

O CZASIE WOLNYM ŚLĄSKICH SENIORÓW - RAPORT Z BADAŃ

ABOUT THE FREE TIME OF SILESIAN SENIORS - RESEARCH REPORT

PIOTR GIEREK

ABSTRAKT

Tło: Współczesne czasy charakteryzują się postępującymi zmianami demograficznymi, co ma wpływ na zwiększenie udziału osób starszych w ogóle społeczeństwa. Ponadto rozwój medycyny oraz postęp techniczny i społeczno-ekonomiczny oddziałuje na wzrost ilości czasu wolnego seniorów, co stało się ważnym składnikiem ich dobrostanu i jakości życia.

Metody: W artykule przedstawiono wyniki badań, w których zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Podstawowym narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. W badaniach wzięło udział 224 seniorów zamieszkujących na terenie kilku miast aglomeracji śląskiej. Badania koncentrowały się wokół postrzegania czasu wolnego przez osoby starsze, sposobów spędzania czasu wolnego oraz aktywności podejmowanych w czasie wolnym.

Wyniki: Uzyskane wyniki wskazują na heterogeniczny charakter postrzegania przez osoby starsze czasu wolnego i sposobów jego spędzania. Rozumienie i spędzanie czasu wolnego jest uzależnione od wielu czynników i mocno zróżnicowane społecznie. Większość badanych uważała go za formę relaksu i możliwość przebywania w gronie rodziny. Do głównych przyczyn ograniczających jego organizację respondenci zaliczyli niekorzystny stan zdrowia oraz brak dostępnej infrastruktury senioralnej. Natomiast do pożytecznych aktywności przypisali rekreację i ruch na świeżym powietrzu oraz aktywność domowo-rodzinną. Badani preferowali czynne formy spędzania czasu wolnego, dostrzegając przy tym jego pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Wnioski: Odnosząc się do zaprezentowanych w artykule badań, sformułowano m.in. zalecenia dotyczące wsparcia w rozwoju nie tylko instytucji świadczących usługi organizacji czasu wolnego na rzecz osób starszych, ale także istniejącej już infrastruktury senioralnej, mające na celu podnoszenie jakości świadczonych usług, aby jeszcze skuteczniej odpowiadały na ich zróżnicowane potrzeby w spędzaniu czasu wolnego.

Słowa kluczowe: czas wolny, osoba starsza, senior w rodzinie, aktywizacja, aktywność

ABSTRACT

Background: Modern times are characterized by ongoing demographic changes, which are contributing to the increasing share of older people in society. Furthermore, medical advances, as well as technological and socioeconomic progress, are contributing to the increase in seniors» leisure time, which has become a crucial component of their well-being and quality of life.

Methods: This article presents the results of a study using a diagnostic survey method. The primary research tool was a questionnaire. The study involved 224 seniors living in several cities in the Silesian metropolitan area. The research focused on the perception of leisure time by older adults, how they spend their free time, and the activities they engage in during their free time.

Results: The results indicate a heterogeneous nature of seniors' perceptions of leisure time and the ways in which they spend it. The understanding and spending of leisure time is dependent on many factors and is highly socially diverse. Most respondents perceive it as a form of relaxation and an opportunity to spend time with family. Respondents cite poor health and a lack of accessible senior infrastructure as the main reasons limiting their leisure time. However, they consider recreation and outdoor exercise, as well as home and family activities, as beneficial activities. Respondents prefer active forms of leisure time, recognizing its positive impact on mental and physical health.

Conclusions: Based on the research presented in the article, recommendations were formulated, including those regarding supporting the development of institutions providing leisure time services for older adults, as well as recommendations for existing senior infrastructure aimed at improving the quality of services provided to more effectively meet the diverse leisure needs of seniors.

Key words: free time, elderly person, senior in the family, activation, activity.

DOI: 10.5604/01.3001.0055.8277

WPROWADZENIE

Problematyka czasu wolnego rozumianego jako zjawisko społeczne i kulturowe ma charakter interdyscyplinarny, stanowi bowiem dyskurs wielu nauk z pogranicza pedagogiki społecznej, socjologii, nauk o rodzinie, psychologii oraz antropologii, historii i ekonomii (Grysko, 2009, s. 50). W literaturze naukowej można spotkać różne definicje czasu wolnego. Joffre Dumazedier, francuski socjolog, określił go jako czas przeznaczony na wszelkie zajęcia, jakim może oddawać się jednostka z własnej ochoty dla rozrywki, dla wzbogacenia swych wiadomości lub dla bezinteresownego kształcenia się oraz dobrowolnego udziału w życiu społecznym, przy czym są to zajęcia wolne od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. Dumazedier wyróżnił trzy cechy czasu wolnego: dobrowolność, niezarobkowość i przyjemność (za: Czajka, 1974, s. 38–39). Aleksander Kamiński, wybitny polski pedagog, nawiązując do polskiej tradycji językowej, określił czas wolny terminem „wczasy” (Kamiński, 1965, s. 72).

(Czas wolny) to ta część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową ani przez systematyczne kształcenie uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych, ani przez stałe obowiązki domowe i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści (Kamiński, 1974, s. 75).

Natomiast Krzysztof Przecławski traktuje czas wolny

jako 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). (za: Wasilewska-Ostrowska, 2013, s. 196)

Inną definicję zaproponowali Bogusław Milerski i Bogusław Śliwerski (2000, s. 38), podając, że czas wolny stanowi jedno z podstawowych pojęć w pedagogice społecznej, które określa:

zakres i jakość spożytkowania przez człowieka czasu, jaki ma on do wyłącznej dyspozycji; jest to zatem czas, jaki pozostaje osobie do swobodnej decyzji po wykonaniu przez nią czynności czy zadań koniecznych i obowiązkowych.

Na podstawie przytoczonych definicji można wyróżnić dwa aspekty czasu wolnego, jakościowy i ilościowy (Orłowska, 2007, s. 52). Pierwszy z nich dotyczy podejmowanych w czasie wolnym czynności (wypoczynek, rekreacja), a drugi – rozmiaru czasu wolnego, jakim dysponuje jednostka (Różański, 2020, s. 138). Czas wolny może spełniać różne funkcje w życiu człowieka, a mianowicie: kształcącą, opiekuńczą, integracyjną i środowiskową (Denek, 2011, s. 103–105). Kamiński (1974, s. 353–354) sprowadza te funkcje do trzech zasadniczych, a mianowicie: odpoczynku, zabawy i pracy nad sobą. Zgodnie z tym czas wolny odnosi się do okresu, w którym jednostka decyduje się na aktywność, której treść i forma jest wyrazem jej indywidualnych potrzeb oraz preferencji. Jest to sfera życia pozazawodowego, niezwiązanego z obowiązkami, pracą zarobkową czy zaspokajaniem podstawowych potrzeb egzystencjalnych. Czas wolny jest zatem obszarem świadomych wyborów, cechującym się dobrowolnością i indywidualnością, pozostając jednocześnie istotnym elementem osobistego rozwoju człowieka, nie tylko w młodości, lecz również w wieku dojrzałym i poprodukcyjnym.

Obecnie w wyniku postępujących zmian demograficznych – czyli intensywnego procesu starzenia się ludności – szczególnego znaczenia nabiera problematyka czasu

wolnego w okresie starości. W warunkach dynamicznych przemian społecznych seniorzy pozostają coraz to liczniejszą grupą, wymagającą szczególnego wsparcia. W tradycyjnym podejściu starzenie się było zwykle utożsamiane z biernością, stopniową utratą aktywności i izolacją społeczną. Obecnie coraz częściej starość postrzega się jako etap życia obfitujący w nowe możliwości. Czas wolny może przyczyniać się do pełniejszego udziału osób starszych w życiu społecznym, do poprawy ich dobrostanu, osobistej satysfakcji życiowej oraz lepszej jakości egzystencji. Współcześnie narastająca liczba seniorów świadomie zarządza swoim czasem wolnym, aktywnie uczestnicząc w różnorodnych formach jego spędzania i organizowania.

Literatura przedmiotu akcentuje różne funkcje, które spełnia czas wolny w życiu seniorów – od regeneracji sił fizycznych i psychicznych, poprzez rekreacyjną, aż do działań społecznych i integracyjnych. Jest to okres szczególnie sprzyjający utrzymaniu relacji interpersonalnych, partycypacji w kulturze, realizacji zainteresowań artystycznych czy rozwijaniu świadomości obywatelskiej. Poprzez wiele różnorodnych aktywności, na przykład artystycznych, edukacyjnych, sportowych lub o charakterze integracyjnym, seniorzy mogą tworzyć i wzmacniać relacje społeczne, co może się przyczyniać do intensyfikacji kontaktów interpersonalnych i międzypokoleniowych.

BADANIA WŁASNE

Jednym z najważniejszych wyzwań naszych czasów jest problem starzenia się społeczeństw, prowadzący do wzrostu liczby osób w wieku poprodukcyjnym, pogorszenia jakości ich życia, co ma bezpośredni wpływ na ich aktywność i sposoby spędzania czasu wolnego. Czas wolny ma dla osób starszych dużą wartość i znaczenie. Od wielu lat jest przedmiotem analiz wielu autorów z różnych dziedzin. Przykładowo można wymienić następujące pozycje: Banach, 2007; Banach, 2013; Brzezińska, 2011; CBOS, 2012; Gierek, 2017; Gosik, 2015; Gronek, 2019; GUS, 2020; GUS, 2024; Halicka, Halicki, 2002; Halicka, Halicki, 2008; Olejnik, 2011; Róžański, 2016; Trafialek, 1999; Wnuk, 2006; Woszczyk, 2009; Zwoliński, 2017. Wyniki i rezultaty tych analiz, szczególnie tych przeprowadzonych w pierwszej dekadzie XX wieku, wskazują na dominację biernych form wypoczynku wśród polskich seniorów. Natomiast badania przeprowadzone w ostatnich latach, w związku z postępem technicznym i społeczno-ekonomicznym oraz rozwojem medycyny, a także rozkwitem bazy instytucjonalnej dla osób starszych, wskazują na progresywność czynnych form spędzania przez nie czasu wolnego. Warto zaznaczyć, że uczestnictwo seniora w czasie wolnym może zależeć od wielu czynników, które kształtują jego sytuację życiową. Wobec starzenia się polskiego społeczeństwa problem ten nabiera szczególnej wagi, pociągając za sobą potrzebę podejmowania działań w dziedzinie pomocy społecznej, edukacji i profilaktyki oraz realizacji w tym zakresie systematycznych badań naukowych (Róžański, 2020, s. 134–135).

Celem badań przedstawionych w artykule było poznanie opinii śląskich seniorów na temat czasu wolnego. Badania miały charakter diagnostyczno-eksploracyjny, odstąpiono zatem od budowania hipotez (Łobocki, 2006, s. 26). Pytania poruszane w badaniach dotyczyły:

- postrzegania czasu wolnego przez osoby starsze,
- sposobów spędzania czasu wolnego przez seniorów,
- form aktywności podejmowanych przez seniorów w czasie wolnym.

Uzyskanie informacji na temat wymienionych obszarów badawczych stało się celem badań sondażowych (Babbie, 2013; Giddens, 2008, s. 718), przeprowadzonych od maja

do lipca 2025 roku w województwie śląskim, na terenie kilku miast śląskiej aglomeracji, wśród 224 seniorów. Podstawowym narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety zawierający 14 pytań i metryczkę. Przygotowane narzędzie badawcze było autorskie, choć zawierało elementy kafeerii z powszechnych już teorii. Narzędzie zostało poddane badaniu pilotażowemu wśród kilku innych seniorów niebiorących udziału w późniejszym badaniu właściwym. Przeprowadzony pilotaż zweryfikował przygotowane narzędzie badawcze (Babbie, 2003, s. 281). Dobór próby badawczej miał charakter celowy i podyktowany był dostępnością do badanych oraz zagwarantowaniem wysokiego stopnia zwrotności ankiet. Badania nie były reprezentatywne.

Wśród respondentów dominowały kobiety 192 (85,7%), mężczyzn było 32 (14,3%). Najwięcej ankietowanych było w wieku 71–80 lat – 51,8%, 35,7% badanych w wieku 61–70 lat; osoby w wieku 81 lat i więcej stanowiły 12,5%. Około 2/5 badanych legitymowało się wykształceniem zawodowym (41,1%), 1/3 – średnim (32,1%), niespełna 1/5 respondentów – podstawowym (17,9%); znikoma liczba miała wykształcenie wyższe (8,9%). Jeśli chodzi o stan cywilny respondentów, to przeszło połowa (55,3%) żyła samotnie (wdowy i wdowcy), 1/5 tworzyła związki małżeńskie (19,7%), pozostałe osoby po 1/8 były rozwiedzione (12,5%) bądź stanu wolnego (12,5%).

Postrzeganie czasu wolnego przez osoby starsze

Zagadnienie czasu wolnego jest pojęciem interdyscyplinarnym i może być definiowane z różnych perspektyw. Najogólniej czas wolny może być traktowany jako ten, w którym człowiek ma większą aniżeli w innym wypadku możliwość wykonywania czynności, którymi chce się zajmować. W związku z tym pierwsze pytanie w kwestionariuszu ankiety dotyczyło definiowania czasu wolnego przez seniorów, co pozwoliło poznać, jak postrzegają oni tę sferę życia. Najwięcej respondentów (53,6%) uznało czas wolny za odpoczynek i relaks. Dla 41,1% badanych to również okazja do spędzenia czasu z rodziną, budując relacje międzypokoleniowe. 30,4% seniorów wskazało na rozwój osobisty, a także aktywność fizyczną, co może świadczyć o otwartości na aktywne formy spędzania wolnego czasu. Natomiast tylko 10,7% badanych wiązało pojęcie czasu wolnego z „nienierobieniem”. Odpowiedzi wskazały, że większość seniorów postrzega czas wolny jako wartościowy moment na regenerację, kontakty społeczne i aktywność.

Wyjaśniając podjęty problem, postawiłem kolejne dwa pytania, które dotyczyły oceny ilości czasu wolnego oraz liczby godzin przeznaczanych przez badanych na jego organizację. Zdecydowana większość respondentów (82,2%) uznała, że ma tyle wolnego czasu, ile potrzebuje, co daje im poczucie równowagi i możliwość dostosowania trybu życia do własnych potrzeb. Niewielka grupa (7,1%) stwierdziła, że ma za mało wolnego czasu, co może być związane z obowiązkami domowymi lub opieką nad osobami bliskimi. Z kolei 10,7% seniorów przyznało, że mają zbyt dużo wolnego czasu i nie wiedzą, jak go wykorzystać. Wyniki pokazały, że większość seniorów dobrze ocenia swój bilans czasu wolnego, choć niektórzy mogą potrzebować wsparcia w jego lepszym zagospodarowaniu. W przypadku pytania dotyczącego ilości czasu poświęcanego każdego dnia na organizację czasu wolnego przez seniorów wynika, że większość badanych poświęcała od 1 do 3 godzin dziennie – odpowiednio 33,9% (1–2 godziny) i 32,1% (2–3 godziny). Ponad 4 godziny dziennie przeznaczało na to 19,7% badanych, co może świadczyć o dużej ilości wolnego czasu i potrzebie jego aktywnego wykorzystania. Mniej osób deklarowało 3–4 godziny dziennie (12,5%),

a tylko 1,8% wskazało, że poświęca na organizację czasu wolnego mniej niż godzinę. Wynika z tego, że znaczna część seniorów regularnie angażowała się w planowanie lub realizowanie działań związanych z czasem wolnym.

Kolejne pytanie miało na celu określenie czynników ograniczających organizację czasu wolnego seniorów. Uzyskane wyniki zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1

Ograniczenia w organizacji czasu wolnego przez seniorów

Co najczęściej ogranicza organizację czasu wolnego?	Liczba wskazań	%
Obowiązki domowe	68	30,4
Stan zdrowia	128	57,1
Opieka nad wnukami / członkiem rodziny	16	7,1
Brak dostatecznych środków finansowych	52	23,2
Brak instytucji organizujących czas wolny seniorom	72	32,1
Brak motywacji, ciekawych koncepcji i pomysłów	28	12,5
Inne	4	1,8

Źródło: badanie własne. Udział % dokonanych wyborów nie sumuje się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi.

Z analizy zestawienia wynika, że najczęściej wskazywaną przeszkodą w organizacji czasu wolnego był niekorzystny stan zdrowia – ten czynnik zaznaczyło aż 57,1% respondentów. To potwierdza, że problemy zdrowotne są główną barierą w aktywnym i regularnym korzystaniu z czasu wolnego przez osoby starsze. Na kolejnych miejscach znalazły się brak instytucji organizujących czas wolny seniorom (32,1%) oraz obowiązki domowe (30,4%). Wskazuje to na potrzebę rozwoju lokalnej oferty dla osób starszych oraz wsparcia w codziennych czynnościach, które często pochłaniają dużą część ich dnia. Brak dostatecznych środków finansowych został wymieniony przez 23,2% respondentów, co może sugerować, że kwestie ekonomiczne również wpływają na ograniczony dostęp do zajęć czy wydarzeń organizowanych na rzecz osób w wieku poprodukcyjnym. Najmniej respondentów zwróciło uwagę na brak motywacji i pomysłów (12,5%) oraz opiekę nad bliskimi (7,1%), choć są to nadal istotne przeszkody w przypadku części badanych.

Na podstawie uzyskanych danych można wnioskować, że ograniczenia seniorów w organizowaniu czasu wolnego mają charakter zarówno zdrowotny, jak i społeczno-organizacyjny. Zdaniem Tomasza Różańskiego (2020, s. 141,142) w obliczu ograniczeń w organizacji czasu wolnego i barier aktywności seniorów szczególnego znaczenia nabiera problem aktywizacji osób w wieku poprodukcyjnym. Skoro aktywność odgrywa ważną rolę w życiu seniorów, należy podejmować działania ułatwiające prowadzenie czynnego życia i do niego zachęcające. Aktywizacja nie może być utożsamiana ze zmuszaniem seniorów do czynnego życia czy narzucaniem jego rozmaitych form.

Ma to szczególnie znaczenie w odniesieniu do aktywności wolnoczasowej, która jest dobrowolna oraz powinna być źródłem przyjemności i satysfakcji. Wiąże się to z faktem, że „należy uszanować preferencje najstarszej generacji, stworzyć warunki wyboru i umożliwić podjęcie samodzielnych decyzji w tym względzie” (Leszczyńska-Rejchert, 2016, s. 94), także w kwestii wyboru sposobów spędzania czasu wolnego.

Sposoby spędzania czasu wolnego przez seniorów

Od sposobu wykorzystania czasu wolnego, zdaniem Lucjana Turowsa, zależy „stan zdrowia jednostki, jej samopoczucie, rozwój w rozmaitych dziedzinach, umiejętność przystosowania się do zmieniających się warunków, np. kulturowych, społecznych, ekonomicznych” (za: Różański, 2020, s. 140). Na aktywne spędzanie czasu wolnego może mieć wpływ m.in.:

- wykształcenie – im wyższe wykształcenie, tym zakres aktywności szerszy;
- środowisko lokalne;
- rodzinna aktywność w spędzaniu czasu wolnego zależna od kontaktów z rodziną, typu osobowości i pochodzenia;
- stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej – im człowiek zdrowszy i w lepszej kondycji, tym częściej podejmuje aktywne formy czasu wolnego;
- warunki bytowe, które mogą skutecznie ograniczać aktywność;
- płeć i miejsce zamieszkania (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 162).

Do tego katalogu można także zaliczyć pracę lub jej brak, konsumpcję dóbr materialnych, budżet czasu, zachowania rekreacyjne, uczestnictwo w życiu społeczno-politycznym oraz stosunek do wartości (Mandrzejewska-Smół, 2013, s. 160–161). W związku z tym kolejne pytanie w ankiecie miało na celu uzyskanie informacji na temat czynników wpływających na sposób spędzania czasu wolnego przez seniorów. Odpowiedzi przedstawia tabela 2.

Tabela 2

Czynniki wpływające na sposób spędzania czasu wolnego przez seniorów

Co ma wpływ na sposób spędzania czasu wolnego?	Liczba wskazań	%
Wykształcenie	4	1,8
Środowisko lokalne	80	35,7
Rodzina	32	14,3
Stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej	80	35,7
Warunki bytowe i materialne	28	12,5
Inne	-	-
SUMA	N = 224	100

Źródło: badanie własne.

Analiza zestawienia w tabeli 2 pokazuje, że najwięcej wskazań – bo 35,7% – uzyskały środowisko lokalne oraz stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej. Oznacza to, że

dla seniorów kluczowe znaczenie ma zarówno dostępność lokalnych inicjatyw i infrastruktury, jak też ich własne możliwości fizyczne i zdrowotne, które często determinują rodzaj podejmowanych aktywności. Rodzina została wskazana przez 14,3% respondentów, co pokazuje, że relacje rodzinne również wpływają na to, jak seniorzy spędzają wolny czas – mogą go dzielić z bliskimi lub dostosowywać do rodzinnych obowiązków. Warunki bytowe i materialne zgłosiło 12,5% osób, co może świadczyć o tym, że sytuacja finansowa, choć istotna, nie jest najważniejszym czynnikiem dla większości badanych. Wykształcenie miało najmniejsze znaczenie – wskazało je tylko 1,8% respondentów. Wobec tego sposób spędzania czasu wolnego przez seniorów w największym stopniu zależy od ich zdrowia i otoczenia lokalnego, a w mniejszym od sytuacji materialnej, rodzinnej czy poziomu wykształcenia.

Badania przeprowadzone w ciągu ostatnich kilkunastu lat w Polsce dotyczące sposobów spędzania przez seniorów czasu wolnego pokazują, że najbardziej popularnym postępowaniem jest oglądanie telewizji, słuchanie radia czy czytanie gazet szczególnie w warunkach domowych (aktywność receptywna) oraz spotkania towarzyskie (aktywność integracyjna) (Mandrzejewska-Smół, 2013, s. 161). Badania CBOS przeprowadzone w roku 2012 dotyczące sposobów spędzania czasu na emeryturze wskazały, że seniorzy w zdecydowanej większości są nastawieni na aktywność nieformalną realizowaną w warunkach domowych. W przywołanych badaniach seniorzy w większości deklarowali, że czas wolny spędzają na oglądaniu telewizji, spotykaniu się w domu ze znajomymi, chodzeniu do kościoła lub na spacerach, słuchaniu muzyki czy czytaniu książek lub czasopiśm. Połowa emerytów uprawia działalność, opiekuje się wnukami, rozwija swoje zainteresowania czy pomaga rodzinie w prowadzeniu gospodarstwa domowego (CBOS, 2012, s. 4–5). W obliczu cytowanych danych, chcąc poznać sposoby i częstotliwość spędzania czasu przez respondentów, sformułowałem pytanie dotyczące tej kwestii w kwestionariuszu ankiety. Wyniki przedstawia tabela 3.

Wszyscy seniorzy spędzają czas ze znajomymi, przyjaciółmi poza domem, oglądają telewizję i odwiedzają rodzinę. Prawie wszyscy słuchają radia, muzyki (94,7%), czytają książki, czasopiśma, gazety (92,7%), spotykają się ze znajomymi w domu (89,3%), korzystają z internetu (87,5%), podróżują (85,7%), chodzą do kina (83,9%) czy do kościoła (80,4%) lub klubu seniora (73,2%). Prawie połowa respondentów chodzi na spacer (64,3%), do teatru (62,5%) i uprawia gimnastykę (62,5%), poświęca czas na swoje hobby (60,7%), opiekuje się wnukami (58,9%), opiekuje się współmałżonkiem (53,6%), uczęszcza na różne ciekawe zajęcia (39,3%) oraz pomaga rodzinie w prowadzeniu domu (39,2%). Jedna trzecia badanych chodzi do muzeów (35,6%), pracuje społecznie na rzecz innych ludzi (33,9%) oraz udziela się jako wolontariusze (32,2%), a także uczestniczy w działalności jakiejś grupy czy wspólnoty religijnej (33%). Relatywnie niewielu seniorów uczęszcza na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku (16,1%) oraz poświęca czas na naukę języków obcych (3,6%). Na uwagę zasługuje dość niski odsetek badanych, którzy nie poświęcają czasu wolnego na korzystanie z zajęć organizowanych na wielu śląskich uniwersytetach trzeciego wieku. Pomimo faktu, że instytucje te umożliwiają seniorom kształcenie i zdobywanie nowych kompetencji oraz nastawione są na aktywizację społeczną, rozwój intelektualny, realizację własnych marzeń i planów, a także budowanie pozycji seniora w społeczeństwie (Schimanek, Wejcman, 2013, s. 26–28; Ziębińska, 2010). Natomiast pozytywnym aspektem płynącym z badań jest fakt, że dla wielu seniorów korzystanie z nowoczesnych technologii nie stanowi już takiego problemu jak kiedyś, gdyż wielu z nich w czasie wolnym „serfuje” w sieci, korzystając z internetu (social mediów czy Facebooka).

Tabela 3

Sposoby i częstotliwość spędzania czasu wolnego przez seniorów

Czy i jak często na ogół senior spędza czas wolny?	Tak, regularnie	Tak, od czasu do czasu	Tak, ale rzadko	Nie, nigdy
	w procentach			
– Opiekuje się Pan/i wnukami/prawnukami?	1,8	16	41,1	41,1
– Pomaga Pan/i dzieciom/rodzinie w prowadzeniu domu?	-	19,6	19,6	60,8
– Opiekuje się Pan/i współmałżonkiem, rodzicami lub inną osobą/osobami starszymi, chorymi, niepełnosprawnymi w rodzinie?	16,1	16,1	21,4	46,4
– Pracuje Pan/i społecznie na rzecz innych ludzi, społeczności lokalnej, sąsiadów, parafii?	14,3	7,1	12,5	66,1
– Pracuje Pan/i jako wolontariusz?	5,4	10,7	16,1	67,8
– Chodzi Pan/i do kościoła, uczestniczy w mszach, nabożeństwach?	57,2	21,4	1,8	19,6
– Uczestniczy Pan/i w działalności jakiejś grupy, wspólnoty religijnej?	17,9	1,8	14,3	66
– Spotyka się Pan/i ze znajomymi, przyjaciółmi w domu?	39,3	42,9	7,1	10,7
– Spędza Pan/i czas ze znajomymi, przyjaciółmi poza domem?	60,7	28,6	10,7	-
– Poświęca się Pan/i swojemu hobby, rozwija swoje zainteresowania?	23,2	7,1	30,4	39,3
– Ogląda Pan/i telewizję?	66,1	19,6	14,3	-
– Słucha Pan/i radia, muzyki?	67,9	25	1,8	5,3
– Czyta Pan/i książki, czasopisma, gazety?	60,7	19,6	5,3	7,1
– Korzysta Pan/i z internetu (social mediów, Facebook itp.)?	50	12,5	25	12,5
– Chodzi Pan/i do kina?	8,9	46,4	17,8	16,1
– Chodzi Pan/i do teatru, opery, na koncerty?	5,3	16,1	41,1	37,5
– Chodzi Pan/i do muzeów, galerii, na wystawy?	5,3	-	30,3	64,4
– Uprawia Pan/i działkę, ogród działkowy?	44,7	7,1	-	48,2
– Chodzi Pan/i na spacer, piesze wycieczki?	35,7	17,9	10,7	35,7
– Uprawia Pan/i sport: gimnastykę, chodzi na basen, jeździ na rowerze?	35,7	17,9	8,9	37,5
– Odwiedza Pan/i rodzinę, krewnych poza miejscem Pana/i zamieszkania?	37,5	28,6	33,9	-
– Podróżuje Pan/i, zwiedza różne miejsca?	39,3	37,5	8,9	14,3
– Uczestniczy Pan/i w różnych ciekawych zajęciach, kursach, uzupełniając wiedzę/kwalifikację?	21,5	8,9	8,9	60,7
– Poświęca Pan/i czas na naukę języków obcych?	-	-	3,6	96,4
– Uczęszcza Pan/i na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku?	16,1	-	-	83,9
– Uczęszcza Pan/i do klubu seniora/ emeryta?	73,2	-	-	26,8

Źródło: badanie własne.

Sposoby spędzania czasu wolnego przez osoby starsze z pewnością są zróżnicowane społecznie, gdyż każdy inaczej przeżywa własną starość (Halicki, 2010). Zdanie to także można odnieść do sfery ich aktywności, gdyż każdy realizuje ją w inny sposób. Aktywność człowieka jest sposobem na porozumiewanie się z otoczeniem, a także nabiera szczególnego znaczenia wraz z upływem życia. Coraz częściej jednak paradygmat aktywności poddawany jest krytyce (Gierek, 2017). Jest to związane z wyborem konkretnego stylu życia przez osoby starsze. Olga Czerniawska (1998) wyróżnia kilka rodzajów stylów realizowanych przez seniorów, a wśród nich np.:

- całkowicie bierny – związany ze stanem zdrowia; charakteryzuje się brakiem jakichkolwiek aktywności i w konsekwencji stagnacją (osobowość wycofana, bierna);
- rodzinny – polegający na całkowitym poświęceniu się rodzinie, wnukom;
- ogrodnika – działkowca, w którym praca na działce staje się sposobem na życie, dając jednocześnie szansę na zawieranie nowych znajomości;
- oparty na wolontariacie – często łączący pracę społeczną z własną potrzebą działania dla siebie i innych;
- domocentryczny – na styku biernego i rodzinnego;
- pobożny – dający możliwość zaspokajania aktywności poprzez częste uczestnictwo seniorów w nabożeństwach i spotkaniach w ruchach kościelnych (Czerniawska, 1998, s. 22).

Współcześnie odchodzi się jednak od „terroru aktywności”, gdyż wybór stylu życia seniorów może być bardzo różny i z pewnością determinowany wieloma czynnikami.

Formy aktywności podejmowane przez seniorów w czasie wolnym

Aktywność człowieka w wieku senioralnym jest bardzo istotna w utrzymaniu jego sprawności, a także w podtrzymywaniu jego samodzielności, co jest uwarunkowane czynnikami socjośrodowiskowymi w ramach koncepcji pomyślnego starzenia się, rozumianego jako swoista „kompetencja dotycząca starzenia się lub też zdolność sprostania wyzwaniom wynikającym ze zmian we własnym ciele, umyśle i środowisku” (Ryff, 2004, s. 157). Do kryteriów pomyślnego starzenia można zaliczyć: osobisty rozwój, poczucie celu, pozytywne interakcje z innymi, autonomię, samoakceptację i przystosowanie środowiskowe. Według Przecławskiego aktywność podejmowaną w czasie wolnym charakteryzują następujące cechy: dobrowolność, niezarobkowość i przyjemność (za: Różański, 2020, s. 138–139). Natomiast Kamiński, odwołując się do aktywności osób starszych, wyróżnia dwa jej zakresy. Pierwszy z nich dotyczy wykonywania pracy ceniowej i użytecznej. Drugi natomiast pozwala zaspokajać zainteresowania, wśród których można wymienić: czytelnictwo książek, słuchanie radia i oglądanie telewizji; uczestnictwo w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku oraz uprawianie gimnastyki i turystyki (za: Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 162–163). Podejmowanie różnorodnych aktywności w czasie wolnym zależy zatem od wielu czynników i każdemu z seniorów przynosi odmienne korzyści. Aby tę prawidłowość sprawdzić, zadałem pytanie w ankiecie o przyczyny podejmowania różnych aktywności w czasie wolnym. Odpowiedzi respondentów przedstawia tabela 4.

Główną motywacją seniorów do podejmowania aktywności w czasie wolnym jest potrzeba kontaktu z innymi ludźmi – tę odpowiedź wskazało aż 64,3% badanych. 41,1% respondentów angażuje się w różne działania, aby oderwać się od codziennych problemów, takich jak choroba czy samotność, a 39,3% ceni sobie możliwość rozmowy i dzielenia się trudnościami. Znacznie rzadziej, bo tylko 16,1%, traktuje aktywność jako

okazję do rozwijania dawnych zainteresowań. Wynika z tego, że aktywność seniorów ma głównie wymiar społeczny i emocjonalny, a potrzeba relacji i wsparcia okazuje się ważniejsza niż samorealizacja czy rozwój pasji. Należy dodać, że większość seniorów (60,7%) preferuje czynne formy spędzania czasu wolnego, takie jak: spotkania towarzyskie, spacerowanie czy udział w różnego typu zajęciach, spotkaniach. Znacznie mniejsza grupa (23,2%) wybiera bierne formy, np. oglądanie telewizji czy słuchanie radia. 16,1% badanych nie miało zdania na ten temat. Wypływa z tego fakt, że badani seniorzy są raczej aktywni i chętnie angażują się w różne działania, są otwarci na kontakty społeczne i potrzebę aktywności pomimo wieku.

Tabela 4

Przyczyny podejmowania aktywności przez seniorów w czasie wolnym

Co daje seniorom podejmowanie różnorodnych aktywności w czasie wolnym?	Liczba wskazań	%
Pozwala zapomnieć o problemach dnia codziennego (choroba, kłopoty rodzinne, samotność)	92	41,1
Możliwość rozmowy i podzielenia się własnymi problemami z innymi	88	39,3
Rozwijanie zainteresowań, na które często nie było czasu, będąc osobą aktywną zawodowo	36	16,1
Możliwość spotkania się z ludźmi	144	64,3
Inne	4	1,8

Źródło: badanie własne. Udział % dokonanych wyborów nie sumuje się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi.

Aktywność człowieka w wieku senioralnym można podzielić na trzy typy: formalną, nieformalną i samotniczą. W tym badaniu uczestnicy określili, jaką z nich preferują w czasie wolnym. Wyniki dotyczące tej kwestii przedstawia tabela 5.

Tabela 5

Formy aktywności podejmowane przez seniorów w czasie wolnym

Z jakich form aktywności korzystają seniorzy w czasie wolnym?	Liczba wskazań	%
Aktywności formalne (udział w stowarzyszeniach, praca na rzecz środowiska lokalnego i/lub wolontariat)	40	17,9
Aktywności nieformalne (kontakty z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami)	136	60,7
Aktywności samotnicze (czytanie książek, oglądanie telewizji, słuchanie radia, hobby)	44	19,6
Inne	4	1,8
SUMA	<i>N</i> = 224	100

Źródło: badanie własne.

Z analizy odpowiedzi wynika, że najpopularniejszą formą aktywności, z której korzystają seniorzy w czasie wolnym, jest typ nieformalny (60,7%). Niespełna 1/5 badanych wybrała aktywności samotnicze i formalne. Wynika z tego, że seniorzy preferują

przede wszystkim kontakty społeczne w nieformalnym środowisku, a rzadziej angażują się w działania organizacyjne czy formalne.

Aktywność warunkuje także zaspokajanie potrzeb człowieka nie tylko biologicznych i społecznych, ale również kulturalnych. Jest także warunkiem odgrywania ról społecznych i funkcjonowania w społeczeństwie (Gierek, 2017). W odniesieniu do osób w wieku senioralnym aktywność dotyczy wielu pól zainteresowań, m.in.: domowo-rodzinne, kulturalne, edukacyjne, religijne, rekreacyjne oraz wolontarystyczne (Grudziński, 2012, s. 55). Inne typy aktywności, jakie podejmują osoby starsze w czasie wolnym, zdaniem Małgorzaty Halickiej i Jerzego Halickiego (2002, s. 207), to m.in.: rekreacyjno-hobbystyczny, receptywny, zorientowany publicznie oraz integracyjny. Wobec tego chcąc pogłębić podjętą tematykę, sformułowałem pytanie dotyczące rodzaju podejmowanej aktywności przez osoby starsze w czasie wolnym. Zestawienie odpowiedzi ukazuje tabela 6.

Tabela 6

Rodzaje aktywności podejmowane przez seniorów w czasie wolnym

Jaki rodzaj aktywności podejmują seniorzy w czasie wolnym?	Liczba wskazań	%
Aktywność domowo-rodzinna (np. prowadzenie gospodarstwa domowego)	116	51,8
Aktywność kulturalna (np. teatr, opera)	16	7,1
Aktywność edukacyjna (np. uniwersytet trzeciego wieku)	16	7,1
Aktywność religijna (np. pielgrzymki, uczestnictwo we wspólnotach parafialnych, akcje kościelne)	40	17,9
Aktywność rekreacyjna/ ruchową (np. spacer, nordic walking, wycieczki)	120	53,6
Aktywność wolontarystyczna	28	12,5
Inne	4	1,8

Źródło: badanie własne. Udział % dokonanych wyborów nie sumuje się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi.

Odpowiedzi ankietowanych pokazują, że ponad połowa badanych w czasie wolnym podejmuje aktywność rekreacyjną/ruchową (53,6%) oraz domowo-rodzinną (51,8%), w mniejszym stopniu zaś religijną (17,9%) poprzez uczestnictwo w nabożeństwach i wspólnotach parafialnych, świadczenie wolontariatu (12,5%) oraz kulturalną i edukacyjną.

Życie wypełnione aktywnością to dobre życie (Szarota, 2004). Choć – jak zauważa Andrzej Mielczarek (2021, s. 87): „starość pociąga za sobą liczne konsekwencje z medycznego, psychologicznego i socjologicznego punktu widzenia. Sprawia, że coraz więcej ludzi w podeszłym wieku wymaga specjalistycznej pomocy, pielęgnacji i rehabilitacji”.

Zdrowie, dobrostan psychofizyczny oraz poziom kondycji fizycznej i psychicznej pozwala na aktywne spędzanie czasu wolnego i podejmowanie różnorodnych aktywności (Pikuła, 2012, s. 324), ale i odwrotnie – także aktywnie spędzony czas może mieć wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Chcąc sprawdzić tę prawidłowość, sformułowałem dwa pytania, jedno dotyczące wpływu aktywnego czasu wolnego na zdrowie fizyczne (tabela 7) i drugie dotyczące wpływu aktywnego czasu wolnego na zdrowie psychiczne (tabela 8).

Tabela 7

Wpływ aktywnego spędzania czasu wolnego na zdrowie fizyczne seniorów

Jaki jest wpływ aktywnego spędzania czasu wolnego na zdrowie fizyczne seniorów?	Liczba wskazań	%
Poprawia kondycję i ogólną sprawność organizmu	140	62,5
Pomaga zapobiegać chorobom, np. otyłości i nadciśnieniu	56	25
Wzmacnia mięśnie i układ odpornościowy	76	33,9
Zwiększa energię i poprawia samopoczucie	108	48,2
Sprzyja lepszej regeneracji i jakości snu	32	14,3
Inne	4	1,8

Źródło: badanie własne. Udział % dokonanych wyborów nie sumuje się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi.

Wyniki jednoznacznie wskazują, że aktywne spędzanie czasu wolnego ma korzystny wpływ na zdrowie fizyczne seniorów. Najwięcej respondentów (62,5%) zauważyło, że polepsza ono kondycję i ogólną sprawność organizmu, zwiększa energię i poprawia samopoczucie (48,2%), wzmacnia mięśnie i układ odpornościowy (33,9%). Co czwarty respondent (25%) podkreślił, że aktywność pomaga zapobiegać chorobom, takim jak otyłość czy nadciśnienie.

Tabela 8

Wpływ aktywnego spędzania czasu wolnego na zdrowie psychiczne seniorów

Jaki jest wpływ aktywnego spędzania czasu wolnego na zdrowie psychiczne seniorów?	Liczba wskazań	%
Pomaga zredukować stres i napięcie	100	44,6
Poprawia nastrój i daje poczucie odprężenia	76	33,9
Ułatwia oderwanie się od codziennych problemów	84	37,5
Wzmacnia poczucie równowagi psychicznej	64	28,6
Daje motywację i chęć do działania	52	23,2
Inne	-	-

Źródło: badanie własne. Udział % dokonanych wyborów nie sumuje się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi.

Pozytywny wpływ czasu wolnego dostrzegalny jest także przez seniorów w odniesieniu do zdrowia psychicznego. Najczęściej wskazywaną korzyścią była redukcja stresu i napięcia (44,6%), możliwość oderwania się od codziennych problemów (37,5%) oraz poprawienie nastroju i poczucie odprężenia (33,9%). Przywołane wyniki znajdują potwierdzenie w badaniach przeprowadzonych przez Stanisławę Steuden (2011, s. 90), która twierdzi, że: „osoby, które prowadzą aktywny tryb życia pomimo podeszłego wieku, charakteryzują się lepszą kondycją psychiczną i żyją dłużej (...), lepiej znoszą porażki, w mniejszym stopniu są narażone na poczucie bezradności i osamotnienia”.

Osoby starsze podkreślały, jak duże znaczenie społeczne i emocjonalne ma dla nich spędzanie czasu wolnego w grupie. Najwięcej osób (50%) wskazało, że wspólna aktyw-

ność pozwala dzielić się doświadczeniami i emocjami, co podkreśla potrzebę kontaktu i otwartości na innych w starszym wieku. Ponad 42% badanych uznało, że czas spędzany w grupie pomaga budować relacje i wzmacniać więzi społeczne, a 37,5% dostrzegło w nim źródło radości i motywacji oraz możliwość nauki współpracy i poprawy komunikacji. Tylko 16,1% respondentów przyznało, że czas spędzany w grupie nie jest dla nich najważniejszy, co wskazuje, że choć indywidualność jest ceniona, potrzeba kontaktu z innymi dominuje.

Aktywność w wieku senioralnym umożliwia człowiekowi nie tylko utrzymanie sprawności, dobrego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, ale jest także ważnym czynnikiem pobudzającym do przyjęcia odpowiedzialności za własne życie (Różański, 2020, s. 140–141). Ostatnim problemem w narzędziu badawczym było więc pytanie o ocenę możliwości seniorów do aktywnego spędzania czasu wolnego. Odpowiedzi respondentów prezentuje tabela 9.

Tabela 9

Ocena możliwości seniorów do aktywnego spędzania czasu wolnego

Jak seniorzy oceniają swoje możliwości do aktywnego spędzania czasu wolnego?	Liczba wskazań	%
Bardzo dobra – mam czas, chęci i warunki do aktywności	68	30,3
Dobra – zwykle mogę pozwolić sobie na aktywne formy wypoczynku	104	46,4
Przeciętna – czasami mam możliwość, ale często coś mi przeszkadza	36	16,1
Ograniczona – rzadko mam warunki lub czas na aktywność fizyczną	8	3,6
Bardzo ograniczona – prawie nigdy nie mam możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu	8	3,6
Nie mam zdania	-	-
SUMA	<i>N</i> = 224	100

Źródło: badanie własne.

Większość seniorów pozytywnie oceniła swoje możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego. Najwięcej badanych (46,4%) uznało, że ma dobre warunki do aktywności – mogą sobie na nią pozwolić zazwyczaj, choć nie zawsze. Kolejne 30,3% oceniło swoje możliwości jako bardzo dobre, co oznacza, że mają czas, chęci i odpowiednie warunki, 16,1% określiło swoje możliwości jako przeciętne, co sugeruje, że mimo chęci napotykają na różnorakie przeszkody. Zestawienie w tabeli 9 przedstawia się optymistycznie, gdyż około 3/4 respondentów ma dobre lub bardzo dobre warunki do aktywnego spędzania wolnego czasu, co stwarza korzystne podstawy do wspierania ich aktywności.

WNIOSKI I PODSUMOWANIE

Wyniki badań wskazują na heterogeniczny charakter rozumienia czasu wolnego oraz sposobów jego spędzania przez osoby starsze. Seniorzy definiują czas wolny przede wszystkim jako relaks i odpoczynek, widząc go jako okazję do spędzania czasu z rodziną. Uznają, że mają tyle wolnego czasu, ile im potrzeba, co daje im możliwość dostosowania trybu życia do ich własnych potrzeb i poczucia równowagi. Osoby starsze angażują się w planowanie działań związanych z czasem wolnym, poświęcają na jego organizację od 1 do 3 godzin dziennie. Natomiast główną przeszkodą ograniczającą organizację czasu

wolnego osób w wieku poprodukcyjnym jest niekorzystny stan zdrowia oraz brak instytucji świadczących usługi na ich rzecz.

Czynnikami mogącymi mieć wpływ na sposób spędzania czasu wolnego seniorów jest stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej oraz środowisko lokalne, tzn. dostępność inicjatyw i należytej infrastruktury senioralnej. Spędzanie czasu wolnego przez seniorów jest społecznie zróżnicowane. Respondenci najczęściej spędzają czas wolny ze znajomymi, przyjaciółmi w domu i poza nim, oglądając telewizję i odwiedzając rodzinę. Większość z nich słucha radia, muzyki, czyta książki, korzysta z internetu, podróżuje, chodzi do kina, kościoła lub klubu seniora. W ocenie U. Gronek (2019, s. 60):

Czas wolny można wypełnić odpoczynkiem, jak również samokształceniem dla własnej przyjemności i rozwoju. Kultura odpoczywania może być traktowana jako sposób utrzymania dobrego samopoczucia, zdrowia i stanu emocjonalnego, co jest szczególnie istotne w przypadku seniorów, zwłaszcza jeśli nie są już aktywni zawodowo i prowadząc jednoosobowe gospodarstwa domowe, często borykają się z problemem samotności czy braku motywacji do aktywności fizycznej, pracy i zaangażowania bądź życia towarzyskiego, szczególnie kiedy wybór aktywności czasu wolnego jest ograniczony z uwagi na poziom osiąganych dochodów.

Głównymi przyczynami podejmowania aktywności przez osoby starsze w czasie wolnym jest przede wszystkim potrzeba spotkania się z ludźmi. Większość badanych opowiada się za czynnymi formami spędzania czasu wolnego, pomimo tego, że znaczna ich część wybiera aktywności nieformalne (kontakty z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami). Preferowaną formą w opinii seniorów jest aktywność rekreacyjna/ruchowa i domowo-rodzinna. Badanie dostrzegają pozytywny wpływ czasu wolnego na zdrowie psychiczne i fizyczne. W ich opinii aktywnie spędzony czas wolny wzmacnia kondycję i ogólną sprawność organizmu, zwiększa energię i poprawia samopoczucie, a także pomaga zredukować stres i napięcie, ułatwia oderwanie się od codziennych problemów, polepsza nastrój i poczucie równowagi psychicznej. Aktywności fizyczna i psychiczna, utrzymane na odpowiednim poziomie w wieku poprodukcyjnym, mają istotny wpływ na procesy adaptacyjne organizmu do warunków związanych ze zmianami wieku podeszłego.

Badania przeprowadzone w ostatnich latach przez przedstawicieli nauk społecznych i medycznych jednoznacznie wskazują na znaczącą korelację między aktywnie spędzanym czasem wolnym a zmniejszeniem ryzyka depresji, chorób neurodegeneracyjnych, poprawą samooceny oraz wydłużeniem sprawności fizycznej i poznawczej u seniorów. Istotną dla zrozumienia całego zjawiska jest analiza uwarunkowań indywidualnych, społecznych oraz środowiskowych, które w znaczący sposób determinują wybory związane z formami spędzania wolnego czasu przez osoby starsze. Preferencje w modelach spędzania czasu wolnego wynikają zarówno z uwarunkowań osobowościowych, jak też ze stylu życia realizowanego w poprzednich okresach aktywności zawodowej i społecznej. Rola społeczności lokalnej, w której istnieją placówki o charakterze integracyjnym (np. kluby seniora, dzienne domy pomocy społecznej, centra integracji międzypokoleniowej, domy kultury itp.), wydaje się w tym kontekście szczególnie istotna. Dostępność infrastruktury oraz organizacja przestrzeni publicznej, a także dostęp do oferty integracyjnej i kulturalnej mają znaczący wpływ na sposób, w jaki osoby starsze spędzają czas wolny. Warto zaznaczyć, że jeśli czas wolny nie zostanie przez nie wykorzystany w sposób właściwy, adekwatny i przemyślany do potrzeb jednostki, to może spowodować izolację społeczną, pesymizm, depresję i inne choroby (Wasilewska-Ostrowska, 2013, s. 198), a w konsekwencji może prowadzić do zjawiska wykluczenia społecznego.

Podsumowując, czas wolny dla tej grupy osób może być przestrzenią do rozwoju, poszukiwania nowych zajęć, rozwijania pasji, ale niekiedy też beczynności (Zrałek, 2014, s. 34). Stąd problematyka ich czasu wolnego powinna interesować przedstawicieli różnych nauk, w tym społecznych i medycznych, a także praktyków edukacji. Parafrazując słowa Benjamina Franklina: „nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”, można zatem powiedzieć, że osoby starsze, które aktywnie wypełniają swój czas wolny różnorodnymi formami aktywności, wykazują niższy poziom subiektywnego poczucia starzenia się.

Zaprezentowane w tym artykule badania pokazują potrzebę dalszego analizowania tematyki czasu wolnego seniorów, zwłaszcza poprzez zastosowanie metod jakościowych. Zasadne wydaje się prowadzenie pogłębionych obserwacji, które pozwolą lepiej zrozumieć mechanizmy kształtujące decyzje seniorów odnośnie do organizacji codziennych form rekreacji. Warto poświęcić uwagę szczegółowej analizie sposobów zarządzania czasem wolnym przez osoby starsze, uwzględniając przy tym czynniki psychologiczne, takie jak: poziom satysfakcji z życia, poczucie sensu oraz strategię radzenia sobie z codziennością. Cennym kierunkiem mogą być również badania porównawcze między seniorami mieszkającymi w miastach a osobami starszymi z terenów wiejskich, co pozwoli określić, w jaki sposób miejsce zamieszkania wpływa na ich preferencje i sposoby spędzania czasu wolnego.

BIBLIOGRAFIA

- Babbie, E. (2003). *Badania społeczne w praktyce*. Warszawa: PWN.
- Babbie, E. (2013). *Podstawy badań społecznych*. Warszawa: PWN.
- Banach, K. (2007). Czas wolny w życiu ludzi starszych (Komentarz z badań). W: B. Bugajska (red.), *Życie w starości* (403–410). Szczecin: Wydawnictwo ZAPOL.
- Banach, K. (2013). Czas wolny osób starszych. W: J. Matejek, E. Zdebska (red.), *Senior w rodzinie i instytucji społecznej* (97–107). Kraków: Iris Studio.
- Brzezińska, M. (2011). *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*. Warszawa: Difin SA.
- Czajka, S. (1974). *Z problemów czasu wolnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Czerniawska, O. (1998). Style życia ludzi starszych. W: O. Czerniawska (red.), *Style życia w starości* (17–26). Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Denek, K. (2011). *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe WSPiA.
- Giddens, A. (2008). *Socjologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gierek, P. (2017). Activity and Needs of Seniors: Research Report in Chorzów. *Horyzonty Wychowania*, 16(40), 127–145.
- Grysko, I. (2009). O czasie wolnym młodzieży. *Problemy Opiekuńczo Wychowawcze*, 6, 50–56.
- Gronek, U. (2019). Zasoby i sposoby wykorzystania czasu wolnego przez osoby w wieku 60 plus. *Studia i Prace WNEiZ US*, 56, 53–63.
- Gosik, B. (2015). Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim. *Space – Society – Economy*, 14, 137–149.
- Grudziński, A. (2012). Zasadnicze wymiary starzenia się i starości – biologiczny, psychiczny i społeczny. W: A. A. Zych (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość* (47–56). Łask: Wydawnictwo – Druk – Reklama.
- GUS. (2020). *Jakość życia osób starszych w Polsce*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.

- GUS. (2024). *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r.* Warszawa, Białystok: Główny Urząd Statystyczny.
- Halicka, M., Halicki, J. (2002). Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych. W: B. Synak (red.), *Polska starość* (189–218). Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Halicka, M., Halicki, J. (2008). Czas wolny i aktywność społeczna ludzi starszych na Podlasiu na przykładzie badań w środowisku miejskim i wiejskim. W: A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów* (47–59). Bielsko- Biała: WSA.
- Halicki, J. (2010). *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów.* Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Kamiński, A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza.* Wrocław – Warszawa – Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kamiński, A. (1974). *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna.* Warszawa: PWN.
- Leszczyńska-Rejchert, A. (2016). *Praca socjalna z seniorami w perspektywie gerontologii.* Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- Łobocki, M. (2006). *Metody i techniki badań pedagogicznych.* Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Mandrzejewska-Smół, I. (2013). Znaczenie aktywności społeczno-kulturowej w funkcjonowaniu społecznym osób starszych. W: A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), *Spółeczny wymiar życia i aktywności osób starszych* (155–166). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit.
- Mielczarek, A. (2021). Poczucie samotności mieszkańców domów pomocy społecznej dla osób w podeszłym wieku. *Fides, Ratio et Patria. Studia Toruńskie*, 14, 86–96.
- Milerski, B., Śliwerski, B. (2000). *Pedagogika. Leksykon PWN.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olejnik, I. (2011). Aktywne formy spędzania wolnego czasu przez emerytów. *Ekonomiczne Problemy Usług*, 78, 313–325.
- Orłowska, M. (2007). *Przymus bezczynności. Studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pikuła, N. (2012). Zdrowie i aktywność społeczna jako determinanty jakości życia osób starszych. W: A. A. Zych (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość* (313–324). Łask: Wydawnictwo – Druk – Reklama.
- Różański, T. (2016). Wybrane problemy czasu wolnego ludzi starszych w Polsce. W: M. Halicka, J. Halicki, M. Kramkowska (red.), *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć* (389–400). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Różański, T. (2020). Czas wolny ludzi starszych w świetle teorii aktywności. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 23(1), 133–148.
- Ryff, C. D. (2004). Paradoxy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (147–162). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Schimanek, T., Wejcman Z. (2013). *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji.* Warszawa: Instytut Rozwoju Spraw Publicznych.
- Steuden, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szarota, Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki.* Kraków: Wydawnictwo Naukowe AP.

- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dziegielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Trafiałek, E. (1999). Czas wolny i wypoczynek ludzi starszych w dobie polskich przemian systemowych. *Kieleckie Studia Pedagogiczne i Psychologiczne*, 12, 205–217.
- Wasilewska-Ostrowska, K. M. (2013). Banki czasu – jako sposób na aktywizację osób starszych. W: A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), *Społeczny wymiar i aktywności osób starszych* (191–202). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit.
- Wnuk, W. (2006). Czas wolny osób starszych – problem rzeczywisty czy wymyślony?. W: E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Trzeci wiek drugiej płci. Starsze kobiety jako podmiot aktywności społecznej i kulturowej* (47–56). Wrocław: Wydawnictwo: MarMar.
- Woszczyk, P. (2009). Style życia ludzi starych, czyli co zrobić z czasem wolnym na emeryturze. W: W. Muszyński (red.), *Małe tęsknoty? Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie* (126–139). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Ziębińska, B. (2010). *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe Śląsk.
- Zrałek, M. (2014). Społeczne konteksty uczenia się w Polsce. W: A. Fabiś, M. Muszyński, Ł. Tomczyk, M. Zrałek (red.), *Starość w Polsce. Aspekty społeczne i edukacyjne* (9–50). Oświęcim: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej.
- Zwoliński, A. (2017). Czas wolny ludzi starszych. W: A. A. Zych (red.), *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*. Tom 1 (287–290). Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.

Piotr Gierek (ORCID: 0000-0003-1431-795X) – doktor nauk społecznych, socjolog, adiunkt badawczo-dydaktyczny w Instytucie Nauk o Wychowaniu w Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie.
e-mail: piotr.gierek@ignatianum.edu.pl