

UNIwersytet ZIELONOGÓRSKI

Wydział Nauk Społecznych

Dziedzina naukowa: nauki społeczne

Dyscyplina naukowa: pedagogika

Mgr Małgorzata Kmiecńska

AKTYWNOŚĆ W CZASIE WOLNYM UCZNIÓW SZKÓŁ
PONADPODSTAWOWYCH W MAŁYM MIEŚCIE

AUTOREFERAT

Praca doktorska napisana pod naukowym
kierunkiem

dr hab. Józefa Tatarczuka, prof. UZ

Promotor pomocnicza

dr Magdalena Zdaniewicz

Recenzenci:

prof. dr hab. Agnieszka Gromkowska-Melosik

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

dr hab. Marek Walancik prof. AWSB

Katedra Pedagogiki Akademia WSB

Zielona Góra 2022

Spis treści:

1. Uzasadnienie wyboru podjętej tematyki badań.....	3
2. Pojęcia kluczowe stosowane w pracy.....	6
3. Założenia badań własnych.....	14
3.1 Cel główny i cele szczegółowe badań.....	15
3.2 Problemy i hipotezy badawcze.....	15
3.3 Metody, techniki i narzędzia badawcze.....	19
3.4 Opracowanie statystyczne materiału	20
3.5 Charakterystyka środowiska badawczego.....	22
3.6 Charakterystyka grupy badawczej.....	22
4. Wyniki badań własnych	23
5. Postulaty do dalszych badań i implikacje dla praktyki pedagogicznej.....	30
Bibliografia.....	33
Netografia.....	38

1. Uzasadnienie wyboru podjętej tematyki badań

Problematyka czasu wolnego może być rozpatrywana w wielu aspektach. Od lat interesują się nią między innymi filozofowie, antropolodzy, fizjolodzy, psychologowie, medycy, socjolodzy, ekonomiści, organizatorzy życia społecznego, w tym pedagodzy (Czajkowski 1979, Parchomiuk 2000, Czerepaniak-Walczak 2007, Graczykowska i in. 2011, Zdaniewicz 2016). Najczęściej wpisuje się ona w badania nad stylami życia, zachowaniami prozdrowotnymi i uczestnictwem w kulturze (Szaban 2015).

Znaczenie zainteresowania problematyką czasu wolnego staje się aktualnie istotne ze względu na przyspieszający postęp techniczny i społeczny, a szczególnie środki masowego przekazu, Internet, nowe środki transportu. Od kiedy w XX w. świat stał się globalną wioską, szybsze podróżowanie, poznawanie kultur, szybka wymiana informacji na każdy temat, ciągły postęp niesie nie tylko lepszą jakość życia, większe możliwości rozwoju jednostki, ale również zagrożenia, wynikające z braku wiedzy czy świadomości (Kapral 2013).

Dzięki rozwojowi technicznemu życie ludzi ulega wydłużaniu i wzbogacaniu. Szybkie tempo przemian wywołuje jednak negatywne następstwa w układzie nerwowym, który przesilony bodźcami jest zagrożony licznymi nowymi chorobami. Zatem zagadnienie właściwych proporcji między pracą i wypoczynkiem - dwoma podstawowymi wyznacznikami rytmu życia człowieka i zainteresowanie właściwym wykorzystaniem czasu wolnego wydaje się niezwykle istotne (Szaban 2015).

Postępująca automatyzacja procesów produkcji, zmieniająca się organizacja pracy (zmianowość, praca w niepełnym wymiarze godzin, praca zdalna, skrócenie wieku emerytalnego) wpływają na zwiększanie zasobów czasu wolnego jednostek, co również skłania do pochylenia się tą tematyką. Ponadto czas wolny coraz trudniej oddzielić od czasu pracy, przenikają się one, nachodzą na siebie.

Rośnie wartość czasu wolnego szeroko postrzeganego jako główne źródło i determinanta rozwoju człowieka i społeczeństwa osobowego, społecznego, ekonomicznego; jako towar i przemysł wytwarzający miejsca pracy, dobra i usługi (Suprewicz 2005).

Jako, że w miarę wzrostu zamożności społeczeństw zauważono, że nie zawsze obiektywnej poprawie jakości życia towarzyszy wzrost odczucia szczęścia (powodzenia, satysfakcji, zadowolenia), zaczęto dostrzegać niematerialne aspekty sytuacji życiowej jak

zdrowie, relacje społeczne czy jakość środowiska naturalnego (Panek 2016). Te niematerialne aspekty w dużym stopniu dotyczą korzystania z czasu wolnego.

Jego brak lub mała ilość albo niewłaściwe wykorzystanie ma silny ujemny wpływ na zdrowie, osiągnięcia osobiste, stosunek do ludzi, zadowolenie z siebie i ze świata. Natomiast dobrze spożytkowany czas wolny ma zasadnicze pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości jednostki i pośrednio podnoszenia kultury całego społeczeństwa.

Czas wolny z punktu widzenia społecznego zdeterminowany jest:

- poziomem kulturalnym społeczeństwa, od którego zależą warunki i zrozumienie dla organizowania czasu wolnego jako potrzeby życiowej człowieka;
- warunkami komunikacyjnymi, które określają budżet czasu wolnego;
- siecią punktów handlowych, usługowych, punktów żywienia i ośrodków kulturalnych;
- siecią ośrodków rekreacji;
- czynnikami środowiskowymi, takimi jak: stopień koncentracji ludności, zróżnicowanie zawodowe mieszkańców, warunki materialne, działalność organizacji i stowarzyszeń społecznych i kulturalnych, instytucje organizujące czas wolny, tradycje kulturowe, racjonalna urbanizacja osiedli mieszkalnych, stan szkolnictwa, oświaty i wychowania (Czajkowski 1979, Janas 2002).

Wszystkie te determinanty zmieniają się w czasie. Badanie procesu przemian w zakresie wykorzystania czasu wolnego wymaga więc nieustannego aktualizowania zdobytych w tym zakresie informacji. Ma to znaczenie szczególne w czasach szybkich przemian technologicznych, które pociągają za sobą zmiany społeczne i środowiskowe.

Poważne zagrożenie wywołuje „uwład i upadek” licznych instytucji kulturalnych, a zwłaszcza masowa likwidacja zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych dzieci i młodzieży. Zagrożony jest najwartościowszy model spędzania czasu wolnego, polegający na czynnym wypoczynku i uczestnictwie w kulturze, i to we wszystkich jego formach - recepcyjnej, odtwórczej, a zwłaszcza twórczej (Świerzińska 2004).

Opisy aktywności w czasie wolnym wraz z ich bieżącymi uwarunkowaniami pozwalają zatem na aktualizowanie danych i na ich podstawie dostosowywanie oddziaływań pedagogicznych, prozdrowotnych, kulturalnych do współczesnych potrzeb społeczeństwa.

Niniejsza praca badawcza zainspirowana została zaobserwowanym niskim poziomem uczestnictwa młodzieży w życiu kulturalnym, społecznym i sportowym

w Sulechowie. Jest próbą określenia potrzeb młodych ludzi w zakresie satysfakcjonującego spędzania czasu wolnego oraz roli dorosłych, którzy organizują funkcjonowanie miasta w kształtowaniu postaw i zachowań prozdrowotnych młodych ludzi.

Inspiracją do podjęcia badań są też analizy przeprowadzone przez autorkę w 2006 roku, opublikowane w pismach: „Medyczne wymiary dobrostanu” (Tatarczuk i in. 2018), „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku szkolnym” (Kmiecińska 2018), „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” (Kmiecińska 2019), dotyczące budżetu czasu wolnego, roli miasta i szkół w organizowaniu czasu wolnego młodzieży.

Badania oferty wolnoczasowej małego miasta, jakim jest Sulechów, adresowanej do młodzieży, nabierają dodatkowego znaczenia w odniesieniu do zmian, jakie nastąpiły poprzez rozwój infrastruktury miasta głównie z dotacji unijnych w latach 2006-2019. Wraz z tym zaistniała potrzeba aktualizacji badań, ich weryfikacji i rozszerzenia.

Ze względu na to, że możliwości spędzania czasu wolnego młodzieży w małym mieście są węższe, niż możliwości w dużych miastach, znaczenia nabiera dbałość o świadome, celowane poszerzanie oferty spędzania czasu wolnego w sposób dostosowany do aktualnych potrzeb lokalnej społeczności. Pomocne stają się tu okresowe, systematyczne badania zachowań w czasie wolnym, ich uwarunkowań, możliwości i potrzeb młodych ludzi w tym zakresie.

Małe miasta posiadają także atuty: bliskość przyrody, bezpieczniejsze podwórka i ulice, mniejsza anonimowość społeczna. Jednak czy warunki małego miasta jakim jest Sulechów zaspakajają oczekiwania i potrzeby młodych ludzi?

Dodatkowo ciekawym badawczo jest okres życia respondentów. Należy zwrócić uwagę, że według badania Eurobarometru niemal we wszystkich krajach Unii Europejskiej czas wolny młodych ludzi w wieku 15-19 lat stanowi około 20% ich całkowitego czasu. Jednak po przekroczeniu 30 r.ż. jego ilość wyraźnie się zmniejsza (o około ¼), co wynika z nagłego przyrostu zajęć związanych z obowiązkami domowymi i rodzinnymi (źródło: [Internet:https://www.europarl.europa.eu/poland/pl/strona_glowna/eurobarometr_1.html](https://www.europarl.europa.eu/poland/pl/strona_glowna/eurobarometr_1.html)). W związku z tym ważna jest świadomość wartości właściwego wykorzystania czasu wolnego młodzieży. Tak, by młodzi, utrwalając właściwe nawyki, potrafili w przyszłości, pracując i prowadząc gospodarstwa domowe, zadbać o zdrowie w wymiarze bio-psycho-społecznym swoje i swojej rodziny. Także, by stawali się wzorami godnymi naśladowania w tym zakresie przez następne pokolenie.

2. Pojęcia kluczowe stosowane w pracy

W literaturze przedmiotu odnaleźć można wiele definicji czasu wolnego, żadna jednak nie jest uniwersalna ani pełna, zawsze bowiem zależna jest od założeń teoretycznych definiującego, od podejścia, które wybiera badacz (Czajkowski 1979, Wnuk- Lipiński 1979, Raczkowska 1992, Kosiewicz 1995, Czerepaniak -Walczak 2007, Zdaniewicz 2016).

Najczęściej przytaczaną, uznawaną za podstawową, na której bazują, do której się odnoszą się badacze, przez wielu uważaną za najpełniejszą jest definicja Dumaziedera. Wyraźnie różnicuje ona czas wolny od czasu pracy (Suprewicz 2005, Zdaniewicz 2011).

Pełna **definicja Dumaziedera** (1959) brzmi: „Wczasy (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" (Dąbrowski 1979, s.13).

Dumaziedier sformułował trzy klasyczne cechy czynności w czasie wolnym: **dobrowolność, niezarobkowość, przyjemność** (Dziewulak 1979).

Z czasem uznał, początkowo wykluczone przez siebie z zajęć wykonywanych w czasie wolnym: obowiązki rodzinne, społeczno-polityczne, związane z kultem i doksztalaniem za czynności, które mają charakter czasu wolnego. Dla tego rodzaju czynności - związanych z przyjętymi na siebie obowiązkami, mającymi po części charakter utylitarny, a po części dobrowolny i bezinteresowny- wprowadził pojęcie „semi-loisir”. Wśród nich usytuował takie czynności jak: zabawy z dziećmi, doksztalanie, praktyki religijne (Dziewulak 1979).

Dumaziedier włączył do czasu wolnego czas przeznaczony na samoksztalanie, doksztalanie, pod warunkiem, że nie mają charakteru zatrudnienia regularnego, systematycznego, którego celem jest podniesienie formalnych kwalifikacji (uzyskanie dyplomu) (Wroczyński 1974, Pichalski 1995). **Uznał czas wolny za główną sferę rozwoju osobowości.** Nie uwzględnił jednak wpływu pracy na jej rozwój i odgraniczył czas wolny od czasu pracy, podczas gdy według innych autorów (Danecki 1967, Suchodolski 1968, Czajkowski 1979, Raczkowska 2000, Wołk 2000, Taboń 2003) działalność zawodowa i pozazawodowa są sprzężone, warunkują się wzajemnie. Tak samo sposób zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży wpływa na ich wyniki w nauce (Taboń 2003, Czerepaniak – Walczak 2007).

Na gruncie polskim natomiast trzeba podkreślić pionierski wkład **Aleksandra Kamińskiego**, który jako pierwszy działał w wielu obszarach pedagogiki, ale także odwoływał się w swoich publikacjach do światowego dorobku, który w tamtych czasach był w zasadzie niedostępny większości czytelników. Jego definicja czasu wolnego tożsama z przemyśleniami Dumazdiera - twórcy światowej koncepcji czasu wolnego, na długie lata ukształtowała myślenie i teoretyczne podwaliny. Wielu autorów odwołało się w swoich przemyśleniach do jego dorobku (Orłowska i in. 2016).

Kamiński w 1965 roku określił, że „wczasy to zajęcia i zachowania w czasie wolnym od pracy zarobkowej – normalnej i dodatkowej, od zaspokojenia potrzeb organizmu, od obowiązków domowych i kształcenia uczelnianego – podejmowane dobrowolnie dla odpoczynku, zabawy i własnego rozwoju umysłowego, społecznego, artystycznego, technicznego, fizycznego” (Walczak 1994).

Ponieważ trudno jednoznacznie usytuować niektóre sytuacje na kontinuum między pracą a czasem wolnym, Kamiński (1977) na użytek zagadnienia czasu wolnego określił znaczenie pojęcia **dobrowolności**. Według niego nie oznacza ono doraźnego przejawu emocjonalnych nastawień, typu „chcę” lub „nie chcę”, ale :

- przyjęcie z własnej woli (pobudzonej osobistym pragnieniem lub namową kogoś z zewnątrz) określonych zobowiązań;
- realizowanie tych zobowiązań zarówno wówczas, gdy wydają się miłe i pożądane, jak i wtedy gdy wykonywane są z przykrością, gdy ciężką;

„Właściwym kryterium dobrowolności nie są ani uczucia satysfakcji, ani spontaniczność własnej decyzji - lecz możliwość swobodnego wycofania się z podjętych ochotniczo czynności. Dobrowolność zanika dopiero wówczas, gdy wolontariusz, związany przymusem lub obawą zagrożenia, nie może wycofać się z przyjętej roli i podjętych zadań” (Kamiński 1977, s.46).

Kamiński (1982) na gruncie polskim „*semi-loisir*” Dumazdiera określił „**czasem na pół wolnym**” („pół wczasami”), czyli tą częścią budżetu czasu, która przeznaczona jest na czynności, którym towarzyszy poczucie obowiązku ich wykonywania lub świadomość rzeczowych korzyści, ale które zarazem wykonujemy z pewnym marginesem swobody, np. prace społeczne podjęte pod naciskiem konieczności, wychowywanie dzieci, niezawodowa hodowla przydomowa, uprawianie sportu itp.

Czas wolny można zatem **definiować w sposób ilościowy (empiryczny, obiektywny)**, jako część dobowego budżetu czasu, która pozostaje po wykonaniu wszelkich obowiązków zawodowych i poza zawodowych, oraz po zaspokojeniu

podstawowych potrzeb organizmu: fizjologicznych i higienicznych, jak również **w sposób jakościowy (normatywny, subiektywny)**, jako czas w którym człowiek może swobodnie dysponować przeznaczając go na przykład na wypoczynek, rozrywkę, samodoskonalenie (Bombol 2005).

Opisane szerzej w dysertacji rozważania definicyjne nad zakresem czasu wolnego czy jego treścią znosi **ujęcie Roykiewicza (1985, s.270)**. Formułuje on definicję szerszą, funkcjonalno-świadomościową, uwzględniającą oprócz obiektywnych funkcji zajęć wykonywanych w wolnym czasie także **funkcje subiektywne i postawy podmiotowe**.

„Wydaje się, że w ostatecznej instancji podmiot decyduje o tym, co uznaje, a czego nie uznaje za czas wolny. Im wyższą przy tym posiada świadomość w tym zakresie, tym bogatszy i bardziej twórczy będzie jego stosunek do czynności czasu wolnego, tym staną się one autentyczniej osobiste, zaangażowane, użyteczne indywidualnie i społecznie.”

W takim ujęciu każda czynność może być zaliczona zarówno do czasu wolnego jak i zajętego w zależności od intencji ją wykonującego:

MOTYWACJA CZASU ZAJĘTEGO	CZYNNOŚĆ	MOTYWACJA CZASU WOLNEGO
niezbędna biologiczna konieczność	SPANIE	relaks
rehabilitacja (biologiczna konieczność)	ĆWICZENIA FIZYCZNE	rekreacja, sport
niezbędne (biologiczna konieczność)	JEDZENIE	spotkania towarzyskie
niezbędne	ZAKUPY	sprawianie sobie przyjemności
szycie, uprawa działki (jako źródło dochodu)	PRACA DOMOWA	robótki ręczne dla przyjemności, hobbyistyczne uprawianie ogrodu
jazda do pracy	PODRÓŻE	jazda samochodem dla przyjemności

Źródło : za Kielbasiewicz-Drozdowska i in. (2004) Poznań, s.209

Ważne jest zatem satysfakcjonujące spędzanie czasu wolnego, rozumiane jako dające subiektywne poczucie zadowolenia, będące realizacją potrzeb i chęci podmiotu.

Jednak warto zwrócić uwagę na różnice między czasem wolnym dorosłych, a czasem wolnym dzieci i młodzieży: jest on dłuższy, charakteryzuje się mniej zróżnicowanymi formami i miejscem spędzania go, większym udziałem odpoczynku biernego i kontrolą i opieką osób dorosłych (Izdebska 1990, Zdaniewicz 2016). Podlega ingerencji rodziców, wychowawców, szkolnych instytucji, w których młodzież przebywa (Panek 2002, Zielińska 2011).

Karpińczyk (2005) formułuje definicję **czasu wolnego młodzieży**, w której jest to czas pozostały po zaspokojeniu codziennych potrzeb życiowych (sen, odżywianie,

higiena), po wypełnieniu obowiązków ucznia (lekcje szkolne, odrabianie zadań domowych), obowiązków wynikających z roli członka rodziny (np. córki, brata, wnuczki) i który mogą wykorzystać według swego uznania na zabawę, wypoczynek, rozwijanie zainteresowań, czyli na czynności sprawiające im przyjemność, rozwijające osobowość, zdolności twórcze i sprzyjające możliwości uczestniczenia w życiu społecznym.

Respondentom podczas badania nie została przedstawiona definicja czasu wolnego, także odpowiadając na pytania sami decydowali o jego zakresie i treści, o tym czy zaszeregują do niego naukę czy spacer po zakupy.

Wyróżnia się cztery podstawowe formy spędzania czasu wolnego (Przeclawski (1978):

- **indywidualnie**, tzn. pojedynczo lub z „sympatią”;
- **rodzinnie**, tzn. z rodzicami lub innymi członkami rodziny;
- **grupowo nie instytucjonalnie**, tzn. w grupie nieformalnej, najczęściej w grupie rówieśniczej, ale nie w ramach jakiegokolwiek instytucji;
- **grupowo instytucjonalnie**, tzn. w grupie funkcjonującej w szkole, organizacji młodzieżowej, domu kultury itp.

Im starsza jest młodzież, tym silniejsza tendencja do spędzania czasu wolnego indywidualnie bądź w grupie nieformalnej.

Ze względu na czas w jakim czynność wolnoczasowa jest wykonywana socjologowie najczęściej wyróżniają trzy typy (kategorie) czasu wolnego:

- **krótki czas wolny**, odnoszący się do budżetu dnia roboczego i mierzony w godzinach lub minutach;
- **średni czas wolny**, występujący w ramach weekendu;
- **długi czas wolny**, mierzony ilością dni i występujący najczęściej w ramach urlopu, wakacji, ferii (Dziewulak 1979, Suprewicz 2005).

Zagadnieniami znaczącymi w rozpatrywaniu czasu wolnego są: **zdrowie** i **osobowość**.

Szeroko rozumiane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) **zdrowie** to nie tylko brak choroby, ale **dobrostan bio-psycho-społeczny** (Demel 1980).

Pierwszy aspekt zdrowia, jakim jest zdrowie fizyczne, odnosi się do organizmu. Zawdzięczamy je genom i pracy nad własnym ciałem (hartowaniu, higienie, treningowi). Drugi aspekt zdrowia to zdrowie psychiczne, dotyczące integracji osobowości. Za kryterium przyjęto komfort psychiczny (Demel 1980). Trzecia płaszczyzna to zdrowie społeczne, dotyczące relacji między jednostką i społecznością.

Trzy aspekty zdrowia są równocześnie składnikami osobowości. Istnieje wiele koncepcji osobowości i tym samym wynikających z nich definicji tego pojęcia. Wszystkie zawierają pewne elementy wspólne, podkreślają, że **osobowość to jakaś całość, niepowtarzalna jedność, będąca indywidualnym sposobem istnienia jednostki.** Bywa odnoszona do niepowtarzalnych, indywidualnych aspektów zachowania (Chłopkiewicz 1987, Hall i in. 2004, Zimbardo i in. 2010).

Osobowość jest systemem dyspozycji wyznaczających w sposób stały zachowania jednostki. Zestawienia tych dyspozycji są unikalne, stąd osobowość określa indywidualność człowieka (Muszyński 1980).

Dla pełnego zrozumienia istoty zdrowej osobowości ważne jest zarówno prawidłowe (maksymalne lub możliwie pełne) zaspakajanie potrzeb na poszczególnych poziomach hierarchii Masłowa, a dla osiągnięcia wyższych poziomów zdrowia zaspakajanie metapotrzeb (Mellibruda 2002). Realizacja wszystkich potrzeb wyższego rzędu (bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji i in.) umożliwia zaspokojenie potrzeby sensu życia (Miksza 1994).

W koncepcji Abrahama Masłowa (1968) każdy **człowiek ze swej natury dąży do zdrowia i pełni swojego osobowego rozwoju poprzez rozwijanie potencjału tkwiącego w człowieku, samorealizację.** Dobrym, czy zdrowym społeczeństwem jest społeczeństwo, które umożliwia zaspakajanie podstawowych potrzeb i tym samym wyższych celów. Jego teoria motywacji opiera się na założeniu hierarchicznej organizacji potrzeb. Podkreśla, że należy nasycić środowisko życia pozytywnymi wzorami, wartościami i instytucjami wychowawczymi, aby stworzyć warunki zaspokojenia potrzeb (Hall i in. 2004, Pięta 2008).

Kamiński (1982) nazywa człowieka **istotą bio-socjo-kulturalną.** Uważa, że sytuacje wychowawcze należy dostosować do tych trzech sfer osobowości. Również Pięta (2008) zwraca uwagę na to, że **rozwój osoby ludzkiej polega na jej rozwoju biologicznym, społecznym i kulturalnym.**

Na pojęciach zdrowia i osobowości osadzają się **funkcje czasu wolnego.** Pierwszą i dominującą wymienianą w przyjętej koncepcji Roykiewicza (1985) jest **funkcja rozwoju osobowości, z którą wiążą się kolejne funkcje czasu wolnego.** Bez wypełnienia zadań w nich zawartych rozwój osobowości nie mógłby przebiegać prawidłowo. Te kolejne funkcje to:

- **funkcje psychokompensacyjne** czasu wolnego, polegające na uzupełnianiu odczuwalnych braków z niezaspokojonych potrzeb, przezwyciężaniu stanów

frustracyjnych i zapobieganiu frustracjom czasu wolnego, które dają się świadomie lub nieświadomie regulować prawie wyłącznie w warunkach czasu wolnego;

- **psychokreacyjna funkcja czasu wolnego (psychohigiena)** , nastawiona na usuwanie zmęczenia i przeciwdziałanie jego nawarstwianiu się poprzez właściwy odpoczynek w czasie wolnym, który jest naturalną potrzebą pojawiającą się cyklicznie, gdy po aktywności następuje zmęczenie;

- **psychokreatywna funkcja czasu wolnego (profilaktyka)**, polegająca na zapobieganiu i przeciwdziałaniu stanom psychicznym, które mogłyby doprowadzić do zachwiania równowagi psychicznej: m.in. depresjom, bolesnym napięciom, ostrym konfliktem.

Czas wolny jest współcześnie jedną z wartości wpływających na osobowość człowieka i decydujących o jakości jego życia. Jest szansą na rozwój, a w każdym razie właściwe oddziaływania w nim podjęte mogą zapobiec degradacji życia w wymiarze biologicznym, społecznym, psychicznym (Roykiewicz 1985, Suprewicz 2005, Czerepaniak-Walczak 2007, Pięta 2014). Jednak "warunkiem dokonania jakiegokolwiek zmiany w osobowości jednostki jest jej aktywność" (Muszyński 1980, s.285, Charasna – Błachucik 2011) w różnych sferach życia:

- **aktywność kulturalna**, rozumiana jako uczestnictwo w kulturze symbolicznej, związanej z wymianą idei, rozwijaniem zainteresowań, twórczością symboliczną, przeżyciami estetycznymi, wyobrażeniami światopoglądowymi, obyczajowością, zwyczajami, rozrywką. Należą do niej w całości : poza utylitarna działalność poznawcza, religia, sztuka i wszelka działalność estetyczno-artystyczna oraz literacka, respektowane obyczaje, zwyczaje oraz aktywność zabawowo-rozrywkowa (Jankowski 2010);

- **aktywność społeczna** - zespołowe czynności nastawione na budowanie i podtrzymywanie relacji osobowych, życie społeczne (Pięta 2014), świadomy i czynny udział w życiu społecznym, zwyczajowo intencjonalny, ukierunkowany na realizację działań mających na celu nawiązanie kontaktów z innymi ludźmi (Dworakowska 2021, za Olechnicki 1997);

- **aktywność fizyczna (ruchowa)** - działalność związana z wykonywaniem dowolnego ruchu czy wysiłku fizycznego, spontaniczna aktywność fizyczną, realizowaną z własnej woli w czasie wolnym od pracy zawodowej (Jopkiewicz i in. 2008, s.289) .

W pracy przyjąłem, że aktywność kulturalna mieści w sobie zachowania:

- oglądanie ekspozycji, np. w muzeach, galeriach sztuki, skansenach;

- amatorską działalność artystyczną (śpiew, taniec, gra na instrumencie, prace techniczne itp.);

- oglądanie na żywo przedstawień teatralnych, sztuk operowych; chodzenie do kina i na koncerty;
- oglądanie programów telewizyjnych;
- czytanie książek, prasy;
- korzystanie z kursów i szkoleń (także e-learningowych) zgodnie z zainteresowaniami;
- aktywne uczestnictwo w życiu religijnym;
- słuchanie muzyki;
- słuchanie radia;
- korzystanie ze stron internetowych.

Zachowania w ramach aktywności społecznej to :

- działania w organizacji społecznej, stowarzyszeniu, grupie religijnej, itp.;
- spotykane się z bliskimi przyjaciółmi;
- spotkania ze znajomymi;
- spędzanie czasu z rodziną;
- spędzanie czasu z sympatią;
- utrzymywanie kontaktów przez telefon;
- utrzymywanie kontaktów za pośrednictwem Internetu.

W zasobie aktywności fizycznej umieszczono czynności:

- aktywność komunikacyjna (przemieszczanie się piechotą, na rowerze, hulajnodze);
- taniec;
- spacerowanie;
- uprawianie turystyki pieszej, rowerowej, wodnej;
- uprawianie sportu.

Respondenci określali też *zachowania negatywne* , które ich dotyczą w czasie wolnym , spośród następujących: zażywanie narkotyków, stosowanie anaboliów, używanie dopalaczy, palenie papierosów, spożywanie alkoholu, włóczenie się bez celu, rozboje, bijatyki, niszczenie mienia, przypadkowe kontakty seksualne, nadmiernie długie „przesiadanie” w Internecie, nadmiernie długie oglądanie telewizji.

Na potrzeby analizy badawczej *zachowania negatywne* zostały zaszeregowane do czterech kategorii:

1. *Zachowania destrukcyjne*, czyli takie, które nie są zakazane prawem, ale mogą przekształcić się w uzależnienie, zubażając wszechstronny rozwój osobowości i powodować konsekwencje psychologiczne i w zdrowiu fizycznym:

- nadmiernie długie oglądanie telewizji,

- nadmiernie długie korzystanie z Internetu ,
- włączanie się,
- przypadkowe kontakty seksualne.

2. *Stosowanie legalnych substancji psychoaktywne , czyli używek:*

- palenie papierosów,
- spożywanie alkoholu.

3. *Zachowania o charakterze przestępstw (zachowania nielegalne), takie jak :*

- rozboje,
- bijatyki ,
- niszczenie mienia.

4. *Zażywanie zakazanych prawem substancji o działaniu psychoaktywnym, takich jak:*

- dopalacze,
- narkotyki,
- anaboliki.

W niniejszej pracy badawczej ankietowani oceniali *jakość życia* - określali stopień zadowolenia z poszczególnych obszarów życia (społecznego, kulturowego, biologicznego – w tym zdrowia). W skali pięciostopniowej (bardzo źle , źle , przeciętnie , dobrze , bardzo dobrze) oceniali swoją kondycję fizyczną, sprawność ruchową , ogólny stan zdrowia, relacje międzyludzkie , samopoczucie psychiczne, ogólne zadowolenie z codziennego życia, realizację swoich ambicji, zainteresowań.

Podobnie do analiz Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) i Rady Monitoringu Społecznego, odnoszących się do oceny jakości życia , ankietowani określali zadowolenie z ilości posiadanego czasu wolnego i możliwości realizowania swoich zamierzeń.

Każda aktywność podejmowana w czasie wolnym powinna odzwierciedlać znaczenie pojęcia **kultura czasu wolnego** , które dotyczy rozwijania nawyków wzajemnej pomocy, empatii, tolerancji, rozwiązywania konfliktów bez agresji, dbałości o zdrowie własne i innych, eliminowania czy minimalizowania postaw społecznych w kierunku rozwoju orientacji prospołecznej. W ramach kultury czasu wolnego podejmowana może być profilaktyka zachowań niepożądanych, uzależnień czy dbałość o higienę psychofizyczną młodzieży (Kaczor 2008).

Natomiast **wychowanie do czasu wolnego** polega przede wszystkim na kształtowaniu od najmłodszych lat umiejętności samodzielnego korzystania w sposób wszechstronnie rozwijający osobowość, pobudzający aktywność i inicjatywę. Ponieważ bezwartościowo spędzany czas wolny może przybrać nawet formy demoralizujące w

rozwoju człowieka, ważnym środkiem zapobiegawczym jest odpowiednie przygotowanie dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego (Cieczkowski 1999).

Nie sposób mówić o aktywności młodzieży w czasie wolnym bez uwzględnienia specyfiki okresu rozwojowego, jakim jest **dorastanie**. Okres przygotowywania się do dorosłego życia wydłużył się w związku z rozwojem industrializacji, który pociągnął za sobą wymagania zwiększonej wiedzy i umiejętności, spowodował skrócenie czasu wykonywania czynności obowiązkowych, ale także przyspieszenie tempa codziennego życia.

Sam termin **adolescencja** pochodzi od słowa łacińskiego *adolescere* i oznacza „dorastanie”, „wzrastanie”, „rośnięcie”, „przybieranie”, „wzmacnianie się”. W języku polskim oddawany najczęściej jest przez synonimy: dojrzewanie, okres młodzieńczy, dorastanie czy wyłaniająca się dorosłość (Kłosowski 2019).

Czesław Kupisiewicz (2009, s.7) definiuje adolescencję (wiek dojrzewania) jako „stadium przejściowe w rozwoju człowieka między dzieciństwem a dojrzałością biologiczną, psychiczną i społeczną (dorosłością); najczęściej wyróżnia się trzy etapy adolescencji: preadolescencja (10-12 r.ż.), wczesny wiek (13-16 r.ż.) oraz późny wiek adolescencji (17-20 r.ż.)”.

Ten czas między dzieciństwem a dorosłością charakteryzują liczne zmiany, nierzadko przybierające gwałtowny charakter (Kłosowski 2019).

To w tym okresie następuje przygotowanie do separacji od rodziny pochodzenia, podejmowania pracy, zawiązywania trwałych relacji intymnych i innych ważnych życiowych zadań. Przejściowy charakter tego okresu powoduje wiele napięć intrapsychicznych i interpersonalnych (Bee 2004).

3. Założenia badań własnych

Przeprowadzone przeze mnie badania mają charakter ilościowy. Podejście ilościowe jest wyprowadzone z założeń filozofii pozytywistycznej. Podkreślają one „istnienie obiektywnego świata, możliwość równie obiektywnego poznania go za pomocą precyzyjnie skonstruowanych narzędzi. Bada się tylko poddające się pomiarowi obiekty, poszukuje się nimi zależności przyczynowo - skutkowe, aby odkrywając je, móc wywierać skuteczniejszy wpływ na rzeczywistość społeczną” (Pilch i in. 2001).

3.1 Cel główny i cele szczegółowe badań

Głównym celem zrealizowanej pracy badawczej było poznanie rodzajów i form podejmowanych w czasie wolnym aktywności oraz określenie uwarunkowań, możliwości i potrzeb w zakresie spędzania czasu wolnego przez młodzież różnych typów szkół ponadpodstawowych w środowisku małomiasteczkowym Sulechowa w województwie lubuskim.

Aby zrealizować ten główny cel, wyznaczono cele szczegółowe, jakimi są:

1. Określenie uwarunkowań sposobów spędzania czasu wolnego przez młodzież szkół ponadpodstawowych w Sulechowie;
2. Poznanie aktywności wolnoczasowych uczniów;
3. Określenie potrzeb i oczekiwań uczniów w zakresie czasu wolnego;
4. Ukazanie związków korelacyjnych wybranych cech somatycznych ze stylem życia (aktywnością w czasie wolnym).

Założono także realizację utylitarnego celu pracy. W oparciu o wyniki badań sformułowano zalecenia w celu optymalizacji warunków środowiska w odniesieniu do rozwoju osobowości i dbania o zdrowie w czasie wolnym, adresowane do „świata ludzi dorosłych”.

3.2 Problemy i hipotezy badawcze

W odniesieniu do każdego celu szczegółowego sformułowalam problemy badawcze, którym nadałam postać pytań. Do problemów zależnościowych postawiłam hipotezy, mające na celu ukierunkowanie badań. W przypadku pozostałych problemów nie formułowalam hipotez, aby nie sugerować się nimi przy prowadzeniu badań.

Główne problemy badawcze są następujące:

- w odniesieniu do pierwszego celu badawczego, jakim jest **określenie uwarunkowań sposobów spędzania czasu wolnego przez młodzież szkół ponadpodstawowych w Sulechowie:**

Pytanie 1. Jaki budżet czasu wolnego posiadają uczniowie szkół ponadpodstawowych?

Pytanie 2. Czy typ szkoły ponadpodstawowej różnicuje wymiar czasu wolnego jakim dysponują uczniowie?

Hipoteza: Uczniowie szkoły branżowej posiadają najwięcej czasu wolnego w porównaniu z uczniami liceum i klas technicznych.

Pytanie 3. Czy płeć różnicuje posiadaną ilość czasu wolnego?

Hipoteza: Chłopcy posiadają większą ilość czasu wolnego niż dziewczęta.

Pytanie 4. Jakie bariery ograniczają młodzież w satysfakcjonującym spędzaniu czasu wolnego?

Pytanie 5. Jakimi motywacjami kierują się uczniowie w wyborze aktywności w czasie wolnym?

Pytanie 6. Czy i w jaki sposób płeć różnicuje motywacje do podejmowanych aktywności w czasie wolnym?

Hipoteza: Dziewczęta częściej niż chłopcy kierują się potrzebami pielęgnacji zdrowia i urody oraz zawierania nowych znajomości.

Pytanie 7. Czy i w jaki sposób typ szkoły ponadpodstawowej różnicuje motywacje do podejmowanych aktywności w czasie wolnym?

Hipoteza: Uczniowie szkoły branżowej częściej od uczniów pozostałych typów szkół ponadpodstawowych kierują się potrzebą rozrywki, zabawy i przyjemności.

- w odniesieniu do drugiego celu badawczego, jakim jest **poznanie aktywności wolnoczasowych uczniów:**

Pytanie 1. Gdzie i w jaki sposób młodzież najczęściej spędza czas wolny?

Pytanie 2. Czy i w jaki sposób młodzież korzysta z oferty wolnoczasowej miasta i gminy?

Pytanie 3. Czy i w jaki sposób płeć różnicuje korzystanie z obiektów infrastruktury czasu wolnego?

Hipoteza: Płeć różnicuje wybór obiektów infrastruktury czasu wolnego.

Pytanie 4. Czy i w jaki sposób typ szkoły ponadpodstawowej różnicuje korzystanie z infrastruktury wolnoczasowej?

Hipoteza: Typ szkoły ponadpodstawowej różnicuje wybory obiektów infrastruktury czasu wolnego.

Pytanie 5. Czy płeć młodzieży determinuje sposób spędzania czasu wolnego przez nią?

Hipoteza: Płeć determinuje wybór aktywności w czasie wolnym.

Pytanie 6. Czy i w jaki sposób typ szkoły różnicuje sposób spędzania czasu wolnego przez młodzież?

Hipoteza: Typ szkoły różnicuje sposób spędzania czasu wolnego.

Pytanie 7. Czy szkoła ponadpodstawowa jest przestrzenią do spędzania czasu wolnego przez uczniów ?

Pytanie 8. Jaki rodzaj aktywności dominuje w zachowaniach wolnoczasowych uczniów poszczególnych typów szkół ponadpodstawowych?

Pytanie 9. Czy i w jaki sposób sytuacja społeczno-ekonomiczna rodziny warunkuje wybór aktywności w czasie wolnym?

Hipoteza 1. Im gorsza sytuacja społeczno-ekonomiczna rodziny, tym niższy wskaźnik aktywności kulturalnej.

Hipoteza 2. Im korzystniejsza sytuacja społeczno-ekonomiczna rodziny, tym niższy wskaźnik aktywności ruchowej w czasie wolnym.

Pytanie 10. Jakie zachowania negatywne wybierają najczęściej uczniowie szkół ponadpodstawowych?

Pytanie 11. Czy i w jaki sposób płeć różnicuje podejmowanie zachowań negatywnych?

Hipoteza: Dziewczęta częściej niż chłopcy podejmują zachowania destrukcyjne.

Pytanie 12. Czy i w jaki sposób typ szkoły różnicuje podejmowanie zachowań negatywnych?

Hipoteza: Uczniowie szkoły branżowej częściej od uczniów pozostałych typów szkół podejmują zachowania o charakterze przestępstw.

Pytanie 13. Czy i w jaki sposób ilość posiadanego czasu wolnego wpływa na podejmowanie zachowań negatywnych?

Hipoteza: Im więcej czasu wolnego tym częściej występują zachowania niezgodne z prawem.

Pytanie 14. Czy i w jaki sposób motywacja podejmowania aktywności w czasie wolnym wpływa na wybieranie zachowań negatywnych ?

Hipoteza: Chęć zabawy i rozrywki koreluje dodatnio z ilością rodzajów zajęć negatywnych.

Pytanie 15. Czy i w jaki sposób zadowolenie z jakości życia (z różnych jego sfer) koreluje z występowaniem zachowań negatywnych?

Hipoteza: Zadowolenie z jakości życia koreluje ujemnie z występowaniem zachowań negatywnych.

Pytanie 16. Czy i w jaki sposób wskaźniki aktywności w czasie wolnym (ruchowej, społecznej, kulturalnej) korelują z podejmowaniem zachowań negatywnych?

Hipoteza: Wskaźniki aktywności w czasie wolnym nie korelują z podejmowaniem zachowań negatywnych.

Pytanie 17. Czy i w jaki sposób uprawianie sportu koreluje z podejmowaniem zachowań negatywnych?

Hipoteza: Osoby uprawiające sport nie podejmują zachowań negatywnych.

- w odniesieniu do trzeciego celu badawczego, jakim jest określenie potrzeb i oczekiwań uczniów w zakresie czasu wolnego:

Pytanie 1. Jak oceniają możliwości atrakcyjnego, zgodnego z potrzebami i zainteresowaniami spędzania czasu wolnego uczniowie w zakresie ilości posiadanego czasu do własnej dyspozycji?

Pytanie 2. Czy występują różnice w ocenie ilości czasu wolnego ze względu na płeć?

Hipoteza: Więcej chłopców niż dziewcząt jest zadowolonych z ilości posiadanego czasu wolnego.

Pytanie 3. Czy występują różnice w ocenie ilości czasu wolnego ze względu na typ szkoły?

Hipoteza: Nie ma różnicy w ocenie posiadanej ilości czasu wolnego między uczniami różnych typów szkół.

Pytanie 4. Jakie bariery ograniczają możliwość spędzania czasu wolnego zgodnie z własnymi oczekiwaniami?

Pytanie 5. Jak ze względu na płeć różni się ocena poszczególnych sfer życia (w domenie jakości życia) ?

Pytanie 6. Jak ze względu na typ szkoły ponadpodstawowej różni się ocena poszczególnych sfer życia (w domenie jakości życia) ?

Pytanie 7. Jaki rodzaj aktywności chcieliby rozwijać uczniowie w czasie wolnym?

Pytanie 8. Czy i w jaki sposób płeć różnicuje aspirowany rodzaj aktywności w czasie wolnym?

Hipoteza: Kobiety chętniej uczestniczyłyby w zajęciach artystycznych, a mężczyźni w sportowych.

Pytanie 9. W jaki sposób typ szkoły ponadpodstawowej różnicuje aspirowany rodzaj aktywności w czasie wolnym?

Hipoteza: Młodzież z klas branżowych chętniej od pozostałych uczniów chciałaby uczestniczyć w zajęciach sportowych.

- w odniesieniu do czwartego celu badawczego, jakim było ukazanie związków korelacyjnych wybranych cech somatycznych ze stylem życia (aktywnością w czasie wolnym):

Pytanie 1. Jak rozkłada się wartość wskaźnika BMI wśród badanych ?

Pytanie 2. Czy i w jaki sposób różnicuje się wartość wskaźnika BMI w zależności od typu szkoły?

Hipoteza: Typ szkoły nie różnicuje wartości wskaźnika BMI.

Pytanie 3. Czy i w jaki sposób płeć różnicuje prawidłową wartość wskaźnika BMI?

Hipoteza: Więcej chłopców niż dziewcząt ma prawidłową wartość wskaźnika BMI.

Pytanie 4. Czy i w jaki sposób wskaźnik BMI koreluje z podejmowaniem zachowań negatywnych?

Hipoteza: Brak korelacji między współczynnikiem BMI a zachowaniami negatywnymi.

Pytanie 5. Czy i w jaki sposób wartość wskaźnika BMI koreluje z zadowoleniem z kondycji fizycznej i sprawności ruchowej?

Hipoteza: Osoby z prawidłową wartością wskaźnika BMI są bardziej zadowolone ze swojej kondycji fizycznej i sprawności ruchowej niż osoby ze wskaźnikiem BMI wykraczającym poza normę.

Pytanie 6. Czy istnieją związki korelacyjne wskaźników aktywności z cechami somatycznymi i oceną swojego zdrowia?

Hipoteza: Wysoki wskaźnik aktywności ruchowej (fizycznej) koreluje z prawidłowym wskaźnikiem BMI i subiektywną pozytywną oceną stanu zdrowia.

Pytanie 7. Czy wartości wskaźników rodzajów aktywności korelują z wysokością wskaźnika BMI?

Hipoteza: Wysoka wartość wskaźnika aktywności ruchowej koreluje z prawidłową wartością BMI.

3.3 Metody, techniki i narzędzia badawcze

W pracy zastosowano **metodę sondażu diagnostycznego, techniką była ankieta**. Za narzędzie badawcze służył **kwestionariusz ankiety**, zawierający pytania dysjunktywne i koniunktywne, zamknięte, otwarte i półotwarte (Babbie 2004, Łobocki 2010).

Dodatkowych informacji, dotyczących podstawowych cech somatycznych młodzieży, dostarczyły **badania antropometryczne**, które wykorzystano do ustalenia wskaźnika BMI. Jego kategorie określają odchylenia w masie ciała, informują o prawidłowej masie ciała, niedowadze, nadwadze, otyłości.

Dokonano pomiarów następujących cech somatycznych:

-wysokość ciała – mierzona w pozycji stojącej wyprostowanej antropometrem od podstawy

(Basis) do punktu Vertex (najwyższy punkt głowy przy ustawieniu jej w płaszczyźnie frankfurckiej z dokładnością do 0,1 cm ;

-masa ciała (m-c) – mierzona na wadze lekarskiej w stroju gimnastycznym bez obuwia z dokładnością do 0,1 kg (Malinowski 2010).

3.4 Opracowania statystyczne materiału

W oparciu o analizę odpowiedzi na pytania ankietowe ustalono aktywność wolnoczasową uczniów trzech typów szkół ponadpodstawowych (liceum, technikum, szkoła branżowa). Poddano analizie uwarunkowania, możliwości i potrzeby w zakresie budżetu czasu wolnego, form jego spędzania, adekwatności oferty miasta do potrzeb ankietowanych.

Zgodnie z holistyczną koncepcją zdrowia i struktury osobowości określono aktywność uczniów w zakresie biologicznym, społecznym i kulturalnym. Zastosowano wskaźniki aktywności kulturalnej, rekreacji fizycznej, życia społecznego (Duda i in., 2013):

Wskaźnik aktywności kulturalnej-Wak

$$Wak = \frac{Czw}{Cz.k}$$

Czw- ilość czasu wolnego w tygodniu (h)

Cz.k- ilość czasu przeznaczanego na aktywność kulturalną w tygodniu (h) (Duda i in.2013).

Wskaźnik aktywności fizycznej (ruchowej) - Wrf

$$Wrf = \frac{Czw}{Cz.rf}$$

Czw- ilość czasu wolnego w tygodniu (h)

Cz.rf- ilość czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną w tygodniu (h) (Duda i in. 2013).

Wskaźnik aktywności społecznej- Wzs

$$Wzs = \frac{Czw}{Cz.żs}$$

Czw -ilość czasu wolnego w tygodniu (h)

Cz.żs -ilość czasu przeznaczanego na życie społeczne w tygodniu (h) (Duda i in. 2013).

Na podstawie uzyskanych danych , dotyczących cech somatycznych obliczony został wskaźnik BMI (klasyfikacja wg Colla i in. 2007) wg wzoru:

$$BMI = \frac{\text{masa ciała}(kg)}{(B - v)^2(m)}$$

Zbadano zróżnicowanie wartości tych wskaźników w zależności od płci, typu szkoły, wskaźnika BMI i innych zmiennych .

Ankietowani ocenili zadowolenie z poszczególnych sfer swojego życia (społecznej, związanej z kulturą, biologicznej – w tym zdrowia).

Respondenci określili bariery ograniczające możliwości spędzania czasu wolnego zgodnie z ich chęciami oraz potrzeby i oczekiwania wobec środowiska lokalnego w zakresie organizowania czasu wolnego.

W pracy zastosowano następujące metody analizy statystycznej danych uzyskanych w badaniu:

- * analiza korelacji liniowej r Pearsona

(wykazanie związku między zmiennymi ilościowymi – np. wymiarami ciała, a subiektywnymi ocenami) (Luszniewicz 2001);

- * nieparametryczny test χ^2 [chi-kwadrat]

(wykazanie związku między zmiennymi jakościowymi – np. płcią badanych osób, a określoną aktywnością w czasie wolnym) (Arska - Kotlińska i in. 2002);

- * test t Studenta dla prób niezależnych

(porównanie średnich wartości zmiennych w dwóch grupach osób – np. płeć, a zadowolenie z oferty proponowanej przez miasto) (Guilford 1960, Szczotka 1976, Issel 1976, Rubacha 2008);

- * wielozmiennowa analiza regresji liniowej

(wykazanie związku między zmiennymi z jednoczesnymi uwzględnieniem kilku predyktorów ilościowych i jakościowych) (Guilford 1960, Szczotka 1976, Issel 1976).

Obliczenia wykonano przy pomocy programu STATISTICA 2010 for Windows,

a istotność różnic określano na poziomie $p < 0,01$ i $p < 0,05$.

3.5 Charakterystyka środowiska badawczego

Badania przeprowadzone zostały w Sulechowie, położonym w województwie lubuskim. Sulechów jest małym miastem z liczbą mieszkańców wynoszącą ponad 16 500, z czego 51,7% stanowią kobiety, a 48,3% mężczyźni (źródło: Internet: <https://www.polskawliczbach.pl/Sulechow>).

Walory przyrodnicze Pojezierza Lubuskiego, na którym leży gmina Sulechów, stwarzają atrakcyjne warunki do uprawiania turystyki rowerowej, pieszej i wodnej.

Na obszarze gminy znajduje się Wydział Zamiejscowy Uniwersytetu Zielonogórskiego, który dysponuje obiektami sportowymi i rekreacyjnymi: boisko wielofunkcyjne, korty tenisowe, krytą ujeżdżalnię.

Zadania w zakresie kultury i ochrony dziedzictwa narodowego realizowane są przez instytucje kultury - Bibliotekę Publiczną i Sulechowski Dom Kultury, natomiast zadania w zakresie sportu realizuje Ośrodek Sportu i Rekreacji "Sulechowianka" w Sulechowie dysponujący Halą Widowiskowo – Sportową, stadionem miejskim, krytą pływalnią. Na terenie miasta powstały ogólnodostępne siłownie na świeżym powietrzu, działają prywatne kluby sportowe i siłownie. Można skorzystać z prywatnych lekcji tańca, gry w tenisa. W obrębie gminy funkcjonują kluby sportowe i stowarzyszenia.

Na terenie miasta funkcjonują trzy szkoły podstawowe, dwie szkoły ponadpodstawowe: Liceum Ogólnokształcące im. rotmistrza Witolda Pileckiego oraz Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, w którym realizowane jest nauczanie o profilu technikum i szkoły branżowej. Uczniowie w liceum uczą się w klasach: humanistycznej, politechnicznej, biologiczno-chemicznej, wojskowej, sportowej. Osoby uczęszczające do klas technicznych mogą zdobyć tytuł: technik logistyk, technik mechatronik, technik hotelarstwa, technik programista. Osoby uczące się w szkole branżowej zdobywają zawód: elektryk albo kucharz.

3.6 Charakterystyka grupy badawczej

W przekrojowych badaniach przeprowadzonych w trzech grupach młodzieży, uczącej się w szkołach ponadpodstawowych w środowisku małomiasteczkowym, w Sulechowie – młodzież z technikum, z liceum ogólnokształcącego i z zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej). Łącznie zbadano 346 osób wieku 15-18 lat, 155 młodych kobiet i 178 mężczyzn (120 licealistów, 129 osób z technikum i 97 uczniów z klas branżowych).

Tabela 2. Opis badanej próby - liczba osób i wartości procentowe w poszczególnych grupach wyróżnionych ze względu na płeć uczniów i typ szkoły

wyszcze- gólnienie	Ogółem			Mężczyźni			Kobiety			Brak odpowiedzi		
	N	% według:		N	% według:		N	% według:		N	% według:	
		Szkoła	Płeć		Szkoła	Płeć		Szkoła	Płeć		Szkoła	Płeć
Ogółem	346	100%	100%	178	100%	51%	155	100%	45%	13	100%	4%
Liceum	120	35%	100%	30	17%	25%	84	54%	70%	6	46%	5%
Technikum	129	37%	100%	85	48%	66%	42	27%	33%	2	15%	2%
Branżowa	97	28%	100%	63	35%	65%	29	19%	30%	5	38%	5%

Cechy próby odzwierciedlają cechy populacji generalnej.

Respondenci zostali uprzedzeni o celu badania i poinformowani o jego anonimowości. Wszystkie osoby wzięły udział w badaniu dobrowolnie. Badania realizowano na przełomie 2019 i 2020 roku.

4. Wyniki badań własnych

Wyniki badań dotyczące każdego z postawionych w pracy problemów zostały w dysertacji szczegółowo omówione, natomiast poniżej przedstawiam wybrane, najbardziej przydatne dla zrealizowania utylitarnego celu pracy, jakim było sformułowanie rekomendacji w zakresie organizacji czasu wolnego dla władarzy miasta i gminy Sulechów.

W zakresie pierwszego celu szczegółowego, jakim było określenie niektórych uwarunkowań sposobów spędzania czasu wolnego przez młodzież szkół ponadpodstawowych w Sulechowie ustalono, że uczniowie szkół ponadpodstawowych w Sulechowie posiadają w dni powszednie średnio 3,66 godziny czasu wolnego, natomiast w weekend 10,36 godzin czasu wolnego dziennie.

Na podstawie wyliczonych średnich godzin zakończenia zajęć lekcyjnych w tygodniu dowiedziono, że godziny zakończenia zajęć lekcyjnych w trzech typach szkół nie różnią się w sposób istotny statystycznie, zatem obiektywnie uczniowie różnych typów szkół ponadpodstawowych mają tyle samo czasu poza lekcjami.

Ponieważ jednak założyłam, że człowiek sam określa, co jest jego czasem wolnym, ankietowani określali ilość posiadanego czasu wolnego w dni powszednie i w weekendy.

Okazało się, że subiektywnie najwięcej czasu wolnego zarówno w dni powszednie

jak i w weekendy deklarują uczniowie technikum (3,87 i 11,48) , kolejno klas branżowych (3,58 i 9,81), a najmniej tego czasu posiadają licealiści (3,51 i 9,62). Różnice te nie są jednak istotne statystycznie.

Ustalono także, że płeć nie różnicuje istotnie statystycznie liczby godzin czasu wolnego. Jednak młodzi mężczyźni posiadają 4,15 godziny czasu do własnej dyspozycji w tygodniu i 11,74 godziny w każdy dzień weekendu podczas, gdy ankietowane kobiety 3,13 godziny w tygodniu , a w soboty i niedziele średnio 9 godzin jednego dnia.

Najważniejszą barierą w spędzaniu czasu wolnego w sposób satysfakcjonujący jest brak czasu .

Dla ogółu uczniów najczęściej wybieraną motywacją, kierującą wyborem zachowań w czasie wolnym jest rozrywka, zabawa, przyjemność (77%), a kolejno wypoczynek, regeneracja sił (56%). Waga tych odpowiedzi jest taka sama dla każdej z grup dla płci i typu szkoły.

Płeć i typ szkoły ponadpodstawowej różnicują motywacje podejmowanych aktywności w czasie wolnym. Płeć różnicuje odpowiedzi dla dwóch rodzajów motywacji – pielęgnacji zdrowia i urody oraz zawierania nowych znajomości. Kobiety częściej deklarowały kierowanie się tymi motywacjami niż mężczyźni .

Uczniowie liceum częściej niż uczniowie technikum i klas branżowych w wyborze aktywności w czasie wolnym kierują się : chęcią pielęgnacji zdrowia i urody (44% *versus* 21% *versus* 21%), zawierania nowych znajomości (49% *versus* 37% *versus* 27%), wypoczynku i regeneracji sił (67% *versus* 52% *versus* 47%), chęcią przynależności do grupy (22% *versus* 15% *versus* 9%), potrzebą rozrywki, zabawy, przyjemności (84% *versus* 75% *versus* 70%). Uczniowie zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) rzadziej niż uczniowie technikum i liceum kierują się trzema rodzajami motywacji – zdobycie lub poszerzenie wiedzy i umiejętności (15% *versus* 29% *versus* 33%) kształtowanie sprawności fizycznej (12% *versus* 24% *versus* 28%) i walka z nudą (30% *versus* 46% *versus* 41%).

W zakresie drugiego celu szczegółowego, jakim było poznanie aktywności wolnoczasowych uczniów ustalono, że młodzież najczęściej spędza swój czas wolny w domu, spotykając się ze znajomymi, odpoczywając, korzystając z Internetu.

W toku analizy statystycznej ustalono, że młodzi mężczyźni częściej niż kobiety spędzają czas wolny w miejscu, gdzie uprawiają sport, w skate parku i parku . Kobiety częściej niż mężczyźni spędzają czas wolny u rodziny , u znajomych oraz na mieście .

Z obiektów czasu wolnego w całej gminie korzysta 77% ankietowanych osób, istotnie statystycznie więcej uczennic (83%) niż uczniów (71%). Natomiast dla typu szkoły wykazano brak istotnych statystycznie różnic, $\chi^2(2)=0,56$; $p=0,758$.

Połowa badanych korzystających z obiektów w gminie Sulechów korzysta z krytej pływalni. Niespełna połowa ankietowanych uczniów (48%) wskazała sulechowskie parki, jako miejsca, w których spędzają czas wolny. Na poziomie około 40% uplasowały się kolejno następujące obiekty: puby i kawiarnie (42%), skate park (41%) i stadion (40%). Między 30% a 20% wyborów padło na: siłownie plenerowe (30%), boiska sportowe (29%), kluby sportowe, siłownie (26%), salony kosmetyczne (25%), kościół (23%).

Ustalono, że kobiety częściej od mężczyzn korzystają z pięciu następujących obiektów w gminie Sulechów: salony kosmetyczne, $\chi^2(1)=74,04$; $p<0,001$ (47% *versus* 2%), puby i kawiarnie, $\chi^2(1)=21,44$; $p<0,001$ (54% *versus* 30%), stadion, $\chi^2(1)=5,71$; $p=0,017$ (45% *versus* 36%), imprezy w Zborze, $\chi^2(1)=5$; $p=0,025$ (13% *versus* 6%), siłownia plenerowa, $\chi^2(1)=3,98$; $p=0,046$ (34% *versus* 27%).

Uczenice częściej niż uczniowie systematycznie uczestniczą w zorganizowanych zajęciach artystycznych.

Typ szkoły różnicuje odpowiedzi na pytania o korzystanie z siedmiu obiektów. Uczniowie liceum częściej od uczniów technikum i zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) korzystają z salonów kosmetycznych (38% *versus* 19% *versus* 18%), klubów sportowych, (38% *versus* 20% *versus* 18%), imprez w Zborze, (17% *versus* 5% *versus* 6%) oraz pubów, (53% *versus* 41% *versus* 31%). Uczniowie z klas branżowych rzadziej od uczniów technikum i liceum korzystają ze stadionu i kościoła (13% *versus* 25% *versus* 29%). Uczniowie technikum częściej od uczniów liceum i zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) korzystają ze skate parku (53% *versus* 33% *versus* 32%).

Uczniowie klas branżowych częściej niż uczniowie technikum i liceum spędzają czas wolny na imprezach czy dyskotekach, oraz w szkole lub w pracy. Licealiści częściej spędzają czas wolny u znajomych oraz u rodziny niż uczniowie technikum i zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej).

Z zajęć pozalekcyjnych w szkole korzysta 30% badanej młodzieży, częściej są to kobiety niż mężczyźni.

W toku analizy statystycznej ustalono, że dla ogółu badanych oraz dla każdej z wyróżnionych ze względu na typ szkoły grup, czas poświęcony aktywności ruchowej jest najkrótszy, a aktywności społecznej najdłuższy. Wartość pośrednią dla ogółu badanych oraz dla każdej z wspomnianych grup osiągnął wskaźnik aktywności kulturalnej.

Wykazano brak statystycznie istotnych związków między sytuacją społeczno-ekonomiczną z wynikami na skalach wskaźników poszczególnych rodzajów aktywności – ruchowej, kulturalnej, jak i społecznej.

Analiza korelacji r Pearsona wyników na skali subiektywnej oceny warunków materialnych ze wskaźnikami rodzajów aktywności wykazała statystycznie istotny ujemny związek z poziomem aktywności ruchowej. Dla aktywności kulturalnej i społecznej, wykazano brak powiązania między analizowanymi zmiennymi. Ustalono jedynie związek wysokiej oceny warunków materialnych rodziny (która jest jednym z komponentów wskaźnika sytuacji społeczno-ekonomicznej) z niskim poziomem aktywności ruchowej.

Zachowania destrukcyjne - które nie są zakazane prawem, ale mogą przekształcić się w uzależnienie, zubażając wszechstronny rozwój osobowości i powodować konsekwencje psychologiczne i w zdrowiu fizycznym: nadmiernie długie oglądanie telewizji i korzystanie z Internetu , włączenie się, przypadkowe kontakty seksualne - podejmuje 85% badanych .

Kolejno *legalne substancje psychoaktywne* , czyli używki wybiera 35% ankietowanych. Uczniowie w obrębie tej kategorii wybierali palenie papierosów i spożywanie alkoholu.

Zachowania o charakterze przestępstw (zachowania zabronione prawem), takie jak : rozboje, bijatyki , niszczenie mienia prezentuje 15% uczniów szkół ponadpodstawowych.

Do zażywania *zakazanych prawem substancji o działaniu psychoaktywnym, takich jak: dopalacze, narkotyki, anaboliki* przyznało się 12% badanych.

Odnotowano, że mężczyźni częściej podejmują zachowania niezgodne z prawem (23%) niż kobiety (7%).

Uczniowie zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) częściej niż uczniowie pozostałych typów szkół przejawiają zachowania negatywne z trzech kategorii – częściej zażywają legalne substancje psychoaktywne – 52% *versus* 33% (liceum) *versus* 25% (technikum), częściej podejmują nielegalne zachowania – 27% *versus* 11% (technikum i liceum) oraz częściej zażywają nielegalne substancje psychoaktywne – 22% *versus* 13% (liceum) *versus* 6% (technikum).

Nie odnotowano wpływu sytuacji społeczno – ekonomicznej rodziny na zachowania negatywne uczniów – ani na ich liczbę, ani na rodzaj.

Osoby podejmujące zachowania niezgodne z prawem posiadają istotnie statystycznie więcej czasu wolnego ($M=7,33$; $SD=3,88$; $Me=6,86$) niż uczniowie niepodejmujący takich zachowań ($M=5,6$; $SD=3,16$; $Me=4,79$).

Uczniowie, których średnia ocen zawierała się w przedziale 1 – 2,5 istotnie statystycznie częściej (89%) zadeklarowali, że zażywają legalne substancje psychoaktywne niż uczniowie o średniej z przedziałów: 2,51 – 3,5 (38%), 3,51 – 4,5 (33%), 4,51 – 5,5 (30%), 5,51 – 6 (14%).

Uczniowie, którzy zadeklarowali, iż kierują się motywacją budowania bliskich relacji w wyborze zajęć w czasie wolnym, przejawiają istotnie statystycznie więcej rodzajów zajęć negatywnych ($M=3,27$; $SD=2,66$; $Me=2,5$) niż uczniowie, którzy nie zadeklarowali kierowania się tą motywacją ($M=2,13$; $SD=1,58$; $Me=2$).

Osoby przejawiające zachowania destrukcyjne są mniej zadowolone z własnego samopoczucia psychicznego ($M=3,1$; $SD=1,29$), z realizacji swoich ambicji i zainteresowań ($M=3,3$; $SD=1,12$) oraz charakteryzuje je niższy poziom ogólnego zadowolenia z codziennego życia niż osoby, które nie przejawiają zachowań destrukcyjnych. – odpowiednio: $M=3,94$; $SD=1,08$, $M=3,81$; $SD=1,2$ oraz $M=3,59$; $SD=1,07$.

Wykazano, że osoby zażywające legalne substancje psychoaktywne są bardziej zadowolone ze swoich relacji międzyludzkich ($M=4,08$; $SD=0,89$) niż osoby niezażywające takich substancji ($M=3,73$; $SD=1,05$).

Osoby przejawiające zachowania niezgodne z prawem charakteryzuje niższy poziom aktywności społecznej ($M=0,44$; $SD=0,3$; $Me=0,41$) od osób nie przejawiających takich zachowań ($M=0,85$; $SD=0,85$; $Me=0,55$).

Aktualne uprawianie sportu nie jest powiązane z częstością przejawiania zachowań negatywnych z jakiegokolwiek ich kategorii – zachowań destrukcyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych: legalnych, i nielegalnych oraz podejmowania zachowań nielegalnych.

W zakresie szczegółowego celu trzeciego określono potrzeby i oczekiwania uczniów w zakresie czasu wolnego.

Ogółem większość badanych (60%) deklaruje, że w dni powszednie ma za mało czasu wolnego, tylko w weekendy większość (55%) określa ilość posiadanego czasu wolnego jako wystarczającą.

Kobiety zarówno w dni powszednie jak w weekendy częściej niż mężczyźni odczuwają brak czasu wolnego (72% versus 50%, 40% versus 16%), natomiast mężczyźni zarówno w dni powszednie i w weekendy częściej niż kobiety posiadają nadmiar czasu wolnego (10% versus 1%, 26% versus 7%). W czasie weekendu kobiety

i mężczyźni w podobnym stopniu oceniają ilość posiadanego czasu wolnego jako wystarczającą (54% versus 58%), natomiast w dni powszednie więcej mężczyzn niż kobiet deklaruje, że ma wystarczającą ilość czasu wolnego (40% versus 27%).

Uczniowie klas branżowych w tygodniu częściej niż uczniowie technikum i liceum określają ilość czasu wolnego do własnej dyspozycji jako zbyt dużą (9% versus 4% i 4%) oraz mniej spośród nich odczuwa brak czasu wolnego w dni powszednie w porównaniu z uczniami pozostałych typów szkół (53% versus 64% i 61%). Typ szkoły nie różnicuje odpowiedzi na pytanie o subiektywną ocenę czasu wolnego do własnej dyspozycji – zarówno w dni powszednie, jak i w weekendy.

Większość badanych nie ma zdania w kwestii swojego zadowolenia z możliwości atrakcyjnego, zgodnego z zainteresowaniami spędzania czasu wolnego w gminie Sulechów, a podobny odsetek badanych wyraża zadowolenie (32%), co niezadowolenie (26%) z możliwości atrakcyjnego, zgodnego z zainteresowaniami spędzania czasu wolnego.

Ankietowani dokonali też oceny jakości swojego życia w kilku jego sferach. W tym zakresie mężczyźni uzyskali wyższe od kobiet poziomy zadowolenia niż kobiety na wszystkich skalach różnicowanych przez płeć: samopoczucie psychiczne, ogólne zadowolenie z codziennego życia, realizacja swoich ambicji i zainteresowań, kondycja fizyczna i sprawność ruchowa oraz ogólny stan zdrowia.

Uczniowie zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) charakteryzują się wyższym poziomem zadowolenia na skali realizacji swoich ambicji i zainteresowań niż uczniowie liceum i technikum.

Uczniowie klas branżowych deklarują wyższy poziom zadowolenia na skali samopoczucia psychicznego i na skali ogólnego stanu zdrowia niż uczniowie technikum.

Dla zadowolenia z relacji międzyludzkich wykazano brak statystycznie istotnych różnic między porównywanymi grupami.

W toku analizy statystycznej wykazano, że najczęściej wybieraną motywacją, kierującą wyborem zachowań w czasie wolnym jest rozrywka, zabawa, przyjemność oraz kolejno wypoczynek, regeneracja sił.

Dowiedziano, że uczniowie gdyby tylko mogli częściej spotkaliby się w czasie wolnym ze znajomymi, uprawiali sport, spali i odpoczywali biernie.

Kobiety chciałyby uczęszczać na różnego rodzaju warsztaty artystyczne (muzyczne, teatralne, taneczne) poświęciłyby swojemu hobby, oraz spotkaniom ze znajomymi, częściej niż mężczyźni. Natomiast mężczyźni w ogóle nie chcieliby uczęszczać na zajęcia

artystyczne po zlikwidowaniu barier w satysfakcjonującym spędzaniu czasu wolnego, częściej od kobiet graliby w gry komputerowe. Mężczyźni częściej niż kobiety zadeklarowali, iż nie wiedzą, co by wówczas robili, oraz wskazali na inny rodzaj aktywności, a także odpowiedzieli, że nic by nie robili.

Ucniowie zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) częściej niż uczniowie technikum i liceum odpowiedzieli, że nic by nie robili w tym czasie.

W zakresie czwartego celu badawczego, jakim było ukazanie związków korelacyjnych wybranych cech somatycznych ze stylem życia (aktywnością w czasie wolnym) wykazano brak statystycznie istotnych związków między cechami somatycznymi (BMI, wysokość i masa ciała), a wskaźnikami aktywności (ruchowej, kulturalnej, społecznej) i subiektywną oceną stanu zdrowia.

Ustalono, że wskaźnik BMI nieznacznej większości badanych (65%) mieści się w normie. Tendencja ta dotyczy każdej z wyróżnionych grup ze względu na płeć, środowisko zamieszkania i typ szkoły ponadpodstawowej. Ogółem ponad normą (za wysoka wartość wskaźnika BMI) mieści się 27% badanych, a poniżej normy (za niska wartość wskaźnika BMI) plasuje się u 9% respondentów.

Wśród uczniów liceum poniżej normy (za niska wartość wskaźnika BMI) plasuje się 9% badanych, wśród uczniów technikum - 6%, w klasach branżowych - 13% respondentów. Najwięcej uczniów ze zbyt wysoką wartością wskaźnika BMI uczęszcza do klas branżowych (33%), kolejno najwięcej jest ich wśród uczniów technikum (29%) i liceum (19%).

Otyłość w tym samym stopniu dotyczy uczniów zasadniczej szkoły zawodowej (branżowej) i technikum (11%), natomiast tylko 1% uczniów z otyłością odnotowano w liceum.

Ucniowie klas branżowych rzadziej niż uczniowie technikum i liceum charakteryzują się wartościami wskaźnika BMI w normie (55% *versus* 65% *versus* 72%).

Kobiety częściej niż mężczyźni charakteryzują się niedowagą pierwszego stopnia (13% *versus* 3%).

Osoby, których wartość wskaźnika BMI mieści się w normie właściwej dla ich płci i wieku przejawiają istotnie statystycznie mniej rodzajów zachowań negatywnych ($M=1,87$; $SD=1,18$; $Me=1$) od osób, których BMI jest powyżej normy ($M=2,92$; $SD=2,5$; $Me=2$) oraz osób, których BMI jest poniżej normy ($M=2,67$; $SD=1,88$; $Me=2,5$).

Osoby, których wskaźnik BMI mieści się w normie (właściwej dla płci i wieku) rzadziej podejmują zachowania niezgodne z prawem (8%) niż osoby, których BMI nie mieści się

w normie (23% – powyżej normy, 22% – poniżej normy). Zażywanie legalnych substancji psychoaktywnych jest najbardziej rozpowszechnione wśród osób, których BMI jest powyżej normy (48%) – istotnie statystycznie częściej osoby podejmują takie zachowania niż osoby, których BMI jest w normie (28%) i poniżej normy (28%).

Dla zażywania nielegalnych substancji psychoaktywnych, $\chi^2(2)=1,9$; $p=0,386$ oraz przejawiania zachowań destrukcyjnych, $\chi^2(2)=1,06$; $p=0,589$ wykazano brak związku z kategorią wskaźnika BMI.

Analiza korelacji r Pearsona wykazała statystycznie istotny ujemny związek między zadowoleniem z własnej kondycji fizycznej i sprawności ruchowej, $r(312)=-0,25$; $p<0,001$, a wartością wskaźnika BMI oraz masą ciała, $r(312)=0,15$; $p=0,008$. Tożsama analiza korelacji wykonana niezależnie, w dwóch grupach osób wyróżnionych ze względu na płeć, wykazała statystycznie istotny związek wartości wskaźnika BMI z zadowoleniem z kondycji fizycznej i sprawności ruchowej zarówno u kobiet, $r(140)=-0,29$; $p=0,001$ i mężczyzn, $r(165)=-0,26$; $p=0,001$ oraz związek zadowolenia z kondycji fizycznej i sprawności ruchowej z wagą wśród kobiet, $r(140)=-0,23$; $p=0,007$ i wśród mężczyzn, $r(165)=-0,22$; $p=0,004$.

5. Postulaty do dalszych badań i implikacje dla praktyki pedagogicznej

Z badań zebrano znaczną liczbę spostrzeżeń i wniosków, na podstawie których nakreślono zalecenia do kształtowania infrastruktury i form aktywności młodych ludzi w czasie wolnym w gminie Sulechów. Przytoczę kilkanaście rekomendacji, wybranych z tych, zapisanych w dysertacji:

- * W planowaniu zajęć należy mieć na uwadze sytuację społeczno- ekonomiczną rodziny, która najkorzystniejsza jest wśród uczniów liceum - zapewnienie dostępu do bezpłatnych różnorodnych form z zakresu aktywności sportowej, kulturalnej i społecznej.
- * Przeprowadzenie raz w roku sondażu wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych , w celu uzyskania danych dotyczących preferowanych form wolnoczasowych w mieście.
- * Ukazywanie atrakcyjnych wzorców spędzania czasu wolnego w celu profilaktyki zażywania nielegalnych substancji psychoaktywnych poprzez organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi w celu poszerzenia wiedzy w zakresie racjonalnego spędzania czasu (m.in. z mistrzami sportu, ludźmi fitnessu, itp.)

- *Zobowiązanie dyrektorów szkół do organizowania w swoich placówkach bogatej oferty zajęć pozalekcyjnych (np. sportowych, artystycznych, z programowania).
- *Organizowanie warsztatów artystycznych zwłaszcza dla kobiet (muzycznych, teatralnych, tanecznych).
- * Organizowanie projekcji filmowych dla młodzieży.
- * Zachęcanie uczniów do udziału w koncertach i imprezach okazjonalnych, organizowanie takich w szkole.
- * Należy zwrócić szczególną uwagę na profilaktykę zachowań negatywnych z trzech kategorii : zażywanie legalnych substancji psychoaktywnych , podejmowanie nielegalnych zachowań oraz zażywanie nielegalnych substancji psychoaktywnych w szczególności wśród uczniów szkoły zawodowej, np. podczas lekcji wychowawczych, planowaniu programów profilaktyki w gminie.
- * Zagospodarowanie "pustego " czasu wolnego konstruktywnymi i satysfakcjonującymi aktywnościami w celu profilaktyki zachowań niezgodnych z prawem i destrukcyjnych.
- * Zaspokajanie potrzeby budowania bliskich relacji w czasie wolnym w konstruktywny sposób - organizacja zajęć grupowych, zabaw, działalność w stowarzyszeniach itp.
- * Budowanie kompetencji do tworzenia prawidłowych relacji międzyludzkich, np. poprzez warsztaty psychologiczno-pedagogiczne.
- * Budowanie świadomości w zakresie zachowania zdrowia poprzez organizowanie lekcji na temat zdrowia w wymiarze bio-psycho-społecznym w ramach lekcji wychowawczych, biologii. Edukacja w zakresie dbania o zdrowie w celu profilaktyki zachowań negatywnych.
- *Odnalezienie form konstruktywnych aktywności w czasie wolnym dla młodych mężczyzn, aby nie spędzali czasu na grach komputerowych.
- * Zbadanie przyczyn nieprawidłowego wskaźnika BMI - zwłaszcza u uczniów klas zawodowych i przeciwdziałanie im.
- * Wzmacnianie kobiet w budowaniu jakości życia, aby pozytywnie mogły oceniać różne jego aspekty. Wspieranie we właściwym planowaniu czasu z myślą także o swoim zdrowiu i innych potrzebach - zajęcia psychologiczno-pedagogiczne.

Reasumując, niniejsze opracowanie może być wykorzystane do analiz porównawczych minionego okresu ze współczesnością i z przyszłością.

Aktualność dynamiki przemian w temacie czasu wolnego, zwłaszcza w ostatnich dziesięcioleciach, wskazuje na celowość prowadzenia tego rodzaju badań dla syntezy

szczegółowych rezultatów na szerokim tle porównawczym.

Ze względu na szerokość tematyki powziętych badań , które uwzględniły nie tylko aktualne preferencje, potrzeby, zachowania, ale też sferę somatyczną i zachowania szeroko pojmowane jako tak zwane negatywne, niektóre wnioski z pracy badawczej mogą posłużyć jako inspiracja dla poszerzenia dociekań w danym zakresie, np. dla antropologów, psychologów. Wyniki te, zwłaszcza po zgłębieniu ich powiązań i korelacji mogą też posłużyć profilaktyce zachowań negatywnych.

Bibliografia:

Arska - Kotlińska M. , Bartz J., Wieliński D. (2002) : Wybrane zagadnienia statystyki dla studiujących wychowanie fizyczne. Skrypty nr 85, AWF Poznań

Babbie E. (2004): Badania społeczne w praktyce. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa

Bee H. (2004): Psychologia rozwoju człowieka. Zysk. Poznań . s. 450-455

Bieniok H. (2010): Zarządzanie czasem. Poradnik dla mało efektywnych. Difin. Warszawa

Bombol M. (2005): Ekonomiczny wymiar czasu wolnego, SGH, Warszawa

Charaśna- Błachucik J. (2011): Czas wolny dzieci i młodzieży, a rozwój osobowości. W: Współczesny człowiek : czas pracy, czas wolny , Red. L. Sadovnicova. Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej . Opole

Chłopkiewicz M. (1987): Osobowość dzieci i młodzieży. Rozwój i patologia. WSiP. Warszawa

Ciczkowski W. (1999): Czas wolny, [w:] Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej, (red.) D. Lalak, T. Pilch, Warszawa

Colle T.J., Flegal K.M., Nicholls D., Jackson A. A. (2007): Body mass index cut offs to define thinness in children and addescents: innernational survey. BMI 2007, 335,194-1197

Czajkowski K. (1979): Wychowanie do rekreacji. WSiP. Warszawa

Czerepaniak-Walczak M. (2007): Wychowanie do czasu wolnego. Poszukiwanie miejsca dla homo ludens w świecie homo faber. W: Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty. Interdyscyplonarne ujęcie. Red. M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak. GWP. Gdańsk, T.2

Demel M. (1980): Pedagogika zdrowia. WSiP. Warszawa

Duda H., Różycki P., Stanek L. (2013): Assessment of indicators of leisure of young athletes in the aspect pro-health. w *Wellness, mind and beauty* , Lublin , s. 44-58

Dworakowska J. (2021): Aktywność społeczna i kulturowa kobiet wiejskich na Podkarpaciu i jej środowiskowe uwarunkowania. Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Lublin

Dziewulak D. (1979): Zachowania młodzieży w czasie wolnym. W: *Po pracy i nauce. Wzory zachowań młodzieży w czasie wolnym*. Red. K. Przeclawski. Instytut Wydawniczy CRZZ. Warszawa

Graczykowska B., Woś B. Puciato D. (2011): Współczesny człowiek. W: *Czas pracy - czas wolny*. Red. L. Sadownicova. studia i monografie zeszyt 301

Guilford I.P. (1960): *Statystyka w psychologii i pedagogice*, PMN Warszawa

Hajduk E., Karpińczyk P. (2005): Społeczne uczestnictwo młodzieży średniego miasta. "Żak". Warszawa

Hall C.S., Lindzey G., Campbell J.B. (2004): *Teorie osobowości*. PWN. Warszawa

Issel M. (1976): Zastosowanie skali T w ocenie sprawności fizycznej studentów, *Kultura Fizyczna* , nr 11

Janas M. (2002): Sposób na wolny czas . "Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze" nr 6

Jankowski D. (2010): *Pedagogika kultury. Studia i koncepcja*. Impuls. Kraków

Jopkiewicz A., Suliga E. (2008): *Medyczne podstawy rozwoju i wychowania*. Wydawnictwo Naukowe Instytutu , Radom-Kielce

Kaczor M (2008): Jakość życia i czas wolny w sieci. Aspekt interpretacji tekstowej pojęcia kultura czasu wolnego na podstawie wypowiedzi internautów. W: "Czas ukoj nas?". Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie. Red. W. Muszyński . Wydawnictwo Adam Marszałek. Toruń

- Kamiński A. (1977): O potrzebie uczestnictwa w życiu publicznym. W: Twój czas. Red. Z. Skórzyński. Wydawnictwo "Watra".Warszawa
- Kamiński A. (1982): Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna. PWN. Warszawa
- Kapral M. (2013): Wyzwania i bariery samoświadomości człowieka w konglomeracie kultur XX i XXI w., Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu, Tarnobrzeg
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I. (2004): Rekreacja ruchowa przedstawicieli klasy średniej [w:] Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku (red.) D. Umiastowska, Wydawnictwo Promocyjne "Albatros", T.8
- Kmiecińska M. (2019): Infrastruktura wolnoczasowa, preferencje, możliwości i oczekiwania, dotyczące sposobu spędzania czasu wolnego przez młodzież ze środowiska małomiasteczkowego, „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe”, Tom 2 , Numer 1
- Kmiecińska M. (2018): Zajęcia pozalekcyjne jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych, „Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży”, nr 2 (38)
- Kosiewicz J. (1995): Czas wolny i rozwój osobowości. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”. Nr 4
- Kłóskowska A. (1969): Z historii i socjologii kultury. PWN. Warszawa
- Kłóskowski M. (2019): Adolescencja współczesnej kultury zachodniej –kryzys tożsamościowy i sekularyzacja. *Warszawskie Studia Teologiczne* XXXII/1/2019, 82-102
- Kupisiewicz Cz., Kupisiewicz M. (2009): Słownik pedagogiczny. PWN. Warszawa
- Luszniewicz A. (2001): Statystyka nie jest trudna. Wydawnictwo: PWE . Warszawa

Łobocki M. (2010): Metody i techniki badań pedagogicznych. Oficyna Wydawnicza "Impuls". Kraków

Malinowski A. (2010): Auksologia. Rozwój osobniczy człowieka w ujęciu biometrycznym. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zielona Góra

Maslow A.H., 1968, Towards Psychology of Being, Van Nostrand, New York

Mellibruda L. (2002): Zdrowa Osobowość cz. IV. "Remedium. Profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia" nr 2

Miksza M. (1994): Życie, ale jak? ABC o tobie o mnie o nas. WsiP.Kraków

Muszyński H. (1980): Proces wychowania. W: Pedagogika. Podręcznik akademicki. Red. M. Godlewski, S. Krawcewicz, J. Wołczyk, T. Wujek. PWN. Warszawa

Panek T. (2016) : Jakość życia od koncepcji do pomiaru. Oficyna Wydawnicza SGH. Warszawa

Parchomiuk M. (2000): Sposoby spędzania wolnego czasu przez młodzież upośledzoną umysłowo w stopniu lekkim i sprawną intelektualnie. „Wychowanie na co dzień” nr 3

Pięta J. (2014): Pedagogika czasu wolnego. Almamater. Warszawa

Pilch T., Bauman T. (2021):Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe. Wydawnictwo Akademickie „Żak”

Przeclawski K. (1978): Model wychowania młodzieży w czasie wolnym. W: Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce. Red. K. Przeclawski. WSiP. Warszawa

Raczkowska J.(2000): Znaczenie i nowe problemy czasu wolnego. "Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze" nr 6

Roykiewicz A. (1985): Psychohygieniczne funkcje czasu wolnego. [W:] Zdrowie psychiczne. K. Dąbrowski (red.). PWN. Warszawa

Rubacha K. (2008): Metodologia badań nad edukacją. Wydawnictwo: Oficyna Wydawnicza ŁOŚGRAF . Warszawa

Suprewicz J. (2005): Socjologia turystyki. Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej. Lublin

Szaban D. (2015): Diagnoza jakości i poziomu życia mieszkańców województwa lubuskiego. Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego. Zielona Góra

Szczotka F. (1976); Elementarne metody statystyki i ich zastosowanie w ramach wychowania fizycznego. AWF. Warszawa

Świerzbńska K. (2004): Czas wolny to problem pedagogiczny. "Edukacja i Dialog" nr 2

Tatarczuk J., Kmiecńska M. (2018) : Budżet czasu wolnego młodzieży, uczącej się w szkołach ponadgimnazjalnych i niektóre jego uwarunkowania. W: Medyczne Wymiary Dobrostanu. Red. J. Tatarczuk , H. Duda, H. Król. Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum . Lublin , s. 265

Toboł S. (2003): Wpływ rodziny na wykorzystanie czasu wolnego. „Życie szkoły” nr 4

Walczak M. (1998) , Wychowanie do wolnego czasu, WSP, Zielona Góra 1994. 40.
Dziendziura K., Czas wolny dzieci i młodzieży [w:] Humanizm, prakseologia, pedagogika, Wołk Z. (red.), WSP TK, Zielona Góra

Wnuk-Lipinski E. (1979): Rozumienie kultury. Szkice socjologiczne. Instytut Wydawniczy CRZZ. Warszawa

Wołk Z. (2000): Kultura pracy. Wyższa Szkoła Zawodowa Administracji Publicznej w Sulechowie. Sulechów

Zdaniewicz M. (2016): Zarządzanie czasem wolnym w warunkach współczesnej cywilizacji. Uniwersytet Zielonogórski. Zielona Góra

Zielińska M. (2011): Młodzież w czasie wolnym : między przyjemnością a obowiązkami : z prac Sekcji Socjologii Młodzieży i Edukacji Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Wydawnictwo Adam Marszałek. Toruń

Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V. (2010): Psychologia. Kluczowe koncepcje. PWN. Warszawa

Żelazkiewicz M. (1980): Skuteczność wychowawcza innowacji w zajęciach pozalekcyjnych. Zakład Narodowy im. Ossolińskich. Wrocław

Netografia:

https://www.europarl.europa.eu/poland/pl/strona_glowna/eurobarometr_1.html [dostęp 20.07.2020]

<https://www.polskawliczbach.pl/Sulechow> [dostęp 20.05. 2021]

