

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
im. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU

**KONSPEKT PRACY DOKTORSKIEJ**

mgr Magdalena Wiśnik

Temat pracy:

**„Charakterystyka aktywności fizycznej rodzin z dziećmi w czasie wolnym,  
spędzonym w centrach handlowych”**

Opiekun naukowy: dr hab. Urszula Czerniak

Promotor pomocniczy: dr Agnieszka Wartecka-Ważyńska

Poznań 2018

## SPIS TREŚCI

<b>I. WSTĘP.....</b>	<b>2</b>
1. Rola rodziny w kształtowaniu aktywności fizycznej dzieci w czasie wolnym.....	2
1.1. Pojęcie czasu wolnego.....	2
1.2. Funkcje czasu wolnego.....	8
1.3. Formy spędzania czasu wolnego.....	11
1.3.1. Aktywne formy spędzania czasu wolnego.....	11
1.3.2. Bierne formy spędzania czasu wolnego.....	12
1.4. Znaczenie form spędzania czasu wolnego w fazach życia człowieka.....	13
1.5. Potrzeby i motywy aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.....	17
1.6. Rodzina i jej funkcja wychowawcza w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.....	21
1.7. Inne instytucje kształtujące aktywność fizyczną dzieci (przedszkola, szkoła, kościół, kluby sportowe, centra handlowe).....	27
1.8. Aktywność fizyczna dzieci i rodzin w świetle nowych koncepcji czasu wolnego.....	31
<b>II. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH.....</b>	<b>34</b>
2.1. Uzasadnienie wyboru tematu.....	34
2.2. Problem badawczy i jego cele.....	35
2.3. Pytania i hipotezy badawcze.....	36
2.4. Metody i techniki badań.....	37
2.5. Przebieg i organizacja badań.....	42
<b>III. BADANIA PILOTAŻOWE I WSTĘPNE WNIOSKI.....</b>	<b>45</b>
Piśmiennictwo.....	50
Załącznik nr 1. Ankieta pilotażowa dla rodziców.....	57

## I. WSTĘP

### 1. Rola rodziny w kształtowaniu aktywności fizycznej dzieci w czasie wolnym

#### 1.1. Pojęcie czasu wolnego

Każda rodzina to indywidualny wyznacznik i wzorzec zachowań, jaki najstarsi jej członkowie przekazują reszcie członków. Od jej decyzji, posunięć oraz obranego stylu życia zależy stopień zaangażowania w prawidłowe wykorzystywanie czasu wolnego a także korzyści lecz i wady wynikające z użytkowania go. W dzisiejszych czasach pod pojęciem rodziny rozumiemy wzorzec zachowań, poglądów, który zostaje przekazywany najczęściej z pokolenia na pokolenie. To właśnie rodzina i stosunki jakie w niej panują mają duży wpływ na to czy czas wolny, który mamy zostanie prawidłowo zagospodarowany a także czy wyciągniemy z niego wszystkie korzystne zalety dla naszego zdrowia i samopoczucia. Czas wolny stanowi element życia społecznego, towarzyszący człowiekowi od początku jego istnienia. Nie był on wcześniej poddawany jakiegokolwiek analizie naukowej, ani nie był też w żaden sposób naukowo programowany. Stanowi jednak składnik kulturowy życia codziennego, a w szczególności nośnik wartości społecznościowych. Święto, zabawa i wypoczynek – są to nieodzowne czynniki składające się na czas wolny w dniu dzisiejszym. Kiedy mówimy o czasie wolnym możemy wskazać wiele nauk, w których jest o nim mowa m.in: filozofia, antropologia, socjologia, psychologia itp. Każdy z przedstawicieli poszczególnej dziedziny wiedzy rozpatruje czas wolny z najróżniejszych perspektyw badawczych, zwracając uwagę na inne jego aspekty i formułując własne definicje tej kategorii. Coraz częściej badacze podkreślają, że tylko interdyscyplinarne podejście do czasu wolnego pozwala ukazać złożoność tego pojęcia, łączącego w sobie wiele wymiarów ludzkiego życia, działań jednostki bądź grup osób.

Czas wolny od bardzo dawna był przedmiotem zainteresowania wielu wybitnych myślicieli. Arystoteles dowodził, że czas wolny (*scholia*) nie jest wypoczynkiem ani końcem pracy jaką podejmujemy. Twierdził, że praca (*ascholia*) ma stanowić ukoronowanie naszego czasu wolnego. Innymi słowy, kto pracuje, absolutnie nie dysponuje czasem wolnym, nie rozporządza sobą. Oznacza to, że nie jest szczęśliwy. Według Arystotelesa człowiek powinien poświęcić swój czas wolny wyłącznie sztuce i nauce<sup>1</sup>. Podobnie D. Diderot uważał, że „historia czasu wolnego jest najważniejszą częścią naszego bycia”. Już w staro-

---

<sup>1</sup> W. Woronowicz, D. Apanel, (red.), *Opieka-wychowanie-kształcenie*. Moduły edukacyjne, Impuls Kraków 2010, s. 17.

żytności dostrzegano rozdzielenie czasu wolnego i czasu pracy, akcentując tym samym związek czasu wolnego z kulturą i sztuką oraz samorealizacją.

Pojęcie czasu pojawiło się i rozpowszechniło z chwilą uznania go przez Międzynarodową Konferencję UNESCO w czerwcu 1957 roku. Zgodnie z definicją francuskiego socjologa J. Dumazediera, czas wolny to wszelkie zajęcia, jakim może się oddawać jednostka z własnej ochoty i z różnych powodów: dla rozrywki, dla zdobywania nowych wiadomości, dla bezinteresownego kształcenia się czy dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi. Czas wolny uzyskiwany przez człowieka dzięki przemianom naukowo-technicznym powinien być wypełniony troską o jego duchowy i moralny rozwój<sup>2</sup>.

Czas wolny odgrywa ważną rolę w procesach społecznych i ekonomicznych dlatego zainteresowanie nim ciągle rośnie. Będąc atrybutem rozwoju społecznego stanowi jednocześnie czynnik rozwoju gospodarczego. Jest zarówno rezultatem, jak i celem tego rozwoju. Badacze są zgodni, że życie człowieka współczesnego determinują trzy sekwencje czasowe: „czas pracy, czas zaspakajania potrzeb fizjologicznych oraz czas wolny”<sup>3</sup>. W literaturze istnieje bogata terminologia związana z tym pojęciem, jednak, jak ocenia D. Świtła-Trybek, sformułowanie jednoznacznej definicji czasu wolnego jest niemożliwe ze względu na obfitość terminów i wielopłaszczyznowość tego pojęcia<sup>4</sup>. Jest to określenie, z którym spotykamy się ciągle i co dzień go doświadczamy. Najważniejsze, żeby czas wolny spędzać w taki sposób, żeby został on w pełni wykorzystany w naszym codziennym życiu – przynosząc korzyści i dobre samopoczucie.

Za definicję czasu wolnego przyjmuje się zespół zajęć, w których jednostka „odpoczywa” od obowiązków zawodowych i społecznych albo „korzysta” z wypoczynku lub rozrywki, w celu bezinteresownego rozwoju swojej wiedzy, wykształcenia, spędzenia czasu w gronie rodzinnym czy też dobrowolnego udziału w życiu społecznym, mającego na celu realizowanie swoich zdolności czy upodobań.

Studia badawcze zajmujące się pojęciem czasu wolnego mają już wieloletnią tradycję. Należy oczekiwać wzrostu zainteresowania dalszych badań nad czasem wolnym (ang. "leisure studies")<sup>5</sup>. Angielski termin „leisure” zawiera w sobie wiele znaczeń takich,

---

<sup>2</sup> J. Dumazedier, *Vers une civilization du loisir?* - Paris : Editions du Seuil, 1962, s. 27.

<sup>3</sup> G. Cieloch, J. Kuczyński, K. Rogoziński, *Czas wolny - czasem konsumpcji?*, PWE, Warszawa 1992, s. 7.

<sup>4</sup> D. Świtła-Trybek, *Święto kartofla, żymloka i pstrąga, czyli o kulinarnych imprezach plenerowych*, Stronata Anlliropologica. *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol*, (red.) K. Leńska-Bąk, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2007, s. 339.

<sup>5</sup> I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, M. Marcinkowski, W. Siwiński, *Rola administracji rządowej i samorządu terytorialnego w promocji rekreacji ruchowej*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piasec-

jak: czas wolny, wypoczynek, rekreacja, przyjemność, rozrywka i zabawa, przy czym nadrzędną kategorię stanowi czas wolny, określany w języku francuskim jako „le temps libre”, a w języku angielskim „free time”. Zatem pojęcie czasu wolnego ujmujemy jako wszelkie rodzaje aktywności, dzięki którym doświadczamy czegoś nowego, relaksujemy się czy też odpoczywamy.

Wzrost zainteresowania czasem wolnym dotyczy sposobu jego wykorzystywania przez społeczeństwo, korzyści (ekonomicznych, społecznych i psychologicznych) będących efektem właściwego spędzania czasu wolnego oraz zagrożeń i wymiernych strat jakie może powodować jego nieodpowiednie wykorzystywanie. Przygotowanie jednostek i grup społecznych do właściwego korzystania omawianego pojęcia oraz zmiana dotychczasowych nawyków i stosunku do niego są głównymi celami wychowania do czasu wolnego (ang. „leisure education”)<sup>6</sup>. W aktualnej sytuacji społeczno-ekonomicznej Polski badania nad poruszonym przeze mnie zagadnieniem nie są zapewne jeszcze nadal tak aktualne, jak w Europie Zachodniej. Zachodnie społeczeństwa mają wyższy standard życia i często więcej czasu wolnego do wykorzystania (brak konieczności pracy na kilku etatach). Również znacząco odbiega od standardów polskich – polityka zakupowa, funkcjonowanie sektora sprzedaży w wysoko rozwiniętych krajach (zamknięte centra handlowe w niedzielę) a przez to zmienia się sposób i preferencje spędzania czasu wolnego całych rodzin.

W. Siwiński przedstawia jednak odmiennie to stanowisko, według którego czas wolny jest zagadnieniem interesującym specjalistów wielu dyscyplin naukowych. Pracują nad nim socjologowie, pedagodzy, urbaniści, ekonomiści, inżynierowie i lekarze, co sprawia, że piśmiennictwo dotyczące czasu wolnego jest dość bogate, choć nie w pełni jednolite. Każdy bowiem z autorów różnie definiuje pojęcie „czas wolny”, mimo iż treści są w pewnym sensie podobne. Zdaniem W. Siwińskiego w polskiej literaturze przedmiotu najczęściej używaną definicją czasu wolnego jest ujmowanie czasu wolnego jako czasu, „który pozostaje do dyspozycji po wykonaniu zajęć zawodowych (zasadniczych i dodatkowych), podstawowych obowiązków domowych i rodzinnych, a także po zaspokojeniu potrzeb organizmu, takich jak: sen, higiena, spożywanie posiłków. Jest to zatem czas, którym jednostka dowolnie dysponuje, dokonując własnego wyboru i przeznaczając go, zgodnie z indywidualnymi potrzebami i zainteresowaniami na wypoczynek i rozrywkę, regenerację

---

kiego w Poznaniu; Wyższa Szkoła Oficerska im. Stefana Czarnieckiego w Poznaniu, Poznań, Wydaw. WSO, 1999.

<sup>6</sup> Z. Dziubiński (red) i M. Lenartowicz, *Kultura fizyczna a kultura masowa*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego: Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2011.

sił, rozwój intelektualny, integrowanie życia rodzinnego oraz udział w życiu społecznym”<sup>7</sup>. Należy mieć świadomość, że dla przeciętnego człowieka na przestrzeni dziejów czas wolny od pracy był wyłącznie czasem świątecznym, zaś codzienny czas wolny przywilejem społecznym, przynależnym wyższej klasie społeczeństwa. Dla większości ludzi pojęcie codziennego czasu wolnego znamionuje dopiero pojawienie się gospodarki kapitalistycznej, w której nastąpił wyraźny podział dnia na ściśle określony czas pracy i czas poza pracą. Jedni badacze twierdzą, że przez czas wolny należy rozumieć całość czasu poza pracą lub obowiązkową nauką, inni zaś, że tylko jego część. Rozbieżności występujące w klasyfikacji czynności, które mają wchodzić w zakres terminu „czas wolny”, odnoszą się do podnoszenia kwalifikacji zawodowych, dodatkowej pracy zarobkowej w czasie wolnym, do działalności społeczno-użytkowej na rzecz środowiska oraz wykonywania czynności wynikających z pełnienia przez człowieka różnych funkcji społecznych. Bardzo ważne jest też wypełnianie najważniejszej misji życiowej czyli zapewnienie jak najlepszego funkcjonowania rodzinie, w tym dzieci. Według Z. Dąbrowskiego czas wolny pełni w życiu dziecka cztery podstawowe funkcje: wypoczynku, rozrywki, rozwijania zainteresowań i uzdolnień oraz poszukiwania własnego miejsca w społeczeństwie. Może ono w tym czasie odpoczywać, bawić się, rozszerzać zainteresowania czy też lepiej przystosowywać się do otoczenia społecznego<sup>8</sup>.

E. Tarkowska opisuje „czas wolny jest kategorią historyczną odnoszącą się do zjawisk z niezbyt odległej przeszłości, związaną ze społeczeństwem przemysłowym, powstałą wraz z nim i zanikającą wraz z jego przekształceniami. Czas wolny to okres, który spełnia w życiu każdego człowieka różnorakie, wzajemnie przenikające się funkcje. Najogólniej, przez pojęcie czasu wolnego E. Tarkowska rozumie czas pozostający poza pracą lub nauką, obowiązkami zawodowymi i szkolnymi, domowymi czy czynnościami fizjologicznymi. Jest to czas przeznaczony na wypoczynek, relaks, odnawianie sił życiowych, odprężenie psychiczne i fizyczne po pracy, nauce i innych zajęciach, które wymagają włożenia w nie określonego wysiłku<sup>9</sup>.

Jeszcze inną definicję czasu wolnego proponuje Polski socjolog Z. Skórzyński, który uważa, że jest to „część czasu uwolnionego (zwanego także dyspozycyjnym) od obo-

---

<sup>7</sup> W. Siwiński, *Modele zachowań konsumpcyjnych w czasie wolnym ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej człowieka*, [w:] *Sport. Rekreacja ruchowa. Turystyka*, red. W. Siwiński, Poznań 1996, s. 63.

<sup>8</sup> Z. Dąbrowski, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo PZWSz, Warszawa 1966 r., s. 23.

<sup>9</sup> E. Tarkowska, *Czas społeczny a czas wolny: koncepcje i współczesne przemiany*, [w:] *Kobieta i kultura czasu wolnego*, red. A. Żamowska, Szwarec A., Warszawa 2001, s. 27.

wiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych, a przeznaczonego na wybrane przez siebie zajęcia służące wypoczynkowi, rozrywce i kształtowaniu własnej osobowości”<sup>10</sup>.

Odmienny punkt widzenia na koncepcję czasu wolnego prezentuje J. Kosiewicz. Autor uważa, że jednostka nie dysponuje czasem wolnym zarówno w odniesieniu do przeszłości, jak i terażniejszości i przyszłości. Istnieje jedynie pojęcie czasu zajętego i niezajętego. Według tej odmiennej koncepcji, wszystkie czynności, jakie podejmujemy, są wykonywane w czasie wolnym od innych form aktywności (związanych i nie związanych z pracą zawodową). Nawet gdy poddajemy się przyjemnościom, nie jest to czas wolny, lecz zajęty przez te przyjemności<sup>11</sup>.

Tymczasem wg W. Gaworeckiego, czas wolny to czas poza pracą zawodową, pozostający do swobodnego wykorzystania na wypoczynek, uczestniczenie w zdobyczach współczesnej cywilizacji, rozwijanie zainteresowań własnych i rozrywkę. Nie ma on więc innych celów poza bezpośrednią satysfakcją, którą człowiek może kojarzyć z działaniem lub bezczynnością. Zdolność cieszenia się czasem wolnym w tym znaczeniu wymaga jednak odpowiedniego stanu ducha i umysłu<sup>12</sup>.

Czas wolny może być również traktowany jako „czas pozostający do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych. W opinii W. Okonia, czas wolny racjonalnie przeznacza się na: odpoczynek, rozrywkę, która sprawia przyjemność, działalność społeczną oraz rozwój zainteresowań i uzdolnień jednostki<sup>13</sup>. W ujęciu Zdaniewicza „czas wolny” jest to ta część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową, normalną i dodatkową, ani przez systematyczne kształcenie się ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, a także opiekę nad członkami rodziny)<sup>14</sup>. Wyróżnia on także trzy funkcje czasu wolnego: wypoczynek, rozrywka i rozwój zainteresowań. Funkcje czasu wolnego dzieci i dorosłych są bardzo podobne i służą wypoczynkowi, rozrywce oraz rozwojowi osobowości jednostki.

Ciekawe spojrzenie miał amerykański socjolog i ekonomista, T. Veblen, który zaznaczył, że czas wolny oznacza całość czasu poza czasem pracy. Uważał, że czas wolny, który człowiek ma do dyspozycji, decyduje o jego społecznym usytuowaniu, o

---

<sup>10</sup> *Czas wolny*, w: Encyklopedia katolicka, Lublin 1985, t. 3, s.777.

<sup>11</sup> J. Kosiewicz, K. Obodyński, *Spór o istnienie czasu wolnego*, [w:] *Turystyka i rekreacja. Wymiary teoretyczne i praktyczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów, 2006, s. 15-18.

<sup>12</sup> A. Skrypko, *Czas wolny we współczesnej rodzinie*. ZWKF w Gorzowie Wielkopolskim, 2013, s. 2.

<sup>13</sup> W. Okoń, (2001), *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa, s. 78.

<sup>14</sup> M. Zdaniewicz, *Organizacja czasu wolnego*, Zielona Góra, 2008, str. 2.

przynależności do określonej klasy społecznej<sup>15</sup>.

Szczegółowa definicja czasu wolnego, ze względu na różnorodność czynników kształtujących to pojęcie, powoduje wiele trudności. W związku z tym występuje wiele definicji czasu wolnego, w zależności od rozpatrywanego aspektu. Przykładowo, inną teorię przedstawił S. Czajka, który do czynników kształtujących pojęcie czasu wolnego zaliczył przede wszystkim: warunki społeczno-ekonomiczne, warunki życia (miejskie i wiejskie), poziom materialny życia oraz poziom intelektualny, zawodowy a także kulturalny całego społeczeństwa jak i pojedynczych jednostek wraz ze wszystkimi ich konsekwencjami<sup>16</sup>. Z kolei Słownik Pedagogiczny podaje definicję czasu wolnego jako „czas do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych”. Celem czasu wolnego jest usuwanie zmęczenia poprzez odnowę fizyczną i psychiczną oraz rozwijanie osobowości poprzez pielęgnowanie zamiłowań<sup>17</sup>.

Autorem, który traktuje czas wolny jako ten „czas, który pozostaje człowiekowi do jego swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności związanych z zaspokojeniem potrzeb biologicznych i higienicznych oraz czynności potwierdzając jest K. Przećławski<sup>18</sup>. A. Zawadzka rozumie czas wolny jako: „czas wykorzystywany na zajęcia nieobowiązkowe, podejmowane dobrowolnie dla wypoczynku, rozrywki, wszechstronnego rozwoju, udziału w życiu społecznym”<sup>19</sup>. Z kolei czas wolny dla R. Wroczyńskiego to „czas pozostały po wykonaniu obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych i przeznaczony na odpoczynek, rozrywkę oraz rozwój własnych zainteresowań zgodnie z zamiłowaniem i upodobaniami”<sup>20</sup>.

Czas wolny jest ważnym elementem życia człowieka, a to jak go wykorzystamy zależy od wykonywanej pracy, codziennego samopoczucia, zdrowia i stosunków społecznych. Ogólnie obserwuje się wzrastające zainteresowanie problematyką czasu wolnego. Sytuacja ta stwarza korzystne warunki dla określania sposobów wypoczyniania ludzi i zbliżenia obszaru zajęć w czasie wolnym do rzeczywistych potrzeb. W obecnych czasach, gdy wzrost zamożności i co za tym idzie czasu wolnego powoduje, że coraz więcej osób może rozwijać swoje upodobania hobbystyczne, przemieszczać się w celu

---

<sup>15</sup> A. Niezgoda A, *Czas wolny a zmiany na rynku turystycznym. Warsztaty z geografii turystyki*, ISBN 978-83-7969-262-0, s. 101–113.

<sup>16</sup> S. Czajka, *Z problemów czasu wolnego*, CRZZ, Warszawa, 1979, s. 15.

<sup>17</sup> W. Okoń, *Słownik Pedagogiczny*, PWN, Warszawa, 1981, s. 45.

<sup>18</sup> P. Pindera, M. Pindera, A. Szostak, *Czas wolny dzieci*, Nauczyciel i Szkoła 1-2 (18-19), s.76-90.

<sup>19</sup> U. Macioł-Kisiel, *Czas wolny a zdrowy styl życia dziecka* s. 75.

<sup>20</sup> R. Wroczyński, *Pedagogika społeczna*, PWN, Warszawa 1974, s. 213.



zwiedzania, odkrywania nowych miejsc oraz nawiązywać szerokie relacje międzyludzkie - jakość spędzania czasu wolnego ma bardzo duże znaczenie. Słusznie W. Siwiński podkreśla, że jednostka ma możliwości rozwoju intelektualnego, własnych zainteresowań, hobby i sama wybierze oraz decyduje, jak zaplanować swój wolny czas. Zainteresowania osobiste człowieka są silnym bodźcem, który motywuje do działania w obranym przez siebie kierunku i rozporządzania czasem wolnym. Sposób wykorzystania wolnego czasu wyznaczają osobiste preferencje człowieka a także oczekiwania jego najbliższych osób, które biorą wspólny udział w planowaniu spędzania czasu wolnego. Brak wolnego czasu ma ujemny wpływ na życie, powoduje pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Przemiany, jakie obecnie możemy zaobserwować na świecie, mają duży wpływ na zwiększanie się zasobów czasu wolnego. W związku z tym przed rodzinami pojawił się poważny problem wychowania dzieci do czasu wolnego, kształtowania w nich od najmłodszych lat umiejętności racjonalnego i efektywnego jego wykorzystania. Przeciętny czas wolny dziecka w Polsce w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych poprzedniego wieku stanowił około 5 godzin dziennie u dzieci miejskich i 4 godziny u dzieci wiejskich. W dobie rozwoju myśli technicznej, internetu na początku XXI wieku, dzieci nie chcą spędzać wolnego czasu na czytaniu książek, wspólnych spacerach w gronie rodzinnym. Wolą go spędzać na oglądaniu kreskówek lub grając w gry komputerowe. Psycholodzy stwierdzają, że wzorce panujące w rodzinie, w tym i wzorce korzystania z czasu wolnego w decydującym stopniu wpływają na osobowość dziecka. Wpływ ten jest tym większy, im młodsze dziecko, dlatego należałoby od najwcześniejszego okresu życia przekazywać właściwe przykłady spędzania czasu wolnego swoim dzieciom. Poznając cały wachlarz definicji i określeń czasu wolnego możemy w różnoraki sposób interpretować jego znaczenie, natomiast pewne stałe jego elementy były, są i będą bardzo ważnym, wręcz niezbędnym czynnikiem prawidłowego funkcjonowania człowieka.

## **1.2. Funkcje czasu wolnego**

Czas wolny spełnia dwie podstawowe funkcje: rozwojową, która jest pojmowana jako wzmacnianie i budowanie fizycznych oraz duchowych stron osobowości człowieka, oraz reprodukcyjną, rozumianą jako formę regeneracji sił energetycznych człowieka, wydatkowanych podczas pracy zawodowej czy nauki. Z uwagi na wieloaspektowość pojęcia czas wolny, klasyfikowanie jego funkcji nie jest zadaniem łatwym. Funkcje czasu wolnego służą wypoczynkowi, rozrywce oraz rozwojowi osobowości jednostki i jej rodziny. Czas

wolny pełni w życiu jednostki wiele bardzo różnorodnych funkcji, które się wzajemnie przenikają. Wyodrębnienie ich i przeprowadzenie wyraźnego podziału nie jest proste, wielu autorów starało się wyodrębnić jego funkcje poprzez badania oraz analizy.

Według Z. Dąbrowskiego wyróżniamy pięć funkcji czasu wolnego: wypoczynek, rozrywka, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie. Wyodrębnienie wymienionych funkcji czasu wolnego nie wyczerpuje badanego problemu. W sytuacji, gdy nastąpi stan zmęczenia organizmu to musimy zdawać sobie sprawę, że jest on wynikiem trwającego dłużej czasu wysiłku. Spadek zainteresowania otoczeniem, trudności w skupieniu się i kojarzeniu myśli- powodują, że organizm sygnalizuje silną, naturalną potrzebę wypoczynku<sup>21</sup>.

W czasie wolnym jedne osoby dążą do zaspokojenia potrzeb poznania, inni pragną kształtować i doskonalić swoje otoczenie, a jeszcze inni przeżywają wrażenia estetyczne i próbują twórczości artystycznej. Te indywidualne dążenia decydują o rozwoju dobrowolnych zajęć w czasie wolnym. Dlatego też, z uwagi na wieloaspektowość czynności w czasie wolnym, klasyfikowanie jego funkcji nie jest zadaniem łatwym. Zazwyczaj podkreśla się, że obok funkcji rekreacyjno-wypoczynkowych czas wolny powinien być wypełniony czynnościami pozwalającymi rozwijać zdolności, zainteresowania i potrzeby kulturalne - co łączy się z poszukiwaniem własnego miejsca w społeczeństwie. Powinien umożliwiać internalizację pożądaných norm, zasad i powinności. Szczególna uwaga jest kierowana także na funkcje czasu wolnego, które przyczyniają się do prawidłowego kształtowania osobowości. A. Roykiewicz nazywa takie działania funkcją psychokorekcyjną (wymieniając ją obok psychorekreacyjnej, psychokompensacyjnej, psychokreatywnej) polegającą na usuwaniu lub zmniejszaniu zaburzeń zachowania, niepożądanych postaw, przekształcając je w pozytywną aktywność<sup>22</sup>.

Według E. Wnuka-Lipińskiego funkcja ta została nazwana wychowawczą (obok edukacyjnej, integracyjnej, rekreacyjnej, kulturalnej i kompensacyjnej). Polega na przyswajaniu sobie lub wpajanie komuś określonych norm światopoglądowych lub zachowań<sup>23</sup>. Funkcję wychowawczą znajdujemy również w opracowaniu J. Pięty (obok regeneracyjnej, kompensacyjnej, kształceniowej, integracyjnej i kulturowej). Odnosi się ona do czynności związanych z przyswajaniem określonych norm postępowania, idei, stylu bycia i zachowania, z przyswajaniem pozytywnych postaw wobec istotnych dla jednostki

---

<sup>21</sup> Z. Dąbrowski, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa 1966, s. 16.

<sup>22</sup> A. Roykiewicz, *Psychohigieniczne funkcje czasu wolnego*, Warszawa 1981, s. 234-237.

<sup>23</sup> E. Wnuk-Lipiński, *Budżet czasu – struktura społeczna – polityka społeczna*. Wrocław 1981.

ludzkiej stanów rzeczy<sup>24</sup>. I. Kiełbasiewicz-Drozdowska wymienia natomiast funkcję korektywną czasu wolnego (obok regeneracyjnej, rozrywkowej, rozwojowej, kompensacyjnej, kreatywnej, katartycznej, integracyjnej, adaptacyjnej, stymulatywnej, emancypacyjnej, ekonomicznej, społeczno-ideologicznej i lokalizacyjnej)<sup>25</sup>. Wzrost znaczenia tej funkcji jest spowodowany obserwowanym spadkiem poziomu stosunków międzyludzkich, brakiem bazy i wzorców atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, niekorzystnym wpływem mediów, brakiem obowiązków, zainteresowań i aspiracji<sup>26</sup>. Uboga oferta zorganizowanego wypoczynku może prowadzić do wypełniania czasu wolnego zajęciami o cechach patologicznych oraz upowszechnianie się mało wartościowych form wypoczynku. Niedojrzałość intelektualna i emocjonalna, niedostatek kompetencji do radzenia sobie z wolnością mogą być przyczyną przejawiania zachowań destrukcyjnych (np. niezdrowe nawyki, nałogi, stres) lub autodestrukcyjnych (np. zaniedbywanie ćwiczeń fizycznych)<sup>27</sup>. Jest to szczególnie realne wówczas, gdy umiejętności korzystania z czasu wolnego są niedostatecznie upowszechnione, a także wówczas, gdy możliwości wykorzystania tego czasu zgodnie z powszechnie aprobowanymi normami społecznymi są niewielkie lub dotyczą niewielkiej części społeczeństwa.

Funkcje czasu wolnego mogą mieć również charakter pejoratywny. M. Grochociński wprowadza funkcję negatywną (obok twórczej, percepcyjnej, rekreacyjnej i uspołeczniającej) i definiuje ją jako szkodliwe sposoby spędzania czasu wolnego zmierzające do uzależnień (środki psychoaktywne, hazard, multimedia) oraz opresji lub wandalizmu<sup>28</sup>. Poruszany termin „czas wolny” współczesnego człowieka coraz bardziej synchronizuje się z czasem pracy.

Bowiem czas wolny współczesnego człowieka coraz bardziej stapia się z czasem pracy. Takie zjawiska jak samozatrudnienie, e-praca, e-learning, maszyny i urządzenia usprawniające prowadzenie gospodarstwa domowego powodują, że stopniowo zaciera się granica pomiędzy czasem wolnym a czasem pracy pracą. Pojawiające się zachowania domocentryczne i familiocentryczne prowadzą do osłabienia i rozluźnienia więzi międzyludzkich,. Sprowadza się to do sytuacji, w której nie dbamy o swój czas wolny,

---

<sup>24</sup> J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa, 2004 s. 51.

<sup>25</sup> W. Siwiński, B. Pluta, *Teoria i metodyka rekreacji*, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, 2002, s. 21.

<sup>26</sup> J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa, 2004 (tamże), s. 51.

<sup>27</sup> M. Czerepaniak-Walczak, *Pedagogika czasu wolnego: scholie w szkole i poza szkołą*, (w:) *Rekreacja i czas wolny*, R. Winiarski (red.), Warszawa 2011.

<sup>28</sup> M. Grochociński, *Przygotowanie dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego*. Warszawa 1979.

mamy tendencję do bagatelizowania potrzeby czasu wolnego i pełnionych przez niego funkcji.

### **1.3. Formy spędzania czasu wolnego**

#### **1.3.1 Aktywne formy spędzania czasu wolnego**

Przykładową formą spędzania czasu wolnego jest odpoczynek czynny, który nie w każdym przypadku zmęczenia bywa efektywny i wskazany. Dobór właściwego rodzaju odpoczynku zależy od wykonywanej pracy i preferowanej rekreacji, rodzaju intensywnie wykonywanych ruchów oraz stopnia i rozległości zmęczenia.

A. Kamiński, w ramach aktywnego spędzania czasu wolnego uwzględnił postawy ludzi i ich zachowania w postaci takich form, jak: turystyka, sport, teatr, wystawy, samokształcenie, majsterkowanie, amatorstwo artystyczne, hodowla amatorska, zabawy i kontakty towarzyskie i tym podobne<sup>29</sup>. Wymienione formy aktywnej działalności mogą zależnie od swej treści wzajemnie się uzupełniać. R. Wroczyński połączył różne czynności zachowawcze człowieka w czasie wolnym w proste funkcjonalne szeregi: zabawy i gry ruchowe, turystyka, uczestnictwo w imprezach artystycznych, amatorstwo artystyczne, środki masowej komunikacji (czytelnictwo, film, radio, TV), a także zajęcia techniczne, aktywność społeczna i towarzyska oraz inne formy aktywności, jak: kolekcjonerstwo czy różnego rodzaju indywidualne zamiłowania<sup>30</sup>.

W literaturze naukowej, która zajmuje się badaniem aktywności w czasie wolnym w rodzinie, istnieją dwie podstawowe klasyfikacje tych form jego spożytkowania, tj.: forma funkcjonalna i rzeczowa. Pierwsza opiera się na funkcjach czasu wolnego, które często mogą być łączone w pojedyncze działania. Ma to miejsce w takich aktywnościach, jak: aktywność sportowa, chodzenie do kina, oglądanie telewizji, czytanie, dobrowolna praca społeczna. Funkcje czasu wolnego dzieci i dorosłych są bardzo podobne i ogólnie służą wypoczynkowi, rozrywce oraz rozwijają osobowość jednostki. Tym samym wiążą się z dobrym lub złym przeżywaniem czasu wolnego, co można ogólnie określić jako aktywność wolnoczasową.

W analizie rzeczowej treści czasu wolnego najczęściej spotkamy się z następującymi grupami czynności wykonywanych w czasie wolnym: czynności twórcze i rekreacyjne, działalność społeczna oraz zaspokajanie specjalnych zainteresowań w dążeniu do

---

<sup>29</sup> A. Kamiński, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Wrocław 1965, s. 99.

<sup>30</sup> Tamże, s. 149.

autotelicznego przeżywania czasu. W bardziej szczegółowym ujęciu jest to oddanie się sztuce, rzemiośle, aktywności kulturalnej, teatrowi, tańcu, kontaktom towarzyskim, grom i zabawom, aktywności literackiej, muzyce, specjalnym imprezom, sportowi (w tym sportom ekstremalnym), turystyce, czytelnictwu prasy i książek, słuchaniu radia i oglądaniu telewizji, zainteresowaniom własnym oraz odpoczynkowi biernemu.

B. Chmielewska klasyfikuje aktywne formy spędzania czasu wolnego według poszczególnych kategorii:

- kategorie związane z przyjętymi na siebie obowiązkami (doksztalcania, pomocy rodzinie, działalności organizacyjno-społecznej, religijnymi);
- kategorie związane z aktywnością podmiotu w różnorodnych dziedzinach (artystycznej, technicznej, sportu i rekreacji fizycznej, turystyki i inne);
- kategorie związane z uczestnictwem w kulturze (w formie odbioru środków masowego przekazu - TV, radio, prasa, książki, teatr).

### **1.3.2. Bierne formy spędzania czasu wolnego**

Odpoczynek bierny polega przede wszystkim na ograniczeniu do minimum aktywności umysłowej i mięśniowej. Jego najbardziej efektywną formą jest sen, który ma duże znaczenie przy odzyskiwaniu równowagi psychofizycznej. Dla przebiegu procesów regeneracyjnych decydujące znaczenie ma faza snu zwana REM. Podczas niej wyraźnie obniża się napięcie mięśni szkieletowych. Zaburzenia tej fazy snu mogą być przyczyną trudności w uczeniu się nowych czynności ruchowych, zaburzeń koordynacyjnych, niezdolności do wykorzystania potencjału motorycznego czy umysłowego. Odpoczynek bierny polega na zaniechaniu wszelkich wysiłków fizycznych (sen) lub ograniczeniu ich do normalnych, codziennych czynności życiowych takich jak np. oglądanie telewizji, gra na komputerze, spanie, czytanie książki itp.

Skutecznym antidotum na te zjawiska może być rekreacja fizyczna, dlatego też wśród różnych wartości naszego życia coraz większą rolę przypisuje się właśnie tej rekreacji. Wynika to z potrzeb codziennego życia, konieczności przywracania równowagi między zużywaniem sił fizycznych i energii a ich biologiczną i psychiczną odbudową. Rekreacja ta ma zapewnić człowiekowi odprężenie, poprawę sprawności kondycji psychicznej, utrzymanie dobrego stanu zdrowia i zdolności do pracy. Stymulować ma także oraz

wzmacniać rozwój jego uzdolnień i doskonalenia osobowości<sup>31</sup>. Jej szczególna rola przypisywana jest rozwojowi i doskonaleniu osobowości, który to proces dokonuje się w toku całego życia człowieka z uwzględnieniem aktywnych i biernych form spędzania czasu wolnego. W obu przypadkach aktywność w czasie wolnym może stanowić wartościowy środek rozwoju człowieka. Jej rola polega m.in. na:

- kształtowaniu równowagi pomiędzy spontanicznością a samokontrolą, co stanowi niezbędny warunek harmonijnego rozwoju emocjonalnej sfery osobowości człowieka;
- zaspokajaniu potrzeb w codziennym życiu, co sprzyja utrzymaniu równowagi funkcjonalnej organizmu;
- uwolnieniu nowych przestrzeni dla rozwoju osobowości oraz dostarczeniu nowych sposobów auto realizacji człowieka;
- stymulowaniu samego procesu rozwoju przez dostarczenie nowych form ekspresji osobowości, co przyczynia się do odreagowania i usuwania zahamowań oraz barier rozwojowych<sup>32</sup>.

#### **1.4 Znaczenie form spędzania czasu wolnego w fazach życia człowieka**

Prawidłowa organizacja czasu wolnego stanowić może niewyczerpalne źródło możliwości wychodzenia naprzeciw potrzebom rozwojowym jednostki. Dzięki tej organizacji możliwe jest spełnianie szeregu ważnych i wartościowych funkcji, doskonalenie wiedzy, dostarczanie nowych przeżyć i doświadczeń a także znalezienie własnego miejsca w społeczeństwie. Życie jednostki od pokoleń związane jest z pracą i odpoczynkiem. Praca służyła i służy zaspokojeniu potrzeb życiowych człowieka, zaś odpoczynek pozwala na regenerowanie sił. Sama praca może doprowadzać do znacznego wyczerpania, a nawet śmierci jednostki, natomiast sam odpoczynek sprawia, że człowiek staje się „pasożytem” społecznym. Konieczne jest więc ustalenie i utrzymanie względnej równowagi pomiędzy tymi rodzajami aktywności w poszczególnych fazach życia człowieka.

Istnieje podstawowa różnica między spędzaniem czasu wolnego dzieci i młodzieży a wykorzystaniem go przez ludzi dorosłych. Czas wolny dzieci i młodzieży nie jest dowolny. Podlega on rygorom wychowawczym, kontroli oraz interwencji dorosłych. Rygory dotyczą przestrzegania norm ogólnych, a zakres szczegółowych treści i sposobów

---

<sup>31</sup> R. Wroczyński, *Pedagogika społeczna*, Warszawa 1985, PWN, s. 228.

<sup>32</sup> J. Penc, *Społeczne i ekonomiczne wartości rekreacji*, „Kultura Fizyczna”, nr 3-4/1989.

spędzania czasu wolnego pozostawia się dziecku. Ono wykazuje inicjatywę, co świadczy o jego samodzielności. Tak jak u człowieka dorosłego praca zawodowa i obowiązki rodzinne decydują o ilości czasu wolnego, tak u dzieci i młodzieży nauka w szkole i obowiązek odrabiania lekcji są czynnikami determinującymi pozostały czas do własnej dyspozycji.

Jak zauważa M. Ziemska - młodszy wiek szkolny jest okresem szczególnie sprzyjającym kształtowaniu kultury wypoczynku. Jest to wiek, w którym psychika dziecka jest bardzo plastyczna, zaś nieduży zasób doświadczeń sprawia, że ukształtowany w tym okresie system wartości czy nawyków pozostawia trwałe ślady. Do racjonalnego spędzenia czasu wolnego przygotowuje dziecko rodzina, będąca dla niego pierwszym miejscem odpoczynku, relaksu oraz zaspokojenia potrzeb związanych z wypoczynkiem. Ogólna kultura domu rodzinnego i charakter spędzenia czasu przez rodziców wpływają na kształtowanie się zainteresowań, ulubionych form zajęć i rozrywki dzieci. To od rodziców będzie zależało, czy czas wolny dziecka będzie poświęcony wypoczynkowi, rozrywce, rozwojowi osobowości, czy stanie się czasem pustym i bezwartościowym dla rozwoju człowieka. Stosunkowo nową, i nadal bardzo modną, formą spędzania przez dzieci czasu wolnego są gry komputerowe, czyli „niezwykle szeroki asortyment programów służących do celów rozrywkowych, niekiedy także edukacyjnych”<sup>33</sup>.

Jak wspomniałam wcześniej czas wolny dziecka różni się od czasu wolnego ludzi dorosłych. U dzieci i młodzieży podlega on kontroli i ingerencji rodziców czy wychowawców, ponieważ dziecko cechuje brak doświadczenia życiowego i niedojrzałość psychiczna. Dzieci i młodzież nie mogą sobie organizować życia, a tym samym i czasu wolnego całkowicie według własnej woli i zrozumienia. Ponoszą one za swe czyny ograniczoną odpowiedzialność prawną a czasem w ogóle jej ponosić nie mogą. K. Czajkowski, ujmuje czas wolny z punktu widzenia szczególnej sytuacji dziecka. Autor określa czas wolny dziecka jako okres dnia, który pozostaje do jego wyłącznej dyspozycji po uwzględnieniu czasu przeznaczonego na naukę szkolną, posiłki, sen, odrabianie lekcji, niezbędne zajęcia domowe. Wolny czas dziecka obejmuje także dobrowolnie na siebie przyjęte obowiązki społeczne, na przykład spełnianie jakiejś funkcji w organizacji harcerskiej, pracę w samorządzie szkoły, świetlicy, domu kultury itp. Czas wolny dziecka to czas, który może być przeznaczony na jego odpoczynek, rozrywkę i zaspokajanie osobistych zainteresowań<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> M. Ziemska M, *Rodzina a osobowość*, Warszawa, „Wiedza Powszechna”, 1975-213, [3] s. 19.

<sup>34</sup> K. Czajkowski, *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1979. s. 17-18.

Z kolei M. Czerepaniak-Walczak twierdzi, że czas wolny dziecka może zostać zagospodarowany czynnościami przynoszącymi korzyści osobiste i zbiorowe, oraz może być wypełniony zachowaniami „pasożytniczymi” lub innymi przynoszącymi szkody osobie, jej otoczeniu i nic nie wnoszące do estetyki czasu wolnego. Zagrożeniem dla prawidłowej realizacji założeń spędzania czasu wolnego może być nuda, która bywa również motywacją do poszukiwania silnych doznań i podejmowania niewłaściwych zachowań jedynie dla zabawy lub rozrywki, z chęci zwrócenia na siebie uwagi. Stąd czas wolny dorastających powinien być przedmiotem uwagi i umiejętnej kontroli ze strony dorosłych opiekunów<sup>35</sup>.

Obowiązkiem dorosłych jest przygotowanie atrakcyjnej oferty spędzania czasu wolnego i zachęcanie do korzystania z niej. W żadnym razie nie może to być zmuszanie, narzucanie czy manipulowanie dzieckiem. Z przygotowanej oferty dzieci i młodzież wybierają to, na co mają ochotę, w czym chcą uczestniczyć, co sprawia im przyjemność i satysfakcję. Oczywiście w zakresie zgodnym z ich uzdolnieniami i zainteresowaniami. Ważny jest wolny wybór dorastających, ale również ich własna inicjatywa i wykazanie się samodzielnością.

Dziecko, a potem młody człowiek żyje w określonym środowisku, czasie i przestrzeni. Pozostaje w relacji z określoną grupą osób oraz z wytworami ich społeczno-kulturowego oddziaływania. Idea kierowania życiem młodych wyraża się w kształtowaniu umiejętności mądrego i społecznie akceptowanego gospodarowania ograniczonym czasem i przestrzenią. Z tego wynika konieczność podejmowanych działań o charakterze inspiratorskim, organizacyjnym i wychowawczym, tak, aby rozwój osobowości młodego człowieka przebiegał równomiernie i systematycznie po linii wstępującej we wszystkich środowiskach i na każdym etapie życia.

Kolejną grupą, którą zbadano pod kątem zainteresowania wykorzystaniem czasu wolnego są dorośli. Bardzo ciekawe badania przeprowadził zespół w składzie : W. Drygas, M. Kwaśniewska, D. Szcześniewska, K. Kozakiewicz, J. Głuszka, E. Wiercińska, B. Wyrzykowski oraz P. Kurjata<sup>36</sup>. Zajęli się oceną poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji w Polsce poprzez badanie WOBASZ. Polegało ono na zastosowaniu zestawu pytań dotyczących aktywności fizycznej w pracy zawodowej oraz w czasie wolnym od

---

<sup>35</sup> M. Czerepaniak-Walczak, M. Dudzikowa, *Wychowanie do czasu wolnego: poszukiwanie miejsca dla „Homo ludens” w świecie „Homo faber”*, Wychowanie: pojęcia, procesy, konteksty: interdyscyplinarne ujęcie, Gdańsk, Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2007, s. 303-324.

<sup>36</sup> W. Drygas, M. Kwaśniewska, D. Szcześniewska, K. Kozakiewicz, J. Głuszek, E. Wiercińska, B. Wyrzykowski, P. Kurjata, *Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski*. Wyniki programu WOBASZ. Kardiologia Polska (Polish Heart Journal) vol 63, Supp IV 2005.



pracy. Oceniano zarówno rodzaj, częstość, jak i czas trwania wysiłku. Podobny sposób oceny aktywności fizycznej stosuje się m.in. w międzynarodowych badaniach Programu CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention) WHO, monitoringu AF mieszkańców Finlandii oraz krajów nadbałtyckich (FINBALT).

Okazało się, iż blisko 35% uczestników badania WOBASZ (37% kobiet i 32% mężczyzn) nie wykonywało jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych trwających przynajmniej 30 min dziennie w czasie wolnym od pracy czy nauki. Należy jednak odnotować, że prawie 27% mężczyzn i prawie 23% kobiet deklarowało codzienne wykonywanie ćwiczeń trwających przynajmniej 30 minut. Osoby, które czerpały przyjemność z aktywności fizycznej były to osoby wykonujące ćwiczenia trwające przynajmniej 30 min przez większość dni tygodnia. Byli to dorośli mężczyźni uczestniczący w badaniach WOBASZ (38%) oraz były to dorosłe kobiety (34%).

Starzenie się społeczeństwa w naszym kraju stanowi jedno z najważniejszych zagadnień polityki zdrowotnej i społecznej nadchodzących lat. Obecnie uważa się, iż aktywność fizyczna w istotny sposób może modyfikować postępujący proces starzenia się. Demograficzne starzenie się społeczeństwa jest procesem, który w kolejnych dziesięcioleciach będzie przebiegał coraz szybciej. W rezultacie, według jednego z wariantów prognozy demograficznej Eurostatu, w roku 2060 mediana wieku ludności Polski przekroczy nieco 54 lata. Dla porównania w 2010 roku wartość ta wynosiła dla kobiet 40 lat, dla mężczyzn ok. 36 lat. Wzrastać będzie także liczba osób zależnych od pomocy osób drugih w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego. Starzenie się ludności Polski stanowi zatem jedno z najważniejszych problemów polityki zdrowotnej i społecznej nadchodzących lat. Obecnie uważa się, iż aktywność fizyczna w istotny sposób może modyfikować postępujący proces starzenia się, spowolnić tempo pogarszania sprawności psychofizycznej. Aktywny tryb życia pozwala na zmniejszenie nasilenia zmian narządowych wynikających z upływu czasu, takich jak np. zmiany w tkance kostnej, utrata masy mięśniowej, wytrzymałości, koordynacji ruchów, równowaga czy sprawność funkcjonalna<sup>37</sup>.

Jak wykazały badania zwiększenie aktywności fizycznej przez osoby dorosłe, w tym kobiety, m.in. zmniejsza koszty opieki zdrowotnej i opieki społecznej; zwiększa zdolności do pracy osób w podeszłym wieku; osoby te mogą wносить duży wkład w życie społeczne, zawodowe przez bogactwo ich doświadczenia i wiedzy<sup>38</sup>.

---

<sup>37</sup> *Gerontologia Polska*, 2014, 2.

<sup>38</sup> N. Piłkuła, *Senior w przestrzeni społecznej*, Wydanie Borgis Sp. z o.o., Warszawa 2013, s. 26.

## **1.5. Potrzeby i motywy aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym**

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego dziecka. Zapobiega m.in. różnym chorobom cywilizacyjnym. Jest także dla dzieci źródłem radości i sukcesów, która wpływa w pozytywny sposób na poczucie wartości. Jest czynnikiem warunkującym zdrowie człowieka, poddaje się kontroli i modyfikacji. Zdrowotne korzyści wynikające z aktywności fizycznej są coraz lepiej rozpoznawane i doceniane.

Jak pisze R. Winiarski na rozwój aktywności fizycznej wypełniającej czas wolny wpływają czynniki o charakterze: ekologicznym, demograficznym, ekonomicznym, technologicznym i społeczno-kulturowym. W większym, bądź w mniejszym stopniu różnią się one w poszczególnych społeczeństwach, co przekłada się na różnice w zwyczajach wolno czasowych. Wspomniany autor wymienia wśród tych czynników między innymi: zasoby przestrzeni i środowiska naturalnego ograniczające możliwości rozwoju infrastruktury rekreacyjnej, starzenie się społeczeństw krajów wysoko rozwiniętych, wzrost znaczenia czynników ekonomicznych w planowaniu i realizacji imprez rekreacyjnych (dostosowanie oferty wolno czasowej do zmieniającej się sytuacji na rynku usług, komercjalizacja usług rekreacyjnych i jej zróżnicowanie ze względu na możliwości nabywcze potencjalnych klientów). Także rozwój nowoczesnych technologii, poziom życia i wykształcenia, świadomość zdrowotna i ekologiczna, zmiany w zakresie filozofii i stylu życia wyrażające się zmianą stosunku do pracy i czasu wolnego, indywidualizacja form rekreacji i rozrywki będąca efektem zróżnicowanych potrzeb i zainteresowań<sup>39</sup>. Istotne znaczenie odgrywają w znacznej mierze czynniki o charakterze społecznym: świadomość społeczna, zbiorowe przekonania i systemy wartości we wzorach kulturowych, zasadach i normach. Wzajemne splatanie się i przenikanie wymienionych uwarunkowań powoduje, że powstają indywidualne charakterystyki, normy, zwyczaje i style spędzania czasu wolnego przez osoby dorastające w różnych społeczeństwach.

Według Janusza Zielińskiego każdy człowiek od dziecka ma naturalną potrzebę ruchu. Brak odpowiedniej zachęty i motywacji do systematycznego zaspokajania tej potrzeby prowadzi do jej wygasania. Aktywność fizyczna w poszczególnych okresach życia

---

<sup>39</sup> J. Sikora, A. Wartecka-Ważyńska, *Wyjazdy turystyczno-rekreacyjne kobiet 50+ a ich sytuacja materialna*. Prace naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, nr 473, Wrocław, 2007, s.14.

spełnia różnorodne funkcje i ma różną intensywność. W wieku dziecięcym jest ona ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu i kształtującym prawidłową postawę ciała, przyczynia się do wyrabiania cech motorycznych, oraz umożliwia nabywanie wielu umiejętności ruchowych niezbędnych w dalszym życiu<sup>40</sup>. U dzieci, a szczególnie u dorastającej młodzieży, zróżnicowany rytm i tempo wzrastania oraz wzrostu ciężaru ciała jest przyczyną powstawania dysproporcji w budowie ciała. Przeobrażenia te stają się podłożem wielu zjawisk natury psychicznej i społecznej. Właściwie dobrany i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, koryguje zniekształcenia postawy, zwiększa odporność, kształtuje właściwe nawyki ruchowe<sup>41</sup>.

Jak twierdzi Z. Dziubiński podczas lekcji wychowania fizycznego, na zawodach sportowych, rozwijają się nie tylko mięśnie, lecz kształtuje się także poczucie estetyki, wyrabiane są cechy charakteru, rozwija się wiedza ogólna. Lekcje wychowania fizycznego rozwijają także pozytywne cechy charakteru, takie jak: stanowczość, zdyscyplinowanie, odwagę, siłę woli, zdolność podejmowania szybkich decyzji. Dużą rolę odgrywa tu m.in. nauczyciel wychowania fizycznego. Od jego postawy, pracy, zaangażowania oraz posiadanych cech charakteru zależy to, czy dzieci i młodzież również poza zajęciami z wychowania fizycznego w szkole aktywnie uczestniczą w kulturze fizycznej. Bardzo ważnym zadaniem wychowania fizycznego jest wykształcenie u nastolatków umiejętności samodzielnego podejmowania decyzji w realizacji coraz trudniejszych zadań, jakie stawia przed nimi życie. Wychowanie fizyczne wdraża ucznia do samooceny i samokontroli, gdyż, zmusza go do osiągnięcia określonego celu w czasie realizacji postawionych przed nim zadań<sup>42</sup>.

Według tegoż Autora, charakterystyczną cechą wszystkich społeczeństw nowoczesnych jest wprowadzenie określonego ustawodawstwa, które czyni edukację obowiązkową dla dzieci i młodzieży w określonym przedziale wiekowym. Obowiązkowa edukacja powoduje, że uczniowie wszystkich poziomów szkolnictwa są objęci edukacją fizyczną. Zatem w zajęciach tych uczestniczą zarówno dziewczęta, jak i chłopcy, osoby o różnym fizycznym potencjalnie strukturalnym i funkcjonalnym, zarówno uczniowie z domów za-

---

<sup>40</sup> R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny: studia humanistyczne*, Wydawnictwa Akademickie Oficyna Wydawnicza Łośgraf - Wiesław Łoś, Warszawa, 2011.

<sup>41</sup> J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, Rzeszów, Wydawnictwo Amelia, Aneta Sieworek, 2013.

<sup>42</sup> S. Kozłowski, *Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka. Czynniki rozwoju człowieka. Wstęp do ekologii człowieka*, wyd. II zmienione, PWN, Warszawa 1981.

możnych, jak i biednych, pochodzący z domów inteligenckich jak i robotniczych czy rolniczych, mieszkających w mieście czy na wsi<sup>43</sup>.

Na ruchliwość dzieci i młodzieży składa się wiele uwarunkowań. Są to: rozwój motoryczny danej jednostki, wpływ społeczeństwa oraz czynniki wychowawcze, które kształtują wartości u poszczególnych osób. Każdy z determinantów różnicowany jest intensywnością oddziaływania na podejmowanie aktywności ruchowej w poszczególnych etapach jej rozwoju<sup>44</sup>.

Jeśli chodzi o aspekt zdrowotny to jest jednym z najważniejszych motywów odgrywających rolę w aktywności ruchowej. Aktywność ta nie tylko chroni przed chorobami cywilizacyjnymi, ale także zwiększa odporność na przeziębienie, grypę oraz inne dolegliwości. Zdrowie to proces wzajemnych zależności w relacji organizm-środowisko, który w razie choroby utrzymuje równowagę między organizmem a środowiskiem. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to również zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z innymi zmianami”<sup>45</sup>. Kolejna definicja mówi, że zdrowie „to dynamiczny proces, w którym dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny człowieka wynika z braku choroby i niedomagań oraz umożliwia wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych w najkorzystniejszych warunkach”<sup>46</sup>. Wspomiane w definicji choroby i niedomagania wynikają głównie z nieprawidłowego sposobu odżywiania, małej aktywności ruchowej, nieodpowiedniego trybu życia, oraz stresu, który jest w znacznym stopniu spowodowany stylem życia społeczeństw<sup>47</sup>.

Umiarkowana aktywność ruchowa dzieci i młodzieży jest podstawowym elementem prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego oraz kształtowania się postawy prozdrowotnego stylu życia, który ma za zadanie chronić młodzież przed przedwczesnym powstawaniem chorób cywilizacyjnych. Proces ten wyzwala w dziecku szereg pozytywnych emocji oraz pozwala rozładować niepożądane napięcia i stresy pozwalając zachować równowagę między aktywnością umysłową, a fizyczną. Ruch ma korzystny wpływ na kształtowanie osobowości młodego człowieka, uczy jak radzić sobie w sytua-

---

<sup>43</sup> Z. Dziubiński, *Edukacja fizyczna w szkole*. Społeczno-kulturowe studia z kultury fizycznej pod red. K. Obodyńskiego, P. Króla, W. Bajorka, Wyd. UR, Rzeszów 2012, s. 104-105.

<sup>44</sup> R. Przewęda, *Uwarunkowania sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej*, Warszawa 1999, s. 203.

<sup>45</sup> Biuro Światowej Organizacji Zdrowia w Polsce, [www.who.un.org.pl](http://www.who.un.org.pl)

<sup>46</sup> K. Borzucka-Sitkiewicz, *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna*, Kraków, 2006, s. 34.

<sup>47</sup> K. Żukowska-Kowalska, P. Józków, M. Mędraś, *Medyczne aspekty turystyki i rekreacji*, Wrocław 2005, s. 150.

cyjach stresowych, wyzwała instynkt współzawodnictwa oraz zdrowej rywalizacji i współpracy w grupie. Negatywne skutki niewystarczającej aktywności ruchowej lub jej brak u dzieci i młodzieży mogą doprowadzić do obniżenia potencjału biologicznego populacji w wieku rozwojowym<sup>48</sup>.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Barbarę Wojnarowską wskazują na korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej dla rozwoju dzieci i młodzieży. Są to:

- zwiększenie szansy na uzyskanie właściwego rozwoju sprawności fizycznej danej jednostki;
- poprawę zdrowia i samopoczucia psychicznego, zwiększenie pewności siebie, ograniczenie lęków i strachu oraz działania antydepresyjne;
- poprawę poczucia własnej wartości - w przypadku niepowodzeń w nauce poprzez sport można rekompensować swoje słabości;
- profilaktykę przed zaburzeniami układu ruchowego, otyłością i innymi chorobami;
- w wieku późniejszym, zmniejszanie ryzyka występowania chorób miażdżycowo-zależnych i osteoporozy;
- nauczanie i uświadamianie dzieci i młodzież jak ważnym elementem zdrowia jest aktywność fizyczna;
- kształtowanie postaw całościowej aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia<sup>49</sup>.

Kolejnym motywem podejmowania, kształtowania i rozwijania aktywności fizycznej są uwarunkowania wychowawcze. Według Wincentego Okonia, „wychowanie jest świadomie organizowaną działalnością ludzką, której celem jest wywoływanie zamierzonych zmian w całej osobowości człowieka. Zmiany te obejmują zarówno stronę poznawczo-instrumentalną, która wiąże się z poznawaniem rzeczywistości i posługiwaniem się wiedzą w jej przetwarzaniu, jak i stronę aksjologiczną, która polega na kształtowaniu stosunku człowieka do innych ludzi i do świata, jego życiowych postaw i przekonań światopoglądowych”<sup>50</sup>.

Ważnym motywem aktywności fizycznej stanowią czynniki środowiskowe. K. Nowosielski opisuje wszystkie czynniki społeczno-ekonomiczne, do których zaliczamy również środowisko fizyczne z warunkami klimatycznymi i położeniem geograficznym. Najważniejsza jest dostępność miejsc do uprawiania aktywności ruchowej, a także dysponowanie sprzętem sportowym oraz odpowiednią ilością czasu wolnego i środkami

---

<sup>48</sup> H. Kuński, M. Janiszewski, *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*. Łódź 1999, ss. 8-11.

<sup>49</sup> B. Wojnarowska, [red.] *Zdrowie i szkoła*. Wyd. Warszawa 2000, s. 234.

<sup>50</sup> Okoń W. *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa 2001, s. 78.

materialnymi. Niedostatek tych czynników stanowi barierę dla podejmowania aktywności fizycznej w jej pełnym zakresie.

Wychowanie w połączeniu z aktywnością sportową daje korzystne rezultaty w przypadku kształtowanej jednostki. Należy pamiętać, że człowiek umiejętnie pokierowany we wczesnych fazach jego życia nie tylko uczy się poprawnych nawyków sportowych, techniki czy uzyskuje wysoką sprawność fizyczną, ale również wyrabia swoją postawę społeczną, osobowość, wewnętrzny system wartości oraz motywację do dalszego zajmowania się aktywnością fizyczną.

### **1.6. Rodzina i jej funkcja wychowawcza w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym**

Dużą rolę w procesie wychowania jeśli chodzi o aktywność fizyczną powinna odgrywać rodzina, ponieważ z rodziną najczęściej spędzamy swój wolny czas. Dom rodzinny posiada podstawowe znaczenie dla rozwijającego się młodego pokolenia, oddziałuje na jego rozwój intelektualny, moralny, społeczny i kulturalny. Rodzina jako naturalna mała grupa społeczna jest najlepszym pierwotnym środowiskiem wychowawczym. K. Przeclawski<sup>51</sup>, kreśląc model wychowania młodzieży w czasie wolnym, również mocno podkreśla rolę rodziny. Postuluje upowszechnianie rodzinnych form spędzania czasu wolnego podczas weekendu i wakacji oraz apeluje o stwarzanie do tego odpowiednich warunków. Zwraca szczególną uwagę na dzieci, które już od najmłodszych lat powinny mieć zorganizowany czas wolny w sposób odpowiedni do ich możliwości i potrzeb. Czas wolny obejmuje okres, w którym wypełniają one dobrowolnie przyjęte obowiązki społeczne. Różni się on od czasu wolnego młodzieży i dorosłych przede wszystkim tym, że jest dłuższy, charakteryzuje się mniej zróżnicowanymi formami i miejscami spędzania, większym udziałem odpoczynku biernego, większą kontrolą i opieką dorosłych. Jest to istotne, gdyż jak wynika z badań D. Nałęczkiej<sup>52</sup>, rekreacja rodzinna ma miejsce przede wszystkim w wolne soboty i niedziele oraz podczas urlopu i wakacji.

Rodzina jest grupą społeczną, ukierunkowaną na wychowanie młodego pokolenia i jego socjalizację. Pośredniczy między jednostką a społeczeństwem jako całością. Wywiera

---

<sup>51</sup> K. Przeclawski, *Model wychowania młodzieży w czasie wolnym. Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*. WSiP, Warszawa, 1979, s. 23.

<sup>52</sup> D. Nałęczka D., *Czynniki warunkujące stopień uczestnictwa rodziny w rekreacji fizycznej i turystyce*. W: *Kultura fizyczna a rodzina*, red. S. Arasymowicz, PTNKF, Biała Podlaska, 1996.

znaczący wpływ na charakter i zakres społeczno-kulturowego uczestnictwa młodych, a także na kształtowanie się ich tożsamości, postaw i światopoglądu. Poprzez powielanie społecznie akceptowalnych postaw młode pokolenie staje się ich kontynuatorem - dotyczy to wielorako rozumianych środowisk życia: przedszkolnego, szkolnego, rówieśniczego oraz relacji budowanych z innymi na fundamencie zainteresowań, czy zajęć realizowanych w czasie wolnym<sup>53</sup>.

Rodzina „wprowadza w różne kręgi życia społecznego, pomaga dostrzegać, trafnie oceniać i rozumieć różnorodnie skomplikowane zjawiska. Powinna być przedstawicielem kultury w środowisku, w którym dziecko żyje”<sup>54</sup>. Dom rodzinny tworzy własną mikrostrukturę, w której pomiędzy pokoleniami następuje stały przekaz określonych wartości<sup>55</sup>. Nie bez znaczenia jest: atmosfera życia w rodzinie, styl życia dorosłych, więzi uczuciowe albo ich brak, stosunek do pracy, obyczaje, poglądy, czy sposób spędzania wolnego czasu. Kształt czasu wolnego w dużej mierze uzależniony jest od sytuacji materialnej rodziny. Zapewnienie podstawowych dóbr jest nieodzownym aspektem kultury wolnego czasu.

A. Ślęczkowski<sup>56</sup> zwraca uwagę, iż rodzice mają duży wpływ na aktywność fizyczną swoich dzieci. Rodziny bardziej związane ze sportem lub bardziej świadome wpływu aktywności fizycznej na zdrowie potrafią lepiej zachęcić swoje dzieci do tej formy spędzania czasu wolnego. Zdaniem K. Nowosielskiego<sup>57</sup>, rodzinę uznaje się za najważniejszą grupę społeczną, decydującą o prawidłowej socjalizacji dziecka. W uzasadnieniu tego stanowiska podkreśla się przede wszystkim fakt bardzo wczesnego rozpoczęcia wywierania wpływów socjalizujących (praktycznie od momentu rozpoczęcia życia), długi czas ich trwania (całe dzieciństwo i cały lub większość okresu dorastania), silnie emocjonalny charakter więzi pomiędzy poszczególnymi członkami, zamieszkiwania pod jednym dachem i korzystania ze wspólnych dóbr materialnych. Jednoznacznie można stwierdzić, iż prawidłowymi postawami rodziców są te, które stwarzają warunki do pełnego społecznego rozwoju dziecka. Niepoprawnymi zaś są te, które nie uwzględniają zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka: jak życzliwości i miłości, współdziałania,

---

<sup>53</sup> R. Chomicz, *Rodzina tradycyjna - przekazywaniu wzorców aktywnego spędzania wolnego czasu*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2009, nr 1, s. 21-25.

<sup>54</sup> S. Wierzbińska, *Czas wolny jako problem pedagogiczny*, „Edukacja i dialog” 2002, nr 2, s. 95-104.

<sup>55</sup> M. Dudek, *Terapia rodzin w świetle wybranych koncepcji teoretycznych, Wsparcie rodziny dysfunkcyjnej*, red. M. Dudek, Toruń, 2009, s. 61-76.

<sup>56</sup> A. Ślęczkowski, *Troska rodziców o zdrowie i rozwój fizyczny dzieci w wieku przedszkolnym*. „Kultura Fizyczna” 1.1981.

<sup>57</sup> K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice, s. 94.

aktywności i samorealizacji, szacunku dla własnej godności oraz poczucia własnej wartości.

Środowisko rodzinne uznaje się za jedno z najważniejszych źródeł społecznego wpływu na aktywność fizyczną dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Uwzględniając postulowaną rolę rodziny w kształtowaniu zrębów osobowości dzieci - wyznawanych wartości, ideałów, zasad postępowania, zainteresowań itp. - nie dziwi duży zakres uwagi, jaki tej grupie społecznej poświęca się w badaniach mających na celu odpowiedzenie na pytanie o jej rolę w przekazywaniu wzorów aktywnego stylu życia.

Według T. Łobożewicza i T. Wolańskiej<sup>58</sup> znaczenie rodziny w zakresie wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej zaznacza się głównie w rozbudzaniu i zaspokajaniu potrzeb aktywności fizycznej u dzieci oraz zachęcaniu dorosłych do przełamywania barier uczestnictwa w sporcie, turystyce i rekreacji, w podtrzymywaniu i rozwijaniu sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych członków rodziny. Związki między aktywnością fizyczną rodziców i ich dzieci lub przynajmniej między postawami opiekunów wobec zdrowego stylu życia i aktywnością fizyczną dzieci, stanowią częsty przedmiot badań empirycznych.

Jak twierdzi K. Nowosielski<sup>59</sup> modelowanie przez rodziców aktywnego stylu życia jest mechanizmem nie bez znaczenia. Jego wpływ nie jest, w świetle dostępnych danych empirycznych, do końca określony, ale na pewno jest ważny, albowiem osobisty przykład rodziców i ogólny ich stosunek do wszelkich spraw kultury fizycznej, a w szczególności ich udział w rodzinnym podejmowaniu aktywnych form wypoczynku, stanowi dla pokolenia dzieci nie tylko dodatkową szansę uczestnictwa w aktywności fizycznej w czasie wolnym, który zostaje spędzany w rodzinnym gronie, ale także wzór do naśladowania na przyszłość. Z drugiej strony, aktywność rodziców sprzyja poszerzeniu ich przygotowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz nauczenia się także czegoś w tej dziedzinie od swoich dzieci. Faktem niepodlegającym dyskusji jest to, że dzieci uczą się więcej na podstawie tego, co naprawdę obserwują u swoich rodziców, niż na podstawie tego, co się do nich mówi.

W swoich badaniach J. Maciaszek<sup>60</sup> zauważa, że jedynie 24,2% chłopców i 21,7% dziewcząt zadeklarowało, że ich ojciec uprawia aktywność fizyczną co najmniej raz w

---

<sup>58</sup> T. Łobożewicz, T. Wolańska, *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Warszawa, PTNKF, „Estrella”, 1994, s. 27.

<sup>59</sup> K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice, s. 98.

<sup>60</sup> J. Maciaszek, R. Szeklicki i W. Osiński, *Aktywność fizyczna w wieku starszym w badaniach naukowych (potrzeby i korzyści)*, Poznań, Wydawnictwo Naukowe, 2012.



tygodniu, a 14,8% i 16,9% (odpowiednio), że czyni to matka. Odpowiadające wartości dla aktywności rzadszej niż raz w tygodniu wynosiły 32,3% i 27,6% dla ojców oraz 28,1% i 31,7% dla matek. Postrzeganie przez dzieci tak niskiego poziomu aktywności fizycznej rodziców oznacza, że znaczna część młodych ludzi jest pozbawiona wzorców aktywnego stylu życia i to z tej strony, która powinna być jednym z największych ich źródeł. Silnych wpływów rodziców na aktywność fizyczną dzieci można oczekiwać przede wszystkim tam, gdzie rodzice sami regularnie są aktywni, a najlepiej jeśli czynią to razem z dziećmi i to od najmłodszych lat ich życia.

W trakcie analizy funkcji wychowawczej rodziny w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, należy zdaniem K. Nowosielskiego podkreślić, że oddziaływanie poprzez przykład osobisty nie stanowi jedyne źródła wpływu rodziców na dzieci. Ważne jest także dostarczanie im odpowiedniego wsparcia i służenie dzieciom w przełamywaniu barier aktywności. Oznakami takiej pomocy jest zaopatrywanie dziecka w sprzęt sportowo-turystyczny, interesowanie się aktywnością dziecka i zachęcanie do niej<sup>61</sup>. Potencjalne znaczenie rodziców w kształtowaniu zainteresowań dzieci kulturą fizyczną powinno znajdować wyraz w ich aktywnych działaniach na tym polu. Najlepsze rezultaty dałoby wspólne uprawianie turystyki, organizowanie treningu zdrowotnego, uczęszczanie na zajęcia rekreacyjne oraz jednocześnie dostarczanie dziecku wsparcia.

Kiedy mówimy o rodzinie i jej wpływie na aktywność fizyczną dzieci należy również pamiętać, że polega on także na pomocy w kształtowaniu poczucia własnej skuteczności u dzieci czy przyjmowanych przez nich kryteriach sukcesu w aktywności fizycznej, a zatem tych właściwości psychologicznych, które same z siebie są jej ważnymi prognozami. Wpływ wykształcenia rodziców na rozwój psychiczny dziecka widoczny jest nie tylko w zapewnianiu mu dobrych warunków materialnych, ale przede wszystkim w tworzeniu odpowiedniej atmosfery wychowawczej. Im wyższy poziom wykształcenia ogólnego rodziców, tym większe zrozumienie złożonych problemów pedagogicznych, warunkujących proces wychowania dziecka. Rodzice wykształceni wykazują dość duże zainteresowanie nauką szkolną dzieci, potrafią pomagać im, wyjaśniać trudności czy wskazać literaturę pomocniczą. Wyższy poziom wykształcenia rodziców pozwala na stosowanie bardziej elastycznych metod wychowania, dostosowanych do konkretnych sytuacji oraz na

---

<sup>61</sup> K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2003, s.100.

rozumienie tego, jakie znaczenie w osiągnięciu powodzenia życiowego mają społeczne cechy osobowości. Rodzice wykształceni zatem, zwykle w większym stopniu starają się rozwijać cechy społeczne u swoich dzieci.

Współcześnie partycypacja samych rodziców w różnych przejawach kultury fizycznej w zajęciach indywidualnych i zorganizowanych jest ciągle zbyt mała. Pokolenie dzieci w większości rodzin nie może jeszcze czerpać z domu wzorów do naśladowania w zakresie rekreacji fizycznej. Jak wskazują badania zaledwie kilka procent naszego społeczeństwa uczestniczy w aktywności ruchowej. Należymy więc do najmniej aktywnych fizycznie narodów w Europie. Rodzice rezygnują często ze swego udziału w sporcie uważając, że to już nie dla nich. Szczególnie dotyczy to pokolenia 40 latków wzwyż, którzy pracują fizycznie. Z ich opinii wynika, że nie rozumieją w pełni swojej roli w wychowaniu fizycznym swoich dzieci, ani w ważność propagowania oraz dawania dobrego przykładu.

Przeprowadzone różnego rodzaju badania potwierdzają spostrzeżenia, z których wynika, że ogólnie społeczeństwo polskie, a przeważnie dzieci i młodzież, poświęca znikomą część wolnego czasu na aktywność fizyczną, preferując bierny wypoczynek przed telewizorem, czy w ostatnich latach przed komputerem, tabletem i telefonem.

J. Junger<sup>62</sup> jako przyczynę niedostatku aktywności fizycznej u dzieci widzi rodzinę niezaangażowaną w ten oto proces. Jego zdaniem rodzice zaniedbują potrzeby rozwojowe dzieci oraz nie inicjują ich do aktywności fizycznej. Potwierdzają to badania M. Brudnik<sup>63</sup>. Opiekunowie badanych uczniów w bardzo małym zakresie kształtują normatywne mechanizmy wartościowania młodzieży w odniesieniu do kultury fizycznej, jak również nie wzmacniają w dostatecznym stopniu naturalnej u dzieci potrzeby aktywności ruchowej.

---

<sup>62</sup> J. Junger, *Telesna vychova v reflexii nazorov a postajov ziakov zakladnych skol ich ucitelov a rodicov*. Zbornik z Medzinarodnej Vedeckej konferencie č 3. Vyucovanie telesnej vychovy v novy Spoločenskyh podmienkach Pvesov.1994.

<sup>63</sup> M. Brudnik, *Szkolne i rodzinne uwarunkowania emocjonalnego stosunku uczennic i uczniów kl. VIII do lekcji wychowania fizycznego*, AWF Kraków, 1993-1997, „Nauka, informacja, biznes”, 2.

Podsumowując powyższe przemyślenia autorów możemy zauważyć różne czynniki środowiska rodzinnego warunkujące aktywność fizyczną dzieci i młodzieży. Są to podstawowe czynniki społeczno-ekonomiczne, kulturalne, pedagogiczne i psychologiczno-społeczne.

Czynnik społeczno-ekonomiczny określa pozycję społeczną i ekonomiczną rodziny oraz jej poszczególnych członków. Jego komponentem są m.in. warunki bytowe rodziny, tj. poziom dochodów i sytuacja mieszkaniowa. Poziom dochodów w rodzinie jest optymalny dla rozwoju dziecka wówczas, gdy liczony na osobę, umożliwia pozytywną realizację podstawowych funkcji rodziny. Jeśli w tym względzie zachodzą zakłócenia - to powstają procesy destrukcyjne tak dla środowiska rodzinnego, jak i wychowania dziecka. W skrajnej sytuacji, gdy warunki materialne rodziny mającej liczne potomstwo, są niekorzystne, a rodzice przeciążeni obowiązkami, następuje odrzucanie lub zaniedbywanie dzieci.

Drugim elementem środowiska rodzinnego jest czynnik kulturalny, którego komponentami są m. in.: wykształcenie rodziców i innych członków rodziny, wzorzec kulturalny obowiązujący w rodzinie, zasady wychowania dzieci i sposób spędzania wolnego czasu, poziom potrzeb kulturalnych rodziców i innych członków rodziny.

Trzeci element środowiska rodzinnego to czynnik pedagogiczny, który określa metody i środki stosowane przez rodziców w wychowaniu dzieci. Należą do nich: kultura pedagogiczna rodziców, postawy rodzicielskie, warunki opieki nad dzieckiem i kontrola zachowania się dziecka, normy i wartości przekazywane dziecku w wychowaniu, zakazy i wymagania, nagrody i kary oraz styl wychowania.

Kolejnym składnikiem środowiska rodzinnego jest czynnik psychologiczno-społeczny, którego tworzą następujące komponenty:<sup>64</sup>

- struktura rodziny (skład osobowy, liczba dzieci w rodzinie, pozycja dziecka określona przez kolejność jego narodzin itp.);
- więź uczuciowa między dzieckiem a matką i ojcem;
- więź uczuciowa między rodzicami oraz innymi członkami rodziny;
- osobowościowe cechy matki, ojca i innych członków rodziny.

Wzajemne relacje emocjonalne między członkami rodziny mają bardzo duży wpływ na późniejszy proces wychowania dziecka. Dziecko doznaje pierwszych uczuć już w bardzo wczesnym okresie życia. Powstaje u niego poczucie pewności lub niepewności

---

<sup>64</sup> E. Jackowska, *Środowisko rodzinne...*, s. 78.

siebie. Jednak w miarę rozwoju dziecko potrzebuje coraz różnorodniejszych form opieki i troskliwości, szczególnie ze strony matki. „Poczucie emocjonalnej stabilności rozwija się i rozbudowuje w dziecku tym szybciej i pełniej, im pewniejsze jest ono zaspokajania przez najbliższe otoczenie wszystkich jego potrzeb<sup>65</sup>.

### **1.7. Inne instytucje kształtujące aktywność fizyczną dzieci (przedszkola, szkoła, kościół, kluby sportowe, centra handlowe)**

Rozwinięte realia społeczno-kulturowe XXI wieku, w których funkcjonuje rodzina pokazują, że realizacja jej podstawowych funkcji nierzadko wymaga pomocy ze strony instytucji kształtujących aktywność dziecka. Konwencja o prawach dziecka przytacza zapis, w którym stwierdza się, że państwo zobowiązuje się do ukierunkowania działań edukacyjnych na rozwijanie osobowości dziecka, jego talentów oraz zdolności umysłowych i fizycznych<sup>66</sup>. Mówi także o prawach dziecka do wypoczynku i czasu wolnego, do uczestniczenia w zabawach i zajęciach rekreacyjnych, dostosowanych do jego wieku oraz do nieskrępowanego uczestniczenia w życiu kulturalnym i artystycznym.

Bardzo ważne jest tworzenie warunków sprzyjających rozwojowi młodego pokolenia w rodzinie i środowiskach pozarodzinnych, jako czynnika poprawy jakości kapitału ludzkiego. Dzieje się to przykładowo poprzez wspieranie rodzin w ponoszeniu kosztów utrzymania i wychowywania dzieci, rozwój usług społecznych sprzyjających poprawie zdrowia. Realizacji tego założenia miałyby sprzyjać wspieranie lokalnych inicjatyw w zakresie rozwoju funkcji sportowo- rekreacyjnych w ramach zagospodarowania czasu wolnego i profilaktyki zdrowotnej, a także włączenie rodziców do współpracy ze szkołami i placówkami oświatowo- wychowawczymi.

W społeczeństwie współczesnym, system aktywności fizycznej w przedszkolach jak i w szkołach jest jednak nie jednolity. Fundamentalnym zadaniem szkoły jest mądra praca zarówno nauczycieli, jak i uczniów, a w zasadzie całej społeczności nie wyłączając rodziców i administracji szkolnej, wizytatorów i doradców, dyrektorów szkół i kuratorów oświaty, urzędników, Ministerstwa Edukacji i samego ministra. Państwo mając na uwadze postanowienia prawne może tworzyć także materialne zaplecze do realizacji form czasu wolnego w pożądanym jego kształcie, na przykład poprzez umożliwienie spędzenia go w

---

<sup>65</sup> M. Ziemska, (red.), *Rodzina i dziecko*, Warszawa, 1980, s. 133-134.

<sup>66</sup> Konwencja o Prawach Dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989, Dz.U. z dnia 23 grudnia 1991, Nr 120, Poz. 526, część I, artykuł 29.

klubach sportowych, kinach, teatrach, w działach harcerskich, kołach zainteresowań, świetlicach, pałacach młodzieżowych, młodzieżowych domach kultury, ogniskach pracy pozaszkolnej, ogródkach jordanowskich i innych placówkach, które są trwałym składnikiem systemu oświaty i wychowania w Polsce.

Dzieci i młodzież należy przygotować i wychować do właściwego korzystania z zasobów czasu wolnego, działając systemowo. Znaczący to, iż w realizacji tego przedsięwzięcia konieczna jest jednocześnie współpraca rodziny, szkoły, instytucji wychowania pozaszkolnego, organizacji młodzieżowych i społecznych. Obok omawianej wcześniej rodziny, istotną funkcję w kształtowaniu aktywności fizycznej odgrywają placówki przedszkolne oraz szkoły.

Obie te instytucje warunkują wielopłaszczyznowy rozwój dziecka poprzez program zajęć o charakterze dydaktyczno-wychowawczym. Placówka przedszkolna i szkolna nie jest odosobniona w pełnieniu swojej misji. Wsparciem jest działalność innych instytucji, których zadaniem jest propagowanie kultury czasu wolnego i rozwijania aktywności fizycznej. Dzisiejsze przedszkole i szkoła stara się budzić w dzieciach i młodzieży chęć odkrywania świata, poznawania praw rządzących światem przyrody i społeczeństwem oraz poszukiwania prawdy. To twórcze pragnienie poznawania i przekształcania rzeczywistości odnajduje się w konkretnych rozwiązaniach czasu wolnego.

Według J. Nowocienia<sup>67</sup> w szkole następuje podział ról, a ich zróżnicowanie w znacznej mierze tworzy sport szkolny, choćby przez specjalizację sportową. W szkole rozpoczyna się zjawisko przenoszenia ról społecznych na inne płaszczyzny życia społecznego. Znajduje to potwierdzenie w ugruntowanych w praktyce pedagogicznej hasłach: „Dobry sportowiec - dobrym uczniem”, „Sportowe przykłady dobrego zachowania”, „Dziś dobry uczeń, jutro dobry działacz, menedżer”. W wychowaniu bardzo ważną rolę odgrywa osobisty przykład - wzór. Sport dostarcza takich bodźców, a sportowcy olimpijczycy stają się dla młodych ludzi autorytetami.

Współczesna nauka koncentrująca się na problemach kształcenia i wychowania fizycznego, wyznacza szkolnej edukacji bardzo szeroki zakres funkcji. Modelowa struktura szkolnego wychowania fizycznego, stosownie do treści i metod, uwzględnia szereg komplementarnych i wzajemnie uzupełniających się elementów. Są nimi: lekcja wychowania fizycznego, pozalekcyjne formy wychowania fizycznego, działalność szkolnej służby zdrowia, oświata zdrowotna w szkole, lekcje higieny i nauki o człowieku.

---

<sup>67</sup> J. Nowocien, *Wychowanie-sport-olimpizm*, „Lider”, 12/2009.

Badania aktywności fizycznej w placówkach szkolnych wykazały dodatni jej wpływ na kształtowanie się postaw i zachowań uczniów, zgodnych z przyjętymi normami społecznymi. Potwierdziły to m.in. wysokie oceny szkolne dyscypliny i zachowania się uczniów- sportowców, które w głównej mierze są one na poziomie wyróżniającym i wzorowym. Tak też dzieje się w klasach ze zwiększoną liczbą godzin wychowania fizycznego i sportu.

Mówiąc o rezultatach fizycznego kształcenia wskazuje się obecnie na dwa główne kierunki w oddziaływaniu nauczyciela na aktywność wychowanka. Z jednej strony ingeruje on w somatyczny rozwój dziecka, ale zgodnie z naturalnymi prawami tego rozwoju i w myśl podstawowych zasad biologicznej ingerencji, na czele z Hipokratesowską zasadą *primum non nocere*, czyli po pierwsze nie szkodzić. Z drugiej zaś strony wyposaża go w określone umiejętności, sprawności i wiedzę określane mianem dyspozycji instrumentalnych.

K. Warchoń i W. Półtorak<sup>68</sup> słusznie zauważają, że szkolna aktywność fizyczna powinna stać się narzędziem merytorycznego wsparcia zadań wychowawczych realizowanych w szkołach i placówkach oświatowo-wychowawcach. „Wymaga to jednak pełnej świadomości i przekonania co do rzeczywistych, wartości tkwiących w aktywności sportowej dzieci i młodzieży. Trwałym i obowiązującym elementem każdego planu wychowawczego szkoły powinny być stosowne zapisy odnoszące się do życia sportowego podopiecznych i wychowanków. Należałoby określić cele i zadania sportu szkolnego, ustalić plan i harmonogram konkretnych działań, wyznaczyć osoby odpowiedzialne za organizację sportu szkolnego, zadbać o właściwą oprawę i przebieg zawodów sportowych ze szczególnym uwzględnieniem treści wychowawczych. Także należałoby ustalić zasady finansowania działalności sportowej, nagradzania i wyróżniania uczniów angażujących się we wszelką działalność sportową. Działania takie mogłyby w znacznym stopniu podnieść rangę sportu szkolnego w opinii nauczycieli, wychowawców, rodziców, a przede wszystkim dzieci i młodzieży”<sup>69</sup>.

Przemiany społeczno-kulturowe w Polsce spowodowały zmiany stylu życia, w których pojawiła się świadomość, że promocję zdrowia oraz aktywność fizyczną realizuje się na wszystkich szczeblach edukacji dzieci i młodzieży a także na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych,. Zajmują się tym media, instytucje i organizacje

---

<sup>68</sup> K. Warchoń, S.W. Półtorak, *Sport szkolny winien być szkołą życia* [w:] *bliźsze zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania)* pod red. W. Pańczyka, K. Warchoła, Wyd. UR, Rzeszów 2011, s. 77.

<sup>69</sup> A. Gniazdowski, *Promocja zdrowia. Zdrowie publiczne: wybrane zagadnienia*, red. J.A. Indulski i inni, Łódź 2000, s. 334-336.

społeczne, kościoły, kluby sportowe i centra handlowe<sup>70</sup>.

W procesie wychowania do aktywności fizycznej dużą rolę pełnią różnorodne sytuacje wychowawcze w środowiskach pozaszkolnych. Są to instytucje tzw. „wychowania równoległego”, które realizują specjalne cele w toku planowego i metodycznie zorganizowanego postępowania opiekuńczo-wychowawczego. Placówkami wychowania do aktywności fizycznej i organizatorami czasu wolnego są domy kultury, które mają w Polsce dość długą tradycję. Rozwój placówek pod nazwą „domy kultury” nastąpił po II wojnie światowej, a ich rozkwit przypada na lata 70. i 80. XX wieku, kiedy powoływano wojewódzkie, miejskie, dzielnicowe czy zakładowe domy kultury oraz młodzieżowe domy kultury i Pałace Młodzieży. Zasada ich działalności podporządkowana została ideologii socjalizmu i nie miały one samodzielności w realizowaniu swoich celów<sup>71</sup>.

W obliczu dokonujących się zmian kulturowych i form społecznego współżycia, wzrostu konsumpcjonizmu, a także „supermarketyzacji” sfery kultury, polegającej na przeniesieniu życia kulturalnego do galerii handlowych i supermarketów, tradycyjne instytucje oświatowo-kulturalne muszą proponować nowatorskie i coraz bardziej urozmaicone formy spędzania czasu wolnego<sup>72</sup>. Współczesnymi instytucjami, które mogą kształtować aktywność fizyczną dzieci oraz rodzin stają się coraz częściej centra handlowe. Galerie handlowe umożliwiają spędzanie czasu wolnego na wiele sposobów. Specjaliści od marketingu wciąż wypracowują nowe taktyki przyciągnięcia większej rzeszy klientów. Ostatnio, coraz popularniejszą formą promocji podobnych miejsc jest łączenie sfery handlowej z bogatą ofertą rozrywkową w tym także organizowaniem aktywności fizycznej zarówno dla dzieci - poprzez tworzenie różnego rodzaju ofert gier i zabaw ruchowych jak i dla rodziców - poprzez organizowanie klubów sportowych czy siłowni. Badania marketingowe Polskiej Izby Centrów Handlowych wskazują, że znaczącą część klientów odwiedzających centra handlowe stanowią rodziny z dziećmi. Dlatego też Centra te dostosowują swoją działalność w zakresie aktywności fizycznej na potrzeby konsumenta w tym rodziców i ich dzieci.

---

<sup>70</sup> A. Gniazdowski, *Promocja zdrowia, Zdrowie publiczne: wybrane zagadnienia*, red. J.A. Indulski i inni, Łódź 2000, s. 334-336.

<sup>71</sup> B. Jedlewska, B. Skrzypczak, *Z tradycją w przyszłość - droga polskich domów kultury, Dom Kultury w XXI wieku, wizje, niepokoje, rozwiązania*, red. B. Jedlewska, B. Skrzypczak, Olsztyn 2009, s. 11.

<sup>72</sup> B. Jedlewska, *Współczesne oblicza kultury - aktualny wymiar uczestnictwa w kulturze, Dom kultury w XXI wieku*, poz. cyt., s. 17-20.

## 1.8. Aktywność fizyczna dzieci i rodzin w świetle nowych koncepcji czasu wolnego

W erze ponowoczesności, która charakteryzuje się płynnością, mobilnością, powszechnością coraz bardziej przenika i stapia się czas wolny z czasem pracy.

Dlatego też jak twierdzi R. Winiarski współczesna koncepcja czasu wolnego powinna uwzględniać zmiany, jakie dokonały się w systemach wartości społeczeństw krajów wysoko rozwiniętych na przełomie XX i XXI wieku. To w nich zaczynają dominować wartości postmaterialistyczne takie, jak: szczęście, dobre samopoczucie, jakość życia, zdrowie, sprawność fizyczna. Obecnie tworzą się nowe wspólnoty, skupione wokół wspólnych wartości, pasji, zamiłowań. Tworzą się nowe hobby, które dzięki globalnym środkom komunikacji, przekraczają dotychczasowe granice klasowe, wiekowe i geograficzne. Powstaje globalne społeczeństwo, w którym nie ilość czasu wolnego i sposób jego wykorzystania staje się wyznacznikiem pozycji społecznej i stylu życia człowieka<sup>73</sup>.

W dzisiejszych czasach wychowanie ma na celu kształtowanie u dziecka umiejętności wykorzystywania czasu wolnego w dzieciństwie, młodości i w wieku dojrzałym. Współczesne potrzeby oraz tendencje rozwojowe systemu oświaty i wychowania czynią zjawisko czasu wolnego dzieci i młodzieży jednym z podstawowych problemów wychowawczych, gdzie działania wychowawcze ukierunkowane są na upodmiotowienie ucznia - wychowanka. Proces upodmiotowienia czyni z ucznia współtwórcę własnego rozwoju, tym samym większego znaczenia nabierają procesy: samowychowania (autoedukacji), samokontroli i samooceny. Aby ów proces urzeczywistnił się, należy pomagać wychowanekowi w zrozumieniu samego siebie oraz swoich potrzeb. Należy także ułatwić wychowanekowi poznawanie norm higieny fizycznej i psychicznej, ułatwić zdobycie umiejętności racjonalnego dzielenia czasu między nauką, pracą a wypoczynkiem.

Spędzanie czasu wolnego związane jest z wychowaniem i doskonaleniem osobowości. U podstaw racjonalnego spożytkowania czasu wolnego leżą założenia o charakterze pedagogicznym, które stwierdzają, że wychowanie przez czas wolny obejmuje wytwarzanie nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z doskonaleniem zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego.

Uczestnictwo w aktywności fizycznej podczas czasu wolnego może przyczynić się do rozbudzenia potrzeb rozwoju i doskonalenia ciała, tworzenia szerokich możliwości o

---

<sup>73</sup> R. Winiarski R., *Rekreacja i czas wolny: studia humanistyczne*, Warszawa, Wydawnictwa Akademickie, Oficyna Wydawnicza Łośgraf - Wiesław Łoś, 2011, s. 20.



charakterze kulturotwórczym. Różnorodne formy rekreacji ruchowej stanowią cel sam w sobie, są skierowane m.in. na doskonalenie własnej osobowości. Czas wolny we współczesnym świecie urósł więc do rangi problemu społecznego zarówno jeśli chodzi o dorosłych, jak i o młodzież i dzieci, a właściwa organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży staje się jednym z istotnych tematów badań nauk o kulturze fizycznej. Istnieją przypuszczenia, iż zarówno dzieci jak i młodzież nie są dostatecznie wdrożone do wartościowego wykorzystania czasu wolnego, którym dysponują i nie potrafią należycie go sobie organizować i wykorzystać<sup>74</sup>.

Dynamika współczesnego życia, wszechstronny rozwój nauki i techniki wywołały złożone przeobrażenia w życiu społeczeństwa i w rozwoju obecnej cywilizacji. Dzięki przemianom praca ludzka stała się mniej uciążliwa fizycznie, ale za to wymaga większego wysiłku umysłowego, więcej inteligencji, inwencji i bystrości. Skracanie czasu pracy sprawia, że człowiek zaczyna mieć coraz więcej czasu do własnej dyspozycji - czasu wolnego. Czas wolny podlega zmianom i wahaniom w zależności od ilości zajęć obowiązkowych, Zależy od dnia, tygodnia, pory roku. Szczególną cechą czasu jest nieodwracalność. Nie można go więc zatrzymać ani magazynować, można jedynie czasem lepiej lub gorzej nim „gospodarować”, wypełniając go czynnościami mniej lub bardziej wartościowymi, których konsekwencje dla jednostki i społeczeństwa będą się liczyć w przyszłości.

Kultura spędzania czasu wolnego sprzyja w znacznej mierze przedłużaniu okresu zdolności produkcyjnych człowieka, zwiększeniu efektywności nauki, pracy i jego wszechstronnemu rozwojowi. W czasie wolnym kształtuje się wiele cech osobowych, nawyków i upodobań. To, co człowiek robi poza nauką czy pracą, ma wpływ na jego aktywność w procesie działalności obowiązkowej.

W dzisiejszych czasach u rodzin polskich zauważa się brak wyraźnie zaznaczonego stylu życia. Przez to zanika sposób spędzania wolnego czasu, który jest charakterystyczny dla poszczególnych warstw społecznych. Następuje dekompozycja dawnych stylów życia. Tworzy się nowy styl oparty na powiązaniach różnorodnych grup społecznych, co nadaje mu charakter masowy. W obecnych społeczeństwach konsumpcyjnych następuje częściej odejście od wartości duchowych na rzecz materialnych. Z tego względu w czasie wolnym rodzin dominuje „mieć” nad „być”, co przejawia się to w tym, iż znaczną część dochodu rodzin przeznaczana jest nie na korzystanie z dóbr kultury, lecz przede wszystkim na po-

---

<sup>74</sup> W. Śładkowski, *Promocja zdrowia rodziny*, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Medicina 2004; 59 suppl. 14, 3: 209- 214.

siadanie dóbr materialnych, coraz bogatszą konsumpcję, czy chociażby atrakcyjne wyjazdy zagraniczne.

W sposobie spędzania wolnego czasu, według L. Dyczewskiego<sup>75</sup>, brakuje dominacji określonego systemu wartości oraz wzorów zachowań w kontaktach z innymi osobami. Podobnie zresztą w sposobie organizacji dnia codziennego oraz świątecznego. Wybór organizacji czasu poza obowiązkową pracą dokonuje się pod wpływem mody lansowanej przez środki masowego przekazu. Istotną rolę w wyborze spędzania czasu wolnego przez rodziny odgrywa propagowany sposób jego spędzania przez znane i popularne osoby z życia publicznego, jak aktorzy, prezenterzy telewizyjni, piosenkarze czy inne osoby należące do elity społecznej. Aktualnie ludzie nie potrafią panować nad własnym czasem. Współczesnym rodzinom coraz trudniej jest kontrolować i organizować czas. Zauważa się także brak umiejętności w dokonywaniu właściwych wyborów w zakresie korzystania z dóbr kultury w czasie wolnym. W większości rodziny w sposób bezrefleksyjny korzystają z tego, co oferuje rynek dóbr konsumpcyjnych.

Rodzina w XXI wieku zarówno w Polsce, jak i w Europie uległa zdecydowanym przekształceniom, co jest konsekwencją różnorodnych zmian społeczno-ekonomicznych i politycznych procesów globalizacji. W efekcie musi ona sprostać wielu problemom, a także stawić czoła różnym wyzwaniom w aspekcie prawidłowej realizacji powierzonych jej funkcji. W wielu rodzinach nie występuje lub niewystarczające jest wychowanie do czasu wolnego dzieci i młodzieży. Może to wynikać z powodu braku czasu „pierwszych nauczycieli” tj. rodziców lub ich niewydolności wychowawczej. Zatem ciężar owego obowiązku spada na instytucje publiczne: oświatowo- wychowawcze, rekreacyjno-sportowe i kulturalne.

---

<sup>75</sup> L. Dyczewski, *Tożsamość problemem i przedmiotem badań*, L. Dyczewski, D. Wadowski (red.), *Tożsamość polska w odmiennych kontekstach*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009, s. 2–3.

## II. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

### 2.1. Uzasadnienie wyboru tematu

Czas wolny spędzany w centrach handlowych to szybko rozwijająca się oferta aktywności fizycznej, która w Polsce nie jest jeszcze dostatecznie zbadana. Zmiany spowodowane Ustawą o ograniczeniu handlu w niedzielę i święta oraz w niektóre inne dni<sup>76</sup> wymuszają na galeriach handlowych zmianę obsługi klienta. Zarówno w literaturze zagranicznej, jak i polskiej opisywane są motywy podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym, jednak brakuje badań wskazujących na sposoby spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi w centrach handlowych. Warto zatem zbadać, czy czas wolny rodzin z dziećmi realizowany podczas pobytu w galeriach handlowych ma znaczący wpływ na jego jakość i ilość. Warto także zbadać, czy aktywność fizyczna realizowana przez rodziny z dziećmi w czasie wolnym w tych centrach zastępuje lub wypiera inne formy tej aktywności w rodzinie. Podjęty temat badawczy charakteryzuje nowatorskie trendy spędzania czasu wolnego, poniekąd wymuszone obecnymi standardami życia w Polsce. Dotychczas nie zbadano tego problemu w kontekście stylu życia, zdrowia i kondycji fizycznej rodzin z dziećmi. Zatem zainteresowanie się podjętym tematem pracy doktorskiej wynikało z następujących przesłanek:

- czas wolny rodzin z dziećmi stanowi istotny element kultury fizycznej,
- zachodzą nowe trendy w życiu społecznym rodzin z dziećmi, w spędzaniu czasu wolnego i aktywności fizycznej,
- występują różnice społeczne, demograficzne i organizacyjne w realizowaniu aktywności fizycznej i spędzaniu czasu wolnego rodzin z dziećmi,
- formy spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej przez rodziny z dziećmi wpływają na zwiększenie ilości i jakości wspólnie spędzanego czasu,
- skuteczność i potrzeba ulepszania programu FAMILY FRIENDLY STORE (sklep przyjazny rodzinie) jako wyznacznik poziomu usług dla rodzin z dziećmi,

---

<sup>76</sup> Ustawa z dnia 10 stycznia 2018 r. o ograniczeniu handlu w niedzielę i święta oraz w niektóre inne dni (Dz. U. poz. 305).

- brak szczegółowych badań pierwotnych i literaturowych (wtórnych) dotyczących aktywności fizycznej i wykorzystania czasu wolnego rodzin z dziećmi w centrach handlowych w Polsce.

## **2.2. Problem badawczy i jego cele**

Rozwijająca się w Polsce sfera usług handlowych, kulturalnych, rekreacyjnych powoduje coraz większe zainteresowanie się społeczeństwa działalnością powstających coraz liczniej centrów handlowych, które swoim klientom oferują różne nowości zaspokajające ich zróżnicowane potrzeby, w tym aktywności fizycznej. Centra handlowe pełnią zatem nie tylko rolę komercyjną, lecz także rekreacyjno-wypoczynkową w stosunku do swoich klientów. Zbadanie propagowanej przez centra handlowe aktywności fizycznej w czasie wolnym, kreowanie nowych, atrakcyjnych form spędzania tego czasu szczególnie przez rodziny z dziećmi stanowi podstawowy problem badawczy przygotowanej dysertacji doktorskiej. Przyjęto w niej trzy cele: teoretyczny, poznawczy i praktyczny.

### **CEL TEORETYCZNY**

- Wskazanie nowych potrzeb rekreacyjnych determinujących styl życia rodzin z dziećmi w zakresie aktywnych form spędzania czasu wolnego;
- Ukazanie nowych instytucji oferujących efektywne formy spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi w ramach teorii kultury fizycznej.

### **CEL POZNAWCZY**

- zbadanie opinii rodzin oraz ich dzieci jako klientów centrów handlowych o rodzajach i jakości spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej oferowanej przez te centra;
- ukazanie walorów i korzyści a także wad wynikających z aktywnych form spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej przez rodziny z dziećmi w czasie pobytu w centrach handlowych;
- rozpoznanie roli czynników społecznych, demograficznych i przestrzennych determinujących aktywne sposoby spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi w centrach handlowych;
- zbadanie wpływu oferowanych form aktywności fizycznej na atrakcyjność stosowanej idei Sklepu Przyjaznego Rodzinie (Family Friendly Store) a także pakietów lojalnościowych dla rodzin i ich dzieci;

- ukazanie różnic w sposobie, jakości i ilości spędzania czasu wolnego oraz aktywności fizycznej rodzin z dziećmi, a także dysproporcji organizacyjnych między poszczególnymi centrami handlowymi w różnych regionach Polski.

#### CEL PRAKTYCZNY:

- zweryfikowanie możliwości szeroko zróżnicowanych form aktywności fizycznej spędzania czasu wolnego rodzin z dziećmi w centrach handlowych
- zaprojektowanie programów promujących aktywność fizyczną rodzin z dziećmi przez centra handlowe;

### 2.3. Pytania i hipotezy badawcze

Poza przedstawionym problemem badawczym i celami pracy sformułowano kilka podstawowych pytań, które uzupełniają cel badań. Są to:

- Jak oceniają Klienci (rodziny z dziećmi) ofertę czasu wolnego i aktywności fizycznej prezentowaną przez centra handlowe?,
- Czy poziom i zakres oferowanych form spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej w centrach handlowo-rozrywkowych zaspakają potrzeby rodzin z dziećmi?,
- Jakie czynniki mają wpływ na decyzję rodzin z dziećmi odnośnie wyboru form czasu wolnego i aktywności fizycznej oferowanych przez centra handlowe?,
- Jakie czynniki mają wpływ na poziom i atrakcyjność oferowanych form czasu wolnego i aktywności fizycznej przez centra handlowe?,
- W jaki sposób centra handlowe popularyzują ofertę spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej wśród rodzin z dziećmi?

#### Hipotezy badawcze

- Rodziny z dziećmi chętnie uczestniczą w zajęciach i animacjach oferowanych przez placówki handlowo-rozrywkowe, wypełniając tym sposobem aktywnie czas wolny.
- Oferowane formy prozdrowotnego, efektywnego spędzania wolnego czasu w centrach handlowo-rozrywkowych są zgodne z oczekiwaniami rodzin z dziećmi.
- Zakres oferowanych form spędzania czasu wolnego w centrach handlowo-rozrywkowych dla rodzin i dzieci jest zróżnicowany w zależności od czynników społeczno-demograficznych oraz organizacyjno-logistycznych.

- Determinanty, które mają wpływ na decyzję rodziny co do wyboru centrum handlowego to odległość od miejsca zamieszkania, udogodnienia dla rodzin z dziećmi oraz atrakcyjność oferowanych form spędzania czasu wolnego wsparte aktywnością fizyczną.
- Korzystanie z form spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej przez rodziny z dziećmi dostępnych w centrach handlowych przynosi korzyści dla nich w postaci zwiększenia zainteresowania się aktywnością fizyczną.
- Rodziny z dziećmi korzystające z form spędzania czasu wolnego w centrach handlowych są także zainteresowane innymi, aktywnymi formami aktywności fizycznej.

#### 2.4. Metody i techniki badań

Mając do wyboru wiele metod do zbadania problemu naukowego, wybieramy te, które dają możliwość jak najlepszego i najdokładniejszego przyjrzenia się badanemu tematowi. Pojęcie „metody badań”, jest szeroko opisywane w literaturze przedmiotu. M. Łobocki uważa, iż „Rozumiane w ten sposób metody są z reguły pewnym ogólnym systemem reguł, dotyczących organizowania określonej działalności badawczej, tj. szeregu operacji poznawczych i praktycznych, kolejności ich zastosowania, jak również specjalnych środków i działań skierowanych z góry na założony cel badawczy”<sup>77</sup>. Natomiast A. Kamiński z kolei twierdzi, że "Istnieje tendencja do pojmowania metody badań jako zespołu teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu naukowego”<sup>78</sup>. Można jeszcze oprzeć się na opinii S. Nowaka, który pisze, że „Przez metodę naukową rozumiemy tu określony, powtarzalny sposób rozwiązywania problemu. Metoda badań empirycznych to tyle, co określony, powtarzalny sposób typu problemu badawczego, szukanie odpowiedzi na pytanie określonego rodzaju przez szeroko pojmowaną obserwację rzeczywistości”<sup>79</sup>.

W nawiązaniu do powyższych definicji wyróżniamy kilka klasyfikacji metod badań. Według M. Łobockiego metody i techniki badań pedagogicznych to<sup>80</sup>:

<sup>77</sup> M. Łobocki, *Metody badań pedagogicznych*, Warszawa 1978, s. 115.

<sup>78</sup> A. Kamiński, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej; Metodologia pedagogiki społecznej*, R. Wroczyński, T. Pilch, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1974, s. 65.

<sup>79</sup> S. Nowak, *Metodologia badań socjologicznych*, Warszawa 1970, s. 237.

<sup>80</sup> M. Łobocki, *Metody badań pedagogicznych*, Warszawa 1978, s. 115- 300.

1. Obserwacja.
2. Eksperyment pedagogiczny.
3. Testy osiągnięć szkolnych.
4. Techniki socjometryczne.
5. Analiza dokumentów.
6. Skale ocen.
7. Ankiety i kwestionariusze.
8. Rozmowa i wywiad.

Wybrane metody badań w pedagogice według T. Pilcha, to:

1. Eksperyment pedagogiczny.
2. Monografia pedagogiczna.
3. Metoda indywidualnych przypadków.
4. Metoda sondażu diagnostycznego.

Nie wnikając w szczegółową charakterystykę różnych metod badawczych, poniżej przedstawiam krótki opis metod według T. Pilcha, bowiem niektóre z nich zastosowałam w swoich badaniach empirycznych.

Eksperyment pedagogiczny. Zgodnie z definicją autora jest to „Szczególny sposób gromadzenia wiedzy o badanym osobniku lub zbiorowości, polegający na organizowaniu sytuacji nietypowej, która wyzwała postawy i reakcje badanych lub badanego”<sup>81</sup>. Charakter eksperymentu polega na wprowadzeniu do wybranego układu (zbiorowości społecznej, zespołu zdarzeń, zjawiska lub procesu) specjalnie przez nas wybranego czynnika w celu uzyskania pożądaných zmian układu lub w celu sprawdzenia, jakie zmiany w obserwowanym układzie zajdą pod wpływem owego nowego czynnika zwanego zmienną niezależną. Celem eksperymentu jest więc wykrycie związków przyczynowo - skutkowych między zmienną niezależną a elementami badanego układu. Rezultatem eksperymentu są więc zawsze określone zmiany albo ich brak-zmiany nie tylko badanego układu, choć te są najważniejsze, lecz także zasobu naszej wiedzy”<sup>82</sup>.

Monografia pedagogiczna. Drugą metodą badawczą jest monografia pedagogiczna, za którą wedle sugestii A. Kamińskiego należy przyjąć „taką metodę postępowania, która prowadzi do opisu instytucji wychowawczych, rozumiejąc pod pojęciem instytucji wy-

---

<sup>81</sup> Tamże, s. 100

<sup>82</sup> T. Pilch, T. Barman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie jakościowe i ilościowe*, Warszawa 2001, s. 73.

chowawczej struktury sformalizowane”<sup>83</sup>. Natomiast T. Pilch pisze, iż „Dotychczasowe ustalenia pozwalają nam nazwać monografią metodę badań, której przedmiotem są instytucje wychowawcze, w rozumieniu placówki, lub instytucjonalne formy działalności wychowawczej, prowadzącą do gruntownego rozpoznania struktury instytucji, zasad i efektywności działań wychowawczych oraz opracowania koncepcji ulepszeń i prognoz rozwojowych”<sup>84</sup>.

Metoda indywidualnych przypadków. Metoda ta posiada długi historyczny rodowód, który uzasadnia jej ograniczanie do analizy konkretnych, jednostkowych przypadków wychowawczych i sprowadza się przez to do badania biografii ludzkich. Jak pisze T. Pilch i T. Barman: „Metoda indywidualnych przypadków jest sposobem badań polegającym na analizie jednostkowych losów ludzkich uwikłanych w określone sytuacje wychowawcze, lub na analizie konkretnych zjawisk natury wychowawczej poprzez pryzmat jednostkowych biografii ludzkich z nastawieniem na opracowanie diagnozy przypadku lub zjawiska w celu podjęcia działań terapeutycznych”<sup>85</sup>.

Metoda sondażu diagnostycznego. Zgodnie z definicją „Metoda sondażu diagnostycznego jest sposobem gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, nasilaniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk i wszelkich innych zjawisk instytucjonalnie nie zlokalizowanych – posiadających znaczenie wychowawcze – w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko występuje”<sup>86</sup>.

Do wskazanej metody badań należy dobrać odpowiednie techniki badawcze. H. Muszyński pisze: „W ślad za wyborem metody musi następować przygotowanie szczegółowych technik badawczych. Może ono polegać na opracowaniu dokładnego planu obserwacji dotyczącego tych zmiennych, do których postanowiliśmy zastosować tę właśnie metodę, obmyśleniu konkretnego kwestionariusza ankiety lub wywiadu, doborze odpowiednich sytuacji testowych w przypadku, kiedy metodą badawczą ma być poddanie badanego określonym próbom, a wskaźniki jego reakcji mają być wyrażane w zachowaniu. Czynno-

---

<sup>83</sup> A. Kamiński, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej; Metodologia pedagogiki społecznej*, R. Wroczyński, T. Pilch, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1974, s. 66-77.

<sup>84</sup> T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1977, s. 121.

<sup>85</sup> T. Pilch, T. Barman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie jakościowe i ilościowe*, Warszawa 2001, s. 78.

<sup>86</sup> W. Muszyński, *Wstęp do metodologii pedagogiki*, Warszawa 1971, s. 247-248.



ści te, kończy badacz pełnym zestawem technik, które zamierza zastosować dla skonstruowania i pomiaru zmiennych”<sup>87</sup>.

W przeprowadzonych przeze mnie badaniach do zastosowanej metody sondażu diagnostycznego posłużyłam się następującymi technikami badawczymi:

1. Obserwacją bezpośrednią,
2. Wywiadem,
3. Analizą ankiet skierowanych do osób dorosłych,
4. Analizą ankiet skierowanych do dzieci.

Pojęcie obserwacji A. Kamiński definiuje w sposób następujący: „Jest czynnością jednostronną, angażuje tylko badającego, którym powoduje dążenie do celowego, planowego, systematycznego i krytycznego spostrzegania określonych zachowań, przedmiotów itp.”<sup>88</sup>.

T. Pilch pisze natomiast, że „Obserwacja jest czynnością badawczą polegającą na gromadzeniu danych drogą postrzeżeń”<sup>89</sup>.

Z kolei „Wywiad jest rozmową badającego z respondentem lub respondentami według opracowanych wcześniej dyspozycji lub w oparciu o specjalny kwestionariusz”<sup>90</sup>. W. Zaczyński traktuje wywiad jako „metodę zdobywania informacji przez bezpośrednie stawianie pytań tym wybranym osobom, które mogą nam udzielić pewnej sumy wiadomości”<sup>91</sup>.

Natomiast ankieta jest niezastąpiona w celu poznania cech zbiorowości, faktów i opinii o zdarzeniach. Ankieta może być audytoryjna (ankieter spotyka się z badanymi, ale nie musi brać czynnego udziału), pocztowa (ankieta wysyłana do ankietowanych pocztą), prasowa (umieszczana w prasie), internetowa (zamieszczona na stronach internetu). Do przeprowadzenia ankiety służy narzędzie badawcze, takim jest: kwestionariusz ankiety. T. Pilch i T. Wujek mówiąc o narzędziu badawczym określają je jako: „przedmiot służący do realizacji wybranej techniki badań. O ile technika badawcza oznacza czynności, na przykład obserwowanie, prowadzenie wywiadu, o tyle narzędzie badawcze to instrument służący do technicznego gromadzenia danych z badań. W tym rozumieniu narzędziem badawczym będzie kwestionariusz wywiadu, arkusz obserwacyjny, a nawet ołówek”<sup>92</sup>.

---

<sup>87</sup> Tamże.

<sup>88</sup> A. Kamiński, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej; Metodologia pedagogiki społecznej*, R. Wroczyński, T. Pilch, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1974, s. 56.

<sup>89</sup> T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1977, s. 128.

<sup>90</sup> Tamże, s. 133.

<sup>91</sup> W. Zaczyński, *Praca badawcza nauczyciela*, Warszawa 1968, s. 153.

<sup>92</sup> T. Pilch, T. Wujek, dz. cyt. s. 51.

Podsumowując ustalenia terminologiczne, wyjaśnię jeszcze pojęcie narzędzia badawczego: „Otóż narzędzie badawcze jest przedmiotem służącym do realizacji wybranej techniki badań”<sup>93</sup>, a metoda jest pojęciem najszerszym i nadrzędnym w stosunku do techniki i narzędzia badawczego. Technika z kolei, jest pojęciem podrzędnym wobec metody i nadrzędnym w stosunku do narzędzia badawczego. To ostatnie zaś ma zakres najwęższy i jest pojęciem podrzędnym zarówno wobec pojęcia metody, jak i pojęcia techniki badawczej”<sup>94</sup>.

Jeśli chodzi o badania i ich funkcjonalność to przeprowadzone zostały badania pilotażowe, które miały sprawdzić przygotowane narzędzia badawcze, szczególnie ankietę. Właściwe badania zostaną przeprowadzone na kilku grupach z wykorzystaniem ankiety:

- grupie badawczej nr 1 (rodzice z dziećmi w wieku 3-10 lat odwiedzające centra handlowe),
- grupie badawczej nr 2 (dzieci w wieku 3-10 lat odwiedzające centra handlowe) oraz grupie kontrolnej (osoby bez dzieci odwiedzające centra handlowe).

Rodzice, którzy zechcą wziąć udział w badaniu zostaną wybrani losowo w ustalonym odstępie czasu. Autorka będzie starała się zachować reprezentatywność badań. Przyjęto, że najlepszą techniką zbierania danych będzie ankietą. Ankietą skierowaną zostanie do członków rodziny i dzieci korzystających z form aktywności fizycznej oferowanej przez centra handlowe. Ankietą skierowaną do dzieci będzie miała formę obrazkową zainstalowaną na tablicie. Dodatkowo wykorzystana będzie też ankietą internetowa na forach społecznościowych.

Bieżące monitorowanie poziomu rozwoju infrastruktury rekreacyjnej oraz statystyki intensywności pobytu w Centrach Handlowych możliwe będzie poprzez stałą analizę wyników badań rynkowych, zleczanych przez Polską Radę Centrów Handlowych. Jest to największa w Polsce organizacja skupiająca firmy związane z branżą centrów oraz ulic handlowych. Jest to stowarzyszenie not-for-profit, zrzeszające ponad 240 firm działających w branży nieruchomości handlowych. Polska Rada Centrów Handlowych jest narodowym partnerem International Council of Shopping Centers (ICSC) i działa na terenie Polski od 2003 roku.

Badania prowadzone przez tą organizację pozwalają na szacunkową ocenę poziomu oferowanych usług dotyczących możliwości korzystania z form czasu wolnego oraz pozwalają ustalić prognozy na następne lata.

---

<sup>93</sup> Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych...*, op. cit., s. 116.

<sup>94</sup> Tamże, s. 117.

W ramach metody sondażu diagnostycznego wykorzystana zostanie technika obserwacji uczestniczącej stosowana przez autorkę badań. Dodatkowo posłużę się także metodą analizy literatury przedmiotu i dokumentów wtórnych oraz wywiadu standaryzowanego z wykorzystaniem kwestionariusza wywiadu. Zastosowana zostanie również metoda analizy statystycznej, z wykorzystaniem programu statystycznego Statistica Software.

## **2.5. Przebieg i organizacja badań**

Przebieg i organizacja badań. Przeprowadzone badania pilotażowe, które zostały zrealizowane wśród rodziców z dziećmi miały pokazać czy skala badanego problemu jest wystarczająca do oceny rodzaju form spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi. Jako teren badań pilotażowych wybrano miasto Poznań, ograniczając się do Parku Handlowego, czyli terenu, na którym znajduje się sieć sklepów handlowych oraz instytucji sportowo-rekreacyjnych. Czynności przeprowadzono w centrum handlowym IKEA Poznań.

Kategorię wiekową poddaną ocenie stanowiły dzieci w wieku 3-10 lat odwiedzające z rodzicami sklep i korzystające z bezpłatnego pokoju zabaw oraz innych udogodnień w sklepie dla rodzin z dziećmi. Badania ilościowe wykazały, że każdego roboczego dnia, czyli od poniedziałku do piątku plac zabaw odwiedziło 85 dzieci. Średnia liczba dzieci odwiedzająca i korzystająca z placu zabaw w sobotę lub niedzielę to 210 osób. Badanie przeprowadzono na podstawie kwestionariusza ankiety, który został skierowany do rodziców z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym (załącznik nr 1). Badania przeprowadzone zostały przez grupę osób, odpowiednio przeszkolonych. Wszyscy badani mieli do dyspozycji taki sam czas na udzielenie odpowiedzi i wyselekcjonowani zostali spośród osób odwiedzających centra handlowe z dziećmi.

Badanie miało na celu zebranie wstępnego materiału empirycznego dotyczącego oceny atrakcyjności, dostępności i poziomu zorganizowanych form spędzania czasu wolnego w centrach handlowych przez rodziny z dziećmi. Podjęto również próbę zbadania opinii rodziców na temat dostępnych form czasu wolnego i ich oceny.

O miejscu zaplanowanych badań zdecydowały warunki ekonomiczne oraz społeczne. Badania właściwe zostaną przeprowadzone w dwóch prężnie rozwijających się miastach – w Poznaniu oraz we Wrocławiu. Różnica polega na logistycznym rozmieszczeniu Centra handlowego – w Poznaniu będzie to ściśle miasto, z dostępem komunikacji

miejskiej oraz infrastrukturą mieszkalną w bliskiej odległości, natomiast we Wrocławiu badania zostaną przeprowadzone w okolicach podmiejskich, gdzie decyzja o przyjeździe do Centrum Handlowego nie jest przypadkowa.



Rys. 1. WROCŁAW WOJ. DOLNOŚLĄSKIE PARK HANDLOWY ALEJA BIELANY



Rys. 2. POZNAŃ, WOJ. WIELKOPOLSKIE GALERIA POSNANIA

W ciągu kilku miesięcy zostaną przeprowadzone wywiady standaryzowane z wykorzystaniem kwestionariusza z osobami zarządzającymi Centrami Handlowymi, a także ankieta standaryzowana z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety oraz ankieta obrazkowa dla dzieci.

Pierwszym etapem, jak wspomniałam, były badania pilotażowe, które opisuję poniżej. Kolejnym etapem będą badania właściwe, które obejmą:

- Badanie wyników ankiet obrazkowych dzieci w wieku 3-10 lat,
- Badanie z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety skierowanej do klientów korzystających z różnych form spędzania czasu wolnego,
- Badanie wyników z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety dla rodziców z dziećmi,
- Standaryzowany wywiad z osobami zarządzającymi parkami handlowymi,
- Analiza statystyczna wyników badań,
- Interpretacja merytoryczna wyników,
- Wnioski z badań.

W głównym założeniu projektu badawczego na potrzeby pracy zostaną stworzone trzy rodzaje ankiet z pytaniami otwartymi i zamkniętymi dla dorosłych (inne dla grupy kontrolnej, inne dla właściwej) oraz ankiet obrazkowa dla dzieci w wieku 3 do 10 lat. Zdecydowałam wykorzystać ankietę obrazkową ze względu na jak najmniejszą ingerencję ludzi dorosłych w treść dokumentów. Pytania ukierunkowane zostały bardziej na dzieci. To właśnie małe dzieci mają za zadanie wypełnić dokument bez pomocy dorosłego np. czytania pytań. W opinii autorki kolorowe ankiety znajdują większe zainteresowanie u dzieci i zwiększają ich atrakcyjność.

Dodatkowym atutem badań będzie przeprowadzenie standaryzowanych wywiadów z osobami zarządzającymi parkami handlowymi. Osoby uczestniczące w wywiadzie zostaną wytypowane na podstawie miejsca pracy (udział procentowy ankiet wypełnianych na miejscu w centrach handlowych) oraz ze względu na zajmowane stanowisko. Wywiad obejmować będzie zagadnienia związane z organizacją czasu wolnego w centrach handlowych, . Zostaną szczególnie ukierunkowane na rodziny z dziećmi, a także na wymogi i stopień zaawansowania wdrażania zasady Family Friendly, czyli programu Family Friendly Store. Przeprowadzenie wywiadów pozwoli na lepsze skonstruowanie ankiety właściwej pod kątem oczekiwań klientów oraz także możliwości i planów pracy centrów handlowych na przyszłość

Praca doktorska oparta będzie również o analizę dostępnej literatury w zakresie czasu wolnego, rekreacji oraz aktywności fizycznej osób dorosłych i dzieci. Zostaną w niej poruszone kwestie międzynarodowych oraz krajowych badań dotyczących aktywności fizycznej i czasu wolnego dorosłych jak i dzieci.

Wykorzystane zostaną dokumenty urzędowe w postaci raportów Polskiej Izby Centrów Handlowych dotyczących programu Family Friendly Store a także wiedza z zakresu infrastruktury sportowo-rekreacyjnej oraz infrastruktury zakupowej w wybranych lokalizacjach.

### **III. BADANA PILOTAŻOWE I WSTĘPNE WYNIKI**

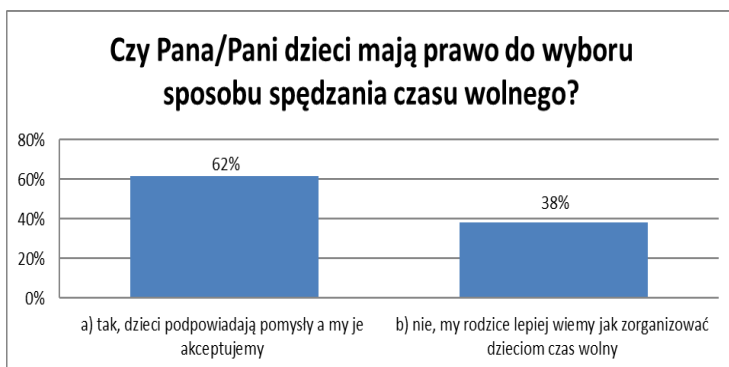
Przeprowadzone badania pilotażowe, miały pokazać czy skala badanego problemu jest wystarczająca do oceny rodzaju form spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi.

Czynności badawcze przeprowadzono w jednym z centrum handlowym w Poznaniu. Kategorię wiekową poddaną ocenie stanowiły dzieci w wieku 3-10 lat odwiedzające z rodzicami sklep i korzystające z bezpłatnego pokoju zabaw oraz innych udogodnień w sklepie dla rodzin z dziećmi. Badanie ilościowe wykazały, że każdego roboczego dnia czyli od poniedziałku do piątku plac zabaw odwiedziło 85 dzieci,. Średnia liczba dzieci odwiedzająca i korzystająca z placu zabaw w sobotę lub niedzielę to 210 osób. Badanie przeprowadzono na podstawie kwestionariusza ankiety, który został skierowany do rodziców z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym (załącznik nr 1).

Badanie miało na celu zebranie wstępnego materiału empirycznego dotyczącego oceny atrakcyjności, dostępności i poziomu zorganizowanych form aktywnego spędzania czasu wolnego w centrach handlowych przez rodziny z dziećmi. Podjęto również próbę zbadania opinii rodziców na temat dostępnych form czasu wolnego i ich oceny.

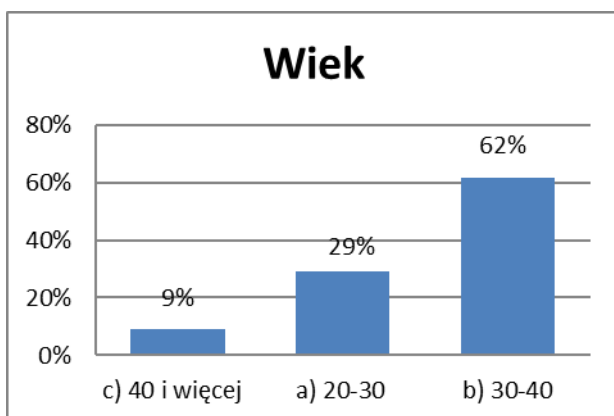
Z przeprowadzonych badań pilotażowych wynika, że rodziny razem ze swoimi dziećmi podejmują wspólną decyzję o tym jak będą spędzać czas wolny. Wzmacnia to więź między osobami w rodzinie, daje poczucie dobrej, wspólnie podjętej decyzji. Aż 60% rodziców, biorących udział w badaniu brało pod uwagę zdanie dziecka, w przypadku decyzji co do wspólnego spędzania czasu wolnego. (rys. 1).

Wynik ten wskazuje, że rodziny liczą się z opinią swoich dzieci i prowadzą tzw. „egalitarny typ rodziny”.

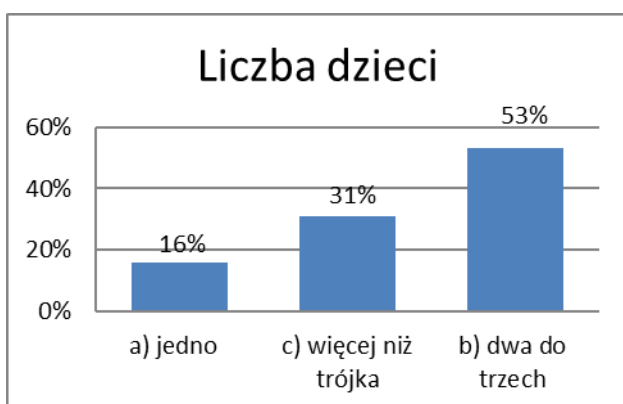


**Rysunek 1. Udział dzieci w podejmowaniu decyzji co do miejsca spędzania czasu wolnego z rodziną**  
 Źródło: badanie własne.

Na podstawie przeprowadzonych badań możemy zaobserwować, że rodzice, którzy korzystają z form spędzania czasu wolnego przez Centra Handlowe to osoby po 30 roku życia, posiadające najczęściej dwójkę dzieci, które są w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (Rysunek 2 i 3).



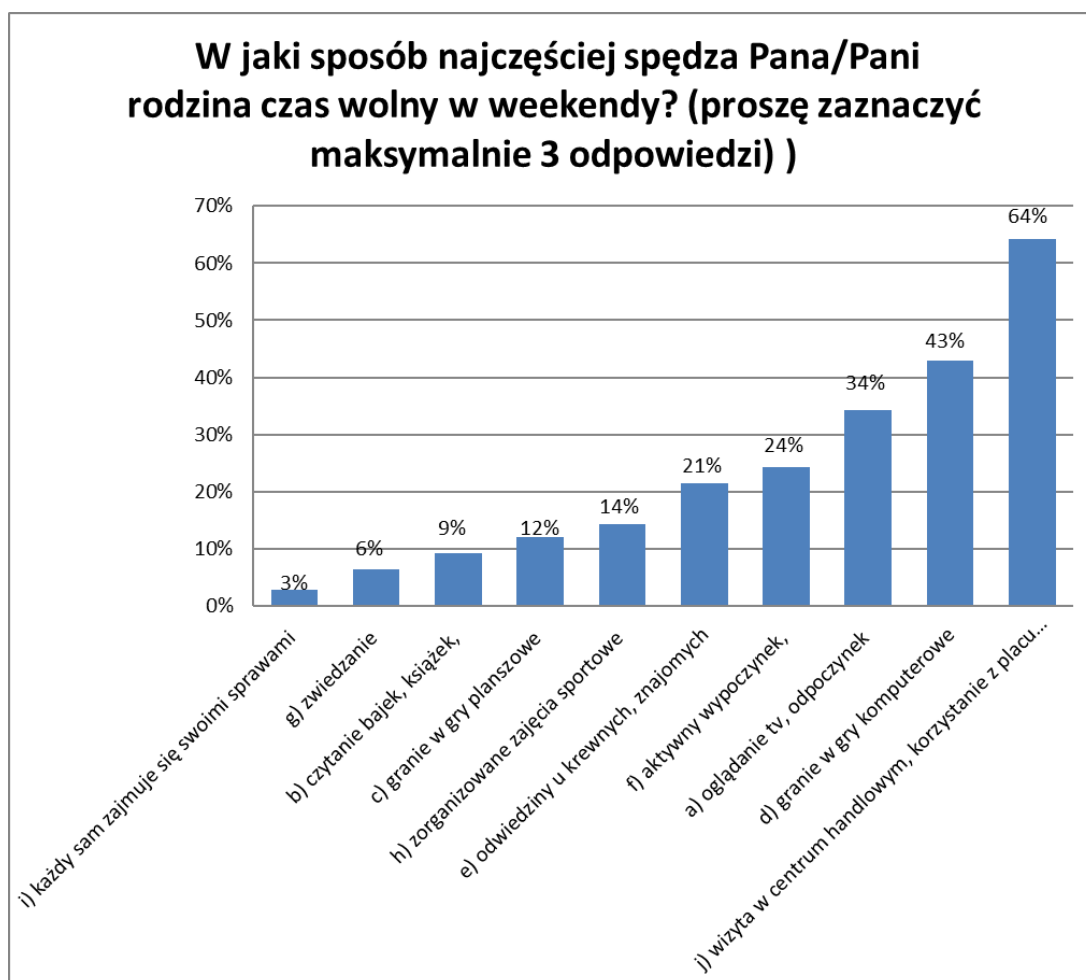
**Rysunek 2. Wiek respondentów (rodzice biorący udział w badaniu ankietowym)**  
 Źródło: badanie własne.



**Rysunek 3. Liczba posiadanych dzieci respondentów (rodzice biorący udział w badaniu ankietowym)**  
 Źródło: badanie własne.

Na podstawie zebranych i opracowanych wyników badawczych autorka przedstawiła sposoby i możliwości spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi oraz określiła, z jakich form i udogodnień klient najczęściej korzysta oraz na co zwraca największą uwagę.

Ustaliła także, iż korzystanie z dostępnych form aktywnego spędzania czasu wolnego przez rodziny z dziećmi w centrach handlowo-usługowych przynosi wymierne korzyści dla nich w postaci wspólnie spędzanego czasu. Okazuje się, że ponad 60 % badanych stwierdziło, że chętnie spędza czas z rodziną w Centrach Handlowych. Motywacją do spędzania czasu w ten sposób była możliwość korzystania z atrakcji dla dzieci oraz wspólne organizowanie dla całych rodzin czasu wolnego, bez potrzeby pozostawiania dzieci pod opieką innych osób (wspólne konkursy, animacje) (rys. 4).



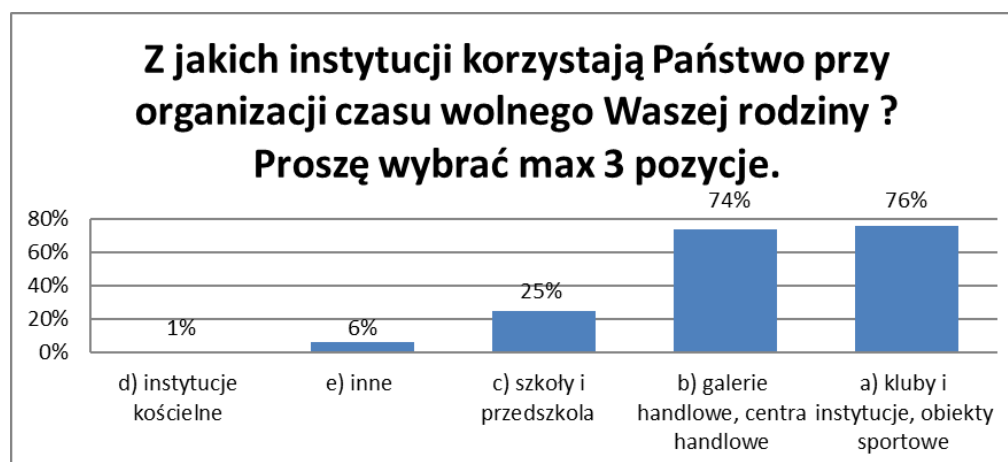
**Rysunek 4. Opinia rodziców dotycząca sposobów spędzania czasu wolnego w weekendy**

Źródło: badanie własne.

Należałoby zauważyć, że ponad 70 % badanych wykorzystuje fakt, iż centra



handlowe w pewnym stopniu przejmują inicjatywę w organizacji czasu wolnego dla ich rodziny (rys.5).



**Rysunek 5. Opinia rodziców dotycząca wyboru instytucji przy organizowaniu czasu wolnego swojej rodziny**

Źródło: badanie własne.

Zdaniem autorki po przeprowadzeniu badań pilotażowych można stwierdzić, że najważniejszym czynnikiem decydującym o trwałości rodziny są więzi łączące ich członków. Mówimy tutaj przede wszystkim o więziach, w których dużą rolę pełnią stosunki związane ze wspólnym przebywaniem w czasie wolnym, a także wspólnej aktywności zabawowej. Warto zatem zbadać szerzej dostępne, profesjonalnie przygotowane formy umożliwiające realizowanie założonych celów rekreacyjnych dla rodzin z dziećmi jakie stanowią odpowiednie przykłady infrastruktury rekreacyjno-zabawowej centrów handlowych.

Przeprowadzone badanie pilotażowe, zrealizowane przed głównym badaniem pozwoliły mi także spojrzeć nieco krytycznie na temat, którym się interesuję. Poprzez analizę tych danych, można będzie dokładniej przygotować badania właściwe. Celem przeprowadzenia tego badania pilotażowego było również sprawdzenie poprawności założonej procedury badawczej: doboru badanych osób, przyjętych wskaźników zmiennych, użytych narzędzi badawczych. Ma to szczególnie znaczenie w momencie gdy badanie główne jest obszerne (kosztochłonne i czasochłonne). Przeprowadzenie badania pilotażowego dostarczyło wstępnych informacji na temat poprawności przyjętej procedury badawczej.

W mojej pracy doktorskiej chciałabym się skupić na ocenieniu oraz zbadaniu czy nowy trend w postaci popularności spędzania czasu wolnego w centrach handlowych przez ro-

dziny z dziećmi ma znaczący wpływ na zmianę ich przyzwyczajeń dotyczących realizowania aktywności fizycznej w rodzinie.

Jestem przekonana, że przeprowadzone badania i ich analiza rzuca nowe światło na wizerunek rodziny z dziećmi oraz realizowane przez nią formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

## PIŚMIENNICTWO:

1. Abel T.: *Measuring health lifestyles in a comparative analysis: Theoretical issues and empirical findings* [w:] *Social Science and Medicine*, 1991.
2. Bereźnicki F., Czerepniak-Walczak M., Krupa J., *Pedagogika. Wybrane zagadnienia*, U.S., Szczecin 1990.
3. Bezner J.R., Adams T.B., Steinhardt M.A., *The relationship of body dissatisfaction to physical health and wellnes.* [w:] *Health Values: Health Behavior, Education, and Promotion*, 1997.
4. Biedroń M., *Zajęcia podejmowane w czasie wolnym jako wyznacznik pozycji społecznej jednostki // W: Homo creator czy homo ludens? : nowe formy aktywności i spędzania czasu wolnego / red. nauk. Wojciech Muszyński, Marek Sokołowski.* - Toruń, 2008.
5. Birtchnell S., Whitfield P., Lacey J.H., *Motivational factors in women requesting augmentation and reduction mammoplasty* [w:] *Journal of Psychosomatic Research*, 1990.
6. Block J., Robins R.W., *A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood* [w:] *Child Development*, 1993.
7. Błażejczyk G., *Rekreacja fizyczna a czas wolny.* *Lider* - 2008, nr 2, s. 15-16.
8. Broadstock M., Borland R., Gason R., *Effects of suntan on judgements of healthiness and attractiveness by adolescents* [w:] *Journal of Applied Social Psychology*, 1992.
9. Bronikowski M., *Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*, AWF, Poznań 2000.
10. Cambel C., *Zakupy, spędzanie czasu wolnego i wojna płci*, W: *Socjologia codzienności* pod red. Piotra Sztompki i Małgorzaty Boguni-Borowskiej. - Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2008. *CUDNE manowce?: kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*, red. nauk. Wojciech Muszyński. - Toruń, 2008.
11. Chesler P., *Women and Madness.* Doubleday & Company, Inc., Garden City, New York 1972.
12. Chomicz R., *Rodzina tradycyjna - w przekazywaniu wzorów aktywnego spędzania czasu wolnego // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* - 2009, nr 1, s. 21-25.

13. Culler J., *Semiotics of tourism*, „American Journal of Semiotics”, 1981, s. 127-140.
14. Cybulska A., *O aktywności fizycznej Polaków*, BS/23/2003.
15. Czajka S., *Z problemów czasu wolnego*, CRZZ, Warszawa, 1979.
16. Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa 1979 r.
17. Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1979.
18. Czerepaniak-Walczak M., *Pedagogika czasu wolnego: schole w szkole i poza szkołą*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*. Praca zbiorowa pod redakcją R. Winiarskiego, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2011, s. 200-235.
19. Dąbrowska A., Kalecińska J., *Wychowanie do rekreacji ruchowej w rodzinie*. W: Dąbrowski A. (red.): *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Wydawnictwo ALMAMER WSE, AWF Warszawa. Warszawa 2006.
20. Dąbrowski A., *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, DrukTur, Warszawa 2006.
21. Dąbrowski Z., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa, 1966.
22. Dąbrowski Z., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo PZWSz, Warszawa 1966 r.
23. Demel M., *Pedagogika zdrowia*. WSiP, Warszawa 1980.
24. Denek K., *Ku pedagogice czasu i jego wartości*. Lider. - 2010, nr 1, s. 4-6.
25. Drozdowski Z., *Czas wolny i rekreacja różnych środowisk społecznych w Polsce*, Materiały III Konferencji Naukowej, Poznań 1979.
26. Dumazedier J., „Vers une civilisation du loisir?”, 1962.
27. Gaworecki W., *Turystyka*, wydanie V zmienione, PWE Warszawa 2007.
28. Gracz J., Sankowski T., *Psychologia i rekreacja w turystyce*, AWF Poznań, Poznań 2001.
29. Grochociński M., *Przygotowanie dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego*. WSiP, Warszawa 1979.
30. Gutkowska K., Murawska A., *Zagospodarowanie czasu wolnego w miejskich i wiejskich gospodarstwach domowych*. - Bibliogr. Polityka Społeczna. - 2011, nr 8, *Sposoby spędzania czasu wolnego, możliwości finansowania zaspokajania potrzeb związanych z wypoczynkiem oraz poziom satysfakcji dotyczący wypoczynku w gospodarstwach wiejskich i miejskich*.
31. Gutowska B., *Wolny czas w rodzinie*. Wychowanie w Przedszkolu. - 2010, nr 6, s. 51-54.
32. Kamiński A., *Funkcje pedagogiki społecznej*, Warszawa 1980.

33. Kamiński A.: *Funkcje pedagogiki społecznej*, PWN, Warszawa 1982.
34. Kawula S., Brągiel J., Janke A.W., *Pedagogika rodziny*, Toruń 2000.
35. Kawula S., *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych*, Toruń 1999.
36. Kazimierczak M., *W poszukiwaniu praktycznej filozofii podróży*, [w:] „Folia Turistica”, nr 24, AWF w Krakowie, Kraków, 2011, s. 11-33.
37. Kerr J., T. Cox, A. Griffiths, Taylor & Francis (red.), *Workplace health: employee fitness and physical exercise*, London 1996.
38. Kiebasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań, Poznań 2001.
39. Kosiewicz J., *Free Time versus Occupied Time in a Philosophical Context*, „Physical Culture and Sport. Studies and Research”, 2012, vol. LV.
40. Kosiewicz J., *Spór o istnienie czasu wolnego, Turystyka i rekreacja. Wymiary teoretyczne i praktyczne*. Praca zbiorowa pod redakcją J. Kosiewicza, K. Obodyńskiego, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006, s. 15-18.
41. Kozdroń E.; *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, TKKF, Warszawa 2008.
42. Krawczak E., *Medialne formy spędzania czasu wolnego, „Małe tęsknoty?”*. *Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*. Praca zbiorowa pod redakcją W. Muszyńskiego, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 65-72.
43. Kubica J., *Wychowanie do rekreacji*, [w:] *Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004.
44. Kunicki B.J., *Historia rekreacji, Rekreacja i czas wolny*. Praca zbiorowa pod redakcją R. Winiarskiego, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2011, s. 29-63.
45. Kuś W. M. (red.), *Czas wolny – rekreacja i zdrowie*. WSiP, Warszawa 1981.
46. Kuś W. M., Sołtysiak J., Stecińska-Majkowska E., Wyszogrodzki P., *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, IWZZ, Warszawa 1981.
47. Kwieciński Z., Śliwerski B. (red.), *Pedagogika - podręcznik akademicki*, Warszawa 2003, t. 1, s. 88.
48. Kwilecka M., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa, 2006.
49. Kwilecka M., Brożek Z.: *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2007.
50. Kwilecki K., *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, GWSH, Katowice 2011.
51. Kwilecki K., *Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia*, GWSH, Katowice 2012.

52. Lalonde M., *A New Perspective on the Health of Canadians*. Information Canada, Ottawa 1974.
53. Lebioda L., *Czas wolny*, „Wychowawca” 2003, nr 7/8.
54. Lisowska J., *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków: uwarunkowania i styl uczestnictwa*, AWF, Warszawa 2010.
55. Łobożewicz Arendt H., *Kondycja ludzka*, Fundacja Aletheia, Warszawa 2000.
56. Łobożewicz T., Wolańska T., *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, Warszawa 1994.
57. Łobożewicz T., Wolańska T., *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, Warszawa 1994.
58. Mroczkowska D., *Czas wolny jako kategoria społecznie i kulturowo zmienna. Przeobrażenia w czasowej organizacji oraz doświadczaniu czasu wolnego. Czas ukoj nas? Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*. Praca zbiorowa pod redakcją W. Muszyńskiego, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 89-102.
59. Mroczkowska D., *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy. Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Praca zbiorowa pod redakcją D. Mroczkowskiej, DIFIN, Warszawa 2011, s. 7-17.
60. Mroczkowska D., *Czas wolny: refleksje, dylematy, perspektywy*, Warszawa, „Difin”, 2011.
61. Muszyński W., *Syndrom braku czasu we współczesnym społeczeństwie* // W: „*Nowy wspaniały świat?*”: moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia / red. nauk. Wojciech Muszyński, Toruń, Wydawnictwo Adam Marszałek, 2009. - S. *Rekreacja i czas wolny: studia humanistyczne* - red. nauk. Ryszard Winiarski. - Warszawa: „Łośgraf”, 2011.
62. Muszyński. W., „*Małe tęsknoty?*”: style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie, Toruń, „Adam Marszałek”, Filia w Bełchatowie 2009.
63. Muszyński. W., *Kultura czasu wolnego w epoce globalizacji* // W: „*Cudne manowce?*”, kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie, red. nauk. Wojciech Muszyński. - Toruń, 2008, s. 7-13.
64. Myśliwska K., *Socjologia czasu wolnego. Rekreacja i czas wolny*. Praca zbiorowa pod redakcją R. Winiarskiego, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2001, s. 134-159.
65. Nowalska-Kapuścik D., *Czas wolny czy czas niewolny? O znaczeniu czasu wolnego w społeczeństwie konsumpcyjnym. Czas ukoj nas? Jakość życia i czas wolny we*

- współczesnym społeczeństwie. Praca zbiorowa pod redakcją W. Muszyńskiego, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 26-36.
66. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004 r.
  67. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*. Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 1996.
  68. Okoń W., *Słownik Pedagogiczny*, PWN, Warszawa, 1981.
  69. Olechnicki K., Załęcki P., *Słownik socjologiczny*. Wyd. II Toruń 1998.
  70. Paris C.M., *The virtualization of backpacker culture*, [w:] „Information and communication technologies in tourism”, Springer, Innsbruck 2009.
  71. Penc J., *Spoleczne i ekonomiczne wartości rekreacji*, „Kultura Fizyczna” nr 3-4/1989  
J. Bielski, *Życie jest ruchem*, Warszawa 1996.
  72. Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Almamery Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2008.
  73. Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Almamery Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004.
  74. Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Wydawnictwo Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004 r.
  75. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Żak, Warszawa, 1995.
  76. Poręba P., *Psychologiczne uwarunkowania życia rodzinnego*, Warszawa 1981.
  77. Przeclawski K. (red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, WSiP, Warszawa 1978.
  78. Przeclawski K.(red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, WSiP Warszawa 1978.
  79. Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., *Psychologia wychowawcza*, Warszawa 1994, t. 2.
  80. Siwiński W., *Teoria i metodyka rekreacji ruchowej w świetle aktualnych badań*. Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2012.
  81. Siwiński W., B. Pluta, *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF, Poznań 2010.
  82. Siwiński W., *Człowiek a kultura fizyczna i turystyka*, Polski Dom Wydawniczy Ławica, Oficyna Wydawnictw Naukowych Encyklopedycznych i Informacyjnych, Poznań 1998.
  83. Siwiński W., *Pedagogika czasu wolnego, rekreacji i turystyki*, AWF, Poznań 1999.
  84. Siwiński W., *Pedagogika czasu wolnego, rekreacji i turystyki*, Polski Dom Wydawniczy Ławica, Oficyna Wydawnictw Naukowych Encyklopedycznych i Informacyjnych, Poznań 1998.

85. Siwiński W., *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*, WSHiG, Poznań 2004.
86. Sternicka M., *Clubbing - nowa forma rozrywki w społeczeństwie konsumpcyjnym*, [w:] *Homo creator czy homo ludens? Twórcy-internauci-podróżnicy*. Praca zbiorowa pod redakcją W. Muszyńskiego, M. Sokołowskiego, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 226-234.
87. Sternicka M., *Święta niedziela czy święty weekend? Konfrontacja tradycji i ponowoczesności*, [w:] *Czas ukoj nas? Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*. Praca zbiorowa pod redakcją W. Muszyńskiego, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.
88. Śliwa G., *Współczesne style życia Polaków - w „czasie” czy „przez czas” wolny? // W: „Nowy wspaniały świat?": moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia / red. nauk. Wojciech Muszyński, Toruń, Wydawnictwo Adam Marszałek, 2009, s. 228-235.*
89. Taboń S., *Wpływ rodziny na wykorzystanie czasu wolnego*, „Życie Szkoły” 2002, nr 3.
90. Tannahill A., *Health Education and Health Promotion: Planning for The 1990s*, Health Education Journal, 1990.
91. Visser G., *The developmental impacts of backpacker tourism in South Africa*, „GeoJournal 2004”, 60, s. 283-299.
- 92..Wartecka-Ważynska A.: *Edukacyjna rola szkoły i nauczyciel wychowania fizycznego w kształtowaniu aktywności fizyczne młodzieży*. Wydawnictwa Naukowe UAM w ... Poznaniu, Poznań 2016, str.289-308
92. Wartecka-Ważynska A., Wisnik M.: *Sposoby spędzania czasu wolnego w centrach handlowych przez rodziny z dziećmi*. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Handlu i Usług w Poznaniu, Poznań 2016
92. Więckowski R., *Pedagogika zdrowia czy edukacja zdrowotna*, Życie Szkoły, 1998.
93. Winiarski R., *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*. Praca zbiorowa pod redakcją R. Winiarskiego, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2001.
94. Winiarski R.W., *Wstęp do teorii rekreacji*, Kraków 1989.
95. Wolańska T. (red.), *Rekreacja ruchowa i turystyka*, AWF, Warszawa 1989.
96. Woynarowska B.: *Zdrowie i szkoła*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.



97. Wroczyński R., *Pedagogika społeczna*, PWN, Warszawa 1974.
98. Wroczyński R., Pilch T., *Metodologia pedagogiki społecznej*, praca zbiorowa pod kier. nauk., Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1974.
99. Ziemska M., *Rodzina i dziecko*, PWN, Warszawa 1979.
100. Zowisło M., *Filozofia rekreacji, Rekreacja i czas wolny*. Praca zbiorowa pod redakcją R. Winiarskiego, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2011, s. 64-110.

**DRODZY RODZICE !**

Poniższą ankietę kieruję do rodziców mających dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Ankieta jest anonimowa i służy jedynie do napisania pracy doktorskiej na temat sposobów funkcjonowania i organizacji czasu wolnego rodziny z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Serdecznie proszę o jej wypełnienie.

**1. W jakim okresie Pana/Pani rodzina ma najwięcej czasu wolnego?**

- a) w dni powszednie
- b) w weekendy
- c) w święta i dni wolne
- d) w wakacje, ferie, w czasie urlopu

**2. Ile czasu w weekendy (w piątek od godziny popołudniowe, sobotę i w niedzielę) poświęca Pan/ Pani swoim dzieciom?**

- a) godzinę dziennie
- b) 1-3 godziny dziennie
- c) 4-5 godzin dziennie
- d) więcej niż 6
- e) cały weekend

**3. Ile czasu w dni powszednie (od poniedziałku do piątku godz. 15.00) poświęca Pan/ Pani swoim dzieciom?**

- a) godzinę dziennie
- b) 1-3 godziny dziennie
- c) 4-5 godzin dziennie
- d) więcej niż 6
- e) cały weekend

**4. Czy uważa Pan/Pani, że Pani/Pana rodzina ma wystarczającą ilość czasu wolnego?**

- a) tak, wystarczająco
- b) nie, zdecydowanie za mało czasu spędzamy razem

**5. Jakie formy wypoczynku preferuje Pana/Pani rodzina?**

- a) wypoczynek bierny (oglądanie tv, gry planszowe)
- b) wypoczynek czynny  
mieszany (wspólne zakupy, wspólny posiłek poza domem)

**6. W jaki sposób najczęściej spędza Pana/Pani rodzina czas wolny w tygodniu? (proszę zaznaczyć maksymalnie 3 odpowiedzi)**

- a) oglądanie tv, odpoczynek
- b) czytanie bajek, książek,
- c) granie w gry planszowe
- d) granie w gry komputerowe
- e) odwiedziny u krewnych, znajomych
- f) aktywny wypoczynek,
- g) zwiedzanie
- h) zorganizowane zajęcia sportowe
- i) każdy sam zajmuje się swoimi sprawami
- j) wizyta w centrum handlowym, korzystanie z placu zabaw dla dzieci

**7. W jaki sposób najczęściej spędza Pana/Pani rodzina czas wolny w tygodniu? (proszę zaznaczyć maksymalnie 3 odpowiedzi)**

- a) oglądanie tv, odpoczynek
- b) czytanie bajek, książek,
- c) granie w gry planszowe
- d) granie w gry komputerowe
- e) odwiedziny u krewnych, znajomych
- f) aktywny wypoczynek,
- g) zwiedzanie
- h) zorganizowane zajęcia sportowe
- i) każdy sam zajmuje się swoimi sprawami
- j) wizyta w centrum handlowym, korzystanie z placu zabaw dla dzieci

**8. Jakie formy wypoczynku preferuje Pana/Pani rodzina?**

- a) czynny
- b) bierny
- c) zarówno czynny jak i bierny

**9. W jakich miejscach najczęściej przebywa Pana/Pani rodzina w czasie wolnym? (proszę zaznaczyć maksymalnie 2 odpowiedzi)**

- a) u krewnych i znajomych
- b) w centrach handlowych, w sali zabaw
- c) kluby, restauracje, kino
- d) miejsca atrakcyjne turystycznie
- e) na zewnętrznych, otwartych placach zabaw
- f) na obiektach sportowych

**10. Czy Pana/Pani rodzina spędza czas wolny wspólnie?**

- a) tak, spędzamy razem każdą wolną chwilę

- b) raczej spędzamy czas wspólnie
- c) rzadko spędzamy czas wspólnie
- d) każdy spędza czas wg swojego uznania

**11. Czy uważa Pan/Pani, że wspólne spędzanie czasu wolnego z rodziną ma znaczenie w rozwoju Państwa dzieci?**

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

**12. Kto z członków rodziny zajmuje się organizacją czasu wolnego Państwa rodziny?**

- a) zazwyczaj ja zajmuję się organizacją czasu wolnego
- b) zazwyczaj mąż/zona/partner zajmuje się organizacją czasu wolnego
- c) organizujemy razem z małżonką/mężem/partnerem/partnerką czas wolny
- d) inne osoby zaangażowane są w organizację czasu wolnego naszej rodziny – jeżeli wybiorą Państwo ta odpowiedź proszę podać odpowiedź w następnym pytaniu

**13. Jeśli w poprzednim pytaniu wybrali Państwo ostatnią odpowiedź proszę w tym miejscu wymienić inne osoby zaangażowane w organizację czasu wolnego rodziny. W pozostałym przypadku proszę przejść do następnego pytania.**

.....

**14. Skąd czerpie Pan/Pani pomysły na wspólne spędzanie czasu wolnego z rodziną? (można zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź)**

- a) tv
- b) radia
- c) prasy
- d) internetu
- e) krewnych i znajomych

**15. Z jakich instytucji korzystają Państwo przy organizacji czasu wolnego Waszej rodziny? Proszę wybrać max 3 pozycje.**

- a) kluby sportowe
- b) galerie handlowe, centra handlowe
- c) szkoły i przedszkola
- d) instytucje kościelne
- e) inne

**16. Czy Pana/Pani rodzina wykorzystuje wszystkie dostępne formy spędzania czasu wolnego?**

- a) tak korzystamy ze wszystkich dostępnych form aktywności na naszym terenie
- b) korzystamy tylko z wybranych i ulubionych form
- c) nie, nasz czas wspólny jest mało urozmaicony

**17. Czy Pana/Pani dzieci mają prawo do wyboru sposobu spędzania czasu wolnego?**

- a) tak, dzieci podpowiadają pomysły a my je akceptujemy
- b) nie, my rodzice lepiej wiemy jak zorganizować dzieciom czas wolny

**18. Jakim typem rodziny jest Państwa rodzina?**

- a) mama i tata pracują zawodowo i dzielą się wzajemnie obowiązkami domowymi
- b) tylko tata pracuje zawodowo, mama pozostaje w domu i troszczy się o gospodarstwo domowe
- c) mama i tata pracują zawodowo, przede wszystkim mama troszczy się o dzieci i swojego męża
- d) mama troszczy się o wszystko, ponieważ nie ma taty
- e) inna odpowiedź

**19. Płeć**

- a) kobieta
- b) mężczyzna

**20. Wiek**

.....

**21. Liczba dzieci**

.....

**22. Wiek dzieci:**

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- .....

**23. Wiek współmałżonka/partnera**

.....

**24. Wykształcenie matki**

- a) podstawowe
- b) gimnazjalne
- c) zasadnicze zawodowe
- d) średnie
- e) wyższe

**25. Wykształcenie ojca**

- a) podstawowe
- b) gimnazjalne
- c) zasadnicze zawodowe
- d) średnie
- e) wyższe

**26. Status pracy:**

- a) nie pracuję
- b) jestem na urlopie macierzyńskim, wychowawczym
- c) pracuję na niepełny etat
- d) pracuję na pełny etat
- e) prowadzę własną działalność
- f) inne.....

**27. Miejsce zamieszkania**

- a) wieś
- b) miasto do 10 tys. mieszkańców
- c) miasto powyżej 50 tys. mieszkańców

