

**“FORMY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU PO
SZEŚCZDZIESIĄTYM ROKU ŻYCIA”**



Zalewska Aleksandra
Zarzycka Agata
Uniwersytet Zielonogórski
I rok, Pedagogika, II wykładowa, grupa B

Wstęp

Podajemy tu próbę omówienia sposobów wolnego czasu ludzi po 60 roku życia. Jako społeczeństwo jesteśmy przyzwyczajeni, że na pytanie: „co słycać” u ludzi starszych zawsze pojawia się odpowiedź: „stara bieda”. Co właściwie oznacza stara bieda, i jak spędzają czas nasi dziadkowie?

Aby dowiedzieć się o sposobach spędzania wolnego czasu, musimy się najpierw zastanowić nad zdefiniowaniem tego zjawiska.

Czas wolny jest to czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne. Chodzi tutaj o działalność, w którą się człowiek angażuje z własnej woli, po wykonaniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. W czasie tym można odpoczywać, bawić się, wzbogacać swoją wiedzę i kwalifikacje dla własnej satysfakcji i uprawiać zajęcia ruchowe. Pojęcie czasu wolnego jest wieloznaczne, może mieć inne znaczenie dla różnych ludzi i w różnych sytuacjach. Niektórzy autorzy proponują, by cechą wyróżniającą czas wolny była nie sama czynność, ale nastawienie z jakim się tę czynność podejmuje. Tak więc, czas wolny można pojmować jako określony czas lub pewną czynność, bądź jako nastawienie lub kombinację tych wymienionych.

Kazimierz Czajkowski stwierdza, że „(...) czas wolny 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”¹

Jako kategoria czasu, c z a s w o l n y to ten, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu obowiązków zawodowych, domowych, szkolnych i który jest przeznaczony na wypocinek, rozrywkę i rozwój osobowości. W tym kontekście wyróżniamy 3 typy czasu wolnego: krótki czas wolny- w trakcie dnia codziennego, średni czas wolny- w ramach weekendu, oraz długi czas wolny- wakacyjno- urlopowy..²

Jako kategorię zachowań ludzkich, czas wolny definiuje się, jako całość zajęć, którym człowiek oddaje się dobrowolnie, poza obowiązkowymi czynnościami wolny wypełniają zajęcia ukierunkowane różnymi potrzebami, zainteresowaniami oraz cechami jednostek i grup.³ Zależnie od celu mogą one mieć charakter edukacyjny, integracyjny, rekreacyjny, kulturalny, kompensacyjny, wychowawczy itd. Można wysunąć wniosek, że czas wolny jest wielofunkcyjny, a sposoby jego wykorzystania i motywów temu towarzyszące są bogate i zróżnicowane.

Według kryterium indywidualnego zaangażowania się, zajęcia czasu wolnego można podzielić na czynne i bierne, odtwórcze lub kreatywne; według miejsca, w którym się odbywają na mieszkanie, bliskie otoczenie lub odległy rejon. Innym kryterium podziału może być częstość wykonywania danej czynności i długość czasu jaki się na nią poświęca- godziny, dni, tygodnie.

Wszystkie zajęcia, wykonywane przez jednostkę w czasie wolnym, mogą pełnić, poza innymi, funkcje rekreacyjne. Rekreacja charakteryzuje się kilkoma właściwościami płynącymi z jej uprawiania: aktywnością, dobrowolnością, bezinteresownością i przyjemnością. Jest ona kategorią działania i nie oznacza bezczynności. Stanowi ją zarówno bieganie, pływanie, żeglowanie jak i gry stolikowe, rozwiązywanie krzyżówek, oglądanie dzieł sztuki czy kontemplowanie. Cechą rekreacji jest dobrowolność, tzn. pozostawienie swobody wyboru treści i form, bez konieczności przynależenia do stowarzyszeń czy grup, zgodnie z zainteresowaniami i zamiłowaniem, dla samej przyjemności i satysfakcji wynikającej z działania. Bezinteresowność rekreacji oznacza brak motywów ekonomicznych przy jej podejmowaniu.

Słowo rekreacja pochodzi od łacińskiego „rekreo”, co oznacza przywrócić do życia,

1 K. Czajkowski: *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa 1979

2 M. Bombol, A. Dąbrowska: *Czas wolny, konsument, rynek, marketing*. Warszawa 2003

3 A. Kamiński: *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław- Warszawa-Kraków 1965.

wzmocnić, pokrzepić, na nowo stworzyć..⁴ W dzisiejszych czasach ma ono trzy znaczenia. Po pierwsze oznacza zespół zachowań, które realizuje człowiek w swoim czasie wolnym. W znaczeniu drugim wiązane jest z procesem wypoczynku, regeneracją sił i usuwaniem skutków zmęczenia. Po trzecie jest to dynamicznie rozwijające się zjawisko społeczno-kulturowe, które jest spowodowane wzrostem ilości czasu wolnego oraz związane z nim formy zachowań ludzi. W praktyce rekreację dzieli się umownie na dwie kategorie: bierną i czynną. Rekreacja bierna obejmuje takie zachowania jak: opalanie się, słuchanie muzyki, oglądanie programu telewizyjnego. Rekreacja czynna, to formy o przewadze wysiłku psychicznego (np. Gra w szachy, rozwiązywanie krzyżówek) oraz formy o przewadze wysiłku fizycznego, związane z ruchem mięśni, nazywane rekreacją fizyczną (pływanie, bieganie, chodzenie po górach, gimnastykowanie się). Rekreacja fizyczna, zwana także ruchową, sportem masowym, aktywnym wypoczynkiem, masową kulturą fizyczną, wyróżnia się specyficznym zespołem czynności związanych z ruchem i wysiłkiem fizycznym. Jej głównym celem jest zapewnienie organizmowi ludzkiemu biologicznej sprawności i jednoczesnym usprawnieniu psychicznego i społecznego funkcjonowania jednostki, poszerzając sferę jej zainteresowań i możliwości.

Organizacją wolnego czasu dla ludzi po sześćdziesiątym roku życia zajmują się różnego rodzaju instytucje, stowarzyszenia, organizacje społeczne takie jak: kluby seniora, świetlice, biblioteki, kluby osiedlowe, domy kultury czy nawet zakłady pracy. Oferują one różne formy zajęć na przykład: koła zainteresowań, zajęcia artystyczne, sportowe, odczyty, wycieczki i inne.

Warto także zastanowić się, kim w naszym pojęciu jest osoba starsza. Wykorzystamy tutaj podział życia na 4 ery wg. Levinsona:

- dzieciństwo
- wczesna dorosłość (od 17-22 roku życia, do 40-45)
- wiek średni (od 40-45 do 60-65 roku życia)
- późna dorosłość (od 60-65 roku życia).

Nasi ankietowani należą do grupy 4. Są oni w wieku przedemerytalnym lub emerytalnym. Wszystkie osoby mieszkają na terytorium Polski i są jej obywatelami.

Celem badania jest sprawdzenie w jaki sposób spędzają czas wolny osoby po sześćdziesiątym roku życia. Czy stan ich zdrowia, kondycja fizyczna i zainteresowania mają wpływ na wybór miejsca, formy i towarzystwa. Na podstawie badania będzie można określić:

- porę w której respondenci mają czas wolny
- miejsce spędzania czasu wolnego przez respondentów
- towarzystwo w którym spędzają czas wolny respondenci
- związek pomiędzy zainteresowaniami respondentów a ich formą spędzania wolnego czasu.

Hipotezy

a) Słaba kondycja fizyczna nie jest problemem pełnego wykorzystania czasu wolnego przez osoby po sześćdziesiątym roku życia.

b) Rodzaje zainteresowań osób po sześćdziesiątym roku życia mają swoje odzwierciedlenie w formie spędzania przez nich czasu wolnego.

c) Osoby w wieku emerytalnym nie są w stanie w pełni wykorzystać swojego czasu wolnego z powodu jego nadmiaru.

Metoda badań

Wybrałyśmy reprezentacyjną metodę badań, ponieważ badana była grupa celowa. Pozwala ona na zebranie aktualnych danych w stosunkowo krótkim czasie. Zdecydowałyśmy się na celową technikę doboru próby z racji tego, że główną kategorią zbiorowości ma być grupa

wiekowa. Ta metoda ma na celu przekazać informacje na temat zachowań, postaw i motywów spędzania wolnego czasu. Mamy zamiar dowiedzieć się czy osoby w wieku emerytalnym chętniej poświęcają swój czas wolny na rozrywkę czy odpoczynek.

W badaniach nad sposobem wypełnienia czasu wolnego posłużyliśmy się metodą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz ankiety. Ankieta dała możliwość zgromadzenia dużej liczby faktów, opinii na postawione w pracy cele.

Ankieta

1) Płeć:

- a) Kobieta
- b) Mężczyzna

2) Wiek:

- a) 60-65
- b) 66-70
- c) 71-85
- d) 86- i więcej

3) Wykształcenie:

- a) Podstawowe
- b) Średnie
- c) Zawodowe
- d) Wyższe

4) Stan cywily:

- a) Wolny(a)
- b) Żonaty (męzatka)
- c) Rozwiedziony(a)
- d) Wdowiec(wdowa)

5) Czy Pański stan zdrowia przeszkadza w spędzaniu czynnego czasu wolnego?

- a) Tak
- b) Nie

6) Czy ma Pan(i) wolny czas?

- a) Nie mam
- b) Mam w dni powszednie
- c) Mam podczas weekendu
- d) Mam podczas świąt

7) O jakiej porze ma Pan(i) wolny czas?

- a) Rano

- b) Popołudniu
- c) Wieczorem
- d) Nigdy

8) Jak woli Pan(i) spędzać wolny czas?

- a) Aktywnie
- b) Biernie

9) Czy w wolnym czasie uprawia Pan(i) jakieś sporty?(jeśli nie proszę przejść do pytania 11)

- a) Tak uprawiam
- b) Nie uprawiam

10) Jeżeli uprawia Pan(i) sporty to proszę podać jakie?

- a) Piłka nożna
- b) Koszykówka
- c) Siatkówka
- d) Tenis
- e) Jogging
- f) Inne:.....

11) Czy Pan(i) zainteresowania mają wpływ na spędzanie wolnego czasu?(jeśli nie proszę przejść do pytania numer 14)

- a) Tak
- b) Nie

12) Jakie są Pan(i) zainteresowania?

- | | | |
|----------------|-------------------|-----------------------|
| a) Gotowanie | e) Muzyka | i) Zdrowie i uroda |
| b) Dom i ogród | f) Majsterkowanie | j) Ekonomia i finanse |
| c) Sport | g) Motoryzacja | k) Komputery |
| d) Film | h) Zwierzęta | l) Inne..... |

13) Jak często spędza Pan(i) czas wolny w ten sposób?

- a) Zawsze
- b) Czasami
- c) Sporadycznie
- d) Wcale

14) Z kim spędza Pan(i) wolny czas?

- a) Z rodziną
- b) Ze znajomymi
- c) Sam(a)

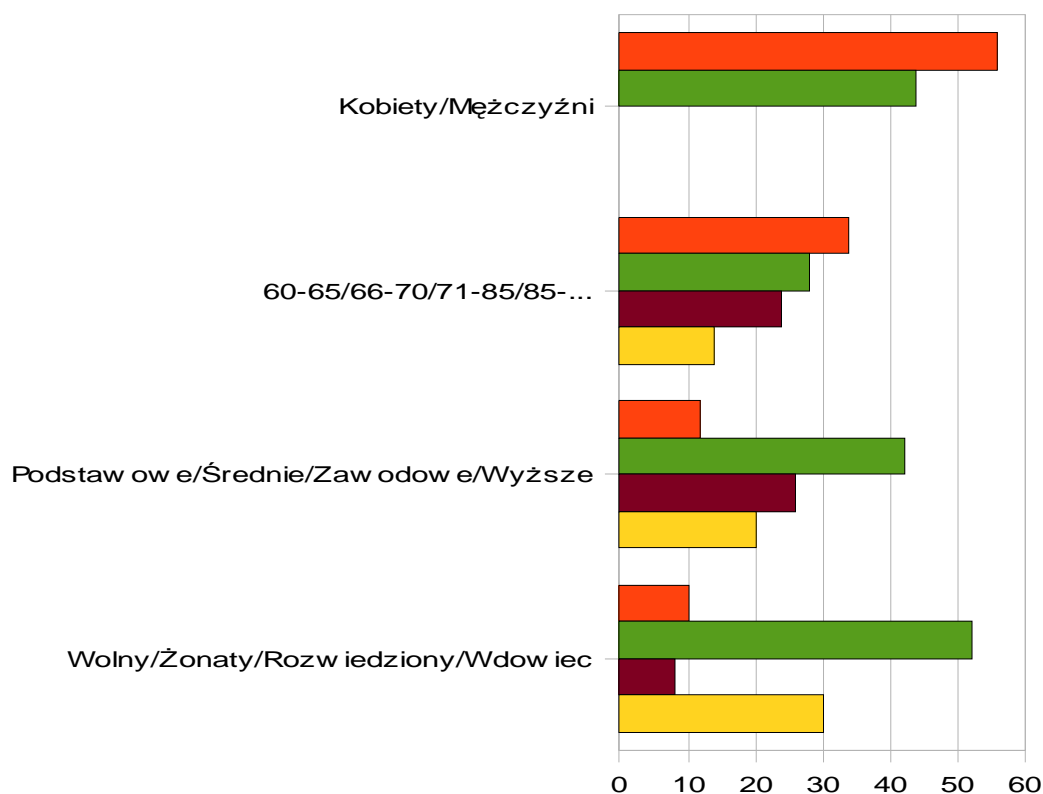
15) Gdzie poza domem spędza Pan(i) czas wolny?

- a) Działka
- b) Ośrodki sportowe
- c) Wyjazdy krajoznawcze
- d) Wyjazdy zagraniczne
- e) Ośrodki kultury
- f) Inne:

Analiza wyników badań

Ankieta została przeprowadzona wśród losowo wybranych osób po sześćdziesiątym roku życia. Przebadanych zostało 50 osób, sklasyfikowanych według płci, wieku i wykształcenia.

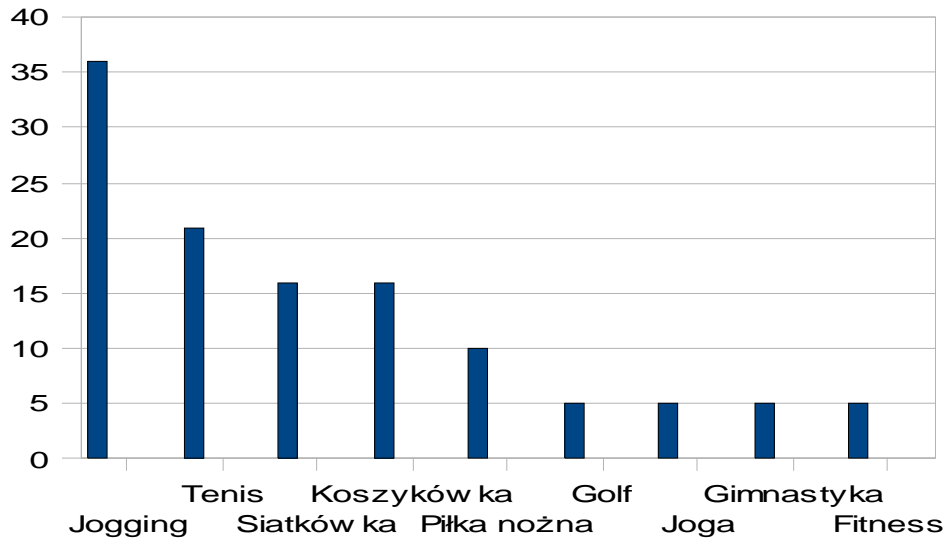
Wśród badanych było 28 kobiet oraz 22 mężczyzn. Spośród ankietowanych 17 osób było w wieku 60-65 lat, 14 osób mieściło się w przedziale od 66-70, 12 badanych miało od 71 do 85 lat, a 7 osób miało powyżej 85 lat. Wśród badanych 6 osób miało wykształcenie podstawowe, 21 ankietowanych posiadało wykształcenie średnie, 13 zawodowe, a tylko 10 wyższe. 5 ankietowanych posiada wolny stan cywilny, 26 znajduje się w związku małżeńskim, 4 jest rozwiedzionych, a 15 jest wdowami lub wdowcami. Dane te, ukazane procentowo, pokazuje poniższy wykres:



Wykres nr 1: Zestawienie odpowiedzi ankietowanych na pytania o płeć, wiek, wykształcenie i stan cywilny (procentowo)

Wśród ankietowanych 25 osób, czyli połowa, stwierdza, że kłopoty za zdrowiem przeszkadzają w spędzaniu czynnego wolnego czasu, drugiej połowie problemy za zdrowiem nie zawadzają w spędzaniu czynnego czasu wolnego. 49 badanych posiada czas wolny, tylko jedna

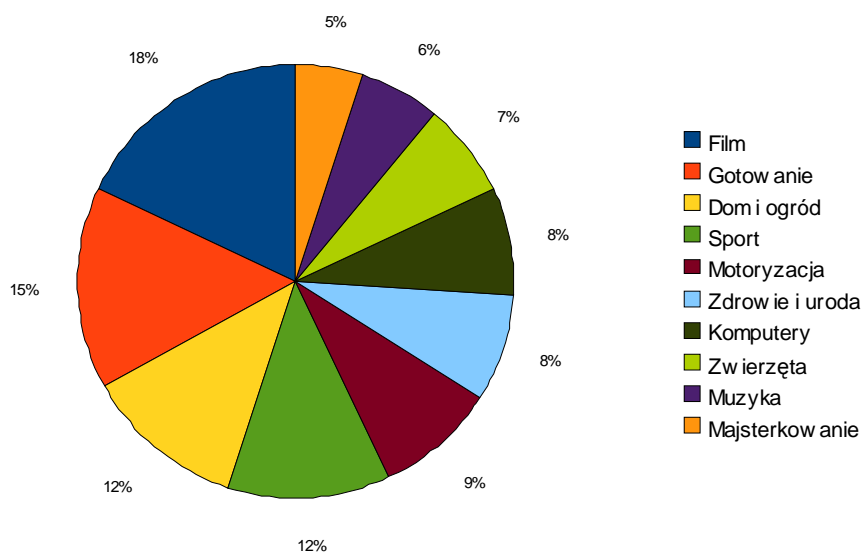
osoba stwierdziła jego brak. Spośród osób, które posiadają czas wolny większość posiada go popołudniu oraz wieczorem. 31 ankietowanych woli spędzać wolny czas biernie, natomiast 19 aktywnie. Te też 19 osób uprawia sport. Najczęściej uprawiane dyscypliny to jogging (7 osób), tenis (4 osoby), siatkówka (3 osoby), koszykówka (2 osoby), piłka nożna (2 osoby), oraz po jednej osobie golf, szachy, joga, gimnastyka oraz fitness. Dane te zostały przedstawione na wykresie numer 2:



Wykres nr 2: Zestawienie odpowiedzi na pytanie: *Jeżeli uprawia Pan(i) sporty to proszę podać jakie?* (procentowo)

41 ankietowanych stwierdziło, że ich zainteresowania mają wpływ na spędzanie przez nich wolnego czasu, a tylko 9 uważa, że zainteresowania nie mają wpływu na ich wolny czas.

Wśród ankietowanych najwięcej osób interesuje się odpowiednio: filmem, gotowaniem, domem i ogrodem, sportem, motoryzacją, zdrowiem i urodą, komputerami, zwierzętami, muzyką oraz majsterkowaniem. Dane te przedstawione zostały procentowo w tabeli numer 3:

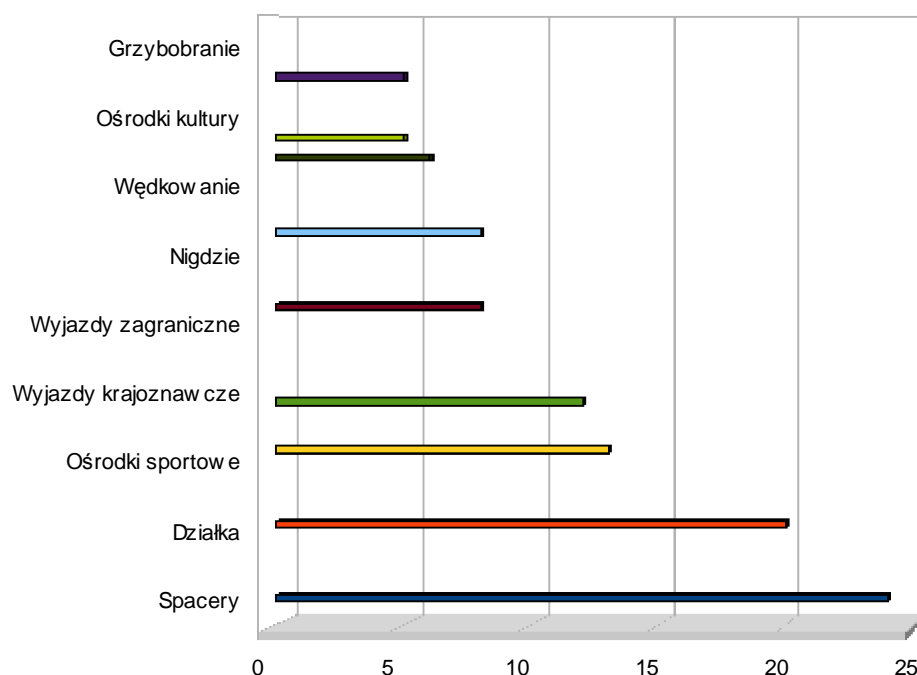


Wykres nr 3: Zestawienie odpowiedzi na pytanie: *Jakie są Pana(i) zainteresowania?*

Większość ankietowanych stwierdziła, że zawsze spędza w ten sposób wolny czas, tylko kilkoro uważa, że w ten sposób wolny czas spędza czasami lub sporadycznie.

Na pytanie z kim Pan(i) spędza swój wolny czas ankietowani odpowiedzieli, że najczęściej samemu, następnie z rodziną i na końcu ze znajomymi.

Ankietowani poza domem spędzają najczęściej czas odpowiednio: na spacerach, na działkach, w ośrodkach sportowych, na wyjazdach krajoznawczych, na wyjazdach zagranicznych, nigdzie, wędkując, w ośrodkach kultury, na grzybobraniu. Pokazuje to wykres nr 5



Wykres nr 4: Zestawienie odpowiedzi na pytanie: *Gdzie poza domem spędza Pan(i) czas wolny?*(procentowo)

Wnioski

Starszego wieku nie należy utożsamiać ze złym zdrowiem i niesprawnością, ale z wiekiem problemów zdrowotnych przybywa. Utrata krewnych i przyjaciół, brak kontaktu z mieszkającymi gdzie indziej dziećmi i utrata pracy mogą odbijać się na fizycznej kondycji człowieka. ⁵

Ludzie starsi, podobnie jak młodzież, czy osoby w tzw. wieku średnim, w pełni swoich możliwości wykorzystują swój czas wolny. To prawda, że mają go czasami w nadmiarze, ale wcale im to nie przeszkadza. Przecież po tylu latach ciężkiej pracy w końcu należy im się odpoczynek.

Jeżeli stan zdrowia nie przeszkadza, osoby po sześćdziesiątym roku życia wolą spędzać

5

A. Giddens : *Socjologia*, Warszawa 2006.

wolny czas aktywnie, na świeżym powietrzu, preferując spacer, a nawet sport. Zdrowie jest tu bardzo ważnym czynnikiem, gdyż bez niego spędzanie wolnego czasu nie jest w pełni zadowalające dla osób starszych. Ogólnie jednak badania pokazują, że kiepskie zdrowie i zaawansowany wiek w żadnym razie nie są synonimami. Wiele osób po sześćdziesiątym roku życia cieszy się prawie doskonałym zdrowiem.⁶

Mitem jest to, że osoby starsze jedynie siedzą w domu i oglądają telewizję, a jedyne wyjście z domu to podróż do kościoła. Osoby te także pragną normalnie żyć, czyli korzystać z czasu, który jeszcze im pozostał. Prawdą jest to, że ich aktywność jest mniejsza niż ludzi młodszych, ale to wynika ze zmęczenia i różnych chorób, które je nękają.

Z powyższej analizy można wyciągnąć poszczególne wnioski:

1. Połowa ankietowanych uważa, że zły stan zdrowia nie pozwala im aktywnie spędzać czasu wolnego.
2. Druga połowa badanych woli aktywnie spędzać czas wolny, szczególnie poprzez sport.
3. Ankietowani, którzy uprawiają sport najczęściej wybierają jogging.
4. Różne są zainteresowania badanych. Najczęściej wymieniali oni film.
5. Panie częściej zajmują się gotowaniem, ogrodem oraz zdrowiem i urodą.
6. Panowie wolą motoryzację, komputery i majsterkowanie.
7. Poza domem badani najczęściej spędzają wolny czas na spacerach i działkach.

Coraz więcej osób uważa jesień życia za czas wielkich możliwości, zwieńczenie wcześniejszych zmagania. Jest to czas refleksji nad pełnią życia, ale zarazem szansa na dalszy rozwój, uczenie się i poznawanie świata. Lata, w których jednostki są już wolne od obowiązków rodzicielskich i pracy zawodowej, nazywa się często trzecim wiekiem.⁷ W tym dłuższym niż kiedykolwiek przedtem okresie jednostki mogą prowadzić swobodny, niezależny tryb życia, podróżować, dokształcać się lub nabywać nowych umiejętności. A to wszystko wbrew tym wszystkim nieprawdziwym stereotypom.

6

A. Giddens : *Socjologia*, Warszawa 2006.

7

A. Giddens : *Socjologia*, Warszawa 2006.

Bibliografia

1. M. Bombol, A. Dąbrowska: *Czas wolny, konsument, rynek, marketing*. Warszawa 2003.
2. K. Czajkowski: *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa 1979.
3. A. Giddens : *Socjologia*, Warszawa 2006.
4. A. Kamiński: *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław-Warszawa-Kraków 1965.