



Anna Kowalewska

Uniwersytet Warszawski

Hobby a samoocena zdrowia młodzieży w kontekście czasu wolnego

Wstęp

Pod pojęciem czasu wolnego rozumie się różne jego formy spędzania, które wynikają z różnorodnych motywacji, umiejętności i postaw. Na wybór formy spędzania czasu wolnego składa się wiele czynników indywidualnych, jak wiek, płeć, wykształcenie, oraz psychospołecznych, ekonomicznych, historycznych czy kulturowych. Czynności wykonywane w czasie wolnym mogą pełnić różne funkcje, a każda z nich odgrywa istotną rolę w prawidłowym rozwoju człowieka i ma wpływ na jego zdrowie. W literaturze opisana jest „triada funkcji czasu wolnego”, na którą składają się: odpoczynek, zabawa i praca nad sobą. Szczególną formą spędzania czasu wolnego jest uprawianie hobby, które pełni zarówno funkcję zabawy, jak i pracy nad sobą¹.

Według Johna Neulingera², w celu lepszego zdefiniowania czasu wolnego należy odróżnić czas wolny obiektywny, będący czasem poza pracą, od czasu wolnego subiektywnego, określonego jako stan umysłu. Ten pierwszy w literaturze anglojęzycznej funkcjonuje pod pojęciem *free time* – określa czas, jakim dysponujemy po wykonaniu czynności związanych z pracą, obowiązkami i czynnościami fizjologicznymi. Na określenie czasu subiektywnego jako czasu niewymuszonej aktyw-

¹ J. Pięta: *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. 3. zaktualizowane. Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo FREL, 2014.

² J. Neulinger: *To Leisure: an Introduction*. Boston, MA: Allyn and Bacon, 1981, s. 10–26.

ności, pozostającego do dyspozycji jednostki, funkcjonującego w sferze świadomości jednostki, będącego stanem jej umysłu rozumianego jako poczucie wolności w literaturze anglojęzycznej stosuje się pojęcie *leisure*. W języku polskim te dwa pojęcia nie są rozróżniane, ponadto czas wolny jest potocznie rozumiany jako czas wypoczynku, co nie uwzględnia wolności wyboru. Jest to o tyle istotne, że niektóre współczesne formy spędzania czasu wolnego, na przykład zakupy w centrach handlowych, uprawianie sportów ekstremalnych czy niektórych form turystyki, podejmowane są pod wpływem silnej presji społecznej, a bywa, że stanowią uzależnienie o charakterze behawioralnym.

Po drugiej wojnie światowej na skutek postępu technicznego nastąpił wzrost wydajności pracy, w następstwie tego możliwe było skrócenie czasu pracy. Dzieci i młodzież objęte zostały obowiązkiem szkolnym, to zaś spowodowało opóźnienie wieku podejmowania przez nią pracy zarobkowej. Obecnie czas wolny nie jest tylko czasem po pracy służącym odpoczynkowi związanemu z regeneracją sił; stanowi też ważny element prozdrowotnego lub antyzdrowotnego stylu życia. Jednocześnie obserwujemy coraz więcej zjawisk patologicznych w obrębie wykorzystania czasu wolnego. Jednym z takich zjawisk jest komercjalizacja czasu wolnego, ściśle związana ze współczesnym modelem społeczeństwa konsumpcyjnego³. Czas wolny utracił swój odświętny charakter, „mieć” stało się ważniejsze niż „być”. Dzisiejszy człowiek nie jest nastawiony na dzielenie się z innym człowiekiem, pracę nad poprawą relacji z innymi ludźmi czy budowanie swojej samoświadomości. Zadowolenie ma uzyskać dzięki konsumpcji. W praktyce nawet duże możliwości konsumpcyjne i wzrost poziomu życia nie przekładają się na poprawę zdrowia. Wiele osób odczuwa różne lęki, przygnębienie, uzależnienie⁴.

W literaturze funkcjonuje termin „społeczeństwo czasu wolnego”. Ważnym zadaniem rodziców, pracowników szkoły oraz osób propagujących różne formy spędzania czasu jest kształcenie takich postaw i umiejętności u dzieci i młodzieży, które będą sprzyjać podejmowaniu zabawy i samorealizacji w czasie wolnym. Za ważne uznaje się również wyposażenie młodych ludzi w wiedzę niezbędną do rozpoznawania mechanizmów służących budowaniu cywilizacji konsumpcji oraz rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego w taki sposób, aby sprzyjało to zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi jednostki.

³ K. Czubocho, K. Rejman: *Społeczeństwo czasu wolnego i konsumpcji w dobie postmodernizmu: analiza socjologiczna*. „Humanities and Social Sciences” 2015, nr 4 (22).

⁴ E. Fromm: *Mieć czy być?* Przekł. J. Karłowski. Słowo wstępne M. Chałubiński. Wyd. 3. (popr. i uzup.). Poznań: Rebis, 1999.

Czas wolny – ujęcia definicyjne i funkcje

Zdefiniowanie pojęcia czasu wolnego jest bardzo trudne. Często w literaturze przedmiotu znaleźć można odwołania do definicji autorstwa francuskiego socjologa Joffre'a Dumazediera przyjętej podczas międzynarodowej konferencji UNESCO w 1957 roku we Francji: w czasie wolnym każdy może oddawać się dobrowolnie, poza koniecznymi i obowiązkowymi zajęciami zawodowymi, rodzinnymi lub społecznymi, wypoczynkowi, rozrywce albo rozwojowi swej osobowości⁵.

Bardziej kompleksową definicję czasu wolnego podaje Krzysztof Przecławski, który uwzględnia kryterium zarówno ilościowe, jak i jakościowe⁶. W ujęciu ilościowym czas wolny stanowi tę część dobowego budżetu czasu, która pozostaje człowiekowi po wykonaniu czynności obowiązkowych, jak praca, nauka, zobowiązania rodzinne, dojazd do szkoły czy pracy, oraz związanych z zaspokojeniem podstawowych potrzeb fizjologicznych i higienicznych. W ujęciu jakościowym to czas do swobodnej dyspozycji jednostki – człowiek może przeznaczać ten czas na czynności, którymi pragnie się zajmować.

Czas wolny pełni wiele ważnych funkcji, wśród których wymienia się wypoczynek, rozrywkę, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie. Wszystkie one są niezwykle ważne dla zapewnienia prawidłowego rozwoju i zdrowia człowieka, szczególnie dzieci i młodzieży. Kształtowanie zachowań związanych ze spędzaniem czasu wolnego jest istotne w okresie dzieciństwa i dorastania, gdyż wtedy formują się wzorce mające bezpośredni wpływ na styl życia jednostki, a tym samym jej zdrowie w okresie dojrzewania i późniejszych okresach życia.

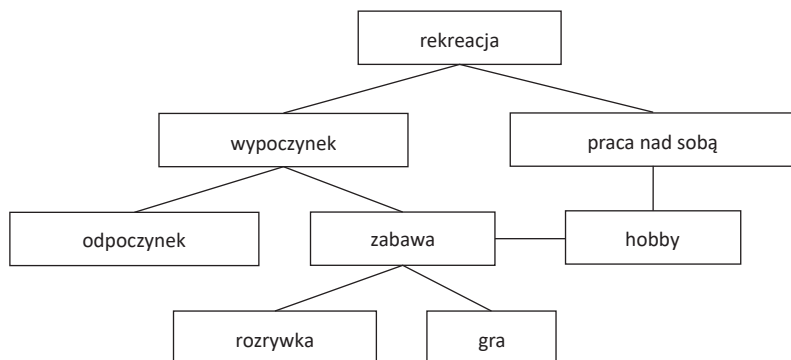
W opisywaniu funkcji i znaczenia czynności czasu wolnego Jan Pięta posługuje się takimi pojęciami, jak: rekreacja/wczasy, odpoczynek, zabawa, praca nad sobą, rozrywka, gra, wypoczynek, hobby⁷ (ryc. 1).

Najszerszym pojęciem wykorzystywanym przy definiowaniu czasu wolnego jest „rekreacja”. Używane jest ono naprzemiennie z pojęciem „wczasy”, rozumiane jako tworzenie na nowo, przywracanie postaci pierwotnej czy przywracanie sił. Na rekreację składają się różne ele-

⁵ J. Dumazedier: *Current Problems of the Sociology of Leisure*. „International Social Science Journal” 1960, vol. 12 (4): [Sociological Aspects of Leisure]. unesdoc.unesco.org/images/0001/000168/016832eo.pdf [4.06.2018], s. 522–531.

⁶ K. Przecławski: *Czas wolny dzieci i młodzieży*. W: *Encyklopedia pedagogiczna*. Red. W. Pomykało. Warszawa: Fundacja „Innowacja”, 1993.

⁷ J. Pięta: *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. 3. zaktualizowane. Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo FREL, 2014.



Ryc. 1. Pojęcia związane z czasem wolnym

Opracowanie własne na podstawie: J. Pięta: *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. 3. zaktualizowane. Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo FREL, 2014.

menty, które można rozpatrywać w kategorii czynności lub funkcji czasu wolnego:

- **wypoczynek** – składa się na niego odpoczynek i zabawa;
- **praca nad sobą** – definiowana jako zajęcie podejmowane dobrowolnie w czasie wolnym w celu wszechstronnego rozwoju swojej osobowości, w tym rozwoju fizycznego, społecznego, kulturalnego;
- **odpoczynek** – rozumiany jako forma wypoczynku biernego, przerwanie aktywności związanej z wysiłkiem fizycznym lub umysłowym; odpoczynek wraz z zabawą i pracą nad sobą tworzą triadę funkcji czasu wolnego;
- **zabawa** – część wypoczynku czynnego; formami zabawy są rozrywka i gra klasyfikowane na przykład według kryterium nasycenia zabawy określonymi regułami (gdy reguły są mało eksponowane, mamy do czynienia z rozrywką, natomiast gdy zabawa przebiega według określonych reguł, mówimy o grze);
- **rozrywka** – zaliczana jest do czynności rekreacyjnych i wypoczynkowych, jest to też rodzaj zabawy; funkcje rozrywki pełnić może również hobby, gdy traktowane jest jako zabawa; ze względu na funkcje może służyć integracji środowisk społecznych, ale również prowadzić do degradacji jednostki lub grupy społecznej, gdy przebiega z podejmowaniem zachowań ryzykownych, na przykład nadużywaniem substancji psychoaktywnych (uzależnieniem), aktami wandalizmu, agresji czy przemocy;
- **gra** – to, jak rozrywka, czynność rekreacyjna i wypoczynkowa, jest to również rodzaj zabawy; gra może być też formą zabawy i stanowić rodzaj hobby; gry mogą być jednoosobowe lub wieloosobowe, z elementami współzawodnictwa; mogą pomagać osiągnąć stan odprężenia, rozweselenia lub prowadzić do negatywnych następstw,

jak rozdrażnienie czy uzależnienie (na przykład w przypadku gier hazardowych);

- **hobby** – jest czynnością rekreacyjną; stanowi element pracy nad sobą oraz może pełnić funkcję zabawy.

Czas wolny młodzieży

Okres dojrzewania to czas pomiędzy dzieciństwem i dorosłością, podczas którego dochodzi do intensywnych zmian w sferze biologicznej, psychicznej i społecznej. Od kilku dekad opisuje się występujące w grupie młodzieży zjawisko rozszczepienia dojrzewania polegające na osiąganiu w innym czasie dojrzałości w różnych sferach (biologicznej, psychicznej, społecznej i psychoseksualnej)⁸. Na przykład obniżył się wiek wystąpienia pierwszej miesiączki u dziewcząt czy polucji u chłopców, co jest jednym z wyznaczników dojrzewania biologicznego. Nie obniżył się jednak wiek osiągania przez młodzież dojrzałości emocjonalnej. Wydłużony czas nauki sprawia, że współcześnie młodzież dużo później niż to miało miejsce w poprzednich pokoleniach osiąga dojrzałość społeczną. Wielu autorów zwraca uwagę, że zjawisko to może być jedną z przyczyn spędzania przez młodzież czasu wolnego w sposób niezgodny z oczekiwaniami rodziców i opiekunów oraz obowiązującymi przepisami, co stanowi zagrożenie dla jej zdrowia i rozwoju.

Zachowania konwencjonalne i ryzykowne podejmowane w okresie dojrzewania pełnią wiele funkcji rozwojowych, jak budowanie i klawifikacja tożsamości, weryfikowanie i rozwijanie swoich możliwości fizycznych, poznawczych, służą uzyskiwaniu autonomii i samodzielności czy osiąganiu akceptacji przez rówieśników. Niektóre zachowania podejmowane przez młodzież, w tym zachowania podejmowane w ramach czasu wolnego, mogą sprzyjać wymienionym procesom, inne stanowić zagrożenie rozwoju⁹.

Czas wolny od zajęć obowiązkowych ma duże znaczenie w rozwoju osób młodych, odgrywa istotną rolę w procesach regeneracji sił i ciągłego doskonalenia. Pewną trudność stanowić może jednak ustalenie takiej definicji czasu wolnego, która odpowiadałaby jego rozumieniu przez młodzież. Według Małgorzaty Orłowskiej, w czasie wolnym mło-

⁸ *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania. Podręcznik dla studentów uczelni pedagogicznych. Praca zbiorowa.* Red. A. J a c z e w s k i. Wyd. 2, rozszerz. Warszawa: Żak, 2003.

⁹ A. K o w a l e w s k a: *Używanie substancji psychoaktywnych.* W: *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania.* Red. B. W o y n a r o w s k a et al. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010, s. 270.

dy człowiek może się swobodnie i dobrowolnie rozwijać, bez przymusu ze strony jakiejś instytucji życia społecznego. Brak poczucia obowiązku, swoboda wyboru i jego świadomość to kryteria, które pozwalają określić czas wolny¹⁰. Czas wolny spędzany w sposób racjonalny może być czynnikiem stymulującym wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży. Badania dotyczące spędzania czasu wolnego, w tym zajmowania się w czasie wolnym swoim hobby, dowodzą, że konstruktywne spędzanie czasu wolnego nie tylko może przyczyniać się do poprawy sprawności fizycznej czy zdolności poznawczych młodych ludzi, lecz także umożliwia im kształtowanie umiejętności ważnych z punktu widzenia rozwoju psychospołecznego, jak nawiązywanie kontaktów z osobami mającymi podobne zainteresowania, poszukiwanie wsparcia, wymiana i zdobywanie informacji, poznawanie swoich mocnych stron. Powszechnie uważa się, że właściwe przygotowanie dzieci i młodzieży do samodzielnego i konstruktywnego życia jest w dużym stopniu determinowane nawykami i umiejętnościami ukształtowanymi już w dzieciństwie i wyniesionymi z domu rodzinnego, w tym związanymi ze specyfiką spędzania czasu wolnego.

Zdrowie młodzieży a jej czas wolny

Zdrowie należy rozpatrywać w perspektywie całego życia¹¹. Z jednej strony zdrowie młodzieży jest wypadkową wielu czynników, które oddziaływały na organizmy młodych ludzi we wcześniejszych okresach ich życia; z drugiej stanowi zasób niezbędny w zachowaniu zdrowia w późniejszych okresach życia. Człowiek to istota biopsychospołeczna, kształtują go wzajemnie oddziałujące na siebie czynniki biologiczne, psychiczne i społeczne. Zdrowie człowieka należy postrzegać jako potencjał, który pomaga jednostce osiągnąć pełnię możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych oraz dostosować się do zmian zachodzących w środowisku. Zdrowie ma zatem ogromną wartość z punktu widzenia zarówno jednostki, jak i społeczeństwa. Zdrowie człowieka można oceniać z perspektywy obiektywnej i subiektywnej. Oceny te

¹⁰ M. Orłowska: *Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej*. W: *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy*. Podręcznik akademicki dla pedagogów. Red. S. Kawula. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 2007; M. Orłowska, J. Błeszyński: *Czas wolny jako środowisko życia. Perspektywa pedagogiczna. Wybrane problemy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016.

¹¹ I. Heszen, H. Sęk: *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.

wykazują pomiędzy sobą dużą korelację szczególnie w młodszych okresach życia. Jednym z ważniejszych czynników warunkującym zdrowie jednostki jest jej styl życia, na który składają się między innymi zachowania zdrowotne¹².

W badaniach różnych aspektów zdrowia młodzieży zwraca się uwagę na występowanie znacznych niedostatków w zakresie prozdrowotnych zachowań młodych ludzi, a także na częste podejmowanie przez nich zachowań ryzykownych. Prozdrowotny styl życia kształtuje się od najwcześniejszych lat w toku procesu socjalizacji i uczenia się. Rozwój prozdrowotnego stylu życia warunkowany jest przede wszystkim przez środowisko rodzinne, szkolne i rówieśnicze oraz czynniki kulturowe i społeczno-ekonomiczne. W późniejszym okresie życia jednostki podejmowanie przez nią zachowań związanych ze zdrowiem uwarunkowane jest jej decyzjami, a to wiąże się z jej wiedzą, postawami, umiejętnościami oraz przekonaniami dotyczącymi własnej osoby i otaczającego jednostkę świata¹³.

W ostatnich latach w ramach prowadzonych badań naukowych oraz działań praktycznych z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki chorób zwraca się uwagę na czynniki kształtujące styl życia społeczeństwa, szczególnie grupy dzieci i młodzieży. Opracowuje się oparte na licznych teoriach naukowych programy, których celem jest przeciwdziałanie podejmowaniu zachowań ryzykownych przez młodzież między innymi poprzez stwarzanie warunków do wzbudzenia zainteresowań alternatywnymi, prozdrowotnymi formami spędzania czasu wolnego¹⁴. W prowadzonych działaniach zwraca się również uwagę na kształtowanie właściwych postaw jednostki wobec jej własnego zdrowia i środowiska. Zdaniem specjalistów, posiadanie hobby umożliwia młodzieży zaspokojenie potrzeb okresu dojrzewania, na przykład potrzeby samostanowienia, przynależności do grupy, a tym samym może mieć wpływ na poprawę samooceny młodych ludzi, co z kolei sprzyja ograniczaniu podejmowania przez nich zachowań ryzykownych (stanowiących swego rodzaju „normę rozwojową”) i prawidłowemu rozwojowi. W przypadku młodzieży, której zachowania ryzykowne są następstwem kumulacji wielu czynników zaburzających prawidłowy

¹² Ibidem. Zob. też A. Kowalewska: *Zdrowie i zagrożenia zdrowia a edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży*. W: *Pedagogika zdrowia w teorii i praktyce*. Red. B. Zawadzka, T. Łączek. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, 2017.

¹³ A. Kowalewska: *Zdrowie i zagrożenia zdrowia a edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży...*

¹⁴ M. Zadworna-Cieślak, N. Ogińska-Bulik: *Zachowania zdrowotne młodzieży – uwarunkowania podmiotowe i rodzinne*. Warszawa: Difin, 2011.

rozwój młodego człowieka (*life-course*), posiadanie hobby stanowić może czynnik chroniący lub zmniejszający liczbę podejmowanych zachowań ryzykownych; uprawianie hobby może sprzyjać rozwijaniu umiejętności psychospołecznych niezbędnych w budowaniu na przykład poczucia własnej wartości¹⁵.

W podejmowanych działaniach coraz częściej zwraca się uwagę na konieczność poprawy nie tylko zdrowia fizycznego jednostki, lecz także jej zdrowia psychospołecznego; służyć ma temu między innymi zwiększanie kompetencji społecznych. Opracowane programy zakładają wzmocnienie kapitału społecznego budowanego na poziomie lokalnym; programy są realizowane przez organizacje pozarządowe, które podejmują zadania we wszystkich sferach działalności organizacji pożytku publicznego. Przykładem takiego programu jest program *Młodzież Solidarna w Działaniu* na lata 2016–2019, opracowany w 2016 roku przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, a będący uzupełnieniem innych programów adresowanych do młodzieży¹⁶. W programie tym w ramach podejmowanych działań mających na celu kształtowanie kompetencji społecznych uwzględniono również działania, które wspierają rozwój zainteresowań, w tym hobby, przez poszczególne osoby.

Z badań nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży w Polsce i na świecie wynika, że istnieje zależność pomiędzy formami spędzania czasu przez młodych ludzi a ich stanem zdrowia. Wyniki badań nie są jednak jednoznaczne.

W wymiarze jednostkowym i społecznym zagadnienia związane z czasem wolnym stanowią przedmiot badań wielu specjalistów, nie tylko pedagogów (zarówno tych pracujących na co dzień z młodzieżą, jak i prowadzących badania naukowe), lecz także psychologów, socjologów, lekarzy, ekonomistów.

¹⁵ A. Kowalewska: *Zdrowie i zagrożenia zdrowia a edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży...*; J. Mazur et al.: *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2006.

¹⁶ Zarządzenie nr 29 Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 maja 2016 r. zmieniające zarządzenie w sprawie przyjęcia Programu *Młodzież Solidarna w Działaniu* na lata 2016–2019. Dz.Urz. Min. Pracy i Polityki Społecznej 2016, poz. 26.

Przedmiot badań

Celem badań było:

- 1) poznanie preferencji młodzieży dotyczących spędzania przez nią czasu wolnego, w tym czasu poświęcanego przez nią na uprawianie hobby;
- 2) zbadanie wpływu czasu przeznaczonego przez młodzież na hobby na samoocenę różnych sfer zdrowia młodych ludzi.

Materiał i metoda

W opracowaniu wykorzystano wyniki badań ankietowych przeprowadzonych w roku 2017 w ramach badań statutowych na Uniwersytecie Warszawskim.

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, który został opracowany na potrzeby badań. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące czasu wolnego wchodzące w skład kwestionariusza używanego w badaniach HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children. A WHO Collaborative Cross-national Study*) w edycji badań w 2014 roku oraz pytania dodatkowo opracowane przez autorkę.

Techniką realizacji badania była anonimowa ankieta CAWI (Computer Assisted Personal Interviewing) do samodzielnego wypełniania w Internecie przez respondentów. Zastosowano losowo-kwotowy dobór próby do badań z uwzględnieniem płci badanych. Grupę badaną stanowiło 330 osób (160 chłopców i 170 dziewcząt) w wieku 18–19 lat – 71% badanych uczyło się (w tym 26% w liceum, 38% w technikum, 7% w zasadniczej szkole zawodowej), natomiast 29% nie chodziło do szkoły.

Na potrzeby niniejszego artykułu zdefiniowano zmienne i wskaźniki (oparto je na konkretnych pytaniach kwestionariusza) (tabela 1).

W pytaniach dotyczących opinii młodzieży na temat wpływu hobby na jej samoocenę zdrowia dwukrotnie występują zmienne „zdrowie fizyczne” i „zdrowie psychiczne”, ponieważ uwzględniono różne ich aspekty. Jeden aspekt zdrowia fizycznego dotyczy zdrowia w wymiarze pozytywnym (lepszą kondycją, lepszy sen), drugi – zdrowia z perspektywy choroby (różne dolegliwości bólowe, przeziębienia). W przypadku zdrowia psychicznego uwzględniono aspekt zdrowia emocjonalnego i poznawczego.

Tabela 1

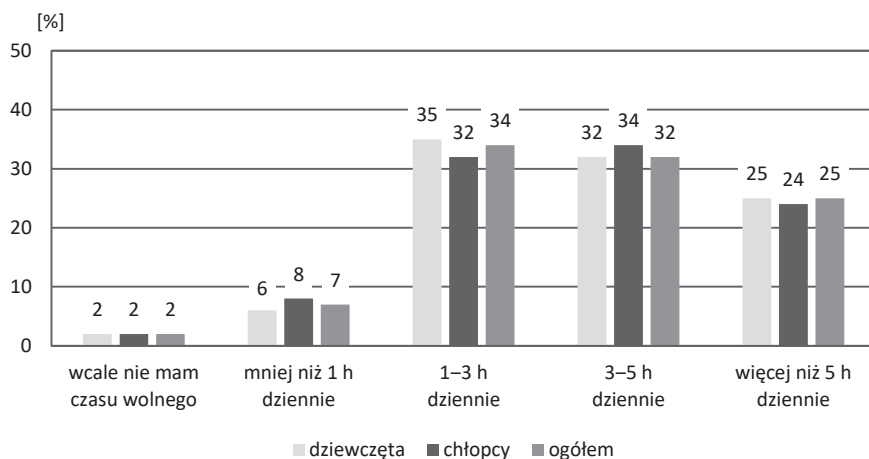
Zmienne/wskaźniki badania oraz odpowiadające im pytania kwestionariusza

Zmienne/wskaźniki	Pytania kwestionariusza
Średnia liczba godzin czasu wolnego w ciągu dnia w tygodniu	<i>W tygodniu (od poniedziałku do piątku) średnio ile godzin czasu wolnego masz w ciągu dnia? (kategorie odpowiedzi: wcale, nie mam czasu wolnego, mniej niż 1 h dziennie, 1-3 h dziennie, 3-5 h dziennie, więcej niż 5 h dziennie)</i>
Średnia liczba godzin czasu wolnego w ciągu dnia weekendu	<i>Średnio ile godzin czasu wolnego masz w ciągu dnia weekendu? (kategorie odpowiedzi: wcale, nie mam czasu wolnego, mniej niż 1 h dziennie, 1-3 h dziennie, 3-5 h dziennie, więcej niż 5 h dziennie)</i>
Najważniejsze funkcje i czynności czasu wolnego w opiniach badanych	<i>Co jest dla Ciebie najważniejsze w czasie wolnym? Zaznacz nie więcej niż 5 odpowiedzi (badani mieli możliwość wyboru z 15 kategorii)</i>
Hobby a samoocena zdrowia młodzieży	<i>Czy w ciągu ostatniego roku regularnie czułaś/ czułeś, że hobby:</i> <i>a) dobrze wpływało na Twoje zdrowie fizyczne (miałaś/miałeś lepszą kondycję, lepszy sen itp.);</i> <i>b) poprawia Twoje zdrowie fizyczne (lepiej znosiłaś/znosiłeś różne dolegliwości, np. przeziębienie, dolegliwości bólowe);</i> <i>c) dobrze wpływało na Twoje zdrowie psychiczne (poprawił się Twój nastrój, lepiej radziłaś/radziłeś sobie z emocjami, ze stresem);</i> <i>d) dobrze wpływało na Twoje zdrowie psychiczne (poprawiła się Twoja koncentracja, logiczne myślenie, zapamiętywanie);</i> <i>e) dobrze wpływało na Twoje zdrowie społeczne (np. łatwiejsze było nawiązywanie nowych znajomości lub podtrzymywanie starych).</i>

Wyniki badań

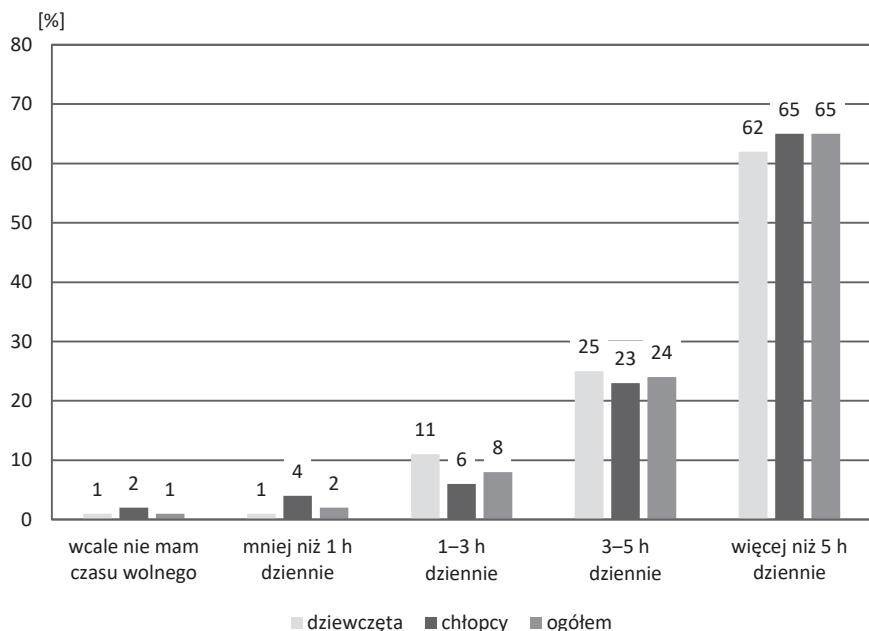
Ilość czasu wolnego młodzieży

W badanej grupie młodzieży 9% respondentów deklarowało, że w dni robocze (to jest od poniedziałku do piątku) średnio nie ma wcale lub ma mniej niż 1 godzinę czasu wolnego. Większość badanych podała, że ma czas wolny, w tym co czwarty ma więcej niż 5 godzin dziennie czasu wolnego, a prawie co trzeci – od 1 do 3 godzin lub od 3 do 5 godzin dziennie (ryc. 2).



Ryc. 2. Deklarowana przez młodzież średnia ilość czasu wolnego w dni robocze ($N = 330$)

Pełnoletnia młodzież w czasie weekendu dysponowała większą ilością czasu wolnego niż w tygodniu. Ponad 5 godzin dziennie czasu wolnego miało aż 63% badanych, zmniejszył się zaś do 3% odsetek tych, którzy nie mieli wcale lub mieli mniej niż 1 godzinę czasu wolnego dziennie (ryc. 3). Częściej brak czasu wolnego w weekendy deklarowali chłopcy (4%) niż dziewczęta (1%).



Ryc. 3. Deklarowana przez młodzież średnia ilość czasu wolnego w dni weekendu ($N = 330$)

Priorytety młodzieży w spędzaniu czasu wolnego

Badaną młodzież poproszono o wskazanie, co jest dla niej najważniejsze w czasie wolnym (respondenci mogli wybrać 5 spośród 15 punktów). Najwięcej badanych (71%) podało, że najważniejszy jest dla nich odpoczynek, nieco mniej wskazało na kontakt z ludźmi (63%) oraz zajmowanie się swoim hobby (52%) (tabela 2).

Tabela 2

Priorytety młodzieży w zakresie sposobów spędzania czasu wolnego – dane liczbowe ($N = 330$)

Najważniejsze w czasie wolnym są dla mnie:	Ogółem	Dziewczęta	Chłopcy
Odpoczynek	71	76	66
Kontakt z ludźmi	63	66	59
Zajmowanie się swoim hobby	52	47	57
Aktywność fizyczna, uprawianie sportu*	40	32	49
Zabawa	36	34	38
Doskonalenie swoich umiejętności	35	29	41
Poszerzanie wiedzy	24	25	24
Poznajowanie nowych rzeczy, miejsc	24	29	19
Robienie czegoś dla innych	18	21	15
Pielęgnowanie i doskonalenie swojego wyglądu*	14	23	4
Przeżycie dużej porcji wrażeń	14	14	15
Kontakt z przyrodą	13	15	12
Kontakt ze sztuką	7	6	8
Przeżycia religijne, duchowe	4	4	5
Inne	3	4	1

* Różnice między chłopcami i dziewczętami są istotne statystycznie ($p < 0,001$; badanie testem chi-kwadrat).

Analizy nie wykazały między badanymi różnic ze względu na płeć w odniesieniu do takich wskazań, jak odpoczynek, kontakt z ludźmi czy zajmowanie się swoim hobby. Więcej chłopców niż dziewcząt deklarowało, że ważne jest dla nich w czasie wolnym doskonalenie swoich umiejętności (odpowiednio: 41% i 29%) oraz aktywność fizyczna, uprawianie sportu (odpowiednio: 49% i 32%).

Dla dziewcząt częściej (23%) niż dla chłopców (4%) najważniejsze w czasie wolnym było pielęgnowanie i doskonalenie wyglądu. Najrzadziej badani podawali, że w czasie wolnym ważny jest dla nich kontakt z przyrodą (13%), kontakt ze sztuką (7%), przeżycia religijne, duchowe (4%).

Posiadanie hobby a samoocena zdrowia

W badanej grupie 268 osób (81%) podało, że ma hobby, częściej byli to chłopcy (88%) niż dziewczęta (75%). Co piąty badany (59 osób), który podał, że ma hobby, wymienił kilka zainteresowań. Najczęściej młodzież poproszona o wskazanie, jakie ma hobby, podawała:

- zajęcia sportowe (37%) - najczęściej były to gry zespołowe (na przykład piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, rzadziej pływanie, siłownia, jazda na deskorolce); niektórzy wymieniali jazdę na rowerze, precyzowali przy tym, że chodzi o jazdę na rowerze typu bmx czy downhill;
- zajęcia artystyczne (16%) - o charakterze plastycznym, takie jak rysowanie, malowanie, fotografia, tworzenie grafik, animacji, projektowanie ubrań, lub literackim, na przykład pisanie wierszy, opowiadań;
- zajęcia muzyczne (13%), takie jak śpiew, taniec, gra na instrumencie muzycznym, słuchanie muzyki;
- zainteresowania typu: motoryzacja, mechanika pojazdowa, nowe technologie (8%).

Wśród innych wymienianych przez badanych hobby znalazły się na przykład gry komputerowe, oglądanie telewizji (filmów), samodoskonalenie, czytanie książek, kolekcjonerstwo, aktywność społeczna, pielęgnowanie urody, zabawy i kontakty towarzyskie.

Większość badanych mających hobby zgadzała się z opinią, że hobby w ciągu ostatniego roku miało korzystny wpływ na różne sfery ich zdrowia (tabela 3). Najczęściej badani deklarowali korzystny wpływ hobby na różne aspekty zdrowia psychicznego związane z emocjami (93%), takie jak poprawa nastroju, lepsze radzenie sobie ze stresem, rzadziej wskazywali na poprawę koncentracji, logicznego myślenia, zapamiętywania (84%).

Tabela 3

Opinie badanych na temat wpływu hobby na zdrowie – dane procentowe

Odpowiedzi badanych na poszczególne pytania		Ogółem (N = 268)	Dziewczęta (N = 128)	Chłopcy (N = 140)
Czy hobby dobrze wpływało na zdrowie fizyczne (badani mieli lepszą kondycję, lepszy sen itp.)?*	tak	68	63	72
	nie	32	37	28
Czy hobby poprawiało zdrowie fizyczne (badani lepiej znosili różne dolegliwości, na przykład przeziębienie, dolegliwości bólowe itp.)?	tak	57	50	64
	nie	43	50	36

cd. tab. 3

Czy hobby dobrze wpływało na zdrowie psychiczne (poprawiał się nastrój badanych, lepiej radzili oni sobie z emocjami, ze stresem)?	tak	93	91	94
	nie	7	9	6
Czy hobby dobrze wpływało na zdrowie psychiczne (poprawiły się koncentracja badanych, logiczne myślenie, zapamiętywanie)?	tak	84	80	88
	nie	16	20	12
Czy hobby dobrze wpływało na zdrowie społeczne (np. łatwiejsze było nawiązywanie nowych znajomości lub podtrzymywanie starych)?	tak	76	73	79
	nie	24	27	21

* Różnice między chłopcami i dziewczętami są istotne statystycznie ($p < 0,001$; badanie testem chi-kwadrat).

Najmniej badanych dostrzegало związek między hobby a zdrowiem fizycznym, mierzony wskaźnikiem pozytywnym uwzględniającym takie aspekty zdrowia, jak lepsza kondycja, lepszy sen (68%), oraz wskaźnikiem negatywnym ujmującym zdrowie z perspektywy choroby, jak odporność organizmu na przeziębienia, ból (57%). Różnice statystyczne między badanymi różnej płci występowały tylko w przypadku większej odporności organizmu na przeziębienie i ból. Badani chłopcy częściej niż dziewczęta odczuwali pozytywny wpływ hobby na zdrowie fizyczne w ciągu roku.

Omówienie wyników badań

Wiek 18–19 lat to okres, kiedy wielu młodych ludzi kończy naukę w szkole i zaczyna mniej lub bardziej dorosłe życie. W tym czasie zmienia się styl życia młodzieży, w tym zazwyczaj maleje ilość czasu wolnego. Według badania Eurobarometru przeprowadzonego w roku 2010, prawie we wszystkich krajach Unii Europejskiej czas wolny ludzi młodych w wieku 15–19 lat stanowi 20% ich całkowitego czasu. Z przedstawionych wyników badań własnych wynika, że w badanej grupie co czwarty młody człowiek deklarował, iż w dni robocze czas wolny stanowi ponad 20% jego całkowitego czasu (więcej niż 5 godzin dziennie). Tylko 9% badanych deklarowało, że nie ma czasu wolnego lub dysponuje maksymalnie 1 godziną czasu wolnego dziennie. W dni weekendu u aż 64% badanych czas wolny stanowił ponad 20% czasu całkowitego. Uzyskane wyniki badań własnych i badań o zasięgu europejskim nie mogą być bezpośrednio porównywane ze względu na odmienne założenia metodologiczne. Możemy jednak stwierdzić, że badana młodzież – w porównaniu z grupą młodych mieszkańców Unii Europejskiej – dysponuje dosyć dużą ilością czasu wolnego zarówno w dni robocze, jak i w dni weekendu. Konieczne w obliczu tych wy-

ników wydaje się zrozumienie, jakie formy spędzania czasu wolnego wybiera młodzież i jaki ma to wpływ na jej prawidłowy i zrównoważony rozwój oraz zdrowie.

Badanie preferencji młodzieży w zakresie aktywności/zajęć podejmowanych w czasie wolnym wykazało, że najważniejszy dla badanych w czasie wolnym jest odpoczynek (71%), później kontakty z ludźmi (61%), a następnie hobby (52%) i uprawianie sportu (40%). Potwierdza to panujące ogólnie przekonania dotyczące funkcji czasu wolnego. Może dziwić to, że mimo iż młodzież ma dużo czasu wolnego, a czas potrzebny na wykonanie czynności o charakterze prac fizycznych się skraca, tak duża grupa badanych jako najważniejszą aktywność podejmowaną w czasie wolnym wskazuje odpoczynek. Jednak już Aleksander Kamiński zwracał uwagę na to, że odpoczynek ma służyć odreagowaniu zmęczenia i znużenia oraz odnowieniu sił zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Autor podkreślał jednocześnie, że utrata sił fizycznych oraz psychicznych następuje nie tylko w następstwie pracy fizycznej, lecz także różnych kłopotów i obowiązków szkolnych¹⁷. Badaną grupę stanowiły w większości osoby uczęszczające do szkoły (71%), w mniejszej części osoby nieuczące się i niepracujące (29%). Z tego powodu trudno jest ustalić, na ile potrzeba odpoczynku wynikała ze zmęczenia fizycznego, a na ile z psychicznego i miała związek z nauką szkolną. Wydaje się, że stres szkolny może być jednym z istotnych czynników zmęczenia w przypadku młodzieży w wieku 18 lat. W tym wieku wiele młodych osób kończy edukację szkolną i jest poddawanych licznym egzaminom. Badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży (HBSC) wykazały, że co trzeci nastolatek jest znacznie obciążony stresem szkolnym, a poczucie obciążenia stresem nasila się z wiekiem¹⁸. Obserwowane trendy w zakresie stresu szkolnego wskazują, że w latach 2010–2014 zjawisko to uległo zaostrzeniu. Młodzież nieucząca się natomiast prawdopodobnie w większym stopniu potrzebować może odpoczynku fizycznego, ponieważ często z braku odpowiednich kwalifikacji podejmuje pracę fizyczną. W dalszych analizach zapotrzebowania na odpoczynek w tej grupie wiekowej konieczne byłoby wzięcie pod uwagę tego, czy młodzież chodzi do szkoły (a jeśli tak, to w jakim stopniu jest obciążona nauką w szkole) czy pracuje oraz jakie czynności podejmuje w czasie wolnym.

Dla badanej młodzieży ważne w czasie wolnym były kontakty z innymi ludźmi. W okresie dojrzewania kontakty z innymi osoba-

¹⁷ A. Kamiński: *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1965.

¹⁸ *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*. Red. J. Mażur. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2015, s. 76.

mi, a w szczególności z grupą rówieśniczą, odgrywają istotną rolę w kształtowaniu schematów poznawczych, wartościowaniu, ocenianiu, dokonywaniu wyborów. W tym czasie grupa rówieśnicza i inne osoby spoza środowiska rodzinnego stanowią dla młodych ludzi punkt odniesienia oraz źródło wzorów do naśladowania. Kontakty młodzieży z innymi osobami przyczyniają się także do kształtowania przekonań normatywnych¹⁹. U młodzieży potrzeba przynależności do grupy jest bardzo silna. Kontakty z rówieśnikami zaspokajają między innymi potrzeby przynależności, akceptacji, miłości, współzawodnictwa. Były najczęściej wymieniane przez polską młodzież jako ulubiony sposób spędzania przez nią czasu wolnego w 2013 i 2016 roku²⁰.

Badani wśród czynności, które najchętniej podejmują w czasie wolnym, na trzecim miejscu podawali hobby. Zastanawiające jest to, że uprawianie hobby potwierdziło 81% badanych, natomiast tylko 52% stwierdziło, że hobby jest dla nich najważniejsze w czasie wolnym. W obecnych czasach konsumpcjonizmu wielu badaczy zwraca uwagę, że takie czynności jak czytanie czy kolekcjonerstwo nie są atrakcyjne i modne. Z jednej strony sposób spędzania czasu wolnego staje się wskaźnikiem powodzenia i przynależności do pewnej grupy społecznej, z drugiej – wykluczenia i stygmatyzacji. Z tego powodu część młodzieży może nie doceniać swojego hobby, ponieważ nie budzi ono zainteresowania rówieśników, nie spełnia więc ważnych funkcji czasu wolnego²¹. Brak uznania hobby za ważną czynność w czasie wolnym może wynikać również z faktu, że w rzeczywistości hobby nie jest wyborem samej młodzieży, lecz jest uprawiane przez nią na skutek presji innych osób lub wynika z rzeczywistych i fałszywych przekonań normatywnych.

¹⁹ A. Kowalewska, H. Kołoto: *Małe rozpowszechnienie zachowań ryzykownych wśród kolegów jako czynnik chroniący w grupie uwarunkowań związanych ze środowiskiem rówieśniczym*. W: J. Mazur et al.: *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych...*

²⁰ M. Feliksiak: *Zainteresowania i aktywności*. W: *Młodzież 2016*. [Raport z badania sfinansowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii]. Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2016; R. Boguszewski et al.: *Młodzież o sobie: wartości, obyczajowość, grupy odniesienia*. W: *Młodzież 2013*. Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2014. <http://bibe.ibe.edu.pl/7026-mlodziez-o-sobie-wartosci-grupy-odniesienia-mlodziez-2013.html?&szukaj=m%C5%82odzie%C5%BC%202013%20boguszowski&page=1> [16.10.2018].

²¹ K. Czubocha, K. Rejman: *Społeczeństwo czasu wolnego i konsumpcji w dobie postmodernizmu...*, s. 99.

Zgodnie z definicją WHO, zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Z definicji tej wynika, że zdrowie powinno być badane za pomocą wskaźników nie tylko obiektywnych, lecz także subiektywnych²². W badaniach, których wyniki prezentowane są w niniejszej pracy, do oceny wpływu hobby na zdrowie młodzieży posłużono się wskaźnikami subiektywnymi.

Badani, którzy podali, że mają hobby, znacznie częściej deklarowali, że ma ono korzystny wpływ na stan ich zdrowia. Głównie dotyczyło to zdrowia psychicznego, w większym stopniu emocjonalnego niż poznawczego. Najmniej badanych dostrzegało korzystny wpływ hobby na zdrowie w zakresie zdrowia fizycznego. Wynikać może to z faktu, że większość młodzieży preferuje bierne formy spędzania czasu wolnego. Z badań wynika, że w Polsce u ponad trzech czwartych młodzieży już w wieku 11–15 lat zdrowie jest zagrożone z powodu zbyt małej aktywności fizycznej. Dane te są szczególnie niepokojące, jeśli zwróci się uwagę na fakt, że z wiekiem ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną drastycznie się zmniejsza²³. Chociaż znaczna część badanych podała, że hobby wpłynęło na poprawę ich zdrowia społecznego, to jednak prawie jedna czwarta była odmiennego zdania. Problematyka zdrowia społecznego jest często marginalizowana. Człowiek przez całe życie konfrontuje się ze zmianami wymagających adaptacji. Wiele z nich dotyczy podejmowania nowych ról i umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych. Uzyskany w badaniu wynik może mieć związek z tym, że respondenci, którzy deklarowali uprawianie hobby związanego z pracą dla innych, wolontariatem lub pracą w organizacjach społecznych, stanowili niewielki procent grupy badawczej.

Podsumowanie

Warto w skrócie podać wnioski z przeprowadzonych badań dotyczących deklarowanej ilości czasu wolnego młodzieży w wieku 18–19 lat, rodzaju podejmowanej w czasie wolnym aktywności i wpływu sposobu spędzania czasu wolnego na samoocenę zdrowia młodych ludzi, a także przedstawić rekomendacje dla zajmujących się problematyką zdrowia młodzieży.

1. Większość młodzieży dysponuje czasem wolnym w dni robocze (od poniedziałku do piątku) i w dni weekendu. W związku z tym warto prezentować młodym ludziom sposoby efektywnego spędzania

²² I. Heszen, H. Sęk: *Psychologia zdrowia...*, s. 48.

²³ *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce...*, s. 125.

czasu wolnego i zachęcać młodzież do podejmowania konstruktywnych działań w tym czasie.

2. Pomimo że 81% badanych podało, że ma hobby, tylko dla 52% uprawianie hobby jest ważnym zajęciem w czasie wolnym. Propozycje zajęć pozalekcyjnych oraz spędzania czasu wolnego przygotowywane przez różne instytucje i organizacje pozarządowe powinny w większym stopniu uwzględniać potrzebę pomagania młodzieży w odkrywaniu i rozwijaniu jej własnych zainteresowań.
3. Młodzież, która deklarowała, iż ma hobby, dostrzegała korzystny wpływ podejmowej w ramach hobby aktywności na różne aspekty zdrowia, głównie na zdrowie emocjonalne i umysłowe, w mniejszym stopniu na zdrowie fizyczne i społeczne. Można z tego wysnuć wniosek, że istotne jest przekazywanie młodzieży wiedzy na temat czynników warunkujących zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem wzajemnych oddziaływań między nimi. Za konieczne należy również uznać podejmowanie wśród młodzieży działań, których celem będzie kształcenie prozdrowotnych postaw oraz umiejętności mogących służyć poprawie zdrowia własnego oraz społeczności, w której młodzi ludzie żyją.

Bibliografia

- Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania. Podręcznik dla studentów uczelni pedagogicznych. Praca zbiorowa.* Red. A. J a c z e w s k i. Wyd. 2, rozszerz. Warszawa: Żak, 2003.
- B o g u s z e w s k i R. et al.: *Młodzież o sobie: wartości, obyczajowość, grupy odniesienia.* W: *Młodzież 2013.* Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2014. <http://bibe.ibe.edu.pl/7026-mlodziez-o-sobie-wartosci-grupy-odniesienia-mlodziez-2013.html?&szukaj=m%C5%82odzie%C5%BC%202013%20boguszowski&page=1> [16.10.2018].
- C z u b o c h a K., R e j m a n K.: *Społeczeństwo czasu wolnego i konsumpcji w dobie postmodernizmu: analiza socjologiczna.* „Humanities and Social Sciences” 2015, nr 4 (22).
- D u m a z e d i e r J.: *Current Problems of the Sociology of Leisure.* „International Social Science Journal” 1960, vol. 12 (4): [*Sociological Aspects of Leisure*]. unesdoc.unesco.org/images/0001/000168/016832eo.pdf [4.06.2018].
- F e l i k s i a k M.: *Zainteresowania i aktywności.* W: *Młodzież 2016.* [Raport z badania sfinansowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii]. Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2016.

- Fromm E.: *Mieć czy być?* Przekł. J. Karłowksi. Słowo wstępne M. Chałubiński. Wyd. 3. (popr. i uzup.). Poznań: Rebis, 1999.
- Heszen I., Sęk H.: *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.
- Kamiński A.: *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1965.
- Kowalewska A.: *Używanie substancji psychoaktywnych*. W: *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*. Red. B. Woynarowska et al. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010.
- Kowalewska A.: *Zdrowie i zagrożenia zdrowia a edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży*. W: *Pedagogika zdrowia w teorii i praktyce*. Red. B. Zawadzka, T. Łączek. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, 2017.
- Kowalewska A., Kołoto H.: *Małe rozpowszechnienie zachowań ryzykownych wśród kolegów jako czynnik chroniący w grupie uwarunkowań związanych ze środowiskiem rówieśniczym*. W: J. Mazur et al.: *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2006.
- Mazur J. et al.: *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2006.
- Neulinger J.: *To Leisure: an Introduction*. Boston, MA: Allyn and Bacon, 1981.
- Orłowska M.: *Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej*. W: *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*. Red. S. Kawula. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 2007.
- Orłowska M., Błeszyński J.J.: *Czas wolny jako środowisko życia. Perspektywa pedagogiczna. Wybrane problemy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016.
- Pięta J.: *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. 3. zaktualizowane. Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo FREL, 2014.
- Przećławski K.: *Czas wolny dzieci i młodzieży*. W: *Encyklopedia pedagogiczna*. Red. W. Pomykało. Warszawa: Fundacja „Innowacja”, 1993.
- Zadworna-Cieślak M., Ogińska-Bulik N.: *Zachowania zdrowotne młodzieży – uwarunkowania podmiotowe i rodzinne*. Warszawa: Difin, 2011.
- Zarządzenie nr 29 Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 maja 2016 r. zmieniające zarządzenie w sprawie przyjęcia Programu Młodzież Solidarna w Działaniu na lata 2016–2019. Dz.Urz. Min. Pracy i Polityki Społecznej 2016, poz. 26.

Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014.
Red. J. M a z u r. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2015.

Anna Kowalewska

Hobby and Self-Rated Health of Adolescents in the Context of Leisure Time

Summary: Leisure time is an important sphere in human life. The lack of duty, and the awareness of the possibility to spend time on activities that are important from the point of view of the individual, has a significant impact on the development and health of people of all ages, especially including adolescents. The aim of this study has been to assess the quantity and the quality of leisure time available to adolescents at the threshold of adulthood, as well as to specify how people who have a hobby assess different areas of their health. The study has been conducted on 330 subjects aged 18–19 (160 boys and 170 girls). The survey method has been used, applying the CAWI technique, and anonymous self-filled questionnaires have been employed as a research tool. The results indicate that a significant number of adolescents have some leisure time during the school week. The most important thing for them is to be able to rest, have contact with others, and be able to pursue their hobby at that time. Most of the respondents have assessed that hobby has positive effect on their mental health.

Key words: adolescents, health, leisure time, hobby

Anna Kowalewska

Hobby und Selbstbeurteilung der Jugendgesundheit im Kontext der Freizeit

Zusammenfassung: Die Freizeit ist eine wichtige Lebenssphäre des Menschen. Das Bewusstsein, dass man keine Pflichten hat und man kann die Zeit nach Belieben aufwenden, hat einen großen Einfluss auf Entwicklung und Gesundheit der Menschen in verschiedenem Alter, darunter der Jugendlichen. Angestellte quantitative und qualitative Forschungen bezweckten, die Freizeit junger Menschen an der Schwelle zur Volljährigkeit zu beurteilen und zu prüfen, wie die ein Hobby betreibenden Personen verschiedene Sphären ihrer Gesundheit bewerten. Es wurden insgesamt 330 Personen (160 Jungen und 170 Mädchen) im Alter von 18–19 Jahren mittels eines Fragebogens und anonym mittels selbständiger Umfrage im Internet (CAWI) befragt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass wesentlicher Teil der Jugendlichen in jeder Woche eine Freizeit zur Verfügung hat. Fürs Wichtigste halten sie dabei Erholung, Kontakte mit anderen Menschen und Freizeitbeschäftigung. Die meisten Befragten behaupten, ein Hobby begünstige ihre psychische Gesundheit.

Schlüsselwörter: Jugend, Gesundheit, Freizeit, Hobby