystne dla ich prawidłowego rozwoju, a co bezwartościowe lub wręcz szkodliwe” (Walczak, 1994:19-20).

Różnorodność form spędzania czasu wolnego nawiązujących do rekreacji zastała zaprezentowana w tabeli 1 na której ukazano „propozycję podziału form rekreacji, chociaż ma ona charakter umowny i nie całkiem rozłączny, może ułatwić analizę tego zjawiska” (Winiarski, 2011: 16).

**Tabela 1** Formy rekreacji

FORMY REKREACJI		
SPORTOWE	TURYSTYCZNE	HOBBISTYCZNE
<b>Sporty rekreacyjne (np. golf, tenis, aerobik, jazda konna, pływanie, siatkówka plażowa, badminton)</b>	Turystyka aktywna (np. piesza nizinna i górską, rowerowa, narciarska, żeglarska, kajakowa)	Amatorska działalność wytwórcza, wędkarstwo, myślistwo, grzybobranie
TOWARZYSKIE	KULTURALNO-ROZRYWKOWE	WIRTUALNE
<b>Tańce, gry i zabawy towarzyskie, zabawa w dyskotecę, clubbing, gra w kręgle, bilard, brydż</b>	Amatorska twórczość artystyczna, pobyt w parku rozrywki, parku tematycznym, wesołym miasteczku	Interaktywne gry internetowe (np. Second Life), gry komputerowe, gra na konsolę PS (PlayStation)

Źródło: R. Winiarski (2011, s.16)

Formy spędzania czasu wolnego mają istotne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania dziecka w życiu codziennym. Ważne, żeby młody człowiek miał, odpowiednio do wieku i zainteresowań oraz możliwości, zorganizowaną przestrzeń czasową dla siebie. W obecnych czasach ważne wydaje się, aby zachęcać dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego. Jest wiele możliwości i interesujących z punktu widzenia dziecka ofert które mogą zaspokoić potrzeby dziecka np. basen, zajęcia taneczne, piłka nożna, jazda na rowerze, fitness itp.

Jednym z negatywnych elementów najczęściej obserwowanych w obecnych czasach mających znaczny wpływ na rozwój i uspołecznienie młodzieży jest niekontrolowany dostęp do Internetu. Młodzi ludzie coraz częściej spędzają swój czas wolny w świecie wirtualnym tym samym wycofując swoją aktywność z życia realnego. Żłudna anonimowość, nawiązywanie kontaktów poprzez sieć oraz wszelkie zagrożenia cyberprzestrzeni, mają wpływ na kształtowanie się jednostki w wymiarze społecznym. Gry komputerowe cieszą się ogromną popularnością wśród młodzieży, jednak zatracenie się w nich i brak kontroli w korzystaniu może mieć poważne konsekwencje w relacjach interpersonalnych młodych ludzi jak również sposobie organizacji i eksploatacji ich czasu wolnego.



## Współczesne zagrożenia w obszarze czasu wolnego

Nowe technologie i media mają znaczący wpływ na sposób spędzania czasu wolnego młodych ludzi w dzisiejszych czasach. Kreują rzeczywistość i wyznaczają trendy za równo w zachowaniu, ubiorze jak i jakości spędzania czasu wolnego. Popularność gier komputerowych i portali społecznościowych ich dostępność mają wpływ na kształtowanie się społeczeństwa poprzez jego młodych obywateli. Media bezpośrednio wpływają zarówno na naszą świadomość jak i podświadomość, przełamując bariery środowiskowe oraz ograniczenia wiekowe. Media są dostępne nie tylko dla każdego ale i w każdej chwili dzięki nowym rozwiązaniom technologicznym. Przekazywane treści stają się integralnie związane z naszymi myślami co wydaje się oczywiste. Natomiast zmiana poglądów, wartości i ideałów powodują pewnego rodzaju ewolucję osobowości człowieka, która ma wpływ na zmianę w stosunków do innych ludzi i ogólnie zmianę postrzegania świata. Do najczęściej wskazywanych „niebezpieczeństw związanych z nadmiernym korzystaniem z elektronicznych mediów można zaliczyć:

- **skutki poznawcze**, takie jak: dezorganizacja procesów mózgowych, spadek kreatywności i osłabienie wyobraźni, słabe skupienie i niska koncentracja uwagi, obniżenie sprawności językowej i zdolności czytania, trudności w nauce i pisaniu, ubogi obraz świata, zablokowanie twórczości oraz rozwoju intelektualnego.
- **skutki emocjonalne i społeczne**: izolacja społeczna, postawa wycofania, uzależnienie od środków elektronicznych, niechęć do zabaw i gier, podatność na komercyjną eksploatację, zachowania antyspołeczne.
- **skutki fizyczne**: przytępione zmysły, napięcie wzroku, niewłaściwa stymulacja rozwijającego się mózgu, uszkodzenia mięśniowo – szkieletowe, wady postawy, otyłość, zaburzenia ruchowe.
- **skutki moralne**: ekspozycja na działanie niewłaściwych treści (przemoc, agresja, pornografia)” (Szymańska, 2009: 42).

Media cyfrowe cieszą się „ogromną popularnością wśród młodych ludzi, można przyjąć, że informacje przesłane tą drogą mają znaczący wpływ na emocje i zachowania odbiorcy. Jednak niekontrolowana praca z komputerem powoduje, że dzieci nie mają żadnych szans, by udźwignąć bez szkody dla siebie nadmiar emocji i wiedzy przeznaczony dla ludzi dorosłych. Oderwanie od życia, przebywanie w wirtualnej rzeczywistości, lęki lub inne zmiany w układzie nerwowym, zatracenie poczucia realizmu, zaniedbanie kontaktów z ludźmi, spadek wrażliwości na kwestie moralne, brak umiejętności czytania ze zrozumieniem oraz uzależnienie polegające na wielogodzinnym spędzaniu czasu przed ekranem telewizora lub komputera – to główne skutki wywołane nadmiernym korzystaniem z mediów przez dzieci (szczególnie w przypadku gier komputerowych i Internetu)” (Juszczak, 2007: 1195). „Podczas zabawy grą komputerową obecność drugiego człowieka, towarzysza zabawy staje się

niepotrzebna, ponieważ zastępuje go komputer. Wszystkie te cechy sprawiają, że gry komputerowe dostarczają dziecku silnych przeżyć i doświadczeń, angażują emocjonalnie i nie dają uczucia nudy” (Ulfik-Jaworska, 2002: 12). Atrakcyjność graficzna gier komputerowych jest niezwykle kusząca dla młodych umysłów a dodatkowo bardzo absorbująca. Sprawia, że rozrywki w realu przestają być atrakcyjne. „Rzeczywistość wirtualna, to świat stworzony przez komputer i tak realistycznie oddziałujący na zmysły obserwatora, że wydaje mu się światem rzeczywistym” (Bańko, 2000: 15).

W obecnie w skomputeryzowanym świecie dzieci nie przestrzegają podstawowych zasad bezpieczeństwa. Udostępnianie ważnych informacji obcom o sobie czy o bliskich, może być powodem poważnych problemów w życiu realnym, z czego nie do końca zdają sobie sprawę młodzi ludzie. Nawiazują nowe znajomości poprzez Internet oraz podejmują dyskusję np. na tematy intymne. Wrzucają do sieci na różnego rodzaju portale społecznościowe swoje zdjęcia nieraz podchodzące pod zdjęcia określane jako pornograficzne, nie mają świadomości, że nawet po usunięciu ich ze swojego profilu one nadal krążą w sieci. Problem pedofilii przeniósł się w świat wirtualny. „Zainteresowanie przestępców przyciągają przede wszystkim dzieci zagubione, osamotnione, mające problemy w domu. Podsycając pretensje do rodziców i domowego życia, tworzą atmosferę „my przeciwko nim”. Powstaje wtedy dystans pomiędzy dzieckiem a rodzicami, jednocześnie tworząc przymierze dziecka z pedofilem” (Aftab, 2003: 150). Oczywiście wydaje się, że obowiązkiem dorosłych jest uświadomienie dzieciom istniejących niebezpieczeństw, które zagrażają im w świecie wirtualnym w którym funkcjonują coraz częściej od coraz młodszych lat.

Cyberprzestrzeń jest kopalnią wielu możliwości jednak jest również źródłem wielu zagrożeń. Zagrożenia, które występują w cyberprzestrzeni można podzielić z uwagi na sferę niekorzystnie oddziałującą, czyli:

- a) **sferę fizyczną** jak wzrok i postawa,
- b) **sferę psychiczną** jak uzależnienie od wirtualnej rzeczywistości,
- c) **sferę moralną** czyli np. łatwy dostęp (niekontrolowany) do informacji dotyczących m.in. instrukcji budowy bomby czy pornografii,
- d) **sferę społeczną** obejmującą zachowania nieetyczne, dające poczucie anonimowości  
a co za tym idzie brak hamulców moralnych,
- e) **sferę intelektualną** związaną z bezkrytycznym zaufaniem do możliwości maszyny (Mende, 2009: 25).

W obecnych czasach do zagrażających czynników dotyczących „korzystania z nowych mediów przez dzieci wymienić należy przede wszystkim:

1. Wykorzystanie nowych mediów jako substytutu rodzicielstwa, np. elektroniczna niania.
2. Brak lub nieskuteczna kontrola rodzicielska w zakresie aktywności dzieci online.
3. Dostarczanie dzieciom produktów, np. gier komputerowych nieadekwatnych do ich wieku i rozwoju.

4. Przyzwolenie na korzystanie przez dzieci ze środowiska sieci w nieograniczonym czasie i zakresie.
5. Brak wiedzy i umiejętności rodziców w obrębie zagrożeń w sieci.
6. Zachowania rodziców charakteryzujące się nałogowym używaniem nowych mediów, które naśladują dzieci” (Krzyżak – Szymańska, 2015: 1).

Multimedia zabierają młodym ludziom coraz więcej wolnego czasu, absorbując ich i odrywając od rzeczywistości, co zmniejsza intensywność kontaktów z rówieśnikami oraz zakłócają ich rozwój społeczny. Świat wirtualny wydaje się lepszy i bardziej atrakcyjniejszy dla młodego obywatela. Wydaje się, że można w nim robić wszystko bez ograniczeń na co tylko ma się chęć bez konsekwencji. Znajdując rozrywkę i zatracanie czasu przy grach komputerowych czy przy prowadzeniu konwersacji częściej za pośrednictwem portali społecznościowych niż w realu, stwarza problemy w kontaktach „face to face” oraz jest przyczyną utraty kontaktu z rzeczywistością. Na szczególną uwagę zasługują gry komputerowe, które stają się podstawową rozrywką w czasie wolnego młodych ludzi dodatkowo je znieczulając. Młody człowiek traci rachubę czasu grając w gry komputerowe. Organizm po takim wysiłku często wielogodzinnym zaczyna się buntować, co niesie za sobą poważne konsekwencje jak: brak chęci na kontakty z rówieśnikami, zaniedbywanie swoich obowiązków domowych i szkolnych, brak koncentracji i uwagi, bóle głowy i oczu, brak chęci na rozwijanie zainteresowań czy uzdolnień. Dlatego oczywistą wydaje się to, że nadmierne korzystanie z Internetu zagraża prawidłowemu rozwojowi dzieci i młodzieży.

Młodzi ludzie, którzy są odbiorcami przekazu medialnego zawierającej przemoc nabierają przekonania, że normą jest wykorzystywanie przewagi nad innymi dla własnych korzyści. Przemoc w świecie gier znieczula młodych ludzi w świecie realnym.

Zagrożeniem w dzisiejszych czasach dla młodzieży jest także „telefon komórkowy, który stał się nieodłącznym atrybutem współczesnego człowieka. Malejące stale ceny nie tylko samych aparatów, ale i oferowanych taryf na zakup abonamentów oraz kart telefonicznych sprawiają, że na posiadanie telefonu komórkowego stać już niemal każdego. Użytkowników telefonów komórkowych stale przybywa, bardzo duży odsetek stanowią dzieci i młodzież” (Jarczyńska, 2014: 129). W dzisiejszych czasach telefony komórkowe nie służą już tylko do rozmów telefonicznych oraz wysyłania krótkich wiadomości tekstowych zwanych SMS lub medialnych MMS. Stały się także odtwarzaczami muzycznymi oraz radiowymi, aparatami cyfrowymi, dyktafonami, czyli małymi przenośnymi komputerami. Ponieważ dostęp do Internetu umożliwił telefonom komórkowym dostęp do funkcji, aplikacji i danych o każdej porze dnia i nocy. Dlatego każdy młody człowiek w szkole gimnazjalnej posiada telefon komórkowy, któremu poświęcają coraz więcej czasu uzależniając się od tego urządzenia. Już w szkołach podstawowych telefony komórkowe zaczynają być normą co bez wątpienia jest zjawiskiem negatywnym.

### **Analiza badań własnych**

Za pomocą metody indywidualnych przypadków ukazano sylwetki młodych ludzi oraz sposoby spędzania przez nich czasu wolnego. Informacje zostały zebrane za pomocą wywiadu z rodzicami, dziećmi oraz wychowawcą szkolnym.

**Michał lat 15**, uczeń szkoły gimnazjalnej, klasy drugiej, jedynak. Poza zajęciami szkolnymi uczęszcza na zajęcia piłki nożnej oraz sporadycznie jeździ z rodzicami na basen. Osiąga dobre wyniki w nauce. Michał jest bystrym chłopcem któremu nauka nigdy nie sprawiała kłopotów, zapamiętuje przekazywane na lekcjach informacje. Codziennie spędza około 5 godzin w sieci grając w gry komputerowe online. Jak sam przyznaje rodzice nie kontrolują jego poczynań w sieci, ponieważ obydwójce są aktywni zawodowo i późno wracają z pracy. Michał do późnych godzin popołudniowych jest sam w domu, co daje mu swoiste poczucie swobody. Osoby z którymi gra zna wyłącznie z sieci i nie widział ich nigdy w życiu realnym. Najczęściej gra w gry typu MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), czyli polegających na prowadzeniu rozgrywek najczęściej grupowych, w jednej drużynie gra pięciu graczy. Są to dynamiczne gry występujące w sieci. Do tego rodzaju gier zalicza się LOL, czyli League of Legends, ulubiona gra Michała. Lubi grać również w grę SMITE to produkcja koncentrująca się na sieciowych potyczkach pomiędzy graczami, którzy wcielają się w bóstwa pochodzące z różnych mitologii. Na atrakcyjnych graficznie mapach toczą między sobą bitwy. Celem w tej grze jest dotarcie do centrum dowodzenia wroga oraz zniszczenie go. Michał dosyć często spóźnia się do szkoły, za powód wskazuje zaspanie. Wieczorami długo gra w wymienione powyżej gry dlatego późno chodzi spać. Przyznaje że czasami czekał aż rodzice położą się spać i wracał do gry. Po interwencji wychowawcy rodzice zabierają komputer z pokoju Michała na noc i sprawdzają czy o odpowiedniej porze leży w łóżku. Jednak chłopiec długo nie może zasnąć denerwując się tym, co może wskazywać na występujące już objawy uzależnienia. Tym bardziej że Michał po wprowadzeniu zasady zabierania komputera wieczorami staje się nerwowy i niespokojny.

**Dawid lat 16**, uczeń klasy trzeciej gimnazjum. Ma młodszą o 8 lat siostrę. Ojciec pracuje za granicą dlatego pracującej na co dzień matce w opiece pomaga babcia – matka ojca, która mieszka na tym samym osiedlu co Dawid z rodziną. Do obowiązków chłopca należą wyprowadzanie psa rasy labrador oraz sprzątanie swojego pokoju i odkurzanie całego domu. Dawid osiąga średnie wyniki w nauce. Ma problemy w nauce z przedmiotów ścisłych dlatego uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne z matematyki. Jego ulubiona rozrywka jest granie w gry komputerowe typu Survival, czyli gry w których najważniejsze jest przetrwanie. Są to gry dosyć brutalne. Jedną z ulubionych gier Dawida jest gra The Walking Dead oraz H1Z1 Battle Royal (BR). Jest w nich dużo przemocy i krwi. Można grać samemu lub tworzyć sojusze z innymi uczestnikami gry. Dawid gra około 3 godzin dziennie. Złości się gdy mu się przerywa. Chciałby grać dłużej. Koledzy z jego klasy również grają w te gry i często umawiają się po lekcjach na rozgrywki. Dawid dużo mówi o tych grach, ma także zwracaną uwagę na zajęciach lekcyjnych gdy rozmawia o nich z kolegami. Mimo że

nie ma z nim problemów wychowawczych w domu ani w szkole to chłopiec uchodzi za kłótniwego i zadziornego. Lubi stawiać na swoim, złości się gdy coś nie idzie po jego myśli.

**Ania lat 15**, uczennica drugiej klasy gimnazjum. Na starszego brata w wieku 19 lat, który mieszka na stałe za granicą oraz młodszego brata w wieku 11 lat. Nie przykłada się do lekcji dlatego uchodzi za uczennicę zdolną ale leniwą. Nie ma problemów w nauce jednak jej wyniki w nauce są różne choć można powiedzieć że są raczej dobre. Dużą wagę przywiązuje do wyglądu i modnych ubrań. Widnieje na portalach społecznościowych gdzie dużo się udziela. Dzięki aplikacją zainstalowanych na telefonie jest zawsze online. Posiada profil na Facebooku, Snapchat oraz Instagramie. Online jest stale dostępna. Dzień zaczyna od przeglądu portalów społecznościowych i wysłania Snapchata do najlepszej koleżanki Angeliki, z którą także chodzi do szkoły i siedzi w ławce. Ania sama przyznaje że nie może żyć be telefonu komórkowego. Gdy na początku września telefon wpadł jej do umywalki wpadła w panikę i historie. Mimo, że dostała telefon zastępczy, po starszym bracie, do momentu naprawy jej telefonu (trwało to około tygodnia) była zdenerwowana i nieprzyjemna dla rodziców, kolegów i koleżanek oraz nauczycieli. Za zachowanie została ukarana uwaga i wysłana do pedagoga szkolnego z powodu zakłócania zajęć lekcyjnych. Ania, jak na 15 letnią dziewczynę, dużo wydaje na ubrania które kupuje w galerii i na aukcjach internetowych których strony obserwuje głównie na Facebooku. Jako jedyna córeczka tatusia umiejętnie wykorzystuje uprzywilejowaną pozycję jaką zajmuje wśród rodzeństwa.

## Podsumowanie

Młodzież w obecnych czasach dużą wagę przywiązuje do posiadania urządzeń nowej technologii. Młodzi ludzie prowadzą aktywne życie w wirtualnej rzeczywistości. Na podstawie przedstawionych sylwetek można stwierdzić, że w dzisiejsze czasu charakteryzują się problemem młodych ludzi w zakresie zagrożeń i uzależnień behawioralnych. Dwóch chłopców przejawia objawy uzależnienia od gier komputerowych. Napady złości, wybuchy agresji oraz bezsenność są tego potwierdzeniem. Niepokojące są również ograniczone relacje interpersonalne młodzieży. Gdyż wszyscy troje poza szkołą komunikują się głównie poprzez chat. Ania całkowicie uzależnia swoje jestestwo od posiadania dobrego i modnego modelu telefonu komórkowego.

Zagrożenia związane z nieprawidłowym spędzaniem czasu wolnego przez młodych ludzi sprowadzają się głównie do występowania uzależnień behawioralnych oraz zaburzeń interpersonalnych. Młodzież nie potrafi funkcjonować bez swoich telefonów ora za dużo czasu spędza w sieci na portalach społecznościowych oraz grając w gry komputerowe.

Uświadamianie rodzicom zagrożeń wydaje się być niezwykle ważne, nie tylko dla prawidłowego rozwoju dzieci czy bezpieczeństwa ale również ich zdrowia. Nieprawidłowe funkcjonowanie jednostek w społeczeństwie ma szko-

dliwy wpływ nie tylko na owe jednostki ale również na funkcjonowanie całego społeczeństwa.

## Bibliografia

- Bańko, M. (2000). *Inny Słownik Języka Polskiego*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Jaroczyńska, J. (2014). *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Juszczak, S. (2007). *Edukacja medialna*. Encyklopedia Pedagogiczna XXI Wieku, Tom I. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Krzyżak – Szymańska, E. (2015). *Wychowanie dzieci do korzystania z nowych mediów* „Remedium” nr 9.
- Mende W. (2009). *Media a przemoc*. Opole: Wydawnictwo i Drukarnia św. Krzyża w Opolu.
- Okoń, W. (2001). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Szymańska, M. (2009). Problemy opiekuńczo wychowawcze, „Wychowawca” nr 4.
- Ulfik-Jaworska, I. (2002). *Czy gry komputerowe mogą być bezpieczne?* „Wychowawca” nr 1.
- Winiarski, R. (2011). *Rekreacja i czas wolny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Zawadzka, A. (1991). *Dziecko a zmienność nauki szkolnej. Opieka rodzicielska, realizacja potrzeb biologicznych, obowiązków i wartości wypoczynku ucznia klasy trzeciej ze zmiany ранней lub południowej*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

### Threats associated with wrong spending the leisure time by the young people

The leisure time is understood as the period which they have at its disposal after performing activities which it is possible to describe as compulsory. The development of new technologies and social transformations affected to the reduction of active using the leisure time and for increasing of resulting threats from wrong of using him up. He is establishing threats associated with wrong spending the leisure time by the young stock directly to forms of spending the leisure time. In the today having a significant impact on development and socializing young people an unchecked access to the Internet is one of negative most often observed elements. Young people more and more often spend their leisure time in virtual world in the process withdrawing one's activity from the real life. The deceptive anonymity, establishing contact via a network and all threats to the cyberspace, are affecting the forming oneself individuals in the social dimension. Computer games are enjoying the huge popularity amongst young people, however becoming completely engrossed in using into them and the lack of inspections can have serious consequences in the young interpersonal relationship of people as well as the manner of the organization and the use of their leisure time.

**AGATA PEJŚ,  
PAULINA TUREK**  
**Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny  
im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu**

## **Alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego formą przeciwdziałania ryzykownych zachowań wśród dzieci i młodzieży**

### **Wprowadzenie**

Obecnie młodzi ludzie mogą wybierać spośród różnorodnych form spędzania czasu wolnego, niestety nie każda z tych form jest akceptowalna społecznie lub odpowiednia do ich wieku. Warto jest więc zwracać uwagę na to jak dzieci i młodzież planuje swój wypoczynek oraz jakie aktywności podejmuje w czasie wolnym. Trzeba również zaznaczyć to, że „czas wolny dzieci różni się od czasu wolnego dorosłych tym, że objęty jest nadzorem i kontrolą zarówno ze strony dorosłych (rodzice, nauczyciele, opiekunowie, animatorzy kultury), jak i przeznaczonych do tego celu instytucji (szkoły, instytucję kultury, jednostki organizujące czas wolny). Mimo nadzoru i kontroli, dzieci mają jednak pewną dobrowolność wyboru zajęć w czasie wolnym. Czas wolny dziecka jest to okres, który pozostaje mu po wypełnieniu obowiązków szkolnych, domowych, czynności organizacyjno-porządkowych, związanych z zachowaniem zdrowia i higieny, czas, w którym może ono wykonywać czynności według swego upodobania, związane z wypoczynkiem, rozrywką i zaspakajaniem potrzeb wynikających z własnych zainteresowań. Czas wolny dzieci obejmuje także okres, w którym wypełniają swoje dobrowolne przyjęte obowiązki” (Martyka, 2012: 109).

Zwracanie uwagi na to w jaki sposób młodzi ludzie organizują sobie czas jest to bardzo ważne, gdyż podczas odpoczynku młodzież często podejmuje zachowania ryzykowne związane z zażywaniem alkoholu, dopalaczy oraz innych substancji psychoaktywnych mających działanie silnie uzależniające. Oprócz powyżej wymienionych zagrożeń (uzależnień od substancji psychoaktywnych) wynikających z wybierania niewłaściwych sposobów spędzania czasu wolnego można wyróżnić również uzależnienia behawioralne (od czynności), które są również niebezpieczne.

W dobie szybkiego rozwoju technologicznego bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży. Niewątpliwie powszechny dostęp do nowoczesnych technologii, szybki dostęp do Internetu z poziomu komputera, tabletu oraz smartfonu stawia przed nauczycielami,

pedagogami, psychologami, rodzicami, a także naukowcami nowe wyzwania związane z uzależnianiem się dzieci i młodzieży (od Internetu, komputera, alkoholu itp.).

Należy więc prowadzić działania profilaktyczne oraz propagować alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego, tak by zapobiegać podejmowaniu ryzykownych zachowań młodzieży, wynikających z niewłaściwego zagospodarowania czasem wolnym. Bardzo ważną staje się zatem edukacja czasu wolnego uprawiana w ramach pedagogiki czasu wolnego.

Problematyka czasu wolnego jest szeroko badana przez przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych i pracowników instytucji społecznych. „Czas wolny jest bowiem jednym z ważniejszych problemów współczesnego człowieka, stanowi nieodłączny składnik życia, wpływający na jego jakość” (Matyjas, 2003: 559).

### **Alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego**

Pedagogika czasu wolnego staje się coraz bardziej popularną dziedziną pedagogiki. W celu zapobiegania pojawianiu się i rozwijaniu zachowań niepożądanych u dzieci i młodzieży należy zaproponować alternatywne (pozytywne) sposoby spędzania czasu wolnego. Aby chronić dzieci przed wszelkiego rodzaju patologiami wynikającymi z niewłaściwego wykorzystywania czasu wolnego należy wskazywać im wartościowe sposoby zarządzania czasem wolnym, które będą kształtowały osobowość młodego człowieka oraz będą źródłem pozytywnych wartości.

Należy więc zwracać szczególną uwagę na to jakie sposoby spędzania czasu wolnego są obecnie najbardziej preferowane gdyż „możliwość realizacji preferowanych czynności w jego ramach jest jedną z najważniejszych determinantów subiektywnej jakości życia ludzi” (Puciato, 2009: 105–107). Istnieje również potrzeba prowadzenia działań edukacyjnych w tym zakresie skierowanych nie tylko do dzieci i młodzieży, ale i również do osób dorosłych (w tym rodziców, pedagogów i wychowawców).

Dziedzina pedagogiki jaką jest pedagogika czasu wolnego zajmuje się zagadnieniami dotyczącymi czasu wolnego, który Czesław Kupisiewicz i Małgorzata Kupisiewicz rozumieją jako „przedział czasu, który dana osoba może wykorzystywać dla regeneracji sił psychicznych i fizycznych, zaspokajania własnych zainteresowań zawodowych i pozazawodowych, samokształcenia, wypoczynku i rozrywki po wykonaniu zadań wynikających z różnorodnych obowiązków (2009: 25)”. Zadaniem współczesnej pedagogiki czasu wolnego jest zatem podejmowanie działań mających na celu wzrost świadomości społecznej na temat racjonalnego zarządzania czasem wolnym.

Pedagogika czasu wolnego zajmuje ważną rolę w dzisiejszym świecie, który ze względu na dużą dostępność różnych form spędzania czasu wolnego niesie za sobą negatywne konsekwencje dla dzieci, młodzieży ale i również dla osób dorosłych. Należy więc podkreślać to, jak ważną rolę spełnia edukacja dzieci, młodzieży i rodziców na temat sposobów spędzania czasu wolnego.



Niestety często dzieci nie potrafią zorganizować sobie czasu, gdy nie ma dostępu do telewizji, komputera, telefonu czy tabletu. Dlatego tak bardzo ważne jest prowadzenie działań mających na celu uczenie dzieci podejmowania innych bardziej wartościowych aktywności, minimalizujących ryzyko wchodzenia dzieci i młodzieży w uzależnienia oraz inne zachowania ryzykowne.

Alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego będące formą przeciwdziałania ryzykownych zachowań wśród dzieci i młodzieży umożliwiają im:

- Zaspokojenie potrzeb podstawowych (potrzeba bezpieczeństwa, przynależności, miłości i szacunku) oraz potrzeb wyższego rzędu (potrzeba wiedzy i samorealizacji),
- Zdobywanie nowych wiadomości,
- Rozwijanie zainteresowań,
- Nabywanie nowych umiejętności,
- Realizowanie pasji, co zmniejsza ryzyko podejmowania zachowań ryzykownych,
- Poznawanie nowych ludzi i poszerzanie grona znajomych.

Do konstruktywnych sposobów spędzania czasu wolnego można zaliczyć:

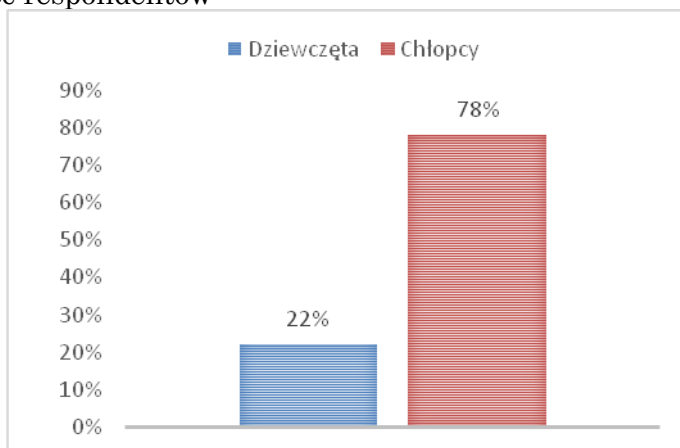
- Działalność w wolontariacie,
- Czytanie książek,
- Oglądanie programów przyrodniczych, geograficznych, historycznych,
- Gra na instrumencie,
- Gra w szachy,
- Taniec,
- Zajęcia pozalekcyjne:
  - Koła zainteresowań (muzyczne, plastyczne, sportowe itp.),
- Uprawianie sportu:
  - Nordic walking,
  - Jazda na rolkach/rowerze,
  - Sporty zespołowe (siatkówka, koszykówka, piłka nożna),
  - Sztuki walki,
  - Paintball,
  - Pływanie,
  - Gra w tenisa,
  - Chodzenie na siłownię/fitness.

Podjmując alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież można stwierdzić, że zmniejsza się ryzyko podejmowania przez nich zachowań ryzykownych. Pielęgnowanie pozytywnych nawyków związanych z organizowaniem czasu niesie za sobą wiele pozytywnych konsekwencji m.in. uprawianie sportu oraz podejmowanie innych konstruktywnych aktywności kształtuje charakter i uczy dyscypliny, a przede wszystkim zapobiega nudzie, która jest jedną z przyczyn uzależniania się młodzieży oraz podejmowania przez nią innych ryzykownych zachowań.

## **Analiza wyników badań własnych**

Za pomocą metody sondażu diagnostycznego z użyciem narzędzia kwestionariusza ankiety, zostały sprawdzone preferowane sposoby spędzania czasu wolnego przez młodzież w wieku 14-16 lat. Określono również ilość spędzanego czasu wolnego w ciągu dnia oraz wskazano do jakich form spędzania czasu wolnego są zachęcani respondenci. Celem badania było poznanie preferowanych sposobów spędzania czasu wolnego oraz wskazanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego do jakich są zachęcani młodzi ludzie. Zbadano również ramy czasowe jakimi dysponują respondenci w ciągu dnia.

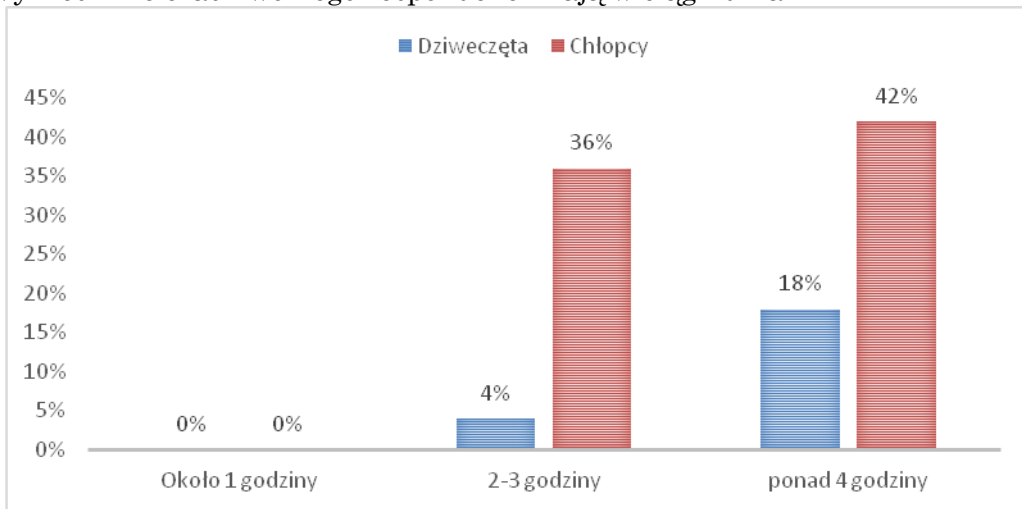
Wykres 1 Płeć respondentów



Źródło: Badania własne

W badaniu wzięło udział 50 uczniów szkoły gimnazjum. 22% Respondentów stanowiły dziewczęta natomiast 78% badanych chłopcy (wykres 1). Stanowczą większość badanych jest płci męskiej co bez wątpienia miało wpływ na otrzymane wyniki badań.

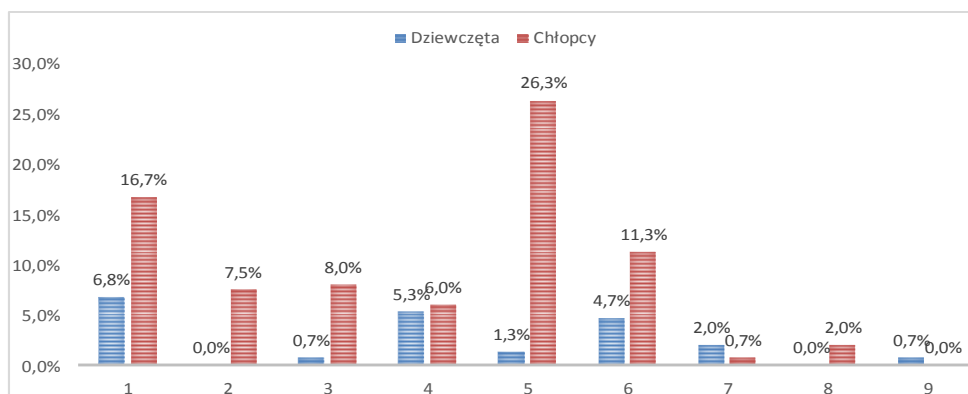
Wykres 2 Ile czasu wolnego respondenci mają w ciągu dnia



Źródło: Badania własne

Analizując otrzymane wyniki (wykres 2) na zadane w kwestionariuszu ankiety pytanie: Ile średnio w ciągu dnia masz czasu wolnego? można wnioskować, że respondenci dysponują dużą ilością czasu wolnego w ciągu dnia. Większość badanych wskazała odpowiedź świadczącą o ponad 4 godzinnym czasie wolnym w ciągu dnia, jest to 18% dziewcząt i 42 % biorących udział w badaniu chłopców. Około 2-3 godzin dziennie czasu wolnego ma 4% dziewcząt oraz 36% chłopców. Żaden z respondentów nie wskazał odpowiedzi która wskazywała około 1 godzinę czasu wolnego w ciągu dnia.

Wykres 3 Co najczęściej respondenci robią w czasie wolnym



Źródło: Badania własne

Legenda do wykresu 3:

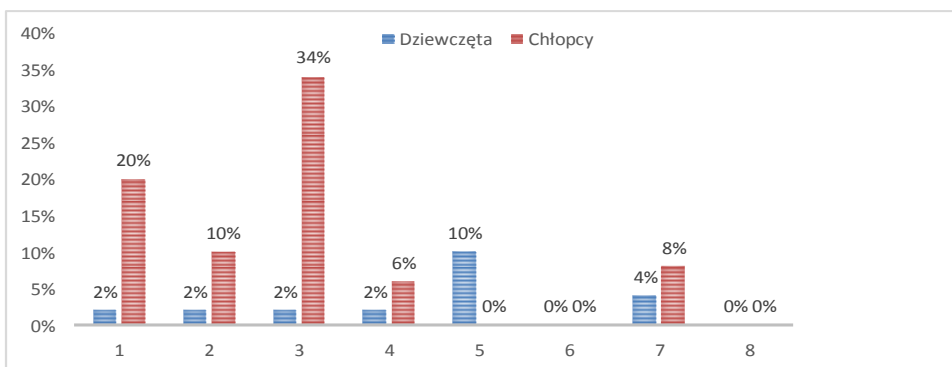
1. Spędzam czas z kolegami i koleżankami
2. Gram w różne gry sportowe z kolegami i koleżankami
3. Jeżdżę na rowerze, rolnkach
4. Chodzę na siłownię/fitness
5. Gram w gry komputerowe
6. Oglądam telewizję lub film/serial online
7. Czytam książki
8. Nic nie robię
9. Inne, jakie?

W celu zbadania najczystszej formy spędzania czasu wolnego badanych osób (wykres 3), zadane zostało pytanie: Co najczęściej robisz w czasie wolnym? Respondenci mieli wskazać trzy sposoby z podanej listy, wskazujące formy spędzania czasu wolnego. Granie w gry komputerowe jest najczęściej wskazywana odpowiedzią wśród badanych chłopców i wynosi 26,3%, natomiast dziewczęta tylko 1,3%. Wszyscy badani chłopcy wskazali gry komputerowe jako najczęściej wykonywaną czynności w czasie wolnym. Wskazywać to może na konieczność wskazania alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego, który mógłby konkurować z wskazaną czynności przez respondentów płci męskiej, np. sztuki walk lub paintball. Najczęściej deklarowana czynnością wykonywaną w czasie wolnym przez dziewczęta jest spędzanie czasu wolnego z koleżankami i wynosi 6,8% uzyskanych odpowiedzi. Chłopcy natomiast wskazywali tą odpowiedź jako czynność w 16,7% odpowiedzi i jest to zarazem druga z największym wynikiem wskazana aktywności przez respondentów. Oglądanie telewizji lub filmów online wskazało 4,7% dziewcząt oraz 11,3% chłopców. Jazda na rowerze czy rolnkach stanowi 8,7% uzyskanych odpowiedzi w tym 0,7 respondentów płci damskiej oraz 8% respondentów płci męskiej.

Chłopcy 7,5% wskazali na różnego rodzaju gry sportowe z kolegami, natomiast żadna z dziewcząt nie wskazała tej odpowiedzi jako najczęściej wykonywana czynność w czasie wolnym. W miarę wyrównana liczbę głosów otrzymało chodzenie na siłownię/fitness, 6% chłopców i 5,3% dziewcząt. Czytanie książek deklaruje 2% respondentek oraz 0,7% badanych respondentów. „Nic nie robię” taka odpowiedź udzieliło 2% chłopców, żadna dziewczyna nie wskazała tego rodzaju czynności wykonywanej w czasie wolnym. Jako ostatnia została umieszczona odpowiedź otwarta dająca możliwość wskazania niewystępującej powyżej odpowiedzi. Tylko 0,7% dziewcząt wskazało własną propozycję, czyli „chodzenie po galerii z koleżankami” w czasie wolnym. Chłopcy nie wskazali innych sposobów spędzania czasu wolnego.

Podsumowując można stwierdzić że chłopcy najczęściej wybierają rozrywki online z użyciem komputera natomiast dziewczęta spędzają więcej czasu wolnego w swoim towarzystwie „face to face”. Ponieważ w szkole znajduje się siłownia ilości odpowiedzi świadcząca o aktywnym spędzaniu czasu wolnego może nie być przypadkowa. Dziewczęta odpowiedź najczęściej wskazały odpowiedzi 1, 4, 6, czyli spędzanie czasu z koleżankami i kolegami, chodzenie na siłownię/fitness oraz oglądanie telewizji, filmów/serial online. Natomiast chłopcy 5, 1, 6, czyli grę w gry komputerowe, spędzanie czasu z koleżankami i kolegami oraz oglądanie telewizji, filmów/serial online. Dwie ze wskazanych przez respondentów odpowiedzi powtarzają się mimo podziału na płeć. Można zatem spekulować, iż najczęściej młodzież lubi ogadać filmy lub seriale online oraz spędzać czas z rówieśnikami.

Wykres 4 Do jakich form spędzania czasu wolnego respondenci są zachęceni



Źródło: Badania własne

Legenda do wykresu 4:

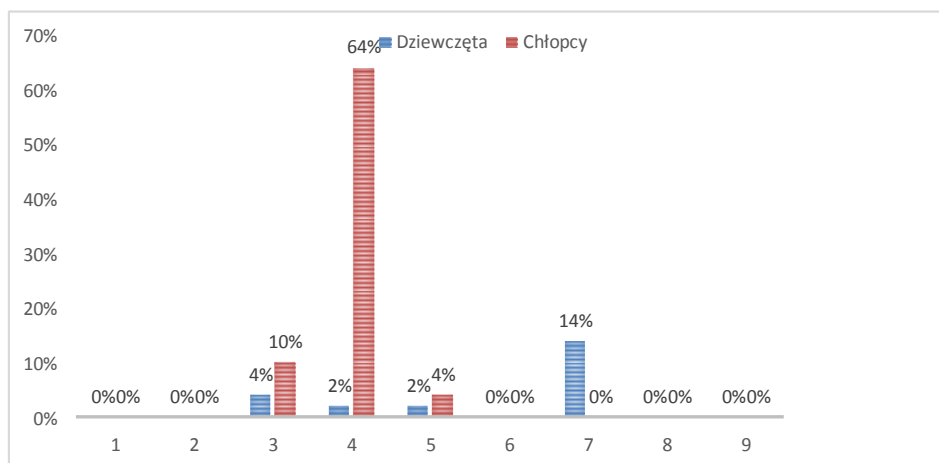
1. Zabaw z rówieśnikami
2. Zabaw na świeżym powietrzu
3. Zabaw sportowych
4. Zajęć pozaszkolnych

5. Zajęć tanecznych
6. Działalność w wolontariacie
7. Nie zachęcają mnie do niczego
8. Inne (proszę wymienić)

Na pytanie: Do jakich form spędzania czasu wolnego jesteś zachęcany/a?, należało zaznaczyć tylko jedna, wybraną przez respondenta odpowiedź (wykres 4). Dziewczęta 10% wskazały zajęcia taneczne jako formę spędzania czasu wolnego do której są zachęcane. Jest to największa liczba odpowiedzi jeżeli chodzi o respondentki. Chłopcy w ogóle nie wskazali tej propozycji. Za to z uzyskanych wyników badań wynika że chłopcy najczęściej są zachęcani do zabaw sportowych 34% oraz zabaw z rówieśnikami 20%. Wśród dziewcząt w obydwu przypadkach wskazało tylko 2% badanych. Zabawę na świeżym powietrzu wskazało 10% chłopców oraz 2% dziewcząt. Brak zachęty do jakichkolwiek form spędzania czasu wolnego deklaruje 4% respondentek oraz 8% respondentów biorących udział w badaniu. Do uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych jest zachęcanych 2% dziewcząt i 6% badanych chłopców. Działalność w wolontariacie oraz inne propozycje nie zostały podane jako formy spędzania czasu walnego do których młodzież jest zachęcana.

Na podstawie uzyskanych wyników badań można domniemać ze chłopcy są zachęcani do aktywnego spędzania czasu wolnego ze wskazanie ma uprawianie sportu. Natomiast dziewczęta głównie są zachęcane do zajęć tanecznych.

Wykres 5 Preferowane formy spędzania czasu wolnego



Źródło: Badania własne

Legenda do wykresu 5:

1. Zabawy z rówieśnikami
2. Zabawy na świeżym powietrzu
3. Zabawy sportowe

4. Gram w gry komputerowe
5. Oglądam telewizję, filmy/seriale online
6. Zajęcia pozaszkolne
7. Zajęcia taneczne
8. Żadne
9. Inne (proszę wymienić)

Preferowane przez młodzież formy spędzania czasu wolnego (wykres 5), miały na celu wskazanie obszaru aktywności badanych osób. Pytanie zawarte w kwestionariuszu ankiety to: jakie formy spędzania czasu wolnego preferujesz? A respondenci mieli wskazać tylko jedna odpowiedź. Gry komputerowe były najczęściej preferowaną przez chłopców 64% czynnością w czasie wolnym, natomiast tylko 2% badanych dziewcząt wskazało tą formę spędzania czasu wolnego. Ponownie zajęcia taneczne zostały wskazane jako najczęściej wybierane w czasie wolnym przez respondentki z wynikiem 14% badanych. Można wnioskować że jest to forma spędzania czasu wolnego nie tylko preferowana przez dziewczęta ale również najczęściej dla nich proponowana. Chłopcy w ogóle nie wskazali tej proponowanej formy spędzania czasu wolnego. Zabawy sportowe są zajęciami wskazanymi przez 4% dziewcząt oraz 10% chłopców. Oglądanie telewizji czy filmów lub seriali online wskazało jako odpowiedź 2% respondentek i 4% respondentów objętych badaniem. Zabawy z rówieśnikami, zabawy na świeżym powietrzu oraz zajęcia pozaszkolne nie zostały uwzględnione przez badaną młodzież dlatego uzyskały 0% odpowiedzi. Taka sama sytuacja odnosi się do żadnych preferowanych form spędzania czasu wolnego oraz wskazania własnych propozycji.

Ponownie w badaniu pojawia się przewaga wyboru zajęć tanecznych przez respondentki płci damskiej oraz gier komputerowych przez respondentów płci męskiej. Preferowane są również zabawy sportowe wśród badanej młodzieży.

## **Podsumowanie**

W badaniu wzięło udział więcej chłopców niż dziewcząt. Z tego względu zostało to zaakcentowane przy analizie badań aby wskazać różnice wyboru ze względu na płeć, które wydają się być znaczącą w badaniu. Określenie czasu do dyspozycji młodzież ukazuje dużą ilość czasu wolnego w ciągu dnia, którą można zagospodarować z korzyścią dla badanych. Wskazania na najczęściej wykonywane czynności w czasie wolnym pozwoliły sprawdzić obszar aktywności młodych ludzi. Chłopcy wykazują większą aktywności w czynnościach z zastosowanie komputera, czyli gry komputerowe jako zajęcia najczęściej wykonywane w czasie wolnym. Jako alternatywne zajęcia w tej dziedzinie można zaproponować zajęcia wymagające większej interakcji z drugim człowiekiem np. na świeżym powietrzu lub odbywających się w lokalu zamkniętym. Takie zajęcia o charakterze sportowym, jak wcześniej wspomniane nauki walk lub paintball, mogą pomóc w nawiązywaniu nowych znajomości, uczyć zaradności

a jednocześnie wpływać na poprawę relacji społecznych, jak również dać możliwość fizycznego oraz psychicznego wysiłku o kontrolowanym charakterze. Częste granie w gry komputerowe może być powodem uzależnienia behawioralnego, które często również prowadzi do uzależnień od środków psychoaktywnych. Chłopcy wykazują także chęć spędzania czasu z rówieśnikami co jest zarazem najczęściej wskazywaną formą spędzania czasu walnego przez uczestniczące w badaniu dziewczęta. Respondentki wykazują również duże zainteresowanie zajęciami odbywającymi się na siłowni z rodzaju fitness. Takie zajęcia mogą być śmiało wskazywane jako zajęcia alternatywne w czasie wolnym. Zainteresowanie oglądaniem przez młodzież telewizji lub filmów/seriali online, może świadczyć o sposobach rekreacji w czasie wolnym. Młodzież najczęściej zachęcana jest do aktywnego spędzania czasu wolnego. Dziewczęta głównie do zajęć tanecznych natomiast chłopcy do zajęć sportowych na świeżym powietrzu. Zajęcia tego rodzaju pozwalają aktywnie spędzać czas wolny i wpływają na postawy społeczne młodych ludzi. Preferowane przez młodzież sposoby spędzania czasu wolnego pokrywają się w przypadku dziewcząt z formami do jakich są zachęcane respondentki, czyli tu również przodują zajęcia taneczne. W przypadku chłopców preferowane przez nich czynności w czasie wolnym pokrywają się z tym co najczęściej robią w wolnych chwilach w ciągu dnia. Chłopcy w stanowczej większości wybierają gry na komputerze jako główne zajęcia wykonywane w czasie wolnym.

Wskazywanie młodzieży alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego wydaje się mieć olbrzymie znaczenie na ich rozwój społeczny i indywidualny. Konstrukttywne i aktywne sposoby spędzania czasu wolnego pozwalają na zmniejszenie ryzyka występowania zarówno problemów społecznych jednostki jak i psychicznych. Mają również znaczny wpływ na rozwój fizyczny co często jest brane pod uwagę przez młodych ludzi przy podejmowaniu decyzji dotyczących jakości sposobów spędzania czasu wolnego.

## **Bibliografia**

- Kupisiewicz, Cz., Kupisiewicz, M. (2009). *Słownik Pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Martyka A. (2012) *Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach, Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych*, Kraków: Wydawnictwo Politechniki Krakowskiej.
- Matyjas, B. (2003). *Czas wolny*. Encyklopedia Pedagogiczna XXI Wieku Tom I. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Puciato, D. (2009). *Czas wolny jako determinanta jakości życia na przykładzie badań empirycznych*, „Studia i Prace Kolegium Zarządzania i Finansów SGH” nr 95.



### **Alternative manners of spending the leisure time with form of the counteraction of risky behaviours amongst children and teenagers**

At present young people can choose out of diverse forms of spending the leisure time, unfortunately not every of these forms is acceptable socially or suitable for their century. It is worthwhile so keeping an eye on it how children and teenagers are planning their rest as well as what initiatives is taking in the leisure time. It is very important, because during the rest young people often undertake risky behaviours associated with taking alcohol, accelerators and psychedelic other substances having action strongly making conditional. Apart from above exchanged threats (of addictions from psychedelic substances) it is possible to distinguish the wrong ways resulting from choosing of spending the leisure time also behavioral addictions (from the activity) which are equally dangerous. In the age of the fast technological development paying attention to forms of spending the leisure time is very important of children and teenagers. Undoubtedly universal access for modern technologies, fast access to the Internet from the level of the computer, of tablet and smartfonu is putting new challenges associated with becoming dependent before teachers, teachers, psychologists, parents, as well as scientists of children and teenagers (from Internet, computer, alcohol and the like). So one should conduct preventive action and propagate an alternative manner of spending the leisure time in order to prevent taking risky behaviours of young people, resulting from improper developing with leisure time. Very much and so an education of the leisure time practised in frames of the pedagogy of the leisure time is becoming important.

**ANNA STRUMIŃSKA-DOKTÓR**  
Niepaństwowa Wyższa Szkoła Pedagogiczna  
w Białymstoku

## **Formy spędzania czasu wolnego przez uczniów szkoły podstawowej**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny jest zagadnieniem żywo zajmującym współcześnie wielu specjalistów: m. in. pedagogów, psychologów, socjologów, lekarzy i specjalistów od zarządzania zasobami ludzkimi. Pojawienie się czasu wolnego nastąpiło w procesie rozwoju społecznego i cywilizacyjnego, jako przeciwieństwo czasu przeznaczonego na pracę (Dyoniziak, 1997: 239). Czas wolny historycznie należał do elit. Z biegiem lat znaczenie czasu wolnego zmieniło się. Postęp techniczny, w tym skuteczność medycyny, zmiany, które zaszły w życiu społeczno-ekonomicznego wpłynęły na ilość czasu, którym może dysponować każdy człowiek. Czas wolny przestał być elementem życia, tylko warstw uprzywilejowanych. Określenie limitu godzin pracy, dni wolne i świąteczne oraz coroczny urlop wypoczynkowy są typowym i powszechnie uznawanym wyznacznikiem czasu wolnego (Kuś, Sołtysiak, (...) 1981: 6-7). Okoń uważa, że czas wolny może być wykorzystany na:

- odpoczynek (regenerację sił fizycznych i psychicznych),
- rozrywkę, która sprawia przyjemność,
- działalność społeczną,
- rozwój zainteresowań i uzdolnień (Okoń, 1984: 45).

Szkoła stara się wypełnić czas pozaszkolny, ale głównie uczy trudnej sztuki zagospodarowania czasu wolnego. Aktywność ludzka z jaką człowiek się angażuje dobrowolnie w czasie poza zadaniami obowiązkowymi wpływa na rozwój jednostki. Najbardziej oczywistą funkcją czasu wolnego jest regeneracja sił fizycznych i psychicznych. Współcześnie ten aspekt ma coraz większe znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka i młodego człowieka, a następnie funkcjonowania na rynku pracy.

### **Pojęcie czasu wolnego**

Aleksander Kamiński podał definicję, zgodnie z którą czas wolny powinien być „(...) wolny od: pracy zawodowej podstawowej, w tym również u uczniów i studentów od zajęć szkolnych; zarobkowej pracy nadliczbowej lub od pracy w drugim zawodzie, a odnośnie uczniów i studentów - od odrabiania zadań

domowych; dojazdów do pracy (uczelni); zaspokajania elementarnych potrzeb organizmu (sen, higiena osobista i spożywanie posiłków); obowiązków domowych i rodzinnych oraz uczelnianego kształcenia się pracujących" (Kamiński, 1965: 69-70).

Formułowanie definicji czasu wolnego zależne jest od następujących czynników:

- warunków środowiskowych,
- warunków materialnych,
- tradycji kulturowych,
- poziomu intelektualnego.

Za Przeclawskim przez *czas wolny* rozumie się czas, którym jednostka może swobodnie dysponować, po wykonaniu czynności fizjologicznych (sen, ...) oraz czynności obowiązkowych (nauka, praca, ...) (Przeclawski, 1997: 74). Według wielu badaczy życie człowieka składa się z trzech aspektów czasu: „czas pracy, czas zaspokajania potrzeb fizjologicznych, czas wolny” (Cieloch, Kuczyński, (...) 1992: 7). Czas wolny jest aspektem, który o wiele łatwiej człowiekowi doznawać i przeżywać niż definiować. W związku z brakiem reguł, konkretnych i jednoznacznych cech dla czasu wolnego, mówi się również o braku ujednoczonej definicji tego pojęcia, co związane jest to z jego płynnością na różnych płaszczyznach życia ludzkiego. Dlatego istnieje wiele definicji dotyczących czasu wolnego.

Czas wolny stanowi ważny aspekt funkcjonowania we współczesnym społeczeństwie ze względu na tempo życia, wymagania i oczekiwania społeczne. Dzieci szybko się męczą, zniechęcają do powtarzanych czynności, młodzież obciążona zajęciami szkolnymi i pozaszkolnymi odczuwa zmęczenie, a dorośli żyjący w pośpiechu, często nie mogący zaspokoić swoich ambicji i marzeń odczuwają dyskomfort i rosnące napięcie nerwowe. Jedynym antidotum jest umiejętność odpoczynku i regeneracja sił. O tym, że zmęczenie działa przeciwko efektywności wiedzą nauczyciele i menedżerowie. Na wszystkich etapach funkcjonowania człowieka czas wolny musi być pozostawiony jednostce do zagospodarowania. Czas i forma wypoczynku zależy od indywidualnych potrzeb i nawyków oraz statusu społeczno-ekonomicznego. Współcześnie dzieci nie mają dużo czasu wolnego. Szkoła organizuje zajęcia dodatkowe, pozalekcyjne, często dbając nie tylko o wyrównywanie szans edukacyjnych, ale także zaspakaja obszar zainteresowań i zamiłowań. Obecnie istnieje moda, szczególnie w dużych miastach, na uczęszczanie do Domów Kultury, Klubów w celu uczestniczenia w dodatkowych zajęciach: tańca, walk wschodu, języków obcych, artystycznych, czy komputerowych. Liczba tych zajęć dla poszczególnych dzieci jest nieraz tak duża, że nauczyciele interweniują u rodziców widząc ich zmęczenie podczas codziennych zajęć szkolnych. Duża grupa rodziców nie angażuje się w formy spędzania czasu swoich dzieci. Dla nich, jedynym miejscem spędzenia czasu jest szkoła i podwórko, co przeważnie nie jest miejscem wypoczynku.

Dzieci i młodzież czas wolny poświęcają często na rozrywkę, traktując ją jako: „...zasłużony etap naszej życiowej aktywności, to przeżywamy ją intensywnie i głęboko, a w rezultacie osiągamy odświeżenie umysłu i pozytywne nastawienie do dalszych zajęć. Harmonijnie powiązana praca i rozrywka prowadzą do rozkwitu coraz to nowych dążeń i uzdolnień człowieka...” (Dąbrowski, 1966: 21).

Czas wolny przeznaczony na rozwój zainteresowań i uzdolnień jest sprawą indywidualną każdego z nas, ponieważ jest to nie tylko odpoczynek, ale dobrowolna aktywność prowadząca do twórczego wysiłku. Zarówno podczas nauki, jak i w czasie wolnym systematycznemu wysiłkowi i trwałym zainteresowaniom towarzyszy osiąganie rozwoju kierunkowego. Ludzie w swoim życiu mają cel, niektórzy z nich dążą ku zaspokojeniu potrzeby poznania, inni chcą kształtować i polepszać otoczenie, jeszcze inni doznają silniej wrażeń estetycznych i sami próbują twórczości artystycznej. „Te indywidualne dążenia decydują zarówno o wyborze kierunku zawodowego, jak i rodzaju dobrowolnych zajęć w czasie wolnym” (Dąbrowski, 1966: 23).

Część młodzieży poszukuje własnego miejsca w społeczeństwie i podejmuje działania wspierające innych. Wiele szkół organizuje wolontariat i zachęca młodych ludzi do podejmowania zadań wspólnych. Najlepszym momentem do nawiązywania nowych znajomości jest czas wolny, a możliwość spędzania go wśród osób o podobnych zainteresowaniach i poglądach życiowych, daje potwierdzenie wybranych celów życiowych. Ludzie żyjąc w społeczeństwie dążą do aktywnej postawy wobec otoczenia. Poprzez różnorodne działania w pewnym stopniu walczą z rozproszeniem odpowiedzialności, obojętnością na cierpienia, krzywdy i straty, a także zaczynają rozumieć, że wszystko co dotyka ogółu jednocześnie dotyka jednostki.

Mimo, że instytucje takie jak rodzina i szkoła organizują czas wolny dziecka, to różni się on od czasu wolnego osoby dorosłej chociażby dlatego, że jest on dłuższy i jest pod kontrolą dorosłych opiekunów lub placówki szkolnej. Ponieważ dziecko przebywa pod opieką dorosłych, często w grupie, – ma mniej urozmaiconych form, a znaczna ilość czasu poświęcona jest na bierny odpoczynek. Dziecko nie dysponuje swobodnie swoim czasem wolnym, nie może dokonywać wyboru formy i miejsca jego spędzania. Ogromny wpływ na spędzanie czasu wolnego przez dziecko mają rodzice, nauczyciele, szkoła, otoczenie społeczne, rówieśnicze oraz instytucje pośredniego wychowania uczestniczące w warunkach w jakich przebywa dziecko. Powszechnie uznaje się, że to właśnie nauczyciele i szkoła mają przypisane to trudne zadanie jakim jest wychowywanie dzieci i stworzenie im odpowiednich warunków do efektywnego korzystania z czasu wolnego.

Czas wolny w życiu dziecka jest bardzo istotnym elementem, a ilość czasu pozostawionego do dyspozycji młodego człowieka, w dużym stopniu przekłada się na rezultaty pracy wychowawczej, podobnie jak inne czynniki oddziałujące na to gdzie i w jaki sposób go spędza. Spędzanie czasu wolnego ma bardzo istotny wpływ na rozwój dziecka, ponieważ dziecko może ten czas przeznaczyć na kształtowanie własnej osobowości.

Może to też być czas stracony, bezwartościowy, a nawet destrukcyjny, demoralizujący i zaburzający system wartości. W najmłodszych latach dziecka kształtują się wszelkie nawyki i upodobania. To właśnie w tym okresie powinniśmy najsilniej zadbać o właściwe ukierunkowanie i wskazać jak racjonalnie gospodarować czasem wolnym, aby zapobiec wpływowi destrukcji. Pedagogika czasu wolnego pokazuje, że to właśnie dziecko w najmłodszych latach samo najchętniej wykazuje inicjatywę i wskazuje kierunek swoich aktywności. Dlatego istotne jest, aby opiekunowie systematycznie, wraz z wiekiem „w coraz większych dawkach” przekazywali dziecku do samodzielnego zagospodarowania czas wolny, ale tak, aby czas ten był jednak pod ich stałą kontrolą albowiem, jak wiemy dzieci, szczególnie nieco starsze, na ogół większość czasu przeznaczają na oglądanie telewizji, korzystanie z komputera oraz inny wypoczynek bierny. Sport i rekreacja ruchowa nie jest niestety głównym sposobem spędzania czasu wolnego.

W środowisku dziecięcym (szczególnie młodszym) czas wolny przeważnie poświęcony jest na zabawę, podczas której dziecko ma możliwość przeżycia wartości estetycznych, a także wchodzi w określone role. Uczy się przestrzegania reguł zabawy, w której bierze udział oraz ma możliwość rozładowania napięcia. Czas wolny pozwala dzieciom nauczyć się jak zająć się samym sobą. Posiadając dobre wskazówki, dzieci same decydują jak spędzić ten czas. Szczególnie dzieci w wieku przedszkolnym, których pobudzana ciekawość zaczyna rozwijać zainteresowania i kształtować osobowość. W czasie wolnym dziecko może biegać, skakać, wspinać się, rzucać piłką i tańczyć, aż do zmęczenia. Wtedy może zrobić sobie przerwę, napić się czegoś, pobawić się spokojnie z kolegą lub koleżanką. Może, jeśli potrafi poczytać książkę lub choćby ją pooglądać. Podczas takich zabaw dziecko uczy się regulować tempo zabawy i dostosowywać je do swoich możliwości i poziomu energii.

Formy spędzania czasu wolnego są bardzo różnorodne i zależne kilku czynników jak np. środowisko rodzinne, szkolne i rówieśnicze, zainteresowania itp. Dziecko w czasie wolnym powinno samodzielnie podejmować decyzję czym ma ochotę zająć się w danej chwili, czy ten czas spędzi biernie czy też aktywnie w pomieszczeniu czy na zewnątrz. Niestety, formalna opieka instytucjonalna (na przykład świetlica szkolna) ogranicza wybór aktywności z uwagi na niewystarczającą przestrzeń w lokalach, zagęszczenia, dostępności do zabawek.

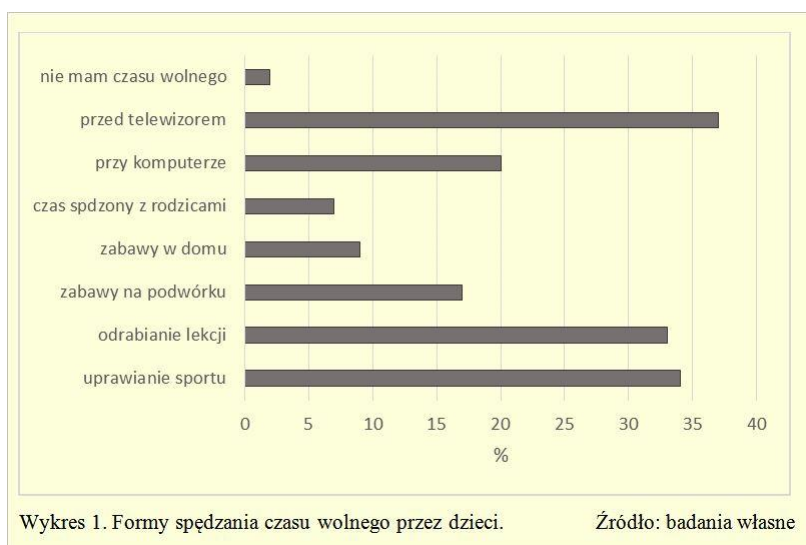
### **Badania wykorzystania czasu wolnego przez uczniów klas 1-3**

Badanie było przeprowadzone we wrześniu 2016 r. Celem podjętego badania były sposoby spędzania czasu wolnego uczniów klas 1-3. Zastosowano sondaż diagnostyczny. Zbadano 171 dzieci z warszawskich szkół podstawowych za pośrednictwem kwestionariusza ankiety. Tyle samo ankiet skierowano do rodziców, ale zwróconych zostało 157. Badaniu poddano także nauczycieli. Odpowiadali oni na 4 pytania –

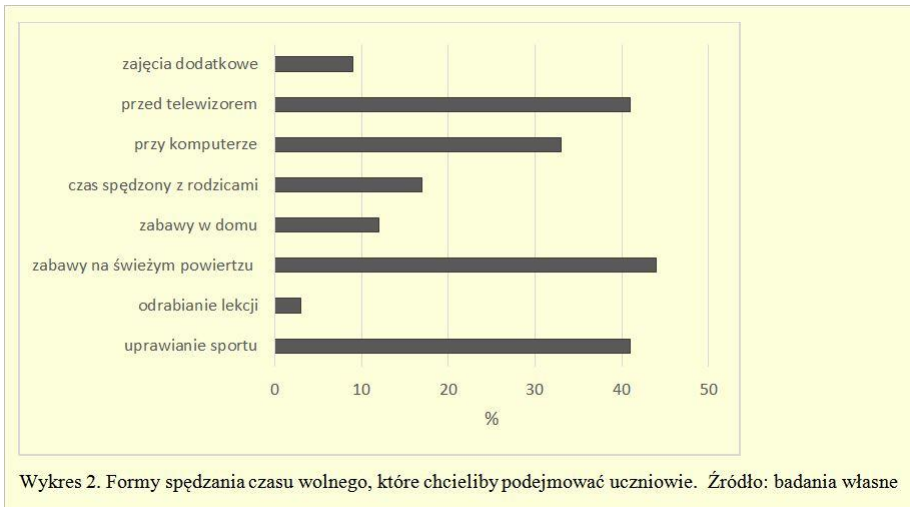
- Czy szkoła organizuje zajęcia pozalekcyjne i jakie?

- Czy dostosowuje ofertę do oczekiwań dzieci i rodziców?
- Czy są formy zagospodarowania czasu wolnego szczególnie preferowane przez dzieci?
- Czy szkoła kształtuje kulturę czasu wolnego?

Dzieci zostały zapytane o formy spędzania czasu wolnego po lekcjach. Aż 61% wskazało, że bezpośrednio po lekcjach czas spędza w świetlicy szkolnej. Z pozostałych 39%, nie wszyscy docierają od razu do domów. Część bezpośrednio po lekcjach jest odbierana przez osoby dorosłe lub samodzielnie uczęszcza do innych instytucji na zacięcia sportowe, plastyczne tańca i języka obcego. Natomiast po powrocie do domu dzieci często spędzają czas aktywnie, bo 34% z nich uprawia sport, 17%, dzieci przebywa na świeżym powietrzu co również może być przejawem aktywności (wykres 1). Co piąte dziecko czas spędza przed komputerem, a jedno dziecko na dziesięcioro stwierdziło, że w tygodniu nie ma w ogóle czasu wolnego. Jedna trzecia badanych poświęca czas na naukę i odrabianie lekcji.



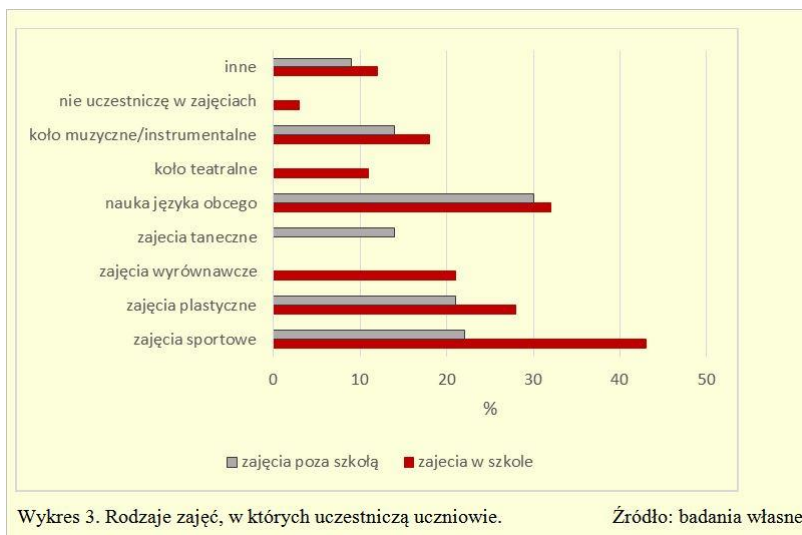
Najczęściej dzieci po powrocie do domu czas spędzają przed telewizorem. Uczniowie zapytani o wybór zajęć, którymi chcieliby się zajmować po powrocie ze szkoły głównie wskazali aktywność ruchową (wykres 2). Każdy w respondentów mógł wybrać dwie aktywności. Na pierwszym miejscu uplasowały się zabawy na świeżym powietrzu i za raz po nich uprawianie sportu. Niestety równie duża grupa dzieci chciałaby spędzić czas przed telewizorem (41%) i przy komputerze (33).



Warto nadmienić, że wśród uczniów, którzy korzystają z opieki świetlicy szkolnej (104 osoby), 62% ocenia ją dobrze. Natomiast grupa aż 88% chciałby bezpośrednio po lekcjach chodzić do domu i nie zostawać w świetlicy. Blisko 60% negatywnie wypowiada się o odrabianiu lekcji w świetlicy i możliwości wpływania na rodzaj podejmowanych zadań, pozostałe 40% uważa, że odrabianie lekcji w szkole pozwala czym innym zajmować się po powrocie do domu. Wybór aktywności różni się także w zależności od płci. Zdecydowanie więcej chłopców preferuje uprawianie sportu, a dziewczynki preferują oglądanie telewizji. Przy komputerze czas spędzałyby co trzecia dziewczynka i co trzeci chłopiec.

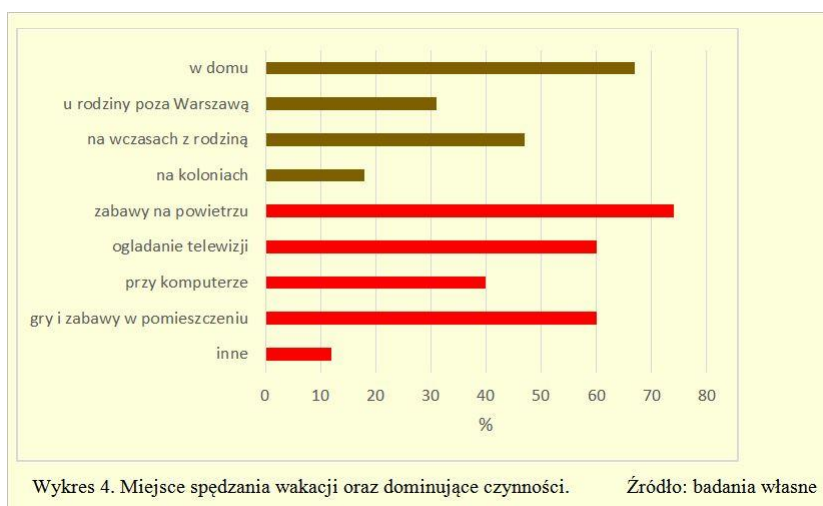
W zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych uczestniczy 97% uczniów (wykres 3.). Część zajęć organizowana jest przez szkołę, w tym przez świetlice szkolną. Uczniowie korzystają także z oferty zajęć pozaszkolnych dostępnej w większości przez instytucje środowiska lokalnego.

Blisko 45% bierze udział z zajęciach sportowych organizowanych w szkole. W ankiecie nie było możliwości wskazania organizatora tych zajęć, więc uczniowie wskazali zarówno zajęcia sportowe organizowane w ramach SKS, jak i zajęcia sportowe organizowane przez świetlice. Kilkoro uczniów dopisało nazwę zajęć „Od zabawy do sportu”. Ponad 30% uczniów uczęszcza w szkole na dodatkowe zajęcia nauki języka obcego i tyle samo korzysta z kursów poza terenem szkoły. Dużo osób korzysta także z zajęć plastycznych organizowanych w szkole (27%), ale co piąty uczeń korzysta z oferty pozaszkolnej.



Zajęcia teatralne i wyrównawcze są organizowane w szkole i z nich korzysta odpowiednio 21% i 11%. Badane szkoły nie organizują zajęć tanecznych. Dość duża grupa wskazała na uczestnictwo w innych zajęciach i uszczegóławiając wymieniono: zajęcia komputerowe, jazdy konnej, garncarstwa, pływanie, malarstwa, gry na instrumencie, łyżwiarskie.

Ponieważ badanie odbywało się po wakacjach, zapytano dzieci, gdzie spędziły wakacje i jakie czynności dominowały w tym czasie (wykres 4). Dzieci zaznaczały więcej niż jedną odpowiedź. Większość dzieci spędziła wakacje lub ich część w domu (67%), blisko połowa wyjechała z rodziną na wczasy. Co trzecie dziecko czas letni spędziła u rodziny poza miastem, a niecałe 20% wyjechało na kolonie.





Duża grupa dzieci czas letnich wakacji spędziła aktywnie na świeżym powietrzu (ponad 70%), ale dużo dzieci dzieliło czas wolny i (poza pobytem na powietrzu), oglądało telewizję i bawiło się w domu (po 60%).

Wśród badanych była grupa rodziców. Mieli oni możliwość oceny oferty szkoły. Ponad połowa badanych rodziców uważa, że szkoła i świetlica powinna zagwarantować zajęcia pozalekcyjne. Zaznaczyli zajęcia pozalekcyjne, w których uczestniczą ich dzieci, ale na wielu kwestionariuszach zaznaczono, że nie są to zajęcia oczekiwane przez uczniów. Aż 62% wskazało, że powodem zapisania na oferowane zajęcia pozalekcyjne jest chęć uatrakcyjnienia pobytu w świetlicy. Tylko 17% jest zadowolonych z oferty zajęć rozwijających zainteresowania. W jednej ze szkół pochlebne opinie uzyskało „koło włóczykija” odbywające się w sobotę. Rodzice nie są zadowoleni z zajęć wspierających rozwój dziecka. Szkoła nie organizuje zajęć wskazanych w opiniach lub niektóre zajęcia specjalistyczne organizuje w zbyt dużych grupach. Ponad 30% rodziców uważa, że zajęcia organizowane poza szkołą są efektywniejsze i ciekawsze, a oferta pozaszkolna jest bogatsza. Przeszkodą w uczestniczeniu jest brak czasu ze strony rodziców.

Rodzice zostali poproszeni o wskazanie czasu (średnio), który spędzają codziennie z dzieckiem w bezpośrednim kontakcie (rozmowa, zabawa, wspólne wykonywanie czynności domowych), w dni powszednie. Ponad połowa (54%) spędza tylko 30 minut z dzieckiem, około 1 godziny 37% rodziców, a dwie godziny i więcej 9%.

Trzecia grupa, która wypowiadała się na temat czasu wolnego uczniów edukacji wczesnoszkolnej byli nauczyciele. We wszystkich badanych szkołach zbierane są na pierwszym zebraniu informacje związane z oczekiwaną ofertą zajęć pozalekcyjnych, ankiety te trafiają do pedagogów szkolnych. Nauczyciele oceniając ofertę stwierdzili, że nie zaspakaja ona oczekiwań dzieci i rodziców. Część rodziców ma oczekiwania z grupy niszowej, jak jazda konna, garncarstwo, część chciałaby zajęcia indywidualne w małych grupach.

Szkoła prowadzi wiele kół zainteresowań, ale często godziny poszczególnych zajęć pokrywają się i dzieci chętne muszą wybrać konkretne zajęcia, rezygnując z innych. Są zajęcia, na które przychodzi dużo chętnych. W dwóch szkołach prowadzone są zajęcia w soboty. W jednej szkole działa „Klub włóczykija”, dzieci poznają okolice Warszawy. Miało to być zwykle koło zainteresowań, ale z konieczności nie ma ono stałych członków. Na poszczególne soboty są listy i można się zapisać z wyprzedzeniem dwutygodniowym, chętnych jest więcej niż możliwości przyjęcia uczniów na zajęcia ze względów bezpieczeństwa. W drugiej szkole działa klub „Miłośników Warszawy” i nauczyciele także pozytywnie ocenili jego działalność, zaznaczając, że uczestnictwo w klubowych wycieczkach po Warszawie jest traktowane jak nagroda.

Zdaniem nauczycieli szkoła promuje aktywne spędzanie czasu wolnego. Organizuje wiele akcji prozdrowotnych, promuje ruch na świeżym powietrzu, zachęca do codziennego uprawiania sportu i gimnastyki. Niestety jednocześnie nie organizując systematycznych zajęć lub nie mogąc przyjąć wszystkich chę-

nych ogranicza praktykowanie aktywności fizycznej. Niestety, nie przełoży się to na postawy aktywne prowadzące zdrowy tryb życia.

## Podsumowanie

W ramach nurtu behawioralnego czas wolny interpretuje się przez pryzmat specyficznych zachowań podejmowanych w jego ramach. Zachowania tego rodzaju mogą przejawiać się we wszelkich działaniach, które prowadzą do odpoczynku. Teoretyczną podbudową tego nurtu jest koncepcja *loisir*, sformułowana przez francuskiego socjologa Joffre'a Dumazediera. Autor przyjmuje trzy kryteria cechujące zachowania w czasie wolnym, do których zalicza: dobrowolność, niezarobkowość i przyjemność (Puciato, Szczebak, *Zeszyty Naukowe* t. 18, nr 1/2011). Człowiek w czasie wolnym zachowuje się w wielu przypadkach odmiennie niż w czasie pozostałym. To odmierne zachowanie wymusza nowa, obiektywna i subiektywnie interpretowana sytuacja. Okazuje się też, że wiele osób nie jest przygotowanych do radzenia sobie w nowych dla nich warunkach czasu wolnego. Pociąga to za sobą konieczność przygotowania nie tylko grup, społeczności, organizacji i instytucji, ale także jednostki – do radzenia sobie z nową dla niej sytuacją (Migdał, 2011: 9).

Istotną rolę w kształtowaniu postaw związanych z zagospodarowaniem czasu wolnego przejmują rodzice i opiekunowie. W dużej mierze to wciąż jeszcze od nich zależy, jak dziecko spożytkuje czas poza zajęciami szkolnymi. Dziecko, przygotowane w prawidłowy sposób do spędzania czasu wolnego, powinno posiadać umiejętność współżycia w grupie rówieśniczej, dzielić się swymi wrażeniami i doświadczeniami, pomagać innym, ale pozostanie świadome wagi własnych potrzeb i dążeń (Kwilecka, Brożek, 2006: 74). Ważną rolę odgrywają media, niestety nie zawsze są one wsparciem dla opiekunów. W działalności edukacyjnej media, oferując przekaz dóbr kulturalnych, powodują, że nie korzystamy z tych dóbr w sposób bezpośredni. Oglądamy sport, zamiast go uprawiać, oglądamy adaptacje filmowe zamiast czytać książki i zamiast żyć własnym życiem oglądamy telenowełe (Truszkowska-Wojtkowiak, 2012). Dla dzieci i młodzieży czas wolny jest ważnym elementem wpływającym na rozwój. Sposoby spędzania czasu wolnego determinują: współdziałanie, czynne uczestnictwo w życiu, kulturze i w tworzeniu nowych wartości, kształtują one określone zachowania i postępowania, postawy społeczno-moralne przyczyniające się pośrednio do wychowania jednostki i grup społecznych (Bereźnicki, Krupa, 1990: 381).

Współczesne pokolenie dzieci klas młodszych bardzo dużo czasu spędza w szkole. Czas wolny jest zagospodarowany formalnie. Część dzieci uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne organizowane przez szkołę poza świetlicą, część korzysta z zajęć organizowanych w świetlicy. W różnych zajęciach pozaszkolnych i pozalekcyjnych bierze udział blisko 100% badanych. Część uczestniczy w zajęciach wspierających rozwój i naukę, ale te zajęcia nie wyczerpują oczekiwań rodziców i wskazań psychologicznych.

Szkoła powinna szukać sposobów przygotowujących dzieci do efektywnego wykorzystywania czasu wolnego zależy. W dużej mierze jest on kształtowany w rodzinie, w której dziecko się wychowuje. Rodzice powinni więcej czasu każdego dnia przeznaczyć na bliskie kontakty z dzieckiem w wolnym czasie. Wskazane w badaniach 30 minut nie jest wystarczające na powstawanie więzi między członkami w rodzinie, a tym samym dziecko nie czuje, że jest ważne i ważne są jego radości i problemy. Szkole nie uda się zastąpić rodziny, ale mając do dyspozycji więcej czasu może starać się kształtować pozytywny stosunek do czasu wolnego. Dziecko powinno mieć takie chwile, by mogło samo decydować o tym, co chce robić. Aby ćwiczyło sposoby zajęcia się własną osobą. Dzieci, które nie posiadają tej umiejętności tracą poczucie bezpieczeństwa, gdy nie mają podanych gotowych rozwiązań. Przed szkołą i rodziną stoi wielkie wyzwanie, aby mimo atrakcyjności form biernych wdrożyć dzieci do aktywnej rekreacji i zdrowego trybu życia.

## **Bibliografia**

- Bereźnicki, F., Czerepniak-Walczak M., Krupa, J. (1990). *Pedagogika. Wybrane zagadnienia*. Szczecin: U.S.
- Buczny, J. (2005). *Do biegu, gotowi- start! : wprowadzenie do SPSS dla Windows*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dąbrowski, Z. (1966). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
- Kamiński A. (1965) *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kwilecka, M., Brożek Z. (2006). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: DrukTur.
- Migdał, K. (2011). *Psychologia czasu wolnego* Warszawa : ALMAMER Szkoła Wyższa.
- Muszyński, W. (2010). *Rodzina w świecie wartości Religia, praca i czas wolny*. Toruń: Adam Marszałek.
- Okoń, W. (1992). *Słownik pedagogiczny*. Warszawa: PWN.
- Pięta, J. (2008). *Pedagogika Czasu Wolnego*. Warszawa: DrukTur Sp. zoo.
- Puciato, D., Szczebak, T. *Wybrane aspekty zagospodarowania czasu wolnego u młodzieży z różnych środowisk*, Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie , t. 18, nr 1/2011.
- Strzezińska, H. (1988). *Czas pracy i czas wolny w polityce społecznej*. Warszawa: PWE.
- Truskowska-Wojtkowiak, M. (2012). *Fenomen Czasu Wolnego* Gdańsk: Harmonia Universalis.

## **STRONY INTERNETOWE**

- Strona internetowa: [www.profesor.pl](http://www.profesor.pl)      dostęp: 22-10-2016
- Strona internetowa: [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)      dostęp: 22-10-2016

Strona internetowa: [www.google.pl/grafika](http://www.google.pl/grafika) dostęp: 22-10-2016

### **Forms of Spending Free Time by Elementary School Students**

Free time is precious, even for children. In the era of extra-curricular activities and the rush it is essential to know how to spend it. The elementary school students are not always aware of the value of free time and its passing by.

Free time of children aged 7 -12 is controlled by adults. On the one hand – school teaches the use of a free time, on the other hand it is the home and parents. Children take over their parents' behaviour, especially the behaviour for which they were implemented actively or watched from an early age. When the two systems of education indicate conflicting solutions associated with the use of free time, the development of the child may be constrained. Thanks to the educational work of school, the students learn how to choose the tasks to be undertaken to satisfy their interests, activities, and develop skills improving mood and giving pleasure.

New media influence on the culture of free time. The research does not show, however, that this way of spending free time substitutes for other interesting proposals. Generally new media are a filler of a "spare" time. However, after some time they become a habit - second nature. The educational institutions, and in the early stages of education - kindergarten and school have an influence on shaping the interests. Organised forms of spending free time, staying together and planning shape so needed and expected social competence: the ability to work in a group, the creative and engaged attitude and self-confidence.



**SABINA WALUŚ**  
Uniwersytet Opolski

## **(Nie)konstruktywne spędzanie wolnego czasu przez dzieci i młodzież**

### **Wprowadzenie**

W obecnych czasach codzienność każdego człowieka wypełniona jest szeregiem obowiązków, z których musi się wywiązywać i które w znacznym stopniu wpływają na kształt i organizację jego życia. Fakt, czy pozostają one w zgodzie, czy też w sprzeczności z jego osobistymi pragnieniami, pozostaje w tym przypadku nieistotny. Można powiedzieć, że obowiązki mają dwojaką naturę, bowiem z jednej strony nadają życiu sens, a z drugiej strony czynią je monotonnym i wyczerpującym. Człowiek zwykle stara się ograniczyć ich ilość, ale jednocześnie nie wyobraża sobie sytuacji, w której miałyby ich w ogóle nie być, bo to oznaczałoby, że jego życie jest nudne i bezcelowe. Rozwiązaniem tej sytuacji jest nie tyle wyeliminowanie, czy też zminimalizowanie zakresu obowiązków, ale dążenie do wygospodarowania takiej przestrzeni czasowej, która umożliwiłaby robienie czegoś innego, niż tylko wypełnianie codziennych obowiązków. Owa przestrzeń czasowa to właśnie czas wolny, który pozwala na całkowite skupienie się na rzeczach sprawiających danej osobie przyjemność, na rzeczach pozostających w kręgu jej indywidualnych zainteresowań, czy w końcu – na rzeczach stanowiących przeciwieństwo obowiązków. Można powiedzieć, iż czas wolny stanowi jedno z miejsc na mapie jednostkowego i społecznego świata, który próbujemy uchwycić, ale który to wciąż wymyka się naszym jednostkowym ustaleniom. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, że czas wolny jest tym elementem codziennych doświadczeń, które o wiele łatwiej jest przeżywać niż definiować. (Mroczkowska, 2011: 7).

O czasie wolnym, rozumianym jako czas oderwania się od codziennych spraw, można mówić jedynie w przypadku osób, które na co dzień mają jakieś zajęcie, bowiem w przypadku dzieci, niepodlegających jeszcze obowiązkowi szkolnemu, używanie takiego określenia jest bezzasadne. Zatem określenie to nabiera znaczenia właśnie w przypadku dzieci i młodzieży uczęszczającej do szkoły (i niejednokrotnie posiadającej dodatkowe zajęcia), jak również w przypadku osób dorosłych, poświęcających się na co dzień pracy zawodowej bądź prowadzeniu domu. W niniejszej pracy, która ma charakter teoretyczny, analizie poddana zostanie jedynie pierwsza grupa, a więc dzieci i młodzież w wieku szkolnym, tj. w wieku od 7 do 18 lat. Przedstawione zostaną zarówno sposoby spędzania czasu wolnego, jak również pozytywne i negatywne skutki wy-

nikające ze sposobu spędzania tego czasu. Przy prowadzeniu badań zastosowano metodę badań literaturowych oraz analizy danych zastanych.

### **Formy spędzania wolnego czasu przez najmłodszych**

Sposób postrzegania czasu wolnego przez współczesne dzieci i młodzież nie różni się zapewne od sposobu w jaki postrzegali go ich rodzice. Dla jednych i drugich jest to czas, który można poświęcić wyłącznie sobie i realizowaniu tego, na co w normalnych warunkach zwykle brakuje czasu. Niemniej jednak na przestrzeni lat zmianie uległ sposób w jaki dzieci i młodzież spędzają ten czas, co wyniknęło nie tylko ze zmian w mentalności społeczeństwa, ale także z przeobrażeń społeczno-gospodarczych, którym ulegli wszyscy, w sposób niekiedy od nich niezależny. Pod pojęciem przeobrażeń społeczno-gospodarczych rozumie się zarówno zmiany w podejściu do wielu sfer życia (które stało się mniej tendencyjne a bardziej elastyczne i tolerancyjne), jak również poprawę jakości i standardów życia. (Nawojczyk, 2011: 121-122). Oczywiście sprowadzenie tych przeobrażeń wyłącznie do dwóch powyższych kwestii jest dużym uproszczeniem, nie oddającym w pełni skali zjawiska, ale z pewnością oddającym jego istotę. Tak więc mając świadomość tego, iż zmiana w sposobie spędzania wolnego czasu dzieci i młodzieży wyniknęła z przeobrażeń, na które oni sami nie mieli wpływu, należy analizować to zagadnienie z uwzględnieniem uwarunkowań współczesnego świata. Mowa tutaj zarówno o możliwościach jakie ów świat stworzył młodemu pokoleniu, jak i wymogom, które człowiek musi spełniać chcąc upodobnić się do innych. (Niedbalec-Narkiewicz, 2011: 229). Chcąc jednak scharakteryzować sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież (jedynie w bardzo pobieżny sposób) wystarczy poddać bliższe bądź też dalsze otoczenie krótkiej analizie. Oczywiście wiek i status społeczny przypadkowo napotkanych osób pozostaną nieznane, jednak nie przeszkodzi to w dokonaniu powierzchownej oceny, a następnie, na jej podstawie odgadnięcia preferencji tych osób. Poddając analizie dwie wspomniane grupy społeczne, a więc współczesne dzieci i współczesną młodzież, bez trudu będzie można zaobserwować, że są one zaabsorbowane i bez reszty pochłonięte wszelkiego rodzaju nowinkami technologicznymi, które w głównej mierze umożliwiają im komunikację i surfowanie po Internecie. Widok dziecka, czy młodego człowieka ze smartfonem w dłoni, pochłoniętego tym, co dzieje się na wyświetlaczu i jednocześnie posiadającego znikomy kontakt z rzeczywistym światem, jest widokiem tak powszechnym, że niemal naturalnym. Mało tego – komunikowanie się z innymi ludźmi za pomocą wszelkiego rodzaju portali, nawet wówczas gdy te osoby pozostają w zasięgu wzroku i możliwa jest bezpośrednia komunikacja z nimi, również nie jest widokiem rzadkim. Być może poruszenie kwestii pochłonięcia dzieci i młodzieży przez różnego rodzaju urządzenia technologiczne i skupienie się na rozmaitych dobrodziejstwach jakie oferują, zdaje się być niezwiązane z tematem spędzania czasu wolnego, jednak w rzeczywistości ma to ze sobą wiele wspólnego. Przede wszystkim fakt, że

dzieci i młodzież są uzależnione od smartfonów i Internetu, powoduje, że nie rozstają się z nimi na krok. Są tak bardzo zaabsorbowane ich użytkowaniem i jednocześnie tak bardzo obawiają się, że chwila nieuwagi i odłączenia się od sieci może skutkować przeoczeniem czegoś niezwykle ważnego (w ich mniemaniu), że nie wyobrażają sobie, że mogliby choć na chwilę porzucić to cenne źródło informacji. Czym skutkuje takie zachowanie? Smartfony (i inne urządzenia) towarzyszą im zawsze i wszędzie, a więc również w czasie wolnym, który zostaje w ten sposób nieco zakłócony. Trudno bowiem zapomnieć o codzienności i oderwać się od tego wszystkiego co z nią związane, gdy wszędzie towarzyszy nam przedmiot, który o tej codzienności stale przypomina. O ile dorosły człowiek, który wykorzystując czas wolny stara się nie nadużywać laptopa, służbowego telefonu i reszty urządzeń przypominających mu o pracy, o tyle dzieci i młodzież tej zasady nie wyznają. Wręcz przeciwnie – im dalej od szkolnych kolegów, tym silniejsza potrzeba kontrolowania w sieci tego, co się z nimi dzieje.

Naturalnie czas wolny nie przestaje być czasem wolnym tylko dlatego, że dzieci i młodzież chętnie wykorzystują go na komunikowanie się z innymi i przeglądanie informacji w sieci. Jednakże częstotliwość tych działań, jak również niemożność oderwania się od tego, w pewnym stopniu ten czas wolny zakłócają, bowiem nie jest on już czasem relaksu, ale czasem poświęcania się temu zajęciu, które również towarzyszy dzieciom i młodzieży na co dzień. Poza tym takie obsesyjne korzystanie ze smartfonów i Internetu ma w sobie coś chorobliwego, co zaobserwować można u osób uzależnionych od wszelkiego rodzaju używek, w związku z czym trudno uznać taką formę spędzania czasu za coś pozytywnego z czym zwykle kojarzony jest czas wolny, a już tym bardziej trudno wykazać tu jakiegokolwiek elementy wpływające konstruktywnie na rozwój młodego człowieka.

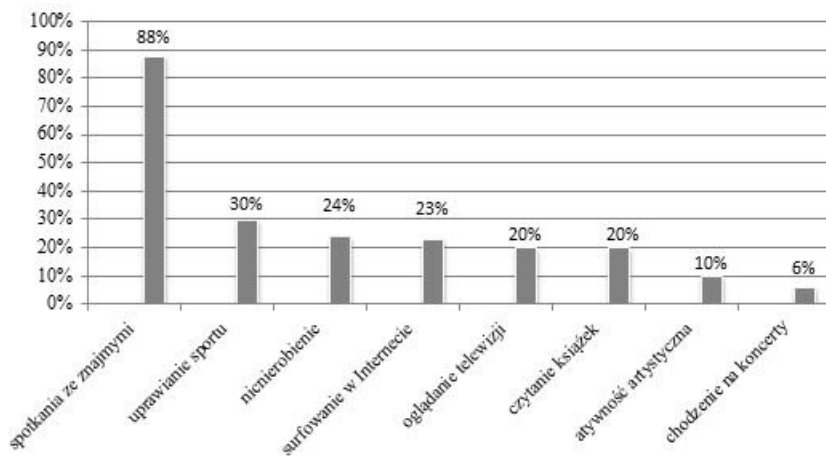
Bardzo często czas, jaki dziecko spędza w szkole, postrzegany jest jako czas rozwoju i kształtowania osobowości, podczas gdy czas wolny traktowany jest jako mniej wartościowy, bo nie wnoszący zbyt wiele do rozwoju intelektualnego. Takie przekonanie jest jednak błędne. Zarówno czas spędzony w szkole, jak i czas spędzony na odpoczynku (o ile jest to odpoczynek aktywny i kreatywny), wiele wnoszą do rozwoju dziecka, choć każdy z nich ma w tym inny udział. Czas spędzony w szkole to czas nauki i poświęcenia się obowiązkom, jak również czas na bezpośrednie kontakty z innymi ludźmi i budowanie z nimi pewnych więzi. Natomiast czas wolny to czas na realizowanie tych zadań, które wykraczają poza program szkolny, przy czym nie należy utożsamiać tego z czasem zajęć pozalekcyjnych, bowiem te również mają w sobie coś z obowiązkiem i mogą przeczyć temu, co kryje się pod określeniem „czas wolny”. Można zatem swobodnie przyjąć, że w czasie wolnym dziecko lub też młody człowiek, robi to wszystko czego nie robi w trakcie zajęć szkolnych, jednakże czyni to bez charakterystycznej dla takich zajęć przymusowości. Innymi słowy – może, ale nie musi. W takiej sytuacji zarówno czas poświęcony na naukę w szkole, jak i czas poświęcony na aktywny (lub po prostu konstruktywny) odpoczynek, wpływają na jego rozwój i ubogacają go w nowe doświadczenia. O tym,



w jaki sposób dziecko będzie spędzało czas wolny, w dużej mierze decydują rodzice, ale należy pamiętać, że nie mogą (nie powinni) oni stosować przymusu, bowiem czas wolny to przede wszystkim czas dla dziecka, wobec czego przymuszanie go do robienia rzeczy, których robić nie chce, sprawia, że czas wolny traci swój wyjątkowy charakter. Jaka zatem powinna być rola rodziców w organizowaniu dziecku czasu wolnego? Prawdopodobnie najlepszym rozwiązaniem byłoby zasugerowanie dziecku, bądź ukierunkowanie go w taki sposób, by samo chciało spędzać wolny czas w sposób dostarczający mu rozrywki i jednocześnie wnoszący wartość dodaną do jego rozwoju. Niestety w obecnych czasach wydaje się to dość trudne do zrealizowania, z dwóch powodów. Po pierwsze, dzieci są dzisiaj pod ogromem wpływem zajęć pozalekcyjnych, które wypełniają ich czas wolny i które nie zawsze pokrywają się z ich zainteresowaniami lub wręcz one same nie przejawiają względem nich szczególnego talentu (balet, gra w tenisa, etc.). Po drugie dzieci bardzo często wybierają „bezpieczną opcję” jaką jest „podążanie za tłumem”, a nie doskonalenie się w rzeczach, w których w przyszłości mogłyby okazać się naprawdę dobre, a których realizacja możliwa jest w dzieciństwie jedynie w czasie wolnym. Dlatego też ostatnimi laty można zaobserwować pewne rozleniwienie dzieci i młodzieży, które poświęcają swój wolny czas na rzeczy mało rozwojowe. Może tutaj pojawiać się zasadnicze pytanie – czy to źle, że dzieci wykorzystują swój czas wolny w sposób, który sprawia im przyjemność, mimo iż ten czas nie jest poświęcany na nic wartościowego? Odpowiedź na tak postawione pytanie jest jednak złożona.

Bardzo wiele zależy od tego jakim zasobem wolnego czasu dysponuje dziecko. Jeśli ma ono dużo czasu i poświęca go wyłącznie rzeczom mało wartościowym, a tym samym mało rozwojowym, wówczas można powiedzieć, że jego postawa jest niewłaściwa. Jeśli jednak dziecko ma mało czasu i tę odrobinę chce poświęcić wyłącznie leniuchowaniu, wówczas taka postawa zdaje się być uzasadniona i usprawiedliwiona. Niestety odróżnienie jednych od drugich zdaje się być niemożliwe i dlatego też obecnie w wyobrażeniu wielu pojawia się następujący obraz dziecka i młodego człowieka – leniwego, roszczeniowego, zmęczonego wszelkimi próbami podjęcia jakiegokolwiek aktywności, mało kreatywnego, etc. Czy słusznie? Zapewne nie, bowiem takie podejście jest zbyt uogólnieniem, jednak jak zawsze ta „gorsza część” psuje wizerunek wszystkich.

Z przeprowadzonych przez KBPN (Krajowe Biuro Przeciwdziałania Narkomanii) w 2013 roku badań dotyczących sposobów spędzania wolnego czasu przez młodzież można wywnioskować, że najczęściej spędza się go na spotkania ze znajomymi (88%), na uprawianie sportu (30%), na „nicnierobieniu” (24%), na surfowaniu w Internecie (23%), na oglądaniu telewizji (20%), na czytaniu książek (20%), na aktywności artystycznej (10%) i na chodzeniu na koncerty (6%). (CBOS, KBPN, 2014).

**Wykres 1. Sposoby spędzania wolnego czasu przez młodzież**

Źródło: Raport *Młodzież 2013*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2014.

W tym przypadku odpowiedzi nie dały sumy 100% bowiem w pytaniu można było zaznaczyć kilka odpowiedzi. Zaskakującym jednak jest, że aż 88% młodzieży stwierdziło, że w czasie wolnym spotyka się ze znajomymi, zaś 30% poświęca swój wolny czas na uprawianie sportów. Jest to o tyle dziwne, że w przeprowadzonych rok później badaniach CBOS okazało się, że aż 99,4% młodzieży spędza swój wolny czas w sposób bierny. (Prom.info.pl, 2014) Ten drugi wynik okazał się być podstawą do przedsięwzięcia rządowego programu na rzecz aktywizacji młodzieży i zmobilizowania jej do bardziej aktywnego wykorzystywania czasu wolnego.

Analizując odsetek mało aktywnej młodzieży, należy zwrócić uwagę na rosnący ostatnimi laty problem otyłości wśród dzieci i młodzieży, który to jeszcze do niedawna dotyczył przede wszystkim wysoko rozwiniętych państw zachodnich, a od niedawna dotyka również Polskę. Dzieci i młodzież coraz częściej borykają się z otyłością, która wynika z dwóch przyczyn. Po pierwsze coraz częściej sięgają oni po śmieciowe jedzenie, po drugie, unikają oni wszelkich aktywności fizycznych, która jest istotna z punktu widzenia ich prawidłowego rozwoju fizycznego, kształtowania się właściwej postawy i zapobiegania otyłości, a która to coraz częściej przeradza się w cukrzycę typu drugiego (u coraz młodszych osób). Są to oczywiście aspekty, o których dziecko nie myśli i z konsekwencji których nie zdaje sobie sprawy. Czy to oznacza, że jeszcze dekadę lub dwie dekady temu ludzie zdawali sobie z tego sprawę i dlatego częściej byli aktywni fizycznie? Nie. Wówczas aktywność wynikała z tego, że dziecko dysponując czasem wolnym, przeznaczowało go na robienie tego, co dostarczało mu największej przyjemności, a więc na różnego rodzaju gry i zabawy, będące doskonałym połączeniem aktywności fizycznej i rozrywki, a pozytywne konse-

kwencje te same aktywności przychodziły same. (Bielski, 2012: 11-21). Dla dzieci było to wówczas oczywiste – czas wolny oznaczał zabawę z rówieśnikami na świeżym powietrzu, gdzie pozbawieni nadzoru rodzicielskiego, mogli dowolnie rozporządzać swoim czasem i fantazją. Kiedyś dzieci nie miały tego wszystkiego, co mają współcześni, a mimo to potrafili należycie gospodarować swoim czasem wolnym, który właśnie dzięki temu stawał się wyjątkowy.

Zachowania, które cieszyły się jeszcze mniejszym zainteresowaniem spędzania czasu wolnego przez najmłodszych to czytanie książek, aktywność artystyczna czy prace społeczne na rzecz innych. Czytelnictwem swój czas wolny wypełniał jedynie co czwarty uczeń, jednak zaobserwować można silne zróżnicowanie w postawach czytelniczych polskich dzieci. (Błęszyński, Orłowska, 2016: 89-90) Istnieje grupa nastolatków, która na końcu obowiązkowej, ogólnokształcącej szkoły funkcjonuje poza lekturą książkową, nie jest w stanie skupić uwagi na dłuższym, bardziej złożonym tekście, są też tacy, którzy pozbawieni są jakiegokolwiek motywacji, aby sięgnąć po lekturę z własnej woli, nie mają na nią miejsca w swoim czasie wolnym, nie mają wykształconej potrzeby czytania. Dominują w tej grupie chłopcy. Płeć najsilniej różnicuje aktywność i intensywność (mierzoną liczbą czytanych książek) czytelniczą czasu wolnego. Widoczne są też zróżnicowania środowiskowe, spontaniczne czytanie jest w większym stopniu atrybutem życia wielkomiejskiego, w środowisku inteligentnym, a więc wśród gimnazjalistów znajdują się po jednej stronie nieczytający, po drugiej – intensywni czytelnicy, czytający codziennie więcej niż dwie książki miesięcznie, dla których lektura książkowa jest elementem ich stylu życia.

Poszukując podobieństw i wspólnych doświadczeń symbolicznych, dostrzegamy dwa najcenniejsze sposoby czytania nastolatków w ich czasie wolnym: pierwszy rozrywkowy, nastawiony na doznania eskapistyczne, ucieczkę w świat wyobraźni, fantastycznej przygody, szybkiej wciągającej akcji, napięcia, niebezpieczeństw przeżywanych przez bohatera, suspense, tajemnicy i zagadki, ale też humoru czy nawet satyry – takich doznań dostarcza literatura fantastyczna. Młodzież chętnie i szybko przechwytuje światowe mody wydawnicze, szczególnie bestsellery literatury popularnej dla nastolatków, dowodzi tego olbrzymia popularność powieści Stephenie Meyer i innych historii o wampirach. To jest ów obszar symboliczny, który jest wspólny dla większej grupy. Wszyscy, ci o mniejszych i o większych kompetencjach czytelniczych sięgają chętnie po fantastykę dla młodzieży. Bardziej wyrobieni czytelnicy, kierujący się wypracowanym, długim doświadczeniem, czytelniczym gustem wybierają i cenią fantastykę dla dorosłych (tu znajdujemy wielkomiejską młodzież z inteligentnych domów oraz wielu chłopięcych zaangażowanych czytelników).

Drugi sposób czytania odpowiadający przede wszystkim realistycznym wyborom lekturowym – w którym literatura jest przede wszystkim źródłem poznania – mówi o prawdziwych problemach, niesie przesłanie moralne. Jest to sposób czytania większości dziewczyn, przede wszystkim z małych miast i wsi,

czytających tradycyjne powieści o dorastaniu, relacjach w rodzinie, pierwszej miłości, przyjaźniach rówieśniczych, patologiach społecznych, zagrożeniach uzależnieniami, które też w większym stopniu cenią książki ze względu na ich przesłanie etyczno-moralne.

Czytelnicy z małych miast i wsi w większym stopniu niż czytelnicy wielkomiejscy uznają autorytet szkoły uprawomocniający wartość czytanej lektury. Książki czytane dla przyjemności to w zdecydowanej większości wybory spon-taniczne nastoletnich czytelników, tylko 4% osób lubiących czytać i mających swoje ulubione typy na wśród nich lektury szkolne. (Zasacka, 2011: 168-169). Alternatywą dla książki drukowanej wydaje się być czytanie książek w sieci. Internet dostarcza bowiem nie tylko poszukiwanych, niedostępnych w realu substytutów drukowanych książek, ale też wszelakich tekstów, które wcześniej mogły być obecne w wersji papierowej, a teraz łatwo są dostępne na stronach internetowych. (Tamże: 169).

## **Podsumowanie**

We współczesnej rodzinie, przy różnorodnych trudnościach materialnych i organizacyjnych, uporanie się z problemami wolnego czasu nie jest łatwe. Pokutuje bowiem brak zainteresowania tym zagadnieniem, bądź co gorsza, zupełnie niedocenywanie tego problemu. Nie wszyscy rodzice rozumieją korzyści wynikające z racjonalnego spędzania wolnych chwil przez ich pociechy oraz roli, jaką odgrywają one w rozwoju osobowości dorastającego człowieka (Skreczko, 2016). Brak odpowiedniego, rodzicielskiego wsparcia powoduje, że dzieci są pozostawione „same sobie”, co z kolei skutkuje tym, że swój czas wolny przeznaczają na czynności nie rozwijające ich w jakikolwiek sposób a sprawiające jedynie przyjemność. Do takich czynności należy korzystanie ze wszelkiego rodzaju nowinek technologicznych, Internetu czy po prostu oglądanie telewizji. Obecnie można odnieść wrażenie, że dzieci i młodzież nie doceniają wielu rzeczy, a ich postawa cechuje się dużą roszczeniowością. Chcą więcej i więcej, przy czym wartość stanowią dla nich przede wszystkim dobra materialne. Nikogo nie interesuje boisko szkolne, ale nowy model Iphone'a, którym mogą pochwalić się przed kolegami. Można jedynie zastanawiać się, czy ten zgubny trend można jeszcze odmienić? Czy dzieci i młodzież zaczną kiedyś ponownie doceniać to, co powinno stanowić prawdziwą wartość, a więc kontakty z rówieśnikami, wspólne spędzanie czasu, radość z drobiazgów i temu podobne? Patrząc na współczesne dzieci i młodzież ze smutkiem trzeba stwierdzić, że raczej nie. W obecnych czasach, a więc erze dobrobytu i konsumpcji niejako został wymuszony na ludziach taki, a nie inny sposób zachowania i będzie to ewoluowało w tym złym kierunku. Także czas wolny dzieci i młodzieży będzie niewłaściwie wykorzystywany (tak jak dotychczas) i będzie przynosił szereg negatywnych konsekwencji, oddziałujących na wiele sfer ich życia a przede wszystkim nie będzie działał on konstruktywnie na rozwój młodej jednostki. Już w tym momencie można zauważyć jak duża jest skala problemu nadużywania nowinek technologicznych przez najmłodszych. Dzieci bowiem wolą wy-

bierać bezpieczniejszą opcję spędzania wolnego czasu, jaką jest oddawanie się płytkim rozrywkom, niewiele wnoszącym w ich intelektualny rozwój, niż zająć się bardziej konstruktywnym spędzaniem czasu. Niestety w tym momencie problem jest bardzo często bagatelizowany przez społeczeństwo (rodziców, szkołę, itp.), jednak kiedy już zostanie dostrzeżony może być za późno na jakiegokolwiek działania w tym kierunku.

## Bibliografia

- Bielski, J. (2012). *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Błęszyński, J.J., Orłowska, M. (2016). *Czas wolny jako środowisko życia. Perspektywa pedagogiczna. Wybrane problemy*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- CBOS, KBPN. 2014. *Młódzież 2013*. file://C:/Users/user/Downloads/M%C5%82 odzie%C5%BC\_2013.pdf. Dostęp:27.10.2016r.
- Chrostowska, B., Kantowicz, E., Kurkowski, C. (red.). (2010). *Pedagogika społeczna wobec problemów współczesnej młodzieży. Polska pedagogika społeczna na początku XXI wieku*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”.
- Dobrowolska, B. (red.). (2013). *Szkoła w perspektywie globalizacji i zagrożeń*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Mroczkowska, D. (red.). (2011). *Czas wolny: refleksje, dylematy, perspektywy*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Muszyński, W. (red.). (2009). *„Małe tęsknoty?”. Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Nawojczyk, M. (2011). Czas wolny – pochodna czy determinanta pozycji społecznej? W: D. Mroczkowska (red.), *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Niedbalec-Narkiewicz, E., Zielińska, M. (red.). (2011). *Młódzież w czasie wolnym. Między przyjemnością a obowiązkami*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Nowakowa-Duraj, K., Miąsik-Gruca, U. (red.). (2010). *Wyzwania i szanse pedagogiki społeczno-opiekuńczej*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Ogrodzka-Mazur, E., Szuścik, U., Milczanowska, A. (red.). (2015). *Edukacja małego dziecka. Przemiany rodziny i jej funkcji. Tom 7*. Cieszyn-Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Orłowska, M., Błęszyński, J.J. (2016). *Czas wolny jako środowisko życia. Perspektywa pedagogiczna*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Pięta, J. (2014). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wydawnictwo Frel.
- Prom.info.pl. (2014). *Rządowy Program Aktywności Społecznej Młódzieży na lata 2015-2016. Aktywna Młódzież*. [http://prom.info.pl/wp-content/uploads/2014/03/PASM\\_19.05.2014.pdf](http://prom.info.pl/wp-content/uploads/2014/03/PASM_19.05.2014.pdf) Dostęp: 28.10.2016 r.

- Skreczko, A. (2016). *Czas wolny dziecka*. [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/ID/ID/czas\\_wolny\\_dziecka.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/ID/ID/czas_wolny_dziecka.html)
- Surina, I. (red.). (2012). *Przestrzeń edukacyjna wobec wyzwań i oczekiwań społecznych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Winiarski, R. (red.). (2011). *Rekreacja i czas wolny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Wojtkowiak-Truszkowska, M. (2012). *Fenomen czasu wolnego*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Zasacka, Z. (2014). *Czytelnictwo dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Instytut Badań Edukacyjnych.
- Zasacka, Z. (2011). Czytanie dla przyjemności – podobieństwa i dystanse wśród nastolatków. W: D. Mroczkowska (red.), *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Zawada, A. (2013). *Aspiracje życiowe młodzieży w środowisku kulturowo zróżnicowanym*. Katowice-Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

#### **(Non)constructive leisure time activities for children and youth**

Free time in the life of a young man is a very important factor affecting the results of educational work, which are primarily dependent on the amount of free time which the child has and the way it spends. It can also be the time in which the child can develop and shape its personality, but it may also be time for a worthless child development, and even demoralizing. In modern family dealing with the problem of free time is not easy, and as shown by several studies, the majority of caregivers have difficulty with the proper organization of the free time of their children.



**IWONA WOLAŃSKA**

UJK Kielce

## **Kultura czasu wolnego w resocjalizacji dzieci i młodzieży**

### **Wprowadzenie**

Mając na uwadze, iż człowiek w swoim życiu nieustannie wchodzi w określone role społeczne, czas wolny można definiować w kategoriach aktywności, w jaką angażuje się po uprzednim wywiązaniu się ze swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych (Pięta, 2008: 11). Stąd też szczególnego znaczenia nabiera aspekt czasu wolnego dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie. Zakładając bowiem, iż są to nieletni wobec których sąd zastosował środek wychowawczy lub poprawczy w postaci umieszczenia w placówce resocjalizacyjnej (Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich, 1982) można przypuszczać, iż problematykę czasu wolnego będziemy rozpatrywać wielopłaszczyznowo. Należy wyjść z przekonania, iż formy spędzania czasu wolnego będą determinowane działalnością instytucji w której inicjuje i kieruje się procesem resocjalizacji. Warto więc zaryzykować postawieniem tezy, iż kultura czasu wolnego pozostaje w dalszym ciągu niezmiernie ważnym aspektem resocjalizacji nieletnich, warunkującym zarazem jej efektywność.

### **Czas wolny a resocjalizacja. Wyjaśnienie podstawowych pojęć**

Problematyka wolnego czasu w aspekcie efektywności resocjalizacji skupia się wokół założeń związanych z wyeksponowaniem talentów i zainteresowań nieletniego przy jednoczesnej próbie wyeliminowania wszelakich przejawów jego niedostosowania społecznego. I tak oto, jeżeli mowa o nieletnim to *Ustawa z dnia 26 października 1982 roku o postępowaniu w sprawach nieletnich* terminem „nieletni” określa osobę:

- w wieku do 18 lat, u której występują przejawy demoralizacji,
- w wieku od 13 do 17 lat, która dopuściła się czynu karalnego,
- w wieku do 21 lat, wobec której wykonywane są środki wychowawcze lub poprawcze (Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich, 1982).

Z kolei, mając na uwadze specyfikę niedostosowania społecznego nieletnich należałoby wymienić kolejno jego objawy. W mniemaniu Lesława Pytki są to: „Notoryczne kłamstwa, ucieczki z domu lub szkoły, nadużywanie alkoholu, niekonwencjonalne zachowania seksualne, pasożytnictwo społeczne, nadużywanie środków odurzających i podniecających, zachowania agresywne skiero-



wane na zewnątrz, zachowania samobójcze oraz zachowania przestępcze” (Pytka, 1984).

W ujęciu Aleksandra Kamińskiego czas wolny to „Czas wolny od pracy zawodowej (w przypadku uczniów i studentów, od zajęć szkolnych i uczelnianych), zarobkowej pracy dodatkowej (u osób uczących się, czas wolny od odrabiania lekcji), dojazdów do pracy (do szkoły, na uczelnię) oraz zaspakajania elementarnych potrzeb organizmu (organizmów domowych i rodzinnych)” (Lalak, Pilch, 1999: 42). W tym aspekcie szczególnego znaczenia nabiera zagadnienie poświęcone pedagogice czasu wolnego, która w swych założeniach skupia się wokół idei wychowania do umiejętnego i wartościowego zagospodarowania czasem wolnym, które ma niejako sprzyjać uzyskaniu wyższej jakości życia (Hanyga-Janczak, 2011:44). Jak słusznie konstatuje Jan Pięta pedagogika czasu wolnego to „Dyscyplina tworząca wzory postępowania zgodne z potrzebami jednostki. Jest nauką zdolną w każdej sytuacji do skutecznego działania, która przeciwdziała powierzchownemu kultowi rekreacji, wypoczynku i stwarza założenia do wszelkiej działalności instytucji wczasowych” (Pięta, 2004: 184).

Dokonując wartościującej refleksji należy podkreślić, iż wszelakie działania pedagogiczne w zakresie kultury czasu wolnego skupiają się wokół funkcji mającej na celu zminimalizowanie lub całkowite wyeliminowanie wszelkich przejawów niedostosowania społecznego nieletnich (Pięta, 2004: 186). Działalność wychowawcza będzie polegała na stworzeniu takich sytuacji, w których nieletni mogą przejawiać inicjatywę, aktywność oraz umiejętność organizowania sobie zajęć, które wychodzą poza program codziennych obowiązków. W ten sposób mogą rozwijać własne talenty i zainteresowania, doskonalić swoje umiejętności a zarazem świadomie uczestniczyć w procesie resocjalizacji.

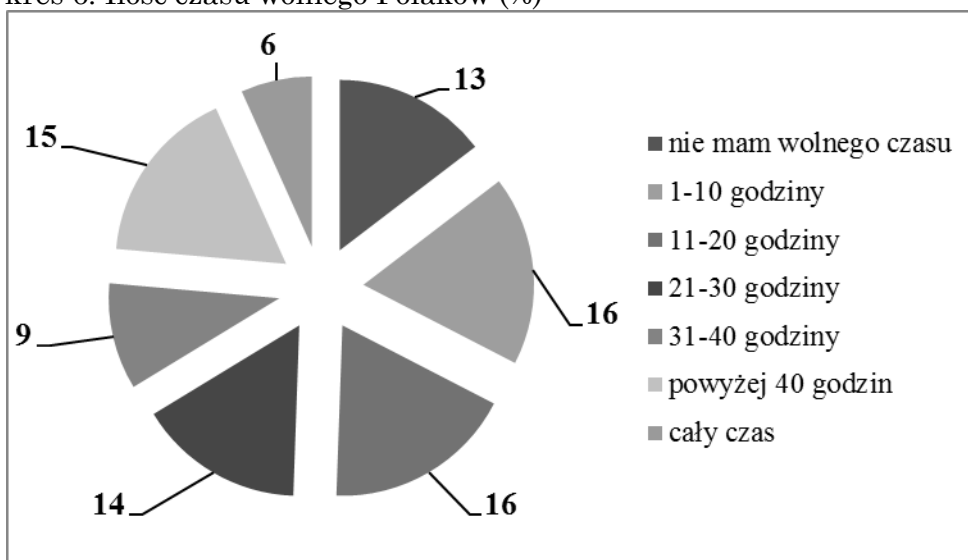
Interdyscyplinarny charakter pedagogiki czasu wolnego można zaobserwować w szeregu oddziaływań resocjalizacyjnych. W ujęciu Henryka Machela resocjalizacja to „Proces zmian w obszarze osobowości człowieka. Jej celem jest zlikwidowanie lub znaczne zmniejszenie nieprzystosowania społecznego u osób, do których jest adresowana” (Machel, 2003: 20). Z kolei Marek Konopczyński resocjalizację definiuje „W klasycznym i w szerokim znaczeniu - ponowne uspołecznienie wadliwie zsocjalizowanej jednostki. Działalność pedagogiczna ukierunkowana na reorientację postaw, nastawień, przekonań i zachowań nieprzystosowanych społecznie jednostek w celu umożliwienia im pełnienia ról adekwatnych do oczekiwań społecznych” (Konopczyński, 2010: 30).

## **Kultura czasu wolnego. Raport z badań**

Aby można było dokonać omówienia problematyki czasu wolnego w odniesieniu do założeń procesu resocjalizacji nieletnich należy wpieryw dowiedzieć jak bardzo różni się ona w momencie rozpatrywania jej w obszarze życia codziennego każdego z nas. Wyznacznikiem formy spędzania czasu wolnego należy uczynić: pleć, wykształcenie i sytuację materialną. O tym, co będziemy robili

w wolnej chwili zdecydować również nasze preferencje i zainteresowania. Nie można bowiem spędzać czasu na tym, czego tak naprawdę nie chcemy i nie lubimy robić. Nie jest też prawdą, że w swoim wolnym czasie narzucamy sobie lub ktoś nam narzuca jakąkolwiek czynność, która nie sprawia nam przyjemności. W warunkach wolnościowych to my decydujemy o tym, w jaki sposób zrealizujemy czas wolny od obowiązków, które wykonujemy na co dzień. Jest to tym bardziej istotne, ponieważ poprzez formę spędzania wolnego czasu poznajemy siebie i rozwijamy swoje talenty i zamiłowania, nie łamiąc przy tym prawa i powszechnie narzuconych i aprobowanych norm i zasad życia społecznego.

Wykres 6. Ilość czasu wolnego Polaków (%)



Źródło: CBOS. (2006). *Co Polacy robią w wolnym czasie*. 126(2006), 4.

W 2006 roku Centrum Badań Opinii Społecznej wydało komunikat z badań nt. „Co Polacy robią w czasie wolnym” przeprowadzonych na reprezentatywnej próbie losowej mieszkańców Polski wynoszącej 950 osób. Trzeba podkreślić, iż wyniki badań dowodzą silnej zależności, jaka zachodzi wśród porównawczo analizowanych grup czynnych i biernych zawodowo. Nie budzi wątpliwości fakt, iż na nadmiar wolnego czasu będą wskazywały osoby bezrobotne, zaś Polakom, którzy pracują przyjdzie o wiele trudniej wygospodarować chwilę wolnego czasu (CBOS, 2006: 4). Z powyższego wykresu nr 1 wynika, że 16% badanych respondentów ma do zagospodarowania od 1 do 10 godzin tygodniowo wolnego czasu. Tyle samo, bo 16% ankietowanych jest zdania, że w ciągu tygodnia ich czas wolny wynosi od 11 do 20 godzin (CBOS, 2006: 6). W 2013 roku przeprowadzono badania dotyczące kultury czasu wolnego na reprezentatywnej próbie losowej uczniów kieleckiego gimnazjum wynoszącej N=60 osób. Ustalono, że pomimo, iż plan dnia dzieci i młodzieży obwarowany jest realizacją obowiązku szkolnego to podobnie jak dorośli spędzają oni dziennie od 1 do

2 godzin wolnego czasu, zaś najwięcej mają go w weekendy (Wolańska, 2013: 161).

Tabela 2 Formy spędzania wolnego czasu przez uczniów

<b>Formy spędzania wolnego czasu przez uczniów</b>	<b>Razem</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Rozmowa z rodzicami</b>	44	53
<b>Czytanie książek</b>	18	23
<b>Oglądanie TV</b>	42	57
<b>Siedzenie przed komputerem</b>	35	63
<b>Spotkania ze znajomymi</b>	22	43
<b>Uprawianie sportu</b>	42	70
<b>Rozmyślanie</b>	35	50

\*Dane nie sumują się do 100% ze względu na możliwość udzielenia przez ankietowanego więcej niż jednej odpowiedzi

Źródło: Wolańska, I. (2013). *Oddziaływanie wychowawcze rodziców migrujących zarobkowo*. Zeszyty Studenckiego Ruchu Naukowego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego. 19(2013), 163.

Powyżej została zaprezentowana tabela nr 1 zatytułowana „Formy spędzania wolnego czasu przez uczniów”. Na pytanie „W jaki sposób spędzasz swój wolny czas?” 70% badanych dzieci deklarowało, iż poświęca go na sport. Dzięki temu dbają o swoje zdrowie, wygląd, a co za tym idzie dobre samopoczucie. Warto pamiętać, że sport kształtuje zwłaszcza wśród ludzi młodych umiejętność pracy zespołowej oraz wyrabia nawyki ćwiczeń fizycznych. Zamiłowanie do sportu zawdzięczają rodzicom, którzy własną postawą zachęcają do aktywności ruchowej. Zdarza się również, że rodzic trenuje razem z dzieckiem jednocześnie pokazując jak ważny jest sport w życiu każdego człowieka. Niemniej jednak 63% ankietowanych uczniów swój wolny czas spędza na siedzeniu przed komputerem. Przyznają również, że rodzice nie mają nic przeciwko. Brak jakiegokolwiek reakcji ze strony rodziców sprawia, że nie widzą w tym nic złego i traktują jako swego rodzaju przyzwolenie. Warto również podkreślić, że 53% badanych uczniów poświęca swój wolny czas na rozmowach z rodzicami.

Uważają, że rodzice dbają o dobry kontakt z nimi, dlatego zawsze mogą liczyć na ich pomoc. Z badań również wynika, że uczniowie o wiele częściej poświęcają swój wolny czas na oglądaniu TV, niż na spotkaniach ze znajomymi. Z całą pewnością siedzenie przed telewizorem nie jest najlepszą formą spędzania wolnego czasu. Zadaniem każdego młodego człowieka powinno być poszukiwanie własnych zainteresowań oraz poświęcanie im każdej wolnej chwili. Duży wpływ na to mają rodzice, którzy niejednokrotnie powinni własnym przykładem uświadamiać dziecku jak ważne jest posiadanie w życiu pasji (Wolańska, 2013: 163).

Konkludując należy podkreślić, iż występuje zasadnicza różnica pomiędzy powyżej omawianymi grupami badawczymi. Fakt ten nabiera szczególnego znaczenia zwłaszcza, gdy rozpatrujemy go w kontekście dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie przebywającej w placówkach resocjalizujących. W przypadku ich rówieśników jest on sprawowany pod nadzorem i kontrolą osób dorosłych, szkoły czy instytucji młodzieżowych. W wychowaniu w kulturze czasu wolnego szczególną rolę pełnią rodzice, szkoła, otoczenie społeczne, grupy rówieśnicze oraz różnorodne instytucje wychowania pośredniego (Róg, 2010: 101). Z kolei w resocjalizacji zakładowej nieletnich najważniejszymi osobami są wychowawcy, którzy organizują im czas wolny kompatybilnie do ich talentów. Jest to czas wolny od nauki i obowiązków wynikających z pełnienia określonych dyżurów, który wychowankowie mogą wykorzystać na realizację swoich pasji i zainteresowań m.in. poprzez przynależność do różnego rodzaju kół.

## **Metody twórczej resocjalizacji a czas wolny nieletnich**

Można przypuszczać, iż czas spędzony w placówce resocjalizacyjnej w dużej mierze nieletni poświęci on na naukę wymarzonego zawodu, a zdobyte kwalifikacje będzie mógł w pełni wykorzystać po wyjściu na wolność. Po zajęciach objętych programem nauczania oraz codziennych obowiązkach, o których mowa w regulaminie funkcjonowania każdej placówki o charakterze resocjalizacyjnym, przewidziany jest też czas wolny każdego z wychowanków. Trzeba też dodać, iż dla wyboru sposobu spędzania wolnego czasu oraz ich realizację w kontekście własnych zainteresowań, duże znaczenie będą miały czynniki zewnętrzne, a przede wszystkim te, zależne od sposobu funkcjonowania placówki resocjalizacyjnej. Należy bowiem zauważyć, iż nadrzędnym zadaniem placówki jest resocjalizacja nieletnich poprzez nauczanie, wychowanie, przygotowanie do zawodu a przede wszystkim organizację czasu wolnego. Niewątpliwie szczególną rolę w realizacji tego celu przypisuje się wychowawcom. Dzięki nim nieletni przebywający w placówce mają możliwość poznania własnych predyspozycji i talentów, kształtowania systemu zasad i wartości cenionych w życiu, nabywania umiejętności psychospołecznych, czy przygotowania do pełnienia określonych ról społecznych. Nie można zapominać, jak istotnym zadaniem każdego wychowawcy jest poznanie sytuacji rodzinnej nieletniego oraz podjęcie działań służących podtrzymaniu jego więzi z bliskimi. Zadanie to

nabiera szczególnego znaczenia w momencie opracowywania Indywidualnego Programu Resocjalizacji nieletniego uwzględniającego m.in. zakres i sposób współpracy z rodzicami w celu doprowadzenia do integracji społecznej oraz do usamodzielnienia się (Wolańska, 2014: 745).

Podjęta w niniejszym artykule problematyka kultury czasu wolnego nieletnich umieszczonych w placówkach resocjalizacyjnych wpisuje się w ideę zastosowania metod twórczej resocjalizacji. Należy bowiem zaryzykować postawieniem tezy, iż taka forma spędzania wolnego czasu będzie w dużej mierze determinowała efektywność procesu resocjalizacyjnego. Marek Konopczyński dokonał podziału metod twórczej resocjalizacji na metodę teatru resocjalizacyjnego, metodę resocjalizacyjną przez sport, dramę, psychodramę, socjodramę, muzykę oraz plastykę, które pokrótce zostaną zaprezentowane i omówione. Proces twórczej resocjalizacji wyposaża młodego człowieka w wiedzę i umiejętności, które dają mu możliwość nawiązanie i podtrzymania poprawnych kontaktów międzyludzkich oraz funkcjonowania zgodnie z powszechnie akceptowanymi normami i zasadami współżycia społecznego. Wychowanie za pomocą metod twórczej resocjalizacji idealnie wpisuje się także w nabywanie umiejętności zagospodarowania czasem wolnym i spędzania go w społecznie aprobowany sposób. Mowa tu o działalności w postaci aktywności sportowej, pracy teatralnej, doświadczeń dramowych, muzycznych a także plastycznych. Jak słusznie zauważa wspomniany już M. Konopczyński „Cały proces resocjalizacyjny prowadzi do wewnętrznego rozwoju osoby, a wszystko to jest możliwe dzięki zmianie, korekcie jego dewiacyjnych postaw, zachowań, dostrzeżenia jego pozytywnych i mocnych stron, czyli jego ukrytego talentu oraz potencjału” (Konopczyński, 2006: 13).

Jedną z metod twórczej resocjalizacji, którą pracują wychowawcy jest drama. Stanowi niejako próbę wglądu w samego siebie, poprzez pryzmat odgrywanych ról. Pozwala na nabywanie określonych kompetencji osobowościowych, a przede wszystkim kreowaniu tożsamości wychowanek bez konieczności przeżywania sytuacji problemowych w życiu codziennym. Zdaniem Wincentego Okonia „Drama jest dojrzałą formą inscenizacji, która polega na graniu roli w sytuacji fikcyjnej” (Okoń, 1998). Z kolei Krystyna Pankowska uważa, że „Podstawą dramy jest rozgrywanie w różnych możliwych rolach nowych, nieznanych wcześniej, nieraz bardzo trudnych sytuacji, w celu ich zrozumienia, uwewnętrznienia, zdobycia bądź pogłębienia wiedzy o świecie, o sobie, o innych ludziach” (Pankowska, 2000). Na aspekt umiejętności psychospołecznych ogromną uwagę zwraca również Anna Dziedzic, która słusznie konstatuje, że „[...] drama jest przede wszystkim metodą całościowego, wszechstronnego rozwijania osobowości i doskonalenia komunikacji interpersonalnej. Jest metodą wychowania moralnego” (Dziedzic, 1999: 9).

Biorąc pod uwagę powyższe założenia można wnioskować, że wykorzystanie dramy w sposobie spędzania wolnego czasu przez nieletnich może stać się nie tylko zabawą, ale nauką. W dramie nie oczekuje się od uczestników określonych, wyspecjalizowanych umiejętności gry aktorskiej, lecz wglądu w siebie

poprzez pryzmat odgrywanych ról. Niewątpliwie uwięzieniem tego typu oddziaływań wychowawczych może być organizacja przedstawień nie tylko na terenie placówki lecz w ramach procesu reintegracji społecznej także w środowisku otwartym. Dzięki temu nieletni poznaje i stopniowo internalizuje normy i zasady funkcjonowania społecznego oraz towarzyszące temu wartości. Konkludując, zajęcia dramatyczne w czasie wolnym mają służyć rozwijaniu umiejętności współpracy w grupie, porozumiewania się, podejmowania decyzji indywidualnych i grupowych, czy nawet poznawaniu i rozumieniu świata oraz siebie samego. Można przyjąć, że bez względu na wiek, dzięki dramacie otrzymujemy sposobność dokonania wartościującej refleksji na temat wydarzeń naszego życia, nie tylko rejestrujemy to, co się wydarzyło, czy może wydarzyć, ale chcemy to ocenić i tym samym przygotować się na nie (Gersie, King, 1999: 74).

Kolejną metodą niejednokrotnie wykorzystywaną przez pedagogów i wychowawców twórczo resocjalizujących jest arteterapia. W przekonaniu Eweliny Koniecznej arteterapia jest „Systemem działań stosowanych nie tylko wobec osób chorych, ale także jednostek o zaburzonym rozwoju lub poszukujących rozwiązań sytuacji trudnych, również do osób pozostających w obrębie patologii społecznej, a więc dotkniętych nałogami, pozbawionych wolności, objętych głębszymi wykołajeniami, objawiających cechy zaawansowanej psychopatii” (Konieczna, 2004: 14). Tego rodzaju metoda twórczej resocjalizacji to również zdaniem Anety Nadolnej „wszelkie działania terapeutyczne wykorzystujące, jako narzędzie terapii szeroko pojętą kulturę i sztukę. Działania te polegają albo na konsumowaniu stworzonego przez inne osoby dorobku kulturowego i artystycznego albo na samodzielnym wytwarzaniu sztuki” (Nadolna, 2003). Niewątpliwie do form arteterapii możemy zaliczyć muzykoterapię, a więc przy użyciu dźwięku, choreoterapię wykorzystującą ekspresję ruchową, zaś sam taniec staje się procesem, „(...) poprzez który wspomagana zostaje emocjonalna i fizyczna integracja” (Konieczna, 2006: 56), czy biblioterapię. Niejednokrotnie zdarza się, że wykonujemy jakąś czynność często nie zdając sobie sprawy z tego, że naukowcy już dawno przypisali jej jakąś wartość. Tak jest w przypadku muzykoterapii. Można bowiem zauważyć, iż „(...) muzyka pojmowana jest jako środek służący wzmocnieniu przeżyć, pobudzeniu katatonicznego myślenia obrazowego w stanie relaksacji wychowanka.” (Konopczyński, 2010: 253). Zajęcia z muzykoterapii prowadzone z osobami nieprzystosowanymi społecznie mają na celu przede wszystkim obniżyć poziom agresji, rozładowywać napięcie emocjonalne i frustrację. Z kolei biblioterapia, jak słusznie podkreśla Ewelina Konieczna to „Zamierzone oddziaływanie na jednostkę lub grupę za pomocą specjalnie dobranej treści, który odróżnia biblioterapię nieświadomą od świadomej, będącej elementem celowych działań profilaktycznych, wychowawczych czy terapeutycznych” (Konieczna, 2006: 13). Z kolei audiowizualną odmianą biblioterapii wykorzystująca zarówno słowo, jak i obraz jest filmoterapia. Nie wolno również zapominać o teatroterapii oddziałującej na psychikę ludzką w ten sposób, że dzięki wyrażaniu „(...) konfliktów sprzyja odreagowaniu stłumionych uczuć, pozwala częściowo stać się osobą, którą chciałoby się być” (Konieczna, 2006: 68).

Dokonując wartościującej refleksji należy dodać, iż zajęcia arteterapeutyczne niosą ze sobą wiele korzyści. Jako dowód warto podać badania dotyczące opinii studentów pedagogiki na temat wykorzystania arteterapii, jako narzędzia w ich przyszłej pracy oraz możliwości jej oddziaływania w zakresie resocjalizacji przeprowadzone na reprezentatywnej próbie losowej studentów Wydziału Pedagogicznego i Artystycznego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach wynoszącej N=50 osób. I tak oto na pytanie ankietowane dotyczące korzyści stosowania arteterapii w resocjalizacji respondenci wymieniali co następuje:

- rozwijanie wyobraźni (2 wskazania, co stanowiło 4% badanych osób) ,
- zmniejszenie agresji (5 wskazań, co stanowiło 10% badanych osób),
- umiejętność pracy w grupie (13 wskazań, co stanowiło 26% badanych osób),
- podniesienie swojej samooceny (6 wskazania, co stanowiło 12% badanych osób),
- rozwijanie swoich zainteresowań (1 wskazanie, co stanowiło 2% badanych osób),
- uwrażliwienie na przeżycia i emocje innych ludzi (12 wskazań, co stanowiło 24% badanych osób),
- zachęcanie do nabywania nowych wiadomości (9 wskazań, co stanowiło 18% badanych osób) (Bednarska, Pająk, Pyszka, 2014: 100).

Można zatem wnioskować, że przyszli pedagodzy resocjalizujący doskonale zdają sobie sprawę z tego, jak ogromne znaczenie w aspekcie czasu wolnego ich przyszłych podopiecznych będą pełniły metody twórczej resocjalizacji. Tak zagospodarowany czas wolny będzie sprzyjać realizowaniu celów wychowawczych, a zwłaszcza nabywaniu umiejętności pracy zespołowej, czy uwrażliwianiu na przeżycia i emocje drugiego człowieka.

Reasumując powyższe rozważania należy zauważyć, iż wszystkie wyżej omówione metody twórczej resocjalizacji wykorzystują wolny czas wychowanka w ten sposób, iż pomagają mu na rozładowanie wszelkich nagromadzonych negatywnych emocji oraz wgląd w samego siebie. M. Konopczyński udowadnia, że metody te mają zbawienne znaczenie na rozwój młodego człowieka. Niejednokrotnie podaje jako nadrzędny cel praktyki w twórczej resocjalizacji „Przemianę tożsamości indywidualnej i społecznej nieprzystosowanej społecznie młodzieży przez wychowawcze stymulowanie rozwoju jej struktur poznawczych i twórczych oraz wyposażenie jej w nowe indywidualne i społeczne kompetencje” (Konopczyński, 2006: 13).

## **Uwagi końcowe**

Podsumowując, do triady funkcji czasu wolnego niewątpliwie można zaliczyć odpoczynek, zabawę, ale przede wszystkim pracę nad sobą<sup>7</sup>. Wydaje

się, że komponent ten nabiera szczególnego znaczenia rozpatrywany w kontekście resocjalizacji osób niedostosowanych społecznie. Można zauważyć, że formy spędzania wolnego czasu przez nieletnich znacznie różnią się od tych, których osoby dorosłe doświadczają w życiu codziennym. Są odgórnie ograniczone literą prawa, a ich cel sprowadza się do idei twórczej resocjalizacji. Dzieje się tak dlatego, ponieważ swój wolny czas nieletni spędzają na realizacji swoich pasji poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju kołach zainteresowań. Na skutek różnorodnych oddziaływań wychowawczych nabywają kompetencji społecznych i osobowościowych, kreując tym samym swoją tożsamość.

## Bibliografia

- Bednarska, J., Pająk, A., Pyszka, J. (2014). *Arteterapia jako metoda pracy pedagoga resocjalizującego*. W: R. Miszczuk (red.). *Z zagadnień twórczej resocjalizacji w teorii i badaniach*. Kielce: Uniwersytet Jana Kochanowskiego.
- CBOS. (2004). *Uczestnictwo w kulturze i niektóre inne formy spędzania czasu wolnego w 2003 roku*. 20(2004).
- CBOS. (2006). *Co Polacy robią w wolnym czasie*. 126(2006), 4-6.
- Dziedzic, A. (1999). *Drama a wychowanie*. Warszawa: CODN.
- Gersie, A., King, N. (1999). *Drama. Tworzenie opowieści w edukacji i terapii*. Warszawa: Cyklady.
- Hanyga-Janczak, P. (2011). *Czas wolny studentów: komponenty i zagospodarowania*, Kielce: Uniwersytet Jana Kochanowskiego.
- Konieczna, E. (2004). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Konopczyński, M. (2006). *Metody twórczej resocjalizacji. Teoria i praktyka wychowawcza*, Warszawa: PWN.
- Konopczyński, M. (2010) *Metody twórczej resocjalizacji*. Warszawa: PWN.
- Lalak, D., Pilch, T. (red.). (1999). *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Nadolna, A. (2003), *Sztuka, która leczy*. Magazyn Międzynarodowy, 15(2003).
- Okoń, W. (1998). *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pankowska, K. (2000). *Pedagogika dramy. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Machel, H. (2003). *Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna*. Gdańsk: Arche.
- Pytka, L. (1984). *Skala Nieprzystosowania Społecznego. Podręcznik*. Warszawa: Centralny Ośrodek Metodyczny Poradnictwa Wychowawczo-Zawodowego.



Róg, A. (2010). *Sposoby i uwarunkowania spędzania czasu wolnego przez młodzież gimnazjalną*. W: B. Chrostowska, E. Kantowicz, C. Kurkowski. (red.). *Pedagogika społeczna wobec problemów współczesnej młodzieży*. Toruń: Wydawnictwo AKAPIT. 101.

Ustawa z dnia 26 października 1982 roku o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz. U. 1982 nr 35 poz. 228).

Wolańska, I. (2014). *Sytuacja życiowa wychowanków Zakładu Poprawczego w Tarnowie*. W: J. Zimny (red.), *Samotność. Wybór czy konieczność*. Stalowa Wola: Katolicki Uniwersytet Lubelski.

Wolańska, I. (2013). *Oddziaływanie wychowawcze rodziców migrujących zarobkowo*. Zeszyty Studenckiego Ruchu Naukowego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego. 19(2013).

### **Culture of free time in children and youth's social rehabilitation**

In the paper there will be presented issues of spare time in respect of principles and challenges of social rehabilitation education. It can be noticed that the culture of free time in respect of challenges posed before educators focuses on achieving goals and principles of pedagogical measures by means of methods of creative social rehabilitation. In this aspect especially significant become categories of forms of spare time and, above all, their usefulness for children and youth's social rehabilitation. It should be assumed that the forms of spending spare time will be determined by the institution in which the process of social rehabilitation is initiated and managed. It is worth to make a thesis that the culture of spare time still remains an extremely important aspect of the minors' social rehabilitation being a condition precedent for its effectiveness.

**KAMILA ZELGA**  
**Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach**

## **Zdrowy styl życia wśród młodzieży akademickiej**

### **Wprowadzenie**

Styl życia każdego człowieka w dużym stopniu determinuje jego zdrowie, nad którym należy nieustannie pracować, gdyż dobra forma nie jest darem danym na całe życie. Warto więc zadać pytanie, jak dbać o właściwą kondycję ciała i umysłu?

Stosowanie profilaktyki zdrowotnej w znacznej mierze określone jest przez kontekst społeczny i kulturowy, który kształtuje oraz ogranicza indywidualne wybory jednostki. Alternatywa prowadzenia prawidłowego stylu życia dokonywana jest również przez młode osoby, podejmujące studia, w czasie których potęgują liczne sytuacje stresowe.

Celem niniejszej pracy jest ukazanie znaczenia realizowania prozdrowotnego stylu życia, w szczególności wśród młodzieży akademickiej oraz wpływ ich determinantów, nakierowanych na ochronę zdrowia i eliminację zachowań negatywnych, które winny być wspierane znajomością podstawowych zasad racjonalnego sposobu życia.

### **Sposób odżywiania**

Zdrowe, racjonalne odżywianie od pierwszych dni życia aż do późnej starości jest przykładem na to, jak wiele w zachowaniu oczekiwanej kondycji zależy od indywidualnych wyborów oraz preferencji człowieka (Binkowska-Bury, 2009: 158).

Sposób odżywiania oraz nawyki żywieniowe stanowią element stylu życia, atrakcyjny zarówno dla psychologów, socjologów, jak i przedstawicieli zawodów medycznych. Niewłaściwe odżywianie stanowi bezpośrednią przyczynę bądź czynnik ryzyka wielu schorzeń. Szacuje się, iż istnieje około 30-50 jednostek chorobowych bądź odchyleń od zdrowia występujących najczęściej w populacji, których przyczyną jest niezadowalająca jakość żywności oraz nieprawidłowy sposób odżywiania (Ostrowska, 1999: 54).

Irracjonalne żywienie może pośrednio przyczyniać się do rozwoju wielu groźnych chorób, m.in. otyłości, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, niektórych nowotworów czy też osteoporozy, których występowanie bardzo nasila się w ostatnich dekadach (Dąbrowska, Ozimek, 2011: 57). Powstawanie nadmienionych zaburzeń jest skutkiem zarówno nadmiernej ilości energii po-

bieranej z pożywieniem, jak i niedoborów żywieniowych oraz niewłaściwej jakości spożywanej żywności. Zapobieganie powyższym chorobom, promocja zdrowia, a w wielu przypadkach także leczenie, wymagają właściwie zbilansowanej diety oraz przestrzegania zasad zdrowego żywienia.

Należy podkreślić, iż bezpośrednie konsekwencje zaburzeń wynikających z niewłaściwego sposobu odżywiania są szczególnie niebezpieczne dla osób młodych. Za najczęstszą ich przyczynę uznaje się nieprawidłowe spostrzeganie samego siebie, a w związku z tym „nienaturalne” potrzeby nadmiernie ograniczonego jedzenia, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania, przejawiających się coraz powszechniej spotykaną anoreksją bądź bulimią (Ponczek, Olszowy, 2012: 264). Z drugiej zaś strony w dobie dzisiejszego, silnie konkurencyjnego otoczenia obserwowany jest natłok reklam promujących niezdrową, a nawet szkodliwą żywność, która poprzez łatwy dostęp i różne sposoby nakłaniania do jej nabywania, coraz częściej trafia do codziennych racji pokarmowych młodych organizmów.

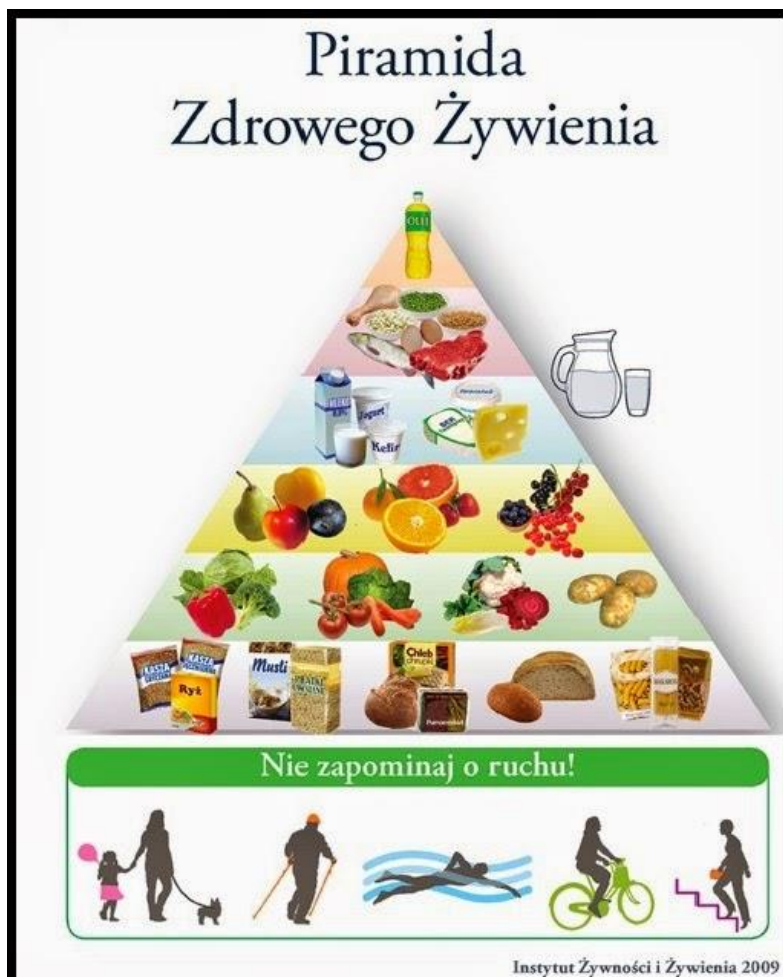
Warto zaznaczyć, iż za prawidłowe żywienie uznaje się regularne spożywanie takich pokarmów, które dostarczają organizmowi ludzkiemu optymalną ilość energii oraz zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach oraz z odpowiednią częstotliwością (Chodakowska, 2014: 15). Prawidłowe żywienie pozwala utrzymać dobry stan zdrowia, a także doskonale samopoczucie, które warunkuje prawidłowy rozwój, wzrost oraz sprawność umysłową i fizyczną człowieka.

Obecnie w związku z pospolitymi trendami promowania zdrowego stylu życia wśród osób w każdym wieku, coraz większą część społeczeństwa nurtuje pytanie, jak powinna wyglądać ich dieta, aby możliwe stało się zapewnienie organizmowi odpowiedniej podaży energii i poszczególnych składników odżywczych, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Powszechnie przyjmuje się, iż energia wyzwalana w procesach przemian biochemicznych pokarmu konieczna jest do utrzymywania stałej temperatury organizmu, wykonywania wszelkich czynności oraz podtrzymania pracy narządów wewnętrznych.

Niewątpliwie właściwą odpowiedzią na powyższy dylemat może okazać się opracowana przez specjalistów piramida żywienia. Poniższy rys. 1 obrazuje graficzny opis odpowiednich proporcji urozmaiconych grup produktów spożywczych wskazanych w codziennej diecie.

Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

Rys. 1 Piramida zdrowego żywienia



Źródło: Chodakowska E., (2014), *Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej*. Warszawa: Wydawnictwo K.E.LIBER: 14.

Piramida zdrowego żywienia stanowi najprostsze, a zarazem najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe, długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat egzystencji.

Należy pamiętać, iż ukazana piramida stanowi wzorcowy przykład zrównoważonej dziennej racji pokarmowej. Jednak nie istnieje żaden uniwersalny wzór, który powinna zastosować i wprowadzić w życie indywidualna jednostka ludzka. Osoby świadome własnego zdrowia, zobowiązane są do samodzielnej analizy spożywanych produktów oraz ich ilości, w celu dostarczania pierwiastków potrzebnych do właściwego funkcjonowania organizmu.

Powszechnie za zdrowy styl odżywiania przyjmuje się posiłki spożywane przez osobę dorosłą przynajmniej trzy razy dziennie z uwzględnieniem pierwszego śniadania, jeśli zaś udział ich objętości w dziennej racji pokarmowej jest zgodny z przyjętą normą (Biernat, 2001: 185). Obecnie uważa się jednak, iż człowiek powinien konsumować dziennie pięć posiłków o regularnych porach, akcentując systematyczne spożywanie pierwszego śniadania oraz ograniczenie do minimum przekąsek pomiędzy posiłkami.

Niemniej jednak, pomimo powszechnych apelacji, obecnie do jednych z najbardziej lekceważonych błędów popełnianych przez populację zalicza się świadome zignorowanie śniadania, które uważane jest za najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Może to powodować bardzo poważne skutki dla zdrowia z uwagi na to, iż po nocnym śnie niskie stężenie glukozy we krwi doprowadza do upośledzenia funkcji komórek, w szczególności mózgu, dla którego glukoza jest jedynym źródłem energii.

Po wielu latach badań epidemiologicznych oraz doświadczalnych ustalono, iż zagrożenie zdrowia człowieka wynika najczęściej z niedoboru w pożywieniu: białka i energii, witamin, soli mineralnych, błonnika pokarmowego, tłuszczów roślinnych i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych lub jest związane z nadmiarem pobieranych składników wraz z pożywieniem (Binkowska-Bury, 2009: 158). Warto dodać, iż nadmienione składniki odżywcze nie tylko dostarczają kalorii, ale również regulują przemianę materii, zapewniają odporność oraz poprawiają wygląd włosów i paznokci. Tak naprawdę odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w witaminy i składniki mineralne pozytywnie wpływa na stan i wygląd naszej skóry w stopniu większym niż cała gama kosmetyków.

Należy podkreślić, iż pożywienie dostarcza około sześćdziesięciu składników pokarmowych, które są niezbędne do ciągłej odnowy komórek i tkanek wewnątrz organizmu, a także zewnętrznych części ciała (Binkowska-Bury, 2009: 158). Wszystkie konieczne produkty powinny być dostarczane każdego dnia w poszczególnych posiłkach, z uwzględnieniem norm żywienia określanych w postaci składników pokarmowych i produktów spożywczych stanowiących dzienne racje pokarmowe. Warto nadmienić, iż normy te określają jedynie ogólną ilość i jakość pożywienia, które człowiek powinien spożywać. Należy więc wziąć pod uwagę liczbę posiłków oraz ich wartość kaloryczną w stosunku do całkowitej ilości energii dostarczanej w pokarmie w ciągu poszczególnego dnia.

Żywienie niewątpliwie należy do najbardziej elementarnej życiowych składników, które determinują świadomy wybór dostarczania właściwych i wartościowych produktów.

## **Zwyczaje żywieniowe młodzieży akademickiej**

Studenci tworzą specyficzne środowisko, skłonne do realizowania wszelkich nowości i zmian. Sposób ich odżywiania uzależniony jest w głównej mierze od

indywidualnej sytuacji finansowej, miejsca zamieszkania oraz nieregularnego trybu życia spowodowanego rozkładem zajęć na uczelni.

Niewątpliwie, znaczny wpływ na zachowania zdrowotne oraz styl życia młodzieży akademickiej mają tradycje żywieniowe nabyte w dzieciństwie oraz w okresie wczesnej młodości (Wyka, Żechałko- Czajkowska, 2006: 381). Studenci mieszkający w domach rodzinnych najczęściej kontynuują utrwalony w rodzinie sposób żywienia, charakteryzujący się znaczną częstością spożywania niektórych produktów oraz bardziej racjonalnymi zwyczajami żywieniowymi (Wądołowska, Cichoń, 1996: 12).

Jednak młodzież, która ewoluje obecne miejsce zamieszkania na dom studencki lub stancję zmuszona jest do samodzielnego przygotowywania posiłków, wymagającego znajomości podstawowych zasad oraz racji żywieniowych. Można zauważyć, iż sposób żywienia studentów cechuje się całkowitą dowolnością w doborze potraw, która wynika z indywidualnych upodobań oraz nawyków wyniesionych z domu rodzinnego, a także uwarunkowana jest sytuacją bytową.

Warto podkreślić, iż system żywienia młodzieży zamieszkującej w domach studenckich lub na stancjach obecnie uległ modyfikacji. Spowodowane to zostało w znacznej mierze zmianą profilu działania lub likwidacją części stołówek studenckich, zapewniających do niedawna codzienne wyżywienie młodych organizmów (Binkowska-Bury, 2009: 158).

Bez wątpienia, czas studiów w życiu młodzieży stanowi ostatni formalny etap kształcenia, najczęściej realizowany poza obszarem stałego zamieszkania, w którym z reguły obserwowane jest zarówno wzmocnienie wpływów grupy rówieśniczej, jak również osłabienie więzi rodzinnych. Ten kilkuletni, niezwykle istotny okres w życiu młodych ludzi odznacza się względnie dużą aktywnością oraz znacznym obciążeniem obowiązkami, które to sprzyjają kształtowaniu się wielu nowych wzorców zachowań żywieniowych, często reaktywowanych w dorosłym życiu.

Należy pamiętać, iż studia przypadają najczęściej na okres pomiędzy 19 a 25 rokiem życia człowieka i są związane z dojrzewaniem fizycznym, psychicznym oraz społecznym (Binkowska-Bury, 2009: 158). To więc decydujący czas osiągnięcia pełnej dojrzałości organizmu, formułowania ostatecznych rozmiarów ciała oraz stabilizacji jego składu.

Prawidłowy rozwój każdego człowieka wiąże się zawsze z należyтым odżywianiem, natomiast liczne odchylenia od zasad zdrowego żywienia w okresie wczesnej dojrzałości mogą stanowić konsekwencję ryzyka wystąpienia wielu chorób dieto zależnych w nieco późniejszym wieku (Suliga, 2004: 91).

W ostatniej dekadzie zaistniało w Polsce wiele zmian, które mogły mieć wpływ na sposób odżywiania się młodzieży akademickiej. Do przemian pozytywnych należy zaliczyć m.in. zwiększenie asortymentu i dostępności różnych produktów spożywczych, w tym tzw. żywności funkcjonalnej, z kolei do negatywnych- pogorszenie sytuacji materialnej wielu rodzin, nadprodukcję taniej żywności, niezwykle skuteczne techniki reklamowe produktów żywnościowych

oraz niewystarczającą ilość informacji lub całkowity jej brak na opakowaniach produktów spożywczych (Binkowska-Bury, 2009: 160).

Z drugiej strony, tryb życia, jaki prowadzą studenci oraz sam fakt mieszkania poza domem rodzinnym często nie sprzyja przestrzeganiu zasad zdrowego żywienia.

Do przeważających błędów żywieniowych popełnianych nagminnie przez młodych studentów oraz studentki zalicza się (Binkowska-Bury, 2009: 163):

- spożywanie zbyt dużych ilości mięsa i jego przetworów,
- zbyt niską konsumpcję mleka oraz jego zamienników,
- niedostateczne spożycie owoców i warzyw,
- ograniczenie spożywania ryb oraz produktów zbożowych,
- nadmierne korzystanie z jedzenia typu „fast food”,
- częste użytkowanie z przekąsek bogatych w cukry i tłuszcze.

Jednak wbrew stereotypowi, w związku z kultem szczupłej i zgrabnej sylwetki, obecni studenci zwracają uwagę na kontrolę kaloryczności oraz wystrzegają się spożycia cukrów i tłuszczów przetworzonych. Niestety, z uwagi na silne oddziaływanie mediów, wielu młodych ludzi chcąc dorównać modelkom często stosuje bardzo restrykcyjne diety. Należy pamiętać, iż jest to czynność bardzo niebezpieczna oraz powodująca nieodwracalny uszczerbek na zdrowiu, ponieważ niedobory pokarmowe mogą upośledzić naturalny przebieg procesu dojrzewania biologicznego (Ponczek, Olszowy, 2012: 265).

Dlatego też warto stosować urozmaiconą i zbilansowaną dietę, która pokryje dzienne zapotrzebowanie energetyczne oraz korzystnie wpłynie na funkcjonowanie organizmu.

## **Aktywność fizyczna**

Zgodnie z unijnymi wytycznymi aktywność fizyczna definiowana jest jako dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej (Dąbrowska, Ozimek, 2011: 53).

Badania dowiodły, iż wykonywanie regularnych oraz umiarkowanych ćwiczeń fizycznych poprawia wydolność organizmu, dotlenia mózg i komórki ciała, a także przyczynia się do polepszenia stanu psychicznego (Ostrowska, 1999: 80). Warto nadmienić, iż w czasie wysiłku zwiększa się wydzielanie do mózgu endorfiny, określanej mianem naturalnego narkotyku, polepszającego samopoczucie oraz wpływającego pozytywnie na witalność ciała.

Jednak współczesny tryb życia wyeliminował z codziennych czynności wiele rodzajów aktywności ruchowej. U młodzieży jedną z przyczyn stosunkowo niskiej aktywności fizycznej jest rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, z wykorzystaniem komputerów i Internetu (Ponczek, Olszowy, 2012: 266). Stanowią one olbrzymie źródło atrakcyjności dla osób młodych, a jednocześnie wykazują konkurencyjność w stosunku do nadmienionego wysiłku fizycznego.

Badacze zauważają, iż normą stała się pasywność i brak ruchu, natomiast siedzące formy wypoczynku i pracy- elementem stylu życia (Pańczyk, 2012: 406). Jak spostrzegają autorzy strategii rozwoju sportu w Polsce „przy wydłużaniu się wieku życia Polaków niska aktywność fizyczna niesie poważne zagrożenia dla zdrowia i jakości życia” (Strategia rozwoju..., 2007: 4). Należy nadmienić, iż siedzący tryb życia sprzyja chorobom przemiany materii oraz otyłości, szczególnie jeżeli sposób odżywiania nie jest dostosowany do zmniejszonego zapotrzebowania energetycznego.

Również powyższy fakt należy odnieść do stylu życia młodzieży akademickiej, której podstawowym narzędziem niezbędnym do efektywnego studiowania jest komputer oraz wszelkie jego pochodne. Młodzi ludzie coraz częściej zmuszeni są do nadprogramowej pracy przed ekranem komputerowym z powodu obecnych wymogów uczelnianych, a także własnych aspiracji wpływających na poszerzanie umiejętności z danego zakresu wiedzy.

Jednak warto zauważyć, iż aktywność fizyczna podnosi także walory estetyczne ciała. Osiągnięcie wyglądu zgodnego ze współczesnym wzorcem- ciała szczupłego i jędrnego u kobiet, zaś muskularnego i pozbawionego tkanki tłuszczowej u mężczyzn- staje się coraz silniejszym nakazem społecznym (Gruszkowska, 2013: 128). Walory estetyczne aktywności fizycznej sprawiają, iż często to właśnie one, a nie jak powszechnie przyjmuje się argumenty zdrowotne dostarczają motywacji do regularnych ćwiczeń.

Uznaje się, iż systematyczne uprawianie sportu, ćwiczenia na siłowni lub poranny jogging służą nie tylko utrzymaniu dobrego stanu zdrowia organizmu, ale przede wszystkim pielęgnacji ciała i protekcji w uzyskaniu szczupłej sylwetki (Leszczyńska, 2013: 186). W konsekwencji tego trendu, a także postępującej komercjalizacji „sportu dla wszystkich”, spłyca się znaczenie wysiłku fizycznego, stającego się w gruncie rzeczy modą na fitness (Fenrich, Stec, Gołdys, Rogaczewska, 2009: 3).

Dążność do posiadania wysportowanej sylwetki oraz zachowania temu służące stają się w coraz większym stopniu elementem współczesnego stylu życia, szczególnie wśród osób młodych.

Warto dodać, iż sport może być również impulsem przyjemności oraz miłym sposobem spędzenia czasu wolnego, zwłaszcza w przypadku rozmaitych gier sportowych czy tzw. sportów towarzyskich, które coraz częściej tworzą kulturę fizyczną, w której obrębie obecnie formułują się różne wzory (Ostrowska, 1999: 81).

### **Pozostałe czynniki wpływające na kształtowanie zdrowego stylu życia wśród młodzieży akademickiej**

Dotychczasowe analizy dotyczyły kluczowych elementów wyborów dokonywanych przez jednostki w zakresie adaptacji zdrowego styl życia.

Kolejnym, istotnym zachowaniem zdrowotnym jest odpowiednia ilość i jakość snu. Warto nadmienić, iż sen stanowi istotną potrzebę fizjologiczną, umożliwiającą wypoczynek całemu organizmowi, a w szczególności komórkom



mózgowie, które są stale pobudzane przez bodźce (Romanowska-Tołłoczko, 2011: 90-91). Właściwa ilość snu jest kwestią indywidualną, zazwyczaj regulowaną automatycznie przez sam organizm. Jednak każde zaburzenia snu oraz bezsenność doprowadzają do odchylenia rytmu dobowego, przyczyniają się do rozwoju wielu chorób oraz niewłaściwego funkcjonowania organizmu w ciągu dnia (Błońska, Gotlib, 2012: 494).

Promowanie racjonalnego snu w grupie młodych dorosłych również nie jest łatwym wyzwaniem ze względu na wysoki poziom lęku i depresyjności w populacji studentów czy też występujące w związku z nadmiarem uczelnianych i zawodowych obowiązków (Błońska, Gotlib, 2012: 495). Przyjmuje się, iż istotny wpływ w tym obszarze ma także prowadzenie nieregularnego stylu życia, związanego najczęściej z zakwaterowaniem w domach studenckich oraz nadużywanie napojów energetyzujących przez studentów.

Badania dowiodły, iż współczesna młodzież znacznie skróciła długość snu i sypia mniej niż 8 godzin na dobę, a 1/3 przespia tylko 6 godzin lub mniej (Ławska, Dębska, Zięba, Jabłońska, 2008: 378). Młodzi ludzie próbują w ten sposób nadążyć za obecnym tempem życia — uczą się w nocy, oglądają telewizję oraz nadużywają substancji psychoaktywnych (Ławska, Dębska, Zięba, Jabłońska, 2008: 378). Prowadzi to do zaburzeń rytmu okołodobowego, wpływając jednocześnie na złe samopoczucie oraz odchylenia koncentracji. Sytuacja ta ukazuje, jak ważna jest edukacja młodzieży na temat prawidłowej higieny snu oraz indywidualna dbałość o jakość nadmienionej potrzeby.

Ogromne znaczenie w zakresie prowadzenia zdrowego stylu życia ma unikanie używek oraz środków odurzających. Spośród najczęściej nadużywanych i dlatego też najbardziej niebezpiecznych trucizn organizmu człowieka wymienić należy przede wszystkim alkohol i nikotynę, które zaburzają pracę niemal wszystkich narządów i są przyczyną wielu groźnych chorób (Romanowska-Tołłoczko, 2011: 91). Ich nagminne stosowanie prowadzi do uzależnień i związanych z nimi dalszych negatywnych konsekwencji również emocjonalnych i społecznych. Niewątpliwie z uwagi na środowisko w jakim żyją studenci używki stanowią narastający problem, który należy niwelować wdrażając działania profilaktyczne.

Jednym z ostatnich trendów widocznych we współczesnych społeczeństwach jest wzrost poziomu stresu doświadczanego w życiu codziennym, wynikającego z działania coraz silniejszych stresorów środowiskowych oraz interpersonalnych, a także licznych codziennych trudności i zmartwień (Gruszkowska, 2013: 14). Również badacze tego zjawiska koncentrują się w głównej mierze na jego negatywnych aspektach, akcentując pogorszenie efektywności działania oraz negatywne następstwa w postaci zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego.

Powyższa problematyka dotyczy coraz większej populacji studentów ze względu na duże narażenie na sytuacje stresowe, szczególnie w okresie zaliczeń i egzaminów. Niestety w życiu każdego studenta istnieją uwarunkowania ku temu sprzyjające, natomiast istotne znaczenie odgrywa umiejętność radze-

nia sobie z fizycznymi i emocjonalnymi symptomami stresu oraz spostrzeganie powyższych sytuacji jako wyzwań, z którymi należy walczyć. Odporność na stres można również do pewnego stopnia systematycznie budować, zmieniając styl życia, sposób podejścia do stresu czy przygotowując się do ważnego wydarzenia. Wskazuje się na ważną rolę emocji, przekonań oraz postaw wobec zdarzeń, które niewątpliwie wpływają na procesy psychofizyczne każdego człowieka.

## Podsumowanie

Styl życia oraz składające się na niego zachowania zdrowotne kształtowane są przez całe życie, poczynając od wczesnego dzieciństwa. Najczęściej obejmuje wiele zdeterminowanych społecznie wzorów zachowań, które mogą ulegać zmianom pod wpływem różnych czynników i ewolucji społecznej w rozmaitych punktach czasu i przestrzeni.

Ukazane elementy determinujące racjonalne zachowania odgrywają istotną rolę w życiu każdego człowieka, zwłaszcza wśród studentów, których obecny tryb życia w znacznym stopniu utrudnia zainicjowanie zdrowych przyzwyczajeń.

Znajomość podstawowych zasad racjonalnego żywienia i ich przestrzeganie wraz z aktywnością fizyczną również w grupie młodzieży akademickiej stwarza szansę na eliminację wielu chorób cywilizacyjnych. Zgromadzona wiedza może pozwolić na podjęcie działań zmierzających do tworzenia prozdrowotnego stylu życia oraz wpłynąć na poprawę stanu zdrowia studentów w Polsce.

## Bibliografia

- Biernat, J. (red.). (2001). *Żywność, żywność a zdrowie*. Wrocław: Wydawnictwo ASTRUM.
- Binkowska-Bury, M., (2009). Zwyczaje żywieniowe młodzieży akademickiej. W: P. Januszewicz, P. Sochy, A. Mazur (red.), *Żywność w zdrowiu publicznym*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Błońska, B., Gotlib, J. (2012). Występowanie zaburzeń snu wśród studentów. *Przegląd medyczny*, 4(2012), 485-497.
- Chodakowska, E., (2014). *Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej*. Warszawa: Wydawnictwo K.E.LIBER.
- Dąbrowska, A., Ozimek, I. (2011). Zdrowy styl życia jako nowy trend w zachowaniach współczesnych konsumentów. *Handel Wewnętrzny*, 4(2011), 50-59.
- Fenrich, W., Stec, M., Goldys A., Rogaczewska M. (2009). *Kondycja Polaków. Czyli po co nam sport?* Warszawa: Projekt Społeczny 2102.
- Gruszkowska, M., (2013). *Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Leszczyńska, A. (2013). *Aktywność fizyczna i psychika- korzyści i zagrożenia*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Ławska, W., Dębska, G., Zięba, M., Jabłońska, P. (2008). Jakość snu studiującej młodzieży na przykładzie studentów pielęgniarstwa Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym targu. *Problemy Pielęgniarstwa*, 4(2008), 374-378.
- Ostrowska, A., (1999). *Styl życia a zdrowie z zagadnień promocji zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Ponczek, D., Olszowy, I. (2012). *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*. <https://pbn.nauka.gov.pl/polindex-webapp/browse/article/article-38c9dd30-92fa-45e3-b42b-043c6942dab8> Dostęp: 10.10.2016r.
- Wyka, J., Żechałko- Czajkowska, (2006). Wiedza żywieniowa, styl życia i spożycie grup produktów w grupie studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu. *Rocznik Państwowego Zakładu Higieny*, 4(2006), 381-388.
- Pańczyk, W. (2012). Aktywność rekreacyjno-turystyczna w świetle ponowoczesnych, zdrowotnych potrzeb społecznych. W: W.J. Cynarski, J. Kosiewicz, K. Obodyński (red.), *Kultura fizyczna i sport w zwierciadle nauk społecznych*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Romanowska-Tołłoczko, A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 1(2011), 89-93.
- Strategia rozwoju sportu w Polsce do 2015 roku (2007). Warszawa: Ministerstwo Sportu. [https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/files/Downloads/20130103151557/815Finalna\\_strategia-\\_12\\_01.doc\\_2.pdf?1357226158](https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/files/Downloads/20130103151557/815Finalna_strategia-_12_01.doc_2.pdf?1357226158) Dostęp: 12.10.2016 r.
- Suliga, E. (red.). (2004). *Zachowania zdrowotne studentów kieleckich i uczniów szkół ponadgimnazjalnych w południowej i środkowo-wschodniej Polsce*. Kielce: Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej im. Jana Kochanowskiego.
- Wądołowska, L., Cichoń, R., (1996). Wpływ czynników środowiskowych na sposób żywienia młodzieży akademickiej. *Żywność Człowieka i Metabolizm*, 23(1996), 10-20.

### Healthy lifestyle among students

Preventive care is part of the lifestyle of every individual who determines his health and mental state. The aim of this paper is to present a number of key principles that will enjoy well-being, a daily dose of energy, as well as prevent the development of many serious diseases. To achieve this you should regularly take care of properly balanced diet, which affects not only the quality of meals, but also their frequency together with the percentage of each of them in daily food intake. Style diet of students is conditioned by specific factors, which can often hinder the embodiment of rational behavior in the lives of young people.

It is worth mentioning that the leading role in achieving a healthy lifestyle plays a physical activity, which is a recipe for lean and healthy physique, as well as a positive effect on the brain, especially among students exposed to intensive learning during the examination session and related stressors. Knowledge of the basic principles of rational nutrition and their compliance with physical activity among students creates an opportunity for the elimination of many diseases of civilization and positive effect on the further development of man.

**ROZDZIAŁ II**

**CZAS WOLNY**  
**JAKO KATEGORIA SPOŁECZNA**



**ANNA BERNACKA**  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

## **Czas wolny osób z niepełnosprawnością intelektualną**

### **Wprowadzenie**

Definicja czasu wolnego została uznana i wprowadzona na jednej z konferencji UNESCO w 1957 roku. Od momentu zdefiniowania pojęcia czas wolny stał się zagadnieniem eksplorowanym przez różne dziedziny nauki, począwszy od nauk ekonomicznych skończywszy na naukach humanistycznych. Analizując literaturę można natknąć się na wiele tekstów empirycznych i teoretycznych poświęconych temu zagadnieniu. Również pedagogika, w tym pedagogika specjalna, której podmiotem jest człowiek z niepełnosprawnością „zajmuje się” tym zagadnieniem. Nie ulega wątpliwości, że czas wolny pełni istotną rolę w życiu współczesnego człowieka, w tym człowieka z niepełnosprawnością.

Współczesny obywatel świata, na skutek postępującej globalizacji i współwystępujących z nią zmian cywilizacyjnych, a także szybkiej urbanizacji i rozwoju techniki, poświęca coraz mniej czasu na relaks i odpoczynek, a jego czas wolny często wykorzystywany jest w celu nadrobienia zaległości wynikających z pracy zawodowej. Towarzyszący temu negatywnemu zjawisku pośpiech i brak odpoczynku powoduje wzrost zachorowalności na choroby i zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, nerwica czy stany lękowe. Z badań CBOS z 2012 roku na temat zdrowia psychicznego Polaków wynika, że Polacy za jedno z najbardziej szkodliwych dla zdrowia psychicznego zjawisk zwiększających ryzyko zachorowania na choroby psychiczne wskazują szybkie tempo życia i powiązany z tym brak czasu wolnego (16% badanych) ([http://www.dla-rodziny.org.pl/userfiles/zalaczniki/K\\_132\\_12.PDF](http://www.dla-rodziny.org.pl/userfiles/zalaczniki/K_132_12.PDF)).

Faktem jest, że czas wolny nie jest efektywnie i „zdrowo” wykorzystywany przez współczesne społeczeństwo. Ludzie coraz mniej czasu poświęcają na regenerację psychiczną i fizyczną po ciężkim dniu pracy. To negatywne zjawisko dotyczy również osób z niepełnosprawnością intelektualną. Prócz pracy zarobkowej, którą wykonują muszą one poświęcać czas na rehabilitację i różnorodne, indywidualnie dostosowane zajęcia z nią związane. Czas poświęcony na rehabilitację i zajęcia z nią związane nie „wlicza się” w wydajnie spożytkowany czas wolny. Osoby te często mają problemy z efektywnym wykorzystywaniem czasu wolnego spowodowane nadmiarem obowiązków. Przeciwnieństwem jest z kolei czas poświęcony na rozwijanie pasji i hobby. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną rozwijają pasje związane ze swoimi indywidualnymi zainteresowaniami. Bardzo często osoby te angażują się w życie kulturalne

miejsowości bądź miast w których mieszkają poprzez udział w spotkaniach związanych ze sztuką, na przykład spotkania kół teatralnych, plastycznych, rzeźbiarskich itp. Nie należy zapominać również o integracji ze środowiskiem społecznym w postaci spotkań, wyjazdów, wycieczek czy turnusów rehabilitacyjnych itp.

### **Czas wolny dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną – uwarunkowania i znaczenie**

Rozważając nad czasem wolnym dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną należy wziąć pod uwagę kilka kwestii. Pierwszą z nich jest stopień niepełnosprawności intelektualnej. Im głębszy stopień niepełnosprawności intelektualnej, tym częściej osoby te uzależnione są od pomocy innych i odwrotnie, czyli im lżejszy stopień niepełnosprawności intelektualnej, tym osoby te wykazują wyższy stopień przystosowania, funkcjonowania, a także racjonalnego wykorzystania czasu wolnego. Analizując badania zagranicznych autorów, zaprezentowane przez Cytowską, na temat czasu wolnego dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną można zauważyć, że osoby te „w dorosłości są samotne i bierne, a szczególnie jednostki z głębszą niepełnosprawnością żyjące poza rodziną. Typowym ich sposobem na rekreację jest oglądanie filmów i w ogóle telewizji, jazda na rowerze i samochodem oraz uczestnictwo w klubach pracy. Więcej kobiet niż mężczyzn chodzi do kina i do bibliotek, czyta książki i czasopisma oraz rozwija swoje hobby. Im głębszy stopień niepełnosprawności, tym dłuższy czas spędzany z użyciem mediów audiowizualnych. Uczestnictwo społeczne z kolei wiązało się z długością okresu spędzonego w danym środowisku, co z pewnością łączy się z byciem rozpoznawanym, tolerowanym, a następnie akceptowanym przez sąsiadów oraz angażowanym do życia społeczności lokalnej. Większe szanse na takie doświadczenia miały osoby, które mieszkały przy rodzinie, te żyjące w instytucjach wykazywały się większą biernością indywidualną, mobilizowały się jedynie przy zorganizowanych i narzuconych przez opiekunów formach wypoczynku”(Cytowska, 2011: 362).

Analizując wyżej streszczone badania warto wspomnieć o zmiennych jakimi są miejsce zamieszkania i środowisko w którym żyje dana osoba. Bez wątpienia można stwierdzić, że życie w mieście stwarza lepsze perspektywy i możliwości spędzania czasu wolnego niż wioska. Egzystencja w domu rodzinnym kreuje inny styl życia, funkcjonowania oraz spędzania czasu wolnego w porównaniu z domami pomocy społecznej lub innymi ośrodkami w których mieszkają i żyją osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Po drugie analizując czas wolny osób z niepełnosprawnością intelektualną należy zdefiniować pojęcie czasu wolnego. Analizując literaturę przedmiotu spotkać można wiele definicji czasu wolnego. Rozbieżność ta wynika z dziedziny, którą „zajmuje się” autor definicji. „Definicja pedagogiczna” czasu wolnego znacznie różni się od „definicji ekonomicznej”, czyli opracowanej przez uczone-

go z dziedziny ekonomia. Na definicje czasu wolnego należy „popatrzeć” z perspektywy celu. I tak pierwsze „pedagogiczne definicje” czasu wolnego były przeciwstawne do definicji czasu pracy. Oznacza to, że czas wolny był traktowany jako czas na kompensację i regenerację zużytych sił fizycznych i psychicznych. Nie zajmowano się więc czasem wolnym osób z niepełnosprawnością intelektualną, gdyż najczęściej takie osoby nie pracowały. Przełom nastąpił, gdy czas wolny zaczęto utożsamiać również z kształceniem, komunikacją i integracją. Od tego momentu definicja pedagogiki specjalnej czasu wolnego nabrała nowego wymiaru. Pedagodzy specjaliści zaczęli eksplorować ten obszar i dziś można zapoznać się z pokaźnym dorobkiem naukowym dotyczącym czasu wolnego osób niepełnosprawnych, w tym z niepełnosprawnością intelektualną.

W swoich rozważaniach przyjąłem definicję czasu wolnego za Jurewiczem. Czas wolny Jurewicz definiuje jako: „rodzaj aktywności człowieka, który powinien być źródłem wielu przyjemności, nie może mieć charakteru obowiązkowego ani też nie może stanowić podstawowego źródła dochodów (file:///C:/Users/jachc/AppData/Local/Temp/Nznuoapp\_2009\_13\_51.pdf).

Oznacza to, że analizując czas wolny osób z niepełnosprawnością intelektualną zakładamy, iż są to osoby zatrudnione i wykonują tym samym prace zarobkową. W rzeczywistości nie jest to taka oczywista kwestia. Biorąc pod uwagę regulacje prawne, osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo pracować: na otwartym rynku pracy, w zakładach pracy chronionej, w zakładach aktywności zawodowej. Mogą również uczestniczyć w warsztatach terapii zajęciowej. W rzeczywistości osoby z lekką niepełnosprawnością intelektualną najczęściej pracują na otwartym rynku pracy, w charakterze pracowników „fizycznych”. Inna sytuacja jest w przypadku osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną. Osoby te rzadko pracują zawodowo. Fakt ten wynika z wielu czynników, m.in. z aktualną sytuacją związaną z zatrudnieniem w Polsce i związane z tym obawy pracodawców przed zatrudnieniem takiej osoby. Wciąż występujące stereotypy wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną powodują, że pracodawcy obawiają się zatrudnić osobę z głębszą niepełnosprawnością intelektualną.

Problemem są nie tylko stereotypy dotyczące osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale także brak znajomości przepisów prawnych przez pracodawców i pracobiorców a także bardzo często niedostosowanie stanowisk pracy do tych osób. Najczęstszą aktywnością zbliżoną do „pełnego” zatrudnienia jest uczestnictwo w warsztatach terapii zajęciowej. Warsztaty terapii zajęciowej bezpośrednio nie dotyczą zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Realizuje natomiast cel rehabilitacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością intelektualną do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności. Uczestnikami warsztatów mogą być osoby, które ukończyły 16 rok życia i które nie uczą się i nie mogą podjąć pracy. Warsztaty mają charakter niezarobkowy i są formą aktywności poza domem (Kirenko, Parchomiuk, 2008: 69-70).

Warto zaznaczyć, iż możliwość samodzielnego wykorzystania czasu wolnego, a także wyboru aktywności przez osoby z niepełnosprawnością intelektu-



alna jest bardzo istotna w rehabilitacji tej grupy osób. Samostanowienie i autonomia w różnych obszarach życia człowieka z niepełnosprawnością, w tym także wykorzystywania czasu wolnego, nie tylko uczy samodzielności i niezależności, sprzyja także integracji oraz wpływa na jakość życia tych osób. Jak zaznacza Kwilecki: „Należy pamiętać także o tym, aby dać młodemu człowiekowi szansę samodzielnego wyboru i możliwość organizowania zajęć, ponieważ w innym przypadku w dorosłym życiu może nie poradzić sobie nie tylko z planowaniem czasu wolnego, ale i w codziennym funkcjonowaniu. Nie należy lekceważyć tego problemu, ponieważ zaniedbanie czynności związanych z przekazywaniem właściwych wzorców może mieć wpływ na rozwój fizyczny oraz intelektualny człowieka” (Kwilecki, 2011:11). Wskazane jest, aby również osoby z niepełnosprawnością intelektualną na miarę swoich możliwości mogły samodzielnie zagospodarować swój czas wolny, zgodnie ze swoimi zainteresowaniami.

Warto zaznaczyć, że od wczesnego dzieciństwa dziecko przebywając i wychowując się w grupie społecznej, w rodzinie wśród rówieśników, uczy się rozsądnego i efektywnego wykorzystywania czasu wolnego. Na samym początku drogi małego dziecka rodzice swoimi metodami i stylami wychowawczymi zaszczipiają w dziecku wartości i normy zgodnie z którymi maluch uczy się społecznych zachowań. To rodzice decydują o tym jak dziecko będzie spędzać czas wolny, ucząc je przy tym szacunku do jego racjonalnego wykorzystania. W kolejnym etapie, gdy dziecko idzie do szkoły, szkoła wraz z rodzicami kształtuje pozytywne postawy dziecka wobec czasu wolnego. Kwestia jest istotna w przypadku dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Na skutek zaburzeń poznawczych oraz wynikających z nich problemów przystosowawczych dziecko z niepełnosprawnością intelektualną potrzebuje więcej czasu na przyswojenie informacji. Nauka takiego dziecka wymaga cierpliwości i pogody ducha, bowiem nauczyciel-pedagog specjalny narażony jest na wypalenie zawodowe.

Dokumenty międzynarodowe i akty prawne gwarantują osobom z niepełnosprawnością nie tylko prawo do edukacji, kształcenia czy zatrudnienia, regulują również kwestie związane z czasem wolnym. Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych w artykule 30 zapewnia prawo osobom niepełnosprawnym do uczestnictwa w życiu kulturalnym, rekreacji, zajęciach sportowych i innych formach wypoczynku ([http://www.unic.un.org.pl/dokumenty/ Konwencja\\_Praw\\_Osob\\_Niepelnosprawnych.pdf](http://www.unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja_Praw_Osob_Niepelnosprawnych.pdf)).

Oznacza to, że osoba z niepełnosprawnością ma prawo wyboru nie tylko form spędzania czasu wolnego, ale także miejsca i czasu trwania. Borzyszkowska podkreśla, że osoby z niepełnosprawnością „uczestnicząc w zajęciach kulturalno-oświatowych, które w sposób preferencyjny realizują funkcję poznawczo-kształcącą czasu wolnego, wzbogacają i poszerzają swój zasób wiedzy (Borzyszkowska, 1993:165).

Definicyjne ujęcie czasu wolnego przedstawione powyżej skłania do refleksji na temat indywidualnego aspektu wartościowania czasu wolnego. Decyzje

o wykorzystaniu w ten czy inny sposób czasu wolnego należą do osoby. Dla jednej osoby czas spędzony aktywnie podczas jazdy rowerem jest wydajnie wykorzystanym czasem wolnym, dla innej z kolei jest to kontynuacja czasu poświęconego na „doszkalaniu się” po pracy, czy też samej pracy (kolarze startujący w zawodach i zarabiający w ten sposób na życie). Prowadząc więc badania dotyczące czasu wolnego osób z niepełnosprawnością intelektualną należy zwrócić uwagę na tą istotną kwestię.

Jak zostało wcześniej zaznaczone formy spędzania czasu wolnego są kwestią indywidualną, bazującą na wartościowaniu. Borzyszkowska zwraca uwagę na istotną kwestię, mianowicie zalet korzystania przez osoby z niepełnosprawnością z różnych form działalności w czasie wolnym. Autorka pisze: „Korzystanie przez jednostki niepełnosprawne z różnych form działalności w czasie wolnym w rodzinie i poza rodziną, w ramach prac organizacji szkolnych, zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sprzyja ich ogólnemu rozwojowi i samo urzeczywistnieniu się ich osobowości (Borzyszkowska, 1993:164).

Do form spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną można zaliczyć:

- Pomaganie innym ludziom,
- Pomaganie w domu,
- Pomaganie w ogrodzie,
- Rozwijanie zainteresowań,
- Rozwijanie uzdolnień,
- Nauka,
- Działalność społeczna,
- Sport i rekreacja,
- Turystyka,
- Wspólne spędzanie czasu z innymi ludźmi (Armata, 2014:2-13).

Analizując wyżej wymienione formy spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną należy zwrócić uwagę na przejawiającą się w prawie każdej formie aktywność fizyczną. Znaczenie ruchu fizycznego w życiu osoby z niepełnosprawnością jest nieprzecenione. Marchewka i Kurcz zwracają uwagę na ruch i jego działania na rozwój psychofizyczny osób z niepełnosprawnością intelektualną. Autorzy piszą: „Pedagodzy specjalni odkryli, iż aktywność ruchowa dzieci niepełnosprawnych intelektualnie doskonali sprawność fizyczną i równolegle sprawność umysłową, ponieważ wymusza opanowanie różnych mechanizmów adaptacyjnych. Wrodzone lub nabyte zaburzenia o charakterze intelektualnym, połączone często z innymi chorobami somatycznymi wymagają całkowicie indywidualnego postępowania usprawniającego, jednak symboliczne ćwiczenia, elementy treningu sportowego lub nawet pełne całoroczne treningi sportowe okazały się niezwykle przydatne w procesie rehabilitacji i socjalizacji, w przypadkach indywidualnych i każdej grupy osób niepełnosprawnych intelektualnie”(Marchewka, Kurcz, 2011, s. 385). Warto więc pamiętać o aktywności fizycznej organizując czas wolny osobom z niepełnosprawnością intelektualną.

## Czas wolny osób z niepełnosprawnością – przegląd badań

Rozważając nad czasem wolnym osób z niepełnosprawnością intelektualną należy zaprezentować dotychczasowy stan wiedzy na ten temat. Ze względu na niewielką ilość najnowszych badań dotyczących czasu wolnego wybranej grupy osób z niepełnosprawnością – niepełnosprawnością intelektualną – skupię się na wybranych badaniach wśród osób z niepełnosprawnością w ogóle.

Cytowska prowadziła badania w strategii jakościowej na temat czasu wolnego dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zbadanych zostało 27 osób z czego 18 osób jest zatrudnionych w przedsiębiorstwach na wolnym rynku (9) i w zakładzie aktywności zawodowej – ZAZ (9), pozostałych 9 kobiet i mężczyzn uczęszcza do warsztatów terapii zajęciowej (WTZ). Z badań wynika, że formy spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną są bardzo różnorodne. Pierwszą wyszczególnioną przez autorkę kategorię stanowiły wypowiedzi w których badani czas wolny utożsamiali z relaksem i spokojem zasłużonym po pracy. Pojawiały się wypowiedzi sugerujące spędzanie czasu wolnego w domu, m.in. słuchanie muzyki, oglądanie tv, granie na komputerze, czytanie książek, organizacja spotkań z sympatią, opieka nad zwierzętami domowymi. Kolejną kategorią jest spędzanie czasu przed komputerem. Badani najczęściej poszukują interesujących informacji, granie w gry, oglądanie filmów z ulubionymi aktorami, spędzanie czasu na portalach społecznościowych, słuchanie muzyki. Uprawianie sportu również znalazło się w jednej z kategorii sposobów spędzania czasu wolnego przez badanych. Wypowiedzi dotyczące sportu jako sposobu spędzania czasu wolnego najczęściej pochodziły od badanych, którzy są sportowcami. Jedną z form spędzania czasu wolnego osób z niepełnosprawnością intelektualną okazały się podróże i imprezy. Imprezy w których uczestniczą badani najczęściej organizowane są w grupach jednorodnych tematycznie pod względem zainteresowań, spotkań pracowniczych (Cytowska, 2011: 368-381).

Badania Bergier, Tomczyszyn, Romanowicza wśród 800 niepełnosprawnych dorosłych osób z województwa lubelskiego wykazały, że „osoby niepełnosprawne mają 5–6 godzin czasu wolnego dziennie, w tym kobiety mają go więcej w dni powszednie, zaś mężczyźni więcej w dni świąteczne. Wśród aktywnych form czasu wolnego zarówno kobiety jak i mężczyźni preferują spacer i uprawianie różnych form sportowo-rekreacyjnych. Bierny odpoczynek to w obu grupach słuchanie muzyki, oglądanie tv i co ciekawe dużo rzadziej korzystanie z komputera i internetu. Formy sportowo rekreacyjne popularne zarówno wśród mężczyzn jak i kobiet to m.in. spacer, jazda rowerem i gimnastyka usprawniająca” (Bergier, Tomczyszyn, Romanowicz, 2012:148).

Kamusińska prowadziła badania wśród 217 osób z niepełnosprawnością ruchową i po udarze mózgu, których celem było poznanie form spędzania wolnego czasu przez osoby niepełnosprawne oraz zmian w tym zakresie związanych z ograniczeniem sprawności. Z badań autorki wynika, że „respondenci nieznacznie częściej preferowali bierne formy wypoczynku (51,2%) niż aktywne

(48,8%), a to nie sprzyjało ich kontaktom społecznym. Forma wypoczynku zależała od wieku, osoby najmłodsze istotnie częściej od pozostałych wybierały czynne zajęcia (26-49 lat-69,0%, 65 lat i więcej-47,5%, 50-64 lata-42,4%). Niepełnosprawni najczęściej oglądali telewizję (81,1%), słuchali radia (56,7%), czytali prasę (49,8%) i modlili się (37,3%)” (Kamusińska, 2007:40).

Na uwagę zasługują badania Dąbrowskiego i Kuźmickiego w strategii ilościowej, które objęły 5000 osób niepełnosprawnych z obszarów wiejskich 16 województw Polski na temat oceny czasu wolnego w kontekście aktywności zawodowej badanych osób niepełnosprawnych. Z badań wynika, że „respondenci posiadają dużą ilość wolnego czasu. Jego rozkład w podziale na status aktywności zawodowej wydaje się nieco zróżnicowany. Wyniki badań mają związek z faktem innego kształtowania się struktury wykorzystania czasu w ciągu dnia osób aktywnych zawodowo, bezrobotnych oraz biernych zawodowo. Respondenci aktywni zawodowo w dni powszednie deklarowali średnio najwięcej wolnego czasu do 2 godzin, jednak wraz ze wzrostem przedziałów czasu malała ilość osób aktywnych zawodowo w porównaniu do bezrobotnych i biernych zawodowo. Najwyraźniej jednak zjawisko to dotyczyło przedziału powyżej 5 godzin. Czas wolny w weekendy i święta wyraźnie zmienia strukturę. W przedziale deklarowanym powyżej 5 godzin zacierają się różnice w grupach ze względu na status aktywności zawodowej. Wyraźnie wzrosła ilość wolnego czasu w grupie aktywnych zawodowo” (Dąbrowski, Kuźmicki, 2014:123).

## Bibliografia

- Bergier, J. Tomczyszyn, D. Romanowicz, W. (2012). *Wykorzystanie czasu wolnego osób niepełnosprawnych z obszarów wiejskich województwa lubelskiego*. file:///C:/Users/jachc/Desktop/e-konfczas%20wolny/zsim-35-article17.pdf. Dostęp: 23.08.2016.
- Borzykowska, H. (1993). *Czas wolny osób niepełnosprawnych*. W: A Hulek (red.), *Edukacja osób niepełnosprawnych*. Warszawa: Wydawnictwo UN.
- Cytowska, B. (2011). *Spędzanie czasu wolnego przez dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną*. [http://www.ostoja.org.pl/pliki/Cytowska\\_B.pdf](http://www.ostoja.org.pl/pliki/Cytowska_B.pdf), dostęp 1.08.2016. Dostęp: 2.08.2016.
- Dąbrowski, D. Kuźmicki, M. (2014). *Wpływ aktywności zawodowej na wykorzystanie czasu wolnego osób niepełnosprawnych zamieszkałych na obszarach wiejskich*. file:///C:/Users/jachc/AppData/Local/Temp/115-125.pdf. Dostęp: 12.08.2016.
- file:///C:/Users/jachc/AppData/Local/Temp/Nznuoapp\_2009\_13\_51.pdf  
[http://www.dla-rodziny.org.pl/userfiles/zalaczniki/K\\_132\\_12.PDF](http://www.dla-rodziny.org.pl/userfiles/zalaczniki/K_132_12.PDF)  
[http://www.unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja\\_Praw\\_Osob\\_Niepełnosprawnych.pdf](http://www.unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja_Praw_Osob_Niepełnosprawnych.pdf)
- Kamusińska, E. (2007). *Czas wolny niewykorzystanym obszarem w rehabilitacji osób niepełnosprawnych*. file:///C:/Users/jachc/Desktop/e-konfczas%20

wolny/Czas%20wolny%20niewykorzystanym%20obszarem%20w%20 reha-  
bilitacji%20osob%20niepełnosprawnych.pdf. Dostęp: 13.08.2016.

Kirenko, J., Parchomiuk, M. (2008). *Edukacja i rehabilitacja osób z upośledze-  
niem umysłowym*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Ka-  
towice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfantego.

Marchewka, A., Kurcz, M. (2011). *Aktywność ruchowa osób z niepełnospraw-  
nością intelektualną*. [http://www.ostoja.org.pl/pliki/Cytowska\\_B.pdf](http://www.ostoja.org.pl/pliki/Cytowska_B.pdf). Do-  
stęp: 2.08.2016.

*Zdrowie Psychiczne Polaków*. [http://www.dla-rodziny.org.pl/userfiles/ zalacz-  
niki/K\\_132\\_12.PDF](http://www.dla-rodziny.org.pl/userfiles/zalaczniki/K_132_12.PDF). Dostęp 2.08.2016.

### **Leisure time of persons with intellectual disability**

The issue of the leisure time at present is explore by many authors from different fields of sci-  
ence, also of special needs education. The leisure time of persons with intellectual disability is  
a multidimensional and multidimensional matter. It isn't possible to consider it with one pro-  
spect. The article has theoretical character and refers to the matter of the leisure time of per-  
sons with intellectual disability in the perspective of conditioning, meaning, ways of spending.  
Polish and foreign examinations were also presented concerning the leisure time of persons  
with disability.

**MARTYNA CEMBRZYŃSKA,  
EMILIA PISARZOWSKA-IZBIŃSKA**  
Uniwersytet Pedagogiczny  
im. KEN w Krakowie

## **Perspektywa postrzegania czasu a postawa wobec spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny jak i sposoby jego spędzania stanowią ważny element życia społecznego. Analizując formy spędzania wolnego czasu zyskujemy wiedzę na temat kultury danej społeczności, wartości dla niej najważniejszych jak również jej charakteru będącego wzorcem indywidualistycznym bądź też bardziej wspólnotowym, kolektywistycznym. Aktywności podejmowane przez ludzi w czasie wolnym są dla naukowców nośnikami informacji na temat antropogenezy, pierwszych społeczeństw, czy rozwoju wielkich cywilizacji (Pięta, 2014: 61-63). O ile informacje na temat naszych przodków mają niebagatelne znaczenie dla rozwoju nauk humanistycznych, o tyle w niniejszym artykule skupimy się na aspektach dotyczących obecnych czasów, mających znaczenie dla nauk społecznych, szczególnie psychologii i pedagogiki.

W dzisiejszym świecie przepełnionym obowiązkami wiele osób narzeka na brak czasu i ciągły pośpiech. Być może dlatego czas stał się ostatnio popularnym tematem w naukach społecznych. Wielu autorów podkreśla rolę czasu (nie tylko wolnego) w życiu człowieka. Powstaje coraz więcej opracowań naukowych czy popularnonaukowych dotyczących czasu jak również poradników mających ułatwić ekonomiczne wykorzystanie każdej chwili. Choć obecnie zainteresowanie czasem jest naprawdę duże, już w początkach naszej ery filozofowie poruszali ten temat. Warto przytoczyć sentencję Plutarcha, która oddaje jak wielką wartość dla ówczesnych ludzi miał już czas: „Człowiek, który ma czelność zmarnować godzinę czasu, nie wie, jaką wartość ma życie” (Plutarch, za: Zimardo, Boyd, 2013: 30).

Choć obecnie większość osób wykorzystuje aktywnie każdą godzinę, terminarze bywają bardzo napięte, a wszystko jest zaplanowane, warto zadać sobie pytanie „czy marnujemy czas?”, co to właściwie oznacza marnować czas? W niniejszych rozważaniach posłużymy się tezą, że marnować czas oznacza wykorzystywać go w sprzeczności z wyznawanymi wartościami. Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2016 roku przez Krystynę Gutkowską i Pawła Kwiecińskiego młodzi Polacy za najważniejszą wartość uznają zdrowie własne i ro-

dziny oraz udane i szczęśliwe życie rodzinne (Gutkowska, Kwieciński, 2016: 254-255).

Oczywiście wartość jaką jest zdrowie jest bardzo uniwersalna, chyba niewiele jest osób, które mogłyby zadeklarować, że nie zależy im na zdrowiu. Pomimo to, z badań wynika, że większość osób dokonując wyboru produktów żywnościowych kieruje się przede wszystkim smakiem. Fakt ten jest przykładem zjawiska znanego w socjologii jako rozbieżność niewspółmiernych skal wartości, polegającej na tym, że pomimo świadomej deklaracji jakiejś wartości nie zawsze dokonujemy wyborów z nią zgodnych (Gutkowska, Kwieciński, 2016: 254-255).

Z wyżej przytoczonych badań wynika, że respondenci prawie tak samo wysoko jak zdrowie swoje i rodziny ocenili udane i szczęśliwe życie rodzinne. Z całą pewnością jest to również wartość uniwersalna, zapewne różna w zależności od kolektywistycznego versus indywidualistycznego charakteru danego społeczeństwa. Rodzi się pytanie, czy młodzi ludzie również jedynie deklarują rodzinę jako wartość? Czy w swoich planach zawsze stawiają ją na pierwszym miejscu? Prawdopodobnie zależy to od różnych zmiennych społecznych takich jak wiek, wykształcenie, stan cywilny itp. Jednak zmienne psychologiczne takie jak osobowość, styl przywiązania czy temperament również mogą mieć znaczenie. Tym razem chcielibyśmy zwrócić uwagę na czynnik, jakim jest perspektywa postrzegania czasu opisana przez Zimbardo i Boyda (2013). Czy to jak postrzegamy czas, czy najbardziej koncentrujemy się na przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości ma jakieś znaczenie dla naszego aktywnego kierowania się dobrem rodziny? W kolejnych rozdziałach zostaną przedstawione dokładniej perspektywy postrzegania czasu, jakie zostały wyodrębnione przez badaczy, przytoczone zostaną doniesienia z badań na temat czasu wolnego oraz zaprezentowane będą badania własne dotyczące związku przyjmowanej perspektywy postrzegania czasu a postawą wobec rodzinnych form spędzania czasu wolnego.

## **Czas spędzany w rodzinie jako wartość rozwojowa**

Rodzina jako pierwotne i bliskie dziecku środowisko, jest najważniejszym czynnikiem warunkującym jego prawidłowy rozwój. Dotyczy to zarówno rozwoju fizycznego jak i psychicznego w rozumieniu rozwijającej się osobowości, inteligencji, moralności czy rozwoju społecznego (Bąkiewicz, Kotnis, 2015: 120-130). Również sposób spędzania czasu wolnego, preferowane aktywności przez rodziców oraz ich ulubione formy rozrywki w danej rodzinie mają wpływ na to jak dzieci będą kreowały swój czas wolny w życiu dorosłym. Znany wszystkim mechanizm modelowania, jako jeden ze sposobów uczenia się ma wielkie znaczenie dla kształtowania się postawy dziecka wobec form spędzania czasu wolnego. Mały człowiek obserwując wybory swoich rodziców będących dla niego wzorem, utożsamia się z nimi i uznaje je za wartościowe. Warto zwrócić uwagę jakich wyborów odnośnie form spędzania czasu wolnego doko-

nują młodzi dorośli. Czy rodzina jest dla nich tak ważna jak deklarują to w badaniach dotyczących wyznawanych wartości? Od czego zależy różnica polegająca na tym, że niektóre osoby chętnie spędzają czas z rodziną, inne nie? Czy ma to związek z tym jak w ogóle postrzegamy czas?

Współcześnie rozwój kultury, cywilizacji oraz technologii daje bardzo szerokie możliwości odnośnie spędzania czasu. Właściwie można uznać, że nie potrzebujemy innych ludzi, po to by ciekawie spędzić popołudnie, czy wieczór. Choć propozycje ze strony na przykład przestrzeni wirtualnej są kuszące, stanowią również spore zagrożenie. Trudno wyobrazić sobie rodzinę, w której obserwować można prawidłowe relacje, oparte na zrozumieniu i akceptacji, która jednocześnie nie spędza wspólnie czasu, a jej członkowie ze sobą nie rozmawiają.

Warto przypomnieć, że czas wolny nie służy jedynie wypoczynkowi. Pełni on również wiele innych funkcji mających jednocześnie duże znaczenie dla relacji pomiędzy członkami rodziny. Chodzi między innymi oprócz funkcji wypoczynkowej o funkcje wychowawcze, integracyjne, oświatowe czy kompensacyjne (Bąkiewicz, Kotnis, 2015: 120-130). Z. Dąbrowski wymienia takie funkcje czasu wolnego jak aktywizacja społeczna, poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie, wypoczynek, rozrywkę oraz rozwój zainteresowań (Dąbrowski, 1966: 16). Trzeba jednak zaznaczyć, że aby czas wolny spełniał swoje funkcje zachodzi konieczność aby był prawidłowo na te funkcje nastawiony. Rodzi się pytanie o to jak spełniać czas wolny by spełniał on swoje funkcje, a jednocześnie odpowiadał na nasze potrzeby i szedł w parze z wyznawanymi wartościami. Można przypuszczać, że czasu wolnego również można się nauczyć, aby jednak mogło to nastąpić potrzebna jest pewna otwartość na zmiany. Koniecznym elementem jest również dostępność odpowiednich wzorców w rodzinie generacyjnej, jak już było to wspomniane wcześniej. Każdy człowiek ma swój własny styl spędzania czasu wolnego, od niego właśnie zależy czy ten czas przyniesie to, czego od niego oczekujemy. M. Orłowska twierdzi, że „znaczna część zachowań w czasie wolnym jest odzwierciedleniem wolnych wyborów jednostki uwzględniających jej preferencje” (Orłowska, 2007: 104).

Z kolei Stanek (2011: 174) pisze, że słowo „wolny” sugeruje, że w czas wolny jest wypełniony przez jednostkę za pośrednictwem autonomicznych wyborów czynności będącymi wyrazem preferowanych wartości, pragnień, dążeń oraz potrzeb. Można zatem wysnuć wniosek, że dla osób spędzających czas w gronie rodzinnym to właśnie rodzina jest najważniejszą wartością, a osoby te kierują się jej dobrem i potrzebą pielęgnowania jej w znaczeniu relacji pomiędzy jej członkami. W kolejnym rozdziale zostanie przedstawiona koncepcja perspektywy postrzegania czasu oraz jej możliwe warianty. Poddany pod rozważenie również zostanie związek tego jak traktujemy czas, jaki mamy stosunek do jego wymiarów z postawą wobec rodzinnych form spędzania czasu wolnego. Nasze doświadczenia z przeszłości, to jakie mają one dla nas znaczenie i jakie budzą emocje, wydaje się być ważne dla relacji jakie budujemy w teraźniejszości. Podobnie wizja przyszłości zapewne ma wpływ na to, jak wyobrażamy sobie nasz czas wolny i jak chcemy go spędzać- samotnie czy w gronie najbliż-



szych osób. Również przekonanie o wpływie na terażniejszość lub poczucie bezsilności może mieć znaczenie dla tego, czy podejmujemy próby budowania satysfakcjonujących relacji z bliskimi i próbujemy raz z nimi cieszyć się wolnymi chwilami.

### **Najbardziej typowe w zachodnim świecie perspektywy postrzegania czasu**

Egzystencja każdej żywej istoty zawsze odbywa się w jakimś obszarze czasowym. Człowiek doświadcza swojego życia w określonym wieku, roku, tygodniu, dniu, czy godzinie. Przeciętna dorosła osoba zdaje sobie sprawę z tego, że każda upływająca sekunda ma w jej życiu ogromne znaczenie. Wie również, jak ważny jest czas, który już przeminął, zarówno w formie jednostkowej, odnoszącej się do konkretnej osoby, jak i globalnej, wpływającej na całe społeczeństwa. Pomimo tej ogólnoludzkiej świadomości wartości czasu niewiele jest osób zdających sobie sprawę z faktu, iż większość z nas działa na co dzień pod wpływem wypracowanych na podstawie przyjętych perspektyw postrzegania czasu strategii. Wieloletni badacz psychologii czasu, prof. P. Zimbardo wielokrotnie podkreśla istotę i wagę tego zjawiska, twierdząc, iż „perspektywa postrzegania czasu stanowi jeden z najsilniejszych bodźców wpływających na ludzkie myśli, odczucia oraz działania- pozostając przy tym bodźcem najmniej docenianym czy dostrzeganym” (Boyd, Zimbardo, 2013: 28).

Czas oraz jego postrzeganie odgrywa w życiu człowieka niebagatelną rolę. Dzięki tej niezauważalnej w codziennym zabieganiu funkcji możemy zobaczyć, jak toczy się bieg naszego życia, konstruować i stawiać sobie cele, przewidywać przyszłe wydarzenia, doświadczać uczucia dumy z powodu osiągniętych sukcesów, rozwijać własne ambicje. Umiejętność postrzegania czasu pozwala nam również porównywać to, jacy jesteśmy w dniu dzisiejszym z tym, jacy byliśmy w przeszłości i jacy chcielibyśmy stać się w przyszłości (Holman, Mogle, Silver, Scott, 2016: 640).

P. Zimbardo oraz J. Boyd (2013: 49-66) przedstawiają w swojej pracy sześć najbardziej typowych w zachodnim świecie perspektyw postrzegania czasu:

- a. Przyszła pozytywna perspektywa postrzegania czasu
- b. Przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu
- c. Teraźniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu
- d. Teraźniejsza fatalistyczna perspektywa postrzegania czasu
- e. Przyszła perspektywa postrzegania czasu
- f. Transcendentalna perspektywa postrzegania przyszłości

To, jak funkcjonujemy na co dzień zależy więc w znacznym stopniu od przyjętej przez nas perspektywy, a dokładniej od charakteryzującego nas profilu powstałego w wyniku oddziaływania kilku z tych perspektyw w różnym nasileniu. Określono profil zwany idealnym, który stanowi równowaga osiągnięta pomiędzy perspektywami przeszłymi i terażniejszymi, pozwalająca na wyko-

rzystywanie ich mocnych stron oraz minimalizowanie wpływu ich negatywnych skutków (Boyd, Zimbardo, 2013: 5). W momencie, gdy dochodzi do nadmiernego wykorzystywania jednej z tych perspektyw, może dojść do zakrzywienia obiektywnej rzeczywistości w oczach jednostki oraz do przejścia przez ten wybrany styl funkcji konstytuującej tożsamość i Ja osoby. Wpływa to w znaczącym stopniu na możliwość przewidywania jej zachowań w określonych sytuacjach w przeszłości (Bańka, 2010: 104).

W skład opisywanej w niniejszej pracy temporalnej triady jako pierwsze wchodzi pojęcie przeszłości. Jest ona elementem koniecznym do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Dzięki niej odnajdujemy się w czasoprzestrzeni i określamy, kim tak naprawdę jesteśmy. Pozytywna perspektywa przeszłości daje nam poczucie własnej wartości, umacnia w dążeniu do postawionych celów, motywuje do działania. Wyjaśnijmy, że przeszła pozytywna perspektywa czasu rozumiana może być tutaj dwojako. Może to być „odbicie pozytywnych wydarzeń, których ludzie w rzeczywistości doświadczyli, lub też może oznaczać pozytywny odbiór wydarzeń, który pozwala jednostkom czerpać z trudnych sytuacji to, co najlepsze” (Boyd, Zimbardo, 2013: 59). Drugą stroną spojrzenia na przeszłość jest perspektywa negatywna, która wpływa na odbiór wydarzeń dawnych jako smutnych, złych, traumatycznych. Takie negatywne skupianie się na poprzednich doświadczeniach może wywoływać strach, lęk, demotywację i niechęć do podejmowania nowych wyzwań oraz brak wiary we własne możliwości. Może również sprawiać fałszywe wrażenie, że nic w życiu nam się nie udaje oraz odbierać nadzieję na lepszą przyszłość. Z powyższych opisów dwóch perspektyw patrzenia na przeszłość jasno wynika, że pomimo tego, iż dawne wydarzenia z życia są już za nami, mogą one w znaczący sposób wpływać na terażniejszość i przyszłość blokując lub pchając nas do podejmowania kolejnych kroków w życiu. Najkorzystniejszym stanem jest więc zachowanie zdrowej równowagi pomiędzy bagatelizowaniem i nadmiernym skupianiem się na przeszłości (Włodarczyk, 2014: 4).

Kolejnym istotnym elementem temporalnej triady jest terażniejszość. Zimbardo i Boyd (2013) wyróżniają w tym konstrukcie dwa odmienne człony. Z jednej strony stawiają terażniejszą hedonistyczną perspektywę postrzegania czasu, a z drugiej terażniejszą perspektywę fatalistyczną. Terażniejszość sama w sobie jest momentem trudnym do uchwycenia. Dzieje się bowiem tu i teraz, sekundę wcześniej była jeszcze przyszłością, za chwilę pozostanie już w przeszłości. Według dwóch wyżej przytoczonych możliwości spojrzenia na terażniejszość możemy z jednej strony „żyć chwilą” i dążyć do maksymalizowania przyjemności, zaspokajania czysto hedonistycznych potrzeb i kontroli nad tym, co dzieje się w aktualnym momencie naszego życia, bądź zupełnie oddać się w „ręce losu” nie wierząc, że nasze działanie ma w życiu jakiegokolwiek znaczenie, a wszystko, co się nam przydarza jest zależne jedynie od przypadku czy przeznaczenia. Osoby zorientowane hedonistycznie będą więc poszukiwały w życiu adrenaliny, silnych doznań, intensyfikacji każdej przyjemności możliwie w każdym momencie. Będą również stroniły od zajęć nudnych, mało interesujących, rutynowych. Natomiast osoby zorientowane fatalistycznie będą

bezwiednie poddawały się temu, co przynosi życie, podważając swoje możliwości, rezygnując z podejmowania wyzwań i przejmowania kontroli nad bieżącymi wydarzeniami (Rybicka, 2009 : 287).

Ostatnią z trzech rozpatrywanych składowych triady temporalnej jest przyszłość. Nastawienie przyszłościowe jest bardzo charakterystyczne dla ludzi cechujących się nastawieniem zadaniowym, stawiających sobie szeroko pojmowane cele (krótko- i dalekosiężne). Osoby takie odznaczają się poczuciem nadziei na przyszłość, chęcią do podejmowania wyzwań oraz przeświadczeniem, że to, czego pragną, ma duże prawdopodobieństwo spełnienia. Wierzą również, we własne siły oraz w to, że poradzą sobie z przeciwnościami losu (Włodarczyk, 2014: 6). Ostatnia z przedstawianych w niniejszej pracy orientacji czasowych to transcendentálna perspektywa postrzegania przyszłości charakteryzująca się skupieniem na „życiu po śmierci”, dbaniem o dobra duchowe oraz skupieniem na niematerialnych aspektach życia doczesnego. Taka orientacja często przyjmowana zostaje przez osoby starsze i/lub schorowane, dla których przyszłość może wydawać się niepewna, które zdają sobie sprawę z czasu, który już przeminął oraz porównywalnie krótkiego okresu życia przed nimi.

Orientacja czasowa jest swoistym nawykiem myślowym (Boyd, Zimbardo, 2013: 4), uproszczeniem poznawczym, dzięki któremu jednostka nie jest zmuszana do ciągłego, zaawansowanego analizowania każdej sytuacji w celu podejmowania wyborów i decyzji. Pomimo swoich możliwych negatywnych skutków jest więc funkcją wielkiej wagi dla funkcjonowania jednostki. Orientacja ta przy odpowiedniej świadomości własnego działania staje się plastyczna, możliwa do przepracowania i zmiany na bardziej odpowiednią. Zmienia się ona również pod wpływem rozmaitych czynników, takich jak okres życia, znaczące wydarzenia w życiu jednostki i bliskich jej osób, cech osobowościowych i in.

## **Badania własne**

### **Narzędzia**

Analizując powyższe dane teoretyczne dotyczące pięciu różnych perspektyw postrzegania czasu założono, że być może istnieje związek pomiędzy nastawieniem wobec przeszłości, sposobu myślenia o czasie teraźniejszym oraz przyszłym a chęcią spędzania swojego czasu wolnego z rodziną. Do badania perspektywy postrzegania czasu wykorzystano kwestionariusz Zimbardo i Boyd (2013), natomiast do badania chęci spędzania czasu wolnego z rodziną wykorzystano własny 17-itemowy kwestionariusz, gdzie osoba badana określała w jakim stopniu zgadza się bądź nie zgadza z podanymi stwierdzeniami (wyniki oznaczano na 5-stopniowej skali Likerta).

### **Zostały postawione następujące hipotezy:**

1. Istnieje związek pomiędzy wynikami na skali przeszłej negatywnej perspektywy postrzegania czasu a wynikami na skali chęci spędzania czasu wolnego z rodziną.
2. Istnieje związek pomiędzy wynikami na skali przeszłej pozytywnej perspektywy postrzegania czasu a wynikami na skali chęci spędzania czasu wolnego z rodziną.
3. Istnieje związek pomiędzy wynikami na skali terażniejszej hedonistycznej perspektywy postrzegania czasu a wynikami na skali chęci spędzania czasu wolnego z rodziną.
4. Istnieje związek pomiędzy wynikami na skali terażniejszej fatalistycznej perspektywy postrzegania czasu a wynikami na skali chęci spędzania czasu wolnego z rodziną.
5. Istnieje związek pomiędzy wynikami na skali przyszłej perspektywy postrzegania czasu a wynikami na skali chęci spędzania czasu wolnego z rodziną.

### **Osoby badane**

W badaniu wzięło udział 45 osób, 32 kobiety i 13 mężczyzn w wieku od 18 do 56 lat. Średnia wieku wynosiła 27,22 lat. Wśród osób badanych było 10 osób w związku małżeńskim, 9 osób w związku nieformalnym, 26 singli. W grupie osób badanych było 6 osób posiadających dzieci.

### **Wyniki**

Przeprowadzono badanie korelacji pomiędzy sumą wyników na każdej z pięciu podskali a wynikiem w kwestionariuszu mierzącym chęć spędzania czasu wolnego z rodziną. W wyniku analizy danych stwierdzono brak korelacji pomiędzy wynikami na poszczególnych poskalach perspektywy czasowej a wynikami w kwestionariuszu badającym chęć spędzania czasu wolnego z rodziną. Tym samym nie potwierdzono żadnej z zakładanych hipotez.

### **Dyskusja i wnioski**

W wyniku przeprowadzonych badań własnych stwierdzono, że nie ma żadnej zależności pomiędzy przyjmowaniem przeszłej negatywnej, przeszłej pozytywnej, terażniejszej fatalistycznej, terażniejszej hedonistycznej ani też przyszłej perspektywy a chęcią spędzania czasu wolnego z rodziną. Z przeprowadzonych zatem badań wynika, że dla chęci spędzania czasu wolnego nie ma nasz stosunek do przeszłości, nasze nastawienie do terażniejszości ani też wobec przyszłości. Być może inne zmienne takie jak wyznawane wartości, cechy osobowości, styl przywiązania czy satysfakcja z małżeństwa mają większe znaczenie dla tego, czy chcemy dzielić wolne chwile z najbliższymi, czy też wolimy spędzać je w gronie znajomych lub samotnie. Jest to kierunek proponowany dla dalszych badań nad czasem wolnym i różnymi stylami spędzania go. Być może

w dalszej perspektywie badań uda określić się zmienne, które są silnie związane z chęcią spędzania czasu wolnego z bliskimi. Gdyby udało się takie zmienne znaleźć oraz oznaczyć kierunek omawianego związku można by lepiej zrozumieć przyczyny tego, że coraz mniej rodzin spędza wolny czas razem oraz zapobiegać temu zjawisku, które nie jest korzystne dla rozwoju dzieci ani budowania więzi w rodzinie.

## **Bibliografia**

- Bańka, A. (2010). *Typy tożsamości wczesnej dorosłości z perspektywy orientacji czasowej preferowanych stylów życia*. Poznań: Instytut Psychologii Uniwersytet im. Adama Mickiewicza.
- Bąkiewicz, M., Katnis, E. (2015). Aktywność rekreacyjna podejmowana w rodzinie w czas wolnym. *Nauczyciel i Szkoła*, 201; 57(1), str. 120-130.
- Dąbrowski, Z. (1966). *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo PZWS, s. 16.
- Gutkowska, K., Kwieciński, P. (2016). *Wartości życiowe młodych Polaków aktywnych zawodowo o stabilnej sytuacji finansowej*. *Handel Wewnętrzny*, 1(360) str. 250-265.
- Holman, E., A., Mogle, J., A., Scott, S., B., Silver, R., C. (2016). Adversity, Time, and Well-Being: A Longitudinal Analysis of Time Perspective in Adulthood. *Psychology and Aging*, 31(6), 640-651.
- Orłowska, M. (2007). *Przymus bezczynności*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Pięta, J. (2014). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wydawnictwo Frel.
- Rybicka, K. (2009). *Dydaktyczne tendencje polskich nauczycieli mierzone w psychologicznej perspektywie postrzegania czasu (ZTPI)*. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza.
- Stanek, L. (2011). *Aktywność rekreacyjno-sportowa młodzieży akademickiej w czasie wolnym*. W: *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*, Wydawnictwo Difin.
- Włodarczyk, E. (2014). Czas jako wymiar i obszar ludzkich działań (perspektywa pedagogiczna). W: *Pedagogika społeczna wobec zagrożeń człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2013). *Paradoks Czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

## **The prospect of time perception and its relation to ways of spending leisure time with family**

Free time and its ways of spending is very important issue for pedagogics development. Own activity is one of the most significant factor which has influence on children growth. In turn time spend on playing with parents and siblings is a key to form proper relationships with family. This article is the presentation of six most common ways of time perception in the western culture. Text discusses about causes, symptoms and effects of adopting each of them for so-

cial and family live. The article included also the analyst of own research as a result of attempt to answer about relation between every one of six time perception and attitude towards family's ways of spending leisure time. Relations between attitude towards past, future, need of planning own leisure time and a desire to spend it with family are also discussed.



**ALINA CHYCZEWSKA**  
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Elblągu

## **Psychologiczne uwarunkowania trudności w korzystaniu z czasu wolnego**

### **Wprowadzenie**

Współczesne rozumienie czasu wolnego, jak i jego definicje zawierają wiele odniesień adekwatnych do zmian społecznych, gospodarczych, kulturowych. Aktualnie wskazuje się na rozróżnienie: czas pracy a czas uwolniony, czyli ten po pracy. Ale czas uwolniony jest tylko w części rzeczywistym czasem wolnym (czasem do własnej dyspozycji), a w części czasem „pół wolnym”, czyli poświęconym czynnościom koniecznym, ale nie związanym z pracą zawodową (np. wizyta u lekarza, płacenie rachunków itp.). I ten rzeczywisty czas wolny, czas do własnej dyspozycji może być analizowany już w warstwie tworzenia jego aktualnych, współczesnych definicji w ujęciu psychologicznym. Chodzi zwłaszcza o pozytywne definicje czasu wolnego, czyli te, które traktują czas wolny jako zjawisko autonomiczne, posiadające wartość samą w sobie, a nie definicje negatywne ujmujące czas wolny w jego relacji do pracy (Zob. Ostrowski, 2013b: 2).

Z punktu widzenia psychologicznego ważne jest, że współczesne pozytywne definicje czasu wolnego podkreślają, że stanowi on szansę dla rozwoju człowieka np. dzięki realizacji wartości osobowych. Podkreślają również, że bazą do korzystania z czasu wolnego jest „otwarcie się ku wolności indywidualnej”, wolny wybór. I kolejny istotny element, czyli wskazanie na subiektywność przeżywania czasu wolnego. Czym innym jest czas wolny w definicji poszczególnych dyscyplin naukowych, a czym innym w subiektywnym przeżyciu poszczególnego człowieka, co oznacza, że każdy człowiek mógłby podać swoją własną definicję czasu wolnego (Zob. Ostrowski, 2013b: 3-4).

Biorąc pod uwagę psychologiczne uwarunkowania przeżywania czasu wolnego należy zwrócić uwagę na trudności w korzystaniu z czasu wolnego, a nawet brak świadomości jego posiadania. Są osoby, które obiektywnie mając czas wolny, subiektywnie nie są w stanie doświadczyć tego poczucia. Dotyczy to osób neurotycznych. Artykuł jest próbą analizy tych cech osobowości neurotycznej, które są odpowiedzialne za trudności w korzystaniu z czasu wolnego oraz za brak poczucia jego posiadania. Te cechy to: perfekcjonizm osoby neurotycznej, postawa wobec własnej wolności i neurotyczne poczucie winy. W artykule zostanie również przedstawiony pracoholizm jako konsekwencja przejawiania wyróżnionych cech neurotycznych. Artykuł jest próbą interpretacji wy-



różnionych cech neurotyka jako przyczyn trudności w realizacji głównych funkcji czasu wolnego: funkcji regeneracyjnej, kompensacyjnej, suspensywnej i kreatywnej<sup>8</sup>.

### **Perfekcjonizm neurotyka a regeneracyjna funkcja czasu wolnego**

Neurotyk nie radzi sobie z realizmem otaczającej rzeczywistości, z niedoskonałościami i mankamentami tej rzeczywistości. Neurotyk tworzy swój własny obraz innych ludzi, rzeczy, zjawisk i to rzeczywistość zewnętrzna musi się do tego obrazu dopasować. Jeśli się do tego obrazu nie dopasuje zostanie przez neurotyka skrytykowana i odrzucona. Perfekcjonizm jest tą cechą, która sprawia, że neurotyk narażony jest na ciągłe cierpienie w kontakcie z rzeczywistością. Nie odczytuje rzeczywistości taką, jaka ona jest, ale przez świat swojej wyobraźni. Wyobraźnia neurotyka „perfekcjonisty” nie ma nic wspólnego z realną rzeczywistością, a ponieważ służy mu jako jedyny przewodnik po tejże rzeczywistości, jest powodem jego depresji, ciągłych pretensji i narzekań na świat (Rudin, 1992: 172).

Jego wyobraźnia ma cechy, które oddalają go od realnej rzeczywistości. Neurotyk absolutyzuje rzeczywistość, bez względu czy chodzi o wolność, sprawiedliwość czy inne wartości, wszystkiemu przypisuje cechy absolutnej doskonałości i przenosi tę wizję rzeczywistości stworzoną w wyobraźni na swoją codzienną, zwykłą, dotykającą rzeczywistość. Wymusza to na nim konieczność natychmiastowej negacji i odrzucenia tych elementów rzeczywistości, które nie są zgodne z jego idealną wizją świata. Neurotyk odrzuca możliwość realizacji stopniowej, krok po kroku realizacji jakiejś idei, wartości. Musi być natychmiast u celu, co ilustruje jego kolejną cechę: infantylnie oderwanie od życia. Nie jest w stanie zaakceptować niedoskonałości ludzi, ich błędów i pomyłek, świata, który jest daleki od jego ideału wierząc w idealistyczną, doskonałą i tylko taką wizję świata (Horney, 1994: 179 -183).

Jedyny wyłom w perfekcjonizmie neurotyka stanowi jego stosunek do własnego ciała. Neurotyk własne ciało traktuje tak, jakby wymogi biologiczne nie były dla niego istotne. Konsekwencją tego może być lekceważenie zasad odżywiania, godzin snu i wypoczynku. Ten stosunek do własnego ciała jakby wyłamuje się z obrazu perfekcjonizmu neurotyka. Nie ma tu odniesienia do jakiejś doskonałości czy ideału (Zob. Rudin, 1992: 175).

Natomiast do doskonałości odwołuje się przy rozumieniu sprawiedliwości. Jego stosunek do sprawiedliwości jest idealistyczny i skrajnie rygorystyczny,

---

<sup>8</sup> Funkcja regeneracyjna (rekreatywna) czasu wolnego dotyczy regeneracji sił organizmu po powstaniu zmęczenia fizycznego, psychicznego lub społecznego w wyniku pracy. Funkcja suspensywna czasu wolnego oznacza możliwość zawieszenia, oderwania się (przynajmniej na pewien czas) od czynników ograniczających, blokujących jednostkę we wszystkich możliwych sferach związanych z pracą (np. ograniczenia czasowe – praca na zmiany, duża liczba godzin pracy, ale też ograniczenia społeczne np. ciągły kontakt z dużą liczbą osób i wiele innych). Jeśli nie ma czynników blokujących, to w czasie wolnym pojawia się możliwość realizacji funkcji kompensacyjnej. Ta funkcja dotyczy realizacji potrzeb istotnych dla podmiotowości jednostki, a które są zablokowane w czasie pracy. Funkcja kreatywna czasu wolnego daje z kolei możliwość rozwoju, tworzenia czegoś nowego, ważnego dla jednostki (Zob. Ostrowski, 2013a: 1- 4).

perfekcyjny, bez możliwości kompromisu i jakiegokolwiek odstępstwa. Tylko że, taka sprawiedliwość nie jest do realizacji w życiu codziennym. Obecność niesprawiedliwości, przypadku, kompromisów, cierpienie są powodem odrzucenia przez neurotyka takiej rzeczywistości. Neurotyk perfekcjonista nie godzi się na taką wizję świata, a jego sprzeciw może przybierać formę od cichego „nie” po głośny bunt. Ale w każdym razie odrzuca on rzeczywistość, gdzie sprawiedliwość nie spełnia jego rygorystycznych i idealistycznych wymogów (Rudin, 1992: 179).

Jednak perfekcjonizm neurotyka najbardziej uwidacznia się podczas przeżywania przez neurotyka winy. „Chodzi o kompleks winy u perfekcjonisty zachodzący działać już tam, gdzie pokazuje choćby cień winy, gdzie mają miejsce zwyczajne ludzkie słabości i frustracje, małe codzienne niedociągnięcia. Wszędzie i zawsze istnieje przecież możliwość bycia winnym, poślizgnięcia się na parkiecie życia i splamienia na pozór olśniewająco białej szaty. Perfekcjonista odczuwa nieustanny lęk przed uwikłaniem się w winę, co więcej: jest święcie przekonany, że już się winy dopuścił” (Rudin, 1992: 177).

Dziesiątki lęków wypełniają dzień po dniu życie neurotyka perfekcjonisty. Lęki te czynią z jego życia pasmo udreki. Wątpliwości nękają go w dzień, a w nocy nie pozwalają spać i tylko dlatego, że neurotyk chce dorównać swojej wizji doskonałości. Nie jest mu to dane, jak nikomu zresztą. Ale to on zadreńcza się ciągłymi wątpliwościami w imię tej niedoścignionej doskonałości, która jest niedostępna nie tylko dla niego, ale i innych, tylko, że on jedyny nie może i nie chce tego poznawczo zaakceptować. Płaci więc za taką postawę codziennym udreńczeniem, codziennymi wątpliwościami (Horney, 1994: 176).

A i tak nie jest to kres jego cierpienia. O wiele większą traumą niż samooskarżenia jest dla niego zostać oskarżonym przez osoby trzecie. Dla neurotyka perfekcjonisty prawdziwym upadkiem jest, gdy słyszy oskarżenie pod swoim adresem, gdy ktoś wytyka mu błąd, niedopatrzenie lub inny brak. Czuje się wtedy poniżony i upokorzony. Reaguje na najmniejszą uwagę jakby „świat mu się zawalił” (Zob. Horney, 1982: 156; Horney, 1994: 181).

Pojawia się tu pewien paradoks. Neurotyk, który „wymyśla” sobie winy na co dzień, obarcza się wyimaginowanymi winami, w zderzeniu z realną winą, nawet o małej wadze (np. uwaga zrobiona przez kogoś jako konsekwencja tej winy), wpada w panikę. Uznaje to za niesprawiedliwe, niegodziwe, niezasłużone i w końcu uznaje, że była to najgorsza podłość zrobiona mu przez kogoś, kto zwrócił mu uwagę na jakieś zwykłe niedopatrzenie, jakiś błąd. Człowiek, którego istotą życia jest przypisywanie sobie winy za praktycznie wszystko, w konfrontacji z cieniem realnej winy traci grunt pod nogami (Rudin, 1992: 178).

W kontekście perfekcjonizmu neurotyka i funkcji czasu wolnego trzeba stwierdzić, że najgorzej wypada funkcja regeneracyjna.

Funkcja regeneracyjna czasu wolnego jest obca neurotykowi, nie istnieje dla niego, czego przykładem może być stosunek do własnego ciała. Funkcja regeneracyjna wolnego czasu spełnia rolę „zaworu bezpieczeństwa”, który ma zabezpieczyć człowieka przed wycieńczeniem fizycznym i psychicznym (Zob.

Ostrowski, 2013a: 1-2). Perfekcjonizm neurotyka blokuje ten zawór bezpieczeństwa. I w związku z tym neurotyka nic nie broni przed zmęczeniem fizycznym i psychicznym. Przykładem pokazującym groźące wycieńczenie fizyczne, a przynajmniej ciągle zmęczenie fizyczne jest wspomniany już stosunek neurotyka do własnego ciała.

Ale neurotyk jest przede wszystkim zmęczony psychicznie, ponieważ cały czas ma kontakt z rzeczywistością, która nie spełnia jego oczekiwań. Tę rzeczywistość odrzuca, bo jest ułomna, a powinna być doskonała, tak jak w wyobraźni neurotyka. Ten stan zmęczenia psychicznego jest ciągły. Neurotyk nie może zrobić sobie przerwy, żeby odpocząć, ponieważ nie może zrobić sobie przerwy w sposobie interpretacji rzeczywistości, w swojej utrwalonej postawie wobec świata (Chyczewska, 2013: 472).

Neurotyk realnie nie ma czasu wolnego w kontekście przeżywanej przez siebie winy. Jeśli nawet usiłuje korzystać z czasu wolnego i będzie w typowo rekreacyjnej sytuacji – wycieczka, ciepły kraj, hotel, plaża, czyli to, co dla wielu ludzi jest synonimem udanego wypoczynku – to i tak cała jego aktywność będzie koncentrować się na analizie wszelkich możliwych win i przeoczeń. Cały pobyt będzie się zastanawiać, czy karty kredytowe i dokumenty zabierać ze sobą, czy zostawiać w hotelu, a może trzeba było wybrać tę drugą wycieczkę trochę tańszą, albo tę inną trochę droższą. I takie dywagacje występują cały czas do końca pobytu (Chyczewska, 2013: 473).

### **Postawa neurotyka wobec wolności a dysponowanie czasem wolnym (funkcja kompensacyjna i suspensyjna)**

Możliwość korzystania z czasu wolnego wiąże się z wolnym wyborem. Sposób przeżywania wolności przez neurotyka determinuje jego wybór (Zob. Fromm, 2008; Fromm, 1996: 131). Psychoanalicy opisują cztery postawy neurotyka wobec własnej wolności (Zob. Rudin, 1992: 68). Pierwsza postawa – lęk przed własną wolnością i ucieczka od niej polega na tym, że jednostka wchodzi w takie sytuacje, w których nie musi podejmować żadnych decyzji, a jej los zależy od innych, od zbiegu okoliczności czy innych zdarzeń. Ucieczka od wolności neurotyka oznacza, że tak naprawdę chce być jak dziecko, od którego nie wymaga się żadnej odpowiedzialności.

Drugą postawą neurotyka wobec wolności, oprócz lęku przed własną wolnością i ucieczki od niej, jest lęk o wolność. Ten lęk przejawia się jako obawa o utratę wolności. Neurotyk rozumie tę sytuację jako konieczność unikania wszelkich zobowiązań, zaangażowania, wchodzenia w związki i przyjmowania za to wszystko odpowiedzialności. Dla neurotyka taka wolność oznacza wycofanie ze związków, zobowiązań, kontaktów z innymi po to tylko, żeby unikać odpowiedzialności (Por. Horney, 1982: 42).

Trzecią postawę psychoanalicy nazywają niedocenianiem własnej wolności. Postawa niedoceniania własnej wolności polega na tym, że neurotyk koncentruje się na różnych objawach typu dolegliwości somatyczne, depresja, po-

czucie mniejszej wartości, chroniczne zmęczenie, brak sukcesów itp. i szuka przyczyn tych zjawisk głównie w przyczynach zewnętrznych. Świat jest niesprawiedliwy, a przynajmniej ktoś lub coś na tym świecie, co godzi we mnie i przeszkadza mi żyć. Jakiś kozioł ofiarny zawsze się znajdzie. Neurotyk nigdy nie połączy swoich dolegliwości z ucieczką i lękiem przed wolnością (Zob. Horney, 1982: 162).

Czwarta postawa wobec własnej wolności polega na przecenianiu tej wolności i łączy się również z poczuciem winy. Szuka więc neurotyk wszędzie w sobie przyczyn swojej winy, analizuje swoje niedoskonałości, ułomności fizyczne i psychiczne. Jest umęczony tym i przejmuje rolę kozła ofiarnego, mogą pojawić się również tendencje do autodestrukcji (Rudin, 1992: 72; zob. też Horney, 1994: 181).

Te cztery postawy wobec wolności (lęk przed wolnością, lęk o wolność, niedoceniecie własnej wolności i przecenianie jej) w różnych nasileniach i proporcjach występują u neurotyka. Ich efektem jest poczucie braku wolności, wewnętrzne i zewnętrzne zniewolenie. Staje się neurotyk ofiarą zewnętrznych sytuacji, ale też wewnętrznych ograniczeń. Odczuwany brak wolności sprawia, że czuje się stłamszony w swoim funkcjonowaniu, odczuwa poczucie niższości, a doświadczany kompleks winy niszczy jego poczucie godności. Im silniejsze te objawy, tym większe pragnienie odzyskania wolności. Objawy nerwicowe można więc traktować jako objawy kryzysu wolności (Rudin, 1992: 73).

Neurotyk w swoim przekonaniu nie ma czasu wolnego, bo dzięki temu nie musi go organizować, planować i ponosić za cokolwiek odpowiedzialność. Nie ma, więc nie musi podejmować żadnych decyzji, nie musi opowiadać się za czymś, ani przeciwko czemuś. Pozostaje ofiarą, którą los, praca, zwierzchnicy i rodzina eksploatują tak, że nie ma już czasu na nic, a na pewno nie ma czasu wolnego.

W związku z tak przeżywaną wolnością, a właściwie jej brakiem, neurotyk nie potrafi realizować kolejnych funkcji czasu wolnego. Nie wykorzystuje czasu wolnego, jeśli chodzi o funkcję kompensacyjną i suspensywną (ang. *the suspense* – zawieszenie).

Te funkcje są podobne do siebie i można je razem rozpatrywać. Funkcja kompensacyjna służy równoważeniu tych ograniczeń, braków, uciążliwości, które są skutkiem pracy zawodowej. Chodzi tu o wszelkie ograniczenia, zarówno te osobowe, jak i rzeczowe. Chodzi o dyscyplinę pracy, ograniczenia i ramy czasowe, wymogi produkcji, organizację pracy. Oczywiście inne ograniczenia występują przy taśmie produkcyjnej, inne w sali wykładowej. Jednak każdy zawód wiąże się ze specyficznymi dla siebie ograniczeniami i frustracjami (Ostrowski, 2013a: 2).

Funkcja suspensywna zawiesza, odcina wszystkie te negatywne czynniki związane z aktywnością zawodową. A funkcja kompensacyjna czasu wolnego pozwala, daje szansę wypełnić życie zgodnie z własnymi dążeniami, pragnieniami, ambicjami. Otwiera się przestrzeń, która jest tylko dla jednostki. Może tu człowiek wyraźniej doświadczać swojej autonomii i podmiotowości. Może samodzielnie kształtować ten obszar swojego życia. Ale nie neurotyk.

Postawa neurotyka wobec własnej wolności utrudnia korzystanie z czasu wolnego w funkcji kompensacyjnej i suspensywnej. Neurotyk w swoim całym prywatnym życiu sam stwarza sobie takie ograniczenia i blokady, jakich prawdopodobnie najgorszy pracodawca by mu nie wyznaczył. I w związku z tym neurotyk nie zauważy nawet tej możliwości, jaką daje czas wolny, aby być panem swego losu, realizować swoje pragnienia i potrzeby, doświadczając przy tym pełniej swojej podmiotowości i autonomii (Chyczewska, 2013: 475 ).

I jeszcze z innego punktu widzenia można spojrzeć na neurotyka (ściśle związanego z jego postawą wobec własnej wolności), aby zinterpretować niemożność korzystania z czasu wolnego w funkcji kompensacyjnej. Neurotyk ucieka od łańcucha takich czynności: podejmuję samodzielnie decyzję, realizuję ją i ponoszę odpowiedzialność za tę decyzję i jej realizację. Czyli jego postawa wobec wolności wyklucza możliwość aktywnego kształtowania swojego czasu wolnego w omawianych funkcjach.

### **Neurotyczne poczucie winy a kreatywna funkcja czasu wolnego**

Aby wyjaśnić czym jest neurotyczne poczucie winy trzeba odwołać się do podstawowej klasyfikacji poczucia winy i wyróżnić: dojrzałe i patologiczne poczucie winy (Kuczkowski, 1982: 254).

Dojrzałe poczucie winy jest związane z sytuacją realną i z tym, co na płaszczyźnie teologicznej określa się jako grzech, a poczucie winy wynika z przekroczenia, łamania przykazań. Wina jednostki jest realna i obiektywna, a ponadto doświadcza ona subiektywnego poczucia winy. „Dojrzałość” wymaga jednak gotowości do zadośćuczynienia za popełniony czyn.

Patologiczne poczucie winy przybiera dwie formy: neurotyczne poczucie winy i nieświadome poczucie winy. Neurotyczne poczucie winy polega na tym, że jednostka nie jest obiektywnie winna w stosunku do realnej sytuacji i odczuwa nadmierne lub nieuzasadnione poczucie winy, poczucie winy, które nie ma realnego uzasadnienia lub jest przesadne (Por. Thorne, 1990: 32). Ale neurotyczne poczucie winy jest świadome. Natomiast drugą formą patologicznego poczucia winy jest nieświadome poczucie winy, które jest powodem, przyczyną pojawienia się w człowieku potrzeby bycia ukaranym (ono jednak nie jest przedmiotem naszych rozważań).

Neurotyczne poczucie winy jest najbardziej destrukcyjnym mechanizmem neurotycznym, gdyż dociera do najgłębszych obszarów osobowości człowieka, do sfery duchowej, czego dowodem może być negatywny wpływ na jego religijność (Zob. Daco, 1993: 14). Niszczy też naszą kreatywność, co uniemożliwia realizację kreatywnej funkcji czasu wolnego.

Czas wolny otwiera przed człowiekiem przestrzeń twórczości i rozwoju. Jako istota rozumna i wolna staje się pełniej człowiekiem przez swoją kreatywność, rozwijając ukryte w sobie możliwości. Funkcja kreatywna łączy się z szeregiem istotnych, rozwojowych aspektów jak: samourzeczywistnianie się człowieka, głębsze doświadczanie podmiotowości, realizacja swoich własnych oso-

bistych potrzeb, co pozwala na intensywniejsze doświadczanie swojej egzystencji. Twórczość jednostki daje mu poczucie większej integracji wewnętrznej, co z kolei pozwala na przewyższanie negatywnych konsekwencji związanych z pracą. Czyli funkcja kreatywna czasu wolnego może mieć charakter rozwojowy, wspierający rozwój lub/i charakter terapeutyczny dla jednostki. Ta integracja wewnętrzna łączy się z szansą na uporządkowanie istotnych dążeń i celów człowieka, które w codziennym zabieganiu i koncentracji na sprawach drobnych, szczegółowych nikną nam z pola widzenia. Człowiek może spokojnie przyrzeć się swojej hierarchii wartości (Zob. Ostrowski, 2013a: 3).

Funkcję kreatywną można więc łączyć z pogłębieniem integracji wewnętrznej, zdobyciem większej samoświadomości, refleksyjności i rozumienia. U neurotyka zamiast tego będzie lęk przed odrzuceniem i ciągła integracja, ale cudzych oczekiwań i doraźnych wymagań otoczenia.

Czas wolny zakłada szukanie dla siebie nowych możliwości – kontakt z tymi obszarami rzeczywistości, które poza tym czasem, nie są lub nie muszą być dla nas dostępne. Oczywiście neurotyk może wykonywać różne zajęcia, ale zawsze jako obowiązek, jako coś, co musi lub powinien. Nie wybiera ich jednak jako możliwości czasu wolnego. Nawet Kierkegaard uważał, że twórczość jest zawsze związana z konfliktem wewnętrznym i poczuciem winy, ale ani konfliktu wewnętrznego ani poczucia winy nie widział w sposób neurotyczny. Dopóki człowiek rozwiązuje swoje twórcze kryzysy tzn. staje oko w oko z nimi, przewyższa je dla własnego rozwoju (Zob. May, 1989: 80).

Dla Kierkegarda pochylenie się nad jakąś twórczą możliwością oznacza, czy też domaga się rezygnacji, pożegnania, zniszczenia czegoś z przeszłości, dawnych schematów, przyzwyczajzeń, rutyny. Realizacja twórczej możliwości oznacza rozwój własnej osobowości, ale jednocześnie zakłada pozostanie w izolacji od innych ludzi i od dawnych schematów, przyzwyczajzeń ze swoją ideą, myślą. I człowiek staje wobec dylematu – pozostać z tym, co znane, co nie łączy się z ryzykiem i niepewnością, czy też wbrew izolacji, konfliktowi i niepokojowi iść do przodu, rozwijać się. Jeśli rezygnujemy z rozwoju, odrzucamy realizację twórczej możliwości – dopada nas neurotyczny niepokój, neurotyczny lęk i neurotyczne poczucie winy (Kierkegaard, 1996: 49-50).

## **Pracoholizm a cechy neurotyczne**

Pracoholizm można traktować jako konsekwencję cech neurotycznych. „Pracoholizm jest to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) wykonywania pracy lub innych czynności z nią związanych, przymusem myślenia o pracy oraz poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia) w sytuacjach, kiedy możliwość wykonywania pracy jest utrudniona” (Woronowicz, 2009: 506).

Stan ten można tłumaczyć skrajnym perfekcjonizmem pracoholika. Wymogi, które sobie stawia są takie, że nikt nie byłby w stanie im sprostać. Stąd między innymi niska samoocena i poczucie pustki wewnętrznej. Terapeuci twierdzą, że praca staje się dla pracoholika wyuczoną strategią zapełnienia tej

pustki. Jednak bez względu na to, ile godzin trwa praca, nie jest wstanie złagodzić bólu wewnętrznego i poradzić sobie z tą pustką (Wojdyło, 2015: 70; zob. też Retowski, 2003: 336).

Pracoholik im więcej emocji negatywnych przeżywa tym intensywniej pracuje, a im więcej pracuje, tym gorzej się czuje i tak powstaje błędne koło uporczywego zapracowywania się. Nie odczuwa zadowolenia i satysfakcji z pracy, nie potrafi cieszyć się z sukcesów. A porażka w pracy powoduje nasilenie lęków, sama możliwość negatywnego odbioru społecznego paraliżuje pracoholika. A jest narażony na porażki w pracy, gdyż wielogodzinna praca prowadzi do spadku wydajności, a nawet utraty sensu pracy, wystąpienia objawów zespołu wypalenia zawodowego (Woronowicz, 2009: 507).

Pracoholik nie jest efektywnym, twórczym pracownikiem. Ale gdy nie pracuje czuje się winny. Praca jest dla niego wyuczoną strategią radzenia sobie z własnym poczuciem winy i z innymi negatywnymi emocjami. Tyle że strategia ta nie jest skuteczna (Wojdyło, 2015: 70).

Dla pracoholika praca staje się obsesją. Czynności nie związane z pracą są traktowane jako strata czasu. Jest to objaw przymusu pracy. A w dni wolne, w czasie wolnym pracoholik popada w stany lękowe, pojawia się napięcie psychiczne i przymus ciągłego myślenia o pracy (Woronowicz, 2009: 506; zob. też Wojdyło, 2010: 77).

Czas wolny dla pracoholika jest terminem teoretycznym, wirtualnym we wszystkich jego podstawowych funkcjach.

## **Podsumowanie**

Neurotyk nawet jeśli realnie posiada czas wolny, to często nie ma poczucia jego posiadania. A jeśli już, to i tak doświadcza trudności w korzystaniu z niego, a decydują o tym podstawowe cechy osobowości neurotycznej. Te podstawowe cechy istotne dla omawianego problemu to: perfekcjonizm osobowości neurotycznej, stosunek do własnej wolności i najważniejsza cecha, jaką jest neurotyczne poczucie winy. Neurotyczne poczucie winy jest mechanizmem szczególnie destrukcyjnie działającym na osobowość neurotyka, niszczącym nawet sferę duchową (religijną) i jednocześnie jest ściśle powiązany z perfekcjonizmem i postawą wobec własnej wolności. Wymienione cechy uniemożliwiają realizację wszystkich wyróżnionych funkcji czasu wolnego: funkcji regeneracyjnej, kompensacyjnej, suspensywnej i kreatywnej. Czego ewidentnym przykładem jest pracoholizm, uzależnienie, które powstaje u osób często przejawiających cechy neurotyczne.

## **Bibliografia**

Chyczewska, A. (2013). Neurotyczne poczucie winy jako przyczyna niemożności korzystania z czasu wolnego. *Studia Elbląskie*, XIV (2013), 469-483.

- Daco, P. (1993). *Che cos'e la psicanalisi*, Milano: RCS Rizzoli Libri S. p. A.
- Fromm, E. (1996). *Serce człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fromm, E. (2008). *Ucieczka od wolności*, Warszawa: Czytelnik.
- Horney, K. (1982). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Horney, K. (1994). *Nowe drogi w psychoanalizie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kierkegaard, S. (1996). *Pojęcie lęku*, Warszawa: Fundacja ALETHEIA.
- Kuczkowski, S. (1982). Niektóre problemy psychopatologii w zakresie doświadczeń, postaw i zachowań religijnych. W: Z. Chlewiński (red.), *Psychologia religii*. Lublin: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- May, R. (1989). *Psychologia i dylemat ludzki*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Ostrowski, M. (2013). *Funkcje czasu wolnego*, <http://www.pastoralna.pl/files/202%20Funkcje%20czasu%20wolnego.pdf>. Dostęp: 10.10. 2016.
- Ostrowski, M. (2013). *Pojęcie, rodzaje, rozwój historyczny czasu wolnego*, <http://www.pastoralna.pl/files/201%20Pojęcie%20rodzaje%20historia%20czasu%20wolnego.pdf>. Dostęp : 10. 10. 2016.
- Retowski, S. (2003). Pracoholizm- próba teoretycznego zdefiniowania zjawiska. W: B. Wojciszke, M. Plopa (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Rudin, J. (1992). *Psychoterapia i religia*, Warszawa: Wydawnictwo SOLARIUM.
- Thorne, B. (1990). Konfrontacja w terapii rogeriańskiej. *Nowiny Psychologiczne*, 5-6 (1990), 31-41.
- Wojdyło, K. (2010). *Pracoholizm. Perspektywa poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Wojdyło, K. (2015). Pustka pełna pracy. *Charaktery*, 4 (2015), 68-72.
- Woronowicz, B. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań –Warszawa: Media Rodzina i Paramedia.

### **Psychological conditioning of the difficulties in making use of free time**

The paper is an attempt to analyze these mechanisms in the neurotic personality which are responsible for inability to make use of pastime or even lack of the feeling of having free time. The above mentioned mechanisms are: a neurotic person's perfectionism, specific attitude towards one's freedom and neurotic feeling of guilt. Also, attention must be drawn to the lack of a sense of control of one's own life because it is often a reason of workaholism. The inner mechanisms of a neurotic individual prevent them from realization of the functions of free time - from the regenerative function to the creative function.





**JOANNA GORGOL**  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

## **Czas wolny w perspektywie rozwoju nowoczesnych technologii**

### **Wprowadzenie**

W swojej pracy chciałabym poruszyć temat spędzania wolnego czasu w perspektywie rozwoju nowoczesnych technologii. Chciałabym zwrócić uwagę na to, jak owe technologie wpływają na nasze codzienne życie, często zmieniając formę naszego odpoczynku od pracy. Przedstawię również badania naukowe, które wskazują na pozytywny wpływ podejmowania aktywności fizycznych oraz umysłowych na sprawne funkcjonowanie naszego mózgu. Zastanowię się także nad tym, czy taki podział – praca i czas wolny – wciąż jest aktualny. Coraz więcej ludzi łączy ze sobą te dwa osobne aspekty życia, ponieważ wzajemnie przenikają się one w świecie cyfrowym. To ciągle „podpięcie” do sieci powoduje, że wielu z nas dostępnych jest „online” przez większość dnia. W swojej pracy postaram się również odpowiedzieć na pytanie, czy w związku z rozwojem technologii, której obecność już nikogo nie dziwi, definicja czasu wolnego powinna ulec zmianie.

### **Ogólna definicja czasu wolnego**

W literaturze znaleźć możemy wiele definicji czasu wolnego. Wybrałam jednak jedną z nich, stworzoną przez profesora Johna Neulingera (Neulinger, 1981). Scharakteryzował on czas wolny na dwóch płaszczyznach – subiektywnej oraz obiektywnej. Pierwsza z nich związana jest ze stanem umysłu, który towarzyszy danej jednostce. W tym przypadku czas wolny dokonuje się w sferze świadomości człowieka. Mogą to być jego marzenia, stany emocjonalne, różnego rodzaju kontemplacje, związane z medytacją i skupieniem się na swoich myślach oraz odczuciach. Natomiast czas wolny w kategorii obiektywnej określa czas, którym człowiek dysponuje po wykonaniu swoich obowiązków, jakimi może być praca lub nauka. Czas ten związany jest z czynnościami, które człowiek sam dobrowolnie inicjuje. Najprostszym przykładem może być tu podjęcie aktywności fizycznej (bieganie) lub umysłowej (pisanie książki). Mogą one przyjmować charakter nastawiony na jednostkę lub być rozważane w kontekście relacji międzyludzkiej, w której człowiek podejmuje działania angażujące inne osoby.

Istnieją środki, miejsca i urządzenia, które pomagają w organizacji czasu wolnego. Mogą to być np. mass-media, czyli telewizja, radio, film oraz prasa. W przypadku podjęcia aktywności w szerszym gronie osób, można wybrać się do teatru, kina lub restauracji. Istnieją również innego rodzaju miejsca rozrywkowe, takie jak lokale taneczne, kluby, salony gier lub siłownie. Obecnie jest bardzo dużo możliwości, które umożliwiają nam odpoczynek i pozytywne spędzenie czasu wolnego. Dlaczego więc niektórzy z nas nie mogą znaleźć czasu na żadną z form tych aktywności?

## **Rozwój nowoczesnych technologii**

Nikogo nie dziwi dziś stwierdzenie, że technologia zmienia nasze życie. Wpływa na nas w bardzo dużym stopniu, zmieniając to, w jaki sposób poszukujemy pracy, szukamy rozrywki, czy też komunikujemy się z innymi osobami. Młode pokolenia nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez dostępu do Internetu, telefonów komórkowych i komputerów. Dzięki temu możemy szybko przenieść nasze życie do wirtualnego świata – stworzono nam możliwość robienia zakupów online, wykonywania operacji bankowych, rozmowy ze znajomymi i rodziną. Niemalże codziennie w czasopiśmie lub telewizji usłyszeć możemy o jakimś nowym odkryciu, które może zrewolucjonizować nasze życie. Warto przywołać badanie przeprowadzone przez badaczy z Uniwersytetu Cambridge (Youyou i in., 2014: 1036-1040). Zastanawiali się oni nad tym, kto zna nas lepiej – partner, bliski członek rodziny, czy może nasz przyjaciel? Okazało się, że jeśli jesteśmy wystarczająco aktywni na portalu społecznościowym, to odpowiedź jest inna – najlepiej zna nas algorytm komputerowy. Badacze stworzyli program, który na podstawie klikanych przez nas ‘lajków’ był w stanie określić cechy naszego charakteru wywodzące się z pięcioczynnikowego modelu osobowości (neurotyczność, ekstrawersja, sumienność, ugodowość, otwartość na doświadczenia). Aby komputer mógł przewidzieć wyniki dokładnie tak, jak zrobiłby to nasz małżonek, wystarczyło mu wzięcie pod uwagę około 300 ‘lajków’. Badanie to pokazuje, że nie trzeba aż tak wiele, aby komputer był w stanie znać nas lepiej niż nasi najbliżsi. To, że zostawiamy w Internecie wiele informacji na swój temat powoduje, że są one często wykorzystywane przez marketingowców. Wyświetlają nam się reklamy dopasowane do naszych zainteresowań. Znaleźć możemy propozycję różnych forum, które stwarzają nam możliwość rozmowy z innymi ludźmi, którzy mają podobne zainteresowania do nas. Nie musimy wychodzić z domu, a właściwie – nie musimy odchodzić od komputera, aby móc porozmawiać z osobami, które dzielą nasze pasje. Prezes firmy Google Eric Schmidt powiedział: „do roku 2020 mobilny Internet upowszechni się do tego stopnia, że praktycznie wszyscy ludzie na świecie będą „online”. Jest to początek nowej ery, w której komunikacja internetowa wygra z każdą inną jej formą.” (Schmidt i Cohen, 2013). Popularny dziś serwis społecznościowy Facebook ma ponad miliard użytkowników, którzy codziennie komunikują się ze sobą za pomocą cza-

tu. Wydaje mi się, że utrzymywanie tylko takich ‘wirtualnych’ znajomości może doprowadzić do zaburzeń nawiązywania relacji w świecie rzeczywistym. Już teraz zaobserwować można, że społeczeństwo, a zwłaszcza młodzi ludzie, traci zdolność do nawiązywania i budowania relacji interpersonalnej, bo dużo łatwiej im komunikować się za pomocą przekazów tekstowych (sms, email, wiadomości na czacie). Ludzie nie muszą wychodzić z domu, aby móc porozmawiać ze znajomymi lub rodziną.

Warto zwrócić uwagę również na zmieniające się proporcje pomiędzy pracownikami fizycznymi a umysłowymi. Pierwsi z nich idą do pracy, wykonują zlecone im zadanie i wracają do domu odpocząć. Pracownicy umysłowi natomiast coraz częściej zabierają swoją pracę do domu, myśląc o niej podczas swojego wolnego czasu. Inwestują oni czas w rozwój swoich kompetencji i uzyskanie większych zarobków. Dochodzi do sytuacji, w której pracownik ma dużo pieniędzy, ale nie ma na nic czasu, brakuje możliwości ich wykorzystania. Nie ma czasu na odpoczynek, spędzenia czasu z rodziną, oddanie się kontemplacji. Coraz częściej w ofertach pracy znaleźć można ogłoszenia, gdzie wymaga się od pracownika dyspozycyjności. Oczekuje się od pracownika gotowości do podjęcia pracy w każdym momencie, o każdej porze dnia i nocy, a także poświęcenie swojego wolnego czasu na rzecz wykonania poleceń służbowych otrzymywanych od przełożonego. To, że pracownicy się na to zgadzają, często związane jest z ich obawą przed utratą posiadanego stanowiska, chęcią uzyskania awansu lub zapewnieniem sobie uznania pracodawcy.

Dodatkowo, do tego, że zabieramy swoją pracę do domu przyczynia się także powstawanie nowych urządzeń i aplikacji. Przykładem jednej z nich może być aplikacja o nazwie *Facebook at Work*, której celem było stworzenie środowiska integrującego pracę oraz osobiste relacje współpracowników. Dostępna jest ona na razie w wersji próbnej, dla niewielkiej ilości użytkowników. Pracownicy mają do niej dostęp ze swoich prywatnych telefonów komórkowych, przez co mogą z niej korzystać nie będąc w swoim miejscu pracy. Z jednej strony może to być urządzenie ułatwiające współpracę i umożliwiające szybkie dzielenie się pomysłami, z drugiej zaś, powoduje to, że pracujemy ‘non-stop’ także spędzając czas w domu. Umiejętność rozdzielenia pracy i czasu wolnego jest jednym z ważniejszych aspektów naszego zdrowego funkcjonowania. Jeśli nasze myśli ciągle będą krążyć wokół tego, że trzeba sprawdzić e-maila lub otworzyć aplikację, w której być może współpracownik coś napisał, nigdy nie pozwoli nam to dobrze odpocząć. Musimy rozdzielić grubą kreską życie zawodowe oraz prywatne.

## **Wpływ snu na działanie mózgu**

Jedną z najważniejszych form odpoczynku dla naszego mózgu jest sen. Wy różnić można w nim dwa okresy aktywności: sen REM (ang. rapid eye movement) oraz NREM (ang. non-REM). Pierwszy z nich związany jest z obecnością szybkich ruchów gałek ocznych oraz desynchronizacją aktywności mózgu – pojawiają się fale mózgowo o wysokiej częstotliwości i niskiej amplitudzie, na-

stępuje także zanik wolnych fal delta. Faza NREM natomiast charakteryzuje się występowaniem wolnych oscylacji, w których zaobserwować można fale mózgowe o niskiej częstotliwości, ale wysokiej amplitudzie (Zimbardo i Gerrig, 2014: 197-198). Faza ta spełnia rolę ochrony oraz regeneracji organizmu – podczas niej przeprowadzana zostaje naprawa komórek nerwowych na poziomie chemicznym (Siegel, 2005: 1264-1271). Ważne jest również to, że podczas fazy REM dokonuje się proces konsolidacji nowo zdobytych informacji w pamięci, ich porządkowanie oraz segregowanie (Diekelmann i Born, 2010: 114-126). Dlatego tak ważna jest odpowiednia ilość snu przed ważnym egzaminem lub prezentacją, do której uczyliśmy się wcześniejszego dnia. W czasie fazy REM, a w zasadzie wraz z jej początkiem, następuje także wzrost stężenia acetylocholino – neuromodulatora biorącego udział w procesach neuroplastyczności związanych z uczeniem się i pamięcią (Graves i in., 2001: 237-243).

Niedobór snu prowadzi do trudności z koncentracją uwagi oraz zaburzeń pamięci operacyjnej (Banks i Dinges, 2007: 519-528), a także zmniejszenia poziomu wydajności pracy oraz zaangażowania w jej wykonywanie. Współczesne społeczeństwo coraz częściej wydłuża swoją aktywność dobową, rezygnując z kilku godzin snu. Niestety, prowadzić to może do poważnych konsekwencji. Już po kilku nieprzespanych nocach widoczne jest obniżenie koncentracji oraz zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego. Kierowcy, którzy zostali pozbawieni snu, częściej stwarzają niebezpieczne sytuacje na drodze, spowodowane np. obniżonym czasem reakcji. Ten problem spowodował, że ludzie zaczęli zastanawiać się nad tym, czy aby nie stworzyć urządzenia, które mogłoby zmierzyć poziom nadmiernej senności, podobny do działania alkometru (Yegneswaran i Shapiro, 2007: 569-572). Takie urządzenie z całą pewnością mogłoby obniżyć ilość wypadków samochodowych spowodowanych brakiem snu i pozwoliłoby na dodatkową kontrolę zdrowego funkcjonowania człowieka.

## **Aktywność fizyczna**

Aktywne spędzanie czasu wolnego z całą pewnością jest korzystniejszy dla naszego organizmu niż odpoczynek bierny. Przebywanie na świeżym powietrzu, regularne uprawianie jakiegokolwiek sportu wspomaga pracę naszego mózgu – wpływa na koncentrację oraz pamięć, a także znacznie poprawia nasze ogólne samopoczucie (Hillman i in., 2008: 58-65). Systematyczne ćwiczenia fizyczne zwiększają objętość krwi w krwioobiegu, wzmacniają serce, zmniejszają ryzyko zawału lub miażdżycy. Ze względu na to, że widoczne jest starzenie się populacji ludzkiej w wielu krajach na całym świecie, naukowcy oraz lekarze próbują znaleźć sposób na to, aby przedłużyć żywotność starszych osób oraz zapobiec ryzyku zachorowań. W jednym z badań nad strukturą hipokampa – części mózgu odpowiedzialnej za naszą pamięć, naukowcy pokazali, że aerobowy trening fizyczny może zmodyfikować jego objętość nawet o 2%. Zwiększenie tego obszaru prowadzi do poprawy pamięci przestrzennej (Erickson i in., 2011: 3017-3022). Wskazuje się również na to, że podjęcie ak-

tywności fizycznej poprawia funkcje poznawcze, a także chroni przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera (Kramer i Erickson, 2007: 342-348). Widać więc, że aktywność fizyczna jest dla naszego organizmu, a zwłaszcza dla mózgu, bardzo ważna.

Niestety, rozwój globalizacji sprzyja rozpowszechnianiu się niezdrowego stylu życia. Przyjmowanie coraz większej ilości kalorii, z powodu 'jedzenia w biegu', przy jednoczesnym zmniejszeniu ich spalania, może powodować wiele chorób współczesnej cywilizacji takich jak choroby serca, cukrzyca, problemy ze stawami (Hu, 2011: 1249-1257). Na szczęście, powstaje coraz więcej projektów mających na celu zwrócenie uwagi na ten problem, a dzięki ich rozpowszechnianiu w mediach, docierają one do szerokiego grona odbiorców. Jednym z przykładów takiej akcji jest stworzony przez Michelle Obamę w 2010 roku program o nazwie „Let's move”, promujący zdrowy tryb życia, aktywność fizyczną oraz odpowiednią dietę, który właśnie dzięki mediom stał się widoczny dla ludzi na całym świecie. Edukacja w tym zakresie jest bardzo ważna. Nauczyciele, lekarze, rodzice oraz same dzieci, powinny wiedzieć o realnych zagrożeniach otyłością i ich konsekwencjami zdrowotnymi oraz społecznymi.

Nowoczesne technologie również mają wpływ na sposób wykonywania współczesnego treningu fizycznego, często łącząc wykorzystanie specjalistycznych aplikacji oraz gadżetów. Aplikacje te dostarczają użytkownikowi bardzo wielu informacji np. o pokonanym dystansie, prędkości jaką uzyskano podczas jazdy na rowerze, czasie wykonywania konkretnych ćwiczeń oraz ilości spalonych kalorii. Niektóre z nich mogą również stworzyć indywidualne programy treningowe, sugerując się wcześniejszymi osiągnięciami i celami użytkownika, dzięki czemu mobilizują do podjęcia treningu. Dodatkowo, wiele z nich umożliwia podzielenie się swoimi osiągnięciami w sieci, a także śledzenie postępów znajomych. Pozwalają także na oglądani polecanych do pokonania tras treningowych w okolicy, w której obecnie się znajdujemy. Aplikacje, które możemy mieć zawsze przy sobie, pozwalają na dostosowanie ćwiczeń do naszych możliwości, utrzymanie odpowiedniej diety, a także osiągnięcie wyznaczonych celów. Z całą pewnością w połączeniu z naszą silną wolą, konsultacjami z dietetykiem oraz wykwalifikowanym trenerem, pozwolą na osiągnięcie sukcesu w wykonywanej aktywności fizycznej.

## **Aktywność umysłowa**

Nawet proste działania umysłowe, takie jak czytanie książek, granie w szachy, rozwiązywanie krzyżówek, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie naszego mózgu. Jedno z badań prezentowanych podczas spotkania Radiological Society of North America pokazuje, że aktywność poznawcza u osób starszych ma wpływ na strukturę istoty białej w mózgu, która związana jest z procesami uczenia się, a jej niedobór może występować w wielu chorobach, takich jak stwardnienie rozsiane lub schizofrenia. Mózgi starszych osób badanych w tym projekcie przebadano kilkakrotnie, wykorzystując do tego metodę rezonansu magnetycznego. Okazało się, że osoby, które częściej angażują się w wykony-

wanie zadań umysłowych, zachowują większą integralność istoty białej – ich mózgi zachowały podobne właściwości do mózgów zdrowych, młodych osób.

To, że zamiast zapamiętywać pewne informacje, jak np. numery telefonów, nazwiska lub daty spotkań, wpisujemy je do elektronicznego notatnika lub kalendarza, powodować może zmniejszenie wydajności naszego mózgu. Teraz to nie my pamiętamy, ale nasz telefon komórkowy lub komputer, przez co spada poziom naszej sprawności umysłowej. Naukowcy i lekarze mówią o pojęciu tzw. demencji cyfrowej, będącej skutkiem niekontrolowanego i długotrwałego korzystania z mediów cyfrowych i nowoczesnych technologii (Spitzer, 2013), który upośledza nasz mózg. Autor książki wskazuje na możliwe konsekwencje codziennego przesiadywania przed komputerem i długotrwałego korzystania z Internetu. A konsekwencje mogą być poważne, powodując m.in. zanik umiejętności samodzielnego myślenia, koncentracji uwagi, uczenia się, a także wycofanie się z relacji międzyludzkich lub problemy ze snem. Te konsekwencje najbardziej widoczne są u młodych ludzi, którzy potrafią spędzić przed ekranem komputera nawet 7 godzin dziennie. Warto więc zastanowić się nad tym, czy wprowadzanie do szkół nowoczesnych technologii np. w postaci zamiennego z zeszytem tabletu na pewno jest dobrym pomysłem.

## **Subiektywny czas wolny**

Jak wspomniano już na początku tej pracy, subiektywny czas wolny związany jest ze skupieniem się nad swoimi celami, stanami emocjonalnymi, odczuciami, wewnętrznym wyciszeniem oraz zdolnością do autorefleksji. Współczesny rozwój mediów i docierające do nas ze wszystkich stron informacje, a także ich przesył, nie sprzyjają tej formie spędzania wolnego czasu. Jest nam on jednak niezbędny do refleksji na temat hierarchii wartości w naszym życiu – czy stawiamy na pierwszym miejscu naszą pracę, czy relacje z bliskimi, czy ‘ja’ poprzez swoją pracę i podejmowanie aktywności zawodowych realizują to, co jest dla mnie ważne? Odpowiedź na te pytania jest bardzo istotna. Jeśli ludzie będą utożsamiać się z tym, co robią, nie będą sfrustrowani i zmęczeni. Wykonywanie obcych i niezgodnych z przekonaniem celów może doprowadzić do złego funkcjonowania człowieka, zarówno w warunkach zawodowych, jak i prywatnych. Dlatego tak ważne jest znalezienie odrobiny czasu wolnego tylko dla siebie. Jedną z takich form aktywności może być medytacja, która pozwala na pozbycie się zbędnych myśli z głowy. To, że całymi dniami jesteśmy czujni, zaniepokojeni tym, że mamy jeszcze tyle do zrobienia, może przeszkodzić w autorefleksji, jednak warto tego spróbować w celu zmniejszenia naszego codziennego napięcia i odprężenia się. Medytacja może pomóc obniżyć poziom stresu, poprawić naszą koncentrację oraz nauczyć myśleć o pozytywnych aspektach naszego życia.

## **Praca i czas wolny – zachowanie równowagi**

Zatarcie granicy pomiędzy pracą a czasem wolnym prowadzić może do przemęczenia, obniżenia motywacji, kłopotów zdrowotnych, a także popsucia relacji rodzinnych. Odnalezienie równowagi pomiędzy tymi dwoma aspektami życia nie jest jednak tak proste i oczywiste. Nasze dążenia do awansu, intensywność pracy, chęć uzyskiwania coraz to wyższych zarobków, prowadzić może do pracoholizmu. Dlatego tak ważne jest, aby w dzisiejszych czasach spróbować samodzielnie rozgraniczyć czas na pracę zawodową i czas wolny. Należy podjąć pewne decyzje – nie sprawdzamy skrzynki pocztowej poza godzinami naszej pracy, nie odbieramy służbowego telefonu podczas spędzania czasu z rodziną lub przyjaciółmi, staramy się nie zabierać pracy do domu. Należy z całą pewnością znaleźć czas na relaks, spełnianie własnych przyjemności, ruch oraz kontemplację. Tylko w ten sposób będziemy potrafili zachować odpowiednią równowagę pomiędzy pracą a wolnym czasem, co spowoduje, że nasze i naszych bliskich samopoczucie będzie lepsze. Będzie to również z korzyścią dla naszych pracodawców – wypoczęty pracownik będzie wykazywał większą motywację, przez co będzie bardziej efektywny. Ważne jest też to, aby nie dopuścić do tego, żeby dostępne na co dzień technologie świata cyfrowego nami zawładnęły. Czytajmy książki nie na tablecie lub czytniku e-booków, ale w papierowej wersji, zacznijmy uczyć się nowego języka obcego lub gry na instrumencie – te czynności powodują pobudzenie naszego mózgu i przyczyniają się do powstania nowych, silniejszych połączeń neuronalnych. Nie należy zapominać o ruchu, który poprawia dotlenienie tkanek naszego organizmu. Trzeba stymulować mózg i dać mu czasem odpocząć od elektronicznych gadżetów. Jeśli każdy z nas będzie potrafił rozgraniczyć czas na pracę i odpowiedni odpoczynek, definicja czasu wolnego nie będzie musiała ulec zmianie.

## **Bibliografia**

- Banks, S., Dinges, D. (2007). Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5), 519-528.
- Diekelmann, S., Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 114-126.
- Erickson, K., Voss, M., Prakash, R., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J., Heo, S., Alves, H., White, S., Wojcicki, T., Mailey, E., Vieira, V., Martin, S., Pence, B., Woods, J., McAuley, E., Kramer, A. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PNAS*, 108(7), 3017-3022.
- Graves, L., Pack, A., Abel, T. (2001). Sleep and memory: a molecular perspective. *Trends in Neurosciences*, 24(4), 237-243.



- Hillman, C.H., Erickson, K.I., Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hu, F. (2011). Globalization of diabetes: the role of diet, lifestyle, and genes. *Diabetes care*, 34(6), 1249-1257.
- Jaśkowski, P. (2009). *Neuronauka poznawcza - jak mózg tworzy umysł*. Warszawa: Vizja Press&It.
- Kramer, A., Erickson, K. (2007). Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(8), 342-348.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure*. Nowy Jork : McGraw-Hill.
- Schmidt, E., Cohen, J. . (2013). *The New Digital Age: Transforming Nations, Businesses, and Our Lives*. Nowy Jork: Knopf Doubleday Publishing Group.
- Siegel, J. M. (2005). Clues to the functions of mammalian sleep. *Nature*, 437, 1264-1271.
- Spitzer, M. (2013). *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*. Słupsk: Dobra Literatura.
- Yegneswaran, B., Shapiro, C. (2007). Do sleep deprivation and alcohol have the same effects on psychomotor performance? *Journal of Psychosomatic Research*, 63(6), 569-572.
- Youyou, W., Kosinski, M., Stillwell, D. (2014). Computer-based personality judgments are more accurate than those made by humans. *PNAS*, 112(4), 1036-1040.
- Zimbardo, P.G, Gerrig, R.J. . (2012). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

### **Spare time in the perspective of development of modern technology**

In my presentation, I would like to raise the issue of spending spare time in the perspective of development of modern technology. I would like to point out how new technologies influence our everyday life, often changing the form of resting from work. I will consider whether the division – work and leisure – is still up to date. More and more people connects this two separate aspects of life, because in the digital world they usually converge. This constant state of being “plugged” to the Internet renders many of us available “on-line” throughout a day. In my paper I will try to answer the question whether in the context of our technologically advanced world there is a need of redefining the concept of “spare time”.

**RENATA GRZYWACZ,  
KATARZYNA SZEREMETA,  
DOROTA SURMA**  
Wydział Wychowania Fizycznego,  
Uniwersytet Rzeszowski

## **Taniec współczesny jako forma aktywności fizycznej w czasie wolnym**

### **Wprowadzenie**

W ostatnich latach bardzo popularne stało się prowadzenie zdrowego stylu życia. Coraz większa część społeczeństwa przeznaczą swój wolny czas na aktywność fizyczną. Z wszystkich możliwie dostępnych źródeł można się dowiedzieć, że uprawianie sportu nie tylko pozwala długo cieszyć się zdrowiem, ale także poprawia wygląd oraz samopoczucie. Ma również pozytywny wpływ na kontakty międzyludzkie, integruje, rozwija samodyscyplinę, daje poczucie przynależności do grupy. Wielu przywraca wiarę w siebie, w swoje możliwości i pomaga w trenowaniu swojej silnej woli. Istnieje wiele form spędzania czasu wolnego. Jedną z najciekawszych stał się taniec, który w ostatnich latach zyskał ogromną popularność na całym świecie. Taniec jest ruchową aktywnością człowieka więc bez wątpienia ma związek z kulturą fizyczną. Celem głównym artykułu jest ukazanie tańca jako aktywnej formy w czasie wolnym na przykładzie zespołu tanecznego.

Różnorodność form spędzania czasu wolnego daje możliwość wybrania najodpowiedniejszej dla jednostki społecznej zgodnie z jej zainteresowaniami. Jedną z nich, która zyskała ogromną popularność w ostatniej dekadzie jest taniec. Taniec jest jedną z najstarszych sztuk, ściśle związaną z życiem ludzkim. Podstawowymi składnikami tańca jest ruch i rytm. Ruchami kieruje świadomość, mogą one być wykonywane celowo lub bezwiednie, pod wpływem bodźców emocjonalnych. Już w starożytności próbowano zgłębić istotę tańca. Jednym z nich był Lukian z Samostat, który twierdził, iż „Istota tańca polega na tym, by wiernie wyrażał i przedstawiał nasze przeżycia duchowe i plastycznie uzmysławiał to, co jest dla nas tajemnicze” (Lukian z Saomstat, 1951: 26). Autor tekstu zwraca uwagę na powiązanie tańca z najgłębszymi i najbardziej osobistymi przeżyciami człowieka. Niektóre są niewyraźne w sposób werbalny, dlatego dają się wyrazić właśnie przez taniec. Człowiek może wiele przekazać poprzez taniec dlatego też jedną z jego funkcji jest komunikacja, współcześnie nazywana mową ciała. R. Lange twierdzi, że „Taniec jest przyjemnym

ruchem ciała, przystosowanym przez sztukę do taktu lub melodii instrumentów, lub też głosu. Taniec składa się z uporządkowanych przebiegów ruchowych, gestów, wykonywanych w określonej kolejności i rytmie, czasem przekazuje pewną treść albo wyraża emocje tancerza” (Lange, 2009: 20). Autor podkreśla, że tańczy się dla przyjemności, dla rozładowania napięcia lub w celu przekazania emocji. W określony sposób przekazuje widzowi pewną treść.

Taniec współczesny obejmuje taniec nowoczesny, taniec jazzowy oraz elementy akrobatyki. Głównym składnikiem tańca współczesnego jest balet. Wykorzystuje wiele elementów figur, piruetów i pozycji baletowych jednak w luźniejszej formie (np. plié, grand plié, pique, fouetté). Balet to ściśle określone zasady, których tancerz musi przestrzegać. W tańcu współczesnym sztywne reguły są omijane, tancerz posiada pewną swobodę ruchu i improwizacji ale jednocześnie musi w pełni panować nad swoim ciałem. Może sam zinterpretować układ i przedstawić go widzowi w odpowiedni sposób, opowiadając mu jakąś historię, w pełni pokazując swoje emocje. Umożliwia twórcze wypowiedanie się poprzez ruchy ciała i pozwala na improwizację ruchową. Każdy krok, figura czy układ taneczny pozostawia pewien margines dowolności ruchowej.

Z pewnością taniec ma pozytywny wpływ na ogólny rozwój psychofizyczny człowieka. Szybko zmieniający się świat ma wpływ na różne aspekty życia, jak wiadomo nie wszystkie zmiany są pozytywne. Taniec pozwala współczesnemu człowiekowi żyjącemu w ciągłym stresie odreagować, zmniejszyć napięcia, zrelaksować się i odprężyć psychicznie. Pośród licznych form rekreacji taniec spełnia ważną rolę. Łączy w sobie dwa elementy: sportowy, czyli ruch fizyczny oraz taneczny, czyli zabawę, odprężenie i określony zbiór ruchów. Taniec jest fascynującą dziedziną, którą można dopasować do każdej grupy wiekowej i do różnego poziomu sprawności fizycznej. Nierozerwalnie z tańcem występuje także muzyka, która odpowiednio dobrana potrafi podnieść atrakcyjność układu, wzbudzić oczekiwane emocje i ułatwić wykonywany ruch. Taniec jest zatem bardzo istotnym elementem spędzania wolnego czasu, a jego rekreacyjna forma ma pozytywny wpływ na jego popularyzację (Kuźmińska, 2002: 34;40-41).

## **Metodologia badań własnych**

Cele artykułu:

Podstawowym celem artykułu jest przedstawienie tańca jako jednej z możliwych form aktywnego spędzania czasu wolnego oraz ukazanie jego wpływu na sferę psychiczną i fizyczną tancerzy. Badaniami objęto członków zespołu tanecznego „Kornele” w Rzeszowie. Analiza materiału badawczego dostarczyła wiedzy dotyczącej częstotliwości podejmowania w/w formy aktywności fizycznej, stażu respondentów (dotyczący uczestnictwa w zajęciach tanecznych) oraz informacji czy traktują oni taniec jako dodatkowe zainteresowanie, hobby czy też wiążą z nim dalsze plany na przyszłość. Przeprowadzone badania pozwoliły ustalić również jaki procent ankietowanych znajduje czas na dodatkową ak-

tywność ruchową oraz czy miejsce zamieszkania ma wpływ na częstotliwość uczestnictwa w zajęciach.

Problem badawczy:

Określenie problemu badawczego w badaniach opiera się na określeniu i objaśnieniu pewnego stanu niewiedzy na podstawie dotychczasowej wiedzy. Na podstawie własnej wiedzy oraz wykorzystanej literatury formułowane są pytania dzięki którym autor uzyska odpowiedź na postawione problemy badawcze (Apanowicz, 2002: 44). Według T. Plicha problem badawczy to „prosty zabieg werbalny, polegający na precyzyjnym rozbiciu tematu na pytania, problemy” (Plich, 1998: 4). Podsumowując problemy badawcze to zbiór pytań, które w trakcie analizy przeprowadzanych badań pozwalają autorowi sprecyzować odpowiedzi na postawione pytania. (Gruszczyński, 2002: 14).

Problem główny:

Jak uczestnictwo w zajęciach tanecznych w czasie wolnym wpływa na członków zespołu pod względem psychofizycznym?

Problem szczegółowy:

- 1) Czy członkowie zespołu tanecznego znajdują czas na dodatkowe formy aktywności ruchowej?
- 2) Co było główną przyczyną rozpoczęcia zajęć tanecznych?
- 3) Czy osoby mieszkające poza granicami Rzeszowa rzadziej uczestniczą w zajęciach tanecznych?

Hipoteza główna:

Taniec współczesny ma pozytywny wpływ na sferę psychiczną i fizyczną tancerzy.

Hipotezy szczegółowe:

- 1) Większość ankietowanych nie podejmuje dodatkowej aktywności fizycznej ze względu na brak czasu i nadmiar obowiązków.
- 2) Głównym powodem rozpoczęcia zajęć tanecznych jest zauważalny wzrost jego popularności.
- 3) Osoby mieszkające poza granicami miasta rzadziej uczestniczą w zajęciach.

Metody i techniki badawcze:

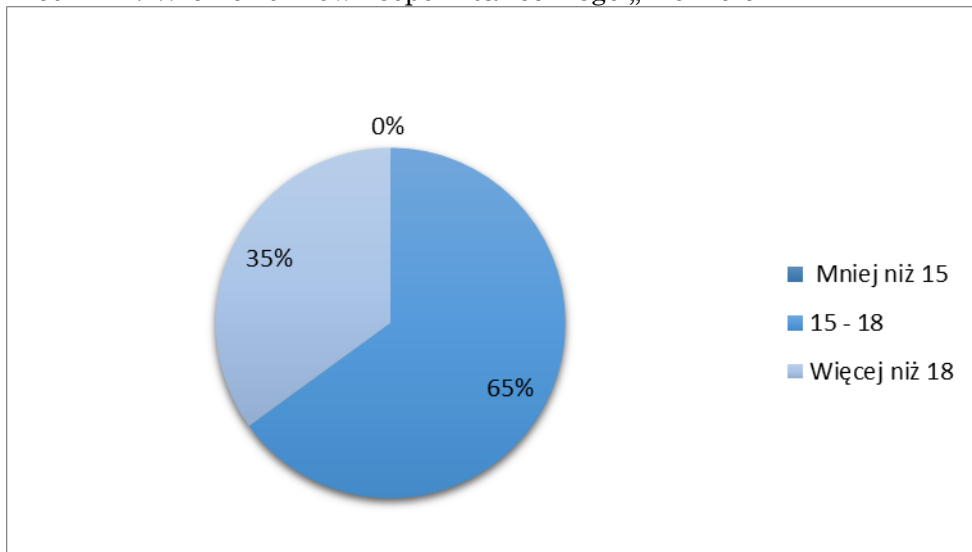
W niniejszym artykule zastosowano celowy dobór grupy badawczej. Grupę respondentów stanowiło 60 osób, tańczących w rzeszowskim zespole tanecznym „Kornele”. Badania zostały przeprowadzone w kwietniu 2016 roku. Grupę respondentów stanowiły w 100% kobiety. Warunkiem do prawidłowego przeprowadzenia badań naukowych jest wybór odpowiedniej metody i techniki badawczej. Metodą zastosowaną w niniejszym artykule jest metoda sondażu diagnostycznego za pomocą techniki ankiety. Narzędziem badawczym był anoni-

mowy kwestionariusz, który pozwolił uzyskać odpowiedzi na powyższe problemy badawcze. Kwestionariusz składał się z 13 pytań ankietowych oraz 4 pytań metryczkowych. Ankietowani mieli możliwość tylko jednego wyboru. 12 pytań stanowiły pytania zamknięte z możliwością dopisania indywidualnej odpowiedzi oraz jedno pytanie otwarte dotyczące konkretnego poziomu zaawansowania w grupie tanecznej.

### Analiza wyników badań

Analiza wyników badań na wykresie 1 przedstawia wiek członków zespołu tanecznego „Kornele”. Zdecydowana większość ankietowanych (65%) jest między 15 a 18 rokiem życia. Wynikać to może z faktu, iż są to osoby młode, których głównym zajęciem jest uczęszczanie na zajęcia szkolne i drobne prace domowe. Ta grupa wiekowa jest w stanie znaleźć czas na dodatkowe zajęcia, które rozwijają ich zainteresowania. Pozostała część ankietowanych (35%) to osoby mające mniej niż 18 lat.

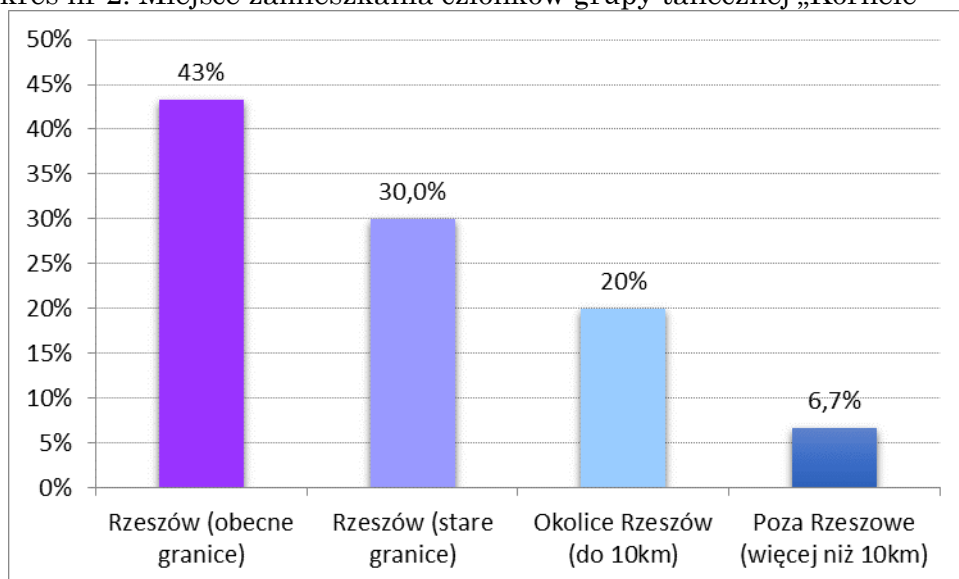
Wykres nr 1. Wiek członków zespołu tanecznego „Kornele”



źródło: opracowanie własne

Kwestionariusz ankiety dostarczył informacji iż zdecydowana większość respondentów, bo aż 90%, uczęszcza do szkoły. Pozostała część to osoby pracujące zawodowo (10%).

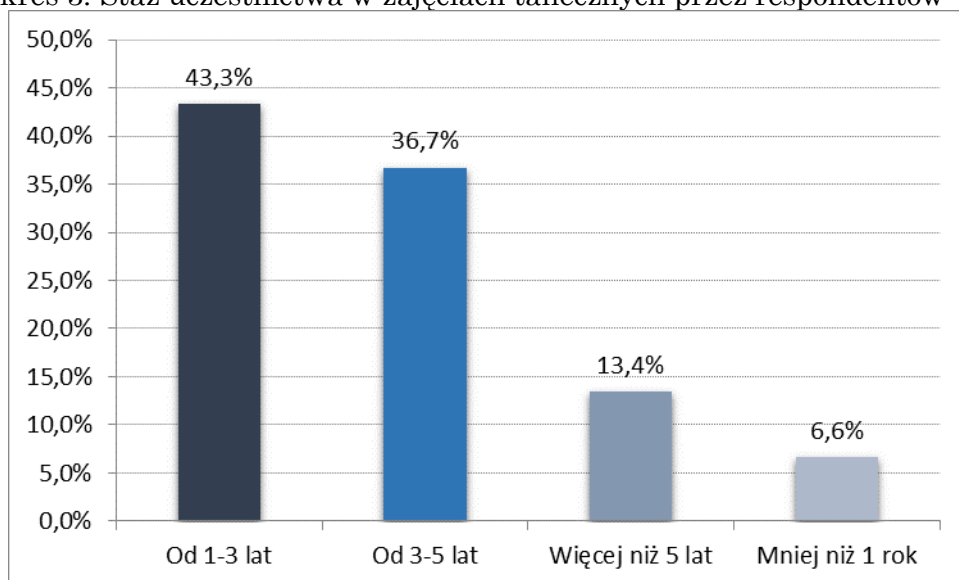
Wykres nr 2. Miejsce zamieszkania członków grupy tanecznej „Kornele”



źródło: opracowanie własne

Jak wynika z danych przedstawionych na wykresie 2 - 43% tancerzy mieszka w obecnych granicach Rzeszowa, 30% zamieszkuje stare granice miasta, 20% mieszka w okolicach Rzeszowa do 10 km i 6,7% poza miastem. Z pewnością miejsce zamieszkania ma wpływ na frekwencję na zajęciach tanecznych.

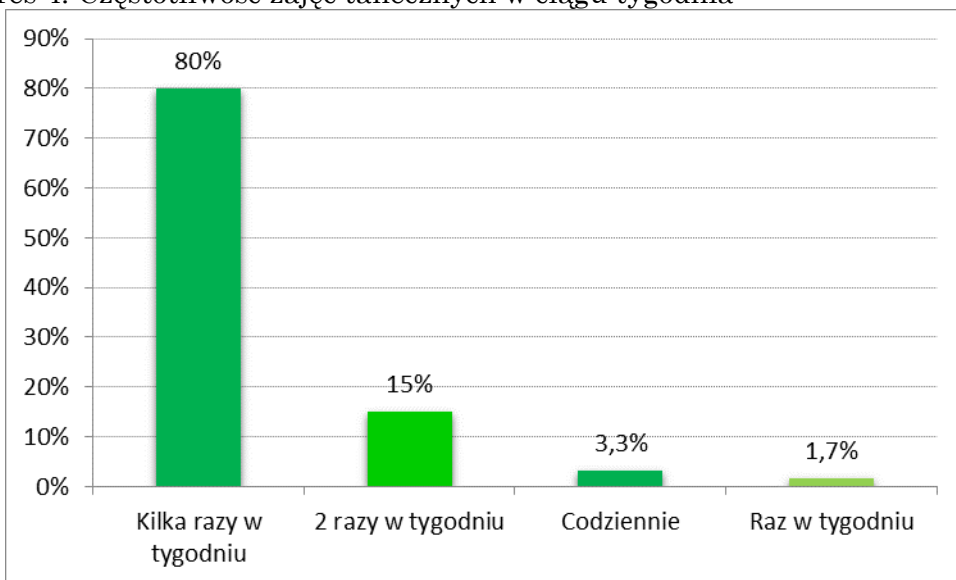
Wykres 3. Staż uczestnictwa w zajęciach tanecznych przez respondentów



źródło: opracowanie własne

Wykres 3 pokazuje, że 43,3% ankietowanych uczęszcza regularnie na zajęcia od 1 do 3 lat. Wynikać to może z faktu iż większość ankietowanych to osoby w wieku licealnym, co ukazuje wykres 1. Są to osoby, które świadomie zaczynają wybierać swoje zainteresowania. Rodzice mają mniejszy wpływ na podejmowane decyzje swoich dorosłych dzieci, które bardziej liczą się ze zdaniem znajomych oraz podążaniem za modą. Drugą grupą uczestników to osoby, które tańczą od 3 do 5 lat i stanowią 36,7%. Trzecią grupą są osoby tańczące więcej niż 5 lat (13,4%). Zapisując się na zajęcia taneczne, dzieci były w wieku szkolnym więc wpływ na decyzję o rozpoczęciu tańcem mieli rodzice, rodzina oraz szkoła. Ostatnią grupę stanowią osoby tańczące mniej niż rok (6,6%).

Wykres 4. Częstotliwość zajęć tanecznych w ciągu tygodnia



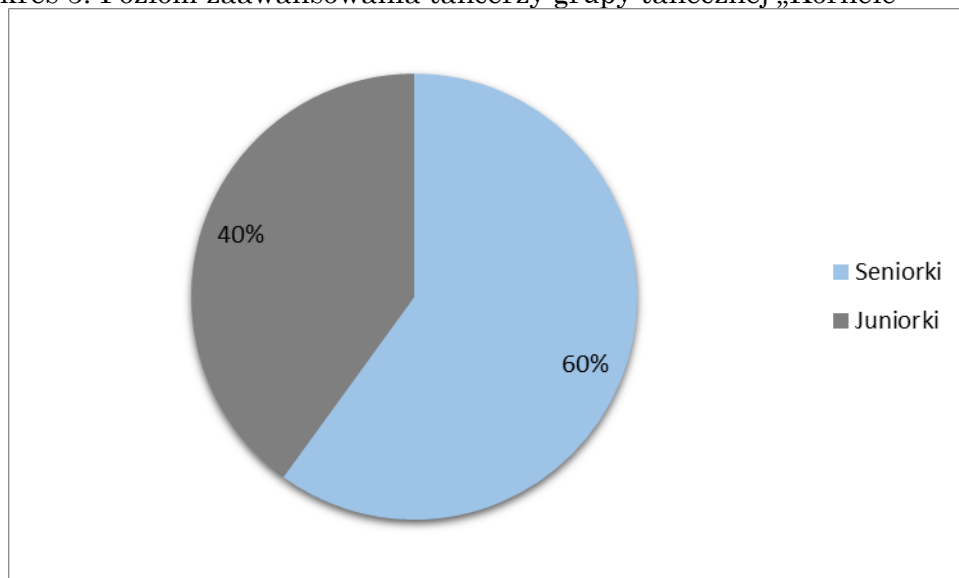
źródło: opracowanie własne

Na pytanie dotyczące częstotliwości uczęszczania na zajęcia taneczne w ciągu tygodnia aż 80% respondentów ćwiczy kilka razy w tygodniu. 15% uczestniczy w zajęciach dwa razy w tygodniu, 3,3% codziennie a 1,7% raz w tygodniu. Przedstawiona analiza prowadzi do konkluzji, iż badana grupa dużo czasu poświęca na zajęcia taneczne. Zdecydowana większość ćwiczy kilka razy w tygodniu co przyczynia się do wysokich osiągnięć zespołu i dobrej kondycji zawodniczek.

Na podstawie danych uzyskanych z kwestionariusza ankiety, można wnioskować, że wpływ miejsca zamieszkania nie ma znaczenia na częstotliwość treningów. Takiej odpowiedzi udzieliło aż 93,3% tancerzy. Wynikać to może z faktu iż zdecydowana większość uczestników mieszka na terenie Rzeszowa. Jednak 6,7% respondentów uważa, że miejsce zamieszkania ma ogromne znaczenia. Analiza uzyskanych danych dostarczyła informacji, że

osoby które mieszkają poza granicami Rzeszowa trenują znacznie rzadziej. Główną przyczyną tego zjawiska może być brak połączeń autobusowych w późnych godzinach wieczornych, w których zazwyczaj odbywają się treningi. Wiąza się z tym również koszty, które mogą stanowić problem nie tylko dla samych tancerzy, ale również dla ich rodziców.

Wykres 5. Poziom zaawansowania tancerzy grupy tanecznej „Kornele”

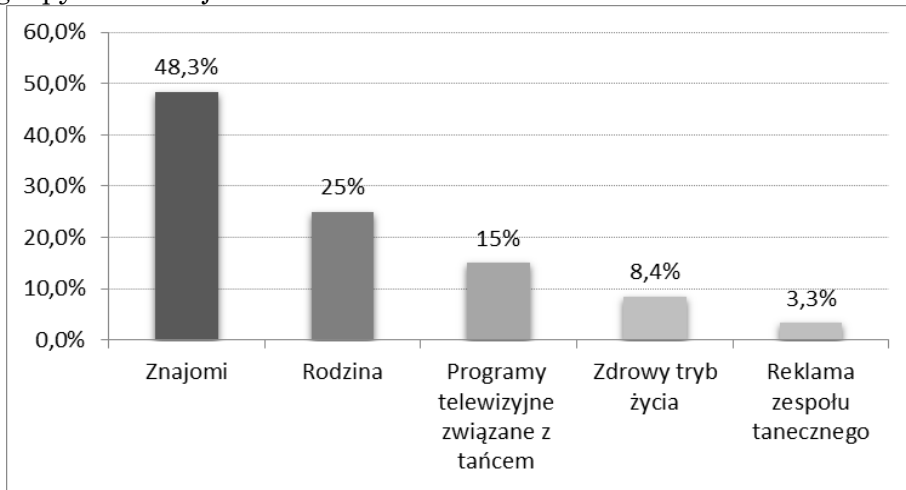


źródło: opracowanie własne

Na podstawie danych z wykresu 5 można wnioskować, że 60% respondentów należy do grupy „Seniorek”. Jest to najbardziej zaawansowana grupa w zespole, zdobywająca najwięcej osiągnięć. Na podstawie wcześniejszej analizy można zauważyć, że zdecydowana większość uczestników jest związana z zespołem od co najmniej kilku lat i uczęszcza na treningi co najmniej 3 razy w tygodniu, co pozwoliło na osiągnięcie wysokiego poziomu.



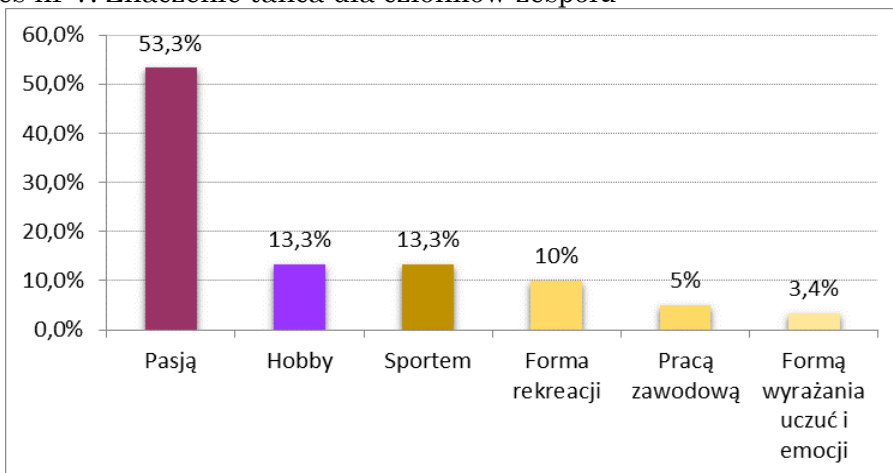
Wykres nr 6. Czynniki, które miały wpływ na podjęcie decyzji o przyłączeniu się do grupy tanecznej



źródło: opracowanie własne

Z przytoczonych danych (wykres 6) wynika, że znajomi (48,3%) mieli największy wpływ na rozpoczęcie przygody z tańcem. Zdecydowana większość badanych to osoby młode, które większą część swojego czasu spędzają z rówieśnikami i bardzo liczą się z ich zdaniem. Duży wpływ na podjęcie owej decyzji miała rodzina (25%). W dzisiejszych czasach media społecznościowe (15%) odgrywają ważną rolę w życiu młodego człowieka i mają niezmiernie duży wpływ na jego decyzje. Pozostali odpowiedzieli, że chcieli prowadzić zdrowy styl życia (8,4%) oraz, że zachęciła ich reklama zespołu (3,3%).

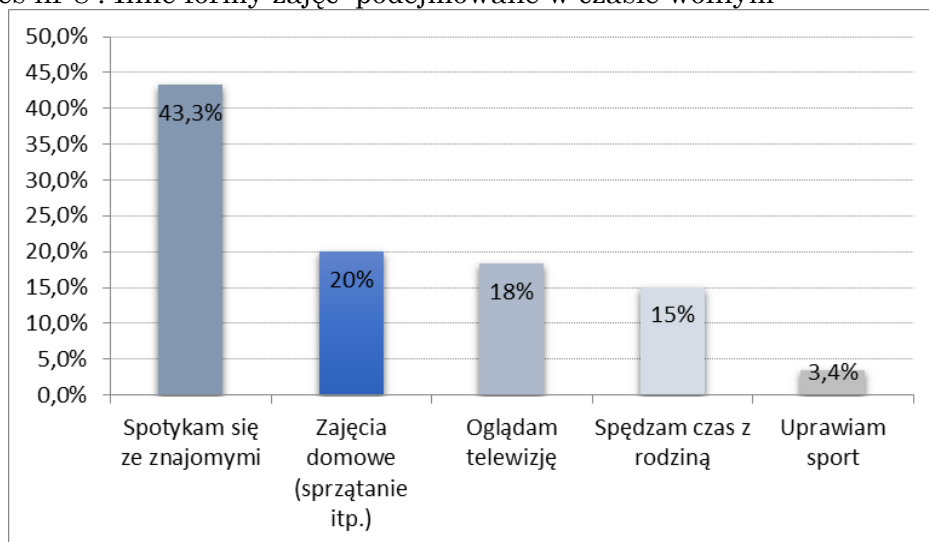
Wykres nr 7. Znaczenie tańca dla członków zespołu



źródło: opracowanie własne

Na kolejnym wykresie zestawione zostały odpowiedzi udzielane przez respondentów dotyczące znaczenia tańca w ich subiektywnym odczuciu. Ponad połowa (53,3%) odpowiedziała, że taniec dla nich jest wielką pasją, która pozwala im na rozwój osobisty. Podobna suma ankietowanych (13,3%) twierdzi, że taniec jest dla nich hobby lub sportem, dla 10% jest formą rekreacji i dla 5% pracą zawodową. Najmniej osób odpowiedziało, że dla nich jest to forma wyrażania uczuć i emocji (3,4%).

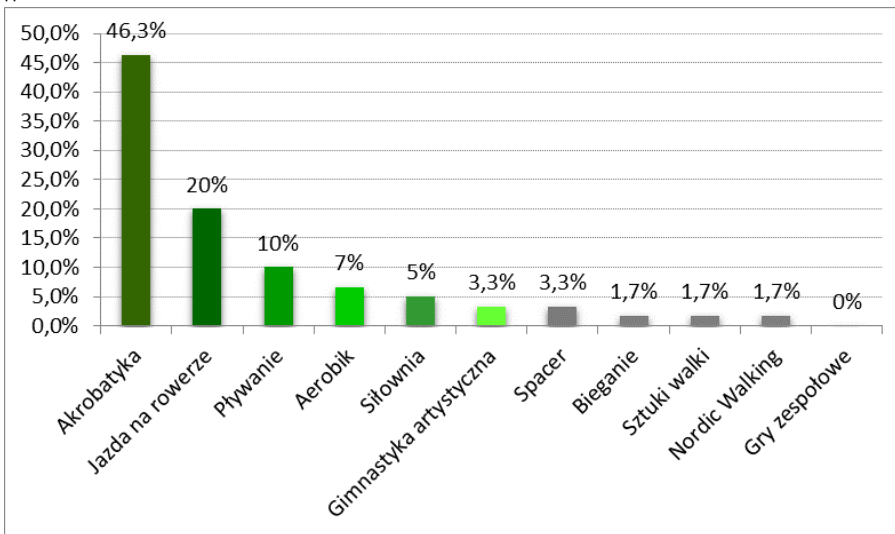
Wykres nr 8 . Inne formy zajęć podejmowane w czasie wolnym



źródło: opracowanie własne

Na podstawie danych zawartych na wykresie 8 można zauważyć, że prawie połowa (43,3%) ankietowanych w wolnym czasie spotyka się ze znajomymi, 20% zajmuje się zajęciami domowymi, 18% ogląda telewizję, 15% poświęca swój czas rodzinie i 3,4% uprawia inny sport. Większa część tancerzy to osoby w wieku 15 – 18 lat, dlatego spotkania ze znajomymi to najczęściej wybierana odpowiedź. Osoby w tym wieku dużo czasu spędzają poza domem poświęcając swój czas rówieśnikom.

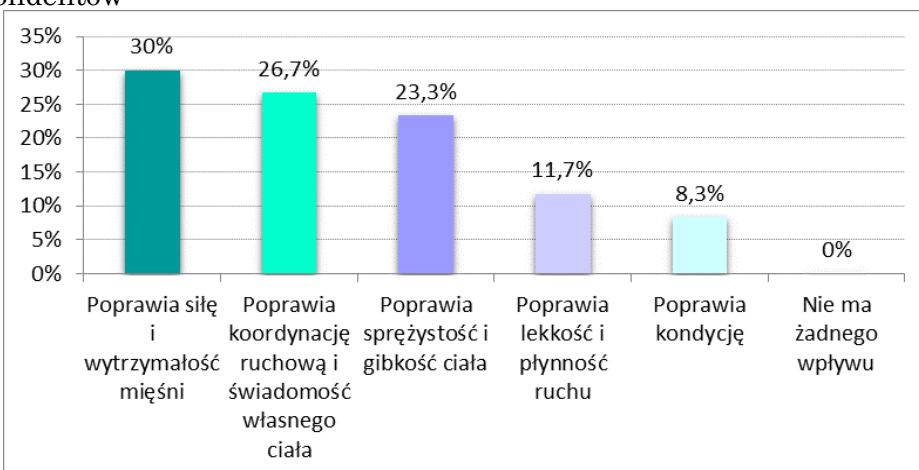
Wykres nr 9. Inne rodzaje aktywności fizycznej podejmowane przez respondentów



źródło: opracowanie własne

Analizując dane z wykresu 9 można stwierdzić iż prawie połowa ankietowanych (46,3%) w wolnym czasie wybiera akrobatykę. W układach tanecznych często są wykorzystywane różne elementy akrobatyczne dlatego tancerze, nawet w wolnym czasie, wybierają ten rodzaj aktywności aby nieustannie podnosić swój poziom. Drugą najczęściej wybieraną aktywnością była jazda na rowerze 20%, następnie pływanie 10%, aerobik 7%, siłownia 5%, gimnastyka artystyczna oraz spacer 3,3%, bieganie, sztuki walki i nordic walking 1,7%, oraz gry zespołowe 0%.

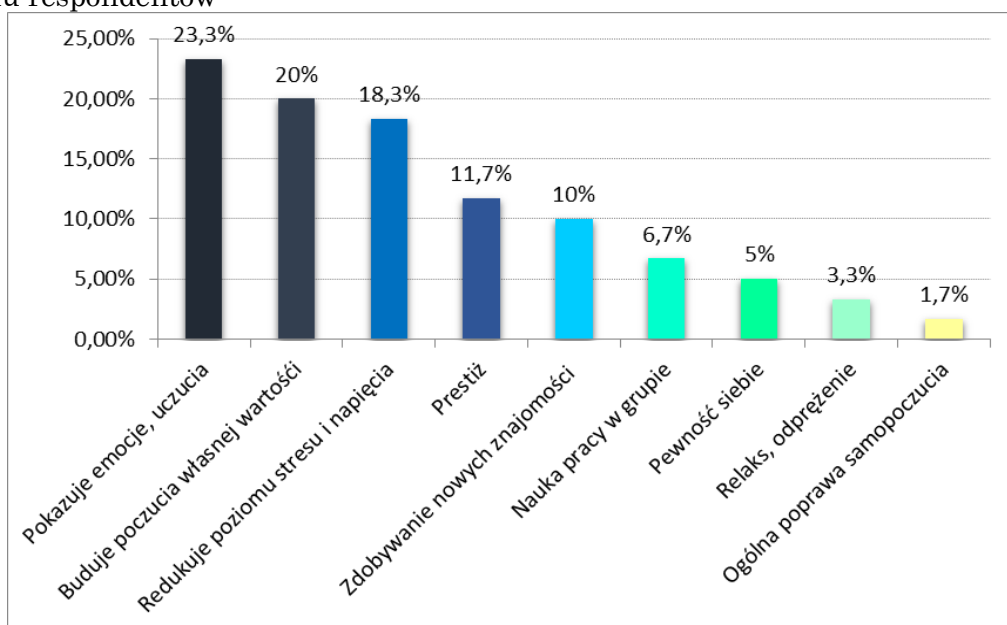
Wykres nr 10. Wpływ tańca na sprawność fizyczną w subiektywnym odczuciu respondentów



źródło: opracowanie własne

Wykres 10 ukazuje, że taniec ma ogromny wpływ na sprawność fizyczną. 30% ankietowanych twierdzi, że poprawia siłę i wytrzymałość mięśni, 26,7% zauważyło znaczną poprawę koordynacji ruchowej i świadomości własnego ciała, 23,3% może pochwalić się lepszą sprężystością i gibkością, 11,7% lekkością i płynnością ruchu, tylko 8,3% twierdzi, że poprawiła się tylko kondycja. Ostatniej odpowiedzi nie zaznaczył żaden z respondentów, można więc zauważyć, że wszyscy członkowie zespołu widzą pozytywny wpływ na kondycję fizyczną.

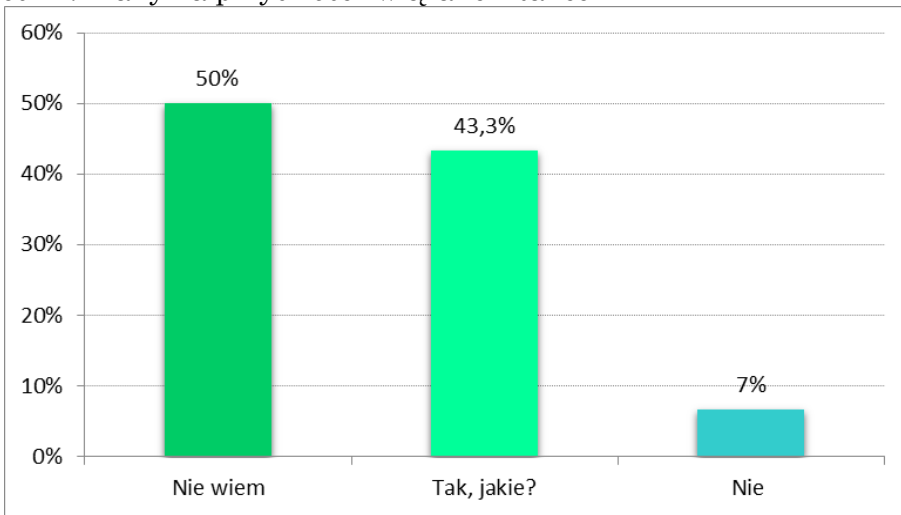
Wykres nr 11. Wpływ tańca na sprawność psychiczną w subiektywnym odczuciu respondentów



źródło: opracowanie własne

Na wykresie 11 zestawione zostały odpowiedzi udzielane przez respondentów dotyczące wpływu tańca na sprawność psychiczną. Aż 23,3% twierdzi, że taniec pomaga w pokazywaniu emocji i uczuć, 20% odpowiedziało, że buduje poczucie własnej wartości, 18,3% czuje spadek poziomu stresu, 11,7% uważa, że to prestiż, 10% zdobyło nowe znajomości, 6,7% nauczyło się pracować w grupie, 5% nabrało większej pewności siebie, 3,3% czuje relaks i odprężenie i 1,7% czuje się ogólnie lepiej. Po analizie wyżej przedstawionych odpowiedzi możemy wnioskować, że taniec ma bardzo pozytywny wpływ na sprawność fizyczną. Może to być spowodowane tym iż taniec, jak każdy inny sport czy aktywność ruchowa wymaga od organizmu wysiłku fizycznego podczas którego wydzielane są endorfiny – hormony szczęścia. Człowiek po wysiłku fizycznym regeneruje się psychicznie.

Wykres 12. Plany na przyszłość związane z tańcem



źródło: opracowanie własne

Na podstawie danych z wykresu nr 12 można wnioskować, że połowa respondentów (50%) jeszcze nie wie czy zwiąże swoją przyszłość z tańcem, 43,3% ma w planach dalej trenować, 8 osób w przyszłości planuje kształcić się w kierunku choreografa, 6 osób chce pozostać w grupie ponieważ boi się utraty znajomości, 4 osoby chcą dalej się rozwijać pod czujnym okiem trenerki, 3 z nich marzą o wygraniu popularnego programu telewizyjnego „You Can Dance”, 2 osoby chciałyby się dostać do szkoły artystycznej, kolejne 2 chciałyby jak najdłużej utrzymać dobrą formę a 1 respondentka chciałyby zdobyć mistrzostwo świata. Tylko 7% traktuje taniec jako chwilowe hobby.

## Podsumowanie

Na podstawie przeprowadzonych badań można dokonać weryfikacji wcześniej przedstawionych hipotez. Hipoteza główna – miała na celu ukazanie pozytywnego wpływu tańca współczesnego na sferę psychiczną i fizyczną tancerzy. Wyniki badań potwierdzają wiarygodność głównej hipotezy.

Hipoteza pierwsza – pokazuje iż większość ankietowanych nie podejmuje dodatkowej aktywności fizycznej ze względu na brak czasu i nadmiar obowiązków. Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że hipoteza potwierdziła się częściowo. Prawie połowa uczestniczek regularnie trenuje akrobatykę ponieważ jest ona niezbędna w prezentowanym rodzaju tańca.

Hipoteza druga – ukazuje iż głównym powodem rozpoczęcia uczestnictwa w zajęciach tanecznych jest wzrost jego popularności. Wyniki badań częściowo potwierdziły wiarygodność hipotezy. Prawie połowa respondentów dołączyła do grupy dzięki znajomym.

Hipoteza trzecia – miała na celu udowodnienie iż osoby mieszkające poza granicami miasta rzadziej uczestniczą w zajęciach. Analiza wyników odpowie-

dzi potwierdziła wiarygodność hipotezy. Osoby mieszkające poza granicami miasta znacznie rzadziej uczęszczają na zajęcia głównie ze względu na problemy z połączeniami autobusowymi.

Głównym celem pracy było przedstawienie tańca jako formy aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym w oparciu o badania za pomocą metody sondażu diagnostycznego przeprowadzone na członkach rzeszowskiego zespołu tanecznego „Kornele”. Uzyskane odpowiedzi pozwoliły na analizę wyników badań i potwierdzenie wcześniej postawionych hipotez. Dwie z czterech przedstawionych hipotez potwierdziły swą wiarygodność, w tym najważniejsza – hipoteza główna. Miała ona na celu ukazanie pozytywnego wpływu tańca współczesnego na sferę psychiczną i fizyczną tancerzy. Z analizy zebranego materiału wynika, że uczestnicy odczuwają pozytywny wpływ tańca na ich sferę psychiczną oraz fizyczną. Najbardziej cenią sobie poprawę siły i wytrzymałości mięśni oraz okazywanie uczuć i emocji poprzez taniec. Poprzez tak wiele pozytywnych aspektów tańca dla wielu stał się on wielką pasją. Uzyskane wyniki pokazały iż większość ankietowanych dodatkowo trenuje akrobatykę. Jest to ściśle związane z tańcem i niezbędne aby móc dalej poszerzać swoje umiejętności. Można więc stwierdzić, że akrobatyka jest nieodłącznym elementem tego rodzaju tańca. Ankietowani nawet w swoim prywatnym czasie wybierają tą formę aktywności by być coraz lepszym i nieustannie doskonalić swe umiejętności. Ten fakt potwierdza też ilość treningów. Większość z nich trenuje nawet kilka razy w ciągu tygodnia.

Analiza uzyskanych odpowiedzi wskazuje iż głównym powodem rozpoczęcia przygody z tańcem jest opinia znajomych na temat zespołu. Może to być spowodowane tym, że zdecydowana większość badanych to osoby młode, które większą część swojego czasu spędzają z rówieśnikami i bardzo liczą się z ich zdaniem. Treningi odbywające się kilka razy w tygodniu oraz wspólne uczęszczanie na zajęcia akrobatyczne sprawiają, że tancerze spędzają z sobą naprawdę dużo czasu. Daje im to poczucie przynależności do grupy, w której czują się bezpiecznie. Każdy może brać udział w zajęciach, bez względu na umiejętności taneczne ponieważ grupa jest podzielona na 3 poziomy zaawansowania. Prawie połowa z obecnie tańczących członków planuje związać swą przyszłość z tańcem.

Niewielka część ankietowanych to osoby mieszkające poza granicami miasta. Pozwoliło to jednak na stwierdzenie iż te osoby rzadziej uczestniczą w zajęciach. Jest to spowodowane w głównej mierze problemem z komunikacją miejską. Treningi kończą się zazwyczaj w późnych godzinach wieczornych dlatego część z nich nie miała już możliwości powrotu do domu autobusem.

W niniejszym artykule starano się przedstawić taniec jako formę aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym. W dzisiejszych czasach bardzo modny stał się zdrowy i aktywny styl życia. Taniec zaś jest ciekawą formą aktywności i ma pozytywny wpływ na osoby wybierające tę formę aktywności.

Podsumowując na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że taniec jest formą aktywności fizycznej, która wpływa pozytywnie nie tylko na poprawę kondycji, sylwetki czy siły ale także na sferę mentalną człowieka,

która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Uczestnicy poprzez taniec uczą się wyrażania własnych emocji i uczuć co może stać się doskonałą formą terapii szczególnie dla młodych osób. Jak wynika z wypowiedzi respondentów nie każdy może sobie pozwolić na doskonalenie swoich umiejętności ze względu na późną porę prowadzenia zajęć a co za tym idzie - ograniczony dostęp do komunikacji miejskiej. Warto byłoby zastanowić się, czy polski rząd nie powinien poczynić kroków mających na celu wprowadzenie obowiązkowych zajęć tanecznych do każdej szkoły. Biorąc pod uwagę fakt, iż to osoby w wieku szkolnym najczęściej uczestniczą w zajęciach tanecznych oraz to jak wiele korzyści niesie za sobą taniec. Taniec mógłby stać się jednym z narzędzi do rozwiązywania problemów wychowawczych w szkole np. problemów z agresją wśród młodzieży.

## Bibliografia

- Apanowicz, J. (2002). *Metodologia ogólna*. Gdynia: Wyd. Diecezji IV Lipińskiej „Bernardinum”.
- Czajkowski, K. (1979). *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa: WSZiP.
- Gruszczyński, L. A. (2002). *Elementy metod i technik badań socjologicznych*. Tychy: Śląskie Wydawnictwo Naukowe.
- Kamiński, A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław: Nowa Księgarnia.
- Kuźmińska, O. (2002). *Taniec w teorii i praktyce*. Poznań: AWF Poznań.
- Lange, R. (2009). *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze*. Poznań: Instytut Choreologii w Poznaniu.
- Lukian z Samosat. (1951). *Dialog o tańcu*. Warszawa: Ministerstwo Szkół Wyższych i Nauki.
- Łątkowski, R. (1983). *Czas wolny*. W: Encyklopedia powszechna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nowicki, G. Nowicki, R. (2003). *Czas wolny, zdrowie i rekreacja fizyczna w opinii kobiet bezrobotnych*. W: W. Siwiński, R. D. Tauber., E. Mucha - Szajek (red.), *Czas wolny, rekreacja, turystyka, hotelarstwo, żywienie*. Poznań: Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu.
- Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna (Badanie budżetu czasu, materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej Teoria i praktyka badania modeli wykorzystania budżetu czasu przez ludność. Jabłonna, 2 IX 1988.
- Plich, T. (1998). *Zasady badań pedagogicznych*. Warszawa: Żak.
- Przeclawski, K. (1996). *Człowiek a turystyka, Zarys socjologii turystyki*. Kraków: ALBIS.
- Sobol, E. (1997). *Słownik wyrazów obcych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Tauber, R.D., Siwiński, W. (2002) *Pedagogika czasu wolnego*. Poznań: Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu.
- Malej, W. (1985). Czas wolny. W: Encyklopedia katolicka, Lublin.
- Wielka Encyklopedia PWN*. (2003). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wojciechowski, K. (1966). *Wychowanie dorosłych*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Osolińskich.
- Zeszyty Naukowe nr 689, Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, (2011). Szczecin: Uniwersytet Szczeciński.

### **Modern dance as a form of physical activity in leisure time**

Within recent years healthy lifestyle has become very popular in human life. An increasing part of the population spends their leisure time for physical activity. With all possible available sources we know that sport not only enables enjoy health longer, but also improves the appearance and well-being. Also, it has a positive effect on contacts among people, it integrates, it develops self-discipline, it also gives a sense of belonging to the group. Many of participants again start to believe in themselves, in their capabilities and sport helps in training their strong will. There are many forms of recreation. Modern dance has become one of the most interesting form, which in recent years has gained popularity all over the world. Dance it is movement of human activity so there is no doubt it is related to physical education. The main objective of the article is to show the dance as active forms of leisure time on the example of the dance team.





**RENATA GRZYWACZ,  
JUSTYNA ZAWADA**  
Uniwersytet Rzeszowski,  
Wydział Wychowania Fizycznego

## **Aktywność fizyczna seniorów w czasie wolnym jako kluczowy element zdrowia psychofizycznego**

### **Wprowadzenie**

Zdrowy, aktywny tryb życia, opatrzone ćwiczeniami połączonymi z odpowiednią dietą opanowały świat. Zjawisko to jest widoczne na co dzień i przyciąga coraz większą liczbę osób zainteresowanych. Co ważne, zdrowy tryb życia i ćwiczenia proponowane przez specjalistów adresowane są do różnych grup wiekowych. Jest to zjawisko pozytywne biorąc pod uwagę sytuację demograficzną w Polsce. Starzejące się społeczeństwo, a co za tym idzie coraz większa liczba seniorów oznacza, że muszą oni pozostawać aktywni możliwie najdłużej. W przeciągu ostatnich lat liczba osób w późnym wieku stale rośnie. (Grzanka-Tykwińska, Kędziora-Kornatowska, 2010: 29). Rozwój medycyny sprawił, że średnia długość życia wydłuża się, a wśród ludności dominują osoby w wieku 50+ (Zych, 2014: 33). Z badań przeprowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że do 2050 roku 25% ludności Europejskiej będzie miała powyżej 65 lat (WHO, 2012). W 2050 roku co dziesiąty obywatel Wielkiej Brytanii, Niemiec, czy Hiszpanii przekroczy 80 rok życia (Zych, 2014: 33).

Aktywność fizyczna osób starszych jest niezmiernie ważnym czynnikiem, który decyduje o jakości życia. Ważne jest aby aktywność fizyczna wśród seniorów stała się stymulatorem prowadzącym do poprawy jakości życia (Zych, 2014: 50). Według Józefa Drabika (Drabik, 1996: 215) aktywność fizyczną można rozpocząć w każdym wieku bez obawy, że nie przyniesie żadnych korzyści. Spotkać można się z opinią, że właśnie aktywność ruchowa jest najlepszym lekarstwem na dłuży i lepszą starość. (Kozdroń, Leś, 2014: 17-20). Nawet najmniejszy wysiłek wpływa pozytywnie na ludzki organizm. Aktywne ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, wydolność tlenową, redukcję cholesterolu. Zwiększa się również odporność seniora jak i ochrona przed dolegliwościami w układzie ruchu (osteoporoza, zwyrodnienia stawów) (Greczner, 2009: 10-13).

Najczęstszymi formami aktywności fizycznej i społecznej osób starszych jest uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku (Świerżewska, 2010:

89-99). Tworzą one szeroką rangę aktywności, nie tylko edukacyjnej. UTW umożliwia nawiązywanie kontaktów, rozwój zainteresowań, zdobywanie praktycznych umiejętności. Oferta UTW jest coraz szersza, ludzie starsi mogą realizować swoje pasje, uczestniczyć w różnego rodzaju wydarzeniach, mieć stały kontakt nie tylko z rówieśnikami, ale także osobami młodymi. Dzięki UTW seniorzy mogą doświadczyć radości, akceptacji oraz spełnienia marzeń w mniejszym lub większym stopniu (Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, 2013: 33). Istnieje również wiele innych form aktywności społecznej, dzięki której senior może odzyskać równowagę psychiczną i stać się odważnym, pewnym siebie człowiekiem, który widzi sens w działaniu na rzecz społeczeństwa, kraju czy też dla siebie.

### **Instytucje wobec potrzeb osób starszych**

Postępujący proces starzenia się jest zjawiskiem międzynarodowym dlatego coraz więcej państw stara się zapewnić specjalnie miejsca przeznaczone do opieki i rozrywki dla seniorów. Odpowiedni rozwój fizyczny jak i psychiczny jest niezmiernie ważny dla prawidłowego funkcjonowania seniora w społeczeństwie (Ministry of Social Affairs and Health, 2008: 3). Bardzo wiele dla seniorów może zrobić społeczność lokalna czy też rząd. Coraz więcej miast na całym świecie projektuje przestrzeń publiczną tak aby mogli z niej korzystać wszyscy zainteresowani, a w szczególności seniorzy. To właśnie oni stają się najczęstszymi adresatami, wobec których podejmowane są wielopłaszczyznowe działania współpracy samorządu lokalnego, podmiotów pomocy społecznej i organizacji pozarządowych.

Jedną z instytucji, która wspomaga samorealizację seniora jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. Jego pierwszym założycielem był profesor Pierre Vellas. Placówka powstała w 1973 roku we Francji. Niedługo po otwarciu na całym świecie zaczęto budować podobne Instytucje. W Polsce pierwsza taka placówka powstała 1975 roku w Warszawie. Jej założycielem była profesor Halina Szwarz (Borczyk, 2014: 11). Pierwotnym celem UTW we Francji było umożliwienie dostępu do wiedzy osobom starszym, które z różnych powodów nie mogły kształcić się w przeszłości, poprawa jakości życia oraz wprowadzanie programu kształcenia ustawicznego. Obecnie wszystkie UTW stosują powyższe cele. Wraz z pojawiającymi się zmianami w różnych aspektach życia wprowadzono do programów edukacyjnych współczesne problemy takie jak postęp technologiczny, zmiany cywilizacyjne czy chęć utrzymania aktywności fizycznej i psychicznej po 50 roku życia. Innymi celami UTW są również: realizacja marzeń z przeszłości, integracja, praca w grupie, poznawanie środowiska oraz nowych technologii, włączenie seniorów w życie publiczne i obywatelskie, motywowanie do uprawiania aktywności fizycznej, promowanie zdrowego stylu życia. UTW zapewnia również integrację międzypokoleniową, która polega na współpracy z ośrodkami edukacyjnymi i oświatowymi. Pozwala ona na odbycie praktyki stażu w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, w których studenci i ucz-

niowie prowadzą różne formy zajęć dla seniorów. UTW stają się coraz bardziej popularne. Szeroki wachlarz aktywności społecznej, fizycznej jak i umysłowej pozwala seniorowi na odnalezienie sensu życia oraz odnalezienia własnego miejsca w społeczeństwie (Borczyk, 2014: 14). Klub Seniora jest instytucją, w której osoby powyżej 50 roku życia mogą mile i aktywnie spędzić czas. Zajęcia mają charakter rozrywkowy, edukacyjny i kulturalny (Baumgartner, 2009: 108). W Klubie Seniora organizowane są różnego rodzaju wycieczki do teatru lub kina, wyjazdy turystyczne, a także uczestnictwo w szkoleniach (Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007: 117). Instytucje te również oferują udział w koncertach, wystawach, wspólne oglądanie telewizji, czy chociażby rozmowę przy herbacie po to, aby zintegrować się i poczuć rodzinną atmosferę. Kluby Seniora organizują również wspólne święta (Wigilia, Wielkanoc) dzięki czemu żaden z członków nie będzie czuł się samotny. Kolejną formą opieki dla seniorów są Domy Pomocy Społecznej. Instytucje te zapewniają całodobową opiekę dla osób chorych, niepełnosprawnych, niemogących samodzielnie funkcjonować. Głównym zadaniem pracowników tego ośrodka jest pomoc osobom starszym w podstawowych czynnościach życiowych oraz podejmowanie działań mających na celu poprawę jakości życia i stan zdrowia seniora. Domy Pomocy Społecznej zapewniają wiele różnych form aktywności, z których seniorzy mogą korzystać i spędzać wspólnie czas. Bardzo często powoływane są rady mieszkańców po to, aby osoby starsze mogły mieć świadomość i wpływ na to co się dzieje w ich środowisku. W większości tego rodzaju instytucjach znajdują się kaplice oraz odprowadzane są msze i różnego rodzaju obrzędy po to, aby seniorów mógł realizować swoje potrzeby religijne. Bardzo często lokalna młodzież organizuje różnego rodzaju przedstawienia, okolicznościowe imprezy. W wolnym czasie seniorzy mogą korzystać z różnych form zajęć jak na przykład praca w ogrodzie, zajęcia muzyczne, plastyczne, rzeźbiarskie, tkackie oraz organizowane są wyjeżdża do teatru, kina lub muzeum. W wielu Domach Pomocy Społecznej mieszkańcy uczestniczą w zajęciach sportowych, a niektórzy z nich wyjeżdżają na Olimpiady Specjalne, Międzynarodowe Spotkania Przyjaciół czy Festyny Sportowe (Szlązak, Bednarczyk, 2007: 18-19).

Warto nadmienić, że istnieje wiele instytucji na poziomie lokalnym, które pomagają seniorom aktywizować się i podejmować szereg działań na rzecz społeczeństwa czy samorealizacji jak chociażby Wolontariat, Centrum Aktywności Seniora, Sanatoria, Koło Gospodyń Wiejskich, Gminne Rady Seniorów i różnego rodzaju stowarzyszenia na poziomie lokalnym.

## **Metodologia badań własnych**

### **Cele pracy**

Głównym celem artykułu jest określenie poziomu aktywności fizycznej u osób w wieku 50+ oraz ustalenie czynników wpływających na podjęcie aktywności fizycznej bądź takich, które przyczyniają się do biernego stylu życia. Kolejnym celem przeprowadzonego badania jest ocena wpływu aktywności ruchowej na

zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Ponadto na podstawie przeprowadzonych badań ustalone zostaną formy aktywizacji podejmowane przez seniorów.

Problem główny został sformułowany następująco:

Czy osoby powyżej 50 roku życia zauważają pozytywne zmiany na tle fizycznym i psychicznym po podjęciu aktywności ruchowej?

Problemy szczegółowe:

1. Ilu polskich seniorów preferuje bierny odpoczynek?
2. Jaka formę aktywności fizycznej osoby starsze podejmują najczęściej?
3. Jak często seniorzy podejmują aktywność fizyczną?
4. Czy Uniwersytety Trzeciego Wieku są najchętniej wybieraną instytucją przez seniorów?

Hipoteza główna:

Osoby powyżej 50 roku życia zauważają znaczną poprawę po podjęciu aktywności fizycznej pod względem zdrowia psychicznego i fizycznego.

Hipotezy szczegółowe:

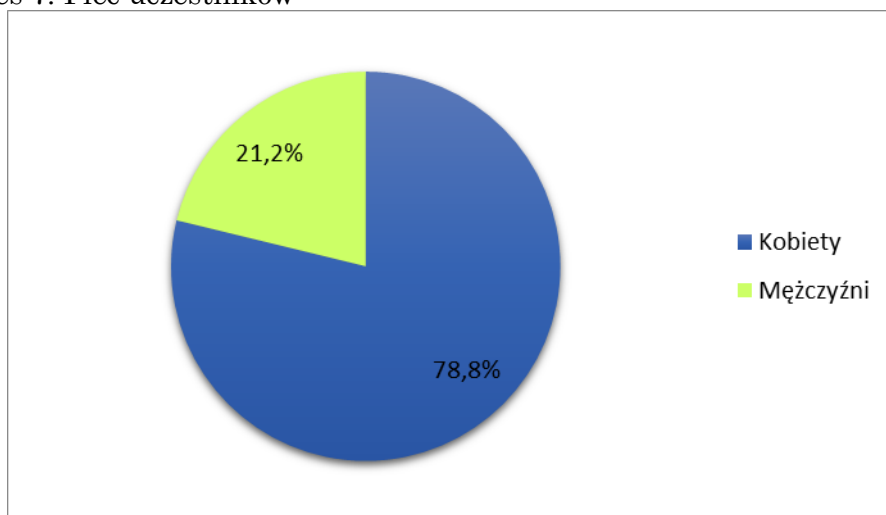
1. Ponad połowa polskich seniorów preferuje bierny odpoczynek.
2. Najczęstszą formą aktywności fizycznej podejmowaną przez osoby starsze jest jazda na rowerze.
3. Seniorzy rzadko podejmują aktywność fizyczną.
4. Uniwersytety Trzeciego Wieku są najchętniej wybieraną instytucją przez osoby starsze ze względu na szeroki wachlarz zajęć.

W celu weryfikacji hipotez badawczych zostały przeprowadzone badania na grupie 80 osób powyżej 50 roku życia. W ankiecie uczestniczyły 63 kobiety i 17 mężczyzn. Grupa ankietowanych to mieszkańcy Rzeszowa. Badanie zostało przeprowadzone w lutym 2016 roku. Narzędziem badawczym był anonimowy kwestionariusz ankiety. Ankieta składała się z 13 pytań ankietowych i 4 pytań metryczkowych. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły rodzaju uprawianej aktywności fizycznej przez seniorów, jej częstotliwości oraz tego co było głównym powodem podjęcia danej aktywności. Kwestionariusz zawierał również pytania związane z aktywnością społeczną: jaki rodzaj jest najchętniej podejmowany, jakie instytucje cieszą się największą popularnością wśród seniorów.

## **Analiza wyników badań**

W badaniach wzięły udział osoby należące do Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie. Grupa stanowiła 80 osób powyżej 50 roku życia.

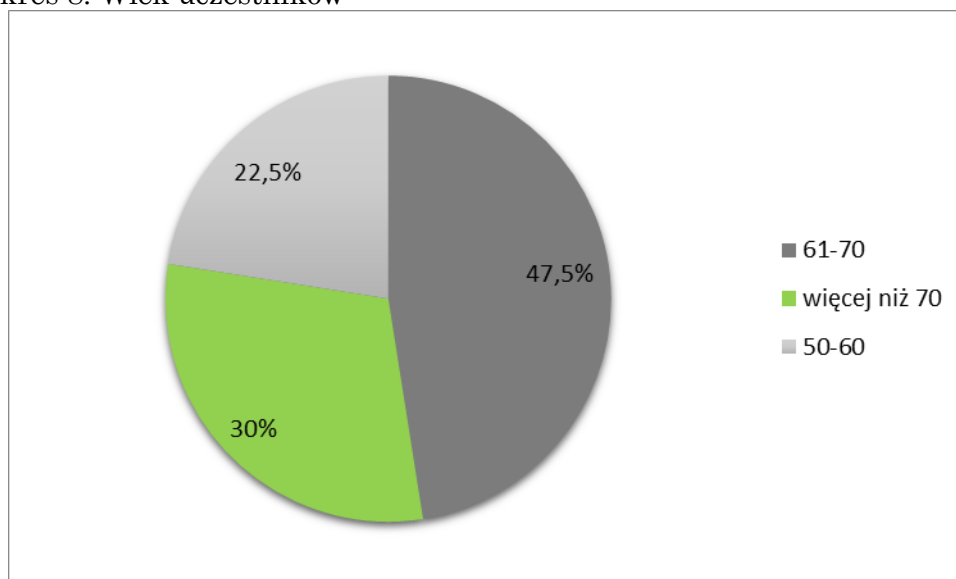
Wykres 7. Płeć uczestników



Źródło: Opracowanie własne

Jak wynika z wykresu 1 wśród badanych jest aż 63 (78,8%) kobiety i jedynie 17 (21,2%) mężczyzn.

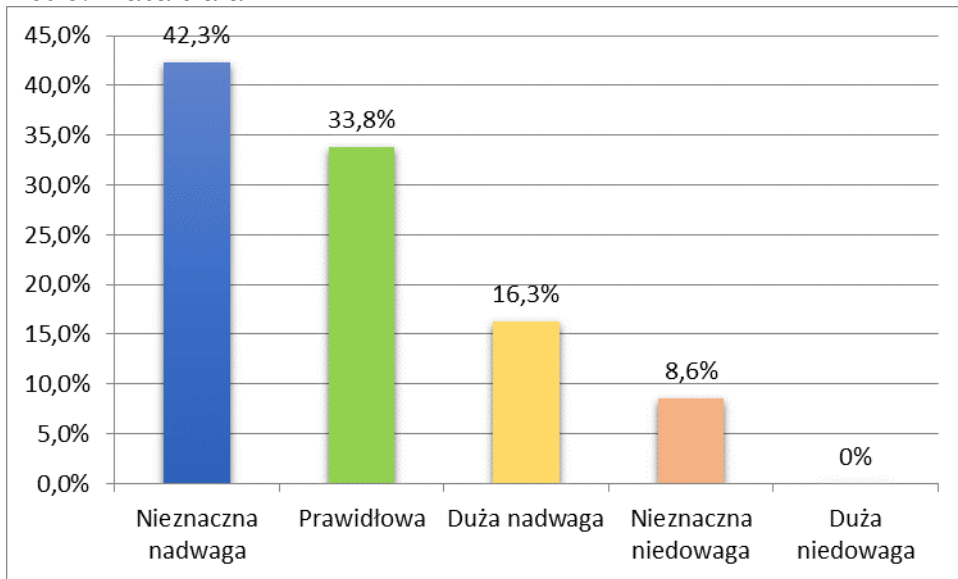
Wykres 8. Wiek uczestników



Źródło: Opracowanie własne

Wyniki wykresu 2 prezentują wiek uczestników UTW. Okazuje się, że prawie połowa ankietowanych (38) to osoby od 61 do 70 roku życia. 24 respondentów to osoby powyżej 70 roku życia, a 18 ma od 50 do 60 lat.

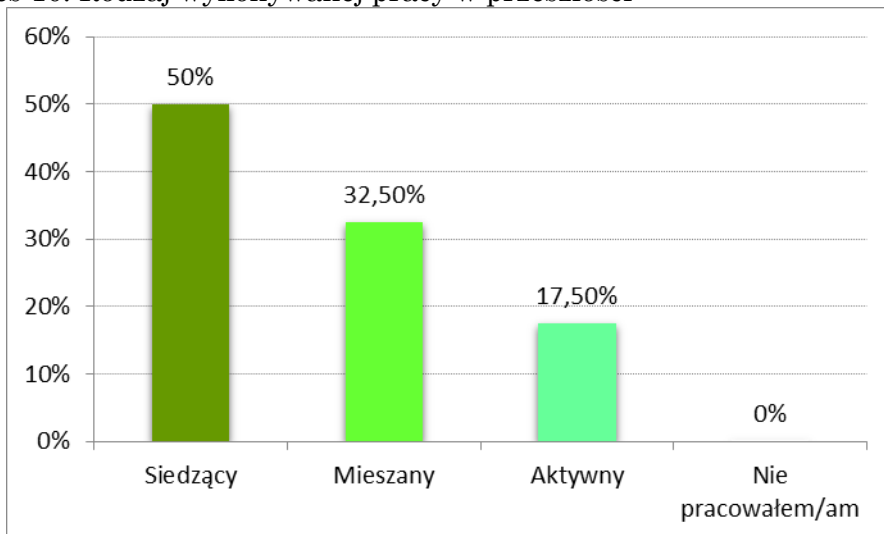
Wykres 9. Masa ciała



Źródło: Opracowanie własne

Z badań wynika, że 33 osoby miały nieznaczną nadwagę. U 27 respondentów odnotowano prawidłową masę ciała. 13 osób ma dużą nadwagę, a 7 osób nieznacznie niedowagę.

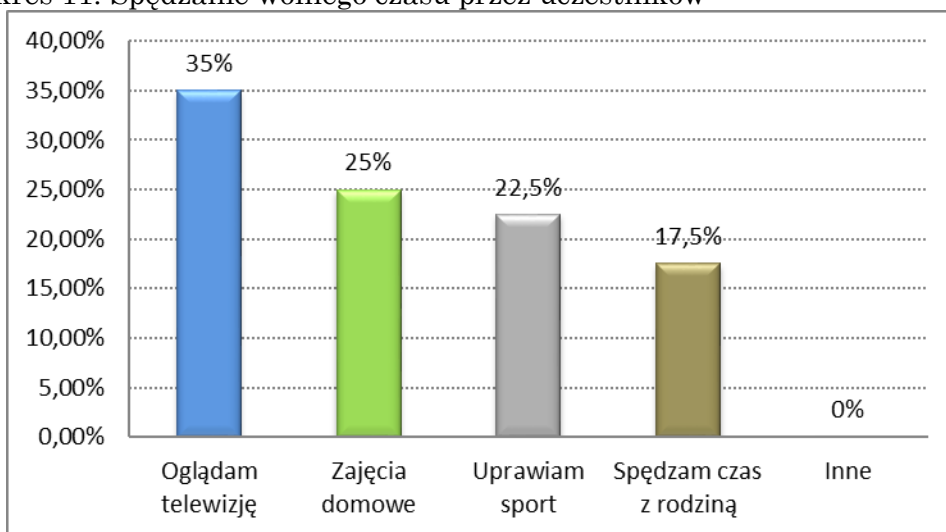
Wykres 10. Rodzaj wykonywanej pracy w przeszłości



Źródło: Opracowanie własne

Jak wynika z wykresu 4, połowa ankietowanych w przeszłości wykonywała siedzący rodzaj pracy. 26 osób mieszany, a 14 aktywny.

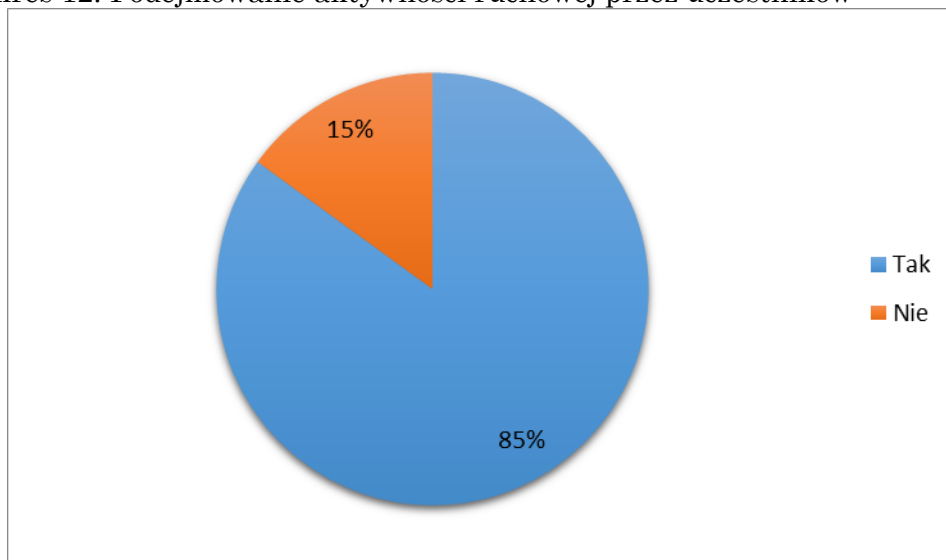
Wykres 11. Spędzanie wolnego czasu przez uczestników



Źródło: Opracowanie własne

Z analizy przedstawionej na wykresie 5 wynika, że 28 uczestników UTW w wolnym czasie najchętniej ogląda telewizję, 20 wykonuje zajęcia domowe, nie wiele mniej osób (18) woli uprawiać aktywność fizyczną zaś pozostali ankietowani (14) poświęcają swój wolny czas na utrzymywanie rodzinnych relacji. Najmniej czasu ankietowani poświęcają rodzinie.

Wykres 12. Podejmowanie aktywności ruchowej przez uczestników

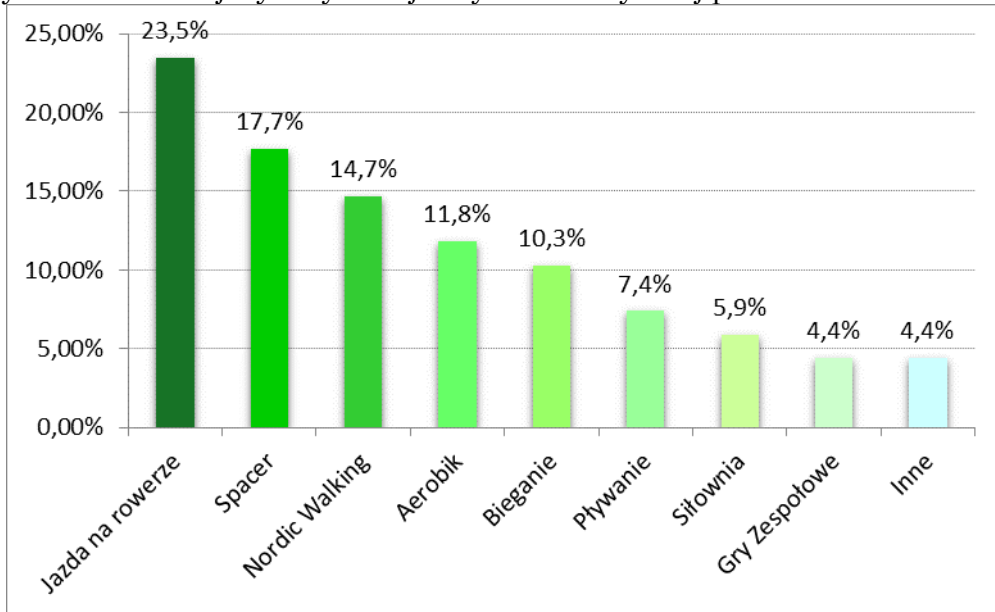


Źródło: Opracowanie własne



Jak wynika z danych, aż 68 respondentów po 50 roku życia jest aktywnych fizycznie. Wysoki procent podejmowanej aktywności fizycznej może być spowodowany licznymi zajęciami organizowanymi przez UTW, które przyciągają wielu studentów. Jedynie 12 osób zadeklarowało, że nie uprawia aktywności fizycznej.

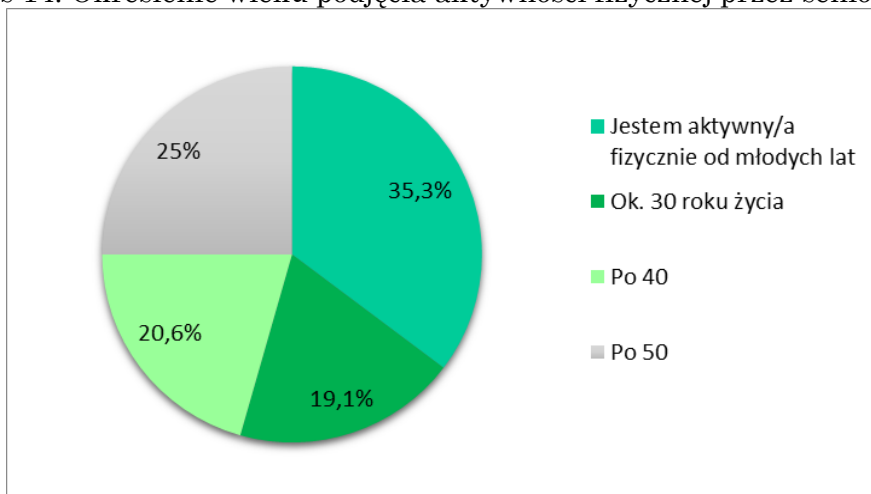
Wykres 13. Rodzaj wykonywanej aktywności fizycznej przez uczestników



Źródło: Opracowanie własne

Dane zawarte w wykresie 7 pozwalają stwierdzić, że seniorzy wybierają różne formy aktywności fizycznej. Każdy z uczestników UTW dobiera rodzaj wykonywanej aktywności według własnych możliwości, upodobań, czy dostępu do sprzętu bądź instytucji. Jazdę na rowerze jako preferowaną formę aktywności fizycznej zaznaczyło 16 beneficjentów. Kolejną formą aktywności ruchowej jest spacer (12 osób), następnie nordic walking (10 osób), aerobik (8 osób), bieganie (7 osób), pływanie (5 osób), siłownia (4 osoby). Najrzadziej wybieraną formą aktywności fizycznej są gry zespołowe - jedynie 3 ankietowanych zaznaczyło tą odpowiedź.

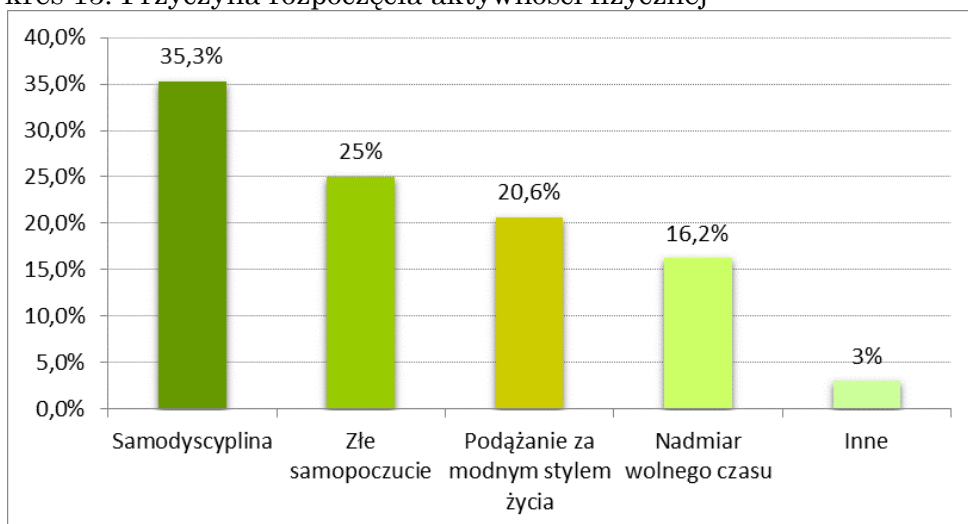
Wykres 14. Określenie wieku podjęcia aktywności fizycznej przez seniorów



Źródło: Opracowanie własne

Jak wynika z wykresu 8 - 24 uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest aktywnych fizycznie od młodych lat, niestety aż 17 ankietowanych rozpoczęło swoją przygodę z aktywnością fizyczną dopiero po 50 roku życia. 14 uczestników podjęło aktywność ruchową po 40 roku życia, a 13 po 30 roku życia. Analizując dane zawarte na wykresie można dojść do wniosku, że poziom aktywności fizycznej wśród uczestników UTW jest bardzo zróżnicowany. Wielu seniorów systematycznie uprawia aktywność ruchową od kilkudziesięciu lat. Założyć można, że osoby te są sprawniejsze i mniej podatne na choroby niżeli pozostali ankietowani.

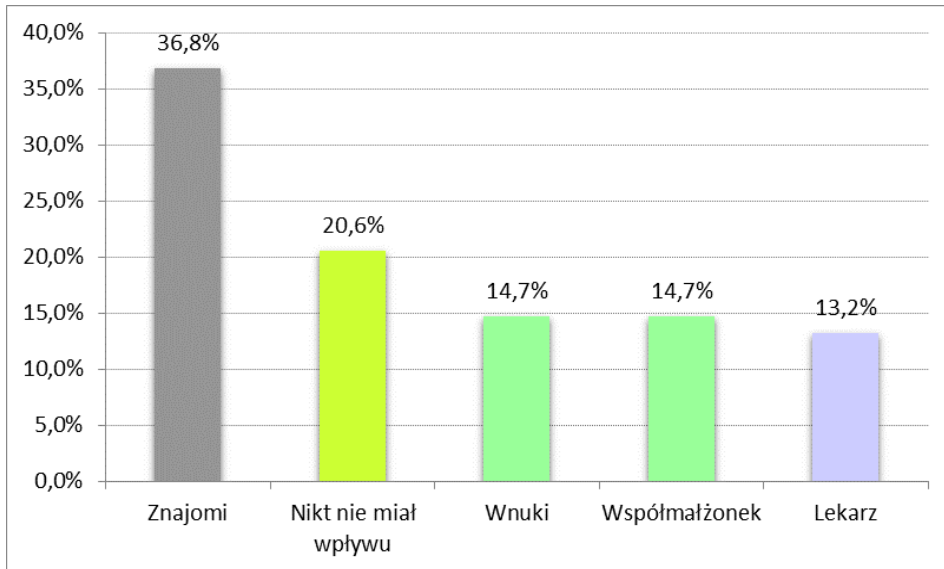
Wykres 15. Przyczyna rozpoczęcia aktywności fizycznej



Źródło: Opracowanie własne

Na pytanie dotyczące przyczyn rozpoczęcia aktywności fizycznej 24 ankietowanych odpowiedziało, że samodyscyplina jest głównym czynnikiem, który sprawił, że zaczęli regularnie ćwiczyć. 17 uczestników rozpoczęło ćwiczenia ze względu na złe samopoczucie, 14 podąża za modnym stylem życia, a 11 ze względu na nadmiar wolnego czasu. Dwie osoby (3%) odpowiedziały, że rozpoczęły aktywność fizyczną po to, aby zachować dobre zdrowie i utrzymać dobrą kondycję.

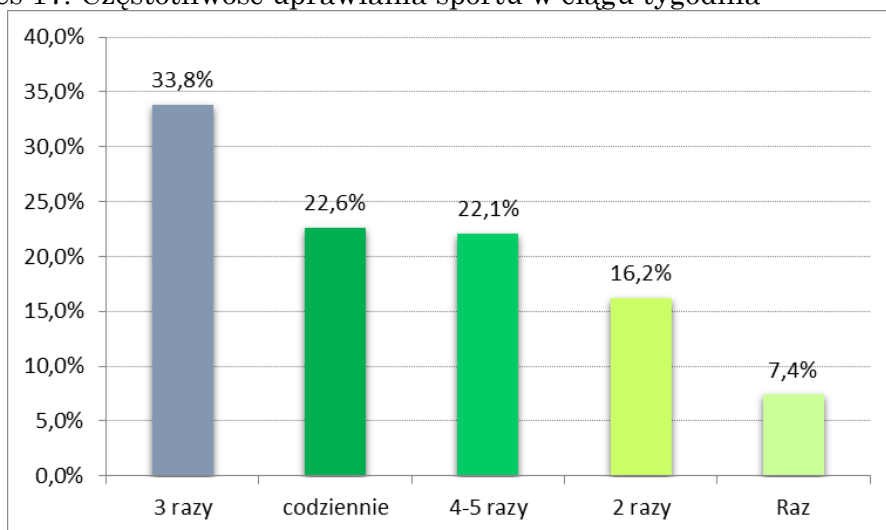
Wykres 16. Wpływ innych osób na rozpoczęcie aktywności fizycznej przez seniorów



Źródło: Opracowanie własne

Powyższy wykres przedstawia wpływ osób trzecich na rozpoczęcie aktywności fizycznej seniorów. Z danych wynika, że największy wpływ na respondentów mieli znajomi, aż 25 osób zaznaczyło taką odpowiedź. Według 14 ankietowanych, podjęcie aktywności fizycznej było wynikiem samodyscypliny (seniorzy zaznaczyli, że nikt nie miał na nich wpływu). Na 10 seniorów wpłynęły wnuki oraz współmałżonek, a na 9 lekarz.

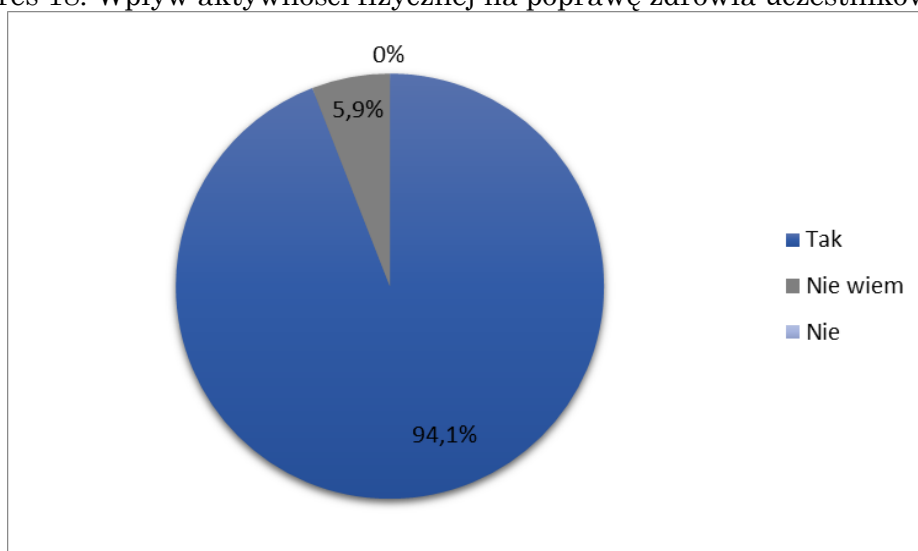
Wykres 17. Częstotliwość uprawiania sportu w ciągu tygodnia



Źródło: Opracowanie własne

Jedno z pytań dotyczyło częstotliwości uprawiania sportu przez seniorów w ciągu tygodnia. Seniorzy, którzy podejmują się ćwiczeń podchodzą do tej kwestii bardzo poważnie. 33,8% respondentów (tj. 23 osoby) przyznało, że ćwiczy regularnie 3 razy w tygodniu. Na drugim miejscu uplasowali się seniorzy podejmujący aktywność fizyczną codziennie – 22%. 14 ankietowanych zaznaczyło odpowiedź od 4 do 5 razy, 11 dwa razy w tygodniu, a 5 tylko raz.

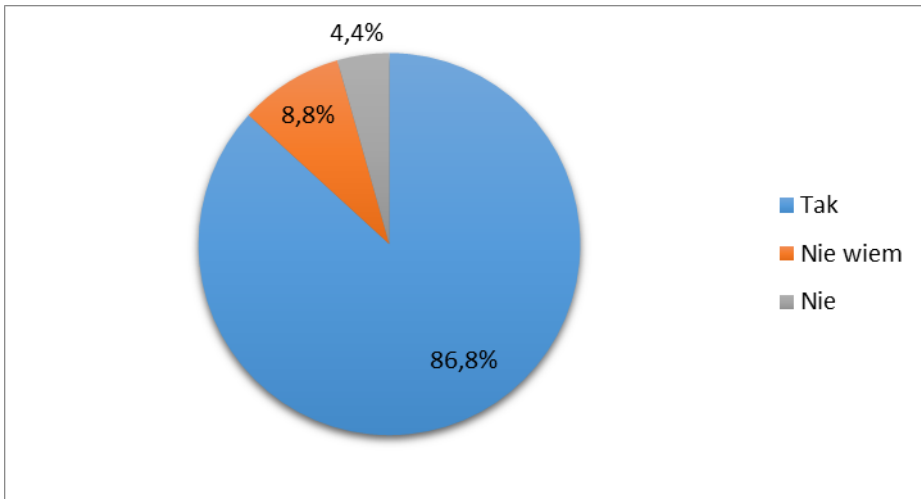
Wykres 18. Wpływ aktywności fizycznej na poprawę zdrowia uczestników



Źródło: Opracowanie własne

Wykres 12 przedstawia wpływ aktywności fizycznej na poprawę zdrowia seniorów. Okazuje się, że aż 64 uczestników UTW zauważyło znaczną poprawę na tle zdrowotnym po rozpoczęciu ćwiczeń. Większość ankietowanych uprawia aktywność minimum 3 razy w tygodniu, co może się przyczynić do wyeliminowania bądź ograniczenia większości chorób. Jedynie 4 osoby odpowiedziały, że nie wie, czy aktywność miała jakikolwiek wpływ. Żaden z ankietowanych nie zaznaczył negatywnej odpowiedzi.

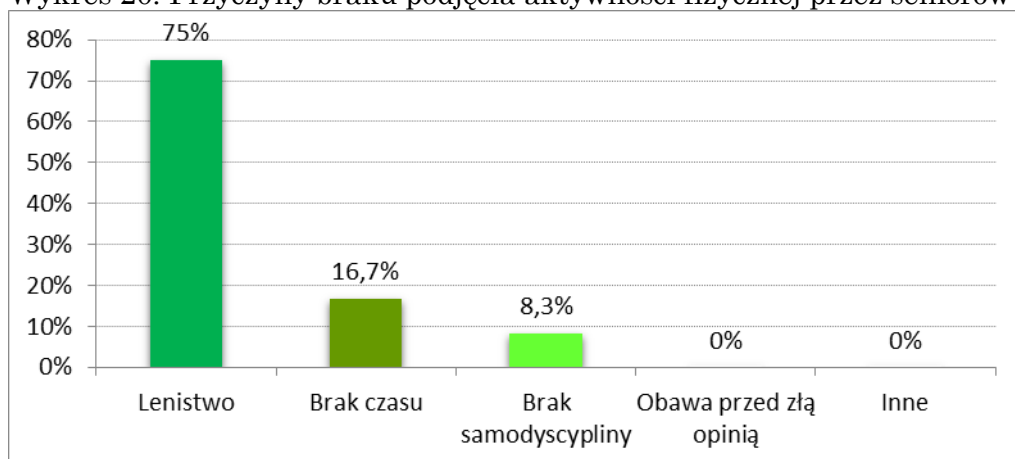
Wykres 19. Wpływ aktywności fizycznej na lepszą samoocenę i poczucie atrakcyjności



Źródło: Opracowanie własne

Analiza wyników badań na wykresie 13 wskazuje wpływ aktywności fizycznej na lepszą samoocenę i poczucie atrakcyjności. Najwięcej badanych 59 osób zauważyło pozytywne zmiany na tle psychicznym. Jedynie 6 ankietowanych nie wie, czy aktywność fizyczna wpłynęła w jakikolwiek sposób na poczucie atrakcyjności i lepszą samoocenę.

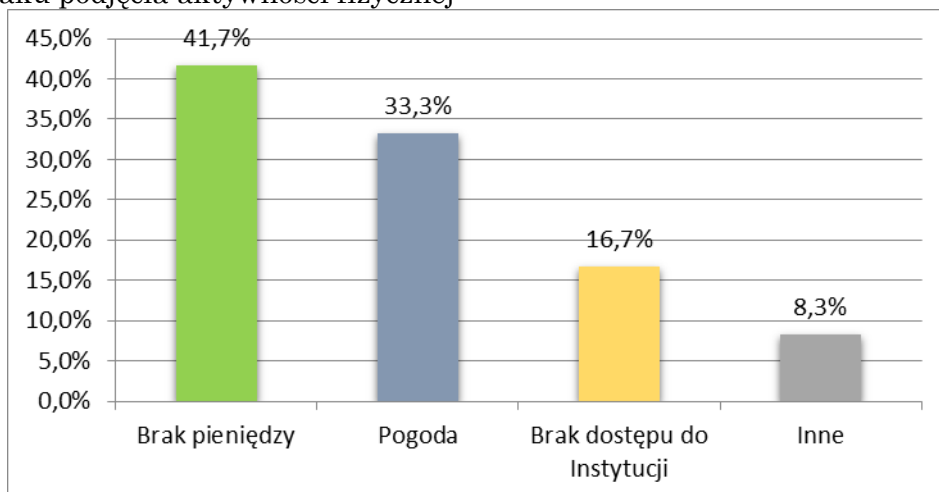
Wykres 20. Przyczyny braku podjęcia aktywności fizycznej przez seniorów



Źródło: Opracowanie własne

Na podstawie danych zawartych na rycinie 14 można zauważyć, że główną przyczyną braku podjęcia jakiegokolwiek aktywności fizycznej wśród seniorów jest lenistwo – 9 osób. Możliwe, że większość seniorów uważa, iż aktywność fizyczna w późnym wieku nie ma większego sensu i jest na nią za późno. Panuje również przekonanie, iż starszy człowiek powinien dużo odpoczywać i ograniczać nadmierny ruch, aby nie dopuścić do przemęczenia organizmu.

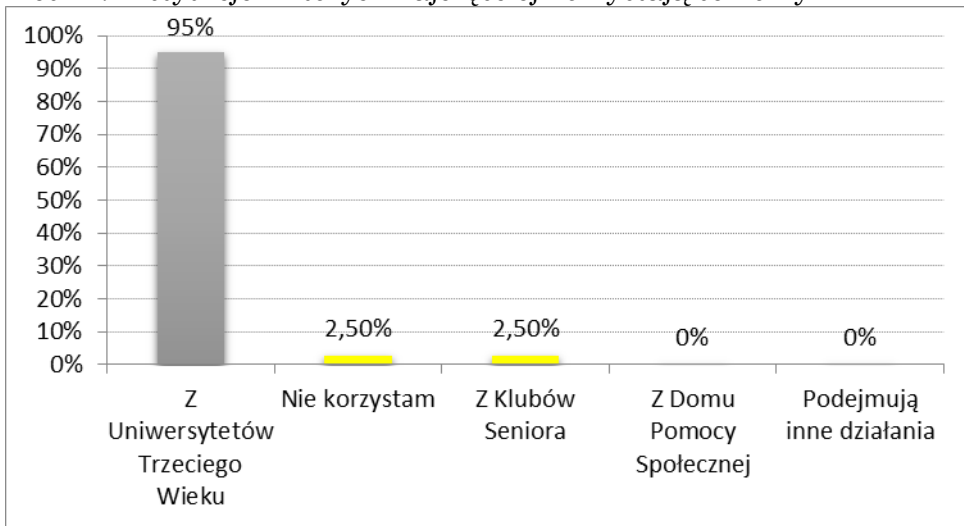
Wykres 21. Czynniki niezależne od woli seniora które wpłynęły na jego decyzje o braku podjęcia aktywności fizycznej



Źródło: Opracowanie własne

Jako czynniki niezależne od woli, które miały wpływ na brak podjęcia aktywności fizycznej respondenci najczęściej wymieniali brak pieniędzy (5 osób).

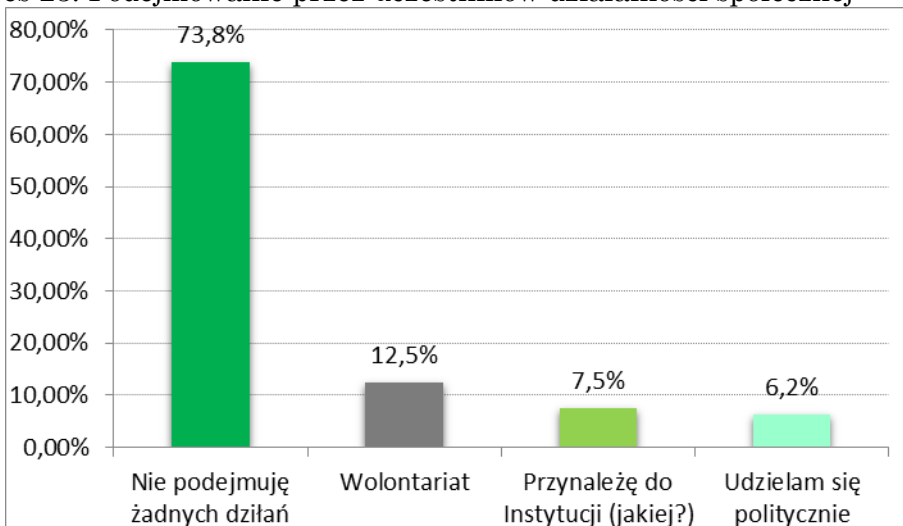
Wykres 22. Instytucje z których najczęściej korzystają seniorzy



Źródło: Opracowanie własne

Wykres 16 zawiera odpowiedzi respondentów, które dotyczą najczęściej wybieranych instytucji wobec potrzeb osób starszych. Badanie zostało przeprowadzone na grupie uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku, dlatego też 76 seniorów zaznaczyło, że korzysta z tej instytucji.

Wykres 23. Podejmowanie przez uczestników działalności społecznej



Źródło: Opracowanie własne

Z analizy przedstawionej na wykresie 17 wynika, że 59 ankietowanych nie podejmuje żadnej działalności społecznej. 10 osób udziela się w wolontariacie, a 6 osób przynależy do innych instytucji.

## Podsumowanie

Analiza wyników badań pozwoliła na potwierdzenie trzech z pięciu postawionych hipotez. Ważną częścią artykułu było potwierdzenie hipotezy głównej dotyczącej pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na sferę psychiczną i fizyczną wśród seniorów. Wyniki badań pozwoliły stwierdzić, iż aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na zdecydowaną część respondentów. Okazało się, że zdecydowana większość osób uczęszczająca na zajęcia organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku jest aktywna fizycznie. Spowodowane to może być tym, iż instytucja ta zachęca i uświadamia uczestników o pozytywnym wpływie i znaczeniu ruchu w życiu każdego człowieka. Różne, jak wynika z analizy danych, formy działalności społecznej nie cieszą się tak dużym zainteresowaniem niżeli aktywność fizyczna. Uzyskane wyniki pokazują, że seniorzy wykonują różne formy aktywności. Jazda na rowerze okazała się najbardziej popularnym zajęciem uprawianym w wolnym czasie. Co więcej, oprócz regularnie uprawianej aktywności fizycznej oraz uczestnictwa w zajęciach na UTW, seniorzy znajdują czas na inne przyjemności takie jak: oglądanie telewizji, czy spotkania ze znajomymi. Przeważająca część grupy ćwiczy najmniej 3 razy w tygodniu. Bardzo dużo osób zadeklarowało, iż znajduje czas na aktywność 4-5 razy w tygodniu a niektórzy nawet codziennie. Jest to bardzo pozytywne zjawisko, które może świadczyć o tym, iż polscy seniorzy zaczynają rozumieć i dostrzegać zalety wykonywania regularnej aktywności fizycznej. Co więcej głównym czynnikiem motywacyjnym do systematycznego ruchu jest samodyscyplina oraz znajomi.

Ograniczona liczba instytucji w Polsce, które wspierają osoby starsze okazała się niewielką przeszkodą w podjęciu aktywności fizycznej przez seniorów. Propagowany przez media zdrowy styl życia oraz samodyscyplina są, jak się okazuje, wystarczającą motywacją dla prowadzenia aktywnego trybu życia. Niewątpliwie, jest to bardzo pozytywne zjawisko. Biorąc pod uwagę wypowiedzi respondentów, którzy nie podejmują aktywności fizycznej i społecznej ze względów finansowych, należałoby zastanowić się, czy polska polityka społeczna nie powinna poczynić kroków, aby każdy polski senior mógł aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

## Bibliografia

- Baumgartner, E. (2009). *Emerytura reemigranta w Polsce. Podręcznik seniora wracającego z USA do kraju*, Douglaston: Polpress Services.
- Bielski, J., Błada, E. (2014). *Zdrowie i kultura fizyczna na przestrzeni dziejów*, Kraków: Impuls.
- Błedowski, P. (2012). *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Warszawa: Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.



- Borczyk, W., Jachimowicz, D., Nalepa W. (2014). Gminne Rady Seniorów - Wybrane Zagadnienia, Nowy Sącz: Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego.
- Borczyk, W. (2014). Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce, Nowy Sącz: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
- Drabik, J. (1996). Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II, Gdańsk: Wyd. AWF.
- Chłoń-Domińczak, A. (2014). Portret generacji 50+ w Polsce i w Europie. Wyniki badania zdrowia, starzenia się i przechodzenia na emeryturę w Europie (SHARE), Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Escuder-Mollon, P., Gil, A. (2014). Edukacja a jakość życia seniorów, Częstochowa: Wydawnictwo im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Głębocka, A., Szarzyńska, M. (2005). Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych, *Gerontologia Polska*, t. 13, nr 4.
- Greczner, T. (2009). Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+, Wrocław: Centrum Promocji i Usług TIM Media Sp. z o.o.
- Grotkowska, G. (2013). Analiza porównawcza zmian sytuacji osób 45+ na rynkach pracy w Polsce oraz w wybranych krajach UE intensywnie promujących politykę zarządzania wiekiem, Warszawa.
- Grzanka-Tykwińska, A., Kędziora-Kornatowska, K. (2010). Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w wieku podeszłym, *Gerontologia Polska*, t. 18, nr 1.
- Guszkowska, M., Kozdroń, A. (2009). Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku, *Gerontologia Polska*, t. 17, nr 2.
- Hrynkiewicz, J. (2012). O sytuacji ludzi starszych, Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych.
- Kaczmarczyk, M., Trafiałek, E. (2007) Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie, *Gerontologia Polska*, t. 15, nr 4.
- Kozdroń, E., Leś, A. (2014). Aktywność dla zdrowia - Prosty lek, Warszawa: Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportów.
- Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (2013). Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 w Polsce.
- Poniewierka, E. (2012). Zdrowe odżywianie w wieku późnej dorosłości. Poradnik Seniora, Wrocław: Agencja KM-GRAF.
- Woynarowska, B. (2007). Edukacja zdrowotna, Podręcznik akademicki, Warszawa: Wydawnictwo PWN Warszawa.

### **Physical activity in leisure time as a key element of psychophysical health among seniors**

The aim of the material research was to present the influence of physical activity in leisure time on the mental and physical health among the elderly. On the basis of subject literature and research conducted on the University of the Third Age students it was possible to answer the questions asked by the researcher. The exact data analysis which is integral part of the article

allowed to entertain the research hypothesis as well as to draw conclusions about physical and social activity and their impact on the mental and physical health of the Polish seniors in leisure time.



**GABRIELA HANUS**

**Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach**

## **Interesujący smak czasu wolnego, czyli przykłady współczesnych zainteresowań i zachowań konsumentów w obrębie sztuki kulinarnej**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny jest definiowany jako część osobistej sfery życia człowieka, w której samodzielnie decyduje o sposobie jego zagospodarowania. To czas, który pozostaje do dyspozycji jednostki, po spełnieniu przez nią obowiązków rodzinnych, szkolnych, zawodowych oraz zaspokojeniu potrzeb wiscerogennych. Człowiek może go wykorzystać w dowolny sposób: na wypoczynek, bezinteresowną naukę czy rozrywkę. W tą sferę działalności człowiek angażuje się z własnej woli i może spędzać aktywnie w życiu społecznym lub odpoczywać, miło spędzać czas czy podnosić kwalifikacje dla własnej satysfakcji po wykonaniu wszystkich swoich obowiązków. Czas wolny to okres, za który nie przysługuje wynagrodzenie, gdyż nie jest bezpośrednio związany z życiem zawodowym. Jednakże, istnieją sytuacje, kiedy jest wykorzystywany na dodatkową pracę zarobkową w celu zwiększenia możliwości konsumpcyjnych w przyszłości. Bardzo ważne jest właściwe wykorzystanie czasu wolnego, gdyż ma on istotny wpływ na zachowanie równowagi psychicznej, fizycznej i społecznej człowieka, a także jest silnie powiązany ze sferą samorozwoju jednostki oraz jej satysfakcji. Postrzeganie wykorzystania czasu wolnego może być bardzo subiektywne, kiedy dla jednych coś stanowi przyjemność, dla drugich może kojarzyć się tylko z przykrym obowiązkiem (Zajadacz, 2010: 22).

Funkcje czasu wolnego w życiu człowieka są następujące: wypoczynkowa, kulturalna, integracyjna, rekreacyjna, kształceniowa, wypoczynkowa i ekonomiczna (Puciato, Szczebak, 2011: 85). W toku rozważań niniejszego artykułu można zauważyć, że zainteresowania kulinarne konsumentów mogą być rozwijane w czasie wolnym przy zaspokojeniu jednocześnie wielu powyższych funkcji.

Formy spędzania czasu wolnego są silnie zdeterminowane przez otoczenie cywilizacyjne, społeczne i ekonomiczne jednostki (Mokras-Grabowska, 2015: 12). Należy zauważyć, że globalizacja, definiowana przez A. Lemańską-Majdzik jako „historyczny oraz spontaniczny proces liberalizacji, a także postępującej wraz z nią integracja kapitału, rynków, siły roboczej, technologii oraz informacji w jeden współzależny rynek światowy“ (Lemańska-Majdzik, 2013:

115-116), jest główną przyczyną zmian w obrębie form spędzania czasu wolnego przez współczesnych konsumentów.

Istotny wpływ na postrzeganie i wykorzystywanie czasu wolnego ma także ewolucja społeczeństw w stronę tzw. cywilizacji wolnego czasu. Wpływ środków masowego przekazu na zmianę systemu wartości jednostek oraz tzw. stres cywilizacyjny przyczyniły się do zwiększenia potrzeby relaksu, wykształtowania nowych aktywności i chęci poznawania świata, ludzi, miejsc w sposób bardziej autentyczny i oryginalny (Niezgoda, Markiewicz, 2014: 85).

W związku z tym, że żywienie jest nieodłącznym elementem codziennego życia każdego człowieka odgrywa ono ważną rolę w każdej jego aktywności. Należy pamiętać, że prawidłowe funkcjonowanie organizmu ludzkiego jest uwarunkowane spożywaniem żywności. Zatem potrzeby żywieniowe są uznawane za najważniejsze potrzeby każdej jednostki, a ich zaspokojenie warunkuje rozwój dalszych potrzeb. Ich znaczenie było już podkreślane przez cenionych autorów takich jak Maslow, McClelland czy Alderfer, którzy w zaproponowanych koncepcjach i teoriach dotyczących hierarchizacji potrzeb ludzkich wskazywali, że są one podstawowymi, wiscerogennymi potrzebami jednostek (Zalega, 2011: 119). Jednakże żywienie może być traktowane nie tylko jako sposób zaspokojenia głodu, ale spełniać szereg innych potrzeb, takich jak bezpieczeństwo, przynależność, szacunek, prestiż (Grzelak, Gałązka, 2011: 40), a także być źródłem zadowolenia i samorealizacji.

Rozwijanie zainteresowań kulinarnych od dawnych czasów było związane ze sposobami spędzania czasu wolnego. Można nawet przypuszczać, że była to jedna z podstawowych, dostępnych rozrywek wielu rodzin, a w szczególności kobiet, pod warunkiem, że nie traktowały jej jako przykrego obowiązku. Pojęcie sztuki gotowania jest zwykle korelowane z odczuwaniem przyjemności, gdyż aspekty kulinarne przeważnie stanowią element miłego spędzania czasu, spotkania, odpoczynku czy świętowania. Warto zauważyć, że tradycje kulinarne mogą stanowić część historycznego dziedzictwa (Berg Sevón, 2014: 289-304) i odgrywać ważną rolę w życiu rodzin. Opublikowane w 2011 roku badania, przeprowadzone przez kanadyjskich naukowców udowodniły, że gotowanie w domu ma znaczący wpływ na integrację członków rodziny, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, a także niezależność nastolatków (Simmons, Chapman, 2012: 1184-1195).

Spoleczne, ekonomiczne i technologiczne przemiany doprowadziły do istotnych przemian w obrębie oczekiwań i potrzeb konsumentów. Szukają oni nowych doświadczeń, które pozwoli im odkrywać świat wszystkimi zmysłami, brać udział w ciekawych wydarzeniach czy po prostu oderwać się od codziennego, rutynowego życia (Sohn, Yuan, 2013: 6-24). Wielu z nich odczuwa potrzebę dzielenia się swoimi doświadczeniami z innymi oraz wywierania wpływu na życie innych jednostek (Cox, Blake, 2011: 6-24). Zainteresowania kulinarne zostały wplecione w różne formy spędzania czasu wolnego oraz stały się ważnym elementem zaspokojenia nowych potrzeb i oczekiwań konsumentów.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie subiektywnie wybranych współczesnych form spędzania czasu wolnego ściśle związanych z szeroko pojętą sztuką kulinarną. Praca ma charakter przeglądu istniejących wyników badań oraz prac zarówno polsko-, jak i angielskojęzycznych, opublikowanych w okresie od 2000 do 2016 roku. Autorka skupiła się na charakterystyce turystyki kulinarnej, festiwalu kulinarnych, gastronomii typu food-trucks, blogach kulinarnych oraz telewizyjnych programach kulinarnych.

## **Turystyka kulinarna**

Współczesna turystyka bardzo się zmieniła. Głównymi powodami tych zmian były zachowania konsumentów związane z poszukiwaniem nowych, nieznanych dotąd kierunków podróży, które mogłyby zaoferować im unikatowe doświadczenia. Turystyka w tradycyjnym ujęciu związana jest ze zwiedzaniem pod względem architektonicznym znanych miast, wsi czy muzeów, które angażowało przede wszystkim jeden z pięciu zmysłów- wzrok. Co oznaczało, że pozostałe zmysły nie były wystarczająco zaangażowane, a to ograniczało skalę ich przeżyć. Poszukiwanie nowych doznań doprowadziło do rozwoju turystyki kulinarnej (López-Guzmán, Sánchez-Cañizares, 2012: 168-179), która jest przykładem wyjścia kultury poza ramy muzeów.

Jedzenie jest głównym elementem kultury, dziedzictwa i tożsamości narodowej, a także historii, symboli i mitów. Jedzenie i turystyka są ze sobą silnie związane. Wiele badań udowodniło, że jedzenie jest jednym z głównych źródeł turystyki, a turystyka kulinarna, poprzez tworzenie nowych miejsc pracy i aktywność gospodarczą ma istotny wpływ na sytuację polityczną i ekonomiczną kraju (Yeoman, McMahon-Beattie, 2016: 95).

Podczas gdy oczywiste wydaje się, że turyści w trakcie swoich podróży muszą jeść, postrzeganie jedzenia jako głównego celu podróżowania, może być traktowane jako nowy trend w ich zachowaniach. Coraz więcej turystów interesuje się różnymi kuchniami świata oraz planuje swoje podróże ze szczególnym uwzględnieniem możliwości spróbowania ciekawych produktów w przyjemnym, oryginalnym i pięknym otoczeniu (Sanchez-Cañizares, Castillo-Canalejo, 2015: 2387-2411).

Oprócz dostarczania przyjemności oraz rozrywki, jedzenie może mieć także cel społeczny. Nawyki żywieniowe mogą być wyraźnym obrazem sposobu życia w różnych rejonach świata, dlatego ich poznawanie umożliwia dostrzeganie różnic kulturowych między krajami. Zjawisko turystyki kulinarnej zostało zatem wykreowane przez konsumentów ciekawych lokalnego sposobu żywienia się ludzi i skłonnych do wyciągania wniosków o znaczeniu społecznym oraz kulturalnym z smakowych podróży.

Aktualne zainteresowanie konsumentów lokalnym jedzeniem jest spowodowane ich większą świadomością zdrowotną, żywieniową, ekologiczną i środowiskową. Także coraz więcej konsumentów czuje potrzebę wspierania lokalnej gospodarki i sieci powiązań (Pearson i in., 2011: 886-899). Lokalna żywność, która może przyciągać turystów, jest dostępna w miejscowych su-

permarketach, sklepach spożywczych jak również w sklepach lokalnych farmerów. Także restauracje serwują dania, do których przygotowania używane są lokalne składniki w celu wzbudzenia zainteresowania turystów (Henderson, 2009: 317-326). Należy zaznaczyć, że każdy lokalny rynek jest inny, oferujący różne doświadczenia, co jest spowodowane takimi czynnikami jak odmienna kultura, tradycja, historia, środowisko, sytuacja socjodemograficzna, a także preferencje żywieniowe mieszkańców. Kombinacja tych elementów tworzy unikatowy smak regionu i przyciąga coraz więcej smakoszy z całego świata (Henderson, 2009: 317-326).

Warto zaznaczyć, że zwyczaje żywieniowe w poszczególnych regionach świata są coraz częściej wykorzystywane do promocji tych miejsc i stworzenia ich bardziej atrakcyjnych dla konsumentów. Jak wiele badań wskazuje, żywność i oferowane posiłki mogą być używane do stworzenia niepowtarzalnej atmosfery a także do ochrony i wzmocnienia tożsamości miejsca (Sanchez-Cañizares, Castillo-Canalejo, 2015: 2387-2411). Przykładem może wykorzystywanie znanej, lokalnej, a nawet narodowej kuchni, takiej jak kuchnia grecka, francuska, ruska czy tajska, w celu wzmocnienia tożsamości większych regionów czy krajów.

Jedzenie może być elementem historycznego dziedzictwa, czego doskonałym przykładem jest Bangkok, którego wodne targi i kanały spożywcze są największą atrakcją turystyczną, a także zmieniać wizerunek miasta- jako przykład może posłużyć słynna ścieżka zbudowana między stacją kolejową a Cape Town Stadium podczas Mistrzostw Świata w Afryce Południowej. Mimo że ścieżka to została stworzona w celu rozładowania korków podczas słynnych zawodów piłki nożnej, bardzo szybko została zagospodarowana przez restauracje, kawiarnie i innego rodzaju obiekty gastronomiczne (Berg Sevón, 2014: 289-304).

Podsumowując, jedzenie poza domem jest uniwersalna rozrywka, którą mimo różnej częstotliwości ze względu na wiek, kulturę, klasę społeczną czy obszar geograficzny, stanowi jedna z najważniejszych form rekreacji (Sanchez-Cañizares, Castillo-Canalejo, 2015: 2387). Turystyka kulinarna jest formą spędzania czasu wolnego przez konsumentów ciekawych smaków i tradycji kulinarnych z różnych zakątków świata, którzy pragną doświadczyć głębszych przeżyć podczas swoich podróży, zapamiętując z nich nie tylko piękne widoki, ale także fascynujący smak i zapach spożywanych przez lokalnych potraw.

## **Food – truck, festiwale kulinarne**

Początków turystyki kulinarnej należy też doszukiwać się w promowaniu lokalnych smaków poprzez mobilną gastronomię typu food-truck oraz różnego rodzaju festiwale kulinarne.

Food- truck to duży pojazd wyposażony w niezbędne urządzenia gastronomiczne, które umożliwiają gotowanie i serwowanie potraw. Mimo że początków tego rodzaju ciężarówek z jedzeniem można doszukiwać się już w XVII

wieku (Hawk, 2013: 11), w ostatnich latach można zaobserwować znaczący wzrost ich popularności. Głównymi czynnikami warunkującymi ich rozwój jest rosnąca liczba masowych imprez sportowych, turystycznych i kulturalnych, organizowanych w miejscach pozbawionych zaplecza gastronomicznego.

Jednym z głównych zadań gastronomii typu food- truck jest szerzenie popularności zagranicznej kuchni, która często jest egzotyczna dla miejscowych konsumentów. Najbardziej znanymi w Polsce food- trucks są „La Chica Sandwicheria” oferująca proste kubańskie dania, „Carnitas Food Truck” i „Wheel meal” specjalizujący się w szybkich daniach kuchni meksykańskiej, „Carraib’ska” serwujący autentyczne dania kuchni karaibskiej, „Fritka” promujący belgijskie smaki czy „PePe Crepe” sprzedający japońskie naleśniki.

Gastronomia typu food- truck jest nieodłącznym elementem festiwali kulinarnych, czyli festiwali, których motywem przewodnim jest jedzenie. Wydarzenia te początkowo odgrywały rolę promocji regionalnej narodowej kuchni. Jednakże z biegiem czasu stały się doskonałą okazją do popularyzowania międzynarodowej kuchni. Z roku na rok przybywa tego rodzaju imprez. W Polsce przykładem mogą być Targi Śniadaniowe organizowane przez cały rok w różnych miastach Polski. Początkowo były to imprezy plenerowe, jednak ze względu na duże zainteresowanie w sezonie zimowym są organizowane w zamkniętych pomieszczeniach, np. szkołach (Gwiazdowska, Kowalczyk, 2015: 6-24).

Cieszą się one popularnością wśród mieszkańców i turystów, gdyż z natury stworzone w celu gromadzenia ludzi i jednoczenia ich, są oryginalnym sposobem spędzania wolnego czasu na zielonej przestrzeni w towarzystwie przyjaciół i znajomych (Findlay, Yeoman, 2015: 148). Na targach można spróbować kuchni polskiej oraz z różnych stron świata, np. brazylijskiej, tajlandzkiej, hiszpańskiej, holenderskiej czy marokańskiej. Kolejnym przykładem jest Rynek Smaków w Katowicach, który pierwszy raz odbył się w kwietniu 2015 roku oraz Slow Weekend i Asian Street Food Fest (czerwiec 2015) w Warszawie (Gwiazdowska, Kowalczyk, 2015: 6-24).

W ostatnich latach dużym zainteresowaniem cieszą się także, organizowane w słynnych winiarskich regionach, festiwale wina, na które przybywają konsumenci chcący kupić lub spróbować wino, dowiedzieć się jak ono powstaje, a także zwiedzić winnice i winiarnie. Są to zazwyczaj osoby, którym zależy na spędzeniu czasu wolnego w malowniczym regionie, w towarzystwie osób o podobnych zainteresowaniach, w atmosferze relaksu i spokoju (Sohn, Yuan, 2013: 6-24).

Niezwykle ciekawym naukowym festiwalem kulinarnym jest Dr Spock’s Food Festival organizowany w Tokio. Dotyczy on wpływu nauki, edukacji i nowych form konsumpcji na produkcję jedzenia w przyszłości. Głównymi tematami są laboratoryjne burgery hodowane są z prawdziwych komórek macierzystych krów, żywność genetycznie modyfikowana a także hodowla pionowa, czyli ekologiczna hodowla warzyw i owoców na wieżowcach w dużych miastach oraz jedzenie dostarczane z drukarek 3D. Festiwal daje możliwość wszystkim uczestnikom uczyć się poprzez aktywne uczestnictwo w eksperymencie



mentach naukowych. Przykładem może być organizacja posiłku w restauracji specjalizującej się kuchni molekularnej, w której wszystko, począwszy od stołów i krzeseł było jadalne- świece zrobione z masła, które powoli ściekało na talerze gości, aromatyczne ziemniaczane menu, będące jednocześnie przekąską przed daniem głównym czy czekoladowe tapety. Dr Spock's Food Festival daje także możliwość nauczenia się jak wychodować własnego burgera w domu. Festiwal przyciąga ponad 200 000 konsumentów z całego świata, a w szczególności z regionu Azji i Pacyfiku (Findlay, Yeoman, 2015: 148-151).

Podsumowując należy stwierdzić, że festiwale kulinarne i gastronomia typu food truck pełnią kilka ważnych funkcji, takich jak ciekawe i urozmaicenie czasu wolnego konsumentów, dostarczenie unikatowych doświadczeń i rozrywki, promocja międzynarodowej kuchni, socjalizacja ludzi oraz poszerzanie wiedzy konsumentów z zakresu produkcji żywności, żywienia i nauki. Osoby wykorzystujące czas wolny na uczestnictwo w takich imprezach są ciekawymi świata, otwartymi na innych osobami.

## **Blogi kulinarne i kulinarne programy telewizyjne**

Blogi są rodzajem osobistego pamiętnika, tworzonego z przemyśleń, rad i doświadczeń autora oraz oryginalnych zdjęć, uporządkowanych w sposób chronologiczny na stronie internetowej. Cechą charakterystyczną blogów są także pozostawiane komentarze czytelników.

Blogi kulinarne są najczęściej prowadzone przez smakoszy, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami w kuchni, testują nowe przepisy, rekomendują książki kucharskie i prezentują autorskie zdjęcia potraw. Wielu autorów pisanie kulinarnego bloga traktuje znacznie poważniej niż udzielanie kulinarnych rad. Coraz częściej poprzez tego rodzaju blogi konsumenci chcą wywierać istotny wpływ na zachowania innych jednostek, podnosząc ich świadomość ekologiczną, zdrowotną i żywieniową (Cox, Blake, 2011: 6-24).

Autorzy blogów kulinarnych mogą być traktowani jako oddzielna społeczność o lokalnym a nawet globalnym znaczeniu. Foody blogroll (www.foodyblogroll.com), jeden z największych portali kulinarnych na świecie, odnotował 16 938 blogów w październiku 2016 i więcej niż 510 715 wizyt dziennie, co świadczy o niezwykle szerokiej skali zjawiska.

Większość kulinarnych blogów jest traktowana jako rodzaj rozrywki czy hobby, jednakże istnieje wiele przykładów autorów, którzy nawiązali współpracę z przemysłem spożywczym. Jakkolwiek, bardzo rzadko zdarza się, że prowadzenie bloga kulinarnego może to być głównym źródłem dochodu.

Telewizja jest jednym z głównych elementów codziennego życia konsumentów i podstawowym wypełniaczem wolnego czasu. Od kilku lat można zaobserwować wzrost popularności polskich i zagranicznych programów kulinarnych na całym świecie (Dickinson, 2000: 24). Przykładem mogą być amerykańskie MasterChef, i „Iron Chef”, francuski „Un Diner Presque Parfait”, angielskie „The Great British Bake Off” i „30 Minute Meals”, czy polskie „Ma-

kłowicz w podróży”, „Okrasa łamie przepisy” oraz „Doradca smaku”. Programy te mogą przybierać różne formy, np. reality show, teleturnieje, telenowele, czy melogramaty (tematycznie związane z gotowaniem). Co roku przybywa nowych rozrywkowych programów kulinarnych, co więcej, niektóre kraje wprowadziły całe kanały telewizyjne poświęcone gotowaniu. Przykładami mogą być kanały Lifestyle Food w Australii, U.K. Food czy the Cuisine TV we Francji (De Solier, 2005: 465). Oglądanie kulinarnych programów telewizyjnych jest więc możliwe przez cały dzień. Należy pamiętać, że programy te nie tylko dostarczają rozrywki, zachęcają do eksperymentów we własnej kuchni, kreują popyt na egzotyczne składniki oraz narzędzia i urządzenia przeznaczone do gotowania, a także mają istotny wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych wśród konsumentów (Diehl and al., 2010: 1-11).

Reasumując należy zauważyć, że zainteresowania kulinarne nie zawsze są ściśle związane z jedzeniem. Mogą przybierać także formę wyrażania własnych poglądów, chwalenia się umiejętnościami czy udzielania porad mniej wglębionym w sztukę kulinarną osobom poprzez prowadzenie bloga lub być po prostu sposobem biernej rozrywki przez telewizorem.

## **Podsumowanie**

Podsumowując, należy zaznaczyć, że czas wolny, zainteresowania i zachowania w obrębie sztuki kulinarnej są ze sobą bardzo związane. Potrzeby żywieniowe są najważniejszymi potrzebami każdej jednostki, których spełnienie warunkuje rozwój dalszych potrzeb takich jak samorealizacja czy poczucie przynależności. Żywnienie jest więc nieodłącznym elementem życia każdego człowieka, a sztuka kulinarna przenika także do wszystkich sfer jego działalności, w szczególności do sfery czasu wolnego. Zachowania współczesnych konsumentów, związane z poszukiwaniem nowych doświadczeń i wrażeń, mają istotny wpływ na wykształcanie się nowych sposobów spędzania czasu wolnego. Opisywane zjawisko można także zaobserwować w obrębie szeroko pojętej sztuki kulinarnej. W ostatnich latach bardzo popularna stała się turystyka kulinarna, wykreowana przez konsumentów mających szersze potrzeby odkrywania świata niż jedynie zwiedzanie ciekawych pod względem architektonicznym czy historycznym miast. Tego rodzaju turyści pragną poczuć także atmosferę, smak i zapach odwiedzanych miejsc. Dużym zainteresowaniem cieszą się także festiwale kulinarne i gastronomia typu food-truck, które przy niewielkich kosztach umożliwiają konsumentom spróbowanie egzotycznych smaków oraz spędzanie czasu wolnego w oryginalny sposób. Głównymi determinantami powstania mobilnej gastronomii typu food-truck są organizowane na szeroką skalę koncerty, widowiska czy wydarzenia sportowe w miejscach pozbawionych zaplecza gastronomicznego. Wśród najważniejszych funkcji należy wymienić możliwość ciekawego spędzenia wolnego czasu oraz odkrywania nowych smaków, integracja z innymi ludźmi, czy poszerzanie świadomości żywieniowej konsumentów. W ostatnich latach można także zauważyć rosnącą popularność prowadzenia blogów kulinarnych, umożliwiających dzielenie się

własną wiedzą oraz umiejętnościami kulinarnymi z innymi oraz programów telewizyjnych, uczących sztuki gotowania i zachęcających do odkrywania świata przy użyciu wszystkich zmysłów.

## **Bibliografia**

- Berg, P. O., Sevón, G. (2014). Food-branding places - A sensory perspective, *Place Branding and Public Diplomacy*, 10(4), 289-304.
- Cox, A. M., Blake, M. K. (2011). Information and food blogging as serious leisure, *Aslib Proceedings*, Vol. 63 Iss: 2/3, 204 – 220.
- De Solier, I. (2005). TV dinners: culinary television, education and distinction, *Continuum: Journal of Media and Cultural Studies*, Vol. 19 No. 4, 465-481.
- Dickinson, R. (2000). Food and eating on television: impacts and influences, *Nutrition & Food Science*, Vol. 30 Iss 1 pp. 24 – 29.
- Diehl, D.C., Pracht, D.W., Forthun L.F. and Simonne A.H. (2010). Food safety for 4-h youth: a survey of interests and educational methods, *The Journal of Extension*, Vol. 48 No. 4, 1-11.
- Findlay, K., Yeoman, I. (2015). "Dr Spock's Food Festival", *Journal of Tourism Futures*, Vol. 1 Iss: 2, 148 – 151.
- Grzelak, A., Gałazka, M. (2011). Związki potrzeb, popytu i konsumpcji żywności- ujęcie teoretyczne, *Roczniki Ekonomiczne Kujawsko- Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy nr 4*, Wydawnictwo KPSW w Bydgoszczy, 40.
- Gwiadowska, K., Kowalczyk, A. (2015). Zmiany upodobań żywieniowych i zainteresowanie kuchniami etnicznymi – przyczynek do turystyki (kulinarniej?), *Turystyka Kulturowa*, Nr 9/2015, 6-24.
- Hawk, Z. A. (2013). Gourmet food trucks: an ethnographic examination of Orlando's food truck scene, *Department of Anthropology, College of Science, University of Central Florida, Orlando, FL, price magisterska: <http://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3751&context=etd> [7.10.2016]*, 11.
- Henderson. J. C. (2009). Food tourism reviewed, *British Food Journal*, Vol. 111 Iss 4, 317 – 326.
- Lemańska – Majdzik, A., Sobiegraj, A. (2013). Globalizacja- szansa czy zagrożenie dla współczesnego świata, *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie*, nr 1/2013, 114-125.
- López-Guzmán, T., Sánchez-Cañizares, S. (2012). Culinary tourism in cordoba (spain). *British Food Journal*, 114(2), 168-179.
- Mokras-Grabowska, J. (2015). Czas wolny w dobie postmodernizmu, *Folia Turistica, wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie*, Kraków 2015, 11-29.
- Niezgoda, A, Markiewicz, E., (2014). Slow tourism- idea, uwarunkowania i perspektywy rozwoju, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu 2014*, 46, 82-90.

- Pearson, D., Henryks, J., Trott, A., Jones, P., Parker, G. and Dumaresq, D. (2011). Local food: understanding consumer motivations in innovative retail formats, *British Food Journal*, Vol. 113 No. 7, 886-899.
- Puciato, D., Szczebak, T. (2011). Wybrane aspekty zagospodarowania czasu wolnego u młodzieży z różnych środowisk, *Zeszyty Naukowe Małopolskiej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie, Prace z zakresu Oświaty i wychowania*, nr 1/2011, 85.
- Sanchez-Cañizares, S., Castillo-Canalejo, A. M. (2015). A comparative study of tourist attitudes towards culinary tourism in Spain and Slovenia, *British Food Journal*, Vol. 117 Iss 9, 2387 – 2411.
- Simmons, D., Chapman, G. E. (2012). The significance of home cooking within families, *British Food Journal*, 114(8), 1184-1195.
- Sohn, E., Yuan, J. (2013). Who are the culinary tourists? an observation at a food and wine festival. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 7(2), 118-131.
- Yeoman, I., McMahon-Beatte, U. (2016). The future of food tourism, *Journal of Tourism Futures*, Vol. 2 Iss: 1, 95 – 98.
- Zajadacz, A. (2010). Uwarunkowania i plany rozwoju turystyki. Czas wolny, turystyka i rekreacja osób niesłyszących w Polsce- zarys specyfiki problemu, *Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu IM. Adama Mickiewicza w Poznaniu*, tom IV, 22.
- Zalega, T. (2011). Spożycie żywności w gospodarstwach domowych z osobami bezrobotnymi w województwie mazowieckim, *Zeszyty Naukowe SGGW - Ekonomia i Organizacja Gospodarki Żywnościowej*, 93 (2011), 119.

### **The interesting taste of free time- the examples of consumers' behaviour and interests associated with culinary art**

It could be noticed that free time and consumers' behaviour in field of culinary art are associated. The nutrition needs are considered as physiological needs and the most important needs of every human being, they are necessary for proper functioning of human body and have significant impact on the development of further needs, such as belonging or self-realization. Due to the fact, that nutrition is present in different ways of spending free time, the aim of this article is to describe some of the ways of spending free time, which are associated with culinary art based on secondary sources of information published over the period of 2000-2016. Across the studies covered by this paper there have been description of food tourist, food- trucks, food festivals, food blogs and cooking TV shows.



**ALEKSANDRA HULEWSKA**  
Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu,  
Zakład Nauk Humanistycznych

## **Płeć a style użytkowania *social media* w czasie wolnym**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny rozumiany jako „czas pozostający do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych” (Okoń, 2004: 2) od wielu lat stanowi przedmiot zainteresowania różnych dyscyplin nauki. Mimo to problematyka płci w studiach nad czasem wolnym była praktycznie nieobecna do połowy lat 70. XX wieku (Owsianowska, 2011: 267). Interdyscyplinarne studia nad płcią zapoczątkowane w ostatnich dwóch dekadach ubiegłego stulecia w znacznym stopniu wypełniły tę lukę. Współcześnie istnieje już bogata literatura na temat czasu wolnego kobiet i mężczyzn – jego dostępności, sposobów wykorzystania, wpływu stereotypów płciowych na aktywność rekreacyjną czy zachowania zdrowotne i in. (np. Aitchison, 2003; Hulewska, Ziarko, 2002; Mroczkowska 2008; Woodward, Green, Hebron, 1989). Jednocześnie – biorąc pod uwagę dynamiczny rozwój nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych skutkujący mediatyzacją większości sfer ludzkiego życia – konieczne jest zweryfikowanie dotychczasowych ustaleń. Przykładowo, badania nad preferowanymi formami spędzania czasu wolnego przez młodzież akademicką zrealizowanymi w 2005 i 2012 przez Karolinę A. Zaniewską pokazały przyrost liczby studentów, których ulubioną czynnością jest korzystanie z Internetu. Aktywność ta znalazła się na pierwszym miejscu wskazań – na równi ze spotkaniami z przyjaciółmi (po 37%) (Zaniewska, 2012: 133). Z kolei, z doniesień Ewy Krawczak wynika, że Internet w znacznym stopniu wpłynął na modyfikację sposobów spędzania czasu wolnego oraz mediatyzację wzorów wypoczynku (Krawczak, 2009: 71). Nie jest to zaskakujące biorąc pod uwagę fakt, iż Internauci spędzają *online* przeciętnie 13 godzin tygodniowo (Komunikat z badań CBOS nr 90/2015 „Internauci 2015”).

Ostatnia dekada to czas rewolucji społecznościowej w Internecie, tj. gwałtownego wzrostu popularności *social media* (Shih, 2012). Andreas Kaplan i Michael Haenlein definiują media społecznościowe jako grupę aplikacji opartych na Internecie, które zostały stworzone na ideologicznym i technologicznym fundamencie Web 2.0 i które umożliwiają kreację i wymianę treści generowanych przez użytkowników (Kaplan, Haenlein, 2010: 60). Zgodnie z tą de-

finicją *social media* to serwisy WWW, aplikacje i technologie, które umożliwiają interakcje pomiędzy użytkownikami tworzącymi wirtualną społeczność. W zależności od rodzaju treści zamieszczanych w mediach społecznościowych serwisy te można podzielić na podstawowe kategorie takie, jak portale społecznościowe (np. Facebook, NaszaKlasa), blogi i mikroblogi (np. Twitter), społeczności treściowe (kontentowe) (np. YouTube), społecznościowe serwisy informacyjne (np. Digg, Reditt), wirtualne światy gier (np. World of Warcraft), wirtualne światy społecznościowe (np. Second Life), serwisy niszowe (np. LinkedIn – serwis zawodowy, ResearchGate – poświęcony projektowaniu badań naukowych, ZnanyLekarz.pl – serwis medyczny) oraz fora i grupy dyskusyjne (np. Kafeteria.pl) (Kachniewska, 2013: 106). Warto przy tym nadmienić, że linia demarkacyjna między poszczególnymi mediami społecznościowymi jest bardzo płynna i coraz częściej jedne przejmują funkcje drugich coraz bardziej zacierając i rozmywając dawne granice podziałów.

Według raportu „*We are social*”<sup>9</sup> z mediów społecznościowych korzysta obecnie ponad 2,31 miliardów, co oznacza, że w ciągu ostatniego roku przybyło 219 milionów nowych użytkowników. W Polsce, jak podaje CBOS w raporcie „Internauci 2015” – obecność w przynajmniej jednym z portali społecznościowych deklaruje dwie trzecie internautów (66%, wzrost o 4 punkty procentowe w stosunku do roku wcześniejszego), czyli ponad dwie piąte ogółu dorosłych (42%, wzrost o 3 punkty). Jak wynika z deklaracji, z *social media* regularnie korzysta 82% zarejestrowanych osób. Dla wielu użytkowników media społecznościowe są pierwszym miejscem, do którego wchodzi w sieci. Często uzależniają oni dalsze przeszukiwanie i przeglądanie sieci od treści, które pojawiają się w tych serwisach. W tej sytuacji istotne wydaje się sprawdzenie, czy i w jaki sposób *social media* wpływają na wzorce spędzania czasu wolnego polskich kobiet i mężczyzn? W dalszej części artykułu zostaną zaprezentowane badania, których celem było rozwiązanie powyższego problemu.

## Metoda i organizacja badań

Do rozwiązania sformułowanego wyżej problemu badawczego wykorzystano autorski kwestionariusz, który – poza standardową metryczką – składał się z 13 pytań otwartych i zamkniętych. Pytania miały na celu sprawdzenie, czy badani są aktywnymi użytkownikami *social media*, czy korzystają z nich w czasie wolnym, jakie aktywności podejmują wówczas najczęściej, a także jak oceniają konsekwencje wykorzystywania mediów społecznościowych w wolnym czasie. W badaniach wzięło udział 120 osób - 58 kobiet i 42 mężczyzn w wieku w wieku 19-67 lat. Badania zrealizowano zarówno w formie tradycyjnej (ankieta papierowa), jak i elektronicznej (za pośrednictwem ankiety zamieszczonej na portalu: <http://www.eBadania.pl>) – w pierwszej połowie października 2016 roku. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy.

---

<sup>9</sup> <http://wearesocial.net/blog/2015/01/digital-social-mobile-worldwide-2015/>; uzyskano: 11.10.2016r.

## Wyniki

Pierwsze pytanie kwestionariusza dotyczyło ilości czasu wolnego, jaki mają do dyspozycji respondenci. Jak się okazuje, kobiety zadeklarowały większą ilość czasu wolnego (średnio 3,7 godzin w tygodniu) niż mężczyźni (średnio 3,3 godziny tygodniowo). Jest to wynik zaskakujący, biorąc pod uwagę wcześniejsze doniesienia o mniejszym dostępie Polek do czasu wolnego w porównaniu do zamieszkujących nasz kraj mężczyzn (Owsianowska, 2011). Być może rezultat prezentowanych w niniejszym artykule badań jest oznaką zmian, jakie dokonują się w podziale pracy oraz obowiązków domowych pomiędzy polskimi kobietami i mężczyznami. Częściowym potwierdzeniem powyższej hipotezy mogą być badania Barbary Strykowskiej, z których wynika, że stereotypowe przekonania na temat kobiecości zmieniają się w naszym kraju szybciej niż te dotyczące męskości, co może pociągać za sobą intensywniejsze przemiany we wzorcach podejmowanych przez kobiety aktywności (Strykowska, 1999: 224). Z drugiej strony nie należy lekceważyć faktu, iż coraz więcej mężczyzn zaczyna podejmować role, które wcześniej były domeną kobiet (Ślęzak, 2004). Sprzyjają temu m.in. zmiany instytucjonalne, jak choćby wprowadzenie regulacji prawnych umożliwiających mężczyznom opiekę nad dzieckiem (urlopy ojcowskie i tacierzyńskie), która wcześniej była zarezerwowana wyłącznie dla kobiet (Cygan-Kukla, 2011). W przyszłości warto kontynuować studia empiryczne, które miałyby na celu rozwinięcie powyższych zagadnień.

Pytanie drugie miało na celu ustalenie, jak respondenci zazwyczaj spędzają swój czas wolny. Wszystkie odpowiedzi zostały poddane badaniu metodą analizy treści (Pisarek, 2008: 245-250). W odpowiedziach kobiet najczęściej pojawiały się takie aktywności, jak: recepcja kultury za pośrednictwem mediów („czytam książki”, „słucham muzyki w radiu i w Internecie”), w drugiej kolejności: sport i rekreacja („chodzę na fitness”, „idę na rower albo na jogę”, „biegam 3 razy w tygodniu, ćwiczę AIKIDO i IAIDO”), na miejscu trzecim: rozwijanie pasji twórczych („rysuję ołówkiem, tuszem, węglem”, „piszę opowiadania”, „piszę bloga”), a wreszcie: kontakty z bliskimi („czat z przyjaciółmi (Facebook lub Skyp’e) i spotkania *face to face* z przyjaciółmi”). W odpowiedziach mężczyzn dominowały natomiast: sport („nurkuje”, „biegam”), na drugim miejscu: recepcja kultury w mediach tradycyjnych i nowych („oglądam filmy *online*”, „czytam e-booki”), na miejscu trzecim: pozyskiwanie informacji z Internetu („czytam interesujące artykuły w Internecie”, „oglądam serwisy newsowe w sieci”), a w czwartej kolejności: rozrywka *online* („oglądam śmieszne filmiki w sieci”, „gram w gry *online*”). Wśród mężczyzn zdecydowanie rzadziej niż u kobiet pojawiały się natomiast wypowiedzi odnoszące się do relacji społecznych oraz twórczości artystycznej.

Powyższe dane potwierdzają, jak ważną rolę w upowszechnianiu kultury pełnią obecnie media (McQuail 2007: 69). Jak się okazuje, zarówno dla badanych kobiet, jak i mężczyzn użytkowanie mediów w celu recepcji dóbr kultury jest jednym z najczęstszych sposobów spędzania wolnego czasu. Również ak-



tywność sportowa okazała się jednym z najważniejszych sposobów spędzania czasu wolnego od obowiązków, zarówno dla respondentek, jak i respondentów. Rezultat ten wpisuje się w lansowaną w ostatnich latach modą na bycie „fit”; niezależnie od płci. W kampaniach społecznych, prozdrowotnych akcjach edukacyjnych, a także publikacjach naukowych przekonuje się Polaków do konieczności podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Rośnie także popularność trenerów personalnych – którzy zyskują status medialnych celebrytów (jak np. Ewa Chodakowska) – propagujących dbałość o kondycję i atrakcyjny wygląd ciała. Jednocześnie warto zauważyć, że w odpowiedziach badanych kobiet i mężczyzn zaznaczyły się pewne różnice. Okazało się, że kobiety w większym stopniu inwestują swój czas wolny w kontakty społeczne, natomiast mężczyźni w korzystanie z nowych technologii. Różnica ta wpisuje się w stereotypowe przekonania na temat męskości i kobiecości (i wynikające z zalecenia co do podejmowanych aktywności): zgodnie ze stereotypem kobiecości przedstawicielki płci żeńskiej są bardziej uspołecznione, natomiast reprezentanci płci męskiej – przejawiają zainteresowania o charakterze technicznym (por. Brannon, 2002), co znalazło odzwierciedlenie w wynikach prezentowanych badań.

W kolejnych dwóch punktach kwestionariusza zapytano respondentów o to, czy posiadają konto w przynajmniej jednym medium społecznościowym, a także czy zdarza się im korzystać z *social media* w czasie wolnym. W obu wypadkach 100% badanych udzieliło odpowiedzi twierdzącej, co potwierdza przytoczone we wstępie dane o rosnącej popularności serwisów społecznościowych w ostatniej dekadzie.

Następne pytanie miało na celu ustalenie, gdzie badani najczęściej korzystają z *social media* w czasie wolnym. W tym wypadku odpowiedzi kobiet i mężczyzn okazały się zbieżne – okazuje się, iż obie płcie najczęściej użytkują media społecznościowe w domu (60% kobiet i 58% mężczyzn), w dalszej kolejności: w środkach transportu (np. komunikacja miejska), w miejscu pracy (podczas przerw), wreszcie – w kawiarniach i innych miejscach publicznych. Wyniki te są zrozumiałe biorąc pod uwagę fakt, iż to dom jest miejscem, w którym – poza zakładem pracy/ uczelnią/ szkołą – Polacy spędzają najwięcej swojego czasu.

W kolejnym kroku zapytano respondentów, z jakich urządzeń zazwyczaj logują się do serwisów społecznościowych. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni na pierwszym miejscu wskazywali telefon komórkowy (44% kobiet i 54% mężczyzn). Na drugim miejscu znalazł się komputer stacjonarny, a na trzecim tablet. Biorąc pod uwagę, iż – mimo rosnącej popularności urządzeń mobilnych – to domowe komputery są urządzeniami wykorzystywanymi najczęściej do korzystania z Internetu<sup>10</sup>, rezultaty te okazują się zaskakujące. Zdają się sugerować, że *social media* są szczególną formą aplikacji – tj. taką, która dostarcza satysfakcji użytkownikom wtedy, gdy mają oni zapewniony szybki i łatwy do-

---

<sup>10</sup>[http://www.biznes.newseria.pl/news/telekomunikacja/polacy\\_coraz\\_czesciej.p211170405](http://www.biznes.newseria.pl/news/telekomunikacja/polacy_coraz_czesciej.p211170405);  
dostęp: 20.10.2016r.

stęp (do danej aplikacji) w dowolnym miejscu i czasie. Tę specyficzną właściwość mediów społecznościowych wykorzystują producenci telefonów komórkowych oraz twórcy oprogramowania urządzeń mobilnych umożliwiając użytkownikom szybki dostęp do *social media* – bez konieczności korzystania ze standardowych przeglądarek internetowych.

Siódme pytanie w kwestionariuszu sprawdzało, z których mediów społecznościowych badani korzystają najczęściej w wolnym czasie. Uzyskane wyniki pokazują, że i w wypadku kobiet, i mężczyzn najczęściej używanym serwisem okazuje się Facebook. W dalszej kolejności kobiety wymieniały, Youtube, Instagram, Pinterest, Allegro, a następnie: Endomondo i Badoo. Mężczyźni – poza Facebookiem – wskazywali natomiast na Twitter, Allegro i YouTube. Pozostałe serwisy pojawiały się w wypowiedziach respondentów płci męskiej w ilościach śladowych. Wiodąca rola Facebooka, zarówno w wypadku kobiet, jak i mężczyzn, nie wydaje się zaskakująca biorąc pod uwagę fakt, iż serwis ten od lat utrzymuje się na najwyższym miejscu w rankingach popularności mediów społecznościowych. Przykładowo, z danych Megapanelu PBI/ Gemius opracowanych przez Wirtualnemedial.pl wynika, że w listopadzie 2014 roku Facebooka odwiedziło 15,73 mln polskich internautów<sup>11</sup>. To o 2,4 mln więcej niż rok wcześniej (co daje wzrost o 15,2 %) i o 3,4 mln więcej niż 2 lata wcześniej (wzrost o 21,5 %), a o 6,6 mln więcej niż 3 lata wcześniej. Tym samym w ciągu 3 lat zasięg portalu wzrósł o 42 %. Wysoka pozycja serwisu YouTube w rankingach kobiet (2 pozycja) i mężczyzn (4 pozycja) również znajduje potwierdzenie w danych na temat stale rosnącej popularności tego serwisu. Przykładowo, w latach: 2008 – 2014 miesięczne zainteresowanie serwisem wzrosło czterokrotnie – z 19% w 2008 roku do 73% w 2014 roku<sup>12</sup>.

Ciekawą różnicą pomiędzy respondentkami i respondentami okazuje się większa popularność Twittera wśród mężczyzn (2 miejsce w rankingu) i Instagrama u kobiet (3 pozycja). Twitter to platforma mikroblogowa, która w Polsce jest wykorzystywana głównie przez przedstawicieli mediów, polityków, działaczy społecznych itp., a w ostatnich latach także sportowców (np. Roberta Lewandowskiego). Twitter złuży przede wszystkim do przekazywania bieżących informacji oraz komentowania aktualnych wydarzeń z kraju i ze świata. Ponieważ biorący udział w badaniach mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety deklarowali, iż używają mediów społecznościowych do pozyskiwania informacji, nie dziwi fakt, że częściej niż przedstawicielki płci żeńskiej korzystają z Twittera. Instagram to z kolei serwis, którego główną funkcją jest udostępnianie zdjęć. W 2012 roku został on kupiony przez Facebooka, a następnie zintegrowany z tą platformą. Obecnie Instagram wspiera Facebooka i jego funkcje intergracyjne, co z kolei wpisuje się w duże zainteresowanie respondentek kontaktami społecznymi za pośrednictwem *social media* (jak wynika z deklaracji – znacznie większe niż respondentów).

<sup>11</sup> <http://www.wirtualnemedial.pl/artykul/polscy-uzytownicy-facebook-a-coraz-stars-i-mniej-wykszta-ceni#>; dostęp: 13.10.2016r.

<sup>12</sup> <http://www.marketing-news.pl/message.php?art=44146>; dostęp: 13.10.2016r.

W kolejnym pytaniu poproszono badanych o wskazanie, w jaki sposób najczęściej korzystają z *social media* w wolnym czasie. Jak się okazuje, wybory badanych kobiet i mężczyzn z zaproponowanej kafeterii odpowiedzi pokrywały się. Na pierwszym miejscu obie grupy wskazały wypowiedź: „Komunikuję się ze znajomymi i/lub rodziną. Miejsce drugie zajęła odpowiedź: „Sprawdzam, co się dzieje u moich znajomych, np. przeglądam ich profile, informacje i zdjęcia, które tam zamieszczają itp. Na trzecim znaczącym miejscu badani zaznaczali odpowiedź: „Poszerzam wiedzę na interesujące mnie tematy, np. czytając artykuły, oglądając materiały audiowizualne itp.” Powyższe rezultaty korespondują z danymi CBOS (Komunikat z badań CBOS nr 90/2015 „Internauci 2015”), z których wynika, że internauci na ogół wykorzystują towarzyskie funkcje portali społecznościowych, które służą im głównie do utrzymywania kontaktów ze znajomymi oraz odnawiania starych znajomości. Wielu z nich traktuje portale społecznościowe jako platformę dyskusyjną – miejsce do prowadzenia rozmów, pisania komentarzy itp. Takie tendencje ujawniły się w prezentowanych w niniejszym opracowaniu badaniach.

W następnym, dziewiątym, pytaniu sprawdzano, czy respondenci łączą swoją aktywność w *social media* z innymi formami spędzania wolnego czasu. Większość badanych (72% kobiet i 71% mężczyzn) zadeklarowała, że korzystając z mediów społecznościowych koncentruje się wyłącznie na swoich działaniach w tym obszarze, co może świadczyć o dużej zdolności *social media* do angażowania uwagi swoich użytkowników.

Dziesiąte pytanie kwestionariusza miało na celu ustalenie, jakie główne potrzeby respondentów są zaspokajane przez korzystanie z *social media* w czasie wolnym. Kobiety w swoich odpowiedziach wskazywały przede wszystkim na potrzebę kontaktów społecznych, potrzeby poznawcze związane z poszerzaniem wiedzy, potrzebę rozrywki oraz potrzebę relaksu i odpoczynku. Mężczyźni na pierwszym miejscu wymieniali potrzebę poznawczą, a w dalszej kolejności: potrzebę kontaktów społecznych oraz potrzebę relaksu i odpoczynku. Jak widać, odpowiedzi kobiet i mężczyzn, choć podobne, różnią się nieznacznie rozkładem akcentów. U kobiet dominującą potrzebą okazała się potrzeba relacji z innymi ludźmi, natomiast u mężczyzn – potrzeby poznawcze, co wpisuje się w treści stereotypów związanych z płcią (Brannon, 2001).

W ostatnich dwóch pytaniach poproszono o respondentów wskazanie głównych zalet/korzyści oraz wad/ujemnych skutków wynikających z korzystania z *social media* w czasie wolnym. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni wśród zalet wymieniali przede wszystkim łatwość kontaktowania się z innymi ludźmi („Mogę kontaktować się ze wszystkimi znajomymi pomimo dzielących nas kilometrów”; „Z siostrą poprawiliśmy bardzo trudne relacje dzięki częstym rozmowom *online*”) oraz dostęp do interesujących informacji („Pozyskiwanie informacji o wydarzeniach kulturalnych, warsztatach rozwoju osobistego itd.”; „Bycie na bieżąco z aktualnymi wiadomościami”). Za główne wady respondentki i respondenci uznali niebezpieczeństwo zaniedbywania codziennych obowiązków („Potrafię się zapomnieć i spędzać zbyt dużo czasu bezproduktywnie

korzystając z *social mediów*, zapominając o innych obowiązkach”, „Czas ‘przebiega przez palce’, nie wiadomo kiedy uciekają minuty i godziny, czasem bezproduktywnie”), osłabienie więzi społecznych („Zaszywanie się w domu z samym sobą zamiast wyjść do ludzi”; „Zanikanie potrzeby bezpośrednich spotkań ze znajomymi i przyjaciółmi”), a wreszcie – utratę prywatności („Ujawnianie swoich informacji w Internecie, gdzie każdy może mieć do tego dostęp, nie tylko moi przyjaciele czy znajomi”; „Inwigilacja przez Facebook'a”).

## Podsumowanie

Celem niniejszego artykułu była prezentacja wyników badań nad wykorzystaniem mediów społecznościowych w czasie wolnym – z uwzględnieniem zmiennej płci. Jak się okazuje, badane kobiety i mężczyźni nie różnią się od siebie znacząco w zakresie użytkowania *social media* w czasie wolnym. Zarówno respondenci, jak i respondenci logują się do mediów społecznościowych w chwilach wolnych od obowiązków (zawodowych, szkolnych, domowych). Najczęściej robią to w domu, za pośrednictwem własnych telefonów komórkowych. Serwisem, do którego zaglądają wówczas najczęściej, jest Facebook. Dużą popularnością – niezależnie od płci użytkowników – cieszy się także YouTube oraz Allegro.

Najważniejsze ujawnione w badaniach różnice dotyczyły potrzeb, które internauci i internautki zaspokajają korzystając z mediów społecznościowych w wolnym czasie. Kobiety w swoich odpowiedziach wskazywały przede wszystkim na potrzebę kontaktów społecznych, natomiast dla mężczyzn ważniejsza okazała się potrzeba poznawcza. Powyższe różnice wpisują się w stereotypowe wyobrażenia na temat typowo kobiecych i typowo męskich aktywności: zgodnie ze stereotypem kobiety są bardziej emocjonalne i ekspresyjne, natomiast mężczyźni – intelektualni (por. Brannon, 2002). Jednocześnie należy podkreślić, iż ujawnione w badaniach rozbieżności są nieznaczne i polegają na nieco innym rozłożeniu akcentów deklarowanych motywów i zachowań (np. odmienna pozycja w rankingu), niż na kategoriach różnicach w aktywnościach, jakie są podejmowane w *social media* przez obie płcie.

Biorąc pod uwagę wyniki wcześniejszych badań na temat różnic pomiędzy płciami w sposobach spędzania wolnego czasu – traktowanych łącznie: w realnym świecie i *online* (efekt ten ujawnił się także w odpowiedziach badanych na zawarte w drugim pytaniu kwestionariusza), a także niedużą rozbieżność w sposobach użytkowania mediów społecznościowych w czasie wolnym – uprawniona wydaje się hipoteza, iż *social media* są miejscem, w którym różnice płciowe zacierają się na rzecz unifikacji męskiej i żeńskiej aktywności. Być może serwisy społecznościowe stanowią przestrzeń egalitarną – tj. taką, w której czynnik płci, a także wzorce socjalizacji zgodnej z płcią stają się mniej znaczące w zestawieniu z indywidualnymi upodobaniami, przekonaniem, oczekiwaniami poszczególnych jednostek. Efekt ten może być dodatkowo wzmacniany poczuciem większej anonimowości i społecznego dystansu w sieci, które redukuje lęk przed oceną i zachęcają internautki i internautów do po-

dejmowania działań zgodnych z własnymi potrzebami i pragnieniami, a nie – stereotypowymi oczekiwaniami. Biorąc pod uwagę dynamiczny rozwój mediów społecznościowych w kolejnych badaniach warto zweryfikować powyższe hipotezy oraz kontynuować dyskusję wokół podjętych w niniejszym opracowaniu zagadnień.

## Bibliografia

- Aitchison, C. (2003). *Gender and Leisure. Social and cultural perspective*. London New York: Routledge.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: GWP.
- Hulewska, A., Ziarko, M. (2002). Zachowania zdrowotne kobiet i mężczyzn – raport z badań. W: A. Hulewska, A. Jasielska, M. Ziarko (red.), *Interdyscyplinarne studia nad płcią. Od polaryzacji płciowej ku depolaryzacji rodzajowej* (s. 15-31). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Kachniewska, M. (2013). Media społecznościowe jako narzędzie nowoczesnego marketingu usług hotelarskich. W: P. Dominik (red.), *Innowacyjne rozwiązania we współczesnym hotelarstwie* (s. 106-121). Warszawa: Almamer.
- Kaplan A.M., Haenlein M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, s. 59-68.
- Komunikat z badań CBOS nr 90/2015 „Internauci 2015”, opracowanie: Michał Feliksiak
- Krawczak, E. (2009). Medialne formy spędzania czasu wolnego. W: W. Muzyński (red.), *„Małe tęsknoty?” Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie* (s. 65-72). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- McQuail, D. (2007). *Teoria komunikowania masowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mroczkowska, D. (2008). Genderowe uwarunkowania spędzania i doświadczania czasu wolnego. Problem trwania. W: M. Bieńkowska-Ptasznik, J. Kochanowski (red.), *Teatr płci. Eseje z socjologii gender* (s. 63-70). Łódź: Wydawnictwo „Wschód-Zachód”.
- Okoń, W. (2004). *Nowy słownik pedagogiczny!* Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Owsianowska, S. (2011). Czas wolny i rekreacja a płć kulturowa. W: R. Wiński (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne* (s. 251-305). Warszawa: Oficyna Wydawnicza Losgraf.
- Pisarek, W. (2008). *Wstęp do nauki o komunikowaniu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Shih, C. (2012). *Era Facebooka*. Gliwice: Helion.
- Strykowska, M. (1999). Zmiana stereotypu w sferze pracy zawodowej kobiet. W: P. Boski, J. Miluska (red.), *Męskość – kobiecość w perspektywie indywidualnej i społeczno kulturowej* (s. 223-236). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

- Ślęzak, E. (2004). Przemiany w rolach społecznych kobiet i mężczyzn. *Euro-limes*, 1(4), s. 1-7.
- Woodward, D., Green, E., Hebron, S. (1989). The Sociology of Women's Leisure and Physical Recreation: Constraints and Opportunities, *International Review for the Sociology of Sport*, 24, 2, s. 121-134.
- Zaniewska, K.A. (2012). Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta. *Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych*, 3, 2012, s. 123-144.

### **Źródła internetowe**

- Cygan-Kukła, A. (2011). *Wpływ urlopu ojcowskiego na zdrowie mężczyzny i jego efektywność w pracy*. <http://www.urlopojcowski.info/wplyw-urlopu-ojcowskiego-na-zdrowie-mezczyzny-i-jego-efektywnosc-w-pracy.html>; dostęp: 20.10.2016r.
- <http://www.eBadania.pl>; dostęp: 01.10.2016.
- <http://www.marketing-news.pl/message.php?art=44146>; dostęp: 13.10.2016r.
- <http://www.wirtualnemedial.pl/artykul/polscy-uzytkownicy-facebook-a-coraz-stars-i-mniej-wykształceni#>; dostęp: 13.10.2016r.

### **Gender and styles of social media use in leisure time – research report**

Studies on styles of men and women leisure activities show the existing differences in this area. This effect is explained by the different patterns of boys and girls socialization as well as – resulting from these patterns – differences in expectations about the nature of the undertaken activities. Some researchers also emphasize the obstacles to women's access to their leisure time. At the same time – in the era of mediatization of most areas of life, driven by the rapid development of the Internet – we are today witnessing the changes in ways of spending leisure time. The last decade is a social revolution on the Internet. Portals uniting people and enabling them to communicate on an unprecedented scale become a permanent part of our reality. So the question arises: whether and how men and women use the social media in their spare time? The aim of the article is to present the results of studies that have attempted to answer this question.



## MONIKA NATALIA KACZMARCZYK

Uniwersytet Zielonogórski

### Niechciany czas wolny

#### Wprowadzenie

Czas wolny w dzisiejszym świecie jest niewątpliwie marginalną częścią codziennego życia. W świecie konsumpcyjnego trybu życia zapominamy o tak ważnych i potrzebnych pojęciach, jakimi są: czas wolny, odpoczynek, relaks, a wreszcie kultura czasu wolnego. W takim razie, skoro z pokolenia na pokolenie maleje liczba rodzin, gdzie naucza się swoje dzieci, wnuczeta tego, jak prawidłowo gospodarować swoim czasem codziennym, odpowiedzmy sobie na pytanie kto „kradnie” nasz czas wolny? Czy jesteśmy tymi złodziejami my sami? I jakie niekorzyści płyną z naszego postępowania? Nad tym będę zastanawiać się i przybliżać Państwu swoje sugestie w artykule.

W świecie konsumpcjonizmu bardzo trudno znaleźć chwilę dla nas samych. Czas wolny zastąpiliśmy pozornie lepszymi, więcej nam oferującymi sprawami. Przenieśliśmy swój wolny czas do centrów handlowych, śledząc coraz to nowsze i bardziej trendy kolekcje. Nie skupiamy się już na odpoczynku, relaksie czy samodoskonaleniu się. Aktualnie to świat mody, znanych marek, czasopism czy nazwisk dysponuje naszym czasem wolnym, kradnąc go – całkowicie za naszą aprobatą i wolą (Szlendak, Pietrowicz, 2007: 132).

#### Zalążki czasu wolnego w historii

Czas wolny zauważono już dawno temu, w czasach prehistorycznych. Jest to o tyle niesamowite, że przecież nikt nie nauczał ludzi kiedy i w jakim momencie powinni pracować, kiedy powinni oddać się pracy, a kiedy odpoczynkowi. Pomimo tego ludzie pierwotni doskonale podzielili sobie dobę w taki sposób, by przeżyć każdy dzień jak najaktywniej i najobficiej. Rozpoczynał od poszukiwania jedzenia, a co za tym idzie polowania, bardzo aktywnej czynności, która wymagała od niego wcześniejszego odpoczynku i relaksu. Następnie przyrządzał z upolowanej zdobyczy posiłek, a jeszcze wcześniej musiał odnaleźć czas, by wytworzyć narzędzia, które pomogą i ułatwią jemu codzienne czynności. Wieczorem zaś oddawał się odpoczynkowi i relaksowi, a były to m.in. spędzanie czasu przy ognisku, tańce czy malowidła, które odkryliśmy w jaskiniach.

Czym właściwie jest ten czas wolny? Przyjrzyjmy się początkom, a mianowicie w języku greckim używa się terminu *scholé*. Wieloaspektowo pokazuje



nam czym jest wyżej wymieniony czas wolny, z jednej strony skupia się na totalnie biernym odpoczynku, a wręcz ułdze, z drugiej zaś strony wskazuje nam na czynności, którym możemy się w czasie wolnym poddać, tj.: hobby, rozrywka czy zwykła rozmowa. Z jeszcze innej strony termin *ten zwraca uwagę na* robieniu czegoś w sposób całkowicie powolny, bez pośpiechu i bez przymusu, a w jeszcze innym kontekście można mówić choćby o miejscu, w którym wykorzystuje się ów wolny czas (Abramowiczówna (red.), 1965: 265–266).

Wracając do podstawowej terminologii - jak wspomniałam we wstępie Grecy używali terminu *schole*, Niemcy zaś używają określenia *Freizeit*, które mówi o czasie wolnym. Anglicy zaś zawierają czas wolny w słowie *leisure*, który mówi o dyspozycyjności, czasie wolnym od pracy. W języku łacińskim ten sam termin nazywa się *otium*, a jest to niczym innym jak wolnością od wszelakich zajęć i tych związanych z pracą, zajęć zawodowych, ale i tych spraw społecznych, czy też publicznych.

Można rzec, że czas wolny stał się swoistą sztuką, którą należy udoskonalać, pracować nad nią. W czasach starożytnych termin czasu wolnego stał się dziedziną, nad którą rozmyślano i pogłębiano. Sam Arystoteles próbował ująć czas wolny następująco: czas wolny wg niego nie oznaczał ani zakończenia danej czynności, ani nawet samego odpoczynku. To właśnie praca, nauka czy filozofia była tym czasem wolnym. Nie zapominajmy tutaj oczywiście o sztuce, która była nieodłącznym elementem czasu wolnego. Można tutaj zadać pytanie, kiedy zatem pojawiły się pierwsze urlopy? – bo właśnie z tym kojarzymy najczęściej czas wolny. Jako pierwszych urlopowiczów uważano starożytnych Rzymian. Byli oni posiadaczami domów poza granicami państwa, w którym mieszkali na codzien i tam jeździli w swoim czasie wolnym. Kupowali oni domy poza granicami Rzymu i tam udawali się na urlopy. Najczęściej zasiedlanymi miejscowościami przez urlopowiczów były Anzium oraz Baje, Capri, jak i Ostia. Oczywiście złota zasada od starożytności była niezmienna. Im bogatsza osoba, tym dłuższe wakacje.

Zbliżając się już do czasów aktualnych, dzięki rozwojowi techniki, postępu cywilizacyjnego, jak i ekonomicznego czas wolny stał się towarem dla wszystkich. Co to oznacza?

W wieku dziewiętnastym i dwudziestym termin czasu wolnego jako opozycyjnemu do pracy zaczął się upowszechniać za sprawą sporów i walk o prawa i poprawę bytu robotników.

Na początku tysiąc dziewięćsetnego roku robotnicy pochodzenia holenderskiego wszczęła bunt, który domagał się odpłatnego urlopu, w wysokości całego tygodnia w ciągu roku. Dzięki tej inicjatywie zaakceptowano powyższy pomysł, a po nich kolejno wszyli podobne postulaty Brytyjczycy oraz Francuzi, ci zaś otrzymali dwutygodniowy płatny urlop.

W 1957 roku Międzynarodowa Konferencja UNESCO przyjęła definicję czasu wolnego ustaloną przez J. Dumazdiera, która brzmi: "całość zajęć, które człowiek może poświęcić dla siebie, podtrzymania swych sił, wzbogacenia doświadczeń, powiększenia wiedzy, dla dobrowolnej współpracy socjalnej albo

wolnej, twórczej działalności, gdy uwolni się od swych zawodowych, rodzinnych i socjalnych zobowiązań" (Woronowicz, Apanel 2010: 20). Od tego momentu czas wolny rozpatruje się na podstawie funkcji, które pełni. Są to funkcje rekreacyjna, kreatywna, kształcąca i opiekuńcza. Wyodrębniono też różne jego formy, w tym: rozrywkę, hobby, turystykę, sport, a także "niechciany" czas wolny, czyli chorobę, emeryturę, bezrobocie i rentę.

## **Czas wolny jako ofiara konsumpcyjnego stylu życia**

Pomimo wielu funkcji oraz form czasu wolnego przedstawionego w literaturze naukowej, jak i badaniach naukowych, które skupiają się nad wyżej wymienionym tematem chcę przekazać „niechciany„ czas wolny, nie jako spowodowany chorobą, emeryturą czy innymi zdarzeniami losowymi.

W ten sposób, za pomocą terminu „niechciany czas wolny” chcę zwrócić uwagę na zbyt szybki, zbyt konsumpcyjny oraz zbyt pozorny sposób spędzania życia, a co za tym idzie czasu wolnego. W dzisiejszym świecie ludzie zatracili system aksjonormatywny oraz wartości przekazywane z pokolenia na pokolenie tradycje. Konsumpcjonizm jest postawą życiową, która charakteryzuje się przede wszystkim chęcią posiadania.

Spółczeństwo konsumpcyjne posiada wiele cech, które powodują, że definicja konsumpcjonizmu ma szansę zaistnieć. Są to m.in.: różnorodność i łatwy dostęp do dóbr i usług konsumpcyjnych, wzrost pozycji konsumenta, zwiększenie się liczby centrów handlowych, zwiększanie się standardu życiowego przeciętnego obywatela i in. Nie zapominajmy, że konsumpcyjny styl życia o nie tylko rozwój, centra handlowe i nowe możliwości. To również szereg zagrożeń czyhających na potencjalnego petenta, który niczego niewiadomy daje się wciągnąć w cały proces konsumpcjonizmu. Banki, parabanki, instytucje świadczące usługi finansowe wręcz przyciągają klientów z ulicy. Reklamy w prasie, mediach, ulotki, słupy informacyjne – to wszystko każdego dnia „atakują” nas podczas codziennych zakupów, spacerów czy drogi z dzieckiem do szkoły. Stało się to dla nas tak powszednie, tak zwyczajne, że wzięcie kredytu na kolejne zachcianki czy po prostu, aby posiadać coraz więcej dóbr jest dla nas niczym kupowanie każdego dnia chleba. Nie zastanawiamy się nad tym czy będzie nas stać na kolejne raty, nie kalkulujemy, nie oszczędzamy – wręcz przeciwnie. Kupujemy coraz to więcej, niejednokrotnie ponad naszą zdolność finansową. Machina działa, a my jesteśmy w samym środku niej. Początkowa radość z posiadania coraz to nowszych gadżetów, odzieży czy sprzętów z czasem staje się udręką. Brak zdolności, by spłacić raty, brak odłożonych pieniędzy jest powolną drogą do depresji, marazmu i samozatrąceniu (Mróz, 2012: 40-60).

Dzięki rozwojowi, nie tylko technicznemu i przemysłowemu, ale również w sferze emocjonalnej i obyczajowej jesteśmy trybikiem w maszynie, która wciąż idzie naprzód. Zapominamy o tym, czego nauczali nas dziadkowie czy rodzice, chcemy dogonić teledyski, piosenki, filmy akcji i tabloidy, które promują szybkie tempo życia, bogate, pozbawione emocji i uczuć wyższych,

a wręcz zwierzęce, instynktowne zachcianki i zachowania, które każdy klient może spełnić. W ten sposób zatracą się podstawowa forma czasu wolnego.

Analizując poszczególne badania naukowe możemy zauważyć następujące fakty: czas wolny coraz częściej spędzamy na zakupach w centrach handlowych, a niekiedy nawet nie są to stricte zakupy, a window shopping- jest to zjawisko, w którym potencjalny klient zamiast dokonać transakcji zakupowej, przechadza się, ogląda, podziwia witryny sklepowe. Samo oglądanie może okazać się dość groźne, a mianowicie doprowadzić dane osoby do smutku oraz rozczarowania wywołanych konfrontowaniem się z ograniczeniami własnych możliwości, mowa tutaj o zdolności finansowej (Friedberg, 1994: 70-80). Najczęściej jest to odczuwalne, gdy skupiamy się oraz obserwujemy inne osoby, które dokonują zakupów wymarzonych przez nas towarów czy dóbr.

Wyniki raportu CBOS z 2011 roku wskazują na wielki problem w społeczeństwie polskim. Raport ten potwierdza, iż osoby uzależnione od notorycznych zakupów zdecydowanie więcej czasu spędzają w centrach handlowych, niż przeciętny obywatel. Nie są to tylko zakupy aktywne, mowa tutaj również o biernych aukcjach internetowych, gdzie taka osoba śledzi dane oferty od rana do nocy. Przytaczając wyniki powyższych badań: 1,8% mężczyzn, którzy mają zdecydowany problem ze zbyt częstymi zakupami - potrafi każdego dnia robić window shopping, za ciekawostkę można uznać, iż 8,3 % z wymienionych mężczyzn potrafi nawet bywać trzy razy w tygodniu w sklepie. Dla porównania jedynie nieco ponad 3 % kobiet odwiedza centra handlowe. Różnica wg płci ma nieco inny wynik, jeśli spojrzymy na śledzenie stron internetowych z aukcjami. Mężczyźni dwukrotnie przewyższają odsetek kobiet. Aż 11,1 % mężczyzn codziennie przegląda aukcje internetowe. U kobiet rozkłada się to następująco: nieco ponad 5 % kobiet przegląda aukcje (Badora, Gwiazda, Hermann, Kalka, Moskalewicz, 2012).

Jak widzimy powyższe wyniki zdecydowanie wskazują, że czas wolny jest zdominowany przez zakupoholizm, centra handlowe, aukcje internetowe czy inne serwisy oferujące możliwość zakupów. Czas wolny nie jest już postrzegany jako możliwość odpoczynku czy relaksu, a zamiast tego wypełniamy ją pogonią za trendami i nowościami, zatracając się tym samym w głębokim konsumpcjonizmie.

## **Badania**

Czas wolny jest na tyle istotną kwestią, iż postanowiłam zbadać w jaki sposób moi respondenci spędzają swój czas wolny, na co go przeznaczają i na ile jest on produktywny. Przeprowadziłam grupę osób w wieku 18-24 lata. Wybrałam taki przedział wiekowy nie bez powodu, a mianowicie z tego powodu, iż byli to sami studenci, studiów dziennych. W związku z tym mieli podobne priorytety, podobny harmonogram dnia, a nawet tygodnia, byli na tym samym etapie edukacyjnym, stykali się z podobnymi problemami.

Przebadalam 45 osób, jedną grupę wykładową, która składa się z 30 mężczyzn oraz 15 kobiet. Wybrałam metodę pomiaru bezpośredniego, jak jest ankieta. Charakteryzująca się tym, iż kwestionariusz ankietowy trafia bezpośrednio do rąk respondenta, który odpowiada pisemnie lub elektronicznie na pytania kwestionariusza. W tym przypadku odpowiedzi udzielano pisemnie. By dostarczyć rzetelnych wyników posiłkowałam się również analizą indywidualnego przypadku. Do tego zadania wybrałam sześć osób, w tym: trzech mężczyzn oraz trzy kobiety z powyższej grupy. Głównymi pytaniami, na które odpowiadali respondenci było: ile czasu wolnego posiadasz w ciągu dnia? Ile czasu wolnego posiadasz w ciągu tygodnia? W jaki sposób spędzasz swój czas wolny? Czy planujesz z wyprzedzeniem jak spędzisz czas wolny? Czy jesteś zadowolony\na ze swojego czasu wolnego? Co chciałbyś\chciałybyś zmienić w swoim aktualnym spędzaniu czasu wolnego?

Analizując poszczególne odpowiedzi natknęłam się na powtarzające się kwestie. Po 1 ponad 70 % ankietowanych jest niezadowolonych ze swojego czasu wolnego. Jako przyczynę tego stanu określili: „marnowanie czasu wolnego na rzeczy nieistotne”, wymieniali tutaj kolejno: oglądanie przypadkowych programów telewizyjnych, włączenie się po centrach handlowych, bezproduktywne przeglądanie internetu, śledzenie aukcji internetowych.

Na pytanie: „w jaki sposób spędzasz swój czas wolny?” - aż 90 % respondentów odpowiedziało, że spędza swój czas wolny na wychodzeniu ze znajomymi na imprezy, znów oglądaniu TV, przechadzaniu się po centrach handlowych. Na pytanie czy znają zjawisko: window shopping – zgodnie 100 % odpowiedziało, iż zna takie zjawisko, a 75 % z odpowiadających dodało, że utożsamia się z nim.

Pytanie dotyczące ilości czasu wolnego plasuje się następująco: jedynie 30 % z ankietowanych planuje swój czas z wyprzedzeniem, najwięcej osób odpowiedziało, iż ma w ciągu dnia od 4 do 8 godzin czasu wolnego.

W związku z analizą powyższych przypadków można zauważyć, iż czas wolny jest tak naprawdę sphycony przez nas samych. Pomimo dobrych chęci, wcześniejszego planowania, rozmaitych możliwości rozwojowych, kulturalnych czy rekreacyjnych jesteśmy porywani przez mass media, wielkie celebimy reklamowe, nośne hasła reklamowe, gmachy budynków marketowych, przytłaczającej ilości bodźców ze świata mediów i reklamy, przez co zapominamy po co tak naprawdę jest czas wolny i w jaki sposób go wykorzystać, by później nie żalować straconego czasu.

## **Podsumowanie**

Nie bez powodu rozpoczęłam niniejszy artykuł od historycznych aspektów związanych z czasem wolnym. Chciałam dzięki temu ukazać jak mocno zakorzenione są filary czasu wolnego i jak niebagatelnie wielki wpływ miał on na życie codzienne człowieka. Z upływem lat, termin czasu wolnego ulegał przekształceniu, a wraz z nim jego funkcje. Niestety w aktualnym świecie pogoń za trendami, nowościami i chęć posiadania nowych, lepszych, znanych towarów

i dóbr całkowicie przysłoniła nam ideę czasu wolnego. Niejednokrotnie słyszemy stwierdzenie: „ale ten czas biegnie...”. Niestety, to my sami jesteśmy złodziejami czasu wolnego, daliśmy się zmanipulować i otumanić wszelkim mass-mediom, którym poświęcamy każdą wolną chwilę, a w rezultacie gonimy za tym, co ów mass media nam przedstawiają. Staliśmy się niewolnikami XXI wieku, a co gorsze – nawet o tym nie wiemy.

## Bibliografia

- Banach, B., Gierat W. (2002). Rola turystyki rodzinnej w procesie wychowania. W: Z. Brański, *Podmioty opieki i wychowania*. Kraków : Wydaw. Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Bączek, J. B. (2011). *Animacja czasu wolnego: praktyczny podręcznik dla animatorów*. Warszawa: Wydawnictwo "Stageman Polska" Filia w Opocznie.
- Biedroń, M. (2008). Zajęcia podejmowane w czasie wolnym jako wyznacznik pozycji społecznej jednostki. W: Muszyński (red.), M. Sokołowski (red.), *Homo creator czy homo ludens?: nowe formy aktywności i spędzania czasu wolnego*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Campbell, C. (2008). Zakupy, spędzanie czasu wolnego i wojna płci. W: P. Sztompka (red.), M. Bogunia - Borowska (red.), *Socjologia codzienności*. Kraków: Wydawnictwo Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.
- Chojnacka-Synaszko, B. (2010). Dzieci w młodszym wieku szkolnym wobec oferty
- Cieloch, G., J. Kuczyński, K. Rogoziński (red.). (1992). *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, Warszawa: Wydawnictwo Państwowe Wydawnictwa Ekonomiczne.
- Czajkowski, K. (1979). *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa: Wydawnictwa
- Czerepaniak - Walczak, M. (2007). Od próżniactwa do zniewolenia – w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego. W: E. Murynowicz-Hetka, *Pedagogika społeczna : podręcznik akademicki. [T.] 2*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czerepaniak-Walczak, M. (2007). Od próżniactwa do zniewolenia - w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego. W: E. Murynowicz-Hetka, *Pedagogika społeczna : podręcznik akademicki..* Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czerepaniak-Walczak, M. (2007). Wychowanie do czasu wolnego: poszukiwanie miejsca dla "Homo ludens" w świecie "Homo faber". W: M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak, *Wychowanie: pojęcia, procesy, konteksty : interdyscyplinarne ujęcie. T. 2*. Gdańsk: Wydawnictwo Gdańskie Psychologiczne.
- Czernecka, J. (2009): Imprezowicze czy pracoholicy? - weekendowe życie polskich singli. W: W. Muszyński, *"Nowy wspaniały świat?": moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia*. Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Danecki, J. (1967). *Czas wolny: mity i potrzeby*, Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.
- Dąbrowski, Z. (1966): *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- Dzieńdziura, K. (2005). Ramy czasu wolnego gimnazjalistów. W: E. Hajduk, P. Karpińczyk, *Społeczne uczestnictwo młodzieży średniego miasta*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” Teresa i Józef Śmieciński.
- Eriksen, T. H. (2003). *Tyrania chwili: szybko i wolno płynący czas w erze informacji*. Warszawa: Wydawnictwo Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Jankowski, D. (2006). *Pedagogika kultury. Studia i koncepcja*. Kraków: Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Janowski, A. (2002). *Poznawanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy*
- Jegier, A. (2016). *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Jundziłł, I. (1975). *O samowychowywaniu. Podręcznik dla młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”.
- Jung B. H. (1989). *Ekonomia czasu wolnego. Zarys problematyki*. Warszawa: Juraś-Krawczyk, B. (2007). *Wpływ przemian społecznych w Polsce na czas wolny dorosłych*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Kamiński, A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*.
- Kamiński, A. (1980). *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*.
- Kargul, J. (2003). Animacja społeczno – kulturalna. W: T. Pilch, I. Lepalczyk, *Pedagogika społeczna. Człowiek w zmieniającym się świecie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” Teresa i Józef Śmieciński.
- Kłosowski, J. (2009). Edukacja do czasu wolnego. W: S. Kunikowski, A. Kryniecka-Piotrak, *Edukacja społeczeństwa w XXI wieku*. Warszawa: Wydawnictwo "tCHu" -Filia w Radomsku.
- Korzeniecka-Bondar, A. (2009). Ekonomia daru i wymiany - zwielokrotniony czas kobiet. W: W. Muszyński, *Nowy wspaniały świat?": moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kwilecka, M. (2007). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: Wydawnictwo ALMAMER - Wyższa Szkoła Ekonomiczna: "Druk Tur".
- Makowski, G. (2003). *Świątynia konsumpcji. Geneza i społeczne znaczenie centrum handlowego*, Warszawa: Wydawnictwo Trio.
- Migdał, K. (2011). *Psychologia czasu wolnego*, Warszawa: Wydawnictwo Al-mamer Szkoła Wyższa.
- Milian, L. (2010). *Socjologia czasu wolnego: wiedza o czynnościach swobodnie wybieranych*. Gdańsk: Wydawnictwo Gdańskiej Wyższej Szkoły Administracji.
- Muszyński, W. (2009). „*Małe tęsknoty?*": *style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Matyjas, B. (2003). Czas wolny. W : E. Różycka, *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. T. 1*, . Warszawa : Wydawnictwo „Żak”.
- Mroczkowska, D. (2011). *Czas wolny : refleksje, dylematy, perspektywy*. Warszawa: Wydawnictwo "Difin".
- Mroczkowska, D. (2011). *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Mroczkowska, D. (2011). *Czas wolny: refleksje, dylematy, perspektywy.*, Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Muszyński, W. (2008). *"CZAS ukoj nas?" : jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*. Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Muszyński, W. (2008). *CUDNE manowce?" : kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Nowicka, A, Błażewicz, K. (2006). Preferowane formy wykorzystania czasu wolnego przez uczestników Klubu Seniora w Nowym Tomyślu. W: A. Nowicka, *Wybrane problemy osób*. Kraków: Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza "Impuls”.
- Nowicka, A., Błażewicz, K. (2006). Preferowane formy wykorzystywania czasu wolnego przez uczestników Klubu Seniora w Nowym Tomyślu. W : A. Nowicka, *Wybrane problemy osób starszych*. Kraków: Wydawnictwo „Impuls”.
- Orłowska, M. (2003). Czas wolny jako kwestia społeczna. W: E. Kartowicz, A. Olubiński, *Działanie społeczne w pracy socjalnej na progu XXI wieku*. Toruń: Wydawnictwo "Akapit".
- Orłowska, M. (2005). Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej. W: S. Kawula, *Pedagogika społeczna : dokonania, aktualność, perspektywy : podręcznik akademicki dla pedagogów*. Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Orłowska, M. (2007). *Przymus bezczynności – studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych*. Warszawa : Wydawnictwo APS : Wydaw. Naukowe PWN.
- Orłowska, M. (2007): *Przymus bezczynności : studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych*. Warszawa: Wydawnictwo APS : Wydawnictwo Naukowe PWN, Filia w Tomaszowie Mazowieckim.
- Popiołek, K., Chudzicka-Czupała, A. (2010) *Czas w życiu człowieka*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Sadovnicova, L. (2011). *Współczesny człowiek: czas pracy, czas wolny*. Opole: Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej.
- Sędek, G., S. Bedyńska (2010) *Życie na czas: perspektywy badawcze postrzegania czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sobocki, M. (1994). *Organizowanie pracy wychowawczej z dziećmi i młodzieżą*. Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Sobol-Kwapińska, M. (2007). *Żyć chwilą?: postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Szymański, K. (2008). *Bezpieczna turystyka i rekreacja*. Poznań: Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. – Poznań: AWF im. E. Piaseckiego.
- Wiczkowski, W. (1999). Czas wolny. W: D. Lalak, T. Pilch, *Elementarne pojęcia pedagogiki*
- Wilk, T. (2007). Czas wolny w starości a jakość życia. W: B. Juraś-Krawczyk, *Wybrane obszary badawcze andragogiki*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, filia w Tomaszowie Mazowieckim.
- Winiarski, R. (2011). *Rekreacja i czas wolny : studia humanistyczne*. Warszawa : Wydawnictwo "Łośgraf".
- Ziętkowska M. (2008). "Wesołe jest życie staruszka"? : współczesne możliwości i sposoby spędzania wolnego czasu przez osoby w zaawansowanym wieku. W: W. Muszyński, M. Sokołowski, *Homo creator czy homo ludens? : nowe formy aktywności i spędzania czasu wolnego*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

### **Unwanted free time**

Free time in today's world is a marginal part of everyday life. In the world of consumer lifestyle, we forget about such important and necessary concepts, which are: free time, rest, relaxation, and finally the culture of free time. In this case decreasing the number of families where he teaches to his children how to properly manage your time everyday, we answer the question who "steal" our free time? Are we the thieves ourselves? And what disadvantages come from our conduct? Above that I think about, and you zoom your suggestions in the article.





**BARBARA KLIMEK**  
Uniwersytet Zielonogórski

## **Dyskusyjne Kluby Książki jako jedna z form spędzania czasu wolnego dorosłych**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny dorosłych determinowany jest przez wiele czynników: pracę zawodową, obowiązki domowo-rodzinne oraz wszelkie działania prospołeczne wpisujące się na stałe w harmonogram życia człowieka. Do głównych funkcji czasu wolnego należą: rozrywka, wypoczynek, edukacja, rekreacja i samorozwój (rozwój osobowości i indywidualnych zainteresowań).

Jedną z alternatywnych form spędzania czasu wolnego przez dorosłych jest uczestnictwo w Dyskusyjnych Klubach Książki, których działalność rozpoczęła się w 2007 roku z inicjatywy Instytutu Książki. Ich celem jest nie tylko promocja czytelnictwa wśród Polaków, ale również integracja klubowiczów oraz ich rozwój kulturalny i osobowościowy. Działalność DKK opiera się na wspólnym dyskutowaniu o literaturze oraz wymianie refleksji na temat przeczytanych książek. Specyfika spotkań pozwala klubowiczom na rozrywkę, rozwój zainteresowań, kształtowanie osobowości, integrację społeczną, poszerzanie horyzontów i rozkwit kulturalny.

Celem artykułu jest pokazanie, że uczestnictwo w Dyskusyjnych Klubach Książki stanowi jedną z najbardziej rozwijających form spędzania wolnego czasu osób dorosłych, zaspokajającą potrzeby kontaktów literackich i społecznych oraz rozwijającą edukację kulturalną.

### **Czas wolny dorosłych**

Definicje czasu wolnego przyjmują rozmaite kształty. Spośród najczęściej cytowanych należy wymienić istotne z punktu widzenia tegoż artykułu definicje:

a) Joffre'a Dumazdiera (1960):

*czas wolny obejmuje wszystkie zajęcia, którym jednostka może się oddawać z własnej chęci bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia, swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych czy społecznych* (podają za: Czajka, 1979: 39).

b) Krzysztofa Przeclawkiego (1993):

*przez czas wolny rozumie się na ogół ten czas, który pozostaje człowiekowi do jego swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności związanych z zaspokojeniem potrzeb biologicznych i higienicznych (sen, jedzenie, toaleta) oraz czynności obowiązkowych (praca, nauka, obowiązki rodzinne, dojazd do pracy lub nauki). Czas wolny oznacza czas, w którym człowiek ma znacznie większą niż kiedy indziej możliwość wyboru czynności, którymi pragnie się zajmować (Encyklopedia Pedagogiczna, 1993: 75).*

c) Marii Czerepaniak-Walczak (2007)

*czas wolny (...) jest tą postacią „zegarowego” czasu podmiotu, którą cechuje uświadamianie sobie przez osobę współwystępowania następujących cech: dobrowolności treści i form zachowań, niekomercyjność oraz doświadczanie satysfakcji ze stanów i doświadczeń, które można przerwać a każdej chwili bez uszczerbku dla osoby i jej otoczenia. Należy podkreślić, że czasem wolnym jest wyłącznie ten, który jest wypełniony stanami i zachowaniami posiadającymi wszystkie wymienione atrybuty (Czerepaniak-Walczak, 2007: 308-309).*

Powyższe definicje sprowadzają się do jednego zasadniczego stwierdzenia: czas wolny jest okresem po pracy, przeznaczonym na zajęcia inne niż zawodowe, którego wykorzystanie zależy od dobrowolnej postawy jednostki, jego zainteresowań i dostępu do różnorodnych form kultury. Podejmując wybór, czyli decydując się na jedną z form spędzania czasu wolnego, człowiek ma określone wyobrażenie na jej temat, odpowiadające jego dążeniom, postawom i ukształtowanym systemie wartości.

## **Dyskusyjne Kluby Książki – zaraz idei**

Dyskusyjne Kluby Książki są powstałą w 2007 roku inicjatywą Instytutu Książki, której głównym celem jest promocja czytelnictwa wśród Polaków. DKK stworzono na wzór angielskich *reading groups* (przy współpracy z British Council). Sama idea klubów czytelniczych stała się głównym projektem programu „Tu czytamy!”, którego działalność opiera się na współpracy bibliotek, szkół, instytucji kultury oraz na ich wzajemnej kooperacji w służbie wzrostu czytelnictwa:

Tu Czytamy! to wieloletni program promocji czytelnictwa i próba wsparcia sektora książki. Pod tym hasłem realizowane są projekty, których celem jest nie tylko dowartościowanie środowisk ludzi czytających, lecz także – a może przede wszystkim – wykreowanie mody na czytanie (...).

Tu czytamy! jest hasłem mającym akcentować dodatkowe przyjemności płynące z lektury – udział w życiu literackim, atrakcyjnych projektach badawczych i wydawniczych, spotkania z ciekawymi ludźmi, interesujące dyskusje, możliwości twórczego wykorzystania wiedzy płynącej z książek i literatury.

Program zakłada równoległą współpracę z kilkoma typami instytucji partnerskich - ze szkołami, bibliotekami oraz organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami działającymi w przestrzeni publicznej. Zakłada on stopniowe rozszerzanie bazy partnerów na dwóch poziomach, tj. przy realizacji projektów

Instytutu Książki oraz przy realizacji projektów poszczególnych instytucji przy wsparciu Instytutu Książki (<http://www.instytutksiazki.pl> [dostęp 20.07.2016]).

Dyskusyjne Kluby Książki są projektem ogólnopolskim. Ich głównym założeniem jest swobodna wymiana myśli przez klubowiczów na temat przeczytanych książek. Członkowie DKK mają możliwość doboru literatury zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i czytelniczymi preferencjami. Prowadzone rozmowy mają charakter nieformalny, a ich głównym celem jest wyrażanie subiektywnych refleksji na temat danej lektury.

*Sprawozdanie z działalności Instytutu Książki za 2015 rok* (<http://www.bip.instytutksiazki.pl> [dostęp 20.09.2016]:1) podaje, że w stosunku do roku 2014 ogólna liczba klubów zwiększyła się o 117, stanowiąc łączną liczbę 1412 (12 816 stałych członków). Obecnie działa ponad 950 DKK dla dorosłych (na koniec 2015 roku było ich 945).

Szczególną rolę w strukturze DKK zajmuje moderator, który prowadzi spotkania i czuwa nad przebiegiem dyskusji, ale jest jednocześnie koordynatorem technicznym projektu. Od jego zaangażowania zależą m.in.: ilość członków, dobór czytelników pod względem zainteresowań, a przede wszystkim wartość spotkań, przejawiającą się poprzez konkretny dobór literatury, organizację spotkań autorskich z pisarzami czy włączanie się w szereg działań organizowanych przez odpowiednie instytucje kulturalne.

## **Czas wolny dorosłych a uczestnictwo w Dyskusyjnych Klubach Książki**

Wykorzystanie czasu wolnego w głównej mierze determinowane jest przez indywidualne preferencje jednostki, które zależne są m.in. od ilości godzin, nastroju, stanu zdrowia oraz ogólnej gotowości do działań innych niż bierny wypoczynek. W związku z tym należy przyjąć, że członkami Dyskusyjnych Klubów Książki dla dorosłych są osoby zainteresowane różnego rodzaju literaturą, których uczestnictwo w grupie czytelniczej jest dobrowolne i celowe (inaczej jest w przypadku grup dla dzieci i młodzieży, gdzie występuje zjawisko przymusowego uczestnictwa, narzuconego z góry, np. przez nauczycieli).

Specyfika funkcjonowania klubów, a przede wszystkim ich praktyczne działania (wykorzystanie metod aktywizujących, spotkania autorskie, happeningi, kiermasze książek itp.) pozwalają wyróżnić trzy sfery, które jednostka rozwija dzięki uczestnictwu w spotkaniach DKK – kontakty literackie, edukację kulturalną i kontakty społeczne.

### **Kontakty literackie**

Jednym z głównych zadań Dyskusyjnych Klubów Książki jest zaspokajanie potrzeby jednostki do kontaktów literackich (kontaktów z literaturą), czyli możliwość obcowania z literaturą oraz z ludźmi o podobnych – literackich – zainteresowaniach. Jak pisze Marian Sinica:

Rozpatrując różnorodne uwarunkowania kontaktów literackich nie możemy pominąć czynników wewnętrznych (subiektywnych), do których należą motyw, potrzeby, wartości (...). Przez „potrzebę” rozumiemy odczuwanie przez jednostkę braku czegoś. W tym kontekście kontakty literackie to odczuwanie braku kontaktu z literaturą, a mówiąc dokładniej – z jej wartościami jako pewnymi immanentnymi jakościami utworu literackiego. (...) potrzeby literackie to odczuwanie braku określonych wartości, który może być zaspokojony przez kontakty literackie. Mówiąc o motywacjach kulturalnych mamy na myśli to, że jednostka podejmując decyzje, z jakich dóbr instytucji kulturalnych korzysta, oczekuje pewnych doznań psychicznych czy też społeczno-moralnych związanych z realizacją swojej decyzji. Ogólnie można powiedzieć, że potrzeby i motywacje pobudzane są przez system wartości jednostki (Sinica, 1987: 75-76).

Decyzja o przystąpieniu do DKK motywowana jest potrzebą/chęcią kontaktu z literaturą w szeroko pojętym znaczeniu. Chodzi tu nie tylko o czytanie książek dla samej przyjemności (funkcja estetyczna literatury), ale również możliwość pogłębiania wiedzy teoretycznoliterackiej, rozszerzenie spektrum zainteresowań o inne gatunki czy chęć poznania wybranych autorów książek.

Kazimierz Czarnecki wyróżnia cztery teoretyczne typy zachowań emocjonalnych wobec literatury: zaangażowany (zdecydowanie pozytywny), pozytywny, obojętny i negatywny (Sinica, 1987, 79). Członkowie Dyskusyjnych Klubów Książki reprezentują dwa z nich: model zaangażowany oraz model pozytywny. Oba typy bez kontaktu z literaturą czują się źle, a sama możliwość czytania książek jest dla nich najlepszą rozrywką i sposobem spędzania wolnego czasu. Interesują się różnymi formami kultury, które mają związek z literaturą (głównie piękną). Uczęszczają do teatru (spektakle są dla nich namacalną adaptacją tekstu pisanego), biorą udział w konkursach literackich/ czytelniczych oraz różnorodnych imprezach mających związek z piśmiennictwem. Ponadto typ zaangażowany korzysta z różnych tekstów fachowych traktujących o literaturze (opracowania teoretycznoliterackie) i dziedzinach z nią związanych, np. sztuką. Członkostwo w DKK pozwala na cykliczny kontakt z literaturą, o które oba omawiane typy niezwykle dbają. Możliwość dyskusji z innymi klubowiczami to dodatkowy atut gwarantujący jednostce możliwość spojrzenia na temat przewodni książki z perspektywy innej osoby.

Spotkania Dyskusyjnych Klubów Książki to przede wszystkim rozmowy na temat konkretnych książek, które najczęściej wybierane są przez członków danego klubu (w ten sposób klubowicze mają bezpośredni wpływ na formę spotkań) lub stanowią propozycję moderatora grupy. Najpopularniejszymi autorami 2015 roku – spośród literatury pięknej – byli: Joanna Bator, Katarzyna Bonda, Katarzyna Michalak, Zygmunt Miłoszewski, Barbara Kosmowska, Hanna Cygler, Emmanuel Eric Schmitt, Ignacy Karpowicz. Najchętniej czytany autorami literatury faktu okazali się: Angelika Kuźniak, Jacek Hugo-Bader, Wojciech Jagielski, Beck Weathers, Monika Jaruzelska, Sławomir Koper, Swietłłana Aleksijewicz, Anna Moczulska, Kim Suki. Ponadto, ze względu

na częstotliwość czytania konkretnych pozycji, do listy powyższych autorów należy dodać: Magdalenę Tulli („Szum”), Małgorzatę Halber („Najgorszy człowiek na świecie”), Michela Houellebecqa („Uległość”), Grażynę Plebanek („Bokserka”), Annę Janko („Mała zagłada”), Angelikę Kuźniak („Papusza”), Magdalenę Grzebalkowską („Beksińscy”), Johna Connolly’ego („Czarny anioł”), Agatę Tuszyńską („Narzeczoną Szchulza”), Witolda Szablowskiego („Tańczące niedźwiedzie”) Annę Moczulską („Bajki, które zdarzyły się naprawdę”) oraz Annę Kamińską („Kossak”) (<http://www.bip.insyututksiazki.pl> [dostęp 20.09.2016]: 1-2).

Powyższe zestawienia Instytutu Książki pozwalają stwierdzić, że zainteresowania czytelnicze dorosłych Polaków są niezmiernie szerokie. Na liście najchętniej czytanych pisarzy znaleźli się m.in. autorzy dokumentów, książek obyczajowych, dramatów czy reportaży. Co za tym idzie, spotkania oscylują nie tylko wokół tematów codziennych, ale sięgają również na wyższe poziomy wartości. Analizowane pozycje książkowe stanowią przyczynek do dyskusji na tematy dotyczące wielokulturowości, asymilacji, nietolerancji, inności, zniewolenia itp. Każde spotkanie to nie tylko rozmowa o konkretnej lekturze, ale również o towarzyszących podczas czytania emocjach, które nierzadko ukazują wewnętrzne dylematy jednostki, jej życiową postawę czy towarzyszące lęki.

## **Edukacja kulturalna**

Czas wolny dorosłych nierozzerwalnie związany jest z edukacją kulturalną, którą należy rozumieć (za Bogdanem Suchodolskim) jako predyspozycje jednostki do uczestnictwa w kulturze, ale również jako edukację w określonej strategii życia (por: Suchodolski, 1998: 33). Badacz wyróżnia pięć zasad dobrej edukacji kulturalnej, które, nawiązując do tematu artykułu, mogą być realizowane przed dorosłych podczas czasu wolnego. Dyskusyjne Kluby Książki są jedną z form działań kulturalnych, zakładających w swojej inicjatywie finalizację wszystkich zasad wymienionych przez B. Suchodolskiego.

Pierwszą zasadą jest akceptacja ludzkiej wspólnoty, rozumiana jako umiejętność współodczuwania i zrozumienia drugiego człowieka. Na spotkaniach czytelniczych przejawia się ona poprzez chęć wyrażania refleksji na temat literatury, dzielenia się swoimi subiektywnymi opiniami bez obawy negatywnej oceny. W ten oto sposób realizowana jest człowiecza potrzeba akceptacji.

Zasada druga na pierwszy plan wysuwa hasło „być jakimś”, podkreślając tym samym znaczenie wartości (moralnych, etycznych, religijnych itp.) w życiu człowieka. DKK pozwalają klubowiczom na wyrażanie emocji i interpretację świata literackiego przez pryzmat własnych doświadczeń i przekonań. Idea Klubów zakłada wzajemną tolerancję i dbałość o poszanowanie uczuć innych.

Trzecia zasada to uznawanie wartości nieinstrumentalnych jako nadrzędnych, czyli prawo człowieka do „przeżyć, które są cenne same w sobie i które niczemu nie służą, prócz tej radości jaką nam dają” (Suchodolski, 1998: 34). Udział w spotkaniach DKK pozwala obcować z kulturą i sztuką, a co za tym idzie – przeżywać, wczuwać się w emocje innych, nabywać życiową mądrość.

Zasada czwarta to uznanie wartości nad korzyściami. Przejawia się poprzez dobrowolne (niczym niewymuszone) uczestnictwo w Dyskusyjnych Klubach Książki.

Zasada piąta to „apel o poszukiwanie w wielkim dialogu różnych kultur wartości powszechnych i trwałych” (Suchodolski, 1998: 34). Szczególnie istotną rolę w realizacji tego punktu na spotkaniach DKK ma dobór literatury. Sięganie do lektur poruszających tematy orientalne, podróżnicze, wojenne czy dokumentalne pozwala czytelnikom na empatię i próbę zrozumienia realiów życia w innych krajach niż nasz. Członkowie mają możliwość dyskusyjnego o wartościach, które w różnych kręgach kulturowych są inaczej interpretowane. Rozmowy te mają na celu nie tylko poznanie innych krajów, ale również zwrócenie uwagi na różnorodność perspektyw odbioru zachowań w zależności od kultury.

### **Kontakty społeczne**

Spędzanie czasu wolnego należy podzielić na dwie formy: bierną i czynną. Pierwsza z nich nastawiona jest w głównej mierze na fizyczny i psychiczny wypoczynek, który nie wymaga od jednostki specjalnego zaangażowania (np. sen, oglądanie telewizji), druga ukierunkowana jest na rozwój zainteresowań i efektywne (twórcze) wykorzystanie czasu po pracy (np. udział w różnorodnych kołach zainteresowań, wycieczki plenerowe). Dyskusyjne Kluby Książki pozwalają realizować socjologiczny i psychologiczny aspekt czasu wolnego. Oba opierają się na kontaktach międzyludzkich, a w połączeniu rozwijają w człowieku umiejętność przeżywania, działania w grupie rówieśniczej (w tym przypadku w grupie o podobnych zainteresowaniach), kształtują postawę jednostki i doskonalą jej charakter. DKK dla dorosłych w głównej mierze tworzą osoby, których kariera zawodowa dobiegła (lub dobiega) końca, a ich życie rodzinne jest ustabilizowane (dzieci dorosły, wyjechały na studia lub wyprowadziły się z domu). Autorzy raportu *Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych* (Landsberg i in., 2012) piszą:

Przynależność do grupy należy do jednej z ważniejszych ludzkich potrzeb. Do wartości jakie daje grupa senioralna swoim członkom należą: łatwość komunikacji, wspólny język i doświadczenia, poczucie bezpieczeństwa oraz wsparcia i pomocy. Osoby ją tworzące łączy podobieństwo zarówno poglądów, doświadczeń, jak i pewnych problemów, z którym przychodzi się zmierzyć podczas okresu starości. Między innymi dlatego niektórzy seniorzy organizują się i wspólnie uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych (szczególnie ci, którzy tworzą bardziej sformalizowane struktury). Coraz częściej osoby starsze dostrzegają, iż dzięki wspólnym działaniom (kluby seniora, fundacje, stowarzyszenia senioralne) zaczęli być poważniej traktowani i łatwiejsza stała się organizacja pewnych przedsięwzięć. Stali się również grupą społeczną, z której głosem należy się liczyć (Landsberg i in., 2012: 166).

Spotkania z osobami dzielącymi czytelnicze zainteresowania (bez względu na wiek) pozwalają uwalniać emocje, które w codziennych sytuacjach nie mają szans zaistnieć (nie mamy czasu na refleksję, stale się spieszymy, brakuje nam bodźca do głębszych przemyśleń). Praca w grupie daje również możliwość rozwoju indywidualnego, np. poprzez poszerzanie czytelniczych kręgów, studiowanie dzieł teoretycznoliterackich pod wpływem lub za namową członków klubu.

## Podsumowanie

Dlaczego uczestnictwo w spotkaniach DKK należy uznać za niezwykle twórcze i wartościowe spędzanie czasu wolnego dorosłych? Działalność Dyskusyjnych Klubów Książki stanowi nieszablonową formę pracy z książką. Każde spotkanie jest odrębną jednostką czasową, podczas której omawia się różnorodne pozycje literackie – literaturę piękną, reportaże, poezję, dramaty czy dokumenty. Kluby czytelnicze stanowią miejsce spotkań z literaturą i rozmów o niej. Realizują człowieczą potrzebę akceptacji, dzięki możliwości kontaktu z ludźmi o podobnych zainteresowaniach. Rozwijają wiedzę teoretycznoliteracką i aktywizują klubowiczów do podejmowania własnych prób piśmienniczych. Poszerzają kompetencje kulturalne, co sprzyja powstawaniu w środowisku kulturalnym grup o charakterze krytyczno-literackim.

## Bibliografia

- Czajka, S. (1979). *Z problemów czasu wolnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Czerepaniak-Walczak, M. (2007). *Wychowanie do czasu wolnego. Poszukiwanie miejsca dla homo ludens w świecie homo faber*. W: M. Czerepaniak-Walczak, M. Dudzikowa, (red.), *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty*. tom 2. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Konferencja prasowa poświęcona programowi Tu czytamy! (12.03.2007)*. <http://www.insytutksiazki.pl> Dostęp: 20.07.2016.
- Landsberg, P. i in. (2012). *Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych. Raport..* Poznań. <https://www.academia.edu> Dostęp: 22.10.2016.
- Przeclawski, K. (1993). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. W: W. Pomykało (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna*. Warszawa: Fundacja „Innowacja”.
- Sinica, M. (1987). *Kultura literacka absolwentów szkół średnich*, Zielona Góra: Wydawnictwo WSP.
- Sprawozdanie z działalności Instytutu Książki za 2015 rok*. <http://www.bip.insytutksiazki.pl> Dostęp: 20.09.2016.
- Suchodolski, B. (1998). *Pięć zasad edukacji kulturalnej*. W: A. Gładysz (red.), *XXV lat pedagogiki kultury 1973 – 1998*, Uniwersytet Śląski Filia w Cieszynie, Cieszyn 1998., Cieszyn: Uniwersytet Śląski Filia w Cieszynie.



Walczak, M. (1994). *Wychowanie do wolnego czasu*, Zielona Góra: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

**Dyskusyjne Kluby Książki (Book Club Discussion) as one of the forms spending free time among adults**

Adults' free time is determined by many factors: work, chores at home and any social actions which are the part of human being schedule. To the main functions of free time belongs: entertainment, rest, education, recreation and self-development (personality development and individual interests).

One of the alternatives of spending free time by adults is their participation in Dyskusyjne Kluby Książki (Book Club Discussion) whose activity started in 2007 as the initiative of Instytut Książki (Book Institute). Their aim is not only reading promotion among the Poles but also the club members' integration and their cultural and personal development. The DDK action is based on mutual discussion about literature and exchanging reflections about the book that had been read. The meetings character allow the club members to have fun, develop their interests, shape their personalities, integrate socially, broaden horizons and cultural flowering. The purpose of this article is to show that the participation in Dyskusyjne Kluby Książki (Book Club Discussion) is one of the most creative form of spending free time among adults.

**JOLANTA KOŁODZIEJ**  
Uniwersytet Jana Kochanowskiego  
w Kielcach

## **E-learning jako nowoczesna metoda edukacji ustawicznej w kontekście problematyki czasu wolnego osób dorosłych**

### **Wprowadzenie**

„Człowiek uczy się przez całe życie” – maksyma ta we współczesnym świecie ma szczególne znaczenie, zwłaszcza w kontekście nieustającej potrzeby ciągłego rozwoju. Idea edukacji przez całe życie jest dziś nie tylko atrakcyjnym sloganem, co koniecznością a pojęcie edukacji przestaje być jedynie domeną okresu dzieciństwa i dorastania, przedłużając się tym samym na całe, dorosłe życie człowieka. Dorosłość wiąże się z wieloma formami aktywności. Na względzie należy mieć zarówno obszar życia rodzinnego, życia zawodowego jak i obszar edukacji ustawicznej, której człowiek podlega. Rynek pracy XXI wieku wymaga od pracowników ciągłego podnoszenia swych kwalifikacji, uzupełniania i zdobywania nowej, niezbędnej do wykonywania obowiązków zawodowych wiedzy. Podejmowanie aktywności uczenia się przez dorosłe osoby wymaga nie tylko dużego zaangażowania z ich strony, ale przede wszystkim racjonalnego rozdysponowania czasu, jaki posiadają. Z drugiej jednak strony edukację ustawiczną człowieka dorosłego można potraktować jako swoistą formę samorozwoju, która jest efektem jego wewnętrznej potrzeby samorealizacji. W tym przypadku czas wolny może zostać wykorzystany właśnie na zdobywanie wiedzy, poszerzanie horyzontów i realizowanie swoich aspiracji edukacyjnych.

Bez względu na to, z jakiej perspektywy spojrzymy na problematykę edukacji ustawicznej osób dorosłych, czy to w kontekście obowiązku, jaki narzucają realia współczesnego rynku pracy, czy też jako formy zagospodarowania czasu wolnego i dążenia do osiągnięcia samorealizacji, naprzeciw wszystkim dylematom związanym z tą aktywnością wychodzi e-learning, będący nowoczesnym rozwiązaniem w zakresie edukacji osób dorosłych. W pierwszym przypadku pozwala on między innymi na elastyczność w zakresie czasu i miejsca nauki, co z kolei ułatwia pogodzenie obowiązków rodzinno - zawodowych i edukacyjnych, działając tym samym na korzyść pozyskania większych zasobów czasu wolnego. W drugim natomiast przypadku, korzystanie z edukacji zdalnej, jaką jest e-learning uatrakcyjniamy proces edukacji, który człowiek postrzega jako aktywność realizowaną w swoim czasie wolnym.

## Wyjaśnienie podstawowych pojęć

Pierwszym z istotnych dla podjętej tematyki pojęć jest edukacja ustawiczna. W literaturze przedmiotu termin „edukacja ustawiczna” niejednokrotnie zostaje zastępowany przez pojęcie „edukacja permanentna”, „edukacja całościowa”, „kształcenia ustawiczne” oraz „oświata ustawiczna”, „uczenie się przez całe życie” i „kształcenie ciągłe” (WUP, 2011:27). Przy czym warto jednak zwrócić uwagę, iż pojęcie „kształcenia ustawicznego” coraz częściej ustępuje miejsca określeniu „edukacja ustawiczna” (Kula, Pękowska, 2015: 5).

Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (z ang. Organization for Economic Co-operation and Development, w skrócie OECD) tłumaczy, że edukacja ustawiczna „obejmuje rozwój indywidualny i rozwój cech społecznych we wszystkich formach i wszystkich kontekstach – w systemie formalnym i nieformalnym, tj. w szkołach oraz w placówkach kształcenia zawodowego, w uczelniach i w placówkach kształcenia dorosłych oraz w ramach kształcenia incydentalnego a więc w domu, w pracy i w społeczności” (OECD, 1996).

Podając natomiast za Zygmuntem Wiatrowskim przez „edukację permanentną rozumie się najczęściej ogół procesów oświatowo-wychowawczych występujących w całym okresie życia człowieka, a zatem procesów całościowych, prowadzonych we wszelkich możliwych formach organizacyjno-programowych i we wszystkich sytuacjach kontaktów międzyludzkich” (Wiatrowski, 2005: 356). Elementem wspólnym obydwu definicji jest ujęcie czasowe pojęcia edukacji ustawicznej, które wskazuje, iż obejmuje ona całe dorosłe życie człowieka, a jej celem nadrzędnym jest przede wszystkim szeroko pojęty rozwój osobowości człowieka, w tym kształtowanie jego postaw, zachowań, nabywanie wiedzy, umiejętności, kompetencji i kwalifikacji zawodowych.

Jak zostało już wspomniane proces edukacji osób dorosłych realizowany może być w rozmaity sposób. Jedną z nich jest system edukacji zdalnej, czyli edukacji na odległość, z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, tj. Internetu, komputera, itp. W tym sensie e-learning to „taka forma uczenia się i nauczania, w której kontakt ucznia z nauczycielem i innymi uczniami oraz materiałami dydaktycznymi odbywa się za pośrednictwem Internetu. „E” oznacza w tym przypadku elektroniczny” (Przybyła, Matalewska, 2012: 8).

Ostatnim z ważnych dla tej tematyki pojęć jest czas wolny. Krzysztof Kwilecki, podając za wybitnym francuskim socjologiem Joffr'em Dumazedierem uważa, że „czas wolny to wszelkie zajęcia, jakim może oddawać się jednostka z własnej ochoty i z różnych powodów: dla rozrywki, dla zdobywania nowych wiadomości, dla bezinteresownego kształcenia się czy dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi” (Kwilecki, 2011: 8). Inna definicja z kolei zwraca uwagę na to, że celem czasu wolnego jest głównie mierze „usuwanie zmęczenia przez odnowę fizyczną i psychiczną oraz rozwijanie osobowości poprzez pielęgnowanie zamiłowań. Jest to ważny czynnik higieny psychicznej i równowagi” (Tamże: 9). Pomimo tego, iż istnieje wiele różnych ujęć pojęcia „czasu wolnego”, gdyż ma ono charakter interdyscyplinarny i jest rozpatrywane na gruncie różnych dziedzin

naukowych (pedagogiki, socjologii, andragogiki, itd.), to bezsprzecznie akcentuje się jego wartość dla jakości życia i funkcjonowania jednostki ludzkiej.

### **Czas wolny osób dorosłych a idea edukacji ustawicznej**

Rozważania na temat czasu wolnego człowieka dorosłego w odniesieniu do podejmowanej przez niego aktywności uczenia się należy rozpocząć od scharakteryzowania tegoż etapu życia i zaakcentowania zadań, które dorosły człowiek ma do zrealizowania w tym właśnie czasie.

Dorosłość jest czasem podejmowania wielu działań i wchodzenia w różne role społeczne. Jest to stan osiągnięcia zarówno dojrzałości fizycznej jak i psychicznej. W perspektywie życia ludzkiego zajmuje on zdecydowanie jego dużą część, bowiem jak wskazuje literatura przedmiotu, okres dorosłości rozciąga się od około 20-23 r. ż. do około 55-60 r. ż. i więcej. Dlatego też naukowcy dzielą ten czas na trzy zasadnicze podokresy, a mianowicie: wczesną dorosłość, średnią dorosłość i późną dorosłość (Harwas-Napierał, Trempała, 2009:14). Niewątpliwie jest to również czas, który wiąże się z realizacją wielu zadań rozwojowych przypisanych właśnie do tego okresu życia. Mając na względzie zadania rozwojowe na etapie wczesnej dorosłości myślimy głównie o podejmowaniu inicjatyw związanych z rozwojem własnych zainteresowań, poszukiwaniem partnera, założeniem rodziny, prokreacją, podjęciem zatrudnienia a także braniem udziału w licznych działaniach w obszarze życia społecznego (Tamże:202-220). Z kolei średnia dorosłość, jak podaje Erik H. Erikson, określana jest mianem „produktywności”, która wiąże się z dużym zaangażowaniem w rozwój zawodowy oraz nastawieniem na pięcie się po szczeblach kariery. Niejednokrotnie jest to również czas obrania nowej ścieżki zawodowej (przekwalifikowania się) i dążeniami w tym zakresie do zdobycia nowych kwalifikacji (Erikson, 1997:237). Okres późnej dorosłości zaś koncentruje się głównie na podsumowaniu dotychczasowego etapu życia, wejścia w nowe role, tj. rolę babci, dziadka (Brzezińska, 2000:26-28). Można zatem wnioskować, iż jest to czas refleksji, któremu nie raz towarzyszą marzenia o realizacji niepodjętych dotychczas działań, poświęceniu się pasjom, na które do tej pory brak było czasu.

O ile przejawem etapu późnej dorosłości jest spadek aktywności zawodowej człowieka, będący wynikiem wyjścia z rynku pracy, o tyle okres wczesnej i średniej dorosłości z obfituje w rozliczne działania zarówno na gruncie życia rodzinnego jak i zawodowego, mające na celu dążenie do osiągnięcia poczucia spełnienia, samorealizacji w każdej ze sfer ludzkiej egzystencji. Duża aktywność, jaką wykazują się osoby będące na tym etapie życia wiąże się bezsprzecznie z wieloma obowiązkami, które jednostka musi konsekwentnie realizować, po to by osiągnąć zamierzone cele. Wspomniana długa lista obowiązków, wysokie aspiracje i ciągła pogoń za sukcesem często powodują, że osoby dorosłe borykają się z problemem zbyt małych zasobów czasu wolnego.

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania należy wspomnieć, iż Jan Pięta do głównych składników budżetu czasu człowieka zalicza: zaspokojenie potrzeb

fizjologicznych, pracę zawodową, przejazdy (dojazdy, wyjścia), wykonywanie prac domowych, naukę i czas wolny (Pięta, 2004:17). Składniki te w sposób jednoznaczny wskazują na hierarchię obowiązków, którym jednostka podlega w życiu codziennym i miejsce w niej czasu wolnego.

Badania przeprowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS w 2010 roku pokazały, że osoby pracujące zawodowo częściej niż osoby niepracujące skarżą się na brak czasu wolnego. Trzeba zauważyć, iż 9% spośród pracujących osób badanych przyznaje, że nie posiada czasu wolnego, podczas gdy w przypadku osób nie podejmujących zatrudnienia jest to 3%. W ocenie ilości czasu wolnego istnieje również różnica pod względem płci. Okazuje się bowiem, iż 69% kobiet przyznaje, że posiada bardzo mało czasu wolnego. W przypadku mężczyzn jest to natomiast 53%. Mając na względzie subiektywną ocenę osób badanych, co do przybywania bądź też ubywania czasu wolnego należy zaznaczyć, że 39% respondentów zauważa, że ubywa im czasu wolnego, tyle samo osób ankietowanych twierdzi, że liczba czasu wolnego na przestrzeni ostatnich lat pozostaje bez zmian, zaś tylko 25% uważa, że przybywa im czasu wolnego. Warto więc dostrzec, że osoby, które przyznały, iż w ich mniemaniu zmniejsza się ilość czasu wolnego to ludzie aktywni zawodowo, będący na etapie wczesnej i średniej dorosłości (CBOS, 2010: 2-4).

Czas wolny jest jednym z podstawowych, obok pracy i rodziny elementów życia człowieka dorosłego. To właśnie dzięki niemu człowiek jest w stanie zrekompensować wydatki, jakie ponosi na wypełnianie obowiązków związanych, m.in. z pracą zawodową i życiem rodzinnym, poprzez poświęcanie się własnym pasjom, zainteresowaniom, zamiłowaniom i hobby. Jak słusznie zważa Stanisław Czajka sposób, w jaki człowiek spędza czas wolny uzależniony jest głównie od takich czynników jak: warunki społeczno – ekonomiczne, warunki środowiskowe oraz tradycje kulturowe, poziom intelektualny i kulturalny człowieka, a także wiek, płeć, stan zdrowia i inne (Czajka, 1979: 15). Bez wątpliwości status społeczny oraz zasoby materialne przekładają się na sposób, w jaki dany człowiek spędza swój własny czas. W tym względzie również praca zawodowa, którą wykonuje jednostka ma duże znaczenie w zakresie ilości wolnego czasu, który ma w posiadaniu człowiek. W tej kwestii nie bez znaczenia pozostają również uwarunkowania środowiskowe, takie jak np. dostęp do instytucji kulturalnych (kino, teatr, domy kultury, itd.) i ich dóbr. Taka a nie inna forma spożytkowania czasu wolnego z pewnością uzależniona jest od wartości i norm, jakie w swoim życiu preferuje człowiek, tradycji, w jakiej wzrastał a także poziomu kultury osobistej, a nawet wykształcenia.

Generalnie rzecz ujmując, formy spędzania czasu wolnego podzielić można na dwie grupy: czynne oraz bierne (Kwilecki, 2011: 30). Należy jednak zauważyć, iż ich wybór uzależniony jest od indywidualnych preferencji danego człowieka. Każdy bowiem, w sposób dla siebie właściwy podejmuje takie czynności w czasie wolnym, które pozwalają mu na osiągnięcie satysfakcji, odreagowanie od spraw dnia codziennego, niwelowanie stresu i uzupełnienie zasobów energii. I tak, jedni preferują aktywne formy spędzania czasu wolnego, takie

jak uprawianie sportu, turystyka, inni zaś bierne jak na przykład oglądanie telewizji, sen czy też rozrywkę przed komputerem. W odróżnieniu od czasu wolnego dzieci i młodzieży czas wolny dorosłych nie podlega żadnej kontroli i ograniczeniom i w całości jest on wyrazem ich wolnej woli. Warto jednak w tym momencie zauważyć, iż czas wolny spełnia określone funkcje, którymi są:

- funkcja wypoczynkowa – obejmuje zajęcia i czynności, które sprawiają, że człowiek odpoczywa fizycznie i psychicznie (np. rekreacja, sen, itp.);
- funkcja kulturalna – wiąże się z tworzeniem i/lub przyswajaniem wartości poprzez kontakt z kulturą i jej twórcami;
- funkcja integracyjna – odnosi się do zaspokajania potrzeb takich jak: potrzeba przynależności do grupy społecznej, kontaktu z innymi, uznania i itp.;
- funkcja wychowawcza – polega na przyswajaniu przez własną osobę lub wpajanie innym wartości i norm społecznie akceptowanych;
- funkcja kompensacyjna – ma na celu wyrównywanie braków poprzez aktywność w innych niż praca obszarach ludzkiego życia;
- funkcja oświatowa (edukacyjna) – ma związek z poszerzaniem swojej wiedzy, doskonaleniem intelektu a także zdobywaniem nowych doświadczeń i umiejętności poprzez doksztalcanie się (Kwilecka, Brożek, 2007: 63).

Dokonując wartościującej refleksji można zauważyć, iż z perspektywy podjętej problematyki funkcja edukacyjna czasu wolnego zdaje się pełnić niezmierznie ważną rolę, ponieważ to właśnie dzięki niej człowiek jest skłonny do podejmowania aktywności uczenia się w celu zdobycia lub poszerzenia wiedzy z obszaru interesujących go zagadnień.

Życie w społeczeństwie opartym na wiedzy wymaga od jednostki ludzkiej ciągłego przystosowywania się do nieuniknionych zmian, jakie niesie ze sobą proces globalizacji. Warunki nowej rzeczywistości, zarówno w odniesieniu do dynamiki rynku pracy jak i współżycia z innymi w społeczeństwie, potęgują potrzebę ciągłego zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, zarówno tych potrzebnych do wykonywania obowiązków zawodowych jak również elementarnych w zakresie funkcjonowania w zbiorowości ludzkiej. Co za tym idzie, istnieje potrzeba ciągłego podejmowania działań edukacyjnych (w różnej postaci i formie), które pozwolą człowiekowi w dobie XXI wieku zmierzać w kierunku godnego życia, pełnego bogactwa aktywności i przeżyć (Neczaj-Świdarska, 2004). W związku z powyższym problematykę całozyciowego kształcenia należy rozpatrywać wielopłaszczyznowo, tzn. poprzez pryzmat ciągłych zmian, jakie zachodzą w świecie, w tym głównie ze względu na rozwój technologii, która generuje potrzebę nabywania nowych umiejętności, jak również z punktu widzenia wewnętrznej potrzeby dążenia człowieka do życia w pełnym tego słowa znaczeniu. Innymi słowy, można by rzec, że edukacja ustawiczna to nie tylko pewien system, który reguluje zasady podejmowanej przez dorosłych nauki, to również, a może nade wszystko pewna filozofia, która wyznacza sposób i styl życia współczesnego człowieka.

Jak zostało zasygnalizowane nieco wcześniej, podjęcie nauki przez człowieka dorosłego może wiązać się z koniecznością uzupełniania kwalifikacji i poszerzenia zakresu kompetencji, które wynikają bezpośrednio ze stanowiska, jakie zajmuje pracownik. Ciągłe, ustawiczne kształcenie może również być wynikiem artykułowanych ze strony pracodawcy oczekiwań w stosunku do pracownika, lub być wprost wpisane w ścieżkę rozwoju danego zawodu. Przyczyną kontynuacji nauki w życiu dorosłym może być także chęć zmiany zawodu, czyli przekwalifikowanie się lub zwiększenie swoich szans na znalezienie zatrudnienia (Wach – Kąkiewicz, 2008). Jak pokazują badania, w Polsce najczęstszą grupą osób, które podejmują kształcenie ustawiczne są osoby pracujące i ludzie bezrobotni (Neczaj–Świdorska, 2004). Potwierdza to tezę o ścisłym związku edukacji ustawicznej z rynkiem pracy. W tym sensie potrzebę podjęcia edukacji można traktować w kategorii dodatkowego obowiązku, który dotyczy pracy zawodowej i wymaga wygospodarowania dodatkowych zasobów czasu, przeznaczonych na ten cel. W związku z tym należy przypuszczać, iż dodatkowa aktywność w postaci podjętej nauki działa na niekorzyść posiadanej przez osobę dorosłą ilości czasu wolnego.

Trzeba jednak zauważyć, że nie każda osoba dorosła, która podejmuje edukację robi to pod naciskiem motywów zewnętrznych, będąc w pewnym sensie do tego zmuszona. Istnieją bowiem motywy natury wewnętrznej, takie jak dążenie do poczucia samorealizacji, chęć rozwijania własnych zainteresowań i osobowości, dociekliwość, zwane motywami intelektualnymi, które stymulują w świadomości człowieka wewnętrzną potrzebę realizacji tego typu inicjatyw (Aleksander, 2006: 155). W tej sytuacji wygląda to inaczej, gdyż dorosły decydując się na podjęcie edukacji upatrując w niej możliwości własnego rozwoju i poszerzenia swoich horyzontów (Bombala, 2011: 71). Specyfika czasu wolnego zakłada bowiem, że człowiek sam decyduje o rodzaju podjętych przez siebie czynności, wybierając tylko te, które są dla niego atrakcyjne i przyjemne. Odnosi się to także do wyboru rodzaju, tematyki i form nauki, które w przeciwieństwie do edukacji wynikającej z zakresu obowiązków zawodowych, nie zostają mu zwykle odgórnie narzucone i są one kompatybilne z jego zamiłowaniem osobistymi. Jednym słowem, edukacja staje się dla niego przyjemnością, czerpie z niej satysfakcję. Wówczas cały proces edukacyjny może stać się dla jednostki formą spożytkowania czasu wolnego. Podkreślić należy również fakt, iż taka forma spędzania czasu wolnego łączy w sobie przyjemne z pożytecznym, ponieważ człowiek poświęca się temu, co sprawia mu przyjemność i daje satysfakcję a przy tym zdobywa wiedzę i umiejętności, które w przyszłości mogą zostać wykorzystane w różnych obszarach jego życia, w tym także w pracy zawodowej.

Kształcenie ustawiczne będące wyznacznikiem idei uczenia się przez całe życie realizowane może być w rozmaity sposób, tj. poprzez uczestnictwo w szkoleniach, kursach zawodowych, hobbyistycznych, seminariach, konferencjach, studiach podyplomowych i innych. Zdobywać wiedzę, poszerzać swoje horyzonty i rozwijać intelekt można również poprzez oglądanie i słuchanie au-

dycji edukacyjnych, czytanie czasopism edukacyjnych oraz naukę za pośrednictwem Internetu (Gardyla, 2009). Szeroki wachlarz możliwości podnoszenia i uzupełniania wiedzy oraz kwalifikacji pozwala na wyodrębnienie form edukacji ustawicznej do których zalicza się formy szkolne, pozaszkolne i samokształcenie (Tamże). Mnogość instytucji i organizacji, które zajmują się świadczeniem usług z zakresu edukacji osób dorosłych pozwala na wybór odpowiedniej opcji, co do formy i tematyki danego kursu, szkolenia czy tym podobnych. Dzięki temu każdy, bez względu na przesłanki, które nim kierują jest w stanie znaleźć coś dla siebie. Z punktu widzenia omawianych zagadnień istotne zdają się być jednak te sposoby zdobywania i poszerzania wiedzy, które w swojej istocie mogą być realizowane z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informacyjnych, takich jak Internet. Mowa tu oczywiście o e-learningu, który w sposób szczegółowy omówiony zostanie w dalszej części opracowania.

Podsumowując, można w kilku zdaniach stwierdzić, iż dorosłość, będąca jednym z integralnych etapów ludzkiego życia jest czasem intensywnego wysiłku i pracy. Wchodzenie w rozmaite role rodzinne, społeczne i zawodowe wiąże się z wieloma obowiązkami, które człowiek stara się racjonalnie rozplanować w swoim budżecie czasu. To jednak nie koniec, gdyż życie w społeczeństwie informacyjnym wymaga od współczesnego człowieka wejścia w jeszcze jedną z nich, a mianowicie rolę dorosłego ucznia. Należy jednak pamiętać, iż nauka podjęta w ramach edukacji ustawicznej przez osobę dorosłą może mieć dwojaką naturę. Z jednej strony edukacja ustawiczna traktowana może być jako konieczność, gdyż wpisana jest ona w zakres obowiązków zawodowych, z drugiej jednak strony może stać się wyrazem własnych potrzeb, dociekliwości i wewnętrznej chęci rozwoju osobowości. Czas wolny cechuje się dobrowolnością, niezarobkowością i przyjemnością. Jeżeli zatem naukę człowieka dorosłego potraktujemy w tych właśnie kategoriach to przyjąć możemy tezę, iż w pożyteczny sposób może ona wypełniać mu czas wolny nie ograniczając go przy tym.

### **Zalety e-learningu w perspektywie czasu wolnego dorosłych**

Upowszechnianie nowoczesnych technologii odbywa się niemal w każdej sferze ludzkiej egzystencji. Proces ten nie omija również obszaru edukacji. Uwidacznia się to choćby poprzez włączanie do tradycyjnego systemu nauczania i uczenia się takich mediów jak Internet. Korzystanie z Internetu w procesie uczenia się może przybierać różny charakter. Może on pełnić rolę wspomagającą lub też być wyłącznym środkiem przekazu wiedzy. W takim przypadku mówić możemy o systemie edukacji na odległość (Kopciał, 2013: 80), która bazuje właśnie na wykorzystaniu zdobyczy postępu technologicznego.

W ostatnich latach forma kształcenia na odległość, zwana e-learningiem zyskuje coraz większe rzesze zwolenników, a to za sprawą wielu korzyści, jakie płyną z tej właśnie formy zdobywania wiedzy. Do najważniejszych zalet e-learningu zaliczyć można głównie:

- „niewielki (w porównaniu z tradycyjnymi) koszt uczestnictwa;



- bogactwo możliwych form i sposobów uczenia się;
- swobodę wyboru miejsca;
- swobodę wyboru czasu;
- swobodę wyboru tempa uczenia się (...)” (Czarkowski, 2012: 55).

W perspektywie podjętej refleksji na temat miejsca e-learningu w edukacji ustawicznej w kontekście czasu wolnego człowieka dorosłego, aspekt swobody wyboru miejsca oraz swobody wyboru czasu nauki zdaje się być szczególnie istotny. Magdalena Szpunar, powołując się na przeprowadzone w 2006 r. przez CBOS badania w zakresie form spędzania czasu wolnego przez Polaków, pisze, że „Medialne formy spędzania czasu wolnego stają się dominującą formą rozrywki Polaków”. Przemawiają za tym wspomniane wyniki badań, zgodnie z którymi aż 65% osób badanych przyznało, iż swój wolny czas spędza przed ekranem telewizora i monitorem komputera. Poza tym, taka forma spędzania czasu wolnego zajmuje badanym średnio 2 godziny dziennie przed odbiornikiem telewizora i ponad godzinę w sieci (Szpunar, 2008: 131). Biorąc pod uwagę fakt, iż osoby dorosłe chętnie spędzają swój czas wolny korzystając z różnych mediów, w tym również z Internetu perspektywa uczenia się przez nich za pośrednictwem e-learningu zdaje się być bardzo wygodną i zarazem atrakcyjną formą realizowania swoich zainteresowań naukowych i spełniania obowiązku edukacyjnego.

Wychodząc z założenia, że jedną z podstawowych zalet edukacji na odległość jest elastyczność czasu i miejsca nauki można zaryzykować postawieniem tezy, iż w przypadku osób, dla których podjęcie edukacji ustawicznej wiąże się z realizacją obowiązku zawodowego elastyczność ta może sprowadzać się do oszczędności czasu, który człowiek musiałby poświęcić np. na przemieszczanie się z miejsca zamieszkania do miejsca, w którym odbywa się nauka, czy też zakwaterowania. Poza tym dorosły uczeń może dokształcać się, będąc w miejscu pracy. W ten sposób zaoszczędzony, na realizację tego obowiązku czas, może wzbogacić budżet czasu wolnego. W przypadku zaś osób, które dobrowolnie i z własnej woli decydują się na poszerzenie, zgłębianie i rozwój swoich pasji poprzez naukę, e-learning może nie tylko ułatwiać ten proces ale również w znacznym stopniu go uprzyjemnić.

E-learning i bogate zasoby Internetu pozwalają osobie uczącej się nabywać wiedzę, a także umiejętności oraz kształtować swoje postawy poprzez kontakt z innymi uczestnikami w sieci. Zarówno osoby dokształcające się jak i realizujące proces samokształcenia mogą zdobywać wiedzę dotyczącą interesujących ich zagadnień a także rozwijać swoje zainteresowania, wykorzystując do tego celu portale edukacyjne, strony WWW, pocztę elektroniczną, komunikatory i inne (Czarkowski, 2012: 56). Podejmując różnego rodzaju kursy, szkolenia, uczestnicząc w konferencjach e-learningowych mogą w dogodnym dla siebie miejscu i czasie pracować nad swoim warsztatem, rozwijać się intelektualnie oraz zdobywać wiedzę i kwalifikacje, które są im niezbędne w pracy zawodowej lub które wiążą się z ich osobistymi zainteresowaniami. W związku z tym można przyjąć, że e-learning z jednej strony sprzyja zwiększeniu zasobów cza-

su wolnego, poprzez redukcję nakładów czasowych niezbędnych do realizacji obowiązku edukacji ustawicznej, z drugiej zaś strony pomaga w pożyteczny i przyjemny sposób zagospodarować czas wolny osobom, które poświęcają go na zdobywanie nowych doświadczeń, wiedzę i doskonalenie intelektu.

## Podsumowanie

Reasumując podjęte rozważania należy stwierdzić, iż czas wolny pełni w życiu człowieka dorosłego niezmiernie ważną rolę. Pozwala on na podejmowanie aktywności, które sprzyjają fizycznej i psychicznej regeneracji sił, które człowiek wydatkuje na wykonywanie czynności związanych z obowiązkami zawodowymi czy też rodzinnymi. Ponadto czas wolny jest czasem, w którym człowiek bez żadnych ograniczeń i w sposób niczym nie skrupowany może poświęcać na rozwijanie swoich zainteresowań, hobby i zamiłowań. Brak podlegania kontroli w tym zakresie jest istotnym elementem różnicującym czas wolny osób dorosłych od czasu wolnego dzieci i młodzieży.

Warto jednak zauważyć, iż współczesny człowiek coraz częściej boryka się ze zbyt małą ilością czasu, którą może swobodnie dysponować. Przyczyny tego stanu rzeczy można upatrywać w ciągle rosnącym tempie życia, konsumpcyjnym stylu egzystowania i nadmiarze obowiązków, wynikających choćby z pracy zawodowej. Dodatkowo coraz częstszym zjawiskiem, które możemy współcześnie obserwować jest podejmowanie przez osoby dorosłe edukacji. Aktywność ta zwykle wiąże się z koniecznością wygospodarowania dodatkowych pokładów czasu, co z kolei przekłada się na kurczącą ilość czasu wolnego człowieka. Skutecznym dla tego problemu rozwiązaniem może okazać się korzystanie z e-learningu, jako elastycznej w zakresie czasu i miejsca, nowoczesnej formy edukacji. Dzięki możliwości indywidualnego dostosowania warunków uczenia się do własnych potrzeb naukę można odbywać w domu, miejscu pracy przez co ogranicza się zbędne wydatkowanie czasu na dojazdy, zakwaterowanie do miejsca odbywania nauki. To z kolei przekłada się na zwiększenie zasobów czasu wolnego. Z kolei w przypadku osób, które swój czas wolny pożytkują na rozwój zainteresowań i pasji poprzez świadome zdobywanie wiedzy i umiejętności, e-learning może stać się wygodną, przyjemną i atrakcyjną formą wypełnienia czasu wolnego.

## Bibliografia

- Aleksander, T. (2006). Motywy kontynuowania nauki na studiach zaocznych. W: T. Aleksander (red), *Teoretyczne i praktyczne aspekty edukacji kulturalnej oraz oświaty dorosłych*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Bombała, B. (2011). Od humanizacji i strukturalizacji pracy do uppełnomocnienia pracowników – aspekt etyczny. *Etyka w życiu gospodarczym*, nr 1(14)/2011, s. 71.

- Brzezińska, A. (2000). *Spółeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS. (2010). *Czas wolny Polaków. Komunikat z badań*. [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K\\_133\\_10.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_133_10.PDF) Dostęp: 20.10.2016 r.
- Czajka, S. (1979). *Z problemów czasu wolnego*, Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Czarkowski, J. (2012). *E-learning dla dorosłych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Dom Wydawniczy Rembis.
- Gardyla, E. (2009). *O kształceniu ustawicznym słów kilka...* [http://efs.cku.krosno.pl/index.php?url=ksztalcenie.php#o\\_kszt\\_ust](http://efs.cku.krosno.pl/index.php?url=ksztalcenie.php#o_kszt_ust) Dostęp: 20.10.2016r.
- Gurba, E. (2009). *Wczesna dorosłość*. W: B. Harwas – Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Kopciał, P. (2013). Analiza metod e-learningowych stosowanych w kształceniu osób dorosłych. *Zeszyty Naukowe Warszawskiej Wyższej Szkoły Informatyki*, nr 9(7)/2013, s. 80.
- Kula, E., Pękowska, M. (2015). *Polityczno – oświatowy wymiar edukacji ustawicznej w szkolnictwie wyższym*. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.
- Kwilecka, M., Brożek, Z. (2007). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Warszawie.
- Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Katowice: Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej im. Wojciecha Korfantego.
- Neczaj-Świdarska, R. (2004). *Uczenie się jako jedno z życiowych wyzwań współczesnego człowieka*. <http://www.e-mentor.edu.pl/arttykul/index/numer/7/id/98> Dostęp: 21.10.2016r.
- OECD. (1996). *Lifelong learning for all. Meeting of the Education Committee at Ministerial Level*. Paryż: OECD.
- Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Warszawie.
- Przybyła, W., Ratalewska, M. (2012). *Poradnik dla projektujących kursy e-learningowe*, Warszawa: Wydawnictwo Ośrodek Wspierania Edukacji Ustawicznej i Zawodowej.
- Szpunar, M. (2008). *Czas wolny w dobie konsumpcjonizmu i powszechnej mediatyzacji*. W: W. Muszyński, M. Sokołowski (red.), *Homo creator czy homo ludens? Twórcy-internauci podróżnicy*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Wach-Kąkiewicz, A. (2008). *Rozwój zawodowy – motywy podejmowania aktywności uczenia się*. <http://www.e-mentor.edu.pl/arttykul/index/numer/26/id/577> Dostęp: 21.10.2016 r.

Wiatrowski Z. (2005). *Podstawy pedagogiki pracy*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.

WUP. (2011). *Kształcenie ustawiczne i jego rola w rozwoju zawodowym człowieka*. Kielce: Wydawnictwo Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach.

**E-learning as a new method of continuing education in respect of an issue of adults' spare time**

The aim of the article is to introduce an issue of e-learning as a modern method of continuing education in respect of adults' spare time. The first part of publication includes explanation of basic terms i.e. continuing education, e-learning, spare time. Further part contains the characteristics of adulthood including its development tasks. The article, in particular, emphasises the matter of adults' spare time, stressing its educational function. What is more, the advantages of e-learning that contribute significantly to increasing its users' amount of free time have been brought to attention. Theoretical deliberations are completed with the results of hitherto examinations.



**KAML M. KUŚMIDER**

**Interdyscyplinarne Humanistyczne Studia Doktoranckie UŁ,  
Katedra Studiów Brytyjskich i Krajów Wspólnoty Brytyjskiej**

## **Weekend w Londynie – ewolucja wolnego czasu na podstawie polskiej emigracji w Wielkiej Brytanii**

### **Wprowadzenie**

Człowiek odczuwa prawo do wolnego czasu, a więc leniuchowania, próżnowania, „nicnierobienia”, które to w jego odczuciu mu się należy. Jest to „prawo do odpoczynku”.

Czas wolny w życiu codziennym każdego człowieka przeplata się na zmianę wraz z jego pracą. Wykorzystanie czasu wolnego przez jednostkę w odpowiedni sposób służy osiągnięciu lepszych warunków życia. We współczesnym świecie czas wolny stanowi istotny problem życia społeczeństwa. Mają na to wpływ otaczające jednostkę różne przedmioty, dostarczane wiadomości i informacje oraz liczne oferty, wypełniając tym samym czas wolny (Gleick, 2003: 18-19). To w konsekwencji doprowadza do spiętrzenia czasowego, czyli szybkiego kumulowania, gromadzenia i kompensowania większych ilości wiadomości i informacji, ofert i doświadczeń w coraz to krótszym odcinku czasowym (Ericksen, 2003: 146-170). Styl życia wyznaczają postawy i zachowania człowieka, ale dysponowanie przez niego wolnym czasem zależy od niego samego, od jego aspiracji i potrzeb (Kwilecki, 2011: 5).

Z racji, iż czas wolny odgrywa istotną rolę w naszym życiu i procesach społecznych, a także w zakresie działań wychowawczych i dydaktycznych, stanowi obiekt zainteresowań wielu dziedzin nauki, m.in. socjologii, pedagogiki, ekonomii czy politologii. Pytanie: "Co robisz w weekend?" przestało więc być niewinne. Stało się pytaniem o pozycję, przynależność klasową, majątność. Paradoksalnie jednak egalitarny czas wolny najlepiej świadczy o postępującym podziale klasowym społeczeństwa. Czas wolny pełni we współczesnym świecie istotną rolę w życiu jednostki. Zależy nie tylko od potrzeb człowieka i aspiracji, ale również zainteresowań, wieku, płci i statusu ekonomicznego.

Opracowanie odnosi się do podstawowych wiadomości dotyczących pojęcia czasu wolnego. Autor skupia uwagę na umiejętności czerpania z czasu wolnego przez naszych rodaków mieszkających poza granicami kraju. Dokonuje analizy pożytkowania wolnego czasu, głównie w weekendy, na podstawie trzech fal emigracji Polaków do Wielkiej Brytanii.

## Czas wolny w ramie terminologicznej

Czas wolny, jako przeciwstawienie czasu pracy, pojawia się w pewnym procesie cywilizacyjnego rozwoju (Dyoniziak, 1997: 239). Pojęcie czasu wolnego było często określane jako przeciwstawienie fizycznemu wysiłkowi człowieka. Jednakże większość określeń odnosi się do dysponowania czasem przez jednostkę według własnego jej uznania. Jak twierdzi Kazimierz Czajkowski, „jest dobrem społecznym, wypracowanym przez jednostkę i społeczeństwo dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych po pracy zawodowej, nauce - dla rozwijania indywidualnych zamiłowań i zainteresowań, zapewnienia kulturalnego wypoczynku i kształtowania bogatszej osobowości jednostki” (Czajkowski, 1979: 10). Zatem czas ten powinien być spędzony w sposób aktywny, ze świadomym poszukiwaniem nowych celów oraz wartości, pozwalających kształtować postawy jednostki wobec otoczenia, przy jednoczesnym odnajdywaniu w nim własnej roli (Czajkowski, 1979: 10). Czas wolny, zagospodarowany w odpowiedni sposób, wpływa pozytywnie na jednostkę i pozwala jej zachować równowagę umysłową, emocjonalną i społeczną. Jego wymiar stanowi o pozycji społecznej każdego człowieka (Kuś, 1981: 6). Zdaniem E. Wnuka-Lipińskiego jest to czas po spełnionych przez człowieka obowiązków zawodowych, szkolnych czy rodzinnych, pozostający do jego osobistej dyspozycji (Wnuk-Lipiński, 1972: 10-11). Aleksander Kamiński podał definicję, zgodnie, z którą czas wolny powinien być „wolny od: pracy zawodowej podstawowej, w tym również u uczniów i studentów od zajęć szkolnych; zarobkowej pracy nadliczbowej lub od pracy w drugim zawodzie, a odnoście uczniów i studentów - od odrabiania zadań domowych; dojazdów do pracy (uczelni); zaspokajania elementarnych potrzeb organizmu (sen, higiena osobista i spożywanie posiłków); obowiązków domowych i rodzinnych oraz uczelnianego kształcenia się pracujących”.

Synonimami czasu wolnego są: odpoczynek, zabawa, wytchnienie, wakacje, fajrant, urlop, ferie, laba, beczynność (Piwowski, 1993: 33-34). Czas wolny to także weekend. W życiu jednostki spełnia funkcje: wypoczynku (odpoczynek fizyczny i psychiczny), kulturalne (poprzez czerpanie wartości kulturowych), integracyjne, oświatowe, wychowawcze (spotkania, imprezy) oraz kompensacyjne (sprawdzenie się w sferach aktywności poza pracą zawodową) (Kwilecka, 2007:63). Pojęcie czasu wolnego kształtują czynniki, takie jak: warunki społeczno-ekonomiczne i środowiskowe (m.in. warunki miejskie czy wiejskie, poziom materialny, rozróżnianie zawodowe) oraz poziom intelektualny i kulturalny jednostek, a także tradycje kulturowe (Czajka, 1979: 15). Czas wolny wykorzystany mądrze, wypełniony odpowiednimi zajęciami wpływa pozytywnie na rozwój osobowości jednostki, a tym samym podnosi kulturę społeczeństwa (Dąbrowski, 1966: 12).

## Postawy polskich emigrantów wobec czasu wolnego

Polacy do Londynu przybywali w różnych okresach i z różnymi motywacjami. Różny był charakter fal emigracyjnych, a co za tym idzie różni pod względem polityczno-kulturowo-intelektualnym imigranci mieszkający w stolicy Wielkiej Brytanii.

Czas wolny „starej Polonii”.

Emigranci skupiają się wokół życia społeczno-kulturalnego, gwarantującego im poczucie „bycia u siebie”. Miejscem ich spotkań było najpierw Ognisko Polskie, potem Klub Orła Białego. Korzystali z czasopism i gazet polskich. „Polski Londyn” tętnił życiem, a Polacy spotykali się nie tylko w kościołach czy instytucjach historycznych, ale również w kawiarniach, salach koncertowych, stowarzyszeniach, ogniskach czy polskich restauracjach (Habielski, 2000:25).

W kolejnych latach następował dalszy rozwój infrastruktury polskiego życia społecznego. Powstał nowy ośrodek kultu religijnego w bazylice Brompton Oratory w pobliżu Ogniska Polskiego. Instytut Historyczny im. gen. W. Sikorskiego spełniał funkcje archiwalno-naukowe i służył jako salon emigracji. To tutaj odbywały się koncerty, sympozja, wieczory autorskie, wystawy. Polski Uniwersytet na Obczyźnie oraz Wyższa Szkoła Nauk Społecznych skupiała inteligencję. Jednocześnie zaczęły powstawać liczne organizacje zrzeszające między innymi pisarzy, dziennikarzy, artystów, aktorów, historyków, techników, architektów, rolników, prawników, lekarzy, nauczycieli, farmaceutów, filatelistów, harcerzy, studentów. Funkcjonowały aktywnie także stowarzyszenia kobiece i liczne organizacje kombatanckie, gdzie stara Polonia odwiedzała systematycznie (Habielski, 2000: 50–73). Polski Ośrodek Społeczno-Kulturalny stał się miejscem rdzennie polskim. Jak zauważa Artur Rynkiewicz: „w POSK-u skupia się życie zbiorowe emigracji. Jest ośrodkiem, do którego „grawituje” polska społeczność. I muszę przyznać, że dosyć licznie „grawituje”. Gdy organizujemy imprezy zamknięte, to sala jest całkowicie wypełniona. Od ponad 30 lat POSK spełnia rolę serca Polskiego Londynu, realizuje misję, dla której został stworzony – zaspokajania potrzeby kontaktu z polskością oraz organizowania życia towarzyskiego Polaków mieszkających w Londynie” (Janeta, 2012: 11). Starsze pokolenie Polonii spędza czas wolny wypełniając go kulturą i sztuką polską. Podczas spotkań w polskiej atmosferze korzystają z polskiej biblioteki, wypożyczając czy nabywając książki i czasopisma, oglądają polskie filmy oraz sztuki teatralne lub kabarety. Polonia ta uczęszcza na koncerty czy wieczorki literackie oraz zwiedzanie wystaw, kultywując w ten sposób polskość. Wolny czas pożytkuje zatem w sposób kulturalny z naciskiem na rozwój intelektualny jednostki.



## **Emigranci poakcesyjni wobec czasu wolnego**

Polacy mieszkający i pracujący w Wielkiej Brytanii z utęsknieniem czekają na weekend, bowiem wówczas to mogą pozwolić sobie nie tylko na odpoczynek, ale i załatwienie drobnych domowych.

Sposób spędzania weekendu przez naszych rodaków coraz mniej różni się od sposobu Anglików. Sobota to zazwyczaj czas robienia zakupów i to nie tylko spożywczych, bowiem soboty to w Anglii często czas wyprzedaży i promocji pozwalających na zakup atrakcyjnych ubrań w równie dobrych cenach. Szaleństwo weekendowe. Piątkowe i sobotnie wieczory to czas, gdzie na ulice angielskich miast wychodzą wszyscy ci, którzy marzą o dobrej zabawie, również Polacy. Praktycznie nie spotkamy dzielnicy, gdzie nie ma pubu czy dyskoteki, do których z chęcią zaglądają coraz częściej Polacy, którzy dzięki temu nie tylko mogą zrelaksować się, ale i porozmawiać w naszym ojczystym języku. Polacy przebywający z rodzinami, spędzają zazwyczaj weekendy wspólnie, ponieważ w tygodniu nie mają na to czasu, wybierając raczej spokojniejsze rozrywki, takie jak: zwiedzanie, parki rozrywki czy kino.

Polacy mają możliwość uczestniczenia w organizowanych koncertach. W Londynie są polskie kluby, takie jak Boulevard na Ealingu z polskimi nocami, Corks Wine Bar w centrum z polskimi wieczorami, jest sala w Shepherd's Bush Empire, gdzie występowała Maryla Rodowicz i Manaam, czy Turnmills, gdzie można zobaczyć polskie zespoły hip-hopowe. Katarzyna Jaklewicz, naczelna tygodnika „Goniec Polski” z siedzibą na Ealingu dodaje: „w ratuszu w Acton wystąpił na przykład zespół Ich Troje” (Pałasiński: 2005).

Emigranci polscy nie nawiązują raczej silnych więzi z Brytyjczykami, mimo że postrzegają ich bardziej pozytywnie niż pozostali emigranci. Mimo przychylnego nastawienia do Brytyjczyków, emigranci „pracujący” nie wykazują skłonności do przejmowania elementów ich zachowania czy stylu życia. Przeciwnie, przekonani są, że życie w Londynie nie zmieniło ich w jakiś szczególny sposób.

Raczej z dystansem traktują „rozrywkowość” Brytyjczyków a różnice kulturowe ugruntowują ich we własnym systemie wartości: „Uważam że się raczej nie zmieniłem. Nie, raczej nie. Po prostu zacząłem doceniać takie inne sprawy, których kiedyś nie doceniałem, ale to wszystko chodzi o to, że tam kogoś w Polsce mam i zależy mi na kimś i zrozumiałem, że tak to ma być. Mnie Londyn nie zmienił, mnie bardziej scementował. Kiedyś brałem życie bardziej rozrywkowo, ale mówię – to przez to, że się ożeniłem. Londyn mnie nie zmienił niczym. Napatrzyłem się na to, co tutaj się dzieje, ale nie ciągnie mnie do tego. Wolę żyć po swojemu” (Dutka, 2006: 130). „Są różnice, to się rzuca w oczy. Jest większa swoboda obyczajów. Wiesz, jeśli o mnie chodzi to zostają przy polskich obyczajach. Fajnie posłuchać, co tu wyprawiają, ale żeby tak żyć, to raczej nie. To zależy, czy chcesz się zmienić, czy nie” (Dutka, 2006: 131).

Emigranci „pracujący” w dużo mniejszym stopniu niż pozostali czują się społecznie odizolowani czy zmarginalizowani. Wynika to w ich przypadku

z ograniczonej potrzeby uczestniczenia w życiu społeczno-kulturalnym. Uczestnictwo w kulturze w przypadku tej kategorii emigrantów było znikome również w Polsce i sprowadzało się do takich form spędzania czasu wolnego, jak oglądanie telewizji czy wyjście do dyskotek czy pubów. Jak twierdzą, w Londynie, „żyją podobnie jak w Polsce”. Właśnie w gronie rodaków (najczęściej wypróbowanych znajomych lub rodziny z kraju) emigranci „pracujący” najchętniej spędzają swój wolny czas. Takie podejście do życia na emigracji wynika w znacznej mierze z motywacji wyjazdowych, które w przypadku tego typu emigrantów mają przede wszystkim charakter ekonomiczny (Dutka, 2006: 125). Emigranci tego typu są to najczęściej osoby o niskim kapitale kulturowym, z wykształceniem zawodowym lub średnim oraz brakiem zainteresowań o charakterze kulturowym czy społecznym. Emigranci tego typu zawierają nowe znajomości, to przede wszystkim z rodakami, w szczególności o podobnych motywacjach wyjazdowych i życiowych aspiracjach. Częściej niż inni emigranci skłonni są odwiedzać „oazy polskości” takie jak polskie restauracje, Polski Ośrodek Społeczno-Kulturalny czy też polskie kościoły.

Według Polaków, to tam właśnie, mogą przez chwilę „poczuć się jak u siebie w kraju”: „[W POSK-u] można dostać polskie gazety, które wprawdzie przychodzą ze sporym opóźnieniem, ale dzięki nim jest się na bieżąco z informacjami w kraju, zjeść polski obiad, za którym mnóstwo osób tęskni, odwiedzić kawiarnię, do której w niedzielę przychodzą osoby, które mieszkają tutaj długo, którzy przyjechali po wojnie i można z nimi naprawdę podyskutować na różne tematy i czasami jest wesoło” (Dutka, 2006: 132). Polacy w Wielkiej Brytanii nie zawsze decydują się na podjęcie działań zmierzających do pokonania lub osłabienia bariery językowej: raczej nie są skłonni do zawierania kontaktów z Brytyjczykami i rzadko też uczęszczają na zajęcia do szkół językowych.

To właśnie w gronie rodaków (często wypróbowanych przyjaciół bądź znajomych z kraju) emigranci „pracujący” najczęściej spędzają swój wolny czas (Dutka, 2006: 125). Zaangażowani bardzo silnie w pracę zarobkową emigranci „pracujący” praktycznie nie interesują się sytuacją w kraju osiedlenia oraz nie wykazują zbyt chęci do poznawania życia codziennego mieszkańców, ich kultury czy stylu życia. Często stwierdzają, że nie w tym celu wyjechali do Wielkiej Brytanii: „Nie miałem nigdy dla siebie wolnego czasu, bo, tak jak ja zawsze powtarzałem, ja nie przyjechałem na wczasy, tylko zarabiać pieniądze, tak że jak miałem robotę to pracowałem czasami do trzeciej w nocy i już nie wracałem tutaj, nocowałem u tego Wojtka, a nieraz u klientów nocowaliśmy, nieraz tak wychodziło”. Wolny czas spędzają najczęściej wraz z innymi rodakami we wspólnie zamieszkiwanym domu: „Jak zacząłem tu mieszkać na początku, to ewentualnie piwa się napiłem.... było to tak, że siedziało się do drugiej w nocy i gadało się o życiu, co w Polsce człowiek robił... jakoś tak się schodziliśmy z tej pracy i tak człowiek, wiesz, o dniu swoim, co przeżył albo spotkał i tak to jakoś wychodziły te rozmowy na takie tematy. Mówię czasami się posiedziało, popiwkowało do późna w nocy, rano znowu do pracy i takie to jest spędzanie czasu tutaj” (Dutka, 2006: 130). Inni zaś nie odczuwają czasu wolnego: „Nie było czasu wolnego. Pracowałeś siedem dni w tygodniu, po dwana-

ście trzynaście godzin, przychodziłeś do domu, kładłeś się, wstawiałeś rano, dziesiąta, szedłeś do pracy, tak że jeżeli chodzi o jakąś rozrywkę, to nic. Po dwóch latach dopiero zem sobie pozwolił, żeby coś zwiedzić”. Polscy emigranci przyznają jednak, że sposób organizacji życia za granicą wynika z ich własnego usposobienia: „Ja jestem taki typ człowieka, że wolę siedzieć w domu. Nie, nie bawi mnie takie tam chodzenie po imprezach czy coś takiego” (Dutka, 2006: 131).

Ci emigranci stoją na uboczu życia społeczno-kulturalnego, czując się odizolowanymi, ale wynika to z ich braku potrzeby uczestniczenia w nim. Czas wolny spędzają przed telewizorem czy komputerem ewentualnie wychodzą do pubów. Polacy wolny czas wypełniają na korzystaniu z Internetu. Według danych z komunikatorów korzysta aż 90% emigrantów, z czego aż 70% korzysta ze Skype’a, a 60% z Gadu-Gadu (Garapich, Korbel, Szczerbacz, 2007: 64). Nowe znajomości zawierają głównie z rodakami, którzy wykazują podobne aspiracje życiowe czy wyjazdowe. Niektórzy z nich w weekendy wybierają się do „oazy polskości”, czyli polskiego kościoła, restauracji, czasami do Polskiego Ośrodka Społeczno-Kulturalnego, by tam dostać polską gazetę, w czołówce której są: *Cooltura*, *Goniec Polski* czy *Polish Express*, a także iść do kawiarni czy porozmawiać.

### **Młodzi w Londynie i formy spędzania czasu wolnego**

Młodzi polscy emigranci tzw. „asymilujący się”, z wykształceniem pomaturalnym i często z wyższym wykształceniem lub w trakcie studiów integrują się ze społecznością angielską. Oni też mają inny sposób na spędzanie wolnego. Wielu z nich podejmuje naukę w szkole językowej lub edukację na wyższej uczelni.

Czas wolny organizują sobie tak, by poznawać Brytyjczyków czy obcokrajowców: „Chodzę do kina tutaj, zapisałem się na kurs... trenuję karate tutaj w Londynie, chodzę do pubów, na imprezy” (Dutka, 2006: 137). Młodzi nastawieni są na kontakty z obcokrajowcami i spędzanie z nimi wolnego czasu. Podkreślają, iż bardzo pozytywnie wpływa na to na ich osobowość: „Stwierdziłam, że nie odpowiada mi spędzanie czasu cały czas w domu, gdzie była tylko wódka, ogórki i dziękujemy. Poznałam chłopaka z Południowej Afryki i przeprowadziłam się do niego. Było inaczej na pewno, bo nie było takich imprez jak w polskich domach. Były imprezy, ale to były zapowiedziane i kulturalne imprezy typu że był grill, przychodzili ludzie, były jakieś drinki, jakieś jedzenie... nikt cię nie pytał, co robisz, ile zarabiasz, gdzie pracujesz... co w polskich domach zdarzało się często” (Dutka, 2006: 137). Młodzi Polacy żyją w inny sposób, z nadzieją, chcą się pośmiać i spędzić miło i wesoło czas. Czas wolny starają się spędzać „poza domem”. Bardzo częstą formą spędzania wolnego czasu są wyjścia do kina czy pubu: „Ostatnio mamy tradycyjne piątki w pubie. Wszyscy chodzimy, studenci, nauczyciele, recepcja. Mamy takie swoje jakieś imprezy integracyjne, powiedzmy, od czasu do czasu. Ostatnio zaczęłam

zwiedzać coś tam, okolice Londynu, bo stwierdziłam, że jestem dwa lata i właściwie to niewiele widziałam... no zaczynam... jakieś wyjścia... kino, teatr... kręgielnia, restauracja, takie rzeczy. Najczęściej w mieszanym towarzystwie... wielonarodowym (Dutka, 2006: 137).

Współczesne polskie młode pokolenie przyjmuje postawę wymagającą, ale nie roszczeniową. Dla ich wewnętrznego świata bardzo ważne są wartości osobiste, takie jak miłość, szczęście, przyjaźń i rodzina, ale także praca, będąca dla młodych warunkiem osobistej satysfakcji i udanego życia (Szafraniec, 2011: 25). Młodzi emigranci, jak podkreśla profesor Krystyna Iglicka, chcą lepszego życia i wiedzą, że normalne życie jest na wyciągnięcie ręki, zatem korzystają z tego (Kwinta-Odrzywołek, 2014).

Młode pokolenie Polaków chce stawić czoła nowym wyzwaniom i problemom, będąc samodzielnymi i odpowiedzialnymi. Wiedzą także, że może to być wyjazd zarobkowy, ale jednocześnie forma spędzania czasu, będąca swego rodzaju inwestowaniem w siebie. Kontakt z obcym językiem pozwoli im na jego efektywniejszą naukę, natomiast doświadczenia zebrane w trakcie wyjazdów mogą zaprocentować podczas poszukiwań pracy. Dla niektórych zawarte znajomości mogą przyczynić się do rozpoczęcia kariery w Wielkiej Brytanii. Należy podkreślić, iż młodzi Polacy upatrują w Wielkiej Brytanii nie tylko wyższego standardu życia (33%), ale także możliwości podróżowania i zwiedzania świata (23%) (Hanczarek, 2014: 9).

Styl życia młodego pokolenia ukierunkowany jest na poznawanie świata i ludzi, innych kultur oraz zwiedzanie nowych miejsc. Czas wolny przeznaczają na zwiedzanie, podróżowanie, doświadczanie poprzez atrakcyjne i aktywne spędzanie wolnego czasu. Potrafią czerpać też z kultury bywając w muzeach, na koncertach, w galeriach. Emigranci „nowej generacji” chodzą do parków na spacer, uprawiają sporty – bieganie, grają w piłkę nożną czy tenisa. Młode pokolenie polskiej emigracji stawia na rozwój osobowości, ale tym samym na dbałość o swe ciało i kondycję fizyczną.

## **Podsumowanie**

Praca obejmuje zagadnienie w odniesieniu do problemu spędzania wolnego czasu oraz wykorzystywania go przez polską emigrację mieszkającą w Wielkiej Brytanii.

Analiza postaw Polaków mieszkających w Londynie, w odniesieniu do trzech fal emigracyjnych, wobec wykorzystania czasu wolnego, stylu życia i prozdrowotnych zachowań wykazała zróżnicowanie ze względu na wiek i wykształcenie. Wykorzystanie czasu wolnego ewoluowało. Podkreślić należy, iż sposób spędzania czasu wolnego przez poszczególne jednostki wynika nie tylko z osobniczych predyspozycji, ale także nawyków kulturowych otoczenia, społeczeństwa, rodziny czy wykształcenia. Zmiany postaw zależą nie tylko od właściwości jednostki, a więc wieku, płci, cech osobowości, pełnionych ról społecznych, ale także od wpływu otaczającego środowiska. Emigranci przyswajają sobie nowe wartości czy wzory zachowań, w ramach danej społeczności lokal-

nej czy danego społeczeństwa. Polonia starszej emigracji skupiona była głównie wokół POSK-u i jego działań kulturalnych. Emigranci z okresu późniejszego spędzali czas z na płaszczyźnie koleżeńsko- przyjacielskiej z rodakami. Najmłodszy emigranci, otwarci na świat i kreatywni, czas wolny wykorzystują w sposób aktywny i kulturalny. Rozwijają swe zainteresowania i aktywnie uczestniczą w różnych formach zajęć sportowych.

Postępująca globalizacja oraz życie w stanie ciągłej niepewności i ryzyka, jak również wymóg zaufania instytucjom, nieprzejrzyistość i chaotyczność życia społecznego tworzą kontekst życia współczesnego człowieka (Giddens, 2002: 288). To powoduje, iż czas wolny uzależniony jest od rzeczywistości i nowych warunków, w których jednostka zmuszona jest dokonać trafnego wyboru form jego spędzania.

Człowiek powinien mieć świadomość, iż zachowania prozdrowotne zależą od niego samego i mają wpływ na jego ogólny stan zdrowia, przeciwdziałając jednocześnie chorobom, cywilizacyjnym. Jednakże owe zachowania prozdrowotne kształtują się już od najmłodszych lat, zależą od wielu czynników oraz wzorów osobowych, a także od otaczającego go środowiska.

Zachowanie kultury czasu wolnego oznacza możliwości pełnego korzystania z wypoczynku, rozrywki oraz dalszego wzbogacania osobowości każdego człowieka (Gracz, Sankowski, 2001: 249). Należy zauważyć, że upodobania Polaków, także tych na emigracji, dotyczące spędzania wolnego czasu bardzo się zmieniają. Coraz częściej staramy się poświęcić wolne chwile na realizowanie marzeń i oddawanie się ciekawszym atrakcyjnym.

## **Bibliografia**

- Czajka, S. (1979). *Z problemów czasu wolnego*, Warszawa: CRZZ.
- Czajkowski, J.K. (1979). *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Dąbrowski, Z. (1996). *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa: PZWS.
- Dyoniziak, R. (1997). *Spółeczeństwo w procesie zmian*, Kraków-Szczecin-Zielona Góra: Wydawnictwo Universitas.
- Ericksen, T. H. (2003). *Tyrania chwil*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Giddens, A. (2002). *Nowoczesność I tożsamość: „ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Warszawa: PWN.
- Gleick, J. (2003). *Szybciej*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-Ka.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2001). *Psychologia i rekreacja w turystyce*, Poznań: AWF.
- Habielski, R. (2000), *Polski Londyn*, Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie.
- Janeta, M. (2012). *Polacy w Wielkiej Brytanii – Emigracja powojenna i poakcesyjna. Różnice, podobieństwa, wzajemne relacje*. Katowice: Uniwersytet Śląski.

- Kamiński, A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich. s. 69-70.
- Kwilecka, M., Brożek, B. (2007). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa: Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Piwowarski, W. (red.) (1993). *Słownik katolickiej nauki społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Pax.
- Szafraniec, M., (2011). *Młodzi 2011*, Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Wnuk-Lipiński, E. (1972). *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich: Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Dutka, G. (2006). *Młodzi Polacy w Londynie. Strategie adaptacyjne na emigracji w okresie przed przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej*. W: J., Żurko (red.), *Refleksje społeczno-gospodarcze*. Wałbrzych: Wydawnictwo Wałbrzyskiej Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości.

### **Źródła internetowe**

Garapich, A., Korbel, E., Szczerbacz, K. (2007). *Polscy emigranci w Europie*, adres [http://pbi.org.pl/raporty/Emigranci\\_2007\\_Konferencja\\_Prasowa\\_teaser.pdf](http://pbi.org.pl/raporty/Emigranci_2007_Konferencja_Prasowa_teaser.pdf). Dostęp: 24.10.2016.

Hanczarek, T. (2014). *Migracje zarobkowe Polaków*, adres [http://londynek.net/wiadomosci/article?jdnews\\_id=25782](http://londynek.net/wiadomosci/article?jdnews_id=25782) Dostęp: 20.10.2016.

Kwinta-Odrzywołek, J. (2014). *Kierunki emigracji zarobkowej*, adres: <http://rynekpracy.pl/artukul.php/wpis.766>. Dostęp: 24.10.2016.

Pałasiński, J., (2005). *Województwo londyńskie*, adres <https://www.wprost.pl/tygodnik/78880/Wojewodztwo-londyńskie.html>. Dostęp: 14.10.2016.

### **Weekend in London - the evolution of leisure time on the basis of Polish emigrants in the United Kingdom**

Article focuses on the subjectivity of spending leisure time. It reveals differences in the use of leisure time by various waves of emigration of Poles to United Kingdom. Through these differences are visible changes of attitudes in the forms of activity and cultural recreation.



**KATARZYNA KUTEK-SŁADEK**  
**Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie**

**Czas wolny osób z niepełnosprawnością –  
wybrane aspekty**

Rozpoczynając rozważania dotyczące form spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością, konieczne jest przyjęcie jednej z wielu istniejących definicji zjawiska niepełnosprawności i osoby z niepełnosprawnością, jak również zdefiniowanie pojęcia „czas wolny”.

Stanisław Kowalik (1999: 24-25; 39-72; 199-201) podkreśla, że aby zrozumieć, czym jest „niepełnosprawność”, należy postawić zasadnicze pytania - czym jest „sprawność” lub „pełnosprawność”. Jego zdaniem, *sprawność* człowieka można rozpatrywać w różnych aspektach odnoszących się do jego funkcjonowania (tamże: 25):

- 1) *sprawność organizmu* – zdolność całego organizmu lub poszczególnych jego układów względnie narządów (ruchowego, oddechowego, nerwowego, wzroku, serca itd.) do wypełniania właściwych im funkcji,
- 2) *sprawność psychologiczna* – zdolność do samodzielnego (podmiotowego) organizowania własnego działania, które umożliwia mu zaspokojenie, posiadanie potrzeb i wywiązywanie się z podstawowych zadań narzucanych przez społeczne otoczenie,
- 3) *sprawność społeczna grupy do jednostki* – podejmowanie działań zespołowych, które zapewniają osiągnięcie odpowiednich celów grupowych, przypisywanych tej grupie przez otoczenie lub stawianych spontanicznie przez uczestników grupy.

Z kolei wspomniana *pełnosprawność* oznacza dwa stany. Z jednej strony będzie to pełna *sprawność* człowieka rozpatrywana w trzech wyżej wymienionych poziomach jego funkcjonowania – biologicznym, psychologicznym oraz społecznym. Drugi stan oznacza wypełnianie wszystkich funkcji, zadań i celów w poszczególnych etapach egzystencji człowieka. Według definicji Głównego Urzędu Statystycznego osobą niepełnosprawną jest taka osoba, która posiada odpowiednie orzeczenie wydane przez organ do tego uprawniony lub osoba, która takiego orzeczenia nie posiada, lecz odczuwa ograniczenie *sprawności* w wykonywaniu czynności podstawowych dla swojego wieku (zabawa, nauka, praca, samoobsługa).

Czas wolny jest kategorią historyczną, co oznacza, że pojawia się w pewnym procesie rozwoju cywilizacyjnego jako przeciwstawienie czasu pracy (Dyoniżiak, 1997: 239). Czas wolny jako jedno z praw człowieka został formalnie zapisany między innymi w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (art. 24



i 27) i Konwencji o Prawach Dziecka (art. 31). W Polsce już w 1997 r. Parlament podjął uchwałę Karta Praw Osób Niepełnosprawnych (Monitor Polski Nr 50. Poz. 474 i 475), która również mówi o prawach niepełnosprawnych do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia<sup>13</sup>. Oznacza to w szczególności prawo dostępu tych osób do dóbr i usług, do świadczeń leczniczych, rehabilitacji, nauki, pracy, zabezpieczenia społecznego, do udziału w życiu społecznym, publicznym i kulturalnym (Kołaczek, 2006: 205–206).

Pojęcie „czas wolny” posiada wiele definicji. Według W. Gaworeckiego (2007: 90), czas wolny to czas poza pracą zawodową, pozostający do swobodnego wykorzystania na wypoczynek, uczestniczenie w zdobyczach współczesnej cywilizacji, rozwijanie zainteresowań własnych i rozrywkę. Według Okonia (1984: 45) czas wolny racjonalnie przeznacza się na:

- 1) odpoczynek, tj. regenerację sił fizycznych i psychicznych,
- 2) rozrywkę, która sprawia przyjemność,
- 3) działalność społeczną o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym,
- 4) rozwój zainteresowań i uzdolnień jednostki przez zdobywanie wiedzy i amatorską
- 5) działalność artystyczną, techniczną, naukową czy sportową.

W odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami głównym celem i zadaniem czasu wolnego jest rozwijanie maksymalnych zdolności do wykonywania podstawowych codziennych zajęć, przygotowanie do pracy zawodowej oraz stworzenie korzystnych warunków do kontaktów z otoczeniem fizycznym i ze środowiskiem społecznym (Hulek, 1977, 21-32). W procesie aktywizowania osób z niepełnosprawnością ważną rolę odgrywa sport, wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa, turystyka oraz inne formy działalności ruchowej. Ruch i ukierunkowana działalność sportowa są nieodłącznymi elementami optymalnego stylu życia każdego człowieka z uszczerbkiem na zdrowiu. Dlatego też powinny być one podejmowane w czasie wolnym przez osoby z niepełnosprawnością w różnym wieku, przy czym społeczeństwo, państwo, rząd i organizacje pozarządowe powinny pomagać w tworzeniu odpowiednich ku temu warunków (Labudová, 2009: 335). Kaganek (2000: 97) twierdzi, że umiejętnie dozowana aktywność turystyczna i rekreacyjna może poprawiać naruszoną przez niepełnosprawność samoocenę i poczucie własnej wartości, zmniejszać poczucie zagrożenia i rozładowywać napięcia emocjonalne oraz ułatwiać akceptację własnej osoby i przystosowanie do nowej sytuacji życiowej. Istnieje wiele czynników, które utrudniają prowadzenie przez osoby z niepełnosprawnością aktywnego trybu życia. Są to obok różnych rodzajów i stopni niepełnosprawności organizmu (jak np. dysfunkcje narządu ruchu, wzroku, słuchu, choroby [przewlekłe i wiele innych]), także czynniki występujące w środowisku zewnętrznym człowieka, tzw. bariery architektoniczne, urbanistyczne, a także

---

<sup>13</sup> „§ 1. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej uznaje, że osoby niepełnosprawne, czyli osoby, których sprawność fizyczna, psychiczna lub umysłowa trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza lub uniemożliwia życie codzienne, naukę, pracę oraz pełnienie ról społecznych, zgodnie z normami prawnymi i zwyczajowymi, mają prawo do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia oraz nie mogą podlegać dyskryminacji”.

trudności w dostępie do informacji, z którymi nader często borykają się osoby z niepełnosprawnościami. Potwierdzeniem tej tezy są wyniki badań prowadzonych przez Sorokę wraz z zespołem (2014: 75-81) na terenie Polski Wschodniej, z których wynika, że oferta dotycząca możliwości wykorzystania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnościami nie dociera do nich w sposób zadowalający. Znacznie rzadziej od mieszkańców miast takie informacje otrzymują mieszkańcy terenów wiejskich. Najczęstszym źródłem informacji dotyczących możliwości spędzania czasu wolnego są media, członkowie rodziny i znajomi. W mniejszym stopniu tę rolę pełni organizacje i kluby skupiające i działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Wyjątkiem są warsztaty terapii zajęciowej funkcjonujące na terenach wiejskich. Blisko dwie trzecie respondentów zamieszkujących tereny wiejskie i jedna trzecia mieszkańców miast nie posiada informacji dotyczących funkcjonowania na ich terenie instytucji i organizacji, które promowałyby aktywność rekreacyjno – sportową i turystyczną wśród osób z niepełnosprawnościami. Z kolei Kamusińska (2007: 35-41) w swoich badaniach wśród pacjentów oddziału rehabilitacji po przebytych po przebytych udarach i operacjach ortopedycznych wskazuje, że ponad połowa (51,2%) badanych spędza czas wolny w sposób bierny. Istotny wpływ na formę spędzania wolnego czasu miał wiek respondentów – wypoczynek bierny znamienne częściej (69%) wybierali badani w wieku 50 i więcej lat. Autorka wskazuje także inne formy spędzania czasu wolnego. Są to: oglądanie telewizji (81,1%), słuchanie radia (56,7%), czytanie prasy (49,8%), modlitwa (37,3%), spacer (29%), czytanie książek (23%), spotkania towarzyskie (20,7%), uprawianie hobby (17,5%), bezczynnie (leżenie, siedzenie) (14,5%), rozmowy z bliskimi, sąsiadami (2,3%), zabawa z dziećmi, wnukami (2,3%), koncerty, wystawy (0,5%). We wnioskach z przeprowadzonych badań Autorka wskazuje, że 89,4% badanych zmieniło sposoby spędzania czasu wolnego z powodu nabytej niepełnosprawności, natomiast dla 10,6% ograniczenie sprawności nie miało wpływu na tę sferę aktywności. Zdaniem Autorki czas wolny osób z niepełnosprawnościami jest obszarem życia, który można wykorzystać w procesie kompleksowej rehabilitacji.

Najpełniejsze warunki rozwoju osoby niepełnosprawnej stwarza jej aktywne uczestnictwo we własnej rehabilitacji, rozumianej jako proces złożony z powiązanych ze sobą i wzajemnie od siebie zależnych ogniw. Wiktor Dega, wybitny lekarz i twórca polskiej szkoły rehabilitacji, ujmując to następująco: „*Jeśli rehabilitacja lecznicza nie będzie ściśle powiązana z rehabilitacją społeczną i zawodową, wynik rehabilitacji nie będzie pełny*” (Dega, 1995, nr 1, s. 16f).

Współczesna rehabilitacja jest rozumiana wielopłaszczyznowo, ponieważ składa się z równoległych i wzajemnie przenikających się działań. Wśród nich można wymienić kategorie (Majewski, 1998; 49-52):

- *medyczne* - ponieważ koncentrują się wokół jednostkowych problemów zdrowotnych (bio-fizycznych);
- *społeczne* - ponieważ swoje działania koncentruje w obliczu kwestii prawnych, politycznych, edukacyjnych, zawodowych, zmierzających do

budowania środowiska bez barier opartego na równości szans osób niepełnosprawnych.

Jedną z form rehabilitacji i jednocześnie formą atrakcyjnego spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością jest turystyka. Turystyka jest ważnym elementem rehabilitacji medycznej - zwiększa wydolność organizmu, przywraca sprawność, a w przypadku zmian nieodwracalnych – sprzyja wykształceniu funkcji zastępczych, zmniejsza niekorzystne skutki ograniczonej aktywności ruchowej, tym bardziej atrakcyjnym, że znacznie efektywniejszym i przyjemniejszym od monotonna ćwiczeń w sali. Niebagatelny jest też wpływ doświadczeń i przeżyć turystycznych na ogólną kondycję psychofizyczną osób niepełnosprawnych. Turystyka jest istotnym elementem życia osób niepełnosprawnych, realizuje bowiem cele (Kwilecki, 2011: 76):

- lecznicze – może być kontynuacją leczenia, a także formą usprawniania
- biologiczne – ogranicza biologiczne skutki starzenia się organizmu
- anatomiczno-fizjologiczny – aktywność turystyczna poprawia ogólne funkcje organizmu, leczenie ruchem wzmacnia mięśnie, ścięgna i stawy, poprawia kondycję, zwiększając możliwości ruchowe osoby z niepełnosprawnością
- higieniczno-zdrowotne – wpływa motywująco podczas wykonywania codziennych ćwiczeń rehabilitacyjnych,
- wychowawczo-psychologiczny – turystyka wpływa na kształtowanie się właściwej postawy wobec siebie jak i otoczenia
- społeczne – wpływa na tworzenie pozytywnych relacji społecznych, integruje i uczy właściwych reakcji.

Mając na uwadze powyżej wymienione funkcje i cele turystyki - oraz ich korzystny wpływ na poszczególne sfery życia osób z niepełnosprawnościami, powinno się dążyć do jak najszerszego jej wykorzystania w rewalidacji osób niepełnosprawnych. Zdaniem Kaganka (2014: 77) turystyka osób niepełnosprawnych w Polsce coraz bardziej się rozwija, mimo to w stosunku do osób pełnosprawnych nie jest to dostateczny poziom rozwoju. Wielu badaczy uważa, że główną przyczyną niewielkiego uczestnictwa osób niepełnosprawnych w turystyce są różnego rodzaju bariery, utrudniające czy uniemożliwiające uczestnictwo w turystyce.

Bariery uprawiania turystyki przez osoby niepełnosprawne w Polsce zostały sklasyfikowane m. in. przez T. Łobożewicza (1991: 20), który dzieli je na następujące grupy:

- bariery urbanistyczne,
- bariery architektoniczne,
- bariery komunikacyjne,
- bariery społeczne,
- braku sprzętu turystycznego,
- wysokich kosztów uczestnictwa w różnych formach turystyki,
- niedostatecznej informacji o potrzebach turystycznych osób niepełnosprawnych.

Problemem przytaczanym wielokrotnie przez badaczy zajmujących się tematem funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami są bariery mentalne (społeczne). Wiele kwestii z otoczenia społecznego osób niepełnosprawnych ulega zmianie (na przykład likwidacja barier architektonicznych) niestety „...to właśnie bariery mentalne, związane z negatywnymi postawami wobec niepełnosprawnych, są często uważane za podstawę wszystkich innych barier. Stereotypowe podejście do osób niepełnosprawnych jest jednak trudne do zniwelowania, wymaga bowiem zmiany ich postrzegania przez całe społeczeństwo” (Struck-Peregończyk, 2010: 14). Żadna idea nie jest bowiem w stanie zmienić w przeciągu nawet kilkudziesięciu lat mentalności ludzi, ich lęków wobec odmienności i ich irracjonalnych postaw, co ma oczywisty wpływ na uczestnictwo osób z niepełnosprawnością w życiu społecznym, w tym także w turystyce.

Ważnym elementem różniącym turystykę osób z niepełnosprawnościami od turystyki powszechnej jest konieczność prowadzenia jej w ścisłej konsultacji z lekarzem. Niezbędne jest uwzględnienie kondycji psychofizycznej turysty – tak aby zapobiegać nadmiernym przeciążeniom, zmęczeniu - co przy niskim zwykle poziomie wydolności fizycznej osób niepełnosprawnych, prowadzących w większości mało ruchliwy tryb życia, może nastąpić nawet po wykonaniu niewielkiego wysiłku fizycznego (Łobożewicz, 1991: 20).

Mimo istnienia wielu barier w uprawianiu turystyki przez osoby z niepełnosprawnościami, coraz większa liczba instytucji i organizacji, uwzględnia w swojej ofercie potrzeby turysty z niepełnosprawnością. Poniżej przytaczam wybrane dobre praktyki w tym zakresie:

### **1) Droga Królewska dla Niepełnosprawnego Turysty - makiety dotykowe -**

projekt zrealizowany przez Urząd Miasta Krakowa w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego. Głównym celem przedsięwzięcia było stworzenie atrakcyjnej trasy turystycznej dla osób z dysfunkcjami wzroku oraz niepełnosprawnych ruchowo. Trasa pozwoli turystom niepełnosprawnym poznać najpiękniejsze zabytki miasta, będzie również znakomitą lekcją historii dla dzieci i młodzieży. Rzeźby wykonane z brązu i ustawiono na postumentach z czarnego granitu. Towarzyszą im opisy zabytków wykonane alfabetem łacińskim (w wersji polskiej i angielskiej) oraz w alfabecie Brajla (w wersjach polskiej i angielskiej). Postumenty zaprojektowano w taki sposób, by umożliwić osobom niepełnosprawnym ruchowo podjazd na wózkach ([http://ue.krakow.pl/projekty/4597,190,ue\\_projekt.html](http://ue.krakow.pl/projekty/4597,190,ue_projekt.html), dostęp: 02.11.2016);

### **2) Mapy dla niewidomych**

Urząd Miasta Krakowa, wspólnie z Polskim Związkiem Niewidomych i Specjalnym Ośrodkiem Szkolno – Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących przy ul. Tynieckiej w Krakowie, opracował mapy komunikacyjne i turystyczne, które umożliwią osobom niewidomym i słabo widzącym łatwiejsze poruszanie się po Krakowie i odkrywanie walorów turystycznych miasta ([http://krakow.pl/bezbarier/turystyka\\_sport\\_kultura/2774,artykul,mapy\\_dla\\_niewidomych.html](http://krakow.pl/bezbarier/turystyka_sport_kultura/2774,artykul,mapy_dla_niewidomych.html), dostęp: 02.11.2016);

### **3) Projekt BITON**

bank informacji turystycznej dla osób niepełnosprawnych jest kompleksowym planem działań służących podniesieniu aktywności turystycznej niepełnosprawnych mieszkańców powiatu kartuskiego i odwiedzających Szwajcarię Kaszubską, a także zapewnieniu rzetelnej i aktualnej informacji o lokalnych zasobach turystycznych dostępnych dla osób niepełnosprawnych. Projekt ten realizowany jest od roku 2009 do chwili obecnej i obejmuje następujące działania:

- przeszkolono 50 przewodników, restauratorów i hotelarzy,
- rozbudowano bazę informacyjną o ofercie turystycznej dla klienta niepełnosprawnego, -przygotowano informator turystyczny dla osób niepełnosprawnych,
- oznakowano obiekty turystyczne (specjalnym znakiem graficznym) uwzględniających dostępność dla osób niepełnosprawnych.
- opracowano powiatowego kalendarza imprez integracyjnych,
- promowano turystykę lokalną z udziałem osób niepełnosprawnych poprzez organizowanie imprez, zlotów, festynów.
- wykonano dwie miniatury dwóch największych pereł kultury sakralnej powiatu kartuskiego, będących jednocześnie świadectwem dziedzictwa kulturowego Kaszubów (<http://www.bazadobrychpraktyk.org.pl/practice/view/13>, dostęp: 02.11.2016)

### **4) Biuro podróży Accessible Poland,**

prowadzone jest przez osobę z niepełnosprawnością wrodzoną. Wiedza Właścicielki nabyta w procesie osobistego doświadczenia turystycznego poprzez liczne podróże po świecie, korzystanie z usług wielu biur podróży – także tych specjalizujących się w organizacji imprez turystycznych dla osób z niepełnosprawnościami, stała się impulsem do stworzenia innowacyjnego – jak na polski rynek turystyczny – biura, nastawionego na kompleksową obsługę osób niepełnosprawnych. Misją biura jest zapewnienie klientom wszechstronnych i kompleksowych usług turystycznych bez względu na ich wiek i rodzaj niepełnosprawności (z naciskiem na turystów z ograniczoną funkcją narządu ruchu i osoby z niepełnosprawnością intelektualną) tak, aby obfitujące w przygody podróże odbywały się w komfortowych warunkach. Firma dociera do klientów poprzez Internet, gdyż jest nastawiona szczególnie na osoby na wózkach inwalidzkich, których mobilność jest ograniczona (<http://www.accessibletour.pl/pl/o-nas>, dostęp: 02.11.2016)

### **5) Szlak dla osób niepełnosprawnych w Karkonoszach**

Jest to jeden z pierwszych w Polsce barier wysokogórskich szlaków bez barier. Na wózku inwalidzkim można wjechać nawet pod samą Śnieżkę. Na nowo wytyczony szlak dla osób niepełnosprawnych najlepiej dostać się z miejscowości Karpacz. Szlak rozpoczyna się z dolnej stacji kolei linowej w Karpaczu, która wwozi turystów na Kopę. Obsługa wyciągu pomaga wsiąść na krzesiśko (w ra-

zie potrzeby wyciąg jest zatrzymywany), a wózek jest przewożony oddzielnie, na innym krzeselku. Osoby niepełnosprawne mogą dojechać samochodem wprost pod peron kolejki. Przejazd na Kopę trwa około 17 minut. Tu rozpoczyna się właściwy szlak przystosowany do poruszania się osób niepełnosprawnych. Ma 1,26 km długości. W trakcie remontu nawierzchni szlaku czarnego został wyodrębniony pas o szerokości jednego metra, na którym wykonano nawierzchnię umożliwiającą poruszanie się osobom na wózkach inwalidzkich. Integralną częścią projektu stanowi bariera – balustrada biegnąca wzdłuż ścieżki. Jej górna poręcz znajduje się na wysokości 0,9 metra. Dodatkowo jest wyposażona w poręcz na wysokości 0,75 metra oraz deskę odbojową szerokości 0,12 metra (postawioną bezpośrednio nad gruntem). Balustrada jest bardzo pomocna osobom niepełnosprawnym w czasie poruszania się po ścieżce, a deska odbojowa zapobiega ewentualnemu zsunięciu się wózka poza krawędź drogi. Wzdłuż szlaku ustawiono pulpity informacyjno-edukacyjne ([http:// zero-barier.pl/miejsce/szlak-dla-osob-niepelnosprawnych-w-karkonoszach/49](http://zero-barier.pl/miejsce/szlak-dla-osob-niepelnosprawnych-w-karkonoszach/49), dostęp: 02.11.2016)

## **6) Ogrody sensoryczne w Muszynie**

Od 2013 roku Muszyna szczyli się także miejscami, które zostały stworzone z myślą o osobach niepełnosprawnych. To piękne ogrody sensoryczne i Park Zdrojowy „Baszta”. Ogrody sensoryczne rozłożone są na malowniczym wzgórzu. Przystosowano je do celów terapeutycznych i edukacyjnych dla osób niewidomych oraz z zaburzeniami psychofizycznymi lub z upośledzeniem umysłowym. Zaprojektowane są tak, by w sposób celowy oddziaływać na zmysły pozawzrokowe. Pełnią one podobną rolę, co ogrody do hortiterapii (ogrodoterapii) – poprzez zabawy edukacyjne pomagają w budowaniu więzi interpersonalnych. Ogrody oraz parkowe ścieżki w Muszynie w pełni dostosowane są do potrzeb osób niepełnosprawnych. Podzielono je na siedem stref. Zwiedzanie rozpoczyna się przy ulicy Mściwujskiego, skąd podążamy różaną alejką do tzw. ogrodu zdrowia. Ustawiono tu różnorodne urządzenia do ćwiczeń, z których mogą korzystać osoby niepełnosprawne. Sprzęty wymagają niewielkiego nakładu siłowego. Podczas ćwiczeń można podziwiać panoramę i kwiatowe kompozycje utworzone m.in. z róż, tawułów, żywotników, świerków, klonów i grabów (<http://zero-barier.pl/miejsce/ogrody-sensoryczne-i-park-baszta-w-muszynie-/58>, dostęp: 02.11.2016).

## **Podsumowanie**

Aby osoby z niepełnosprawnością, które dysponują czasem wolnym, stały się aktywnymi uczestnikami życia społecznego konieczne jest spełnienie warunków związanych z pełną dostępnością tych osób do informacji o dostępnych formach spędzania czasu wolnego. Ze strony organizatorów niezbędne jest przygotowanie fachowego personelu, który będzie gotowy na zaspokajanie potrzeb klienta z niepełnosprawnością, dostosowanie infrastruktury turystycznej do potrzeb klientów z różnego rodzaju dysfunkcjami, likwidacja barier archi-

tektonicznych w obiektach turystycznych i sportowych oraz w środkach transportu. Ważnym elementem szerokiego udostępniania oferty spędzania czasu wolnego w tym turystyki jest wprowadzenie tematyki turystyki i sportu osób niepełnosprawnych do szkoleń przewodników turystycznych, organizatorów turystyki, nauczycieli. Jak pokazują przytoczone powyżej przykłady dobrych praktyk wiele inicjatyw jest podejmowanych już dzisiaj, ważnym jest aby inne instytucje i organizacje otwierały się na potrzeby Klientów z niepełnosprawnością jako pełnoprawnych obywateli i członków społeczeństwa.

## **Bibliografia**

- Dega, W. (1998). *Koncepcja rehabilitacji*. W: K. Milanowska, W. Dega (red.) *Rehabilitacja medyczna*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Dyoniziak, R. (1997). *Spółeczeństwo w procesie zmian*. Kraków-Szczecin-Zielona Góra.
- Gaworecki, W. (2007). *Turystyka, wydanie V zmienione*. Warszawa: PWE.
- Hulek, A. (1977). *Podstawy rehabilitacji*. W: A Hulek (red.) *Pedagogika rewalidacyjna*. Warszawa: PWN.
- Kaganek, K. (2000). *Aktywność osób po udarze mózgu a uprawianie turystyki i rekreacji*. Folia Turystyka, nr 9.
- Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym wybrane zagadnienia*. Katowice: GWSH.
- Kamusińska, E. (2007). *Czas wolny niewykorzystanym obszarem rehabilitacji osób niepełnosprawnych*. Kielce: Studia Medyczne Akademii Świętokrzyskiej, tom 8.
- Kowalik, S. (2007). *Psychologia rehabilitacji*. Warszawa: Wydawnictwo WAiP.
- Labudová, J. (2009). *Rekreacja ruchowa osób z niepełnosprawnością*. W: S. Kowalik (red.) *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*. Gdańsk: GWP.
- Łobożewicz, T. (1991). *Turystyka ludzi niepełnosprawnych – wiadomości ogólne*. W: T. Łobożewicz (red.) *Turystyka ludzi niepełnosprawnych*. Warszawa: Centralny Ośrodek Informacji Turystycznej.
- Majewski, T., Szczepankowska, B. (1998). *Rehabilitacja zawodowa osób niepełnosprawnych*. W: B. Szczepankowska, A. Ostrowska (red.) *Problem niepełnosprawności w poradnictwie zawodowym. Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego*. Warszawa: Krajowy Rynek Pracy.
- Okoń, W. (1984). *Słownik Pedagogiczny*. Warszawa: PWN.
- Soroka, A., Żbikowski, J., Dąbrowski, D., Kuźmicki, M., Stelmach, M.J. (2014). *Rola organizacji i instytucji w kształtowaniu postaw wolnoczasowych osób niepełnosprawnych z terenów Polski Wschodniej*. Turystyka i rekreacja, tom 11/2014, nr 1.

Struck-Peregończyk, M. (2010). Postawy kadry akademickiej wobec studentów niepełnosprawnych. W: B. Gąciarz (red.) *Niepełnosprawni studenci w społeczności akademickiej*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.

### **Akty prawne**

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka (art. 26) [[www.unesco.pl/.../ Powszechna Deklaracja Praw Człowieka.pdf](http://www.unesco.pl/.../Powszechna_Deklaracja_Praw_Czlowieka.pdf)];

Karta Praw Osób Niepełnosprawnych [Monitor Polski Nr 50. Poz. 474 i 475].

### **Leisure activities of people with disabled – selected problems**

Nowadays the meaning of leisure time has substantially changed. It became a general social value and is gradually playing more and more essential role in the life of an individual. The issue of leisure time related education, aiming at using it for the benefit of our own development and health has taken on a whole new and greater meaning. Free time of the disable is very important, yet the unused area in the rehabilitation of the handicapped. Quality of life of a disabled person is determined not only by many external elements but, to a large extend, depends on the disabled person and his/her attitude to disability. The article provides results of research was to investigate the kinds of free time activities of the disable and the range of changes in these activities due to the physical ability limit.





**AGNIESZKA KWITOK**  
**Kolegium Pedagogiczne Politechniki Śląskiej**

**Wykorzystanie czasu wolnego  
przez osoby niepełnosprawne intelektualnie**

**Wprowadzenie**

W miarę rozwoju cywilizacyjnego czas wolny stopniowo wyłaniał się jako coraz wyraźniejsza i coraz ważniejsza dziedzina życia jednostki i zbiorowości. Zjawisko czasu wolnego zaczęło budzić zainteresowanie naukowców, między innymi pedagogów, socjologów, psychologów, filozofów.

Czas wolny, jego ilość i sposób wykorzystania od zarania dziejów świadczyły o kondycji społecznej i poziomie ekonomicznym człowieka. Dawniej im więcej czasu wolnego posiadał człowiek, tym większą miał pozycję społeczną. Dzisiaj pozytywnie oceniana jest jak największa liczba godzin pracy i jak najmniejsza ilość czasu wolnego. Wiadomo jednak, że brak odpoczynku nie tylko wpływa na pogorszenie stanu zdrowia człowieka, ale też zmniejsza wydajność jego pracy. Osoby niepełnosprawne posiadają z reguły stosunkowo dużo czasu do własnej dyspozycji, gdyż jest to bardzo często efektem braku zatrudnienia (Bergier, Tomczyszyn, Romanowicz, 2012: 147-148). Dlatego ważną kwestią jest rozpoznanie form wykorzystania czasu wolnego przez osoby niepełnosprawne.

Zarówno osoba zdrowa i niepełnosprawna mają jednakowe prawo doświadczać satysfakcji z jakości własnego życia. Wskazuje się tu na możliwość doświadczenia poczucia optymalnej jakości życia przy realnym rozpoznaniu swoich możliwości i zasobów środowiska życiowego. W subiektywnej ocenie własnego życia istotne miejsce zajmuje sposób wykorzystania czasu wolnego. Nacisk położony na tę sferę życia osoby z niepełnosprawnością nie jest bez znaczenia w jej społecznej i fizycznej rehabilitacji. Ponadto diagnoza wykorzystania czasu wolnego przez osoby niepełnosprawne wpisuje się w integracyjne tendencje traktowania osoby niepełnosprawnej jako pełnoprawnego członka szerszej społeczności (Bergier, Tomczyszyn, Romanowicz, 2012: 148).

Czas wolny jest ważnym elementem jakości życia. Od ilości czasu i sposobów jego wykorzystania zależy jakość: wykonywanej pracy, kształtowania i doskonalenia zawodowego, codziennego samopoczucia i zdrowia, czyli jakość życia (Kwilecki, 2011: 9).

Jak słusznie podkreśla Aleksandra Dziad: „jakość spędzonego czasu wolnego przez osoby niepełnosprawne nie tylko jest odzwierciedleniem ich dążeń, ale jest przede wszystkim wielką szansą osobowego rozwoju. W tym czasie

można poświęcić się działalności i aktywności dobrowolnie wybranej. Prawidłowo spędzony czas wolny ma przede wszystkim znaczenie rewalidacyjne. Uczestnictwo w różnych formach działalności dotyczących czasu wolnego umożliwia lepsze poznanie siebie i swoich możliwości, co w tym przypadku jest niezmiernie ważne” (Dziad, 2002: 248). W artykule skoncentrowano się na kwestii wykorzystania czasu wolnego przez osoby niepełnosprawne intelektualnie.

## **Funkcje czasu wolnego**

Czas wolny składa się z zajęć, dzięki którym jednostka może zaspokajać potrzebę dokonywania wolnego wyboru- zarówno jeśli chodzi o wypoczynek, zabawę, pogłębianie wiedzy, jak i rozwijanie umiejętności lub dobrowolny udział w życiu społecznym, po wypełnieniu obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. Czas wolny zwykle przeznaczony jest na sprawiający przyjemność odpoczynek, na dobrowolną działalność społeczną, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz działalność kulturalną, naukową czy sportową (Walter, 2007: 86-87).

Czas wolny jest związany z kształtowaniem i doskonaleniem życia zarówno w jego społecznej, jak i indywidualnej postaci. Toteż w różnych społeczeństwach przypisuje mu się odmienne funkcje i ingeruje w sferę jego wykorzystania przez jednostki i społeczności ludzkie. Ta ingerencja powoduje, że jest on czasem pozornie subiektywnej wolności. Spełnia w życiu ludzi następujące funkcje:

- 1) wypoczynkowe, obejmujące zajęcia lub czynności dające odprężenie i odpoczynek fizyczny i psychiczny (rekreacja, zabawa, sen, odpoczynek bierny);
- 2) kulturalne polegające na tworzeniu lub przyswajaniu sobie wartości kulturowych, kontaktowaniu się z twórcami kultury materialnej i kultury fizycznej;
- 3) integracyjne, zaspokajające potrzeby przynależności, osiągnięć, uznania, spajające rodzinę, grupę towarzyską, rówieśniczą;
- 4) wychowawcze, polegające na przyswajaniu sobie bądź wpajaniu innym określonych zasad współżycia i zachowania się (wspólne zabawy, wycieczki, imprezy, spotkania),
- 5) oświatowe, polegające na poszerzaniu swojej wiedzy, zdobywaniu nowych doświadczeń, doksztalcaniu się, doskonaleniu intelektu;
- 6) kompensacyjne, polegające na możliwości wyzycia się w innej sferze niż praca zawodowa lub nauka, dowartościowania się w innych układach życiowych, sprawdzenia się w innych sferach aktywności (Kwilecka, Brożek, 2007: 63).

Janusz Bielski twierdzi, iż w większości opracowań można się zetknąć z podobnymi, a w niektórych wypadkach identycznymi określeniami funkcji czasu wolnego. Do najbardziej reprezentatywnych można zaliczyć funkcje propono-

wane przez Z. Dąbrowskiego. Są to: wypoczynek, rozrywka, własny rozwój i zadania społeczne (Bielski, 2010: 7).

#### 1. Funkcja wypoczynkowa

Najbardziej oczywistą funkcją wolnego czasu jest i pozostanie regeneracja sił fizycznych i psychicznych organizmu- czyli wypoczynek. Stan zmęczenia jest wynikiem trwającego dłużej czas wysiłku. Szczególnie szybko tracą równowagę organizmy młode, co wynika zarówno z żywego angażowania się w każdą działalność, jak i też z braku wprawy, rozwagi, umiejętności oszczędzania sił i wreszcie z szybszej przemiany materii (Tamże: 7).

#### 2. Funkcja rozrywkowa

W wyniku wykonywanej zarówno pracy fizycznej, jak i psychicznej następuje zmęczenie i znużenie organizmu. Zmęczenie jest stanem obiektywnym, który można stwierdzić na podstawie wyników badań medycznych i psychologicznych. Inaczej należy rozpatrywać znużenie, które jest stanem subiektywnym. Jest to subiektywne odczuwanie zmęczenia, które z reguły towarzyszy rzeczywistemu zmęczeniu, lecz jest czymś odrębnym, a zarazem mniej uchwytnym i bardziej skomplikowanym. Znużenie jest fizjologicznym skutkiem wysiłku, który zależy od wielu czynników- takich jak: wiek, stan zdrowia, pora dnia, stan pogody, itp. Wysiłek związany z nauką jest nie tylko męczący, ale często nużący, więc czas wolny powinien przynosić nie tylko wypoczynek, lecz także pewnego rodzaju atrakcje, przygodę, zabawę, rozrywkę- czyli coś zupełnie nowego i odmiennego, musi być wypełniony radością, emocjami i swobodą (Tamże: 8).

#### 3. Funkcja osobistego rozwoju

Jedną z podstawowych funkcji czasu wolnego jest rozwój zainteresowań i uzdolnień. Czas wolny bywa wykorzystywany na rozwój osobowości, rozwijanie sprawności fizycznej, poszerzanie i kształtowanie wrażliwości umysłu. Uczniowie mieszkający w mieście mają większe możliwości poszerzania i pogłębiania wiadomości i umiejętności zdobytych w szkole. Mają możliwość korzystania z czytelni, biblioteki, pływalni, czy hali sportowej. Taka forma spędzania wolnego czasu jest nie tylko odpoczynkiem, ale również dobrowolną wartościową aktywnością- prowadzącą do twórczego wysiłku. Różne mogą być kierunki własnego rozwoju w czasie wolnym. Jedni dążą do zaspokojenia potrzeby poznania, inni pragną kształtować i doskonalić otoczenie, jeszcze inni przeżywają silniej wrażenia estetyczne i próbują twórczości artystycznej, a jeszcze inna grupa osób rozwija swoją sprawność fizyczną, realizuje się w sporcie i turystyce. Te indywidualne zainteresowania i dążenia decydują zarówno o wyborze kierunku, jak i rodzaju zajęć w czasie wolnym (Tamże: 8).

#### 4. Funkcja społeczna

Wielu autorów podkreśla fakt, że człowiek jest istotą społeczną. Dlatego też człowiek ogromną ilość wolnego czasu spędza w towarzystwie innych i w grupach poszukuje przyjemności życiowych. Stąd też to wszystko sprzyja wykształcenia osobowości ludzkiej, zmierza do uczynienia człowieka dobrym członkiem społeczności- zarazem ułatwia mu sensowne i przyjemne spędzanie wolnego czasu. Umiejętność doboru partnerów, umiejętność współzycia, pod-

porządkowania się regułom, obyczajom, wykazywanie życzliwości dla innych, umiejętności organizacyjne, dyskrecja i takt- to konieczne cechy współżycia z innymi. Jednostka, która czuje emocjonalną więź z zespołem w którym działa, interesuje się czym żyją inni, nigdy nie nudzi się w wolnym czasie. Osoba taka nie odczuwa, że jej praca i nauka jest bezcelowa (Tamże: 8).

Należy zatem podkreślić, iż potrzeby osób niepełnosprawnych umysłowo dotyczące czasu wolnego oraz funkcje, jakie ten czas spełnia w ich przypadku nie różnią się znacząco od potrzeb i funkcji dotyczących osób pełnosprawnych. Dlatego większość wyników, do jakich doszli naukowcy badający czas wolny „normalnej” części populacji, można z powodzeniem przetransportować na tych, którzy nie są w pełni sprawni kognitywnie (Baro, Lohe, nr 5/ 2011: 30).

### **Aktywność osób niepełnosprawnych intelektualnie w czasie wolnym- wybrane aspekty**

Czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie to ten okres dnia, który po uwzględnieniu czasu przeznaczanego na naukę w szkole specjalnej lub wypełnienie obowiązków zawodowych, elementarną regenerację organizmu oraz specjalne zabiegi rehabilitacyjne, a także niezbędne czynności domowe, pozostaje do ich wyłącznej dyspozycji i może być okresem swobodnych wyborów rodzaju i terenu zajęć związanych z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem osobistych zainteresowań. Zakłada się również, że czas wolny tych osób obejmuje także dobrowolnie przez nich przyjęte na siebie obowiązki społeczne (udział w organizacji harcerskiej „Nieprzetartego Szlaku”, pracę w kołach zainteresowań, przynależność do wybranej sekcji sportowej, klubu, świetlicy, samorządu dziecięcego lub młodzieżowego itp.) (Ploch, 1992: 6).

Hanna Żuraw badając udział osób niepełnosprawnych w życiu społecznym podjęła wątek czasu wolnego. W badanej populacji wyróżniła cztery style spędzania czasu wolnego:

- 1) Czas wolny zdominowany słabością - charakteryzował ludzi niepracujących, o niskiej niezależności ruchowej. Główne atrakcje w ciągu dnia „ludzi wolnego czasu”, jak ich nazwała autorka, polegały na wizytach znanych osób.
- 2) Styl zachowawczy- dotyczył ludzi pracujących, którzy przeznaczali na wypoczynek od 2 do 4 godzin dziennie. Wśród zachowań wolnoczasowych preferowane było rozwijanie zainteresowań realizowanych w domach lub instytucjach, przede wszystkim poszukiwanie zajęć przydatnych innym, a zarazem podkreślających znaczenie własnej osoby.
- 3) Styl utylitarno - hedonistyczny- dotyczył osób, które posiadały własny dom i rodzinę, stąd podejmowane zajęcia w czasie wolnym cechowały się głównie przydatnością w codziennym życiu, ale również sprawiały przyjemność, gdyż były samodzielnie wybierane i lubiane np. prace w ogródku, porządki domowe, robótki ręczne, oglądanie telewizji

i czytanie czasopism.

- 4) Styl kreatywno-towarzyski- wyróżniał się indywidualizmem, realizowaniem własnych pasji i talentów, wysokim stopniem zaangażowania oraz nawiązywaniem kontaktów społecznych z ludźmi o podobnych zainteresowaniach zarówno ze środowisk niepełnosprawnych, jak i sprawnych (Cytowska, 2011: 364).

Jak pisze Beata Cytowska: najnowsze badania nad zagospodarowaniem czasu wolnego dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną wskazują, że wśród indywidualnych form spędzania czasu wolnego dominuje oglądanie telewizji- ponad 70% przeznaczają na tę czynność ponad 2 godziny dziennie, 34,4% odwiedza znajomych i kolegów; inne zajęcia wskazane przez badanych to: udział aktywny w sporcie i kibicowaniu (25%), zakupy (21,1%), spacer (18,8%), robótki ręczne (14,8%), kolekcjonerstwo znaczków i pocztówek (10,9%), czytelnictwo (10,2%). Jednak aż prawie 22% respondentów nie udzieliło odpowiedzi. Samodzielność w inicjowaniu czasu wolnego wykazuje zaledwie 31,3% badanych, tyle samo osób korzysta z form organizowanych przez placówki rehabilitacyjne, a 21,9% stwierdziło, że ma możliwość uczestniczenia w imprezach organizowanych przez miejskie i gminne domy kultury. Jednak ponad 27% wskazuje, że w ich miejscu zamieszkania brakuje ofert spędzania czasu wolnego dla osób niepełnosprawnych. Przywołane wyniki badań wskazują procentowy (ilościowy) przelicznik określonych, najczęściej w ankietach, form wypoczynku. Nie widać w nich większych różnic między osobami niepełnosprawnymi i pełnoprawnymi (Cytowska, 2011: 365).

Natomiast Aleksandra Dziad dokonała analizy czasu wolnego uczniów szkoły specjalnej i szkoły masowej. Wyróżniła ona siedem głównych form czasu wolnego, a następnie każdej grupie przyporządkowała określone składniki. Formy i ich składniki autorka wyłoniła na podstawie analizy kwestionariuszy budżetu czasu wypełnionych przez badanych.

Pierwszą grupę stanowiły zajęcia kulturalne, na które składają się: wyjście do kościoła, zwiedzanie wystawy, czytanie książek (poza lekturami). Drugą wyłonioną formą spędzania czasu wolnego przez badanych uczniów był kontakt z multimediami (oglądanie telewizji, gry komputerowe, itp.). Kolejną grupę stanowiły zajęcia związane z kontaktami towarzyskimi i zabawami, na które składają się: kontakt z rówieśnikami, kontakt z rodziną, gry towarzyskie oraz zabawy. Czwarta forma czasu wolnego to rekreacja fizyczna, na którą składa się: spacer, kontakt z przyrodą, jazda na rowerze, kąpiel w basenie, różnego rodzaju ćwiczenia oraz gry zespołowe. Piątą formę stanowiły zajęcia związane z zainteresowaniami osobistymi badanych, tzw. hobby, to jest: kółko krawieckie, schola muzyczna, kurs fotograficzny, pisanie pamiętnika itp. Dwie ostatnie formy czasu wolnego stanowiły bierny wypoczynek oraz zajęcia nieskategoryzowane- inne (Dziad, 2002: 249-250).

Wyniki badań przeprowadzonych w różnych krajach wśród upośledzonych umysłowo ukazują interesującą prawidłowość. Mianowicie mylnie jest założenie, jakoby niepełnosprawny intelektualnie świadomy swojego „odstawiania” od innych ludzi, swych mniejszych kompetencji itp. unikał kontaktów między-

ludzkich i narażania się na ewentualne niepowodzenia. Przeważająca większość osób upośledzonych umysłowo angażuje się (bądź chciałaby to robić) w aktywności wyraźnie zorientowane na zewnątrz, umożliwiające nawiązywanie nowych relacji socjalnych i doświadczanie czegoś nowego. W ofercie czasu wolnego najwyższe pozycje niepełnosprawni przyznają takim propozycjom, jak: sport i inne aktywności ruchowe, wycieczki i podróże, imprezy taneczne, uczestniczenie w grupie teatralnej lub muzycznej (Baro, Lohe, nr 4/2011: 36).

Jak słusznie pisze Józef Bergier, Dorota Tomczyszyn oraz Wiesław Romanowicz: czas wolny osób niepełnosprawnych to kategoria badana ale i wymagająca dalszych badań. Bowiern przemiany społeczne w ostatnich latach w tej specyficznej grupie zachodzą bardzo szybko. Istotne jest, żeby badania, które opisują nie tylko stan faktyczny ale i pragnienia osób niepełnosprawnych zostaną dostrzeżone przez praktyków i rehabilitantów pracujących nad kondycją fizyczną, psychiczną i społeczną osób niepełnosprawnych (Bergier, Tomczyszyn, Romanowicz, 2012: 155).

Warto podkreślić, iż w procesie aktywizowania osób z niepełnosprawnością ważną rolę odgrywa sport, wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa, turystyka oraz inne formy działalności ruchowej. Ruch i ukierunkowana działalność sportowa są nieodłącznymi elementami optymalnego stylu życia każdego człowieka z uszczerbkiem na zdrowiu. Dlatego też powinny być one podejmowane w czasie wolnym przez osoby z niepełnosprawnością w różnym wieku, przy czym społeczeństwo, państwo, rząd i organizacje pozarządowe powinny pomagać w tworzeniu odpowiednich ku temu warunków (Labudová, 2009: 335).

Osoby niepełnosprawne, uczestnicząc w różnorodnych imprezach turystycznych, nie tylko dobrze się bawią i aktywnie spędzają czas wolny, ale również na tej płaszczyźnie mają szansę poczuć się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa, a ponadto swoim zachowaniem, ukazaniem faktu, że potrafią sobie radzić nawet w najtrudniejszych warunkach, likwidują bariery mentalne, przełamują nieufność, opory i uprzedzenia towarzyszące wciąż jeszcze pozostałej części społeczności (Kwilecki, 2011: 76-77).

W życiu osób niepełnosprawnych turystyka jest ważnym elementem rehabilitacji medycznej (zwiększa wydolność organizmu, przywraca sprawność, a w przypadku zmian nieodwracalnych- sprzyja wykształceniu funkcji zastępczych, zmniejsza niekorzystne skutki ograniczonej aktywności ruchowej), tym bardziej atrakcyjnym, że znacznie efektywniejszym i przyjemniejszym od monotonnych ćwiczeń w sali. Niebagatelny jest też wpływ doświadczeń i przeżyć turystycznych na ogólną kondycję psychofizyczną niepełnosprawnych. Turystyka znacząco poprawia ich samopoczucie: przywraca wiarę we własne siły, podnosi samoocenę, łagodzi stresy, pomaga odzyskać równowagę emocjonalną (Stasiak, 2008: 7). Wycieczki turystyczne są dla osób niepełnosprawnych okazją do nawiązania innych jakościowo kontaktów interpersonalnych. Są one nacechowane specyfiką sytuacji, w której zachodzą, czyli pozytywnym stanem emocjonalnym, poczuciem ożywienia, dobrego nastroju. Relacje z drugą osobą

mogą charakteryzować się więc większą otwartością. Osoby, które poznały się w trakcie wspólnego wyjazdu mogą uczestniczyć w tworzeniu planów kolejnych turystycznych przedsięwzięć. Turystyka stała się jednym ze środków w procesie rewalidacji i integracji osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem. Pozwoliła ukazać wszystkim, że osoby niepełnosprawne również potrafią radzić sobie w życiu, by nie czuć się jak uciążliwy balast dla pozostałych (Kwiłcki, 2011: 77).

Według Elżbiety Baro i Markusa Lohe: „dłuższe wyjazdy służą wypoczynkowi, natomiast krótsze są wykorzystywane jako okazja do poznania czegoś nowego. Inne korzyści płynące z turystyki to:

- 1) „rozruszanie się”, zarówno fizyczne, jak i umysłowe,
- 2) doświadczenie dobroczynnego wpływu przyrody (świeże powietrze, las, woda, słońce),
- 3) zapomnienie przez jakiś czas o codzienności,
- 4) zgromadzenie zapasu nowych wrażeń,
- 5) aktywizujące zetknięcie z nowymi bodźcami” (Baro, Lohe, nr 5/2011: 32).

Dla osób niepełnosprawnych intelektualnie turystyka jest więc doskonałą formą spędzania czasu wolnego. Jest ona również często czymś bardzo wartościowym w oczach niepełnosprawnych, czymś, co stanowi przedmiot ich marzeń, a nawet bywa kojarzona z „normalnością” (Baro, Lohe, nr 5/2011: 32).

Zaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej, urok przyrody, umiejętność wędrowania, wspólne przeżycia sprawiają, że turystyka i krajoznawstwo jako forma spędzania czasu wolnego zapewnia wszechstronne odprężenie psychiczne osobom z niepełnosprawnością intelektualną oraz podnosi ich samopoczucie, wiarę we własne siły i optymizm. Dla lekko i głębiej upośledzonych umysłowo można organizować: wycieczki bliższe i dalsze, spacer po wyznaczonych trasach, wędrowki po mieście i do parku, wycieczki piesze w poszukiwaniu Miejsc Pamięci Narodowej, pomników kultury, najciekawszych zabytków architektury, zwiedzanie muzeów, galerii, wycieczki do zakładów pracy i instytucji (straży pożarnej, poczty itp.). Koła grupy miłośników turystyki i krajoznawstwa mogą organizować wędrowki piesze, wprowadzając jednocześnie dla tych osób formy turystyki kwalifikowanej, np.: kolarstwo, żeglarstwo oraz narciarstwo. Dla głębiej upośledzonych umysłowo ciekawą formą wydają się być biwaki pod namiotami, gry terenowe, rajdy piesze z przeszkodami oraz kuligi (Ploch, 1992: 77).

Wśród dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym dużą popularnością i zainteresowaniem cieszą się zajęcia sportowe. Są to zajęcia, które mają ogromne walory społeczno- wypoczynkowe oraz higieniczno- profilaktyczne. Oddziaływanie ruchu oraz organizowanie specyficznych sytuacji zabawowo-sportowych wpływa terapeutycznie na sferę psychiczną, zaspokajają potrzebę ruchu, rozwijają sprawność motoryczną, a także kształtuje cechy charakteru, takie jak wytrwałość, zdyscyplinowanie, umiejętność współzycia w zespole oraz kształtuje umiejętność działania zespołowego i współzawodnictwa sportowego wśród upośledzonych umysłowo. Dzięki realizacji zajęć sportowych in-



struktorom- wychowawcom udaje się podnieść samopoczucie uczestników, pobudzać optymizm, wzbudzać ich zapał do pokonywania trudności, wyzwać inicjatywę i zainteresowanie kulturą fizyczną. W zakresie aktywności sportowej istnieje wiele form, jednak nie wszystkie z nich dostępne są upośledzonym umysłowo. Aktywność sportowa powinna być rozwijana przez specjalnie przygotowanych instruktorów-wychowawców. Należy podkreślić, że dzieci i młodzież mniej interesuje sport wyczynowy, za to chętnie uczestniczą w zabawach, grach, turniejach, meczach i zawodach sportowych (Ploch, 1992: 78).

Osoby niepełnosprawne pytane o ich opinię na temat sportu odpowiadają na przykład:

- 1) „trenuję się i potem ma się takie mięśnie”,
- 2) „jest się potem zdrowym i się nie choruje”,
- 3) „żeby się nie nudziło”,
- 4) „wtedy jest wesoło” (Baro, Lohe, nr 5/2011: 34).

Sport jako forma spędzania czasu wolnego ma tę ogromną zaletę, że korzystający z niej podopieczni wyraźnie czują się silniejsi. A jak stwierdził J. Krakauer w życiu nie jest ważne, aby być silnym, ale by czuć się silnym. Ponadto sport pozwala doświadczyć niezwykłego nieraz poczucia sukcesu i satysfakcji (Baro, Lohe, nr5/2011: 34). Zatem aktywność sportowa pełni ważną rolę ponieważ poprawia samopoczucie, wzmacnia odporność psychiczną, doskonali sprawność ruchową, pomaga w rozwijaniu umiejętności ruchowych, poprawia możliwości kontroli swoich zachowań ruchowych, zapobiega spadkowi osiągniętego poziomu sprawności fizycznej i kompetencji społecznych, a także stymuluje rozwój społeczny każdego, sprawnego i niepełnosprawnego człowieka (Kurcz, 2011: 384).

Interesującą formą spędzania czasu wolnego, którą należy i warto rozpowszechniać we wszystkich instytucjach i placówkach, są zajęcia kulturalno-rozrywkowe. Zajęcia tego typu pozwalają osobom upośledzonym umysłowo wypoczywać w sposób atrakcyjny w codziennych warunkach, nie wymagających szczególnych środków finansowych, pomocy dydaktycznych i urządzeń. W zakresie tej dziedziny zajęć można zorganizować (Ploch, 1992: 76):

- a) dla lekko upośledzonych umysłowo- zespoły taneczne, wokalne, instrumentalne; koła recytatorskie, żywego słowa, teatralne; koła plastyczne, dekoratorskie; czytelnictwo; rozrywki umysłowe (gry i zabawy); imprezy kulturalne (widowiska, wystawy, festiwale festyny, konkursy); imprezy artystyczne (koncerty, występy zespołów artystycznych, konkursy artystyczne, wernisaże); życie towarzyskie (spotkania z rówieśnikami, członkami rodziny, wspólne zabawy, tańce, odwiedzin); projekcje programów telewizyjnych;
- b) dla lekko i głębiej upośledzonych umysłowo- śpiew i muzykowanie amatorskie; zajęcia kulturalne: słuchanie muzyki, radia, oglądanie programów telewizyjnych, nauka tańca towarzyskiego i dyskotekowego, słuchanie bajek, opowiadań i gawęd; przeglądanie kolorowych czasopism i książek; wycieczki do kina, teatru, opery i filharmonii na wy-

brane spektakle i koncerty, spacerów po wyznaczonych trasach; udział w zabawach tanecznych, imprezach okolicznościowych; zwiedzanie muzeów, wystaw; zabawy indywidualne i grupowe.

W konkluzji należy stwierdzić, iż aktywność podczas czasu wolnego dla rozwoju psychicznego osób niepełnosprawnych stanowi źródło dodatkowych, nowych przeżyć, wywołuje żywe reakcje psychofizyczne. Typowym objawem przeżyć psychicznych tych ludzi jest poczucie wielkiego zadowolenia, szczęścia i radości. Zarówno nauka szkolna, jak i praca zawodowa nie mogą im zapewnić odprężenia, zwolnienia napięcia psychicznego. Udział w organizowanym czasie wolnym znacznie aktywniej pobudza, wyzwala, przekształca i wzbogaca osobowość osób niepełnosprawnych, a tym samym pokazuje ich postawy, ideały i poglądy. Czas wolny daje wiele okazji do tego, by właśnie ta grupa osób spontanicznie ujawniała swoje zainteresowania, rozbudzała je i kształtowała. To ożywienie psychiczne połączone jest bardzo często z dużym zaangażowaniem emocjonalnym, gdyż nie jest im obojętne to, co robią, są rzeczywiście zainteresowani, wykonują swoje zajęcia z własnej woli, a nie wyłącznie z obowiązku (Ploch, 2003: 240).

## Podsumowanie

Czas wolny osób upośledzonych umysłowo rozpatruje się nieco inaczej niż u osób z normą intelektualną. U upośledzonych umysłowo zajęcia o charakterze rewalidacyjnym zmniejszają ilość wolnego czasu. Trudności wiążą się również z zagospodarowaniem czasu jaki pozostaje po zajęciach obowiązkowych, liczne ograniczenia wypływają z zaburzeń rozwoju umysłowego, braku doświadczenia życiowego, zaburzeń aktywności, niedojrzałości społecznej, a przede wszystkim różnego poziomu samodzielności. Na skutek tego są oni uzależnieni od swoich rodziców, opiekunów czy instruktorów-terapeutów (Ploch, 1992: 6). Dlatego ogromna odpowiedzialność spoczywa na wychowawcach by czas wolny nie stał się jedynie czasem bezkresnego leniuchowania, lecz mógł stanowić niewyczerpalne źródło możliwości wychodzenia naprzeciw specyficznym potrzebom rozwojowym osób upośledzonych (Ploch, 1992: 9). Należy wziąć pod uwagę, że dla upośledzonych umysłowo zajęcia w czasie wolnym mają istotne znaczenie rewalidacyjne przy zachowaniu ich akceptacji, swobody wyboru, czynnego relaksu, zabawy i rozrywki oraz pomagają w rozwijaniu osobowości (Ploch, 1992: 7). Prawidłowa organizacja czasu wolnego może spełniać ważną funkcję w życiu biopsychicznym danej grupy dzieci, młodzieży czy dorosłych, utrzymując niezbędną równowagę w pracy ośrodkowego układu nerwowego. Ważne więc wydaje się, aby w tym czasie tworzyć i wykorzystywać takie warunki, w których napięcia istniejące u podopiecznych mogłyby być rozładowane i w których następowałoby odprężenie i dobre samopoczucie (Ploch, 1992: 9).

Jak pisze Leszek Ploch: „zagadnienie organizacji czasu wolnego osób niepełnosprawnych intelektualnie jest zjawiskiem stosunkowo nowym. Właśnie z tego powodu nie ma jeszcze wypracowanych tradycji ani zintegrowanego

modelu zapewniającego organizację czasu wolnego osobom niepełnosprawnym. Wielu teoretyków poddaje w wątpliwość znaczenie i celowość rozwijania i wzbogacania tej właśnie sfery życia w procesie adaptacji społecznej osób niepełnosprawnych. Natomiast zupełnie przeciwny pogląd w tej kwestii prezentują pedagodzy, wychowawcy, terapeuci oraz rodzice osób niepełnosprawnych intelektualnie. Uważają oni, iż pełny rozwój osób niepełnosprawnych intelektualnie musi uwzględniać wszystkie sfery życia człowieka, a tym samym nie może być mowy o adaptacji społecznej bez uwzględnienia racjonalnego spędzania ich czasu wolnego. Zarówno praktycy, jak i rodzice wychodzą z założenia, iż właściwie zorganizowany czas wolny niepełnosprawnych to czas, w którym wychowanie staje się powszechne i permanentne, a udział w nim jest terenem twórczości i współdziałania, pozwalając tym samym na intelektualne wzbogacenie jego uczestników. Ich zdaniem następuje wówczas akceptacja spraw ludzi niepełnosprawnych- takich, które pozwalają na dokonywanie przez samych niepełnosprawnych wyboru wartości nadrzędnych, a więc i określenia podstawowych motywacji codziennego funkcjonowania. W takim kontekście osoby niepełnosprawne mogą realizować swoje powołanie i znaleźć szczęście w przekraczaniu- niekiedy z trudem osiągniętych- celów” (Ploch, 2003: 239- 240).

Należy podkreślić, iż „rezerwując dla osoby niepełnosprawnej umysłowo przestrzeń przeznaczoną wyłącznie na czas wolny- umożliwia się jej jednocześnie prawo do posiadania przestrzeni wolnej od terapii. Niepełnosprawny nie jest już wówczas postrzegany jako istota składająca się z samych deficytów, którą trzeba wciąż leczyć, rehabilitować i obsługiwać. Jak u wszystkich ludzi, dla niepełnosprawnego po obowiązkach, regułach i rutynie dnia codziennego- nadchodzi czas odpoczynku, odprężenia, rozrywki. Nadchodzi czas wolny” (Baro, Lohe, nr 5/2011: 35).

## Bibliografia

- Baro, E., Lohe, M. (2011). Czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie. Aktualizacje koncepcji. *Wspólne tematy*. Część I, nr 4, 36.
- Baro, E., Lohe, M. (2011). Czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie. Aktualizacje koncepcji. *Wspólne tematy*. Część II, nr 5, 30-34.
- Bergier, J., Tomczyszyn, D., Romanowicz, W. (2012). *Wykorzystywanie czasu wolnego osób niepełnosprawnych z obszarów wiejskich województwa lubelskiego*. Zamojskie Studia i Materiały. Seria: Fizjoterapia. Tom XIV, zeszyt 1 (35). Zamość: Wydawnictwo WSZiA.
- Bielski, J. (2010). Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym. *Lider*, nr 228, 7-8.
- Cytowska, B. (2011). Spędzanie czasu wolnego przez dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. W: B. Cytowska (red.) *Dorośli z niepełnosprawnością intelektualną w labiryntach codzienności. Analiza badań- krytyka podejść- propozycje rozwiązań*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Dziad, A. (2002), Dziecko niepełnosprawne intelektualnie i jego świat wartości w czasie wolnym. W: B. Jodłowska (red.) *Dziecko w kręgu wychowania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kurcz, M. (2011). Aktywność ruchowa osób z niepełnosprawnością intelektualną. W: B. Cytowska (red.) *Dorośli z niepełnosprawnością intelektualną w labiryntach codzienności. Analiza badań- krytyka podejść- propozycje rozwiązań*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kwilecka, M., Brożek, Z., (2007), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: Almamer Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie o wolnym wybrane zagadnienia*. Katowice: Wydawnictwo GWSH.
- Labudová, J. (2009). Rekreacja ruchowa osób z niepełnosprawnością. W: S. Kowalik (red.) *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*. Gdańsk: GWP.
- Ploch, L. (1992). *Jak organizować czas wolny dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo*. Warszawa: WSiP.
- Ploch, L. (2003). Organizacja czasu wolnego osób z niepełnosprawnością intelektualną. *Szkoła specjalna*, nr 4, 239- 240.
- Stasiak, A. (red.) (2008). *Rola turystyki i krajoznawstwa w życiu osób niepełnosprawnych*. Warszawa: PTTK Kraj.
- Walter, N. (2007). *Nowe media dla niewidomych i słabowidzących*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

### **The use of free time by individuals with intellectual disability**

Abstract. Quality of free time spent by disabled people is not only the reflection of their aspirations, but above all, it is a great opportunity for individual development. During this time it is possible to devote oneself to activities chosen voluntarily. Appropriately spent free time has, above all, rehabilitating significance. Participation in various forms of activity connected with free time enables better understanding of oneself and one's capabilities, which is extremely important in case of disabled individuals. The article focuses on the question of the free time use by mentally handicapped individuals.



**GRZEGORZ MARCINIAK,  
KAMIL ORLIŃSKI**

**Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie**

## **Czas wolny jako prawo jednostki – fenomen czasu wolnego**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny podejmuje się wieloaspektowo i interdyscyplinarnie. Obok wnikliwej analizy historycznej samego pojęcia i jego wielu interpretacji, w artykule przedstawiono także wnioski badań literaturowych oraz empirycznych dotyczących postrzegania, rozumienia i przeżywania czasu wolnego, zajęto się prawem jednostki do czasu wolnego. W dużej mierze skupiono się na różnorodności form spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży, proponowanych również przez środowiska kościelne.

Wskazano na wielką rolę pedagogów, nauczycieli, a również i katechetów, którzy staną w obliczu wyzwań będących przedmiotem pedagogiki wolności dążącej do wypracowania umiejętności wyboru między „wolnością od” i „wolnością do” oraz autotelicznego traktowania większości sfer naszego życia, tak by przynosiło jak największe zadowolenie i satysfakcję.

### **Pojęcie czasu wolnego**

Kształtowanie pojęcia czasu wolnego nieodłącznie związane jest z przeciwstawieniem pojęcia wykonywania pracy. Już od starożytności, wskazywano na czas wolny. Starożytni Grecy używali terminu: „schole”, który oznaczał zatrzymanie się, przerwę, jak również miejsce, gdzie wykorzystuje się wskazany czas. Współcześnie, we Francji czas wolny określa się mianem: „loisure”, w USA - „free time”, w Niemczech: „frei Zeit”, we Włoszech: „tempo libero” [G. Toti, 1963].

Istnieje wiele definicji pojęcia czasu wolnego. S. Czajka (1974) wskazuje m.in.:

- czas wolny jako całokształt życia człowieka poza pracą – T. Vebleu, 1899;
- cały czas spędzony poza zakładem pracy czy też (za: L.W. Warnerem, P. S. Lunta (1941): „całokształt życia po pracy”.

Szerzej „czas wolny” określa J. Dumazedier (1960) umieszczając w swojej definicji wszystkie zajęcia, które dana jednostka może wykonywać z własnej

chęci lub w formie odpoczynku, rozrywki, rozwoju czy udziału w życiu społecznym, po zrealizowaniu obowiązków zawodowych, rodzinnych czy społecznych (Czajka, 1974).

H. Strzemińska, podejmując zagadnienie czasu wolnego, wskazuje oprócz czasu poza pracą, którą człowiek może spożytkować na naukę i podnoszenie kwalifikacji, pracę społeczną, czy wypoczynek i „wszechstronny rozwój osobowości” (Strzemińska, 1970: 101).

W kolejnych latach również różnie ujmowano czas wolny, jednakże dalej odwołując się do przeciwieństwa czasu pracy. I tak, M. Piotrowski, scharakteryzował go poprzez względną dowolność wyboru formy jego spędzania (Piotrowski, 1994: 16).

W obecnych czasach wytworzyły się rozwinięcia pojęć naukowych czasu wolnego np. M. Czerpaniak – Walczak (2007) wskazuje, że „czas wolny jest tym interwałem podmiotowego życia, w którym osoba doświadcza dorastaniu intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego, w rezultacie możliwości samodzielnego, suwerennego przejawiania czynności posiadających znamiona dobrowolności i niekomercyjności oraz będących źródłem satysfakcji. Należy podkreślić, że brak któregoś z elementów członku definiującego sprawa, że czas człowieka jest wypełniony obowiązkami albo jest źródłem doświadczenia przymusu, zniewolenia, deprivacji. Dodać należy również, że czas wolny jest tkanką życia osobistego powteirdzenia siebie jako jednostki prywatnej, a jednocześnie daje szansę uczestniczenia w sferze publicznej (obywatelskiej, kulturze masowej, religijnej, itp. (Marynowicz-Hetka (red.),: 236).

## Rodzaje i funkcje czasu wolnego

Funkcją czasu wolnego – jak stwierdzają naukowcy, to rola, którą omawiany czas wolny pełni w różnych obszarach życia (Bywalec, Rudnicki, 2002: 98).

Przedstawiając ich rozróżnienia należy wskazać:

Tabela 3. Funkcje czasu wolnego

Z. Dąbrowski	A. Kamiński	B. Suchodolski	A. Czajka
Wypoczynek	Odpoczynek	odpoczynek	Ekonomiczna
Rozwój zainteresowań i uzdolnień	Zabawa	Zajęcia rozwijające	Społeczno – wychowawcza
Rozrywka	Zajęcia rozwijające	Jako funkcje kompensacyjne	Higieniczna
Poszukiwanie miejsca w społeczeństwie			

Źródło: opracowanie własne na podstawie M. Zdaniewicz, *Organizacja Czasu Wolnego*, ROPS.

Tabela nr 1 ukazała różne postrzeganie funkcji czasu wolnego. Jednak niewątpliwie należy podkreślić, że funkcje i dla dzieci, i dla dorosłych są bardzo podobne i właśnie mają pełnić funkcje: wypoczynku, rozrywki, rozwojowi zainteresowań czy osobowości.

K. Nowak – Lipińska natomiast wskazuje na pewną klasyfikację struktury czasu wolnego. I tak wyszczególnia:

- Zajęcia kulturalno – oświatowe
- Zajęcia fizyczne
- Zajęcia amatorskie wynikające z zainteresowań
- Zajęcia towarzyskie
- Zajęcia społeczne
- Doksztalcanie się
- Odpoczynek
- Inne zajęcia.

K. Przeclawski również klasyfikuje sposoby spędzania czasu wolnego (Przeclawski, 1978):

- 1) związane z obowiązkami:
  - doksztalcanie
  - pomoc rodzinie
  - działalność organizacyjno – społeczna
  - religijność
- 2) związane z aktywnością
  - artystyczna
  - techniczna
  - sportowa
  - turystyczna
- 3) związana z uczestnictwem kulturalnym:
  - odbiór środków masowego przekazu (TV, radio, etc.)
  - teatry, koncert etc.
- 4) związane z uczestnictwem w społeczeństwie:
  - przebywanie z kimś bliskim
  - spacer z kolegami
  - spotkania w kawiarni, towarzyskie
  - oglądanie imprez sportowych
- 5) związane z realizacją indywidualnych zamiłowań:
  - hobby, uprawianie działki;
  - bierny odpoczynek.
- 6) zachowania o charakterze patologii społecznej, np. nałogowe picie alkoholu, narkotyki, przestępczość, nadużycia seksualne.

M. Grochociński natomiast wskazuje na formy, które według autorów artykułu, najlepiej odzwierciedlają te współczesne formy spędzania czasu wolnego. Wspomniany badacz w ten sposób grupuje zajęcia:

- twórcze – doskonalące osobowość przez własną twórczość uczestników, .m.in. majsterkowanie, fotografika, inne formy kształcenia,



- uspołeczniające – wywierające wpływ na kształtowanie się postaw społecznych, m.in. warsztaty, praca społeczna czy charytatywna,
- percepcyjne – rozwijające osobowość przez poznawanie i odbiór cudzej twórczości, m.in. czytanie książek, kino, teatr, używanie komputera, Internetu,
- rekreacyjne, które charakteryzują się szczególną zdolnością przywracania i utrzymywania równowagi organizmu człowieka, a więc np. sport, zabawy towarzyskie, wycieczki, spacer.

Reasumując, można stwierdzić, że czas wolny spełnia trzy fundamentalne funkcje:

- regeneracyjną
- rozrywkową
- rozwojową.

W badaniu rzeczywistości czasu wolnego należy również wziąć pod uwagę kategorię długości, a więc

- czas krótki – kilka godzin
- czas średni – weekendy, wolne dni od pracy czy obowiązków szkolnych
- czas długi – urlopy, wakacje, ferie.

## **Prawo jednostki do czasu wolnego**

Większy nacisk na prawa człowieka do godnej pracy, wypoczynku, przestrzeganiem praw dziecka położono w nowożytności. Warto wskazać tu na Międzynarodową Konferencję Związków Zawodowych w Waszyngtonie w 1919 r. (Pięta, 2014: 780), kiedy to uchwalono konwencję o ośmiogodzinnym dniu pracy. Uchwalony dokument dotyczył uregulowania czasu pracy, a co oznacza, wskazał na ilość czasu wolnego – do dyspozycji pracownika.

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka w art. 24 stanowi: „Każdy człowiek ma prawo do urlopu i wypoczynku, włączając w to rozsądne ograniczenie godzin pracy i okresowo płatne urlopy” (Bombol, Dąbrowska, 2003: 42-43). Natomiast dni świąteczne i wypoczynek tygodniowy reguluje Zrewidowana Europejska Karta Społeczna. Jednakże należy mieć na względzie, że nie wszystkie kraje ratyfikowały wspomniane dokumenty, co stanowi o wyższości pracodawców nad pracownikami w tych krajach, mniej praw.

Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych przyjęło Konwencje Praw Dziecka (1989). Konwencja ta obejmuje prawa i wolności osobiste, socjalne itd., jak również prawa do wypoczynku i czasu wolnego.

Konstytucja RP gwarantuje prawo do wypoczynku pracownika. Komentatorzy prawa uważają, że to prawo wyraża funkcję ochroną prawa pracy. Zazwyczaj uprawnienie do wypoczynku wiąże się z normami dotyczącymi urlopów wypoczynkowych, a właśnie w sposób szczególny należy pochylić się nad przepisami o czasie pracy, bo to one mają fundamentalne znaczenie dla prawa do wypoczynku.

Prawo do wypoczynku ( czasu wolnego) to jedno z praw socjalnych człowieka i należy je rozumieć jako ograniczenie czasu pracy, dni wolnych od niej oraz urlopów. Warto wskazać tu art. 52 par. 1 Kodeksu Pracy, który przyznaje pracownikowi płatny urlop. Przepisy regulują normy i wymiar czasu pracy oraz systemy czasu pracy. Niewątpliwie, czas wolny od pracy stanowi podstawowy warunek realizacji prawa do czasu wolnego pracownika.

Należy również podkreślić, że czas odpoczynku to czas przeciwstawny do czasu pracy, a więc z niewykonywaniem obowiązku świadczenia pracy. Trzeba zaznaczyć, że istnieją konsekwencje prawne nieudzielenia pracownikowi odpoczynku, który jest obligatoryjny oraz wskazać uprawnienia pracownika, jednak to by wykraczało poza temat artykułu.

Celem nadrzędnym artykułu nie jest ukazanie jedynie praw pracowniczych. W związku z tematem czasu wolnego i przedstawienia ogólnych treści dotyczących czasu wolnego, autorzy pomina tu kompleksowe rozważania zagadnienia prawa do wypoczynku w relacji do czasu pracy, czy wykazywaniem wad regulacji prawnych, a zatem formułowaniu postulatów *de lege ferenda*. Autorzy jednak wskażą na np. pośrednie kategorie czasu pracownika, które jednak nie są traktowane jako czas pracy, a z pewnością nie stanowią czasu wolnego. Warto w tym aspekcie wymienić np. podróż służbową, szkolenia pracownicze.

Przestrzeganie prawa pracy ma wpływ na czas wolny mieszkańców danego kraju. Czas wolny jest wartością samą w sobie i może być traktowany jako jeden z mierników zamożności społeczeństwa, satysfakcji życiowej czy *modus vivendi*.

## **Determinanty spędzania czasu wolnego a wychowanie i kultura**

W badaniu nad prawem jednostki do czasu wolnego należy wziąć pod uwagę czynniki, które determinują sposoby spędzania czasu wolnego. Należą do nich:

- 1) Czynniki biologiczne – stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej itp.
- 2) Czynniki psychiczne – osobowość, temperament, charakter, inteligencja,
- 3) Czynniki społeczno – demograficzne – płeć, wiek, wykształcenie, *modus vivendi*
- 4) Czynniki gospodarczo – ekonomiczne – dochody, ilość czasu wolnego, rodzaj pracy, sytuacja materialna.

Czas wolny można rozpatrywać w kategorii rozwoju kulturalnego dorosłych, dzieci i młodzieży. Trzeba podkreślić, iż o sposobie wykorzystania tej wartości decyduje wychowanie, które musi być tak zorganizowane, aby od najmłodszych lat kształtowało umiejętność racjonalnego spędzania czasu wolnego. Wartość człowieka mierzona jest zarówno jego osiągnięciami w pracy zawodowej, nauce, relacjach ze środowiskiem, jak i sposobem jego życia w czasie wolnym. Dlatego tak ważne są badania nad aspiracjami i zachowaniami, szczególnie ludzi młodych w odniesieniu do czasu wolnego. Mogą one stanowić źródło informacji o ich systemie wartości w ogóle. Jedną z istotnych form zago-

spodarowania czasu wolnego są zajęcia kulturalne. W ramach nich dokonuje się realizacja własnych zainteresowań. Ze względu na potrzebę rozwoju kulturalnego młodego człowieka dominować powinny zajęcia ekspresyjne (np. uprawianie twórczości amatorskiej). Niestety, dziś szczególną rolę wśród zajęć czasu wolnego odgrywa percepcja treści przekazywanych przez środki masowego przekazu, co staje się niepokojące (Walczak, 1994).

Zachowania w czasie wolnym należą do sfery relatywnie swobodnego wyboru jednostki. Dlatego wychowywać w czasie wolnym to znaczy udzielać młodzieży pomocy w dokonywaniu tych wyborów według najlepszych kryteriów. Formy i sposoby czasu wolnego przez młodzież mają być tak dobrane, by optymalnie rozwijały jednostkę. Nie wystarczy bowiem zagospodarowanie czasu wolnego i wyeliminowanie nudy, trzeba także rozwijać aktywność i twórczą postawę.

Celem wychowania w czasie wolnym powinno być zarówno zaspokajanie potrzeb młodzieży, jak i rozwijanie pasji i talentów. Młodzież określa się często jako kategorię kulturalnego uprzywilejowania, uznając ją za najaktywniejszą część kulturalnej publiczności. Można powiedzieć, iż charakteryzuje ją większy stopień partycypacji w dobrach kultury. Obcowanie zaś z kulturą ma miejsce najczęściej w czasie wolnym, stąd tak ważne wydają się formy jego organizowania. Od ich jakości bowiem zależeć będzie "jakość" młodego człowieka. Czas wolny to czas przeznaczony na propagowanie kultury szeroko rozumianej, wdrażanie do rozwoju kulturalnej komunikacji interpersonalnej, przestrzegania zasad kultury bycia i słowa, kształtowania postaw koleżeńskieg i kulturalnego współzawodnictwa w sporcie i innych dziedzinach.

W ramach zajęć czasu wolnego rozwija się nawyki wzajemnej pomocy, empatii, uczy się tolerancji, rozwiązywania konfliktów bez agresji, wdraża się do dbałości o zdrowie własne i innych. Krótko mówiąc, dąży się do eliminowania (czy minimalizowania) postaw społecznych w kierunku rozwoju - nazywanych – prospołecznymi. Czas wolny może być ujmowany jako forma profilaktyki uzależnień czy dbałości o higienę psychofizyczną młodzieży.

Psycho-higieniczne ujęcie czasu wolnego zakłada rozładowywanie i usuwanie psychicznego zmęczenia, napięć i stresów. Jeśli tak, to należy go rozumieć jako proces niezbędny dla odnowy sił psychofizycznych ucznia. Wiąże się to z przykrymi przeżyciami w szkole, pracy czy rodzinie. Problem redukcji stresu poprzez właściwie zorganizowany wypoczynek, w dzisiejszych czasach nabiera szczególnego znaczenia (Żelazkiewicz, 1980).

W większości środowisk wychowawczych organizacja czasu wolnego oparta jest na pozaszkolnej działalności kół zainteresowań. Dzieci i młodzież mogą spędzać czas wolny, bawiąc się, biorąc udział w działalności sportowej, w teatrze, zajęciach plastycznych, tanecznych, survivalowych, wyrównawczych, komputerowych. Dużym powodzeniem cieszą się także zajęcia koła krajoznawczego – wspólne spacerowanie z wychowawcami łączy odpoczynek i poznawanie nowych miejsc. Różnorodność propozycji aktywności pozalekcyjnej dostosowana jest do potrzeb i zainteresowań młodych, a także dobrowolnej aktywności.

Ważne jest, by zajęcia były atrakcyjne. W wielu środowiskach uważa się, że wychowanie do czasu wolnego sprowadza się do organizowania dzieciom i młodzieży rozrywki i odpoczynku. Wbrew takim opiniom wierzymy jednak, że stosując odpowiednie metody i formy oraz treści podczas zajęć, możemy w czasie wolnym kształtować właściwe postawy, przygotowywać do pracy, zmieniać nastawienie do nauki, kształtować zaciekawienie światem, zamiłowanie do różnych dziedzin życia kulturalnego, sportowego, krajoznawczego, działać profilaktycznie, a nade wszystko rozwijać pasje i zainteresowania, które rozbudzone i kształtowane w młodości są skarbem na całe życie.

## **Wyzwania rodziców, pedagogów, wychowawców i katechetów**

Wielkim wezwaniem, jakie stoi dziś przed rodzicami, pedagogami, wychowawcami jest mądra organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży. Obserwowana tendencja nadawania czasowi wolnemu szczególnej rangi, ponieważ stanowi on konieczną przeciwwagę wszechobecnego pośpiechu, agresji, nerwowości, frustracji, w końcu przeciwwagę dla często przeładowanych programów nauczania. Od ilości i jakości przeżywania czasu wolnego i dobrego jego wykorzystania, zależy wydajność pracy, jakość nauki, kształtowania osobowości, codziennego samopoczucia, zdrowia, słowem spełniania się i szczęścia. Czas wolny zatem, to nie czas bezwartościowy – to bardzo ważny element jakości życia. Jest wiele placówek wychowawczych, zgromadzeń zakonnych, które prowadzą szkoły, ale i również prowadzą akademiki, bursy, internaty. Do placówek tych należy nie tylko dobra organizacja i poziom nauczania, ale i również zarządzanie czasem wolnym młodzieży przebywającej pod ich opieką. Na przykładzie salezjańskiej tradycji czas wolny rozumie się poprzez właściwe zagospodarowanie czasu dla ogólnego rozwoju młodego człowieka – odpoczynku, doskonalenia się, udziału w życiu społecznym, kulturalnym, sportowym, duchowym we wszystkich obszarach, które gwarantują mądre i odpowiedzialne kształtowanie osobowości. Umiejętność wypełniania czasu wolnego, nowe inspiracje, ukierunkowanie zainteresowań i pasji, to niewątpliwie zadanie rodziny, szkoły, placówki wychowawczej, środowiska lokalnego. Szczególne obowiązki w zakresie wychowania do czasu wolnego spadają na podstawowe środowisko, jakim jest rodzina – tu właśnie jest miejsce, gdzie dziecko uczy się, kiedy i jak odpoczywać. Ogólna kultura domu rodzinnego i charakter spędzania czasu wolnego przez rodziców wpływa na kształtowanie się zainteresowań, pasji, ulubionych form zajęć i rozrywki. Od atmosfery domu rodzinnego, systemu wartości, chęci rodziców zależy czy czas wolny dzieci będzie dobrowolnie poświęcony wypoczynkowi, rozrywce, rozwojowi osobowości, czy też będzie czasem bezczynności. Życie rodzinne powoduje, że wszyscy jego członkowie kształtują zainteresowania, nawyki, budzą nowe potrzeby i aspiracje. Jeśli tego zabraknie i czas wolny dzieci przekazuje się do dyspozycji środków masowego przekazu, telewizji, Internetowi, wówczas następuje ucieczka dziecka w świat wartości pozornych, oddalenie się od rodziny, frustracja czy samotność w sieci. Młody człowiek siedzący godzinami przed komputerem czy telewizjo-

rem staje się niezaradny życiowo, samotny, bojaźliwy, leniwy, w końcu zamknięty na ludzi i prawdziwy świat. Taka praktyka gospodarowania czasem wolnym dzieci wydaje się bardzo wygodna dla rodziców i starszych, nie wymaga od nich zaangażowania czasu, serca i gwarantuje „święty spokój w domu”. Każdy robi to, na co ma ochotę i jest cisza. W takich przypadkach potrzeba wielkiej odpowiedzialności i czasami odwagi rodziców, by postawić dziecku wymagania, wytyczyć drogę, pokierować. Rodzic po ciężkim dniu pracy musi zmotywować siebie i zrozumieć, że wspólny rodzinny wypoczynek jest zarówno nauką, jak też jednym z możliwych środków budowania właściwych relacji i utrzymywania kontroli rodzicielskiej. Czas wolny, to także wielka przestrzeń nawiązywania mocnych więzi przyjaźni z najbliższymi, wspólne przebywanie podnosi jakość życia i atmosferę, rozładowuje napięcia i kryzysy w rodzinach. Wspólne spacerowanie, wyjazdy, wyjścia do kina, nad jezioro, do lasu, na boisko, to błogosławiony czas dialogu rodzinnego, pogłębiania więzi i wzrastania. Zatem nie chodzi tylko o wyeliminowanie nudy przez zapisanie dziecka na siłę do dziesięciu kół zainteresowań czy zorganizowanie nauki trzech języków obcych, aby tylko każda minuta po szkole była wypełniona, ale o taką dyskretną obecność i towarzyszenie, propozycje i asystencję, by młody człowiek sam odkrywał potrzebę uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze czasu wolnego i chęci doskonalenia siebie, by odkrywał świat, odnajdywał dobre towarzystwo. Wówczas czas wolny stanie się najlepszą formą profilaktyki, dbałości o higienę psychofizyczną, stanie się czasem odnowy sił, pogłębiania relacji.

W dzisiejszym rozpędzonym świecie dochodzi jeszcze jedno, bardzo ważne zadanie czasu wolnego – redukcja stresów, które związane są z trudnymi przeżyciami w szkole, środowisku czy rodzinie. Właściwie zorganizowany czas wolny zapobiega wielu zaburzeniom zdrowia psychicznego, pozwala nabrać dystansu do nauki, pracy, problemów. Zła organizacja czasu wolnego, przez przeładowanie obowiązkami, odnosi skutek odwrotny – zniechęca i powoduje szukanie na własną rękę nowych środowisk i form, które będą wyrazem buntu i często ucieczką w grupę nieformalną lub patologię.

Mądra organizacja czasu wolnego spełnia wiele bardzo ważnych funkcji, m.in.: rekreacyjną (wypoczynek, rozrywka, przyjemność), wychowawczą (praca nad charakterem, obowiązkowość), socjalizacyjną (integracja, uspołecznienie), rozwojową (rozwój osobowości, sport), edukacyjną (kultura, poznanie świata), a także profilaktyczną (ochrona zdrowia) (Zioła, 4/2009)

### **Czas wolny w perspektywie teologicznej i duszpasterskiej**

Według współczesnych analiz socjologicznych, zjawisko czasu wolnego postrzega się jako autonomiczny odcinek życia ludzkiego. Zajmuje on w życiu człowieka coraz bardziej znaczące miejsce nie tylko jako przerwa w pracy, czy też zwyczajna regeneracja sił. Staje się on celem samym w sobie. Dlatego wydaje się ważne spojrzenie na tę rzeczywistość z perspektywy teologicznej, czyli w kontekście Bożych planów zbawienia człowieka. Jak wyraził się Jan Paweł

II w przemówieniu do uczestników IV Światowego Kongresu Duszpasterstwa Turystycznego (17 XI 1990), czas ten jest czasem zbawienia. Każda chwila ludzkiego życia, także wypoczynek ducha i ciała mogą stawać się "duchowymi ofiarami, miłymi Bogu przez Jezusa Chrystusa". Stanowią więc część tej drogi, na której spotykają się Boże plany z ludzkimi dążeniami (Katechizm Kościoła Katolickiego, nr 34).

"Czas" i "wolność" to dwa słowa wchodzące w skład określenia "wolny czas". Wyrażenie "wolność" opisuje bliżej pojęcie czasu. Wskazuje na jedną z możliwych jego form. Pojęcia "wolność" i "czas" mają bardzo bogatą genezę biblijną. Doczekały się licznych ujęć ze strony chrześcijańskiej filozofii i teologii. Blisko związane z kwestią wolnego czasu są takie zagadnienia jak odpoczynek, wytchnienie, relaks, wakacje, ferie, wczasy, urlop, rozrywka, turystyka, sport.

Czas, będąc darem Bożym, ma swój rytm. Wyznaczają go nie tylko same godziny określane przez zegar. Jest nim rytm czasu pracy i odpoczynku, codzienności i święta. Bóg stwarzając świat uporządkował go i nadał życiu człowieka rytm pracy i odpoczynku. Rytm ów ma charakter sakralny. Naśladuje bowiem Boga pracującego i odpoczywającego.

Chwile wolne, takie jak urlop, ferie, wakacje są momentami oderwania się od codzienności, uwolnieniem od obciążeń pracy, szkoły. Równocześnie są poszukiwaniem na sposób wolny nowych wartości, które zdolne byłyby uczynić w szczególności młodego człowieka bogatszym, lepszym. Ludzka wolność realizuje się, gdy człowiek zdąża do dobra, gdy to dobro wciela w życie własne oraz społeczne.

Zarówno Kodeks Prawa Kanonicznego jak i prawodawstwo synodalne gwarantują kapłanom i wiernym świeckim prawo do wypoczynku w formie urlopu, ferii, wakacji i o ile to możliwe, do jednego dnia wolnego od pracy, dwóch dni wolnych od szkoły w tygodniu. Proboszczowi przysługuje miesięczny urlop w ciągu roku uzgodniony z Kurią Diecezjalną. Urlop należy wykorzystać w czasie ciągłym. Nie wlicza się do niego rekolekcji. W przypadku nadzwyczajnym na jeden tydzień urlopu zezwala proboszczowi dziekan. Odnośnie do urlopu wikariusza: Przysługuje mu takie samo prawo jak proboszczowi, z tym, że termin urlopu winien być uzgodniony z proboszczem.

Korzystanie z czasu wolnego od katechezy i szafowania sakramentów świętych może przybierać różną formę, np. ascetyczną, pastoralną lub rekreacyjną. Pierwsza z nich obejmuje spotkania modlitewne z kapłanami czy wiernymi świeckimi; przeżywanie osobistego dnia skupienia, np. w wybranym domu zakonnym czy formacyjnym. Pastoralna, polega na odwiedzaniu chorych parafian w domu lub w szpitalu; składaniu wizyt rodzinom patologicznym, rodzinom trudnych uczniów; organizowaniu wycieczek, pielgrzymek dla parafian, półkolonii dla dzieci i młodzieży w okresie ferii zimowych i wakacji. Trzecim sposobem spędzenia wolnego czasu przez księży może być rekreacja, a więc odwiedziny swoich rodziców; spotkania towarzyskie umacniające braterstwo sakramentalne kapłanów, zwłaszcza odwiedziny kapłanów w starszym wieku i chorych; osobiste zajęcia, lektura, turystyka, uprawianie sportu czy też prace

porządkowe. Księża winni uczestniczyć także w wydarzeniach kulturalnych, wybrać się np. do teatru lub filharmonii.

## Podsumowanie

Zdaniem badaczy tematu, właściwe formy spędzania czasu wolnego zapobiegają powstawaniu wielu zaburzeń zdrowia psychicznego. Dzięki nim wyrabia się poczucie dystansu wobec problemów życia codziennego. To z kolei daje szansę efektywniejszego i twórczego podejścia do dalszej pracy, nauki czy innych obowiązków. Różnorodność form czasu wolnego ma też niejako implikować do różnorodnego jego spędzania w całym życiu. Muszą one być na tyle atrakcyjne, by nie poszukiwano przeciwstawnych im form. Chodzi tu głównie o patologiczne formy wypełniania czasu wolnego. Wobec wszechogarniającej fali zagrożeń przemocą, agresją, uzależnieniami, przed rodzicami, wychowawcami, nauczycielami, katechetami rodzą się ogromne wyzwania. Należy tak organizować czas wolny, by w miarę możliwości powstrzymać tę falę. Zadanie z pewnością to jest niełatwe, ale warto przynajmniej poprzez czas wolny chronić młodych, by nie podejmowali ryzykownych zachowań, by nie wchodzili na drogę przestępczości, alkoholu, narkotyków, przemocy, by nie stali się w przyszłości niewolnikami wirtualnego świata, i by do końca nie zatracili człowieczeństwa, by pamiętali wreszcie o podstawowych wartościach: dobra, prawdy i piękna.

L. Lebioda (Lebioda, 2004) zauważa, że właściwa organizacja czasu wolnego sprzyja procesowi wychowania i socjalizacji. Dzięki temu właśnie wchodzi w zakres oddziaływań profilaktycznych, mających na celu prawidłowy rozwój osobowości młodzieży. Dokonuje się to przy współpracy ze szkołą i odpowiednimi placówkami, poradniami uzależnień etc.

Liberalizacja stosunków interpersonalnych czy przemiany etyczno-moralne współczesnego świata mają swe konotacje w omówionym tu czasie wolnym. Dzieci i młodzież wypełniają go często tym, co widza na ekranie: brutalnością, rozwiązłością, nietolerancją, czy uzależnieniami. Ale czy wizja złudnego szczęścia i sukcesu nie jest wołaniem o pomoc? I czy aby ta rzeczywistość to z fenomen czasu wolnego?

## Bibliografia

- Cendrowski, Z. (1995). O sztuce wypoczynku. W: *Lider*, nr 7-8.
- Czajka, S. (1979). *Z problemów czasu wolnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Dziendziura, K. (1998). Czas wolny dzieci i młodzieży. W: Z. Wołk (red.) *Humanizm, prakseologia, pedagogika*. Zielona Góra: WSP TK.
- Pomykała, W.(red.) (1993). Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Encyklopedia Socjologii (1984). Warszawa: Oficyna Naukowa.

- Grochociński, M. (1968), *Organizacja i dobór metod badawczych zintegrowanego procesu wychowania w środowisku*. Sopot.
- Kłósowska, A. (1964). *Kultura masowa*. Warszawa.
- Piotrowska, H. (1998). *Sport dla wszystkich*. Krajowa Federacja „Sport dla Wszystkich”, Warszawa 1998, nr 1.
- Przeclawski, K. (1978). *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*. WSiP
- Stanek, J. (1999). Wychowanie fizyczne i sport na obozach letnich. W: Lider, nr 7/8.
- Strzezińska H. (1970), *Praca zawodowa kobiet a ich budżet czasu*. Warszawa: PWE.
- Toti, G. (1963). *Czas wolny*. Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.
- Walczak, M. (1994). *Wychowanie do wolnego czasu*. Zielona Góra: WSP.
- Żelazkiewicz, M. (1980). *Skuteczność wychowawcza innowacji w zajęciach pozalekcyjnych*. Wrocław.

### **The leisure time as the law of an individual - the phenomenon of the leisure time**

The leisure time is considered multifaceted and interdisciplinary. In spite of the incisive historical analysis of this notion and its numerous interpretations, the conclusions of literature and empirical research, which concerned perception, understanding and experiencing the leisure time, were presented. They especially dealt with the right of an individual to the leisure time. They mostly concentrated on the variety of forms of spending the leisure time proposed by church society.

A significant role of educators and catechists was indicated. They will face the challenges that are the object of pedagogy of freedom to develop the ability to choose between ‘freedom from’ and ‘freedom to’ as well as the autotelic treating the majority of humans life aspects to result in the greatest satisfaction.





**DOROTA MROCZKOWSKA**  
**Zakład Socjologii Życia Codziennego,**  
**Instytut Socjologii UAM**

## **(Z)rozumieć czas wolny**

### **Wprowadzenie**

Nie podlega wątpliwości fakt, iż na obraz, sposób rozumienia i uprawiania studiów nad czasem wolnym czy socjologii czasu wolnego wpływa cały szereg „metazałożeń teoretycznych”, paradygmatów, dyskursów, mód teoretycznych, socjologii szczegółowych, które z jednej strony odzwierciedlają pewien ogólniejszy klimat oraz stan teoretyczny cechujący socjologię czasu wolnego, z drugiej zaś strony, w oczywisty sposób programują jej dalsze poszukiwania i współwyznaczają kierunki jej dalszego rozwoju.

Wśród badaczy nie ma zgody co do tego, czym jest doświadczenie czasu wolnego tak jak nie ma jasności odnośnie tego, czym jest czas wolny. Dla Parr i Lashua (2004) słowo „leisure” sugeruje wiele znaczeń, wyobrażeń i koncepcji począwszy od czasu wolnego jako czasu po pracy i innych obowiązków do działań i aktywności, które zwiększają jednostkową samoświadomość. Niezależnie od tego jaką definicję czasu wolnego przyjmiemy, jego doświadczanie jest subiektywne, odmienne od doświadczenia zawodowego, uwzględnia spektrum przeżywanych emocji oraz implikuje pozytywne nastawienie. Jak wskazują przedstawiciele nurtów interpretatywnych czas wolny stanowi specyficzną i niepowtarzalną sytuację egzystencjalną, która przynajmniej potencjalnie stwarza warunki dla rozwinięcia pełnej podmiotowości (Kelly, 1996; Watkins, 2000; Best, 2010).

Kwestia rozumienia i definiowania w Polsce jest osobliwa, jeszcze w roku 1957 Stefan Nowakowski (1957) pisał, iż w języku polskim nie posiadamy francuskiego odpowiednika *le loisir* czy angielskiego *the leisure*. Wśród prekursorów problematyki okresu międzywojennego i powojennego większość opowiadała się za pojęciem *wczasów* jako odpowiednikiem francuskiego *le loisir* czy angielskiego *the leisure*<sup>14</sup>. Rozwój i umasowienie idei wyjazdów pracowniczych w początkach lat 60-ych spowodowało, iż poręczny termin *wczasy* coraz częściej utożsamiany był z dorocznymi urlopami w miejscowościach uzdrowiskowych, urlopami poza miejscem stałego zamieszkania, turystyką, urlopami w grupach amatorskich oraz wczasami świątecznymi i wyjazdami sobotnio-niedzielnymi. Został tym samym zawężony do średniej i długiej ak-

---

<sup>14</sup> Mam tu na myśli przede wszystkim przedwojenną generację profesorów Adama Kryńskiego, przez którego termin został zaproponowany czy B. Suchodolskiego, K. Tatariewiczza czy R. Wroczyńskiego.

tywności wypoczynkowo-wyjazdowej, a w jego miejsce pojawiły się kategorie szersze: czas wolny (Wnuk-Lipiński, 1975) oraz wypoczynek (Zawadzka, 1976).

Najczęstsze podejścia stosowane w Polsce traktują czas wolny jako rezydualny, wycinek czasu czy zbiór aktywności, które są wymierne ilościowo. W ramach takich podejść wskazuje się na rozliczne funkcje i aktywności, których grupowanie stanowi odwieczny problem ze względu na ich niejednoznaczność naturę. Bardziej precyzyjne i wnikliwe próby oddania idei wolności i wyboru, subiektywnych doświadczeń i wymiarów doświadczania oddają takie pojęcia jak: czas dyspozycyjny (Danecki, 1974), czas subiektywny (Sułkowski, 1998) czas dla siebie (Pęczak, 2010) czy pojęcie kultury czasu wolnego (Tarkowska, 2001). W poniższym artykule interesuje mnie przede wszystkim odpowiedź na pytanie: jak obecnie ludzie rozumieją i definiują czas wolny? Czym jest dla nich czas wolny. Odpowiedzi na pytania uzyskuje wykorzystując dane z projektu badawczego, pt: *Percepcja, adaptacja/opór. Strategie myślenia i działania społeczeństwa polskiego w projektowaniu i realizowaniu czasu wolnego* (N116 27464)<sup>15</sup>.

## Wielowymiarowość czasu wolnego

Najogólniej można powiedzieć, iż potoczne rozumienie czasu wolnego posiada zasadniczo trzy cechy: po pierwsze, zwykle czas wolny odróżniany jest od czasu pracy, po drugie, codzienne rozumienie łączy czas wolny z wyborami, brakiem ograniczeń, zdolnością do wyrażania siebie, i z robieniem rzeczy w ramach wolontariatu, słowo wolność pojawia się zwykle w tym kontekście, oraz po trzecie, ludzie nawiązują do czasu wolnego jako przyjemnego i radosnego, jest to doświadczenie wewnętrzne i bezpośrednie.

---

<sup>15</sup> Materiał badawczy dostarczyły wyniki badań zrealizowanych w latach 2009-2012, które składały się z trzech następujących po sobie i wzajemnie warunkujących się etapów: na pierwszy składały się cztery zogniskowane wywiady grupowe, na drugi sześćset kwestionariuszy ankiet oraz na trzeci czterdzieści wywiadów pogłębionych. Do badań zostały zaproszone osoby aktywne na rynku pracy, zróżnicowane pod względem specyfiki zatrudnienia (umowa o pracę oraz samozatrudnienie), w wieku 30-35 i 50-55 lat, zamieszkujące miasto Poznań i Oborniki Wlkp.

Cytaty zamieszczane w artykule będą opisywać posługując się następującymi skrótami. Kod będzie zawierał literę oznaczającą typ badania „F1” – numer wywiadu fokusowego, „W1” – numer wywiadu pogłębionego, „K” – kobieta, „M” – mężczyzna, „W”- wiek respondenta, „PZ” – Poznań jako miejsce zamieszkania, „OB”- Oborniki jako miejsce zamieszkania, „S”-samozatrudnienie, „E”- etat, cyfra na końcu oznacza numer wywiadu zogniskowanego bądź pogłębionego. Przykładowy kod wygląda zatem następująco: F1 K/55/PZ/S/1 – oznacza wypowiedź z wywiadu zogniskowanego nr 1, kobiety, lat 55, z Poznania, samozatrudniającej się.

Fragmenty niektórych wywiadów są przytaczane w formie dialogu a nie pojedynczych wypowiedzi:

A-oznacza ankietera, R-respondenta.

Tab.1: Czym jest czas wolny

CZAS WOLNY DLA MNIE TO .....	PROCENT ODPOWIEDZI*
odpoczynek, relaks, spokój	49,1
przyjemność, zadowolenie	31,9
czas dla siebie, robienie tego na co mam ochotę (moja wolność, wybór, ekspresja)	16,6
czas dla bliskich i najbliższej rodziny	16,5
czas wolny od pracy i innych obowiązków	10,3
czas rozrywki, zabawy	7,0
czas marzeń, kontemplacji, ucieczki od codzienności	6,8
czas aktywności towarzyskiej	4,8
czas wolny od pracy i innych obowiązków	4,3
czas na wyjazdy i podróżowanie	3,5
czas, którego brakuje	1,2
czas na nudę	1,1

\*Procenty nie sumują się do 100, respondent mógł podać dowolną liczbę/trzy odpowiedzi

Wyniki zaprezentowane w tabeli pokazują, iż badani nawiązywali najczęściej do czasu wolnego jako odpoczynku i spokoju, jako czasu przyjemnego i radosnego, jako doświadczenia wewnętrznego przynoszącego szereg pozytywnych emocji, w tym w szczególności zadowolenie i radość. Czas wolny to też najbardziej satysfakcjonujący, wypełniający, nagradzający moment, moment pozytywnej auto-ekspresji. Prawie wszystkie przeprowadzone wywiady wskazywały na pozytywne nastawienie do wypoczynku, co pokazuje jak ważnym jakościowo elementem życia codziennego jest czas wolny.

#### **A: Co jest najważniejsze w czasie wolnym?**

Dla mnie czasem wolnym to czas, kiedy mam na coś ochotę i sprawia mi przyjemność, muszę się relaksować totalnie, bo przecież nawet przy czytaniu książki muszę się skupić a wtedy to już nie czas wolny [F1 M/55/OB/S]

Myślę, że wszystko poza pracą jest jakimś relaksem, odpoczynkiem, dopóki człowiek nie zaczyna myśleć o podatkach, opłatach, bo wtedy to się wszystko kończy [W6 M/55/PZ/S]

Odpoczynek... to robienie tego, co się lubi, odskocznia od dnia codziennego i nic więcej nie potrzeba [W39 K/35/PZ/E]

Kiedy po prostu jest, bycie razem z mężem, czytanie ile tylko można albo oglądanie telewizji jeśli jest coś ciekawego ..... czasami spacer ..... [W22 K/50/PZ/E]

#### **A: Co słowo czas wolny przynosi P. na myśl?**

Dla mnie to czas wolny jak coś gotuje fajnego i próbuje, hmmm, to taka radość. Gdzieś jakiś przepis się usłyszało to wtedy dla mnie to jest wolny czas [W15 K/55/OB/E].

Czas wolny. To coś ponad codzienność, coś miłego i relaksującego [F2 M/32/OB/E]

Najważniejszą, najważniejszą rzeczą jest to, aby osiągnąć pewien rodzaj harmonii ..... dla mnie jest kiedy jestem sama i mam spokój [F3 K/35/PZ/E]

Hmm, to jakiś rodzaj wolności, takie wewnętrzne doświadczenie możliwości, ucieczka, wyłamanie się z codziennej rutyny ..... To poczucie, że robisz to, co chcesz, co lubisz, to najważniejsze dla mnie [W25 M/33/PZS]

Badani wskazują na zadowolenie, relaks, brak pośpiechu, spokój i odpoczynek. Sporo miejsca w wypowiedziach badanych zajmowała wolność jako immanentny element, stała właściwość czy warunek czasu wolnego: *dla mnie myślenie o tym czym jest czas wolny jest myśleniem o mojej wolności*, podkreślała 60-letnia badana, dalej mówiła: *i poczułam to po zmianie systemowej któregoś 1 maja, że nie muszę iść na pochod, że nie ma pochodów, że mogę w tym dniu zrobić co chcę* [W30 K/60/PZ/S]

Przy czym wolność należy wiązać z możliwością wyboru oraz z działaniem na własnych zasadach. Badani wskazują, iż istnieje głęboki i silny związek pomiędzy czasem dla siebie a postrzeganą wolnością i możliwością wolnego wyboru. I co istotne owa wolność czy wybór ma wymiar autoteliczny, to psychologiczne poczucie i wiara, że ma się wewnętrzny potencjał, możliwości i wyobraźnię i to one a nie obiektywne czynniki decydują o motywacji: *Jesteśmy na tyle wolni o ile myślimy, że jesteśmy* wskazał jeden z badanych w kontekście dyskusji. Inni biorący w niej udział podkreślali na różne sposoby: *Czas wolny to wolność, to moje ciągłe przekonanie, że ją mam, że mogę robić to, co chcę* [W32 K/32/PZ/S]. Innymi słowy możliwość dokonywania wyborów ilustruje ów potencjał wolnościowy. Tu po raz kolejny uwidacznia się potrzeba tego, aby wybór był jednostkowo motywowany: *jeśli wybór nie będzie wewnętrzny, taki naprawdę mój, to mało prawdopodobne, że odpocznę dobrze* [W 38 K/30/PZ/E].

Dla większości badanych czas wolny to rodzaj gwarancji, prawa, które każdy człowiek powinien posiadać: *hmm, czas wolny, hmm to rodzaj prawa, każdy powinien je mieć, bo taka jest fizjologia człowieka, musimy wypoczywać, regenerować się. Bez tego umieramy, wypoczynek to jak powietrze* [F4 K/34/PZ/E].

Wolność realizowana w ramach czasu wolnego to także potencjalność czynienia wielu ciekawych rzeczy, to gotowość do wykraczania poza codzienne ograniczenia. Wynika już nie tyle z danego wszystkim prawa, co z umiejętności stworzenia sobie odpowiednich warunków dla jej doświadczania: *to trzeba samemu się uaktywnić, pomyśleć, co by się chciało zrobić, co mi sprawi przyjemność. Teraz możliwości jest dużo. Ja uważam, że to od człowieka zależy, Polacy to wolą narzekać a nie działać* [F4 K/34/PZ/S]. Do zasadniczych czynników ograniczających pełnię doświadczania należą codzienny pośpiech, stres, liczne negatywne emocje w tym złość ale i smutek, samotność czy nuda: *tego, co ogranicza jest dużo, ale moim zdaniem to jest różnie, raz, że ludzie sami nie chcą, dwa, że takie jest życie, że się obecnie w kraju biega, ciągle spieszy, pracuje dużo i to na samopoczucie wpływa. Ludzie przez to nerwowi są, tacy ciągle*

*zmęczeni, sfrustrowani, tyle agresji i przemocy wokół. Trudno dzisiaj tak ze spokojem coś zrobić, zaplanować sobie chwilę wytchnienia [F4 K/34/PZ/E].*

Wskazywana wolność, jak wynika z wypowiedzi badanych, to w takim samym stopniu wolność od wszelkich obligacji i zobowiązań oraz od pracy zawodowej jak i wolność do podejmowania i wykonywania czynności, na które badani mają ochotę. "To do whatever I want to do" mówią Amerykanie, dla Polaków jest to robienie tego na co się ma ochotę, wypełnianie czasu wolnego różnorodnymi aktywnościami będącymi efektem niczym nie skrepowanych wyborów i stanowiących rezultat indywidualnej refleksji.

\*\*\*

Jak pokazują badania czas wolny jawi się jako doświadczenie wpięty indywidualne, w dalszej kolejności przeżywane z rodziną i bliskimi czy przyjaciółmi. Dopiero w dalszej kolejności czas wolny percypowany jest jako przestrzeń intersubiektywna i podzielana z innymi, przede wszystkim wskazywana była tu najbliższa rodzina, przyjaciele i znajomi, ale też przestrzeń szeroko rozumianego życia towarzyskiego.

Bo czas wolny dla mnie to czas bez myślenia o pracy spędzany z rodziną. To czas z rodziną. Rodzina jest najważniejsza dla mnie. Tak jak kiedyś się spotykałem z całą rodziną bliższą i dalszą tak i teraz. To, że ja założyłem własną rodzinę niczego w tej kwestii nie zmieniło. Dlatego to jest najbardziej stabilne. Większość czasu wolnego spędzałem jeżdżąc do rodziny i tak pozostało (W26 M/35/PZ/E).

Całe moje życie po pracy skupia się teraz wokół córki i żony, nie mam czasu na zajęcia amatorskie, hobby. Zajmuję się tylko pracą, domem i rodziną, stąd czas wolny dla mnie to rodzina (W24 M/30/PZ/E).

## **Zamazane granice i relatywność czasu wolnego**

Jak pokazuje tabela dominujące jest także perspektywa percepcji czasu wolnego jako czasu rezydualnego, poza czasem pracy i innymi obowiązkowymi zajęciami. Jeden z pionierów tematyki S. Parker (1971) wskazywał, iż czas wolny to *zasadniczo każdy czas nie przeznaczony na płatną pracę*. Dziś wiemy, iż takie rozumienie nie uwzględniało codziennego podtrzymywania aktywności, które były gdzieś pomiędzy czasem wolnym a pracą, równocześnie nie były ani płatną pracą ani czasem wolnym. Skutkowało to stworzeniem szerszego rozumienia czasu wolnego *jako czasu pozostającego po pracy i obowiązkowych zajęciach*, która to stała się zasadniczym sposobem myślenia o czasie wolnym do obecnych czasów.

A: Co oznacza dla P. czas wolny?

R: ... Cóż, przede wszystkim czasu oczywiście poza ... poza pracą, czas który mogę spędzić na hobby lub robić rzeczy, które naładują mnie do dalszej pracy. Ładowanie akumulatorów, tak, tak, może przybierać różne formy, może być wyeliminowaniem zmęczenia, ale też nadaniem mi jakiegoś sensu, sensu tego, co robię [F3 M/55/PZ/E]

A: Co oznacza dla P. czas wolny?

R: Czas wolny..... noo, podnosi mnie na duchu, jest miły i relaksujący.

A: A czym jest dla P. no tak bardziej osobiście, czas wolny?

R: No, co..., to cały czas kiedy nie jestem w pracy, to znaczy w ciągu tygodnia, wieczorem ... i, cóż, to zależy od pracy, bo pracuję na zmiany, ale to czas po pracy.

A: A jak zwykle spędza P.czas wolny?

R: Eh, ja robię różne rzeczy, które pomagają mi się zrelaksować i zapomnieć o pracy, takie jak czytanie, aktywności na świeżym powietrzu, mam swoje zainteresowania, lubię zwierzęta, dużo chodzę z moimi psami na spacer.

A: A co jest najważniejsze w czasie wolnym?

R: To jakiś rodzaj odpoczynku, odzyskiwania sił, odzyskiwania siebie też, w pewnym sensie [W36 K/35/PZ/E]

A: Co określenie czas wolny przynosi P.na myśl?

R: Dla mnie to czas, który mam na to co chcę, to czas dla mnie. Jeśli mówimy o dobie, która ma 24 godziny to powinno być tak, iż 8 godz. to praca, 8 godz. sen i regeneracja i 8 godz. czas dla siebie. Osiem, osiem i osiem. (...) U mnie jest to czas, który jest po czasie pracy, czas na wypoczynek...mhhh.... dość często jest to czas od czwartej po południu gdzieś do dziesiątej wieczorem, no i weekend oczywiście [W16 K/55/OB/E]

Wszystkie powyższe odpowiedzi definiują czas wolny w relacji czy opozycji do czasu pracy, choć nacisk w nich przypada na różne kwestie. Badani podkreślali iż czas wolny wyraźnie służy odzyskaniu sił po pracy, wyeliminowaniu zmęczenia ale też samodoskonaleniu, wewnętrznemu rozwojowi, relaksowi który wiąże się z realizacją rozmaitych aktywności.

Coraz wyraźniej czas wolny i czas pracy nie stanowią o takiej jednoznacznej opozycji jako to bywało niegdyś. Trudno w większości mówić o tym, iż praca jest ciężką fizyczną harówką a czas po pracy jest czasem radości i zadowolenia. Lina rozdzielająca czas pracy i czas wolny w terminach satysfakcji jest coraz bardziej płynna. Mamy przykłady badanych, którzy lubią swoją pracę, dla których praca jest większym źródłem satysfakcji i samorealizacji niż czas wolny, także tych, którym trudno te dwa aspekty codziennego funkcjonowania wyraźnie wydzielić. Można powiedzieć, iż nie cały czas wolny (w rozumieniu free time) utożsamiać można z czasem dla siebie (leisure), oraz nie wszystkie aktywności czasu wolnego prowadzą zawsze do prawdziwego doświadczania czasu wolnego o czym wspominam w dalszej części.

Jak wspomniałam, badani wywodzili się ze zróżnicowanych środowisk (wielkomiejskiego i małomiasteczkowego), różnił ich wiek, status społeczny, doświadczenia biograficzne, przeżycia czy historie życiowe, zróżnicowane sposoby spędzania wolnego czasu, jednak w jednej kwestii byli zgodni, wskazujące, iż czas wolny to „teren niepewny i wieloznaczny” w szczególności, gdy pod uwagę weźmiemy kryteria zmiennych psychicznych postawy. Wskazywane aktywności jawiły się raz jako te w pełni dobrowolne utożsamiane z czasem wolnym i odpoczynkiem, innym razem jak na wpół wolne, kiedy to pojawiają się wątki pragmatyczne, przymus, niechęć, zmęczenie, czego dobrym przykładem jest wypowiedź badanej na temat codziennej aktywności jaką jest przygotowywanie posiłków.

R:... bo na przykład gotuję zupe? Tak sobie myślę, o nie, to nie dla mnie, bo ja się wkurzam, że to muszę stać i gotować dla wszystkich, nie? Tak że to nie jest czas dla mnie. Są nieraz chwile, gdzie człowiek się cieszy z tego, że gotuję, tak ja każdy. No, a są chwile kiedy się wkurzam. Cholera muszę obiad gotować i co tu zrobić, nie? No tak że niekiedy to gotowanie obiadu to jest czas dla mnie, mój dobry czas, a niekiedy jestem wściekła, że muszę to robić, nie? No taka jest prawda.

A: Czyli różnie jest z tym gotowaniem w zależności od nastroju i sytuacji?

R: Różnie, różnie, jak Pani widzi raz to jest mój czas wolny, bo to fajne, innym razem jestem wkurzona, że to robię.

A: A jak myśli, od czego to zależy?

R: Szczerze powiem, nie zastanawiałam się nad tym. Od hormonów na pewno, czasami też człowiek po pracy taki zmęczony jest, taki dzień, że coś nie pasuje i wtedy wszystko wkurza i męczy. Innym razem wypoczęty, taki rześki, wszystko się chce, na świat się inaczej patrzy, nie. Najlepiej to się gotuje, kiedy nie trzeba, kiedy nie mam przymusu i wtedy za jakąś taką swoją ochotę idę, no, to wtedy taka radość, powiem Pani, to jest [W9 K/50/OB./E].

Wskazywane przez badanych zdarzenia podlegają odmiennej ramie poznawczo-interpretacyjnej oraz odmiennemu sposobowi doświadczania i wartościowania aktywności, zależnemu od indywidualnego nastawienia.

Każdy lubi to co lubi, coś innego w czasie wolnym, dla jednego układanie w szafie może być pożyteczne i daje odpoczynek a ja tego nie lubię, to musi być dla mnie, ja sobie w tym czasie lubię włosy pofarbować albo oczy pomalować [FG3 K/35/PZ/E].

Jak już powyżej wskazano, aktywność podejmowana pierwotnie, jako ta przynosząca satysfakcję staje się swojego rodzaju zadaniem, często męczącym i nieprzyjemnym czego przykładem, często przytaczanym, może być np. zabawa z dziećmi, spacer z psem, który w piękne, słoneczne wiosenne bądź letnie wieczory jest przyjemnością a w słotne jesienne czy mroźne zimowe wieczory uciążliwym obowiązkiem.

Zabawa z dzieckiem ... mhmh, to różnie. Na ogół lubię bawić się z dziećmi, to dla mnie największe szczęście jak widzę radość dziecka i trudno tu powiedzieć, że nie odpoczywam. Ale to tylko tak chwilę, bo naprawdę to obowiązek, to jest czynność, w której się nie mogę wyluzować, bo muszę mieć oczy dookoła głowy, to częściej ciężka praca [W37 M/30/PZ/E].

Jednego dnia to obowiązek a innego czas wolny. Jeśli ktoś ma psa, bo naprawdę chce to przyjemność, jeśli niekoniecznie lubi zwierzęta i musi z nimi wyjść to obowiązek [FG 3 M/50/PZ/S].

Zmienność trybów doświadczania, ich przejściowość zależna jest zasadniczo od ramy poznawczej konstytuującej dane zdarzenie. Takim przykładem może być sytuacja jedzenia poza domem jako aktywności zaspokajającej potrzeby fizjologicznych i przyjemności czasu wolnego w tym samym akcie. Przy czym dopiero podczas rozmów badani odkrywali tę ową właściwość.

A: No właśnie, co z lunchem na mieście, kiedy załatwia Pan biznes?

R: Mhhh, widzi Pani, to ciekawe, nigdy się nad tym tak nie zastanawiałem, to tak jak się mówi upiec dwie pieczenie na jednym..... Ale to chyba takie urozmaicenie w pracy, taka mała przyjemność. Z drugiej strony, jak już interesy załatwię, a z klientem się dobrze rozmawia, to i jakiś deser, kawę zamówimy i odpocząć można, czasami nawet z godzinkę się



gada. Ale to rzadko tak jest. No chyba, że sam tak sobie wyjdę z pracy na jakąś przekąskę, odsapnąć, to wtedy taki czas pomiędzy aktywnościami [W23 M/33/PZ/S].

Wypowiedzi badanych pokazują, iż poznawcze granice wyznaczają tryby doświadczania a wewnętrzne stany oraz nastawienia odgrywają znaczącą rolę. Indywidualizacja doświadczania czasu wolnego wiąże się z wypełnianiem go prywatnymi, idiosynkratycznymi doświadczeniami, przeżyciami i interpretacjami, które to każdorazowo aktualizują się w zmiennym kontekście sytuacyjnym.

Idąc za takimi spostrzeżeniami można powiedzieć, iż czas wolny nie jest tu utożsamiany z określonym miejscem przeznaczonym na jego spędzanie czy daną czynnością wykonywaną w jego ramach, ale jest aktywnością doświadczaną i negocjowaną w ramach codziennych aktywności poprzez codzienne wybory ofert i możliwości oraz ich przeżywanie. Nie jest też tym samym jednoznacznie wydzieloną przestrzenią życia, wydzielona od takich ważnych wymiarów jak praca, rodzina, szkoła, społeczność czy zakupy, a przeciwnie jest wkomponowany w tkankę społecznych działań i interakcji.

Respondenci utwierdzali także w przekonaniu, iż czas wolny to nie tylko pewna pula czasu, ale sposób jego doświadczania silnie powiązany z bieżącymi wydarzeniami. Natomiast ci badani, którzy utożsamiali czas wolny (free time) i czas dla siebie (leisure) doświadczali rozczarowania, bowiem brak czasu wolnego implikował siłą rzeczy brak czasu dla siebie oraz sytuację odwrotną, kiedy nie mamy czasu dla siebie nie mamy czasu wolnego. Częściej działo się tak w przypadku tych badanych, którzy chcieli widzieć czas wolny poprzez realizowane aktywności oraz jako pewną wyraźnie wydzieloną pulę czasu poza pracą, tym samym częściej odczuwali jego brak w różnych sytuacjach bądź negowali w ogóle jego posiadanie.

### **Epizodyczność, przejściowość, decentralizacja**

Kolejna ważna odnotowania obserwacja wskazuje, iż czas wolny w codziennym doświadczaniu badanych bardziej przydarza się aniżeli jest regularnie praktykowany. Czas wolny utożsamiany z czasem po pracy jawi się, w szczególności dla rodzin z dziećmi, jako przestrzeń zaprojektowana i skontrolowana, niczym grafik z listą czynności do zrealizowania (widnieje w nim najczęściej zrobienie zakupów, posprzątanie mieszkania, kosmetyczka, fryzjer, angielski, taniec, fitness club itp.). Dopiero podczas pogłębiania tematu okazuje się, iż na jej treść składa się szereg przelotnych czy epizodycznych aktywności utożsamianych z czasem dla siebie i doświadczanych poprzez przyjemność, chwilową ucieczkę, oderwanie się czy nawet flow (dla przykładu poranna toaleta, śniadanie z gazetą, poranna czy poobiednia kawa, papieros z kolegami w pracy, słuchanie radia podczas stania w korkach czy książka w tramwaju). Część ze wskazanych aktywności wpisuje się w rutynę codziennych działań i aktywności, umiejscowienie innych podlegało zmianie, były dowolnie lokowane w tzw. pustych częściach dnia. Tym samym doświadczanie czasu wolne-

go jawiło się bardziej fakultatywnie, epizodycznie i nieregularnie, nie stanowił stałej tak w sensie miejsca, przestrzeni jak i doświadczania wartości w ciągu dnia.

Jak czekam na dzieci, kiedy są na pływalni czy balecie, to cztery razy w tygodniu, to wtedy sobie kawę z termosu wypije, gazetę przegładnę, albo telefony zaległe wykonam. Najgorzej kiedy chcą, żeby na nich patrzeć jak pływają, wtedy już nic nie zrobię dla siebie i nie mam nawet tych 40-u minut dla siebie [W38 K/35/PZ/S].

Czas dla siebie stanowi tym samym o permanentnym procesie budowania prywatnych subprzestrzeni, wynajdywania chwil dla siebie jako dostosowanie do ram sytuacyjnych. Widać też, jak coraz częściej mówienie o czasie wolnym sprowadza się do tych przestrzeni, które w tradycyjnym rozumieniu nie kojarzyły się z czasem wolnym (jak np. papieros z kolegą w pracy, dobra muzyka czy audiobook w samochodzie), ale spełniają cechy dłań charakterystyczne, przede wszystkim doświadczane jako przyjemność, rozrywka, odpoczynek i chwila wolności.

Miniaturyzacja oraz nadanie podręcznego znaczenia produktom, które wcześniej miały charakter stacjonarny takim jak telefon, radio czy komputer pozwala na zwiększenie ich użyteczności, ale też na łączenie czynności dotychczas rozłączonych, np. dzięki telefonowi komórkowemu można w drodze do pracy odbywać rozmowy prywatne i służbowe, dzięki iPod można słuchać muzyki podczas joggingu, dzięki laptopowi pracować w pociągu czy samolocie. To tym samym nadanie wielofunkcyjnego charakteru czasowi wolnemu mającemu wcześniej określone granice.

Technologie mobilne wkraczają w obszar rozrywki, czasu wolnego, wypełniają i organizują tzw. puste chwile, luki czasowe. Mam tu na myśli pewien specyficzny typ aktywności rozrywkowych, treścią i formą dostosowany do takich sytuacji aktywności, które szybko można rozpocząć i równie szybko zakończyć, łatwo dostępne, niewymagające większego wysiłku i zaangażowania. Jak mówił jeden z respondentów: (...) *raczej aktywność i technologia, która kojarzy się z rozrywką niż z czymś bardziej ambitnym, tak by można powiedzieć* [F1 M/30/OB/S].

Można powiedzieć, iż technologie mobilne wytwarzają „czas pomiędzy”, zamazują, upłynniają tradycyjne dychotomie i granice między pracą i rozrywką, obowiązkami a odpoczynkiem.

Co charakterystyczne, wielu osobom telefony towarzyszą przez cały czas, coraz silniej wpisując się w codzienne aktywności, zapełniając wszelkie nudy i „dziury bezczynności”, a w efekcie są traktowane wręcz jako „przedłużenie ja”. *To jest aż do tego stopnia uzależnienie, że tak, zabieram telefon ze sobą. No cóż. Wyjątek jest generalnie jak idę się kąpać, to tylko wtedy nie zabieram telefonu ze sobą* [F1 M/31/OB/S].

W ten sposób między innymi dokonuje się wspomniane powyżej a charakterystyczne dla współczesności zacieranie granic pomiędzy rodzajami czasów (czasu wolnego od pracy, czasu dla siebie, czasu pracy), granice między sferą przymusu i konieczności a wolnością i swobodą nie są w tym zakresie nie

ostre, niweczą tym samym wyrazistość samych opozycji przez nie budowanych.

## **Zakończenie**

Pomimo niekwestionowanego bogactwa i zróżnicowania sposobów tematy-zowania pojęcia czasu wolnego trudno oprzeć się wrażeniu, że specyfikę uobecniania pojęcia znamionuje znaczny schematyzm. Jednostki w niewielkim stopniu na poziomie definicyjnym są w stanie wpisać w kategorię czasu wolnego nowe elementy. Jego definiowanie odbywa się poprzez odtwarzanie sta-łych kategorii percepcyjnych, bardziej z poziomu świadomości praktycznej, z użyciem aparatu wiedzy podręcznej aniżeli poddawanych refleksyjnemu namysłowi (Giddens 2001). Można powiedzieć, iż pole semantyczne czasu wolnego jest w rzeczywistości znacznie szersze, znacznie bardziej wielowymiarowe i bardziej złożone wewnętrznie, niż wynikałoby to z utartych, przynajmniej na gruncie socjologii, sposobów czy kontekstów tematy-zowania terminów „czas wolny”, „czas dla siebie”, „wypoczynek” czy „rozrywka”, na co też istotnie wska-zują badani. Widać jednak, iż nadal zbyt rzadko zainteresowanie czasem wolnym sprowadza się do tych przestrzeni, które wprowadzie z nim się nie kojarzą ale spełniają cechy dlań charakterystyczne, bowiem dostarczają odpoczynku i przyjemności.

Wskazywana subiektywność doświadczeniowa oraz różnorodność form, stylów i sposobów przejawiania pozostają w dialektycznej relacji z kontekstem społecznym sprawiają, iż trudno czas wolny zamknąć w jednej, zasadniczej, definicji czy objąć w formułę określającą wszystkie jego właściwości. Tu istotne staje się podkreślana wielowymiarowa i wielokontekstowa natura czasu wolnego, różnorodność doświadczenia zawierająca szereg tak pozytywnych jak i negatywnych doświadczeń (w tym nieprzyjemnych i stresujących) czy charakterystyczna przejściowość i decentralizacja wskazujące, iż czas wolny ma miejsce w krótkich odcinkach (epizodach) aniżeli trwa dłużej.

Widać, iż czas wolny pozostaje ulokowany w konkretnych ramach regulują-cych jego funkcjonowanie, z drugiej natomiast jednostki mają zdolność do przekształcania tych ram, czego konsekwencją jest jego ciągła otwartość i go-towość do rewizji, bieżące konstruowanie działania przez jednostki interagują-ce ze sobą w różnych warunkach społecznych, politycznych czy ekonomicznych (Marody 2004). Tym samym myślenie o czasie wolnym nie może być usilna próba klasyfikacji i kwantyfikacji aktywności czasu wolnego, szukania jedno-znacznych i wspólnych wszystkim jego definicji ale branie pod uwagę swoistej indywidualizacja doświadczenia czasu wolnego, wypełnienia prywatnymi, idiosynkratycznymi doświadczeniami, przeżyciami czy interpretacjami. Jed-nostki dokonujące wyborów aktywności, poznające aktualne oferty czy odwołu-jące się do swoich możliwości nie tylko zaspokajają swoje potrzeby poznawcze, rozwojowe czy rozrywkowe, ale też każdorazowo aktualizują to, kim są lub chciałyby być, jakie jest ich w niej miejsce, jak skonstruowana jest rzeczywi-

stość i jakie zasady nią rządzi. Tym samym czas wolny staje się nie tylko bieżącym doświadczaniem otaczającej rzeczywistości, ale też procesem jej ciąglego aktualizowania i zmieniania na własnych zasadach, stanowi przestrzeń, która podlega ciągłej redystrybucji w obliczu doświadczeń jednostkowych oraz ich społeczno-kulturowego osadzenia.

## Bibliografia

- Best, S. (2010). *Lesiure Studies. Themes&Persectives*. London: SAGE Publications Ltd.
- Danecki, J. (1974). *Jedność podzielonego czasu. Czas wolny i czas pracy w społeczeństwach uprzemysłowionych*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Giddens, A. (2001). *Nowoczesność i tożsamość*. Warszawa: PWN.
- Kelly, J.R.(1996). *Leisure*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Lee, Y., Dattilo, J., Howard, D. (1994). *The complex and dynamic nature of leisure experience*. *Journal of Leisure Research*, 3 (1994), 195-211.
- Marody, M., Giza-Poleszczuk, A.. (2004). *Przemiany więzi społecznych. Zarys teorii zmiany społecznej*. Warszawa: Scholar.
- Nowakowski, S. (1957). *Czas wolny od pracy: zagadnienia cywilizacji nowoczesnej : Konferencja Międzynarodowa w Annecy, Francja*. *Kultura i Społeczeństwo*, 3 (1957), 187-190.
- Parker, J.S. (1971). *The future of work and leisure*, New York: Praeger, s.78.
- Parr, M.G., Lashua, B.D. (2004). 'What is leisure? The perceptions of recreation practioners and others', *Leisure Sciences*, 26 (2004), 1–17.
- Pęczak, M. (2010). Co robimy „po godzinach. W: W. Burszta i in. (red.) *Kultura miejska w Polsce z perspektywy interdyscyplinarnych badań jakościowych*. Warszawa: Narodowe Centrum Kultury.
- Tarkowska, E. (2001). *Czas społeczny a czas wolny: koncepcje i współczesne przemiany*. W: A. Żarnowska, A. Szwarc (red.) *Kobieta i kultura czasu wolnego*. Warszawa: DiG.
- Sułkowski, B. (1998). *Czas wolny*, W: *Encyklopedia Socjologii t. 1*, Warszawa: Oficyna Naukowa: 111-115.
- Watkins, M. (2000). *Ways of learning about leisure meanings*, *Leisure Sciences*, 22:93-100.
- Wnuk-Lipiński, E. (1975). *Czas wolny. Współczesność i perspektywy*. Warszawa. Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Zawadzka, A. (1976). *Obciążenie studentów nauką a formy wypoczywania*. Warszawa: PWN.

## Grasping leisure

Looking at leisure as a vital element of larger scale transformations, referred to in terms of media and technology saturation, fluid and ambivalent identities, ever changing patterns of life and lifestyles, multi and transculturalism, risk, reflectiveness or globalisation, the relevance of

fundamental questions such as What is leisure time nowadays? How can it be understood and defined? How can it be 'practised' and studied? comes into focus charting an ambivalent, tension-packed area of theoretical and empirical enquiries and analyses.

Since the 1990s one could observe in studies on leisure time a reflective trend questioning modernist projects and concepts of *real leisure*, the imperative of personal development and self-fulfilment or free choice for the sake of polysemy, relativism, blurring of boundaries as well as fragmentation and decentralisation of leisure time. The field of research into leisure time is thus characterised, first, by an epistemological crisis, and secondly, by multi-paradigmatic rivalry. The fact of using different lexicons results in the tangle of metaphors and assumptions blocking the path to reaching an agreement in fundamental matters.

In the proposed article I am going to refer to the above problems, as well as the problem set forward in the very title, that is whether it is at all possible to grasp leisure time in an unambiguous and finite sense, or if leisure time being an element of contemporary transformations is doomed to dynamics, processuality and ambiguity?

**SYLWIA POLCYN-MATUSZEWSKA<sup>16</sup>**  
**Zakład Dydaktyki Ogólnej.**  
**Wydział Studiów Edukacyjnych,**  
**Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu**

## **Facebook w czasie wolnym współczesnej młodzieży**

### **Wprowadzenie**

Współcześnie młodzi ludzie rezygnują z wielu tradycyjnych form i sposobów spędzania czasu wolnego (przykładowo: sport, kino, telewizja, czytanie książek, spotkania towarzyskie, gry planszowe i karciane, wydarzenia kulturalne i artystyczne, itd.) na rzecz cyfrowych form wolnoczasowych, w tym m.in.: na e-rozrywki, gry komputerowe oraz korzystanie z portali społecznościowych. W Polsce jednym z najczęściej wykorzystywanych serwisów jest Facebook, a działalność w jego ramach przybiera obecnie różne formy. Młodzież nie tylko komunikuje się ze swoimi znajomymi za jego pośrednictwem (chat, wideo rozmowy, rozmowy głosowe), poszerza informacje i grono swoich znajomych, ale i spędza długie godziny na innych możliwościach ofertowanych przez ten portal, w tym m.in. na: gry online, grupy zainteresowań czy związane z wymianą i sprzedażą określonych rzeczy, przedmiotów, śledzenie wydarzeń w danym mieście, regionie, kraju czy zagranicą, korzystanie z aplikacji, odwiedzanie i obserwowanie stron promujących określoną działalność i/lub inicjatywy, miejsca, przeglądanie fanpage'ę gwiazd i celebrytów, itd. Można wręcz określić, iż obecnie portale społecznościowe stały się łącznikiem pomiędzy światem wirtualnym a światem realnym młodego pokolenia – globalnego nastolatka.

### **Kategoria czasu wolnego a współczesna młodzież – ujęcie terminologiczne**

Na podstawie literatury przedmiotu można określić, iż pojęcie czasu wolnego jest kategorią wysoce interdyscyplinarną. Pojawia się ono bowiem w różnych naukach i prezentowane jest w różnych kontekstach. Jednakże niezależnie można stwierdzić, iż stanowi ono ważny element życia społecznego, który towarzyszy jednostce już od zarania dziejów. Można również zgodzić się w pełni ze słowami Jana Pięty, który podkreśla, iż czas wolny „stanowi(ł) składnik kultury życia codziennego, a w znacznym

---

<sup>16</sup> Sylwia Polcyn-Matuszewska jest stypendystą Fundacji Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na rok akademicki 2016/2017

stopniu (jest) był nośnikiem wartości kulturowych przekazywanych z pokolenia na pokolenie” poszczególnym jednostkom (Pięta, 2004: 62). Jednak jak zasadnie wskazuje Maria Truszkowska-Wojtkowiak samo pojęcie czasu wolnego znacznie ewoluowało i zmieniało się na przestrzeni ostatnich dziejów. Szczególnie jest to zauważalne w różnych epokach i kręgach kulturowych (Truszkowska-Wojtkowiak, 2013: 400). Najczęściej jednak to pojęcie jest rozpatrywane w ujęciu historycznym jako pewien proces rozwoju cywilizacyjnego, głównie będący przeciwieństwem czasu pracy (Kwilecki, 2011: 8 za: Dyoniziak, 1997: 239). Pojęcie to staje się również przedmiotem rozważań w socjologii, zarządzaniu, psychologii, a także w pedagogice. Na przestrzeni dziejów – od prehistorii do współczesności – czas wolny przejawiał się w innych formach i spełniał również różne funkcje (Więcej: Pięta, 2004).

Współcześnie – jak podaje Krzysztof Kwilecki – czas wolny można rozpatrywać w kilku, następujących różnych kontekstach, a mianowicie jako:

- czas przeznaczony głównie na wypoczynek występujący w przerwach w pracy lub w nauce,
- czas występujący na końcu tygodnia (szczególnie sobota – niedziela) lub także w inne dni wolne od pracy i nauki,
- czas po codziennej pracy zawodowej lub po nauce,
- czas corocznego urlopu lub wakacji szkolnych (Kwilecki, 2011: 8 za: Dowgird, Fał, Janicka, Świerczyńska, 1978: 3).

W tym kontekście (szerokie ujęcie) autor określa, iż czas wolny to zarówno swobodna, jak i przede wszystkim nieskrępowana forma wypoczynku, rozrywki czy też rozwijania zainteresowań odpowiadających jednostce i mająca głównie na celu:

- odtworzenie sił psychicznych i fizycznych, które zostały zużyte w trakcie pracy, nauki oraz podczas wykonywania przez jednostkę innych czynności niezwiązanych bezpośrednio z pracą zawodową lub nauką,
- poprawę stanu zdrowia człowieka,
- profilaktykę zdrowotną,
- rozwój fizyczny i duchowy człowieka.

W czasie wolnym jednostka ma także okazję do pełnego rozwoju intelektualnego, a także odkrywania i kształtowania własnych zainteresowań (Kwilecki, 2011: 12).

Pojęcie czasu wolnego, a szczególnie jego zdefiniowanie – biorąc pod uwagę kryterium różnych grup wiekowych – a szczególnie kategorię dzieci i młodzieży – nie jest rzeczą łatwą. Bowiem za czas wolny tej grupy wiekowej w dużej mierze odpowiadają osoby dorosłe (szczególnie rodzice i prawni opiekunowie) (Truszkowska-Wojtkowiak, 2013: 400). Jak stwierdza M. Truszkowska-Wojtkowiak „pojęcie czasu wolnego u dzieci kształtuje się w przeważającej mierze pod wpływem rodziny, szkoły (ostatnio także mediów) (...)” (Truszkowska-Wojtkowiak, 2013: 402-403). Autorka zwraca także uwagę, iż kategoria czasu wolnego w kontekście dzieci i młodzieży jest nieodzownie powiązana z ich statusem społecznym. Bowiem młody człowiek ma nie tylko mniejszą

dowolność gospodarowania swoim czasem i wybierania form wolnoczasowych (uzależnione od decyzji rodziców i opiekunów), ale jest również ograniczony kwestiami materialnymi, finansowymi (Truszkowska-Wojtkowiak, 2013: 409).

Szerokie ujęcie kategorii czasu wolnego na gruncie nauk pedagogicznych szczególnie w kontekście dzieci i młodzieży zaprezentował Jan Pięta w książce „Pedagogika czasu wolnego”. Autor ten podaje, iż czas wolny należy rozumieć bardzo szeroko, a mianowicie jako „czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne” (Pięta, 2004: 11). Autor jasno wskazuje, iż „czas ten wypełniany jest aktywnością, w którą człowiek angażuje się z własnej woli (po wypełnieniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych)” (Pięta, 2004: 11).

Współcześnie jednak tradycyjne formy spędzania czasu wolnego, przykładowo takie jak: sport, gry i zabawy na świeżym powietrzu, spotkania towarzyskie, kino, telewizja, czytanie książek, gry planszowe i karciane, kolekcjonerstwo i modelarstwo, aktywność społeczna i artystyczna, itd., zostały zastąpione popkulturowymi formami spędzania czasu wolnego. Jak zwraca uwagę M. Truszkowska-Wojtkowiak media, a w szczególności Internet, zajmują coraz więcej miejsca w czasie wolnym człowieka, w tym również dzieci i młodzieży (Truszkowska-Wojtkowiak, 2013: 412). Gry komputerowe, a szczególnie portale społecznościowe stały się na tyle popularne, iż w wysokim stopniu zastąpiły tradycyjne formy wolnoczasowe oferując całe spectrum nowych możliwości (konwergencja mediów) ich wykorzystania. Młody człowiek podłączony do globalnej sieci nie jest w stanie się nudzić, bowiem nieustannie docierają do niego nowe informacje, wiadomości oraz odbiera nowe, mocniejsze bodźce.

### **Facebook jako przykład portalu społecznościowego rozpowszechnionego w Polsce wśród młodzieży**

Współcześnie nowe media (nowe nowe media – pojęcie wprowadzone za Paul'em Levinsonem) (Więcej: Levinson, 2010), do których z całą pewnością można zaliczyć media społecznościowe stały się integralną częścią życia społecznego młodych jednostek – pokolenia żyjącego w społeczeństwie sieci, społeczeństwie globalnym i informacyjnym. Portale społecznościowe w wysokim stopniu spełniają bowiem oczekiwania użytkowników Internetu, zapewniając w jednym miejscu dostęp nie tylko do różnych form komunikacji, na przykład za pomocą komunikatorów, wideo rozmów, rozmów głosowych, ale i również prezentują różne informacje, przykładowo poprzez listy dyskusyjne, blogi, witryny (Mazur, 2011: 292). Do najbardziej popularnych mediów społecznościowych na gruncie polskim, z których korzysta współczesna młodzież, można zaliczyć m.in.: Blipl, Facebook, Twitter, Youtube, Nk.pl, Wikipedia (Zalega, 2015: 20). Jednakże ze względu na temat niniejszego artykułu warto bliżej przybliżyć główne założenia i możliwości korzystania z Facebook'a jako przykładu portalu społecznościowego popularnego wśród młodzieży w Polsce.

Facebook jest serwisem o głównie charakterze społecznym, który został założony w 2004 roku przez Marka Zuckerberga. Z początku był przeznaczony



jedynie do interakcji i komunikacji pomiędzy studentami Harvardu i nosił nazwę thefacebook.com (Forbes, www.). Po przeniesieniu i rozwinięciu jego możliwości stał się serwisem niezwykle popularnym na całym świecie. W ciągu dwóch lat jego funkcjonowania posiadał już 12 milionów aktywnych użytkowników (Softonet.pl, www.). Obecnie jest dostępny aż w 70 językach (Sowa-Behtane, 2016: 14) i korzysta z niego aż 3,419 miliarda osób, a 2,307 z nich posiada przynajmniej jedno konto. Na gruncie polskim 14 milionów ludzi ma aktywne konto na Facebook'u (CHIP, www.). Portal ten umożliwia bowiem dowolne kreowanie swojego profilu z wykorzystaniem zdjęć (w tym: zdjęcia profilowe, zdjęcia w tle i na osi czasu), zamieszczanie video, tekstów lub budowanie określonych sieci społecznych, kontaktów (Byłok, 2015: 54) oraz dowolne prezentowanie swojej osoby (autoprezentacja). Jak wskazuje Ewa Sowa-Behtane „Facebook ma bardzo rozbudowaną platformę, zarówno rozrywkową, jak i funkcjonalną. Przede wszystkim jest doskonałym rozwiązaniem dla rodzin i znajomych, którzy mieszkają w różnych stronach świata. Może stać się narzędziem w promowaniu zespołu czy firmy. Może być pomocą w nauce i w pracy dzięki użytecznym informacjom, które są na nim zamieszczane. Bezspornie jest również formą rozrywki” (Sowa-Behtane, 2016: 14).

Internauci (zarówno polscy, jak i zagraniczni) obecnie w ramach tego serwisu społecznościowego mogą również m.in.:

- tworzyć określone grupy zainteresowań (przykładowo: książkowe, modowe, sprzedażowe, wsparcia, promocyjne, edukacyjne, związane z planowaniem i koordynacją, itd.) oraz decydować o ich dostępności (prywatności), tworzyć w ich ramach posty, ankiety, wydarzenia, załączać dokumenty, zdjęcia, filmy, odbierać i ustawiać powiadomienia,
- dzielić się prywatnymi informacjami o sobie (przykładowo: praca i wykształcenie, miejsce zamieszkania, miejsce pobytu, dane kontaktowe i podstawowe informacje, przykładowo numer telefonu, adres e-mail, link do witryny społecznościowej, data urodzenia i data imienin, przekonania religijne, poglądy polityczne, informacje dotyczące członków rodziny i statusu związków, szczegółowe informacje) oraz fotografiami, filmami ze swoimi znajomymi udostępnionymi na własnej osi czasu oraz najważniejszymi wydarzeniami z własnego życia,
- rozmawiać na czacie indywidualnie lub brać udział w rozmowach grupowych, wideo rozmowach lub rozmowach głosowych, załączać pliki, zdjęcia, filmy, zmieniać dowolnie kolor chatu,
- dodawać, zaczepiać i obserwować znajomych oraz prowokować ich do określonej interakcji,
- przeglądać profile znajomych, innych odwiedzanych osób, celebrytów, osób publicznych oraz dodawać komentarze i reagować na treści przez nich zamieszczane (aktualnie występują różne reakcje: lubię to, super, ha ha, wow, przykro mi, wrr),

- korzystać z wielu aplikacji (w tym gry), witryn internetowych, wtyczek będących składnikami portalu i narzędzi, przykładowo: funkcja „wydarzeń z życia”,
- tworzyć albumy ze zdjęciami, na których można oznaczać zarówno miejsca, jak i osoby,
- prowadzić blog, notes, książkę adresową, listę znajomych,
- tworzyć i przeglądać aktualne wydarzenia w regionie lub w całej Polsce oraz zagranicą,
- tworzyć, lubić oraz obserwować określone strony fanowskie (w tym: celebrytów, sklepy modowe, firmy, strony edukacyjne, itd.),
- blokować użytkowników i ich wiadomości (Por.: Doniecki, www.)

Zgodnie z regulaminem Facebooka korzystanie z niego przez dzieci poniżej 13 roku życia jest oficjalnie niedozwolone. Jednakże jak wskazują badania nie jest to w wysokim stopniu egzekwowane szczególnie przez dzieci młodsze. Opierając się na wynikach badań z 2011 roku przeprowadzonych przez organizację Consumer Reports, można określić, iż 7,5 miliona użytkowników serwisu na świecie to głównie dzieci poniżej 13 roku życia (z tego ponad 5 mln poniżej 10 lat) (Ziębakowska-Cecot, 2012: 5).

W oparciu natomiast o wyniki badań jakościowych i ilościowych EU NET ADB można określić, iż dla młodych ludzi Facebook jest bardzo atrakcyjnym serwisem społecznościowym, bowiem w ramach jego funkcjonowania mają możliwość m.in.:

- komunikowania się z innymi osobami, jak i również „bycia” na bieżąco z różnego rodzaju informacjami z kraju i zagranicy,
- docierania do interesujących ich kwestii, w tym m.in.: pozyskiwania informacji o swoich znajomych, zmianach ich statusu, nowych zdjęciach, muzyce i wiadomościach, wydarzeniach towarzyskich, kulturalnych, m.in. takich jak: zbliżające się koncerty, imprezy lub urodziny znajomych,
- nawiązywania pierwszych kontaktów z osobami, których nie znają w życiu realnym – Facebook bowiem ułatwia przełamanie tzw. pierwszych lodów z innymi osobami, przykładowo z takimi, z którymi jednostka wcześniej nie miała okazji rozmawiać twarzą w twarz (Makaruk, 2013: 73).

## **Facebook w życiu współczesnej młodzieży – wyniki badań własnych**

Badania własne głównie o charakterze ilościowym zostały przeprowadzone w jednej z poznańskich szkół gimnazjalnych i objęły klasy I-III. Respondentami stały się zatem osoby będące w wieku 14-16 lat (N=105), które zgodnie z regulaminem portalu społecznościowego mogły założyć swój własny profil. Celem badań własnych stało się zbadanie sposobów wykorzystania Facebooka w czasie wolnym przez współczesną młodzież. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz kwestionariusz ankiety, który składał się z 10 pytań (narzędzie obejmowało trzy podstawowe części: instrukcję, metryczkę i pytania właściwe). Pytania kwestionariuszowe obejmowały głównie

następujące kategorie: korzystanie z portalu, częstotliwość oraz sposoby korzystania z niego w swoim czasie wolnym.

Jak zadeklarowało 92% osób badanych korzystają oni z Facebooka jako z portalu społecznościowego w swoim czasie wolnym. 8% określiło, iż posiada profil na portalu, jednak korzysta z niego rzadko lub prawie nigdy (częściej chłopcy niż dziewczęta deklarowały taką odpowiedź). 5% badanych osób wskazało, iż posiada więcej niż jeden profil w tym serwisie. Badana młodzież deklaruje również, iż korzysta z Facebooka codziennie (89%), w tym częściej dziewczęta niż chłopcy oraz spędza na nim około 1-2 godzin dziennie (częściej dziewczęta niż chłopcy). Częstotliwość odwiedzin portalu zwiększa się w dniach wolnych od zajęć szkolnych (nawet do 3 godzin dziennie). Badana młodzież deklaruje również, iż w ciągu jednego dnia odwiedza ten serwis od kilku do kilkunastu razy (częściej dziewczęta niż chłopcy) sprawdzając ważne dla siebie informacje.

Osoby badane zapytane o sposoby korzystania z tego portalu wskazały kolejno:

- kontakty rówieśnicze (rozmowy na chacie z obecnymi znajomymi i poszukiwanie nowych) – 99%,
- pozyskiwanie informacji o znajomych, datach ich urodzin i ważnych wydarzeniach z ich życia – 78%,
- pozyskiwanie informacji na temat wydarzeń w mieście, w którym mieszka (imprezy kulturalne, artystyczne, promocje, itd.) – 56%,
- przyglądanie stron fanowskich celebrytów i znanych osób z Polski i zagranicy – 56%,
- wymiana informacji na tematy związane ze szkołą, pracami domowymi i wydarzeniami z życia szkoły 55%,
- podejmowanie aktywności w grupach zainteresowań, wymiana myśli i poglądów – 44%,
- pozyskiwanie informacji na aktualne tematy polityczne – 9%, w tym 8 % chłopców, 1 % dziewcząt,
- komunikowanie się z nauczycielami w celach związanych ze szkołą i projektami edukacyjnymi – 7%, w tym 5% dziewcząt i 2 % chłopców,
- prowadzenie własnego fanpage'a zgodnego z własnym hobby lub zainteresowaniami – 5% badanych dziewcząt.

Osoby badane zapytane czy Facebook stanowi ważny element ich czasu wolnego jednoznacznie zadeklarowały, iż jest to ważna część ich życia. Takiej odpowiedzi udzieliło, aż 96% badanej młodzieży (większa część dziewcząt niż chłopców). Respondenci uznają również, iż obecnie trudno byłoby im zrezygnować z portalu i oferowanych przez niego udogodnień w życiu codziennym. Takiej odpowiedzi udzieliło aż 92% badanych.

Jak wskazują wyniki badań własnych Facebook jako portal społecznościowy jest immanentną częścią życia młodego pokolenia. Pozwala nie tylko na utrzymywanie i nawiązywanie kontaktów społecznych, ale umożliwia pozyskiwanie informacji na różne interesujące jednostkę tematy stając się jednym

z głównych źródeł informacji. Portal ten umożliwia także zaspokojenie naturalnej potrzeby ciekawości młodych ludzi, a także pozwala na rozwijanie własnych zainteresowań i promowanie ich w sieci globalnej.

## Podsumowanie

Czas wolny młodego człowieka w obliczu wszechobecnych nowych mediów zmienia swoje formy i sposoby realizacji. Niegdyś interesujące tradycyjne formy wolnoczasowe zostały zastąpione w części lub i nawet w całości na rzecz form medialnych. Gry komputerowe, portale społecznościowe i inne możliwości oferowane przez Internet stały się na tyle atrakcyjne niż młodemu pokoleniu (cyfrowym tubylcom, pokoleniu Google'a, pokoleniu myszki) brakuje czasu na inne aktywności w swoim czasie wolnym.

Jak potwierdzają wyniki badań własnych oraz obserwacja rzeczywistości społecznej, Facebook jako serwis społecznościowy jest ważnym składnikiem życia społecznego młodego pokolenia. Jest to nie tylko sposób na nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z najbliższą grupą rówieśniczą, ale i także jeden z ważniejszych kanałów informacyjnych oraz sposób na pozyskiwanie wiadomości na tematy aktualne i bieżące. Facebook jest zatem głównym składnikiem życia młodego człowieka, który staje się pomostem pomiędzy życiem wirtualnym a realnym. Jak trafnie zauważa Daria Hejwosz-Gromkowska „dla młodych ludzi założenie konta na profilu społecznościowym, jakim jest właśnie Facebook, ma uchronić ich przed „śmiercią” towarzyską i społecznym wykluczeniem (Hejwosz-Gromkowska, 2015: 181) oraz stać się okazją na „bycie na bieżąco” w zmiennym i płynnym świecie.

## Bibliografia

- Brylok, F. (2015). *Prosumpcja jako forma innowacji na współczesnym rynku*. W: A. Olejniczuk-Merta (red.) *Marketing i Rynek. Konsumpcja i Innowacje*. Warszawa: wydanie internetowe [http://www.pwe.com.pl/files/1276809751/file/ibrkk\\_cd\\_mir2\\_2005.pdf#page=187](http://www.pwe.com.pl/files/1276809751/file/ibrkk_cd_mir2_2005.pdf#page=187) [dostęp: 30.10.2016].
- CHIP, <http://www.chip.pl/news/wydarzenia/trendy/2016/03/z-facebook-a-korzysta-juz-14-milionow-polakow#ixzz4OgZlRxft> [dostęp: 30.10.2016].
- Doniecki, D. *Portale społecznościowe w życiu młodzieży szkolnej*, wydanie internetowe <http://www publikacje.edu.pl/pdf/11046.pdf> [dostęp: 30.10.2016].
- Dowgird, Z., Fąk, T., Janicka, H., Świerczyńska, K., (1978). *Rekreacja fizyczna na czasach*. Warszawa: CRZZ.
- Dyoniziak, R. (1997). *Spółczesność w procesie zmian*, Kraków-Szczecin-Zielona Góra.
- Forbes, <http://www.forbes.pl/10-lat-facebook-a-jak-tworzyl-sie-spolesznosciowy-gigant-,artykuly,170746,1,1.html> [dostęp: 30.10.2016].
- Hejwosz-Gromkowska, D. (2015). *Młodzież, Facebook a problem partycypacji społecznej*. W: *Studia Edukacyjne*, nr 35, s.179-198.

- Kwilecki, K. (2015). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Katowice: Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej im. Wojciecha Korfantego.
- Levinson, P. (2010). *Nowe nowe media*. Kraków: WAM.
- Makaryk, K. (2013). *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*. W: Fundacja Dzieci Niczyje. Teoria, badania, praktyka, Vol. 12, nr 1.
- Mazur, M., (2011). *Portale społecznościowe jako czynnik rozwoju społeczeństwa obywatelskiego*. W: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Studia INFORMATICA, nr 656.
- Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Zakład Wydawniczy DrukTur.
- Softonet.pl, [http://softonet.pl/publikacje/rzuty\\_okiem/Historia.Facebooka.czyli.o.tym.jak.Zuckerberg.buduje.internet.w.internetecie,1241](http://softonet.pl/publikacje/rzuty_okiem/Historia.Facebooka.czyli.o.tym.jak.Zuckerberg.buduje.internet.w.internetecie,1241), dostęp: 30.10.2016.
- Sowa-Behtane, E. (2016). *Konsekwencje aktywności na portalach społecznościowych (na przykładzie Facebooka)*. W: WORLD JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES NR 1(4)/2016.
- Truszkowska-Wojtkowiak, M. (2013). *Prawa dziecka a czas wolny*. W: Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość, t. X.
- Zalega, T. (2015). *Innowacje a konsumpcja i zachowania konsumpcyjne – wybrane zagadnienia*. W: A. Olejniczuk-Merta (red.), Marketing i Rynek. Konsumpcja i Innowacje, Warszawa, wydanie internetowe [http://www.pwe.com.pl/files/1276809751/file/ibrkk\\_cd\\_mir2\\_2005.pdf#page=187](http://www.pwe.com.pl/files/1276809751/file/ibrkk_cd_mir2_2005.pdf#page=187) [dostęp: 30.10.2016].
- Ziębakowska-Cecot, K. (2012). *Kto się boi mediów? Wybrane aspekty społeczne i edukacyjne funkcjonowania społeczeństwa informacyjnego*, wydanie internetowe [http://ktime.up.krakow.pl/symp2012/referaty\\_2012\\_10/ziebakow.pdf](http://ktime.up.krakow.pl/symp2012/referaty_2012_10/ziebakow.pdf) [dostęp: 30.10.2016].

### **Facebook in free time of modern teenagers**

Nowadays teenagers abandon many traditional ways of spending free time (like for example sport, movies, books) for the digital forms, including: e-entertainment and social networking. In Poland, one of the most widely used is Facebook, and activities within it takes many forms. Teenagers not only communicate through it, but they also spend long hours on other possibilities which are offered on this portal, including: games, groups of common interests, events from the region, applications, pages that promote specific activities and / or initiatives, fanpages of the famous people, etc.). The aim of the article is to diagnose the variety purposes of using the Facebook and to collect opinions of its users.

**JUSTYNA SALA-SUSZYŃSKA**  
Wydział Pedagogiki i Psychologii,  
Instytut Pedagogiki, Zakład Dydaktyki,  
Uniwersytet Marii-Curie Skłodowskiej, Lublin

## **Języki obce w czasie wolnym**

*„Kto nie zna języków obcych, nie wie nic o własnym”  
Johann Wolfgang von Goethe*

### **Wprowadzenie**

Nauka języków obcych już od dłuższego czasu jest stawiana na jednym z pierwszych miejsc pod względem ważności tematyki kształcenia. Opanowania obcego języka, a najlepiej kilku, to zadanie nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale również dla dorosłych, niezależnie do wieku. Zatem posługiwanie się językami innych krajów jest jednym z niezbędnych elementów edukacji ustawicznej. Specyfika nauki języka obcego ma to do siebie, że pozwala na nieustanne doskonalenie własnych możliwości. Kursy językowe oferują uczenie się na różnych poziomach, również przygotowujących do egzaminów, kończących się przyznaniem certyfikatu, potwierdzającego nabyte kwalifikacje. Ale przygoda z językami obcymi to nie tylko przechodzenie kolejnych poziomów. To również coraz to nowe odkrycia: słówek, zwrotów, wyrażeń potocznych, specjalistycznych terminów. Nawet osoby biegle władające danym językiem obcym mogą być zaskoczone jakąś nowością. Ten ciągły proces zaskakiwania przez język jest jednym z ważniejszych czynników motywujących do dalszej nauki.

Co więcej, znajomość języków obcych jest we współczesnym świecie umiejętnością niezbędną. Polityczne, gospodarcze i kulturalne procesy integracyjne w Europie, światowy przepływ informacji, ludzi i towarów sprawiają, że efektywna komunikacja językowa stała się i to zarówno w sferze zawodowej, jaki prywatnej koniecznością, a w konsekwencji jednym z najważniejszych elementów dobrego wykształcenia.

Ponadto, wielojęzyczność i wielokulturowość to zjawiska nierozdzielnie sprzężone z mobilnością ludzi poszukujących lepszych warunków życiowych. Językowa różnorodność Europy i świata sprawia, że uczenie się i znajomość języka obcego wiążą się z wieloma korzyściami. Znając język obcy, można poznawać nowych ludzi, korzystać z uroków zagranicznych wakacji i podróżować, rozwijać karierę zawodową czy zgłębiać tajniki innych kultur.

W związku z powyższym coraz więcej ludzi bez względu na wiek, decyduje się na naukę języka obcego w czasie wolnym. Korzystają oni z różnych form

przyswajania języka tj. uczęszczają do szkół językowych, korzystają z usług korepetytorów, lub też samodzielnie się uczą poprzez samouczki, fiszki, albo Internet. Należy podkreślić, iż znajomość języków obcych jest oczywiście niezbędna i w wielu sytuacjach bardzo cenna, jednak powinna iść w parze z rozwijaniem umiejętności posługiwania się językiem ojczystym i wiedzy o nim, w całej jego złożoności i bogactwie (Słaby-Góral, 2010: 213).

## **Zalety nauki języka obcego**

E. Białystok twierdzi, że człowiek ucząc się dodatkowego języka, ćwiczy najważniejsze części mózgu, w tym korę przedczołową, w której zachodzi proces przełączania funkcji wykonawczej (Białystok, 2005: 420). Można zaobserwować zaangażowanie szerszych obszarów cerebralnych mózgu w porównaniu. W rezultacie wzrasta objętość szarej materii w dolnej części lewego płata ciemieniowego. Mózg jest w stanie wytwarzać nowe neurony, które zintegrowane w istniejące struktury stają się w pełni funkcjonalne. Dodatkowo, wyniki badań prowadzonych od kilku lat jednoznacznie wskazują, że mózg osób wielojęzycznych później się starzeje później zauważa się u nich oznaki demencji i choroby Alzheimera.

Jednak do tej pory niewiele mówiło się o poznawczych korzyściach płynących z posługiwania się kilkoma językami. Tymczasem z najnowszych badań empirycznych z zakresu psycholingwistyki wynika, że sytuacja używania na co dzień dwóch lub więcej języków jest doskonałym treningiem dla umysłu. Dzięki temu treningowi umysł może efektywniej kontrolować napływające informacje, a także łatwiej przystosowuje się do zmieniających się warunków działania. Trening ten sprawia także, że można być bardziej twórczy, tworząc więcej oryginalnych pomysłów (Iluk, 2000: 50).

Władanie więcej niż jednym językiem, może mieć znaczenie nie tylko tu i teraz, ale także w dłuższej perspektywie. Okazuje się, że łatwiej uczyć się kolejnych języków skłaniając w ten sposób swój umysł do jeszcze bardziej wyęźżonego treningu, a co więcej może o 5 lat opóźnić wystąpienie objawów chorób degeneracyjnych układu nerwowego.

Znajomość języków otwiera również nowe możliwości w zawodach, które niekoniecznie wiążą się z bezpośrednimi kontaktami z ludźmi z innych krajów i kultur; pomaga np. naukowcom, którzy dzięki temu, że znają języki mogą zapoznawać się z publikacjami, które w przeciwnym wypadku byłyby dla nich niedostępne. Umożliwia ona wreszcie sukces zawodowy w innych krajach poszerzając tym samym możliwość wyboru miejsca zamieszkania, prowadzenia trybu życia, jaki sobie tylko wymarzymy (Bertelle, 2011: 243).

Myślenie dywergencyjne to jak umiejętność znajdowania możliwie jak największej liczby rozwiązań określonego problemu. Natomiast, uwaga selektywna to umiejętność abstrahowania od nieistotnych informacji. Osoba posługująca się językami obcymi będzie umiała się lepiej skoncentrować na swojej pracy, gdy np. nad jej głową współpracownicy będą ucinali sobie pogawędkę.

Przydatność obu tych umiejętności jest nie do przecenienia w codziennym życiu i w dużym stopniu stanowi o sukcesie zawodowym.

Inną zdolnością, która znajdzie uznanie u każdego pracodawcy, to umiejętność sprawnego przełączania się między zadaniami. Osoby używające na co dzień co najmniej dwóch języków będą potrafiły skuteczniej monitorować czynności jakie wykonują jednocześnie.

Natomiast dzieci, które znają dwa języki, prędzej niż ich rówieśnicy uzyskują tzw. *metaświadomość językową*, czyli samowiedzę na temat języka. Szybciej zorientują się, że język posiada pewną strukturę tzn., że np. słowa składają się z dźwięków, zdania ze słów itp. Dzięki tej świadomości dzieci szybciej nauczą się pisać i czytać, a także będą mogły w sposób bardziej świadomy, a zatem szybszy i bardziej skuteczny poznawać kolejne języki. W szkole i w życiu pomoże im także wcześniej rozwinięta umiejętność przyjmowania cudzej perspektywy, czyli patrzenia na zagadnienie oczami innych (Olpińska, 2004: 38).

Znajomość dwóch języków, a co za tym idzie dwóch kultur, może także przynieść korzyści duchowe. Znając tylko jeden język człowiek do pewnego stopnia zdeterminowany jest w patrzeniu na świat poprzez charakter tego języka. Poznając inny język przesuwa te granice czyniąc świat większym i bardziej złożonym. Takie założenie przyjęła teoria względności językowej (relatywizmu językowego), która zakłada, że język, którym mówi się, wpływa na sposób myślenia i widzenia świata.

Jak wskazują wyniki osoby posługujące się językami obcymi lepiej radzą sobie z planowaniem, myśleniem abstrakcyjnym i wychwytywaniem istotnych informacji, są bardziej kreatywne i łatwiej uczą się kolejnych języków. Pełne korzyści intelektualne czerpie się wtedy, gdy oba jego języki są rozwinięte do poziomu porównywalnego z jego jednojęzycznymi rówieśnikami (Lipińska, 2003: 23).

Zachowanie języka i przyswojenie dziedzictwa kulturowego obojga rodziców odgrywa niezwykle istotną rolę w procesie kształtowania się tożsamości i poczucia przynależności młodego człowieka. Dorastanie w atmosferze poszanowania kultury i języka rodziców jest niezbędne dla samoakceptacji i budowania pewności siebie.

Osoby posługujące się biegle dwoma językami łatwiej odnajdują się w różnych sytuacjach społecznych i potrafią analizować rzeczywistość z różnych perspektyw kulturowych. Są one w stanie lepiej zrozumieć kultury krajów, których językami się posługują. Postrzeganie świata u osoby dwujęzycznej jest w naturalny sposób bogatsze (Olpińska, 2004: 50).

Znajomość dodatkowych języków często niesie ze sobą również dodatkowe korzyści zawodowe i finansowe, gdyż szerzej otwiera rynek pracy. Ponadto, osoby łatwiej uczą się kolejnych języków, co dodaje im dodatkowy atut.

Podsumowując, osoby wielojęzyczne cechuje interpersonalna wrażliwość i empatia, są spokojniejsze i mniej lękliwe w kontaktach z innymi. Co więcej, nauka języków obcych może intensyfikować rozwój procesów myślenia oraz kreatywność. Uważa się, że osoby posługujące się językami obcymi wcześniej



dojrzewają i dlatego lepiej radzą sobie z wieloma aspektami życia, mają też świetnie wykształconą umiejętność słuchania. Wielojęzyczność ponadto ma pozytywny wpływ na rozwój intelektualny i osiągnięcia w nauce. Poza tym osoby są bardziej tolerancyjne, otwarte oraz bardziej elastyczne, gdyż łatwiej przystosowują się do nowych sytuacji. Obraz świata osoby dwujęzycznej jest bogatszy. Do osiągnięcia tych pozytywnych skutków potrzebna jest jednak konsekwencja w rozwijaniu obu języków, pozytywne nastawienie oraz wsparcie emocjonalne (Lipińska, 2003:75).

## **Motywacja do nauki języka obcego**

Wraz z podejściem komunikacyjnym, znaczącą rolę w glottodydaktyce odgrywa kwestia motywacji (Gruca, Pierre, 2003: 138). Zdaniem J. Brophy'ego (2002:17) motywacja służy do wywołania odpowiedniego zachowania nastawianego na określony cel, jego ukierunkowanie i trwanie. W kontekście szkolnym, pojęcie motywacji definiuje się ze względu na stopień i powody, dla których uczeń angażuje się albo też nie w proces dydaktyczny. Dlatego też często motywacja jest postrzegana, na co wskazywał M. Szalek (2004:53), jako siła sprawcza lub też inaczej skłonność do działania, która powinna spowodować między innymi uczenie się.

Motywacja ucznia zależy od różnorodnych czynników. Przede wszystkim jest ona uwarunkowana przez cechy osobowości takie jak: inteligencja, typ temperamentu i typ osobowości, a także cechy charakterystyczne dla danej grupy wiekowej. Są one mało podatne na działanie czynników zewnętrznych, dlatego też nauczyciel nie może ich w żaden sposób zmienić, a jedynie wziąć pod uwagę w procesie dydaktycznym (Kucharczyk, 2008:86).

Niemniej jednak przez niektórych autorów (Szalek 2004: 48) samoocena uczniów czy inaczej stopień pewności siebie jest widziana również jako czynnik determinujący motywację. Samoocena uczniów nie jest wielkością stałą. Zmienia się wraz z wiekiem i bagażem doświadczeń, w tym językowych, uczniów. Dlatego nauczyciel, chcący zmotywować uczniów do wchodzenia w interakcję w języku obcym, powinien odpowiednio dowartościowywać swoich podopiecznych. Jest to możliwe poprzez zapewnienie przyjaznej atmosfery na lekcji i unikanie zbytniego stygmatyzowania błędów popełnianych przez uczniów. Wtedy to uczniowie pozbyliby się zahamowań i dużo chętniej wypowiadaliby się w języku obcym.

Pozytywny obraz procesu uczenia się języka obcego mógłby również wpłynąć korzystnie na motywację. Im większy wydaje się być przyrost umiejętności w języku docelowym, tym chętniej uczniowie uczą się. Z tego powodu nauczyciel powinien jasno określić cele nauczania (Komorowska 2005: 127):

- końcowe (dla całości kursu);
- etapowe (dla poszczególnych semestrów);
- operacyjne (dla danej lekcji) i zapoznać z nimi uczniów.

Postawa lub też nastawienie jest kolejną zmienną, która określa stosunek ucznia do języka obcego jako przedmiotu szkolnego. W kontekście szkolnym przez postawę rozumie się stosunek, jaki ma uczeń do nauczanego języka, społeczeństwa i kultury docelowej jak i warunki, w których odbywa się proces nauczania. Największy wpływ na nastawienie uczniów mają reprezentacje społeczne, jakie uczniowie posiadają na temat rodzimych użytkowników języka i ich szeroko pojętej kultury. Bardzo często stereotypy, zwłaszcza negatywne, wpływają na efektywność uczenia się języka obcego. Dlatego nauczyciel powinien wykształcić u swoich uczniów kompetencję interkulturową, dzięki której będą oni bardziej otwarci na inność, tak języka jak i kultury docelowej, a tym samym z większą przyjemnością będą odkrywać nowe i nieznane dla nich obszary (Kucharczyk, 2008: 87).

Złożoność kształcenia językowego, występujące trudności oraz czas oczekiwania na wymierne rezultaty powodują często nawet u pierwotnie bardzo pilnych i pozytywnie nastawionych do nauki uczniów zniechęcenie i niewiarę w końcowy sukces. Dlatego kluczowym elementem warunkującym postępy w nauce jest motywacja, niezłomne przekonanie o tym, że wysiłek włożony w naukę przynosi wymierne rezultaty. Jednym z głównych zadań nauczyciela jest nieustające pobudzanie motywacji uczących się i uświadamianie im czynionych postępów, określanie celów etapowych i akcentowanie osiągnięcia takich celów.

Wahania poziomu motywacji do nauki języka obcego są naturalne i występują w różnych momentach procesu glottodydaktycznego. Zazwyczaj w początkowym okresie nauki motywacja i zapał są najsilniejsze, ponieważ uczący się widzi natychmiast własne postępy. Motywacja spada w miarę trwania nauki, kiedy uczeń nie jest w stanie jasno wskazać różnic między poprzednim a obecnym etapem rozwoju kompetencji językowych. Nauczyciel powinien zwracać uwagę ucznia na czynione przez niego postępy i wskazywać możliwości praktycznego wykorzystania nowych osiągnięć na każdym etapie edukacyjnym (Marcinkowska – Bachlińska, 2009: 124).

Podsumowując można powiedzieć, iż rozumienie celu i istoty procesu uczenia się języków obcych jest jednym z najistotniejszych elementów koniecznych do utrzymania wysokiej motywacji. razu skorzystać ze zdobywanych umiejętności. Należy pamiętać, że oprócz wysoko zmotywowanych grup dorosłych, którym znajomość języka jest niezbędna w aktualnie wykonywanej pracy, trzeba stale dbać o optymalny poziom motywacji uczących się. W nauczaniu/uczeniu się języka obcego występuje możliwość wykorzystywania nabywanych umiejętności natychmiast w praktyce, co pozwala na stałą weryfikację własnej pracy i dostarcza zadowolenia. Natomiast, świadomość przyrostu swoich umiejętności w codziennych sytuacjach jest czynnikiem silnie wpływającym na poziom motywacji.

## Nowoczesne technologie w nauce języka obcego

Wiedza na temat nauki języków obcych oraz coraz to nowsze metody ich nauczania sprawiają, że nauka staje się coraz bardziej efektywna, a przede wszystkim zdecydowanie bardziej interesująca niż metoda gramatyczno-tłumaczeniowa. Ponadto dzięki zdobyciom techniki nauka kojarzy się bardziej z przyjemnością, a nie z obowiązkiem. Multimedia pozwalają uczniowi na aktywne uczenie się, na odkrywanie wiedzy i rozwiązywanie problemów. Przeciwstawiają się werbalizmowi nauczycieli i uczniów, likwidują szkolną nudę, motywują uczniów do wysiłku intelektualnego, wyzwalają zainteresowania. Są warunkiem i źródłem sukcesu ucznia i nauczyciela (Bigaj, 2005: 88).

Komputery, Internet oraz odtwarzacze mp3 powinny być powszechnie używane do uatrakcyjnienia procesu zdobywania wiedzy ale także do jego polepszenia. Nauka z wykorzystaniem metod multimedialnych jest bardziej wydajna, ponieważ są podczas niej zaangażowane obie półkule mózgowie (Szewczyk, 2012: 136).

Istotne jest również, aby podczas nauki języka obcego, kiedy pracuje lewa półkula, pobudzać do pracy prawą półkulę przy pomocy obrazów, wyobraźni oraz emocji. Pomóc w tym mogą multimedia, które w przeciwieństwie do książek czy wykładów, oddziałują na cały mózg. Oglądając filmy wideo, które pobudzają emocje stymuluje się prawą półkulę, dzięki czemu człowiek uczy się szybciej i więcej zapamiętuje (Pasterski, 2010: 43).

Rynek programów multimedialnych wspomagających naukę języka obcego jest bardzo szeroki, dlatego należy ustalić kryteria, które powinny spełniać nowoczesne programy do nauki języka.

Według J. Bigaja (2005: 88) w sferze wychowawczej program powinien spełniać następujące wymogi:

- w programie powinny być zawarte „nagrody” zapewniające uczniom przeżycie sukcesu;
- informacje zwrotne powinny pojawiać się szybko;
- tematyka programów powinna być interesująca, gdyż wtedy nauka sprawia przyjemność;
- uczeń powinien mieć możliwość pracy w tempie które mu odpowiada i wyboru ćwiczeń stosownie do własnych potrzeb;
- po zakończeniu pracy z programem uczeń może prześledzić błędy i wykonać ćwiczenie powtórnie;
- uczeń ma różnego rodzaju pomoce, z których może skorzystać w trakcie rozwiązywania ćwiczeń;
- niepoprawne odpowiedzi są komentowane i opatrywane wskazówkami pomagającymi w ich poprawieniu.

Z punktu widzenia psycholingwistyki dobry program powinien (Szewczyk, 2012: 138):

- zawierać ćwiczenia pobudzające różne zmysły;
- posiadać system inteligentnych powtórek;

- dawać swobodę w planowaniu nauki, dostosowywać ją do indywidualnego tempa uczenia się oraz planu dnia, dawać możliwość ustawienia „urlopu”;
- zawierać system rozpoznawania mowy;
- zawierać wideo – kurs wzbogacony filmami uatrakcyjnia naukę;
- ćwiczenia powinny być różnorodne i ciekawe;
- materiał powinien składać się z zagadnień istotnych i postrzeganych jako przydatne;
- kształcić wszystkie pięć umiejętności językowych (słuchanie, mówienie, czytanie, pisanie, znajomość gramatyki).

Od strony technicznej najistotniejsze są: wbudowany słownik, udźwiękowanie i łatwość obsługi. Natomiast zalecane sposoby sprawdzania nabytych umiejętności to czytanie ze zrozumieniem, rozumienie ze słuchu, gramatyka, pisanie i wymowa.

Programy komputerowe są w stanie doskonale wspierać i urozmaicać naukę języków obcych, ponieważ spełniają one główne wymogi zarówno w sferze wychowawczej jak i stricte edukacyjnej z wykorzystaniem wiedzy psycholingwistycznej. Ponadto multimedialność uatrakcyjnia naukę co wprost przekłada się na zainteresowanie uczniów, a tym samym na skuteczność poznawania nowych języków. Młodzi ludzie są otwarci na technologie i potrafią wykorzystać ich potencjał, należałoby więc położyć nacisk na edukację nauczycieli oraz pracowników systemu oświaty aby takie metody nauki były bardziej spopularyzowane. Być może tego typu rozwiązania potrzebują większej promocji, prawdopodobnie dobrym momentem jest czas kiedy w szkołach wprowadzane są e-podręczniki i system nauczania powoli w coraz większym stopniu korzysta z nowoczesnych technologii (Szewczyk, 2012: 139).

Niewątpliwie nauka języków obcych przez Internet ma wiele zalet, co potwierdzają liczne badania i sami użytkownicy. Strony internetowe umożliwiają naukę osobom zapracowanym, niepełnosprawnym, preferującym samokształcenie, jak też naukę o dowolnej porze. Działające na tych stronach linki prowadzące do zasobów przeznaczonych do ściągnięcia na dysk lub wgrania na odtwarzacze mp3 to istotne ułatwienia techniczne, dzięki którym o wiele bardziej realne staje się wykorzystanie czasu, który inaczej byłby bezproduktywny i stracony. To właśnie te chwile można wykorzystać na naukę i doskonale znajomości języka obcego (Frąckowiak, 2006: 84).

## **Podsumowanie**

Znajomość języka obcego stała się obecnie koniecznością i jest niezbędnym elementem podstawowego wykształcenia człowieka. Uczenie się języka w warunkach szkolnych jest niewątpliwie trudne i wymaga dużo dyscypliny i systematyczności, zarówno ze strony ucznia, jak i nauczyciela. Jego istoty nie stanowi bowiem przekazywanie czy rozwijanie określonego zakresu wiedzy przedmiotowej, lecz wykształcenie określonych sprawności komunikacyjnych w zakresie danego języka obcego, co wymaga wysokich nakładów energii,

cierpliwości, systematyczności, a przede wszystkim specyficznych form pracy, niespotykanych w innych zakresach kształcenia (Marcinkowska – Bachlińska, 2009: 120).

Ważna jest też motywacja, dzięki której można realizować wyznaczone cele oraz dążyć do perfekcji w posługiwaniu się językiem obcym. Ponadto, korzystanie z technologii multimedialnych pomaga w lepszej przyswajalności języka obcego, zapamiętywaniu jak również wymiennie wpływa na czerpanie przyjemności z procesu nauki co, jak wskazują naukowcy zajmujący się psycholingwistyką, odgrywa kluczową rolę w zdobywaniu nowych umiejętności. Aplikacje, które poprzez swoją interaktywność pobudzają obie półkule mózgowe zapewniają efektywniejszą pracę mózgu powoduje szybszą naukę.

Język obcy wymaga nie tylko specyficznej metodyki nauczania, ale także specyficznej organizacji procesu uczenia się, jeżeli ma on być praktycznie przyswojony przez uczących się, z czasem ma się stać narzędziem poznania i komunikacji, działającym sprawnie równoległe obok takiego narzędzia, jakim jest język ojczysty.

## **Bibliografia**

- Bertelle, L. (2011). Dwujęzyczność w świetle najnowszych badań naukowych. *Lingwistyka Stosowana*, 4, 241-249.
- Białystok, E. (2005). Consequences of bilingualism for cognitive development. W: J. Kroll, A. De Groot (red.), *Handbook of bilingualism: Psycholinguistic approaches*. New York: Oxford University Press.
- Bigaj, J. (2005). Wykorzystanie Internetu i multimediiów w nauczaniu języka niemieckiego. *Języki Obce w Szkole*, 3, 86-89.
- Brophy, J. E. (2002). *Motywowanie uczniów do nauki*. Warszawa: PWN.
- Fraćkowiak, A. (2006). Internet jako medium ustawicznego uczenia się języków obcych. *Rocznik Andragogiczny. 1429-186X*, 80-85.
- Pierre, J., Gruca, I. (2003). *Cours de didactique du français langue étrangère et seconde*. Grenoble: Presses Universitaires de Grenoble.
- Iluk, J. (2000). *Nauczanie bilingwalne: modele, koncepcje, założenia metodyczne*. Katowice: UŚ.
- Komorowska, H. (2005). *Metodyka nauczania języków obcych*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Kucharczyk, R. (2008). Motywacja a interakcja. W poszukiwaniu związków przyczynowo- skutkowych (na przykładzie języka francuskiego jako obcego). W: A. Michońska-Stadnik, Z. Wąsik (red.), *Nowe spojrzenia na motywację w dydaktyce języków obcych*. Wrocław: UW.
- Lipińska, E. (2003). *Język ojczysty, język obcy, język drugi: wstęp do badań dwujęzyczności*. Kraków: UJ.
- Marcinkowska-Bachlińska, M. (2009). *Psychologiczne czynniki wpływające na poziom motywacji do nauki języka obcego*.

<http://www.kms.polsl.pl/prv/spnjo/referaty/marcinkowska-bachlinska/>

Dostęp: 10.10.2016r.

Olpińska, M. (2004). *Wychowanie dwujęzyczne*. Warszawa: Katedra Języków Specjalistycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Pasterski, M. (2010). *Efektywna nauka*. Warszawa: Złote Myśli.

Słaby-Góral, I. (2010). Moda językowa na frazeologizmy i idiomy w mediach jako „podtekst” glottodydaktyki. *Acta Universitatis Lodziensis. Kształcenie Polonistyczne Cudzoziemców*, 17, 213- 222.

Szałek, M. (2004). *Jak motywować uczniów do nauki języka obcego?* Poznań: Wagros.

Szewczyk, A. (2012). Technologie multimedialne wspierające dydaktykę języków obcych. *Dydaktyka informatyki*, 7, 133-140.

### **Foreign languages in free time**

Nowadays, learning foreign languages is very popular form of spending free time in every age group. This trend developed because of many advantages of speaking at least one foreign language fluently. More and more schools are forming international contacts with other schools and they are organizing language camps and school exchanges for their students in free time or during the holidays. Thanks to it, students have direct contact with language and they can practice their language skills. Furthermore, adults and elderly people like children and teenagers attend to language schools and have private language classes with educational reasons.

In the article, I want to present reasons, why people start learning foreign languages and show advantages of it. What is more, I would like to point out children's motivation and show that using new technology is also important while learning foreign languages. Additionally, my aim is to show to my reader, that learning foreign languages may be amazing kind of spending free time. Because of it, not only people can relax but also they can get to know new culture.



## MAGDALENA ZADWORNA-CIEŚLAK

Uniwersytet Łódzki,  
Instytut Psychologii

### Aktywność prozdrowotna osób starszych

#### Wprowadzenie

Żyjemy coraz dłużej, a ilość osób starszych w społeczeństwie wzrasta. Obecnie udział seniorów w ogólnej populacji Polski wynosi ponad 18%, zaś w roku 2050 może wynieść 30%. W skali kraju liczebność osób 65+ zwiększy się o 5,4 mln (*Prognoza ludności...*, 2015: 132). Starzenie się wydaje się być jednym z najważniejszych wyzwań współczesności – zarówno w aspekcie społeczno-ekonomicznym, jak i zdrowotnym.

Czas po 60 roku życia – nazywany w psychologii rozwoju człowieka późną dorosłością – obfituje w wiele zmian i wyzwań, wymagających od jednostki przystosowania. Wskaźnikiem adaptacji do starości jest doświadczenie „maksimum satysfakcji przy minimum kosztów psychicznych” (Freund, 1997 za: Straś-Romanowska 2004: 270). Okres ten wymaga realizacji specyficznych zadań rozwojowych, skupionych wokół przystosowania się do spadku sił fizycznych, przejścia na emeryturę i zmniejszonych dochodów oraz zmiennych ról społecznych, pogodzenia się ze śmiercią współmałżonka, utrzymywania stosunków towarzyskich z ludźmi w swoim wieku i urządzenia w sposób dogodny warunków swego bytu (Havighurst, 1981).

Zmiany w funkcjonowaniu osób w okresie późnej dorosłości wyraźnie zaznaczają się w sferze zdrowia. Sprawność fizyczna stopniowo maleje, wzrasta prawdopodobieństwo wielu chorób somatycznych. Ponadto w społeczeństwie zachodnim dominuje negatywny obraz starości. W czasach kultu młodości i piękna seniorzy często spychani są na margines życia społecznego. W wyniku tego doświadczyć mogą defaworyzacji z jej destrukcyjnym wpływem na struktury poczucia własnej wartości (por. Zbonikowski, 2010: 19-22).

Doświadczenia ludzi starszych znacznie różnią się w zależności od miejsca zamieszkania. Z opracowanego w 2015 roku raportu oceniającego sytuację seniorów - *Global Age Watch Index* (2015: 4-7) wynika, że wśród 96 krajów Polska zajęła 32 miejsce. Indeks powstał na podstawie takich czynników, jak: przychody, stan zdrowia (w tym średnia długość życia, dobrostan psychologiczny), możliwości (poziom zatrudnienia starszych, dostęp do edukacji) oraz środowisko (dostęp do transportu publicznego, bezpieczeństwo, więzi społeczne). Pierwsze 19 miejsc zajmują kraje uprzemysłowione. Kraje afrykańskie są



w dole tabeli, zaś najniżej uplasowały się kraje, w których trwają konflikty zbrojne.

Sytuacja polskich seniorów pozostawia wiele do życzenia, szczególnie w aspekcie społecznych możliwości i środowiska. Jaka jest jednak rola własnej aktywności seniorów w zdobyciu i utrzymaniu wysokiej jakości życia? Czy za pomocą odpowiedniego stylu życia można „zestarzeć się pozytywnie”? Jak prawidłowo wypełnić czas wolny przynależny starości, aby cieszyć się dobrostanem?

### **Zachowania zdrowotne i pomyślne starzenie się**

Różnorodność dróg starzenia się doprowadziła badaczy tego okresu do refleksji nad pozytywnymi aspektami przeżywania starości. Badania wskazują przecież, że część osób starszych, nawet po 80 roku życia, zachowuje dobrą kondycję zdrowotną (McLaughlin i in., 2012: 783-789). Rowe i Kahn (1987: 143-149) spopularyzowali termin „pomyślne starzenie się”, odnosząc je do osób starszych żyjących dłużej niż wynosi długość życia oczekiwana w ich grupie demograficznej i doświadczających wysokiej jakości życia w siódmej i ósmej dekadzie życia. Osoby takie doświadczają szczęścia, spełnienia i dobrego zdrowia w późnym wieku w wyniku pozytywnych wyborów dotyczących stylu życia i odpowiednich zachowań. Podobnie zauważa Palmore (1995: 914-915), iż jest to kombinacja optymalnej zdolności przeżycia, dobrego zdrowia oraz doświadczania satysfakcji życiowej. Z kolei Ryff (1982: 209-214) rozumie pod nazwą „pomyślne starzenie się” formę ludzkiego funkcjonowania, którego efektem jest optymalny rozwój człowieka dorosłego w ciągu całego życia.

Aktywne kształtowanie procesu starzenia się nie powinno ograniczać się do poszukiwania sposobów uniknięcia negatywnych aspektów starości, ale na uznaniu nieuchronności strat, a także własnej śmierci jako naturalnych elementów ludzkiego życia. Koncepcja pozytywnego starzenia się opiera się na działaniach, które można podejmować w celu zwiększenia dobrostanu. Możliwość wyboru zupełnie zmienia sytuację człowieka, nawet w najtrudniejszych momentach starzenia się (Hill, 2010: 42-99).

Pogarszanie się stanu zdrowia i pozytywne starzenie nie wykluczają się wzajemnie. Ludzie mogą stosować różnorodne strategie asymilacyjne oraz akomodacyjne w celu przystosowania się do pojawiających się ubytków zdrowia. W okresie starości istotne jest ponadto rozróżnienie pomiędzy obiektywnym a subiektywnym stanem zdrowia. Osoby starsze skłonne są do lepszych subiektywnych ocen swego zdrowia niż by to wynikało z obiektywnych danych. Poglądy pacjentów podzielają także przedstawiciele personelu medycznego, oceniając zdrowie w relacji do wieku, co najlepiej wyraża się w pojęciu „względne zdrowia” (Flick i in., 2003: 539-556).

Istotne są tu także zasoby osobiste i społeczne, do których należą wrodzone predyspozycje psychiczne, warunki środowiskowe, cechy indywidualne – oso-

bowość, wartości, postawy, przekonania. Ludzie pozytywnie starzejący się dokonują także trafnych wyborów dotyczących stylu życia oraz dbają o elastyczność w całym cyklu życia. Osoby pozytywnie starzejące się łączą skupianie się na pozytywnych stronach życia, a nie na problemach i trudnościach związanych z zaawansowanym wiekiem. Pozytywne starzenie się to nie unikanie strat i na pewno nie unikanie śmierci, lecz zachowanie adekwatnych reakcji na zmiany, choroby i nierównowagę otoczenia (Vaillant, 2002: 161).

Ze zdrowym starzeniem się wcale nie są związane czynniki, potocznie uważane za istotne tj. długość życia przodków, poziom cholesterolu, klasa społeczna rodziców, ciepłe emocjonalne otoczenie w dzieciństwie, stabilny temperament w dzieciństwie i stres. Natomiast pięć czynników, szacowanych przed ukończeniem przez badanych 50 roku życia i rokujących pomyślne starzenie się przez kolejne 20 lub 30 lat, to: niepalenie lub rzucenie palenia w młodym wieku, adaptacyjny styl radzenia sobie, brak problemów z nadużywaniem alkoholu, odpowiednia masa ciała, stabilne małżeństwo, ćwiczenia fizyczne i wykształcenie (Vaillant, 2007: 351-361). Wniosek płynący z tych badań jest taki, że to czy dożyjemy podeszłego wieku pełni wigoru nie zależy od gwiazd czy genów, lecz od nas samych. Jeśli odpowiednio wcześniej tj. przynajmniej przed ukończeniem 50 roku życia, zadbamy o wagę i porzucenie używek, zaczniemy więcej się ruszać, poprawimy jakość naszych związków i sposoby radzenia sobie ze stresem, mamy szansę pozytywnie się zestarzeć.

### **Aktywność prozdrowotna seniorów – specyfika, wyznaczniki i skutki**

Prawidłowe dbanie o siebie odgrywa więc kluczową rolę na każdym etapie życia. Aktywność prozdrowotna to zespół różnych zachowań związanych ze zdrowiem. Można je zdefiniować jako „reaktywne, nawykowe i/lub celowe formy aktywności człowieka, które pozostają — na gruncie wiedzy obiektywnej o zdrowiu i subiektywnego przekonania — w istotnym, wzajemnym związku ze zdrowiem” (Sęk, 2000: 539).

Heszen i Sęk (2007: 98-100) proponują następujące kryteria klasyfikacji zachowań zdrowotnych:

1. Funkcja zachowania względem zdrowia — korzystna lub niekorzystna.
2. Poziom organizacji behawioralnej — nawyk lub czynność.
3. Poziom świadomości i cel zachowania.
4. Poziom zdrowia, w stosunku do którego podejmuje się zachowanie.
5. Zachowania związane ze zdrowiem wynikające z roli społecznej.
6. Treść zachowania, sfera życia i aktywności.

Biorąc pod uwagę pierwsze z podanych kryteriów — funkcję zachowania względem zdrowia — wyróżnić można zachowania prozdrowotne, które służą zdrowiu i zapobiegają chorobom (np. gimnastyka rekreacyjna), oraz zachowania antyzdrowotne, które niszczą zdrowie i prowadzić mogą do rozwoju chorób (np. palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu). W okresie senioralnym występować mogą niestety obie formy, gdyż czas ten nie zawsze jest wolny od zachowań szkodliwych dla zdrowia. Zachowania ryzykowne pełnić mogą na

przykład funkcję patologicznego zaprzeczania starości czy nieprawidłowego wypełniania czasu wolnego. Czasem też zachowanie początkowo podejmowane dla wzmocnienia zdrowia (np. suplementacja witaminowa) przyjmuje postać o rozmiarach i intensywności szkodzących zdrowiu (np. przedawkowanie suplementów szkodliwe dla zdrowia).

Pod względem poziomu organizacji behawioralnej zachowania zdrowotnego oraz poziomu świadomości i celu zachowania, wyróżnić można nawykowe, stabilne wzory zachowań pro- i antyzdrowotnych (takie jak mycie rąk i zębów, mycie owoców przed jedzeniem) oraz celowe czynności zdrowotne, będące wynikiem świadomej decyzji podmiotu. W kształtowaniu tych ostatnich ważną rolę odgrywa podmiotowe podejście i indywidualna świadomość. Najczęściej zachowania celowe mają charakter prozdrowotny, pojawiając się na przykład w sytuacji choroby lub podwyższonego jej ryzyka, kiedy to podejmujemy decyzję o zmianie zachowań niekorzystnych dla zdrowia na prozdrowotne. Powstają także często w sytuacji zmiany życiowej i rozwojowej. W czasie późnej dorosłości wydarzenia krytyczne (np. wycofanie z aktywności zawodowej) mogą generować pojawianie się nowych form celowych czynności prozdrowotnych (np. nie podejmowana dotychczas z braku czasu praca w ogrodzie).

Biorąc pod uwagę kryterium poziomu zdrowia lub nasilenie choroby, wyodrębnić można zachowania w sytuacji zdrowia oraz w sytuacji choroby. Zachowania pierwszego rodzaju to czynności promocyjne i profilaktyczne (np. kontrole stomatologiczne, przyjmowanie szczepień). Zachowania drugiego rodzaju to działania w sytuacji zagrożenia zdrowia, ukierunkowane na jego przywrócenie. Można podzielić je na zachowania związane z przyjmowaniem roli chorego (np. poszukiwanie pomocy i diagnozy), z pełnieniem roli chorego (np. spełnianie zaleceń lekarskich) oraz zachowania związane z samoleczeniem (np. stosowanie własnych sposobów leczenia). W późnej dorosłości znacznie wzrasta ilość zachowań w sytuacji choroby z powodu pogarszającego się stanu zdrowia.

Można także wyróżnić zachowania zdrowotne związane z pełnioną rolą społeczną. Osoby starsze często podejmują wiele zachowań prozdrowotnych wobec swoich dzieci, wnucząt i współmałżonków, zgodnie z rolą rodzica, babci/dziadka, męża/żony. Wyrażać się mogą choćby w przygotowywaniu zdrowych posiłków dla rodziny czy dbaniu o kontrole lekarskie osób bliskich.

Na podstawie treści zachowania i sfery życia, jakiej dotyczą zachowania zdrowotne, wyróżnić można jeszcze zachowania dotyczące diety, aktywności ruchowej, nienarażania się na ryzyko. Można je przyporządkować do grupy zachowań promocyjnych, związanych z dbaniem o zdrowie (np. strategiczne planowanie zdrowia), oraz prewencyjnych, związanych z zapobieganiem chorobom (np. szczepienia przeciw grypie).

Obraz zachowań związanych ze zdrowiem w grupie polskich seniorów, płynący choćby z badań PolSenior, przeprowadzonych na ponad 5-tysięcznej grupie, wskazuje na szereg niedostatków. Połowa badanych deklaruwała bierność ruchową, a skłonność do podejmowania aktywności fizycznej malała wraz

z wiekiem (Rowiński, Dąbrowski, 2012: 531-548). Respondenci spożywali posiłki nieregularnie, a większość z nich nie spożywała zalecanych 4-5 posiłków dziennie (Kołłajtis-Dołowy i in., 2012: 359 – 378). W grupie tej powszechnie jest nadciśnienie tętnicze, jednak wielu seniorów nie podejmowało żadnych kroków, aby z nim walczyć (Zdrojewski i in., 2012: 155-168). Mimo to osoby po 60 roku życia prezentują ogólnie wyższy poziom aktywności zdrowotnej w porównaniu do osób w okresie średniej dorosłości (Zadworna-Cieślak, Ogińska-Bulik, w druku) oraz wczesnej dorosłości (Walker i in., 1988: 76-90, Dębska i wsp., 2009: 77–88). Aktywność ta jest także jakościowo inna. Procesy starzenia się organizmu i pogarszająca się kondycja zdrowotna wymuszają dokonywanie przewartościowań i podejmowanie działań wzmacniających i podtrzymujących zdrowie. Stan zdrowia oddziałuje bowiem istotnie na zachowania zdrowotne osób starszych (Zadworna-Cieślak, Ogińska-Bulik, 2013: 145-156).

Wiele badań wskazuje także na różnicującą dla zachowań zdrowotnych rolę płci i występowanie bardziej prozdrowotnego stylu życia u kobiet (Zadworna-Cieślak, Ogińska-Bulik, 2013: 145-156). W przypadku osób po 60 roku życia różnice pomiędzy płciami w aktywności zdrowotnej nie zawsze jednak są wyraźne (Muszalik i in., 2013: 509-513; Sygit-Kowalkowska, 2013: 103–113; Ogińska-Bulik i in., 2015: 570-577). Przypuszczalnie pogarszający się stan zdrowia może być czynnikiem silnie oddziałującym na działania prozdrowotne zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

Oprócz czynników socjodemograficznych, takich jak wiek, płeć, stan zdrowia, wykształcenie i status materialny, stan cywilny i środowisko życia, na aktywność zdrowotną seniorów wpływać będą czynniki psychologiczne. Badania potwierdzają w tym zakresie między innymi rolę potraumatycznego rozwoju (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014: 243-257), optymizmu (Zadworna-Cieślak, Ogińska-Bulik, 2013: 145-156), prężności i duchowości (Ogińska-Bulik i in., 2015: 570-577). Właściwości te można wzmacniać, także w starszym wieku, wspomagając przez to pośrednio aktywność zdrowotną i ogólny poziom dobrostanu (Zadworna-Cieślak, 2015: 321-328).

Zachowania prozdrowotne w starszym wieku poprawiają komfort życia, będąc istotnym predyktorem stanu zdrowia i długości życia (Ford i in., 2008: 194-200; Selivanova, Cramm, 2014: 1-25). Ponadto przyczyniają się do wzmacniania zasobów odgrywających szczególną rolę w sytuacjach kryzysowych (por. Zbonikowski, 2013: 141-144). Rozważnie podejmowane działania prozdrowotne pomagają w adaptacji do starości, będąc korzystną formą wypełnienia czasu wolnego. Podejmowane w grupie łączą się także z umacnianiem relacji międzyludzkich (np. udział w zorganizowanych zajęciach sportowych, turystycznych, uczestnictwo w grupowych zajęciach edukacyjnych na Uniwersytetach Trzeciego Wieku). W perspektywie indywidualnej oprócz korzyści zdrowotnych w sferze fizycznej poprawiają samopoczucie psychiczne. Są także istotne w relacjach rodzinnych, za ich pomocą bowiem osoby starsze dbają o współmałżonków i innych członków rodziny. Ważne jest przy tym dostosowanie zachowania do jego celu, odpowiedni zakres działania i jego intensywność.

ność, a nade wszystko działalnie w zgodzie ze swoimi potrzebami, możliwościami i indywidualną specyfiką rozwojową okresu starości.

## Podsumowanie

Starość można widzieć zarówno jako okres strat, jak i nowych wyzwań. Jedno nie przeczy drugiemu. Aktywność prozdrowotna wpisuje się w wyzwania, które winno być celowo podejmowane przez seniorów, na miarę swoich możliwości naznaczonych stratami w zakresie zdrowotnym czy społecznym. Coraz większa łatwość dostępu do fachowej wiedzy na temat zdrowia i możliwość kształcenia przez całe życie napawają optymizmem. Wspomnieć jednak należy, że obszar zdrowia to także teren nadużyć ze strony pseudospecjalistów, a niefachowe źródła wiedzy mogą wprowadzić zamęt w aktywności prozdrowotnej osób starszych. Tylko właściwe dbanie o siebie, oparte na rzetelnych podstawach, ma szansę przynieść skutki w postaci wzmocnienia dobrostanu biopsychospołecznego, opóźnić występowanie chorób i wspomóc ich leczenie (por. Franklin, Tate, 2009: 6-11). Aktywność zdrowotną oraz leżące u jej podłoża zasoby osobiste należy zatem wzmacniać, opierając te działania na rzetelnej wiedzy. Kreuje się tu obszar tworzenia programów promocji zdrowia dla osób wkraczających w późną dorosłość i już będących w tym wieku. Pamiętać jednak trzeba, że wyzwania promocji zdrowia w tej grupie wiekowej są specyficzne (por. Albert, Freedman, 2010). Proponowane oddziaływania powinny kłaść nacisk na właściwości sprzyjające pozytywnemu starzeniu się oraz być dostosowane w formie i treści do specyfiki rozwojowej tego okresu.

## Bibliografia

- Albert, S.M., Freedman, V. (2010). *Public health and aging: Maximizing function and well-being*. New York: Springer Publishing.
- Dębska, U., Guła-Kubiszewska, H., Starościak, W., Bielawska, I. (2009). Zachowania zdrowotne osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości – aspekt edukacyjny i behawioralny. *Psychologia rozwojowa*, 14(3), 77–88.
- Flick, U., Fischer, C., Neuber, A., Schwartz, F.W., Walter, U. (2003). Health in the Context of Growing Old: Social Representations of Health, *Journal of Health Psychology*, 8 (5), 539-556.
- Ford, J., Spallek, M. i Dobson, A. (2008). Self-rated health and a healthy lifestyle are the most important predictors of survival in elderly women. *Age Ageing*, 37(2), 194-200.
- Franklin, N., Tate, C. (2009). Lifestyle and successful aging: an overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(1), 6-11.
- Global AgeWatch Index 2015: Insight report* (2015), HelpAge International, Dane pobrane w dniu 03.02.2014 ze strony <http://www.helpage.org/global->

- agewatch/reports/global-agewatch-index-2015-insight-report-summary-and-methodology/
- Havighurst, R. (1981). *Developmental tasks and education*. New York: Longman and Green.
- Heszen I., Sęk H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
- Hill, RD. (2010). *Pozytywne starzenie się*. Warszawa: Wydawnictwo Laurum.
- Kołąjtis-Dołowy, A., Pietruszka, B., Olszanecka-Glinianowicz, M., Mossakowska, M. (2012). Zwyczaje żywieniowe osób w wieku podeszłym. W: M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.) *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne.
- McLaughlin S.J., Jette A.M., Connell C.M. (2012). An examination of healthy aging across a conceptual continuum: prevalence estimates, demographic patterns, and validity. *The Journals Of Gerontology. Series A, Biological Sciences And Medical Sciences*, 67(7), 783-9.
- Muszałik, M., Zielińska-Więczkowska, H., Kędziora-Kornatowska, K., Kornatowski, T. Assessment of selected health behavior among elderly people in Juczyński's Inventory of Health Behavior regarding socio-demographic factors. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 94(3), 509-513.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M., Rogala, E. (2015). Rola zasobów osobistych w podejmowaniu zachowań zdrowotnych przez osoby w wieku senioralnym. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96(3), 570-577.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M. (2014). Rola rozwoju potraumatycznego w podejmowaniu zachowań zdrowotnych u osób w okresie późnej dorosłości, *Polskie Forum Psychologiczne*. 19 (2), 243-257.
- Palmore, E.B. (1995). Successful aging. W: G.L. Maddox (ed.), *Encyclopedia of aging: A comprehensive resource in gerontology and geriatrics*. New York: Springer.
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143–149.
- Rowiński, R., Dąbrowski, A. (2012). Aktywność fizyczna Polaków w wieku podeszłym. W: M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.) *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne.
- Ryff C.D. (1982). Successful aging: A developmental approach, *Gerontologist*, 22 (2), 209-214.
- Sęk H. (2000). Zdrowie behawioralne. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, t. 3, Gdańsk: GWP.
- Selivanova, A., Cramm, J. M. (2014). The relationship between healthy behaviors and health outcomes among older adults in Russia. *BMC Public Health*, 14(1), 1-25.
- Straś-Romanowska, M. (2004). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała. (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, Warszawa: PWN.

- Sygit-Kowalkowska E. (2013). Zachowania zdrowotne osób w okresie późnej dorosłości – socjodemograficzne korelaty i różnice między środowiskami społecznymi. *Annales Academiae Medicae Stetinensis, Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie*, 59(1), 103–113.
- Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050* (2014). Warszawa: GUS. Dane pobrane w dniu 10.06.2016 ze strony <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-osob-starszych-i-konsekwencje-starzenia-sie-ludnoscipolski-w-swietle-prognozy-na-lata-2014-2050,18,1.html>
- Vaillant, G. (2007). Pozytywne starzenie się. W: P.A. Liney, S. Joseph *Psychologia pozytywna w praktyce*, Warszawa: PWN.
- Vaillant, G. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to happier life*. Boston: Little-Brown.
- Walker, S.N., Volkan, K., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1988). Health-promoting life styles of older adults: comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *Advances in Nursing Science*, 11(1), 76-90.
- Zadworna-Cieślak, M., Ogińska-Bulik, N. (2013). Zachowania zdrowotne osób w wieku senioralnym – rola optymizmu. *Psychogeriatrya Polska*, 10(4), 145-156.
- Zadworna-Cieślak, M. (2015). Dobrostan psychiczny seniorów – znaczenie oddziaływań psychoedukacyjnych W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Lifelong learning*. Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Zadworna-Cieślak, M., Ogińska-Bulik, N. (w druku). The specificity of health-related behaviours of people during the middle and late adulthood, *Health Problems of Civilization*.
- Zbonikowski, A. (2013). Osoby dojrzałe w sytuacji bezrobocia – charakterystyka psychologiczna, *Zarządzanie Innowacyjne w Gospodarce i Biznesie*, 2(17), 137-146.
- Zbonikowski, A. (2010). Społeczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży. W: K. Hirszel, R. Szczepanik, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska (red.), *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Zdrojewski, T., Więcek, A., Grodzicki, T., Broda, G., Bandosz, P. Mossakowska, M., Ślusarczyk, P., Chudek, J., Wizner, B., Wyrzykowski, B. (2012). Rozpowszechnienie świadomości i skuteczności leczenia tętniczego u osób powyżej 65 roku życia w Polsce. W: M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.) *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne.

### **Pro-health activity of elder people**

Health-related behaviors are an important element of lifestyle of people in late adulthood period. Their specificity changes with age, and the pro-health activity plays an important role in the implementation of developmental tasks. The article presents the status of health behaviors of Polish seniors against their peers in other European countries. The paper discusses the specifics of pro-health activity in old age and tools to measure it.





**ANDRZEJ ZBONIKOWSKI**

**Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi,  
Katedra Psychologii**

## **Formy spędzania czasu wolnego wspierające pseudosamorealizację człowieka**

### **Wprowadzenie**

Czas wolny stanowi w życiu człowieka szczególną przestrzeń, której sposób zapewnienia bardzo dobrze odzwierciedla stan zaspokojenia potrzeb psychicznych. Spontanicznie podejmowane aktywności są często motywowane potrzebami zdeprywowanymi, domagającymi się podjęcia działań obniżających napięcie psychiczne przez nie wywołane. Z powyższego względu obserwacja sposobów spędzania wolnego czasu stanowić może cenne źródło wiedzy o obserwowanym człowieku i jego potrzebach, które tworzą układ hierarchiczny z dominującymi w danym okresie życia potrzebami z określonego poziomu (por. Maslow, 1990: 72-102). W przypadku zaspokojenia potrzeb podstawowych nie można się spodziewać ogólnego zmniejszenia napięcia emocjonalno-motywacyjnego, gdyż do głosu dochodzą wówczas potrzeby wyższego rzędu. *Jeśli nawet wszystkie te potrzeby są zaspokojone, możemy często (jeśli nie zawsze) oczekiwać pojawienia się nowego niezadowolenia i niepokoju, jeśli jednostka nie robi tego, do czego właśnie ona szczególnie się nadaje. Muzyk musi zajmować się muzyką, malarz malować, poeta pisać, jeśli w ostatecznym rachunku mają pozostawać w zgodzie z sobą. Człowiek musi być tym, kim może być. Potrzebę tę możemy nazwać samourzeczywistnieniem* (Maslow, 1990: 86).

Identyfikacja motywów stanowiących podłoże preferowanych form spędzania wolnego czasu wymaga kompleksowego i zaangażowanego podejścia do obserwowanej osoby, a przede wszystkim - wiedzy i umiejętności samego obserwującego. Często bowiem mają miejsce sytuacje, gdy te same zachowania są determinowane innymi motywami. Odnosząc się do aktywności podejmowanych w wolnym czasie, bardzo często obserwować można różnego rodzaju działania angażujące zasoby osób aktywnych - zdolności, zainteresowania, pasje. Patrząc na pilnie uczącego się studenta, ponadnormatywnie pracującego nad projektem pracownika lub osobę podejmującą udział w kursie języka obcego uznawanego w naszej kulturze za egzotyczny, osoby z otoczenia społecznego reagują często uznaniem lub zachwytem, dostrzegając w takiej aktywności przejawy samorealizacji jej autora. Zachowania takie są zazwyczaj chwalone i tym samym wzmacniane, a podejmujące je osoby nabierają przekonania o słuszności tych działań. Tymczasem ocena psychologiczna może tu być różna.

Aprobowane społecznie formy aktywności, angażujące wysiłek i zasoby człowieka, mogą odpowiadać potrzebom z różnych poziomów. Zaspokajanie potrzeb związanych z samorealizacją stanowiłoby optimum rozwojowe. Bardzo często można jednak mieć w takich przypadkach do czynienia ze zjawiskiem pseudosamorealizacji (por.: Łukaszewski, 1984: 440-468; Zbonikowski, 2006: 238-258), kiedy zachowane są jedynie pozory konstruktywnych dla jednostki zmian rozwojowych, *de facto* zaś występuje poważna trudność w zaspokojeniu potrzeb niższego rzędu, a proces samorealizacji ulega zablokowaniu.

### Cechy osób samorealizujących się

Rozpoznanie motywacji związanej z samourzeczywistnieniem i odróżnienie jej od motywacji pseudorozwojowej (pseudosamorealizacji) wymaga zwrócenia uwagi na kilka kwestii. Przede wszystkim - proces samoaktualizacji wymaga harmonijnego zaspokojenia potrzeb niższego rzędu. Z pozycji wychowawcy, terapeuty, instruktora zajęć czy po prostu wnikliwego obserwatora ludzkich zachowań - można zauważyć, że szczególnie deprywacja potrzeb szacunku stanowi częsty powód blokowania potrzeb samorealizacji (por. Maslow, 1990: 84-85). Obserwacji psychologicznej poddaje się także kwestia specyfiki motywacji stanowiącej podłoże podejmowanej aktywności: czy jest to motywacja oparta na potrzebach niedoboru (*deficiency needs*) czy potrzebach wzrostu (*growth needs*) zwanych metapotrzebami (Maslow, 1986: 32). Motywacja oparta na poszczególnych typach potrzeb różni się specyfiką regulacji: podczas gdy potrzeby podstawowe regulowane są zgodnie z regułą homeostazy (zaspokojenie powoduje spadek napięcia i uspokojenie jednostki), potrzeby samorealizacji bazują na regulacji heterostatycznej - określanej jako *nigdy dość* (napięcie emocjonalno-motywacyjne jest przyjemne, pobudza jednostkę do kolejnych form aktywności, a osobowość - do pełnego rozwoju) (Maslow, 1986: 33-34).

Osoby samorealizujące się dążą do osiągnięcia stanu samorealizacji, polegającego na uzyskaniu wysokiego poziomu zaspokojenia potrzeby samourzeczywistnienia. Abraham Maslow (1990: 217-244), na podstawie przeprowadzonych badań, zidentyfikował dyspozycje charakterystyczne dla osób urzeczywistniających swój osobisty potencjał; są to:

- sprawna percepcja rzeczywistości i zadowalające relacje z nią,
- akceptacja siebie, innych ludzi i zjawisk przyrody,
- spontaniczność, prostota i naturalność w wyrażaniu siebie,
- umiejętność koncentracji na problemie i jego istocie,
- dystans wobec rzeczywistości i potrzeba prywatności,
- autonomia i niezależność wobec kultury i otoczenia,
- ciągła świeżość ocen, manifestująca się zdolnością doceniania wciąż na nowo dobrodziejstw życia,
- doznania mistyczne i szczytowe,
- poczucie wspólnoty z istotami ludzkimi,
- głębia związków interpersonalnych,

- demokratyczna struktura charakteru,
- umiejętność różnicowania środków i celów, dobra od zła,
- filozoficzne i niezłośliwe poczucie humoru,
- spontaniczna ekspresja twórcza,
- opór wobec inkulturacji i zdolność transcendowania kultury.

Właściwości powyższe odnoszą się do osób o wysokim poziomie dojrzałości osobowościowej, różnicując je od osób doświadczających procesu pseudosamorealizacji.

### **Mechanizmy pseudosamorealizacji oraz pseudorozwojowe formy aktywności w czasie wolnym**

Identyfikacji i analizy mechanizmów pseudosamorealizacji podjął się Wiesław Łukaszewski (1984: 440-468), zwracając przy tym uwagę na pewien paradoks: wiele form pseudosamorealizacji postrzeganych jest jako zabiegi wspierające wszechstronny rozwój osobowościowego potencjału człowieka i z tego powodu są one wzmacniane w terapii i innych działaniach zakładających wspieranie rozwoju. Autor podkreśla, że kluczowym wymiarem omawianego zjawiska jest kategoria: rozwój harmonijny - rozwój dysharmonijny, jako że procesy pseudosamorealizacyjne służą doraźnym interesom *ja*, które nie idą w parze z rozwojem osobowości jako całości. Należy ponadto zwrócić uwagę, iż motywacja napędzająca działania pseudorozwojowe wiąże się głównie z deprivacją potrzeb szacunku i uznania.

Jedną z najczęściej występujących form pseudosamorealizacji, nawiązującą wprost do wartościowania samego siebie, stanowi *potwierdzenie własnej wartości (samopotwierdzenie)*. Należy wprawdzie zastrzec, iż część przypadków samopotwierdzenia ma charakter wzrostowy i może w perspektywie służyć samorealizacji, warunkiem jest jednak, aby działania oparte na motywie samopotwierdzenia wynikały ze świadomych decyzji i rozwiniętej samoświadomości jednostki; ilustracją może tu stanowić kompensowanie poczucia niższości wskazane jako motyw rozwojowy przez Alfreda Adlera (1986: 35-45). W wielu przypadkach samopotwierdzenie przybiera jednak postać pseudorozwojowego testowania siebie samego i swoich możliwości. Podejmowane na tej podstawie działania dają pozorne poczucie spełnienia się. Opierają się one zwykle bądź to na deklarowaniu wysokiej samooceny, bądź na wątpieniu w nią. W pierwszej formie – jednostka podejmuje określone wyzwania, ponieważ – jak sądzi – stać ją na to: *Jestem kimś wartościowym, więc podejmę się tego, z pewnością dam sobie z tym radę*. Kluczową rolę odgrywają tu względy ambicjonalne i tendencja do podwyższenia samooceny, nie są zaś ważne prawdziwe zainteresowania daną aktywnością jako taką. Druga forma bazuje na wątpliwościach co do własnej wartości, co skłania człowieka do testowania siebie samego, zgodnie z logiką: *Podejmę się tego i zobaczę, ile jestem wart*. W obu przypadkach mechanizm jest podobny i polega na sprawdzaniu swoich możliwości i kompetencji celem utwierdzenia się w wysokiej samoocenie. Następuje tu zatem przesunięcie motywacji jednostki z deklarowanego pierwotnie, realnego

celu na obszar poczucia własnej wartości. Ponieważ motywacja ta ma zazwyczaj charakter nieświadomy, można przyjąć psychodynamiczny punkt widzenia i dopatrzeć się tu mechanizmu obronnego kompensacji, ewoluującego w kierunku toksycznej dla harmonijnego rozwoju osobowości nadkompensacji. Łukaszewski (1984: 447-448) zauważa, że podatność na funkcjonowanie według reguł testowania samego siebie przejawiają najczęściej osoby silnie skoncentrowane na *ja*, zwłaszcza na strukturze *ja* idealnego.

Podjęmowane w czasie wolnym formy aktywności związane z samopotwierdzeniem przyjmują postać wyzwań, z którymi - w mniemaniu jednostki - trzeba się zmierzyć. Ich specyfika zależna jest od wieku osób i specyfiki danego okresu rozwoju. W przypadku młodzieży można zauważyć większą niż u dorosłych niestabilność samooceny (por. Niebrzydowski, 1976: 125-136), co wiąże się z bardziej dostrzegalną doraźnością działań podejmowanych w zakresie samopotwierdzenia. U uczniów zdolnych omawiane zjawisko można zaobserwować w zachowaniach nastawionych na uznawane przez dorosłych osiągnięcia - takich jak konkursy, olimpiady przedmiotowe, współzawodnictwo sportowe oparte na rywalizacji z rówieśnikami. Odmianę samopotwierdzenia, często występującą u młodzieży, można określić jako: *Jeszcze się przekonacie!* (Łukaszewski, 1984: 448). Polega ona na potwierdzaniu własnej wartości poprzez udowadnianie innym (rodzicom, nauczycielom), że ich dotychczasowe oceny możliwości i kompetencji dziecka były nietrafne. Kwintesencję zachowań młodego człowieka wyrażają wówczas komunikaty: *Ja wam jeszcze pokażę!*, *Zobaczycie!*, *Ja wam jeszcze udowodnię!*, *Sami się przekonacie!*. Młody człowiek podejmuje wówczas różne zadania zorientowane wyłącznie na zaspokojenie oczekiwań dorosłych: podejmuje w wolnym czasie dodatkową naukę języka obcego, uczy się gry na instrumencie, uczestniczy w zajęciach sportowych lub artystycznych. Przy braku właściwej reakcji wychowawczej opiekunów mechanizm ten może się utrwalić i stać się dominującą formą pseudosamorealizacji w wieku dorosłym, uruchamianą pod wpływem subiektywnego poczucia braku docenienia ze strony innych osób.

Samopotwierdzenie podejmowane w wolnym czasie przez osoby dorosłe ma odmienne uwarunkowania na poszczególnych etapach dorosłości. Wczesna i średnia dorosłość często podporządkowuje omawiany proces celom związanym z karierą zawodową - wolny czas służy wówczas nabywaniu nowych kompetencji i kwalifikacji, które mogą podnieść zawodową pozycję danej osoby i zwiększyć jej szanse na rynku pracy. Z kolei późna dorosłość wiąże się z brakiem możliwości zaspokajania potrzeb szacunku poprzez udział w aktywności zawodowej, co deprywuje ten poziom potrzeb i kieruje seniora w stronę sprawdzania się w wolnym czasie w nowych rolach i aktywnościach: świadczeniu opieki nad wnuczkami, podejmowaniu działalności społecznej, udziale w imprezach turystycznych i rekreacyjnych oraz podejmowaniu uznanych społecznie form edukacji. Mimo aprobaty społecznej dla takich działań osoby starsze nie osiągają jednak wówczas pełnego dobrostanu (por. Zadworna-Cieślak, 2015: 321-328).

Jako jedną z szeroko rozpowszechnionych odmian pseudosamorealizacji wskazuje Łukaszewski (1984: 440-444) *błędne koło fiksacji*. Jej mechanizm polega na nadmiernym wartościowaniu celu i dystansowaniu wobec niego wszelkich innych wartości – z wartością własnej osoby i osobistym dobrostanem włącznie. Wyznaczony cel wydaje się wówczas jednostce tak istotny, iż osiągnięcie go staje się jedynym wartościowym motywem postępowania. Jednocześnie wyłączość i przecenianie doniosłości tego celu sprawiają, iż zniekształceniu ulega ocena prawdopodobieństwa jego skutecznego osiągnięcia. Człowiek zaczyna nieomal ślepo wierzyć w sukces, zaś wszelkie trudności wyzwalaają tendencję do stereotypowych reakcji powtarzania kolejnych prób osiągnięcia sukcesu.

Aktywności podejmowane w czasie wolnym, wzbudzone w oparciu o błędne koło fiksacji, wiążą się zwykle ze znalezieniem nowego obszaru poznawczej i emocjonalnej fascynacji jednostki. Może to być nowe hobby, sport, turystyka - pod warunkiem, że podjęcie danego rodzaju aktywności daje możliwość wyznaczenia wartościowego celu, którego osiąganie wiązałoby się z wysiłkiem, a osiągnięcie - dawałoby poczucie prestiżu (jeśli hobby - to rzadkie i podziwiane, sport - wymagający dużo treningu i doskonalenia umiejętności, turystyka - trudna i dostępna nielicznym).

Pełna postać błędnego koła fiksacji odnosi się do struktur samooceny. Człowiek zaczyna sądzić, że skoro nie może osiągnąć ważnego dla siebie celu, to sam jest nic niewart. Osiąganie celu ma tu zatem znaczenie autoprestiżowe. Uruchamiają się wówczas racjonalizacje nastawione na obronę ego, orientujące motywację na pierwotnie sformułowany cel, przy czym działania jednostki stają się w coraz większym stopniu nieświadomie determinowane tendencją do zachowania pozytywnej samooceny. Koncentracja na celu przeradza się stopniowo w koncentrację na własnej wartości, zaś osiągnięcie celu zaczyna być jej głównym, a niekiedy wręcz jedynym, kryterium. Można tu wręcz zauważyć pewien paradoks: w imię "osobistego rozwoju" jednostka stopniowo porzuca dotychczasowe działania rozwojowe i koncentruje się na jednym, nadrzędnym celu, wprowadzając tym samym silną dysharmonię w obszarze osobistego rozwoju. W skrajnej postaci fiksacji – człowiek, zamiast się rozwijać, koncentruje się wyłącznie na próbach realizacji *idée fixe*. Postrzeganie własnej misji rozszerza się wówczas z jednego obszaru aktywności życiowej na inny, np. fiksacja na hobby wyzwalać może fiksację w sferze uczuciowej (w zakresie obiektu uczuć bądź form realizacji związku). Ewentualne porażki zaś są wówczas racjonalizowane w ten sposób, aby subiektywnie mogły uchodzić za sukcesy (*Nie udało się - zatem wybrany przeze mnie cel faktycznie jest wartościowy, skoro taki trudny*), co jeszcze bardziej zafiksowuje jednostkę na przyjętej strategii motywacyjnej. Ujawnia się wówczas w pełni mechanizm błędnego koła.

Spędzanie czasu wolnego wiąże się niekiedy z podejmowaniem takich form aktywności, które polegają na intensywnym *eksploatowaniu samego siebie*, co stanowi kolejny przykład zjawiska pseudosamorealizacji (por. Łukaszewski, 1984: 464). Osoby, które charakteryzuje ta forma pseudorozwoju, niemal całkowicie oddają się aktywnościom nakierowanym na obrany cel. Wiąże się to

z bardzo wysokim aktywowaniem osobistych zasobów - zdolności, umiejętności, dzięki czemu jednostka bije własne rekordy w wydajności funkcjonowania związanego z przyjętym celem: poświęca się realizacji zainteresowań (*Przeczytam najwięcej książek, nauczę się największej liczby słówek z języka obcego, Wezmę udział w jak największej liczbie zajęć edukacyjnych, kulturalnych etc.*), wypełnia wolny czas dodatkową pracą czy też stara się hiperaktywnie realizować w roli babci lub dziadka. Osiąganie wyznaczonych celów daje wówczas namiastkę spełnienia się, a osoba nabiera przekonania, że jest coś warta i że dlatego powinna utrzymać taki sposób postępowania dalej. W razie spostrzeżenia kosztów, jakie niesie ze sobą taki styl funkcjonowania, jednostka aktywnie radzi sobie z pojawiającym się dysonansem poznawczym, uruchamiając racjonalizację typu: *Tylko ja mogę ten cel osiągnąć, Nikt mnie w tym nie zastąpi.* Powstaje dodatnie sprzężenie zwrotne: im większe wyczerpanie i wyniszczanie się, tym większa mobilizacja do aktywności.

Ekspluatowanie siebie samego jest na dłuższą metę dość drastyczną formą pseudorozwojową, powoduje bowiem poważne straty w obszarze dobrostanu psychicznego i fizycznego. Postawienie nadrzędnego celu jako elementu ważniejszego od samego realizatora doprowadza do stopniowego wyniszczania samego siebie, co w skrajnych przypadkach może nawet wiązać się z ryzykiem utraty życia. Paradoksalnie - przywoływane przez osoby eksploatujące siebie hasło: *Byle zdążyć przed śmiercią!* może wówczas oznaczać, że szanse na realizację wyznaczonych zadań - ze względu na styl podjętych działań - wydatnie maleją.

Koncentrując się wyłącznie na zakresie dominujących form działania, za przeciwieństwo eksploatowania samego siebie (gdzie zakres jednocześnie podejmowanych form aktywności jest dość szeroki) należałoby uznać *nadmierną specjalizację*, stanowiącą bardzo współczesną formę pseudosamorealizacji. Ze specjalizacją wiąże się zwykle tendencja do maksymalizowania określonej funkcji czy umiejętności, kosztem zaniedbania innych obszarów. Oczywiście, nadmierna specjalizacja dotyczyć może celów zawodowych (tak też jest zwykle rozumiana), jednak obejmować może ona także cele związane z czasem wolnym - realizowane w sferze rodzinnej czy towarzyskiej; przykładowo - mogą wówczas pojawić się działania oparte na wchodzeniu w rolę pedantycznej pani domu, specjalisty od nieustannych zmian wystroju wnętrz, osoby projektującej codzienne funkcjonowanie według "nowoczesnej" diety lub bezrefleksyjnie podporządkowującej całą swą aktywność określonej regule. Nadmierna specjalizacja może również dotyczyć sfery typowo intrapersonalnej, kiedy nadmiernie rozbudowywane są jedne komponenty osobowości kosztem innych, np. jednostka kształtuje swą umiejętność "asertywnego" odmawiania, którego się właśnie nauczyła na kursie, a zaniedbuje kontakt z sobą samym i zdolność odczytywania własnych potrzeb i uczuć. W każdym przypadku dochodzi tu do zaburzenia harmonijnego rozwoju osobowości; specjalizacja zastępuje optymalizację.

Kolejną, dość osobliwą formę pseudosamorealizacji, stanowią *reinterpretacje*. Jak wskazuje Łukaszewski (1984: 450), *ludzie dokonują niekiedy swoistej interpretacji swoich poczynań i wyników tych poczynań, w rezultacie której dochodzi do odrealnienia przekonań na swój własny temat*. Towarzyszy temu iluzyjne postrzeganie własnego rozwoju, jako spełniającego przyjęte przez jednostkę względem siebie oczekiwania.

Projektowanie czasu wolnego przez osoby tak swoiście reinterpretujące własną aktywność może być dość zaskakujące dla wnikliwego obserwatora. Można bowiem zauważyć, iż podejmują one aktywności nie wywiedzione z samopoznania, lecz oparte na motywacji silnie autoprestiżowej. Często jest to wchodzenie w rolę osoby wyjątkowo uzdolnionej lub predestynowanej do wyższych celów, czemu towarzyszy podejmowanie zachowań identyfikowanych z taką rolą.

Mechanizm tej formy pseudorozwoju wiąże się z nadmiernie wygórowanymi standardami *ja* idealnego i dużym rozdzwięciem między *ja* realnym a *ja* idealnym. Jednostka odczuwa tę rozbieżność tak dotkliwie, iż uruchamia reinterpretacje nie tylko wtedy, gdy usiłuje osiągać standardy *ja* idealnego, ale również wtedy, gdy czyni w tym kierunku pierwsze kroki. Radzi sobie z frustracją poprzez szukanie przyczyn niepowodzeń w czynnikach zewnętrznych, a także deprecjonując znaczenie odnoszonych porażek (*Mnie się nie udało, ale inni osiągnęli jeszcze mniej niż ja!*). Jednocześnie unika sytuacji sprawdzania swych realnych możliwości, co trafnie oddaje mechanizm określany jako *kompleks pianisty ze sparaliżowaną ręką*. Formułowane i wygłaszane przez jednostkę reinterpretacje powodują, że sama zaczyna w nie wierzyć i traci poczucie *ja* realnego. W efekcie dochodzi do wytworzenia struktury, którą można by określić mianem *ja* fasadowego, iluzyjnie zbliżającego jednostkę do upragnionego ideału.

U podstaw tej formy pseudosamorealizacji leży wizja idealnego *ja*, która jest zawyżona i uniemożliwia uzyskanie satysfakcji ze swych realnych osiągnięć. Zwykle towarzyszą temu takie właściwości osobowościowe, jak dogmatyczna sztywność, imperatywny charakter, nadmiernie wysokie ambicje. Genezy takiego stanu poszukiwać należy w dzieciństwie i okresie dorastania, kiedy to konstytuują się struktury *ja* i dynamika zachodzących pomiędzy nimi relacji. Kluczowe znaczenie mają wówczas nieadekwatne i wygórowane oczekiwania kierowane do jednostki z otoczenia, a także wpajane przekonania o bardzo wysokich możliwościach osiągnięć - bez realnej oceny możliwości (niebezpieczne komunikaty typu: *Uwierz w siebie, a wszystko Ci się uda!*).

Specyficzną dla współczesności, szeroko komentowaną (por. Ritzer, 2003, 2004) kategorię pseudosamorealizacji stanowi *samorealizacja przez konsumpcję*. Przybiera ona zazwyczaj dwie możliwe formy: *kolekcjonowanie* (dóbr materialnych bądź niematerialnych, w tym także wybranych właściwości psychicznych) oraz *zużywanie*. Obie te formy bardzo skutecznie zapełniają czas wolny wielu ludzi, jako że stanowią źródło licznych celów podejmowanej codziennie aktywności, cele te zaś są bardzo atrakcyjne dla jednostki i jej otoczenia społecznego - wiążą się z estetyką, gustem, realizacją hobby czy opero-



waniem niszową wiedzą fachową. Kolekcjonowanie odnosić się może do typowych obiektów i przedmiotów kolekcjonerskich: od pudełek zapalek, długopisów, maskotek, poprzez przedmioty cenniejsze - jak znaczki, stare monety i banknoty, biżuterię, szlachetną porcelanę, aż po samochody, domy, posiadłości ziemskie, pałace, przedsiębiorstwa i fabryki. Kolekcjonować można także dobra niematerialne: dyplomy, kwalifikacje i umiejętności, a nawet przyjaciół.

Sama czynność kolekcjonowania przedmiotów czy dóbr materialnych nie musi być niczym ryzykownym, pod warunkiem, że wynika z realnych zainteresowań i pasji człowieka, a nie jest instrumentem służącym zaspokojeniu podstawowych potrzeb jak potrzeba przynależności lub szacunku. W tym drugim przypadku bowiem można mówić o ryzykownym, pseudorozwojowym (a niekiedy wręcz patologicznym) kolekcjonowaniu - jednostka traci wówczas poczucie kontroli nad motywacją do kolekcjonowania, z Kolekcjonera staje się zbieraczem. Pojawia się wówczas tendencja do rywalizacji, unikanie dzielenia się, a także skłonność do budowania sensu życia w oparciu o cele kolekcjonerskie. Jeśli dochodzi do autonomizacji tych celów, wówczas ewentualna utrata kolekcji może oznaczać utratę sensu egzystencji (Łukaszewski, 1984: 456-461).

Druga ze wskazanych form pseudosamorealizacji przez konsumpcję - *zużywanie* - wiąże się z kolei z przelotnością kontaktu z przedmiotami, ideami, ludźmi. Osoby poświęcają swój czas wolny na poszukiwanie nowych: sprzętów domowych, mebli, elementów wystroju wnętrz, ubrań; czasem problem stanowi fakt, iż stare rzeczy i sprzęty jeszcze się nie zużyły i mogłyby być nadal używane. Obiektem poszukiwań są także nowe: formy i cele wypoczynku urlopowego, aktywności kulturalne (formuły przedstawień teatralnych i muzycznych, profile prasy kolorowej, formy zabawy i rozrywki etc.). Odwołując się do cech osób samorealizujących się wskazanych przez Masłowa (1990: 229-230), można powiedzieć, iż następuje tu wyraźny deficyt świeżości ocen otaczającego świata; jednostka bez dopływu nowych wrażeń popada w nudę i dyskomfort, czując się przy tym mało atrakcyjną społecznie. Podobnie jak kolekcjonowanie - ten rodzaj konsumpcji efektywnie wypełnia czas wolny i zazwyczaj podnosi powierzchownie rozumianą atrakcyjność towarzyską jednostki - bazuje bowiem zwykle na aktywnościach wręcz idealnie wpisujących się w modę i trendy *life-style*.

Oba wzorce konsumpcji zapewniają jednostce aprobatę społeczną, a w konsekwencji – wzmacnianie dobrego mniemania o sobie. Określony styl konsumowania staje się ważnym elementem budowania osobistego wizerunku, w sensie społecznym zaś kształtuje określone mody i trendy. Znajdują one odbicie najczęściej w snobizmach, podporządkowujących osoby przedmiotom (ich posiadaniu i demonstrowaniu posiadania), bądź lansujących kolekcjonowanie określonych właściwości osobistych składających się na modny, ceniony przez otoczenie społeczne styl bycia.

## **Profilaktyka pseudosamorealizacji**

Kluczem do podejmowania działań zapobiegających pseudorozwojowi jest zrozumienie motywów omawianego zjawiska. Podobnie jak wskazują autorzy teorii zachowań problemowych (por. Jessor, 1987: 331-342), tak i tu należałoby zwrócić uwagę na potrzeby zaspokajane poprzez niesłużące rozwojowi osobowości formy aktywności podejmowane zarówno w wolnym czasie, jak i w pracy lub nauce szkolnej. W odniesieniu do wielu zachowań związanych z procesem pseudosamorealizacji można powiedzieć, iż same w sobie nie są one niewłaściwe, ryzykowne stają się dopiero w pewnym kontekście osobowościowo-motywacyjnym. Jak wskazano w charakterystyce różnych form pseudosamorealizacji, jest ona procesem uruchamianym zazwyczaj pod wpływem deprywacji potrzeb szacunku - zachowana pseudorozwojowe służą celom autoprestiżowym, ochronie *ego* i budowaniu pozytywnej, jednak nieadekwatnej, samooceny. Wszelkie działania profilaktyczne powinny zatem koncentrować się wokół skutecznego zaspokajania potrzeb psychicznych, z naciskiem na potrzeby szacunku i budowanie dojrzałego poczucia własnej wartości. Innym ważnym aspektem, jaki należy tu wziąć pod uwagę, jest ułatwianie harmonijnego rozwoju osobistego - opartego na zbalansowaniu różnych celów życiowych i związanych z nimi wartości i zachowań, pamiętając, że długotrwałe koncentrowanie się tylko na wybranym aspekcie życia zawsze niesie ze sobą ryzyko pseudorozwoju.

Oddziaływania związane z profilaktyką pseudosamorealizacji można skategoryzować na: podejmowane w naturalnych sytuacjach wychowawczych (systematyczna praca rodziców i wychowawców nad wspieraniem prawidłowego rozwoju osobowości młodego człowieka), aktywność własną jednostki oraz specjalistyczne działania terapeutyczne i psychoedukacyjne (por. Zbonikowski, 2006: 238-247). Należy tu podkreślić znaczenie umiejętności interpersonalnych oraz właściwości intrapersonalnych, bowiem do pełnego rozwoju potrzebne są wzmocnione zasoby osobiste (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, Rogala 2015: 570-577).

## **Podsumowanie**

Pseudosamorealizacja stanowi bardzo interesujący fenomen rozwojowy człowieka - uruchamiana jest (podobnie jak zachowania ryzykowne) w celu zaspokojenia zdeprywowanych potrzeb psychicznych, obniżenia poziomu lęku, ochrony *ego*, ukierunkowuje jednak rozwój osobowości na niewłaściwy tor. Jednocześnie zewnętrzne przejawy podejmowanych działań - bardzo dobrze uwidoczniane w czasie wolnym - budzą zazwyczaj społeczną aprobatę i pogłębiają sam proces (inaczej niż to ma miejsce w przypadku zachowań ryzykownych). Co więcej, formy pomocowe - jak poradnictwo, terapia, psychoedukacja - mogą niekiedy nie identyfikować zagrożenia lub nawet pogłębiać problem. Stąd też niezwykle ważna jest edukacja osób zajmujących się profesjonalnie

pomaganiem i wychowaniem, która uwrażliwi na zagrożenie pseudorozwojem i unaoczní jego mechanizmy. Warto przy tym zwrócić uwagę, iż omawiane zjawisko dotyczyć może osób w różnym wieku - pewne formy (jak samopotwierdzanie) można identyfikować już u młodzieży, inne - jak nadmierna specjalizacja - są domeną osób dorosłych. Szeroką przestrzeń do ujawniania się symptomów pseudorozwoju daje późna dorosłość, kiedy do dyspozycji człowieka jest szczególnie duża ilość wolnego czasu; pseudosamorealizacja utrudnia wówczas osiągnięcie pełnego dobrostanu oraz blokuje pozytywne starzenie się (por. Zadworna-Cieślak, Finogenow 2012: 117-128).

## Bibliografia

- Adler, A. (1986). *Sens życia*. Warszawa: PWN.
- Jessor, R. (1987). Problem-Behaviour Theory, Psychosocial Development, and Adolescent Problem Drinking. *British Journal of Addiction*, 82, 331-342.
- Łukaszewski, W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Maslow, A. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Maslow, A. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M., Rogala E. (2015). Rola zasobów osobistych w podejmowaniu zachowań zdrowotnych przez osoby w wieku senioralnym. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96(3), 570-577.
- Rizter, G. (2003). *Makdonaldyzacja społeczeństwa*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo literackie MUZA SA.
- Ritzer, G. (2004). *Magiczny świat konsumpcji*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo literackie MUZA SA.
- Zadworna-Cieślak M. (2015). Dobrostan psychiczny seniorów; znaczenie oddziaływań psychoedukacyjnych. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Lifelong learning*. Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Zadworna-Cieślak M., Finogenow M. (2012). Perspektywa pozytywnego starzenia się w okresie późnej dorosłości. *Pedagogika Rodziny*, 2(4), 117-128.
- Zbonikowski, A. (2006). Proces pseudosamorealizacji młodzieży i dorosłych - źródłem wyzwań dla psychoedukacji i poradnictwa. W: W. Dobrołowicz, K.J. Szmidt, I. Pufal-Struzik, U. Ostrowska, J. Gralewski (red.). *Kreatywność - kluczem do sukcesu w edukacji*. Warszawa: Wszechnica Polska - Szkoła Wyższa TWP.

### **Leisure activities as a support of pseudo self-realization of a man**

The issue of supporting the personality development enjoys now great popularity. There are so many actions in order to stimulate the process of self-realization. Rarely, however, human development is seen as a process of pseudo-self-realization, which essentially does not contribute to the growth of personality, often even inhibits this growth, and nonetheless it is generally well-received by the social environment. It's worth, therefore, to look at possible forms and mechanisms of pseudo-self-realization, what will serve as the point of view to analyze free time activities.



**ANDRZEJ ZBONIKOWSKI**

**Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi,  
Katedra Psychologii**

**MAGDALENA ZADWORNA-CIEŚLAK**

**Uniwersytet Łódzki,  
Instytut Psychologii**

## **Czas wolny jako przestrzeń ryzykownego doświadczenia starości przez seniorów**

### **Wprowadzenie**

Każdy okres życia posiada swoją specyfikę z powodu odmiennych zadań stojących przed jednostką. Czas powyżej 55.–60. roku życia, określanej jako późna dorosłość, rozpoczyna się zwykle momentem przejścia na emeryturę i zakończeniem aktywności zawodowej. Pojawia się wówczas zwiększona ilość wolnego czasu. Często jest to pierwszy okres w życiu jednostki, kiedy po okresie intensywnej aktywności zawodowej i rodzinnej, w której dominował „brak czasu”, pojawia się wreszcie upragniony czas wolny, a wraz z nim wyzwania co do jego wypełnienia. Na wyzwania te jednostka może odpowiedzieć w zróżnicowany sposób. Tempo starzenia się, indywidualna historia życia, aktualna sytuacja życiowa, środowisko społeczne i czynniki osobowościowe - to niektóre z determinant zagospodarowania nowej przestrzeni czasowej. Podejmowane wówczas zachowania mogą mieć duże znaczenie dla jakości życia i zdrowia seniorów.

Wydłużaniu się życia ludzkiego towarzyszyć powinny wysiłki na rzecz jego godności i jakości w późnej dorosłości. Ważna staje się potrzeba wspierania osób starszych w tzw. aktywnym, pomyślnym starzeniu się, które WHO definiuje jako proces tworzenia optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa w życiu społecznym, bezpieczeństwa, celem poprawy jakości życia w okresie starości. Aktywne starzenie pozwala wykorzystać potencjał, jakim dysponują ludzie starsi, tak aby czuli się dobrze w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym (*Active Aging*, 2002: 6-7). W tym kontekście jednak rzadko wspomina się o specyficznych zagrożeniach w osiąganiu pełni życia w tym okresie (por. Kaczmarek, 2007: 13-27). Mogą one mieć formę różnorodnych zachowań ryzykownych.

## **Specyfika późnej dorosłości i obszary adaptacji do zmian**

Okres późnej dorosłości obfituje w wiele tzw. zdarzeń stresujących, w tym codziennych drobnych utrapień, jak i zdarzeń krytycznych (Finogenow, Zadzorna-Cieślak, 2013: 97-115). Zdarzenia krytyczne wyróżniają się z codziennego życia i dotyczą cenionych przez człowieka wartości. Są to sytuacje wymuszające na jednostce konieczność przystosowania się do nowych warunków. W okresie późnej dorosłości należą do nich: utrata zdrowia, obniżenie kondycji i atrakcyjności fizycznej, utrata bliskich osób, zbliżająca się perspektywa śmierci, przejście na emeryturę, utrata statusu społecznego i ekonomicznego, poczucia przydatności i prestiżu społecznego oraz przeprowadzka, np. do dorosłych dzieci bądź domu opieki. Wydarzenia te determinują duży wysiłek adaptacyjny. Według niektórych badaczy samo ich pojawienie się stwarza zagrożenie dla zdrowia jednostki, według innych – na obniżenie dobrostanu w tych sytuacjach wpływa fizjologiczny wysiłek adaptacyjny, podejmowanie działań zaradczych, subiektywne oceny wagi wydarzenia, niewystarczalność posiadanych przez jednostkę zasobów oraz jej cechy (por. Hobfoll 2006: 34; Lazarus, Folkman 1984, za: Heszen-Niejodek, 1991: 16-17).

Można też okres po 60. roku życia charakteryzować w kategorii specyficznych zadań rozwojowych. Od ich wypełnienia zależy nie tylko własne samopoczucie jednostki, ale też stopień, w jakim człowiek jest akceptowany przez innych. Według Havighursta (1981) zadaniami tymi są przystosowanie się do spadku sił fizycznych, emerytury, zmniejszonych dochodów i zmiennych ról społecznych, pogodzenie się ze śmiercią współmałżonka, utrzymywanie stosunków towarzyskich z ludźmi w swoim wieku i urządzenie w sposób dogodny fizycznych warunków bytu.

Z kolei według koncepcji Eriksona każdy etap rozwojowy obejmuje kontinuum pomiędzy przeciwnymi biegunami, z których jeden wyznacza pożądany kierunek rozwoju, drugi zaś możliwe jego zaburzenie. W czasie starości jednostka integruje poprzednie etapy rozwojowe i godzi z tożsamością, dokonuje bilansu życia prowadzącego do ustalenia miejsca na kontinuum pomiędzy integralnością a rozpaczą. Sprawne poradzenie sobie z kryzysem w tym okresie powoduje wypracowanie cnoty, jaką jest mądrość (Erikson, 2002: 75-80).

Głównym wyzwaniem późnej dorosłości wydaje się sprawna adaptacja do zachodzących zmian i zdobycie oraz utrzymanie zadawalającego poziomu dobrostanu (por. Zadzorna-Cieślak, 2015: 321-328).

## **Ryzykowne formy aktywności seniorów w wolnym czasie**

Istotą zachowania ryzykownego jest ryzyko negatywnych konsekwencji danego działania dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki, a także dla jej otoczenia społecznego (Szymańska, 2000: 11). Okres późnej dorosłości, nieodłącznie związany z zaprzestaniem lub ograniczeniem aktywności zawodowej, otwiera rozległą przestrzeń czasu wolnego podatną na zagospodarowanie ry-

zykownymi formami aktywności. Można zauważyć, iż już samo przejście na emeryturę stanowi - z punktu widzenia cyklu ludzkiego życia - niezwykle ważny punkt przejścia (ang. *transition point*; por. Trempała, 2011: 39), który generuje napięcie egzystencjalne, stanowiąc tym samym nowe źródło ryzyka zachowań szkodliwych. Mierzenie się z nieobecny wcześniej zakresem czasu wolnego, a także doświadczanie szeregu trudności i ograniczeń związanych ze starzeniem się, skutkuje podwyższeniem poziomu odczuwanego stresu i stawia człowieka przed koniecznością podjęcia nowych strategii i zachowań adaptacyjnych. Nieskuteczność działań przystosowawczych może zaburzać harmonijne i skuteczne zaspokajanie potrzeb psychicznych, co z kolei popycha jednostkę do zachowań ryzykownych, które w krótszym czasie i przy mniejszym nakładzie wysiłku dadzą poczucie zaspokojenia. Jak podkreślają autorzy teorii zachowań problemowych (por. Jessor, 1987: 331-342), różne zachowania ryzykowne mają dla jednostki znaczenie rozwojowe - służą zaspokojeniu potrzeb psychicznych, pomagają w doraźnym obniżeniu poziomu lęku i frustracji, ułatwiają odnajdywanie się w nowych sytuacjach i rolach. Choć wspomniana teoria opracowana została na podstawie badań prowadzonych na młodzieży, można sądzić, iż w znacznej mierze odnosi się także do osób w późnej dorosłości. Same zachowania ryzykowne podejmowane przez osoby starsze są jednak zdeterminowane specyfiką rozwojową okresu starości. O ile rozwój młodzieży ukierunkowany jest przede wszystkim adaptacją zewnętrzną (przystosowanie głównie do norm i ról społecznych), dorosłość umożliwia już adaptację wewnętrzną (skłaniającą człowieka do kreowania autonomicznego ja), o tyle w późnej dorosłości powinien następować rozwój oparty na adaptacji egzystencjalnej - pojawiającej się, gdy nowe doświadczenia nie przystają do dotychczasowej struktury osobowej człowieka (por. Straś-Romanowska, 2011: 205-211). Szereg zmian doświadczanych na etapie wchodzenia w okres starości wskazuje na kluczowe znaczenie adaptacji egzystencjalnej w tym okresie życia człowieka. Deprywacja potrzeby tego rodzaju przystosowania wiąże się z wieloma barierami rozwojowymi, a sam egzystencjalny wymiar starości związany jest ze specyficznymi dla omawianego etapu życia zachowaniami ryzykownymi.

Zachowania ryzykowne podejmowane przez osoby starsze można ująć w kategorii wskazujące na funkcje oraz dominujące formy aktywności; wybrane, ważniejsze z tych kategorii zostały zaprezentowane poniżej.

- *Czas wolny jako przestrzeń zaprzeczania starości - uniageizm, ageoreksja.*

Współczesna kultura poddawana dyktatowi wzorców promujących młodość i młody wygląd lansuje starość jako fenomen wstydlivy, wręcz patologiczny, którego symptomy należy ukrywać. W konsekwencji osobom starszym trudniej jest "zaprzyjaźnić" się z procesem starzenia i poszukiwać w późnej dorosłości zasobów rozwojowych niedostępnych ludziom młodszym. W powyższym kontekście seniorzy przyjmują postawy negatywne wobec starości, co na poziomie behawioralnym przejawia się niekiedy przesadną dbałością o estetykę wyglądu upodabniającą ich do młodych ludzi; mogą to być zachowania obejmujące "młodą", a czasem wręcz młodzieżową stylizację ubioru, dodatków, fryzur czy



makijażu, a także tatuowanie ciała lub *piercing*. Dołączają do tego zachowania tradycyjnie przypisywane osobom młodym - jak posługiwanie się młodzieżowym slangiem lub jego elementami, udział w młodzieżowych formach rozrywki czy nonszalanckie żucie gumy w sytuacjach oficjalnych. Powyższa charakterystyka ilustruje zjawisko zwane *uniageismem* (por. Straś-Romanowska, 2011: 213), które samo w sobie nie jest niczym złym i należy je rozpatrywać raczej jako neutralny dla rozwoju fenomen kulturowy, społeczny i psychologiczny. Ryzyko związane z podejmowaniem powyższych zachowań pojawia się wówczas, kiedy działania te przestają być świadomym wyborem podyktowanym otwartością na doświadczenie czy motywacją hedonistyczną, a zaczynają służyć zacieraniu symptomów własnej starości i tłumieniu faktu starzenia się. Mamy wówczas do czynienia z sytuacją, gdy jednostka przejawia opór przed konfrontacją z kluczowymi zadaniami rozwojowymi okresu starości i nie akceptuje konsekwencji wpływającego czasu. A to właśnie epifenomeny starzenia się - takie jak zmiany w wyglądzie zewnętrznym oraz stopniowe ograniczenia w funkcjonowaniu somatycznym - mają za zadanie nakierowywać starszą osobę na nowe wartości, poszukiwane w większym stopniu w samym sobie aniżeli w świecie zewnętrznym.

Czynniki społeczno-kulturowe powodują, iż zjawisko *uniageizmu* w większym stopniu dotyczy kobiet niż mężczyzn, choć w tym względzie obserwujemy w ostatnich dziesięcioleciach bardzo dynamiczne przemiany związane z coraz większą koncentracją mężczyzn na swym wyglądzie zewnętrznym.

Utrwalenie zachowań zorientowanych na *uniagesm* może po pewnym czasie prowadzić do rozwinięcia *ageoreksji* - *uzależnienia od nadmiernej troski o zatrzymanie własnej młodości* (Straś-Romanowska, 2011: 213). Zjawisko to zaliczyć należy do kategorii uzależnień behawioralnych, wciąż jeszcze mało poznanych i jedynie sygnalizowanych w literaturze naukowej. W przypadku rozwinięcia *ageoreksji* - człowiek komponuje swój czas wolny w taki sposób, aby zawsze móc zająć się maskowaniem oznak swego prawdziwego wieku; konieczność funkcjonowania w sytuacji społecznej z pominięciem tego rodzaju działań jest dla jednostki przyczyną silnego dyskomfortu. Podobnie jak w innych uzależnieniach, również i tutaj dochodzi do utraty kontroli nad zachowaniami determinowanymi *ageoreksją*.

- *Czas wolny jako ucieczka przed starością - nadaktywność społeczno-kulturalna osób starszych.*

Badania gerontologiczne wskazują jednoznacznie, iż aktywne style życia w starości są wyznacznikiem wysokiej jakości życia w omawianym okresie (por. Czerniawska, 2008: 27; Worach-Kardas, 2015: 177-182). W oparciu o powyższą zależność osoby i instytucje odpowiedzialne za politykę senioralną i pracę z osobami starszymi słusznie promują aktywizację seniorów i zapobiegają przyjmowaniu biernego stylu starzenia się. Mało dostrzeganym, a poważnym niebezpieczeństwem bezkrytycznie uprawianej polityki aktywizowania seniorów jest jednak ryzyko stymulowania motywacji ucieczkowej, tłumiącej świadomość procesu starzenia się, a co za tym idzie - ograniczającej możliwość

rozwojowego wykorzystywania potencjału starości. Pojawia się w tym miejscu oczywiste pytanie: Czym różni się korzystna aktywność seniora (tak szeroko propagowana społecznie) od ryzykownej nadaktywności? Różnicę stanowi motywacja. Senior pozytywnie zmotywowany podejmuje aktywność w oparciu o cele związane z zainteresowaniem, rozwijaniem pasji, poszukiwaniem nowych doświadczeń czy nawet radzeniem sobie z nudą i nadmiarem wolnego czasu, a ponadto potrafi zachować balans między aktywnością a biernością. Natomiast senior nadaktywny motywowany jest raczej niepokojem przed doświadczeniem własnej starości, stara się zatem od niej uciec i uniknąć konfrontacji. Ponieważ taka aktywność nie wygasza źródła niepokoju, podejmowane próby "ucieczkowe" są tylko częściowo skuteczne, pojawiają się także trudności w pełnej kontroli podejmowanej aktywności - mamy do czynienia z nadaktywnością. Wskazane zjawisko można zaobserwować w praktyce, pracując z seniorami aktywnymi w przestrzeni społeczno-kulturalnej. Część spośród tych osób deklaruje - paradoksalnie - brak czasu, angażując się w bardzo liczne formy aktywnościowe wypełniające czas wolny (zajęcia edukacyjne Uniwersytetu Trzeciego Wieku, teatr, kino, koncerty, wernisaże, spotkania etc.), sprawiając przy tym wrażenie wiecznie zabieganych i gubiących kontakt z samym sobą. Owa utrata dobrego kontaktu z własnym *ja*, zamykanie się na głębszą refleksję dotyczącą własnego życia ograniczają możliwość gerotranscendencji - procesu będącego szczególnym przywilejem dojrzałych osobowościowo seniorów, umożliwiającego nabywanie transcendentnej mądrości (por. Tornstam, 2003: 3-6; Zbonikowski, 2016: 677-685).

- *Czas wolny jako przestrzeń biernego poddania się starzeniu.*

Bierny styl życia w starości jest uznawany za styl najbardziej niepożądany (Studen, 2011: 91). Wiąże się on najczęściej z obecnością dolegliwości chorobowych utrudniających wychodzenie z domu, niesprawnością narządu ruchu lub brakiem sił fizycznych. Istotne znaczenie ma tu również niechęć do kontaktów społecznych i tendencja do izolowania się. Osoby podejmujące taki styl życia koncentrują się na codziennych sprawach domowych, rodzinnych i osobistych, łatwo tracąc dystans do codziennych zdarzeń i nadmiernie koncentrując się na problemach. Ograniczenie dostępu bodźców społecznych i kontaktu ze światem zewnętrznym stanowi dla nich ograniczenie możliwości dalszego rozwoju - deprivacji ulegają ważne potrzeby psychiczne, zwłaszcza potrzeby przynależności i szacunku, co w konsekwencji utrudnia samorealizację (por. Maslow, 1990: 103-134).

- *Czas wolny jako życie przeszłością.*

Sama koncentracja na przeszłości i bagażu zdobytych doświadczeń (retrospektywna orientacja temporalna) jest naturalnym zjawiskiem towarzyszącym starości, mającym pozytywny potencjał rozwojowy (m.in. daje możliwość reinterpretacji i oceny własnych przeżyć, a na tej podstawie - uruchamia procesy sensotwórcze obejmujące dotychczasowe życie). Nie oznacza to jednak pozbywania się motywów zorientowanych na terażniejszość - jest to bowiem przestrzeń do podejmowania szeregu ważnych decyzji i działań zorientowanych temporalnie na *tu* i *teraz*. Jak wskazuje Kastenbaum (1975, za: Studen,

2011: 191), nadmierna koncentracja na przeszłości (życie przeszłością) charakteryzuje zazwyczaj osoby nieakceptujące przemijania i procesu starzenia się, co wiąże się z lękiem i stresem związanym ze starością. Osoby takie preferują wypełnianie swego wolnego czasu wspomnieniami, dopatrują się obecnego znaczenia spraw dawno minionych - co w ich subiektywnym poczuciu ma zmniejszyć znaczenie nadchodzącej przyszłości. W efekcie nie konfrontują się z rozwojowymi wyzwaniem, starając się zachować *status quo*.

- *Czas wolny jako pogrążanie się w żałobie.*

Doświadczenie śmierci bliskiej osoby oraz wdowieństwa jest powszechnym doświadczeniem osób starszych. Przerwanie wspólnej drogi życia jest traumatycznym przeżyciem dla współmałżonka; jest to życiowy punkt przejścia (*transition point*), który wpływa na przebieg dalszego życia i może zmienić jego trajektorię.

Poświęcanie czasu wolnego na doświadczenie żałoby jest dla wdowy lub wdowca zjawiskiem naturalnym i potrzebnym, jednak pod warunkiem, że służy przeżyciu i przepracowaniu przerwanej relacji, a ostatecznie - pogodzeniu się z losem i utratą bliskiej osoby. Tak rozumiana żałoba zajmuje zwykle około kilkunastu miesięcy (Steuden, 2011: 1999).

Ryzykowne formy spędzania wolnego czasu związane z pogrążaniem się w żałobie wiążą się z jej patologizacją. Najczęściej polega ona na doświadczeniu żałoby przewlekłej, kiedy wdowa/wdowiec doświadcza trudności w akceptacji śmierci, przejawia trudności w podejmowaniu satysfakcjonujących kontaktów społecznych, izoluje się od świata, koncentruje się na podtrzymywaniu elementów dotychczasowej więzi ze współmałżonkiem, nie dopuszczając do jej transformacji, a co za tym idzie - własnego przystosowania się do zmiany. Obserwowaną na zewnątrz formą zachowań jest wówczas bardzo częste i długotrwałe spędzanie czasu przy grobie współmałżonka, przy jednoczesnym zaniebdywaniu innych ważnych dotychczas obszarów życia - pozostałej rodziny, przyjaciół czy zainteresowań. Warto przy tym zwrócić uwagę na szczególnie duże zagrożenie dotyczące starszych mężczyzn, którzy w naszej kulturze dysponują mniejszym gronem przyjaciół niż kobiety (Halicki, 2008, za: Straś-Romanowska, 2011: 344); w przypadku owdowienia - mężczyznom trudniej jest zatem uzyskać społeczne wsparcie, przez co stają się bardziej podatni na różnego rodzaju zachowania ryzykowne.

- *Czas wolny jako koncentracja na codziennych celach konsumpcyjnych.*

Wypełnianie czasu wolnego czynnościami konsumpcyjnymi wiąże się z takimi zachowaniami, jak zakupy artykułów codziennego użytku, zainteresowanie dobrami wyższej jakości lub ekskluzywnymi (o ile status materialny na to pozwala) oraz wykonywanie szeregu czynności konstytuujących zachowania konsumpcyjne (analizowanie gazetki promocyjno-reklamowych dystrybuowanych przez sklepy, planowanie trasy zakupów obejmującej promocyjne okazje zakupowe, gromadzenie żywności i zakupionych przedmiotów, rozmowy z bliskimi na temat planowanych zakupów, wymiana sprzętów domowych na nowe etc.). Tego typu zachowania są dają człowiekowi poczucie celowości codzienne-

go funkcjonowania, a przez to - przyczyniają się do wzmocnienia poczucia sensu życia (aczkolwiek na dość płytkim poziomie). Ryzykowność wskazanych zachowań pojawia się wówczas, gdy zaczynają one stanowić dominujące źródło codziennych celów. Odnosząc się do rozwojowej charakterystyki okresu starości, można zauważyć, iż tego rodzaju styl spędzania wolnego czasu umożliwia człowiekowi - podobnie jak inne z omówionych wcześniej form aktywności - ucieczkę przed konfrontowaniem się z wolnością i rozwojowymi zadaniami starości. Jak zauważa Łukaszewski (1984: 456), może to być także jedna z form pseudosamorealizacji jednostki.

- *Czas wolny jako okazja do sięgania po alkohol.*

Kryzysowe doświadczenia typowe dla okresu starości stanowią główne źródło motywów sięgania przez seniorów po alkohol (Wawrzyniak, 2015: 299). Problem ten nie został jeszcze w Polsce wystarczająco zbadany, warto jednak zwrócić uwagę na jego bagatelizowanie w odbiorze społecznym. Senior spędzający czas wolny na aktywnościach związanych z piciem zazwyczaj nie jest odbierany jako potencjalne zagrożenie dla siebie samego lub bliskich. Jego zachowania związane ze spożywaniem alkoholu (zachwiania równowagi, zaburzenia procesów poznawczych) etykietuje się często jako wynikające z choroby somatycznej lub starości, a nie z rozwijającego się nałogu.

Omówiony powyżej katalog zachowań ryzykownych wypełniających czas wolny seniorów można by rozszerzyć o wiele kolejnych kategorii. Te, które zostały zaprezentowane, dotyczą kwestii radzenia sobie ze specyficznym dla okresu starości zadaniami rozwojowymi, szczególnie w ich wymiarze egzystencjalnym.

## **Kierunki działań profilaktycznych**

Współczesna, skuteczna profilaktyka opiera się przede wszystkim na rozwijaniu czynników chroniących, wśród których kluczową rolę odgrywają umiejętności interpersonalne oraz właściwości intrapersonalne (por. Szymańska, 2000:16-18). Profilaktyka zachowań ryzykownych motywowanych nieskutecznym radzeniem sobie z napięciem egzystencjalnym okresu starości powinna zatem wspierać proces adaptacji egzystencjalnej. Aby go jednak wyzwoić, potrzebne jest harmonijne zaspokojenie potrzeb niższego rzędu oraz przystosowanie na poziomie społecznym i wewnętrznym (w zakresie dojrzałego poczucia tożsamości, autonomii i zdolności do postępowania w zgodzie z *ja*). Można zatem wskazać na dużą potrzebę kierowania do seniorów takich działań z zakresu szeroko rozumianej profilaktyki (opartej nie tylko na profesjonalnych zajęciach psychoprofilaktycznych, ale także na celowo programowanym udziale w kulturze i edukacji), które będą wspierać harmonijne zaspokajanie potrzeb psychicznych. Rozwijanie kompetencji społecznych, poznawanie samego siebie (własnych celów, pragnień, wartości), budowanie dojrzałego poczucia własnej wartości - to kluczowe aspekty pracy w zakresie stymulowania dojrzałości osobowościowej. Stanowi ona bazę do wspierania rozwoju osobowego, odnoszącego się do struktur duchowych i procesu gerotranscendencji (por. Zbonikow-

ski, 2016: 675-685). Profilaktyka w tym kontekście powinna mieć charakter *profilaktyki egzystencjalnej* (por. Tokarska, 2002: 67-75), zorientowanej na rozwijanie zasobów wspierającej seniorów w procesie radzenia sobie ze przemianami i kryzysami typowymi dla okresu starości. Obejmowałyby ona takie cele, jak: rozbudzanie głębszego wglądu we własne *ja*, rozwijanie zdolności myślenia dialektycznego, konstruowanie duchowej koncepcji życia, wytworzenie pogodnej postawy wobec świata i przemijania, rozbudzanie motywacji do poszukiwania duchowej wartości zmian życiowych. Oczywiście, wysoki poziom rozwoju duchowego, osiąganie mądrości transcendentnej stanowią dość ekskluzywne osiągnięcia okresu starości. Nie oznacza to jednak, że kwestie egzystencjalne można tu traktować marginalnie; przemijanie i perspektywa śmierci mają wszak charakter powszechny, a ich świadome doświadczanie silnie pobudza potencjał rozwojowy człowieka jako osoby.

Warto zauważyć, że tak rozumiana profilaktyka egzystencjalna stanowi rzadkość we współczesnych formach wsparcia rozwoju kierowanych do seniorów, które zwykle koncentrują się na kompetencjach społecznych. Tymczasem brakuje działań wspierających przystosowanie egzystencjalne osób starszych, mimo że charakterystyka rozwoju człowieka w późnej dorosłości wyraźnie na taką potrzebę wskazuje. Bezrefleksyjne wspieranie aktywności seniorów może być - w kontekście omawianych zjawisk - działaniem szkodliwym, blokującym szanse rozwoju w kierunku gerotranscendencji. Problem ten został zauważony przez Tornstama (1999, za: Steuden, 2011: 80), który twierdzi, że rozwój duchowy może być zablokowany przez otoczenie stale motywujące osobę starszą do podtrzymywania aktywności, przez co nie może dokonywać się integracja osobowości konieczna przy końcu życia.

## **Podsumowanie**

Problematyka ryzykownego spędzania wolnego czasu przez osoby starsze wydaje się niedoceniana w odbiorze społecznym. Zrozumienie motywów zachowań ryzykownych podejmowanych przez seniorów wymaga głębszego wglądu w rozwojową charakterystykę omawianego okresu życia, a szczególnie - w zjawiska i mechanizmy specyficzne dla tego okresu. Należy przy tym pamiętać o złożoności sytuacji życiowych i motywacji osób starszych do określonych zachowań ryzykownych, a w szczególności - również o adaptacyjnym znaczeniu tych form aktywności. Z całą pewnością można stwierdzić, iż egzystencjalny aspekt starości stanowi tu kluczową przestrzeń rozwojową, która skupia zarówno największe możliwe osiągnięcia rozwojowe (nabywanie mądrości duchowej, proces gerotranscendencji), jak też determinuje wiele ryzykownych form aktywności wyrażających zwykle zaprzeczanie lęku egzystencjalnego i ucieczkę wobec zadań rozwojowych związanych z późną dorosłością. Na szczególną uwagę zasługuje także profilaktyka egzystencjalna jako specyficzna forma wspierania rozwoju osób starszych, która wciąż stanowi niezagospo-

darowaną niszę przedsięwzięć oferowanych seniorom przez instytucje edukacyjne.

## Bibliografia

- Active Ageing. A Policy Framework* (2002). Geneva: World Health Organization. Dane pobrane w dniu 20.10.2016 [http://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/)
- Czerniawska, O. (2008). Style życia na emeryturze. W: R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Erikson, E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: DW Rebis.
- Havighurst, R. (1981). *Developmental tasks and education*. New York: Longman and Green.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową. *Nowiny Psychologiczne*, 1-2, 13-26.
- Hobfoll S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność*. Gdańsk: GWP.
- Jessor, R. (1987). Problem-Behaviour Theory, Psychosocial Development, and Adolescent Problem Drinking. *British Journal of Addiction*, 82, 331-342.
- Kaczmarek, Ł. (2007). Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości – perspektywa psychologii pozytywnej. W: A. I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka (red.). *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości*. Poznań: Wydawnictwo Humaniora.
- Łukaszewski, W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Maslow, A. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Studen, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2011). Rozwój człowieka starszego w kulturze młodości. W: A. Tokarz (red.), *Pamięć, Osobowość, Osoba*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Szymańska, J. (2000). *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Tokarska, U. (2002). Profilaktyka egzystencjalna jako forma przygotowania do radzenia sobie ze zmianami życiowymi. W: D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age*. Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala. URL: <http://soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf>. Dostęp: 12.03.2016 r.
- Trempała, J. (2011). Natura rozwoju psychicznego. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Wawrzyniak, J.K. (2015). Uzależnienia osób starszych. W: A. Fabiś, A.K. Wawrzyniak, A. Chabior (red.), *Ludzka starość*. Kraków: Impuls.
- Worach-Kardas, H. (2015), *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe Śląsk.
- Zadworna-Cieślak, M. (2015). Dobrostan psychiczny seniorów – znaczenie oddziaływań psychoedukacyjnych W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Lifelong learning*. Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Zadworna-Cieślak, M., Finogenow, M. (2012). Perspektywa pozytywnego starzenia się w okresie późnej dorosłości. *Pedagogika Rodziny*, 2(4), 117-128.
- Zbonikowski, A. (2016). Zjawisko gerotranscendencji jako perspektywa rozwoju w późnej dorosłości i źródło wyzwań dla edukacji seniorów. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Edukacja w zglobalizowanym świecie*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.

### **Free time as a space of risky experiencing of old age**

Fulfillment of freedom is one of the most important developmental task of late adulthood period. Many studies have shown that an active lifestyle in the old age ensure the successful aging process. The question of the risky forms of activity undertaken by seniors is rarely discussed. Risky behaviors may refer to different areas of the experience of old age: somatic and mental health, social functioning, as well as the existential dimension. It is noticeable that an existential part of experiencing the old age (age related to the attitude to aging, the religious sphere, spirituality, meaning and philosophy of life) is particularly rarely perceived as an area of risky behaviors. Although this part determine the realization of developmental tasks and optimal aging. Understanding the potential threats is therefore particularly important, as it allows to promote adequate prevention (including existential prevention).