

Czas wolny studentów kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne w Uniwersytecie Łódzkim

Nikoła Chokoszewska

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, SKN „Fizycznie Kulturalni”

e-mail: nikola.chokoszewska@edu.uni.lodz.pl

Jolanta Kowalska 

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu

e-mail: jolanta.kowalska@now.uni.lodz.pl

DOI: 10.24427/az-2025-0042

Streszczenie

Niniejszy artykuł przedstawia wyniki analizy ilości dostępnego czasu wolnego oraz preferencji dotyczących sposobów jego spędzania wśród studentów kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne Uniwersytetu Łódzkiego. Badanie zostało przeprowadzone w kwietniu 2025 roku z wykorzystaniem formularza internetowego MS Forms. Próba badawcza objęła 117 studentów studiów stacjonarnych. Zgromadzony materiał empiryczny poddano analizie statystycznej z zastosowaniem miar parametrycznych oraz testu chi-kwadrat.

Uzyskane wyniki wskazują, iż badani dysponują zazwyczaj umiarkowaną ilością czasu wolnego w ciągu doby. Do najczęściej wskazywanych form aktywności w czasie wolnym należą: aktywność fizyczna, spotkania towarzyskie oraz oglądanie filmów i seriali. Znacząca większość respondentów deklaruje podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym, a ponad połowa badanych angażuje się w sport o charakterze zawodowym. Analiza danych pozwoliła również na stwierdzenie statystycznie istotnych różnic w preferencjach dotyczących form spędzania czasu wolnego w zależności od płci.

Za główne wnioski niniejszych badań uznaje się następujące stwierdzenia: średnia ilość dostępnego czasu wolnego od poniedziałku do piątku wśród badanej grupy wynosi najczęściej od 3 do 6 godzin dziennie, co wskazuje na średni poziom dostępnego czasu wolnego, wśród najchętniej podejmowanych aktywności przez badaną grupę wyróżnia się: aktywność fizyczną, spotkania ze znajomymi oraz oglądanie filmów i seriali, co odzwierciedla zarówno potrzebę ruchu, jak i relaksu oraz kontaktów społecznych, badani mężczyźni częściej niż kobiety wskazują aktywności bierne jako preferowane formy spędzania czasu wolnego.

Słowa kluczowe

czas wolny, studenci, wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna

Wstęp

Czas wolny jest istotnym elementem życia każdego człowieka. Niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia czy liczby codziennych obowiązków, w dobowym budzecie czasowym powinna zostać przewidziana odpowiednia ilość czasu przeznaczonego na odpoczynek i regenerację sił. Istotą czasu wolnego jest jednak nie tylko powrót do pełni sił. Równie ważne jest wygospodarowanie przestrzeni na samodoskonalenie i rozwój zainteresowań poza obowiązkami rodzinnymi, szkolnymi czy zawodowymi. Za ważny aspekt czasu wolnego uznawana jest także funkcja rozrywkowa, zwana inaczej ludyczną [Brożek i Kwilecka, 2006, s. 175-176].

Studenci kierunków związanych z kulturą fizyczną stanowią interesującą grupę badawczą w kontekście analizy zjawiska czasu wolnego. Oprócz realizacji programu studiów, wielu z nich uprawia sport zawodowo. W tym przypadku aktywność fizyczna staje się codziennym obowiązkiem, co uzasadnia konieczność wyraźnego oddzielenia jej od aktywności podejmowanych w czasie wolnym.

Głównym celem niniejszego artykułu jest analiza ilości posiadanego czasu wolnego deklarowanego przez studentów kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego w krótkiej (w tygodniu) i średniej (w weekendy) perspektywie czasowej oraz sposobów jego wykorzystywania. Za istotny element badań uznano analizę występowania zależności między poszczególnymi zmiennymi, wśród których uwzględniono m.in.: etap kształcenia, zawodowe uprawianie sportu, płeć oraz ilość dostępnego czasu wolnego, a także ich wpływ na sposób spędzania tego czasu.

1. Czas wolny i jego znaczenie dla społeczeństwa

Za czas wolny uznaje się pewną ilość czasu dostępnego w ciągu doby, którą człowiek dysponuje po zrealizowaniu swoich codziennych obowiązków (np. zawodowych, szkolnych czy rodzinnych). Czas ten powinien zostać wykorzystany zgodnie z własnymi preferencjami. Z najprostszej definicji Pięty wynika, iż pojęcie czasu wolnego oznacza „[...] czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne” [Pięta, 2014, s. 11]. Jest to zatem czas, w którym można podejmować czynności wykonywane z własnej woli, niewynikające z pełnienia obowiązków. Podobnie czas wolny definiuje Dąbrowski, dla którego jest to: „czas, który zostaje po zaspokojeniu

potrzeb organizmu, wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych, w którym można wykonać czynności według swoich upodobań, związane z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem własnych zainteresowań” [Dąbrowski, 1966, s. 42].

Czas wolny jest jednak pojęciem wielowymiarowym. Może być rozpatrywany w różnych perspektywach czasowych, tworząc kilka kategorii. Wśród nich można wyróżnić: czas w przerwach w pracy lub nauce przeznaczony na odpoczynek, czas po pracy lub nauce, czas na końcu tygodnia (w weekend) lub dni wolne od pracy, a także czas urlopu lub wakacji [Dowgird i in., 1978, s. 3].

Odpowiednie gospodarowanie czasem wolnym niesie za sobą szereg korzyści. Z tego względu wyodrębnia się kilka funkcji czasu wolnego. Wnuk – Lipiński wyróżnił 5-składnikową klasyfikację tego pojęcia. Jego zdaniem czas wolny posiada funkcję edukacyjną, która polega na poszerzaniu wiedzy z własnej woli. Umożliwia to zaspokojenie potrzeb poznawczych człowieka. Ważną rolę przypisuje się funkcji wychowawczej, która wspiera kształtowanie osobowości poprzez przyswajanie norm postępowania. Dostrzega się także funkcję integracyjną, mającą na celu zaspokojenie potrzeby uznania i osiągnięć poprzez integrację z rówieśnikami oraz wzmacnianie więzi rodzinnej. Bardzo istotna jest funkcja rekreacyjna, którą realizują czynności przyczyniające się do redukcji zmęczenia czy niechęci. Ostatnią z pięciu wskazanych przez Wnuk-Lipińskiego funkcji czasu wolnego jest funkcja kompensacyjna. [Wnuk-Lipiński, 1972, s. 10].

Czas wolny może być wykorzystywany w sposób czynny i bierny. Zdaniem Wojciechowskiego wśród form biernych należy wyróżnić następujące aktywności: próżnowanie, medytację, kontemplację przyrody, oglądanie filmów, słuchanie muzyki oraz czytanie literatury popularnonaukowej lub pięknej dla przyjemności. Do form czynnych zalicza m. in.: gry i zabawy, sport, turystykę i krajoznawstwo, miłośnictwo praktyczne, miłośnictwo artystyczne, miłośnictwo badawcze, miłośnictwo bezinteresownej pracy społecznej w stowarzyszeniach, kolekcjonerstwo, samokształcenie, kształcenie się na kursach, uczelniach wieczorowych, a także pozyskiwanie informacji o ostatnich zdarzeniach na świecie i w kraju poprzez radio, prasę, telewizję czy drogą odpowiedniej przedsiębiorczości i poszukiwań [Wojciechowski, 1962, s. 550-551].

Spółeczeństwo podejmuje różne formy spędzania czasu wolnego. Wraz z rozwojem technologicznym wzrasta też zainteresowanie sposobami wykorzystania czasu wolnego związanymi z nowoczesnymi technologiami, co może powodować większy udział form biernych w sposobach spędzania czasu wolnego. Pięta wśród współczesnych form spędzania czasu wolnego wyróżnia m.in.: turystykę, sport, środki masowego przekazu, teatry i filharmonie, wystawy i muzea, samokształcenie,

amatorstwo artystyczne, majsterkowanie i amatorstwo techniczne, hodowlę amatorską, zabawy i kontakty towarzyskie, kolekcjonerstwo, aktywność społeczną [Pięta, 2014, s. 15].

Podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym niesie za sobą szereg korzyści, o których Kwilecki wspomina w swoich rozważaniach. Do głównych celów rekreacji ruchowej zalicza zaspokojenie potrzeby ruchu, co umożliwia zachowanie odpowiedniego poziomu zdrowia człowieka. Zdaniem autora uczestnictwo w rekreacji ruchowej może mieć wpływ na ograniczenie rozwoju zjawiska hipokinezji, czyli niedoboru lub całkowitego braku ruchu spowodowanego sedenteryjnym trybem życia społeczeństwa. Ponadto podejmowanie aktywności ruchowej równoważy dobowy bilans energetyczny organizmu człowieka, a także przyczynia się do poprawy wydolności i sprawności organizmu. Aktywność fizyczna posiada również walor profilaktyczny, przyczyniając się do zapobiegania występowania chorób cywilizacyjnych, tj. otyłość, nadciśnienie, choroby nowotworowe i in. Ruch ma wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną, a rekreacja ruchowa pozwala na osiągnięcie zadowolenia i czerpanie przyjemności z aktywności fizycznej [Kwilecki, 2011, s. 29].

Czas wolny staje się tematem coraz częściej podejmowanym w badaniach z zakresu nauk społecznych. Naukowcy rozpatrują to pojęcie przez pryzmat wieku, analizując dostępność czasu wolnego i formy jego spędzania wśród dzieci, młodzieży, studentów, dorosłych czy osób starszych. Kryterium do analizy może stanowić również płeć, poziom wykształcenia, wykonywany zawód i pełnione funkcje społeczne.

We wcześniejszych badaniach, z 2007 roku, podjęto próbę analizy dotyczącej podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym wśród studentów Uniwersytetu Łódzkiego. Badanie przeprowadzono za pomocą metody sondażu diagnostycznego. Analizie poddano 100 kwestionariuszy ankiet wypełnionych przez studentów Uniwersytetu Łódzkiego. Jak podaje Sławek wśród badanych 62% stanowiły kobiety, zaś mężczyźni 38%. W badanej grupie byli m. in. studenci kierunku wychowanie i zdrowotne – stanowili oni 11% wszystkich respondentów. Ilość dostępnego czasu wolnego w dzień roboczy (od poniedziałku do piątku) wśród ankietowanych wynosiła najczęściej ponad 2 godziny dziennie – aż 50%. Znaczna część badanych, bo 34%, zadeklarowała, że w tygodniu posiada od 1 do 2 godzin dostępnego czasu wolnego. Tylko 9% przyznało, że ma mniej niż 1 godzinę na zajęcia dowolne, natomiast 7% nie posiada w ogóle czasu wolnego w tygodniu. Nieco inaczej sytuacja prezentuje się w weekendy. W soboty studenci najczęściej deklarowali posiadanie 5 godzin (23 osoby), 4 godzin (14 osób) oraz 6 godzin (10 osób) na zajęcia dowolne. Za to w niedzielę największa liczba wskazań dotyczyła 8 i 10 godzin (po 18 wskazań), 5 godzin (11 wskazań) i 6 godzin (10 wskazań). Z artykułu wynika, że studenci

najwięcej czasu wolnego mieli w niedzielę. Dodatkowo aż 65 ze 100 respondentów w czasie wolnym podejmowało rekreację ruchową w tygodniu, poświęcając na nią od 30 minut do nawet 5 godzin dziennie. W weekendy liczba studentów podejmujących aktywność fizyczną wzrastała do 76 osób. Podczas weekendu czas poświęcony na aktywność wahał się od 30 minut do 10 godzin dziennie [Sławek, 2008, s. 167 – 175].

Natomiast w nowszych badaniach, z 2022 roku, badacze z Politechniki Białostockiej podjęli próbę identyfikacji sposobów wykorzystywania czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej. Grupa badana liczyła 448 studentów z 25 kierunków. Mężczyźni stanowili 58,5% badanych, a kobiety 41,1%. Pozostałą część stanowiły osoby identyfikujące się z innymi płciami. Respondenci zostali zapytani o ilość czasu wolnego, jaką dysponują w ciągu doby. Najwięcej, bo aż 46,2% z nich przyznało, że posiada więcej niż 4 godziny czasu wolnego. Nieco mniejsza część zadeklarowała posiadanie 2 – 4 godzin czasu przeznaczonego na zajęcia dowolne – 34,2%. Wśród badanych 17,4% wskazało, że posiada 2 godziny dziennie na czynności niezwiązane z obowiązkami. Tylko 6,5% nie dysponowało czasem wolnym w ogóle. Wśród preferowanych aktywności wolnoczasowych deklarowanych przez studentów Politechniki Białostockiej wyróżniono kolejno: spotkania ze znajomymi/rodziną (79,4%), Internet (68,5%), spacer (41,7%), nauka (40%), gry komputerowe (39,1%), siłownia (35%), książka (27,9%), kino (18,1%), hobby (14%), basen (12,9%) oraz sport (7,3%) [Wróblewski i in., 2022, s. 307 – 326].

Badania przeprowadzone wiosną 2023 roku przez Dmitruk i Hołub przedstawiają analizę czasu wolnego wśród studentek I roku pielęgniarstwa Akademii Nauk Stosowanych Mazovia w Siedlcach. Materiał do badań zebrano przy pomocy kwestionariusza ankiety, który wypełniły 184 osoby płci żeńskiej. Wszystkie respondentki podejmowały studia w trybie weekendowym. Odpowiedzi zostały przeanalizowane pod kątem występowania zależności w stosunku do wieku badanych. Z tego powodu respondentki zostały podzielone na 3 grupy wiekowe. Najliczniejszą grupę stanowiły studentki pomiędzy 31. a 40. rokiem życia (57,61%). Pozostałe 2 grupy to kobiety w wieku 18 – 30 lat (23,91%) oraz kobiety powyżej 40. roku życia (18,48%). Najmłodsze studentki deklarowały większą ilość dostępnego czasu wolnego w tygodniu niż ich starsze koleżanki. Wskazywały one na posiadanie od 1 do 3 godzin czasu na zajęcia dowolne w tygodniu. Z kolei u kobiet w wieku 31 – 40 lat i powyżej 40 lat dominowała odpowiedź „mniej niż 1 godzina”. W weekendy respondentki przyznały, że posiadają więcej czasu. Badane do 30. roku życia dysponowały najczęściej od 3 do 5 godzin, a nawet powyżej 5 godzin czasu przeznaczonego na odpoczynek. W grupie wiekowej 31 – 40 lat najczęstszymi odpowiedziami były: „1 – 3 godziny” oraz „mniej niż 1 godzina”, zaś wśród najstarszych: „1 – 3

godziny” oraz „powyżej 5 godzin”. Analiza sposobów wykorzystania czasu wolnego wskazała na przewagę w podejmowaniu biernych form spędzania czasu wolnego. Studentki do 30 roku życia najczęściej czasu wolnego poświęcały na przeglądanie portali społecznościowych, pisanie SMS-ów czy granie w gry komputerowe. Na te czynności przeznaczaly zazwyczaj od 1 do 3 godzin dziennie niezależnie od dnia tygodnia. W weekendy wzrosła ilość czasu poświęcanego na spotkania ze znajomymi z „mniej niż 1 godzina” w tygodniu na „od 1 do 3 godzin dziennie”. Na aktywności, tj. oglądanie telewizji i filmów, czytanie, słuchanie muzyki i rozrywki kulturalne, badane kobiety poświęcały zazwyczaj mniej niż 1 godzinę niezależnie od dnia. Na aktywność fizyczną grupa ta poświęcała zazwyczaj do 1 godziny dziennie w dni powszednie, zaś w weekend najczęściej wskazań było na odpowiedź „od 1 do 3 godzin”. Starsze badane (powyżej 30 roku życia) znacznie mniej czasu, bo poniżej 1 godziny dziennie, poświęcały na portale społecznościowe, pisanie SMS-ów oraz gry komputerowe w stosunku do młodszych koleżanek. Wykazano w tym przypadku różnice istotne statystycznie. Respondentki w wieku powyżej 30 lat na spotkania ze znajomymi poświęcały mniej niż 1 godzinę dziennie w tygodniu, zaś w weekendy od 1 do 3 godzin. Wśród kobiet w wieku 31 – 40 lat ponad 20% w ogóle nie podejmowało aktywności fizycznej w czasie wolnym, a u kobiet powyżej 40 lat ponad 30%. Jednak osoby, które aktywnie spędzały swój czas wolny, najchętniej spacerowały i jeździły na rowerze bez względu na wiek. Młodsze studentki (18 – 30 lat) również chętnie pływały, tańczyły, grały w gry zespołowe i biegały. Najmniej popularne u najmłodszych badanych były sztuki walki oraz sporty wodne. W starszych grupach wiekowych dość popularne było pływanie, bieganie i taniec. Do mniej popularnych aktywności w tej grupie zaliczono: gry zespołowe, sporty walki oraz sporty wodne [Dmitruk i Hołub, 2024, s. 398 – 414].

Inne badania, dotyczące podejmowania rekreacji ruchowej w czasie wolnym, przeprowadzono w 2023 roku wśród 156 studentów warszawskich uczelni. Respondentami byli studenci zarówno studiów stacjonarnych, jak i niestacjonarnych na kierunkach m.in. takich jak: psychologia (20,3%), turystyka i rekreacja (16,5%), finanse i rachunkowość (13,3%). Badani wskazywali różne wartości ilości dostępnego w ciągu doby z zależności od trybu studiów. Osoby na studiach stacjonarnych miały najczęściej od 3 do 5 godzin dziennie czasu na odpoczynek (56,2%). Z kolei studenci studiów niestacjonarnych zazwyczaj posiadali od 1 do 3 godzin czasu wolnego w ciągu dnia (52,2%). W badaniu podjęto próbę diagnozy motywów istotnych w planowaniu czasu wolnego przez studentów warszawskich uczelni. Najczęściej występującym motywem był odpoczynek i regeneracja (78,4%). Drugim z kolei okazała się poprawa samopoczucia (59,3%). Studenci wskazywali również na rozrywkę (46,1%), hobby (36,6%), oderwanie od rutyny (28%), rozwój osobisty

(24,7%) oraz dostarczenie emocji (8,9%). Wśród badanych aż 82,9% podejmowało aktywność ruchową w czasie wolnym. Zaś jej najczęściej podejmowanymi formami w deklaracjach respondentów były: siłownia (37,3%), spacer (21,7%), rower (13,2%), bieganie (5,9%), gry zespołowe (5,8%), gimnastyka/joga (4,5%), pływanie (4,1%), sztuki walki (3%), taniec (1,8%), tenis (1%), rolki (0,9%), konie (0,8%) [Ogłodziński i Parzonko, 2023, s. 117-127].

2. Metodyka badań

Niniejszy artykuł prezentuje wycinek badań przeprowadzonych na terenie Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Przedmiotem badań był czas wolny w deklaracjach studentów kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Zatem grupę badaną stanowili słuchacze kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne studiujący na Uniwersytecie Łódzkim na I i II stopniu studiów.

Głównym celem przedstawionych badań była analiza ilości dostępnego czasu wolnego wśród studentów wspomnianego kierunku w dwóch różnych perspektywach czasowych – krótkiej i średniej. Istotnym celem było również określenie preferencji studentów dotyczących sposobów spędzania czasu wolnego podczas roku akademickiego i poza nim. Ponadto podjęto próbę diagnozy występowania zależności między poszczególnymi zmiennymi, tj.: płcią, poziomem studiów oraz uprawianiem sportu zawodowego.

Zasadniczą kwestią problematyki badań jest określenie głównego problemu badawczego, który stanowi następujące pytanie: „W jaki sposób badani studenci kształcący się na kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne w Uniwersytecie Łódzkim wykorzystują swój czas wolny?”. Aby lepiej sprecyzować problematykę badawczą, sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaką ilość czasu wolnego w ciągu doby dysponują badani studenci kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne w tygodniu i w weekendy?
2. Jakie formy spędzania czasu wolnego są najczęściej podejmowane przez respondentów w zależności od płci?
3. Ile czasu w ciągu doby w tygodniu i w weekendy badani studenci poświęcają na aktywność fizyczną poza zajęciami uczelnianymi, pracą i sportem zawodowym?

W celu zbadania zależności występowania wpływu płci na podejmowane aktywności w czasie wolnym postawiono hipotezy, które sprawdzono za pomocą testu chi-kwadrat. Analiza istnienia wpływu płci na czytanie w czasie wolnym obejmowała postawienie następujących hipotez badawczych: H_0 : nie istnieje

zależność pomiędzy płcią a częstszym czytaniem w czasie wolnym; H₁: kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni czytają w czasie wolnym.

W przypadku analizy korelacji płci ze spacerowaniem w czasie wolnym, sformułowano następujące hipotezy badawcze: H₀: płeć nie ma znaczenia dla częstszego podejmowanie spacerowania w czasie wolnym; H₁: kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni spacerują w czasie wolnym.

Dla korelacji płci z graniem w gry komputerowe sformułowano zostały następujące hipotezy badawcze: H₀: płeć nie ma znaczenia dla częstszego grania w gry komputerowe w czasie wolnym; H₁: mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety grają w czasie wolnym.

Podjęto również analizę dotyczącą tego, czy płeć ma znaczenie w częstszym podejmowaniu biernych form spędzania czasu wolnego. Na potrzeby wykonania testu sformułowano hipotezy badawcze: H₀: kobiety i mężczyźni tak samo często podejmują bierne formy spędzania czasu wolnego; H₁: mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety podejmują bierne formy spędzania czasu wolnego.

W badaniu analizowano wpływ poszczególnych zmiennych niezależnych na ilość dostępnego czasu wolnego oraz formy jego spędzania, które stanowiły zmienne zależne. Za zmienne niezależne uznano płeć, poziom studiów oraz zawodowe uprawianie sportu. Dla poszczególnych zmiennych niezależnych określono następujące wskaźniki:

- 1) Płeć (mężczyźni, kobiety);
- 2) Poziom studiów (I stopień, II stopień);
- 3) Zawodowe uprawianie sportu (tak, nie).

Wskaźniki dla zmiennych zależnych prezentowały się następująco:

- 1) Deklarowana ilość czasu wolnego (mała ilość czasu wolnego: 0 – 2 h, średnia ilość czasu wolnego: 3 – 6 h, duża ilość czasu wolnego: powyżej 7 h);
- 2) Formy spędzania czasu wolnego (czynne, bierne).

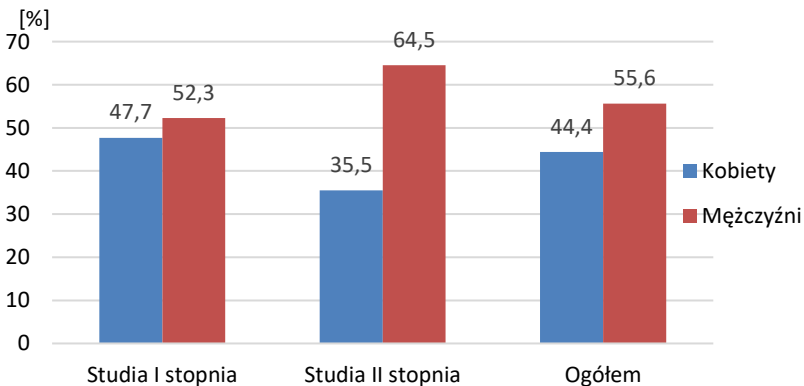
W celu zgromadzenia materiału badawczego wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, która została zrealizowana za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety pt. „Czas wolny studentów kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne w Uniwersytecie Łódzkim”. Kwestionariusz został skonstruowany na potrzeby niniejszych badań. Składał się on z 28 pytań o charakterze zamkniętym, półotwartym i otwartym. Ankietowani, wypełniając kwestionariusz, mogli określić m.in.: ilość czasu wolnego dostępnego w ciągu doby, własne preferencje dotyczące form wykorzystania dostępnego czasu, a także uczestnictwo w kulturze fizycznej.

Badania zostały przeprowadzone w kwietniu 2025 roku poprzez platformę Microsoft Forms. Link do formularza został rozesłany za pomocą konta w mediach społecznościowych oraz pocztą elektroniczną do wszystkich studentów kierunku

wychowanie fizyczne i zdrowotne na I i II stopniu studiów stacjonarnych. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny. W badaniu wzięło udział 117 studentów.

3. Wyniki badań

Jak wspomniano, w badaniu wzięło udział 117 osób. Kobiety stanowiły 44,4% badanych, zaś mężczyźni 55,6% (rys. 1). Byli to studenci kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Kierunek ten funkcjonuje wyłącznie w formie stacjonarnej i prowadzi 2-stopniowe kształcenie, oferując studia licencjackie oraz studia magisterskie. Wśród badanych aż 73,5% stanowili studenci studiów I stopnia, za to słuchacze studiów II stopnia to zaledwie 26,5% (rys. 1). Taka dysproporcja wynika prawdopodobnie z ogólnej liczebności w poszczególnych grupach studenckich, ponieważ na studia magisterskie uczęszcza mniej osób niż na studia licencjackie.

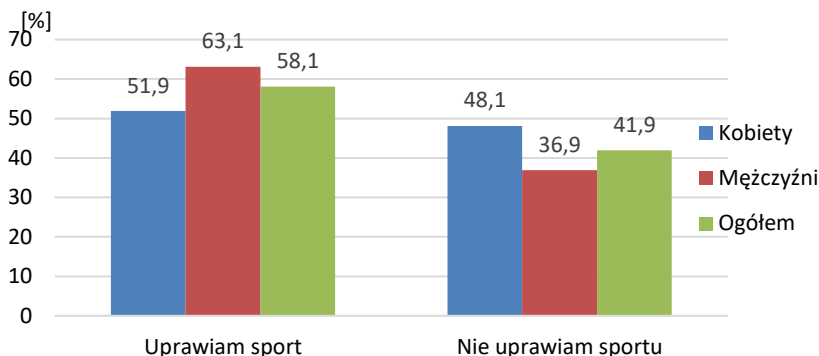


Rys. 1. Charakterystyka grupy badanej z podziałem na płeć i stopień studiów (n=117)

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań własnych.

Grupa badana była rozpatrywana również w kontekście zawodowego uprawiania sportu. Przez zawodowe uprawianie sportu rozumie się uczestnictwo w rywalizacji sportowej w celu zdobywania korzyści majątkowych, osiągania najlepszych wyników sportowych oraz podnoszenia swoich umiejętności sportowych. Ustawa o sporcie z 2010 roku (Art. 4 pkt 8) za zawodnika uznaje „osobę uprawiającą dyscyplinę sportu w celach zarobkowych, na podstawie umowy o pracę, umowy cywilnoprawnej albo innego stosunku prawnego” [Ustawa o sporcie, Art. 4 pkt 8, 2010]. Osoby uprawiające sport zawodowo to ponad połowa respondentów – 58,1%. Wśród

badanych odsetek kobiet, które podejmują się zawodowego uprawiania sportu wyniósł 51,9%. Natomiast u mężczyzn 63,1%. Wynika z tego, iż mężczyźni nieco częściej niż kobiety uprawiają sport zawodowo (rys. 2).



Rys. 2. Deklarowane uprawianie sportu zawodowego przez respondentów (n=117)

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań własnych.

Podczas badania skupiono się na analizie ilości dostępnego czasu wolnego w okresie krótkim i średnim. Przez pojęcie okresu krótkiego rozumie się pojedynczy dzień w tygodniu podczas roku akademickiego, kiedy studenci uczęszczają na zajęcia. Za okres średni uznano weekend, czyli sobotę i niedzielę będącymi dniami wolnymi od zajęć uczelnianych. Na potrzeby niniejszej analizy sklasyfikowano również pojęcie ilości dostępnego czasu wolnego, który został wymieniony w części metodologicznej. Trzy wskaźniki determinujące posiadanie ilości czasu wolnego zaprezentowano w tabeli 1. Za niewielką ilość czasu wolnego w ciągu doby uznaje się wartość od 0 do 2 godzin dziennie. Jako średnią ilość czasu wolnego określono od 3 do 6 godzin dziennie. Natomiast pojęciem dużej ilości czasu wolnego nazwano wartość 7 godzin i więcej w ciągu doby.

Tab. 1. Wskaźniki ilości dostępnego czasu wolnego w ciągu doby

Ilość dostępnego czasu wolnego w ciągu doby	Nazwa wskaźnika
0 – 2 h	Mąła ilość czasu wolnego
3 – 6 h	Średnia ilość czasu wolnego
7 h i więcej	Duża ilość czasu wolnego

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań własnych.

Dostępność czasu wolnego w ciągu doby bywa zmienna w zależności od konkretnej osoby, ilości jej obowiązków rodzinnych, zawodowych i akademickim. Studenci najczęściej deklarują, że podczas tygodnia zajęć akademickich (od poniedziałku do piątku) posiadają średnią ilość czasu wolnego, czyli od 3 do 6 godzin dziennie – jest to najczęściej występująca wartość wśród grupy badanej. Wśród respondentów nie występowały różnice w wartości modalnej w poszczególne dni tygodnia. Różnic w ilości dostępnego czasu wolnego od poniedziałku do piątku nie zauważono również w zależności od poziomu studiów ani podejmowania sportu zawodowego. Odm inną wartość dominant y ilości dostępnego czasu wolnego w ciągu dnia zauważono jedynie w poniedziałek wśród kobiet, które w ten dzień tygodnia deklarują posiadanie małej ilości czasu wolnego, czyli od 0 do 2 godzin. Najczęściej występujące wartości w ilości posiadanego czasu wolnego od poniedziałku do piątku w zależności od poszczególnych zmiennych przedstawiono w tabeli 2.

Tab. 2. Wartości dominujące posiadania czasu wolnego w tygodniu w deklaracjach badanych studentów z podziałem na poziom studiów, deklarację uprawiania sportu oraz płć

Dzień tygodnia	Wartość modalnej						
	Poziom studiów		Uprawianie sportu		Płeć		Ogółem
	I stopień	II stopień	Tak	Nie	Kobiety	Mężczyźni	
Poniedziałek	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	1 – 2 h	3 – 6 h	3 – 6 h
Wtorek	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h
Środa	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h
Czwartek	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h
Piątek	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h	3 – 6 h

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań własnych.

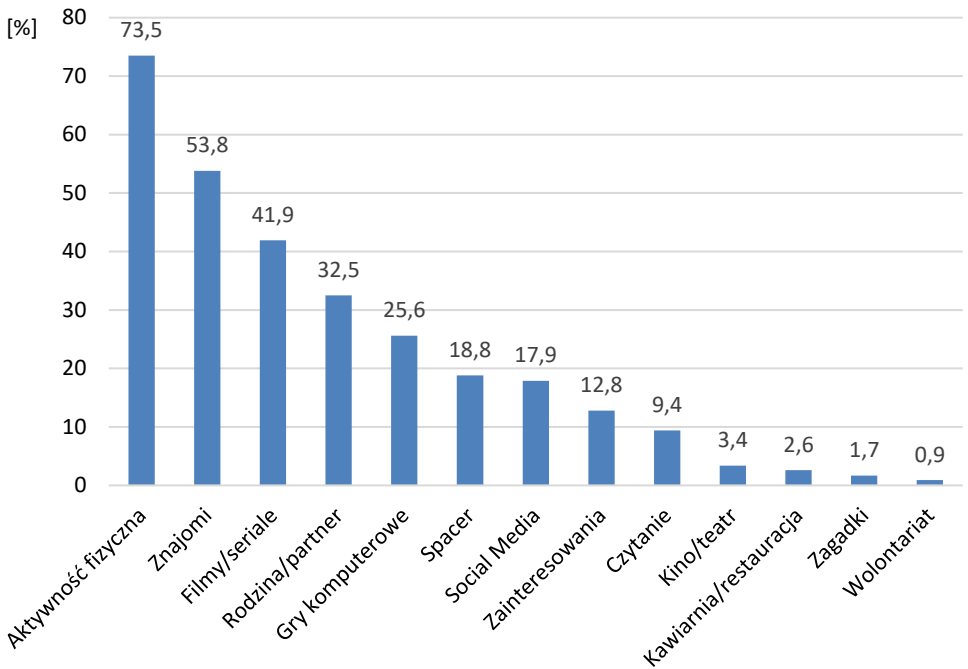
W weekendy największa liczba wskazań odnosząca się do ilości dostępnego czasu wolnego w ciągu doby dotyczyła wartości 7 godzin i więcej. Zatem badani studenci, niezależnie od płci, najczęściej deklarują dużą ilość czasu wolnego w sobotę i w niedzielę. Istnieją jednak pewne różnice w zależności od poziomu studiów oraz zawodowego uprawiania sportu. Studenci sportowcy, a także studenci studiów II stopnia deklarują mniejszą ilość czasu wolnego w soboty niż pozostali studenci. W tych grupach wartość modalna wyniosła 3 – 6 godzin dziennie. Wartości dominujące posiadanego czasu wolnego w weekend przedstawiono w tabeli 3.

Tab. 3. Wartości dominujące posiadania czasu wolnego w weekend w deklaracjach badanych studentów z podziałem na poziom studiów, deklarację uprawiania sportu oraz płeć

Dzień tygodnia	Wartość modalnej						Ogółem
	Poziom studiów		Uprawianie sportu		Płeć		
	I stopień	II stopień	Tak	Nie	Kobiety	Mężczyźni	
Sobota	> 7 h	3 – 6 h	3 – 6 h	> 7 h	> 7 h	> 7 h	> 7 h
Niedziela	> 7 h	> 7 h	> 7 h	> 7 h	> 7 h	> 7 h	> 7 h

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań własnych.

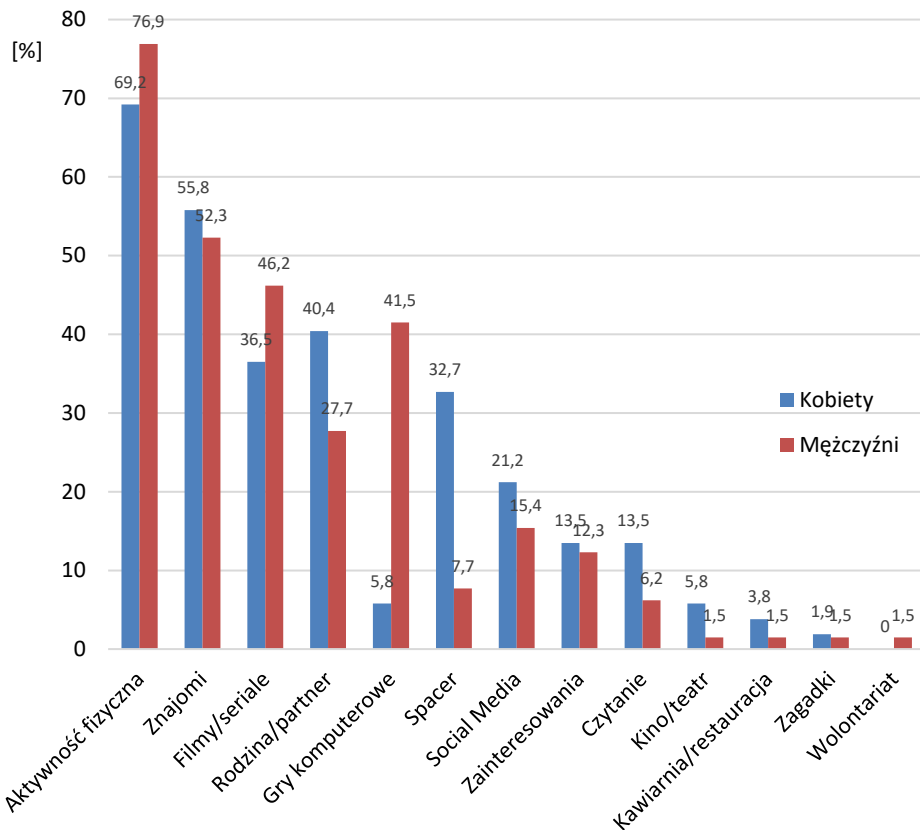
Preferencje respondentów dotyczące sposobów spędzania czasu wolnego są różne. Badani studenci zostali zapytani o ulubione aktywności, które podejmują w swoim czasie wolnym. Odpowiadając na to pytanie mogli wskazać do 3 ulubionych aktywności wolnoczasowych. Wśród wymienianych aktywności występowały zarówno czynne, jak i bierne formy spędzania czasu wolnego. Do czynnych form spędzania czasu wolnego zaliczono: aktywność fizyczną, spacerowanie, spotkania ze znajomymi, spotkania z rodziną/partnerem, rozwój zainteresowań oraz wolontariat. W grupie aktywności biernych znalazło się: przeglądanie Social Mediów, granie w gry komputerowe, czytanie, oglądanie filmów i seriali, rozwiązywanie krzyżówek/zagadek, wyjścia do kina/teatru, a także wyjścia do kawiarni/restauracji. Zdecydowanie najwięcej badanych, bo aż 73,5% przyznało, że w czasie wolnym uprawia aktywność fizyczną. Drugą najczęściej wskazywaną formą spędzania czasu wolnego były spotkania ze znajomymi – 53,8%. Trzecią najpopularniejszą odpowiedzią było oglądanie filmów i seriali – 41,9%. Respondenci w wolnej chwili chętnie spotykają się z rodziną lub partnerem (32,5%), grają w gry komputerowe (25,6%), spacerują (18,8%), a także przeglądają Social Media (17,9%). Najrzadziej podejmowane przez badanych aktywności w czasie wolnym to: rozwój zainteresowań (12,8%), czytanie (9,4%), wyjścia do kina/teatru (3,4%), wyjścia do kawiarni/restauracji (2,6%), rozwiązywanie krzyżówek/zagadek (1,7%) oraz wolontariat (0,9%). Preferencje dotyczące form spędzania czasu wolnego przedstawiono na wykresie (rys. 3).



Rys. 3. Preferowane aktywności wolnoczasowe przez respondentów ogółem (n=117)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań własnych.

Podczas analizy preferencji dotyczących aktywności podejmowanych w czasie wolnym przez studentów zauważono istnienie pewnych różnic w zależności od płci (rys. 4). U kobiet kolejność najchętniej podejmowanych aktywności prezentuje się następująco: aktywność fizyczna (69,2%), spotkania ze znajomymi (55,8%), spotkania z rodziną lub partnerem (40,4%), oglądanie filmów i seriali (36,5%), spacerowanie (32,7%), przeglądanie Social Mediów (21,2%), rozwój zainteresowań (13,5%), czytanie (13,5%), gry komputerowe (5,8%), wyjścia do kina lub teatru (5,8%), wyjścia do kawiarni lub restauracji (3,8%), rozwiązywanie krzyżówek lub zagadek (1,9%). Z kolei wśród mężczyzn kolejność była następująca: aktywność fizyczna (76,9%), spotkania ze znajomymi (52,3%), oglądanie filmów i seriali (46,2%), gry komputerowe (41,5%), spotkania z rodziną lub partnerem (27,7%), przeglądanie Social Mediów (15,4%), rozwój zainteresowań (12,3%), spacerowanie (7,7%), czytanie (6,2%), wyjścia do kina lub teatru (1,5%), wyjścia do kawiarni lub restauracji (1,5%), wolontariat (1,5%), rozwiązywanie krzyżówek lub zagadek (1,5%).



Rys. 4. Preferowane aktywności wolnoczasowe wśród respondentów w zależności od płci (n=117)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań własnych.

Z uwagi na występowanie dużych dysproporcji w liczbie wskazań wśród kobiet i mężczyzn w aktywnościach, takich jak spacerowanie, czytanie i granie w gry komputerowe, podjęto próbę zbadania wpływu płci na podejmowanie poszczególnych aktywności wolnoczasowych za pomocą testu chi-kwadrat. We wszystkich trzech przypadkach stwierdzono, że różnice są istotne statystycznie.

W przypadku czytania w czasie wolnym wartość empiryczna testu wyniosła $\chi^2_{emp} = 4,446$. Jest ona większa od wartości tabelarycznej wynoszącej $\chi^2_{teo} = 3,841$ (dla $df = 1, \alpha = 0,05$). Zatem w tym przypadku odrzucono hipotezę H_0 i z prawdopodobieństwem 95% przyjęto hipotezę H_1 mówiącą o tym, że kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni czytają w czasie wolnym. Wynik testu chi-

kwadrat dla spacerowania w czasie wolnym wyniósł $\chi^2_{emp} = 11,825$. Jest to wartość zdecydowanie większa od $\chi^2_{teo} = 6,635$ (dla $df = 1, \alpha = 0,01$), co skłania do odrzucenia hipotezy zerowej i przyjęcia z prawdopodobieństwem 99% hipotezy H_1 mówiącej o istnieniu wpływu płci na podejmowanie aktywności, jaką są spacer, w czasie wolnym. Ostatnim z analizowanym przypadkiem był wpływ płci na granie w gry komputerowe w czasie wolnym. Uzyskano tutaj najwyższą wartość empiryczną testu chi-kwadrat, która wyniosła $\chi^2_{emp} = 19,386$. Zatem jest to wartość większa od $\chi^2_{teo} = 6,635$ (dla $df = 1, \alpha = 0,01$), co skłania do przyjęcia z prawdopodobieństwem 99% hipotezy H_1 mówiącej, że mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety grają w gry komputerowe w czasie wolnym.

U 9,6% przebadanych kobiet zauważono dominację aktywności biernych wśród wymienianych ulubionych aktywności wolnoczasowych, zaś u mężczyzn odsetek ten wyniósł aż 32,3%. Na tej podstawie podjęto próbę zbadania występowania różnic istotnych statystycznie za pomocą testu chi-kwadrat. Wartość empiryczna testu wyniosła $\chi^2_{emp} = 8,607$. Była więc większa od $\chi^2_{teo} = 6,635$ (dla $df = 1, \alpha = 0,01$). Przyjęto zatem hipotezę H_1 , co skłoniło do wyciągnięcia wniosku, że istnieją różnice istotne statystycznie w preferencjach aktywności podejmowanych w wolnym czasie w zależności od płci.

Sport i aktywność fizyczna stanowią ważny element życia studentów kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne. Jak wspomniano we wcześniejszej części artykułu, ponad połowa (58,1%) badanych uprawia sport zawodowo. Z odpowiedzi respondentów wynika, że sportowcy wykonują średnio 4 jednostki treningowe w tygodniu ($\bar{x} = 4,33$). Liczba jednostek treningowych wykonywanych w ciągu tygodnia waha się od 1-go do aż 14-stu treninów tygodniowo. Sportowcy poświęcają zazwyczaj od 3 do 6 godzin dziennie na aktywność fizyczną (w tym trening sportowy). Czas trwania jednego treningu wynosi od 40 minut do nawet 3 godzin. Pojedyncza jednostka treningowa trwa zazwyczaj około 1 h 45 min.

U kobiet odsetek uprawiających sport zawodowy wynosi 51,9%. Kobiety wykonują średnio 4 jednostki treningowe w tygodniu ($\bar{x} = 4,39$). Najmniejsza liczba jednostek treningowych wykonywanych przez kobiety w tygodniu wynosiła 1, zaś największa 14. Pojedyncza jednostka treningowa u kobiet trwa zazwyczaj nieco krócej niż 2 godziny ($\bar{x} = 1,87 h$). Najkrótsze treningi trwają 1 h, zaś najdłuższe 3 h.

Z kolei u mężczyzn 63,1% to osoby uprawiające sport zawodowy. Średnia liczba treningów podejmowanych przez mężczyzn w tygodniu wynosi 4 ($\bar{x} = 4,29$). Mężczyźni zazwyczaj wykonują od 1 do 10 treningów w tygodniu. Jeden trening u mężczyzn trwa zazwyczaj pomiędzy 1 h 30 min a 1 h 45 min ($\bar{x} = 1,66 h$). Najkrótsze treningi trwają ok. 40 minut, zaś najdłuższe 2 godziny.

Ponadto warto wspomnieć o tym, że aż 89,2% mężczyzn i 90,4% kobiet podejmuje rekreacyjną aktywność fizyczną w czasie wolnym. Respondenci, którzy nie uprawiają sportu zawodowego zazwyczaj na aktywność fizyczną przeznaczają 1 – 2 godziny dziennie.

4. Dyskusja wyników

Wyniki badań własnych pokazały, że studenci wychowania fizycznego i zdrowotnego dysponują zazwyczaj średnią ilością czasu wolnego, czyli pomiędzy 3 a 6 godzin dziennie w tygodniu. Nie ma tutaj różnic w zależności od poziomu studiów, płci czy zawodowego uprawiania sportu. Podobną ilością czasu wolnego (3 – 5 godzin) dysponowali studenci stacjonarni warszawskich uczelni. Znacznie mniej czasu wolnego posiadali tamtejsi studenci studiów niestacjonarnych, bo „od 1 do 3 godzin” w ciągu dnia [Ogłodziński i Parzonko, 2023, s. 117-127]. Podobnie sytuacja wyglądała wśród studentek siedleckiej uczelni w wieku 18 – 30 lat – one również posiadały taką ilość czasu wolnego w tygodniu. Za to ich starsze koleżanki zadeklarowały, że mają mniej niż 1 godzinę czasu wolnego [Dmitruk i Hołub, 2024, s. 398-414]. Natomiast najwięcej studentów Politechniki Białostockiej deklarowało, iż posiada w ciągu dnia ponad 4 godziny na zajęcia dowolne [Wróblewski i in., 2022, s. 307 – 326]. Z powyższych wyników można wyciągnąć wniosek, że studenci studiów stacjonarnych posiadają z reguły więcej czasu wolnego w ciągu dnia niż osoby uczęszczające na studia w trybie niestacjonarnym.

Najchętniej podejmowane aktywności w czasie wolnym były różne w zależności od grup badanych. Studenci Politechniki Białostockiej w czasie wolnym preferują najczęściej spotkania ze znajomymi lub rodziną, przeglądanie Internetu oraz spacerowanie [Wróblewski i in., 2022, s. 307 – 326]. Studentki I roku pielęgniarstwa w Siedlcach wolą czas wolny poświęcić na bierne formy spędzania czasu, tj. przeglądanie Social Mediów, SMS-owanie oraz gry komputerowe [Dmitruk i Hołub, 2024, s. 398-414]. Z kolei studenci wychowania fizycznego i zdrowotnego w Łodzi zdecydowanie preferują aktywność fizyczną, a także spotkania ze znajomymi oraz oglądanie filmów i seriali.

Jeśli chodzi o podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym w kontekście przedstawionych wyników badań własnych i innych autorów, to za najaktywniejszą grupę można uznać studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego w Łodzi, wśród których aż 90,4% kobiet i 89,2% mężczyzn w taki sposób spędza swój czas wolny. Aktywni są również studenci warszawskich uczelni, gdzie odsetek osób podejmujących rekreację ruchową w czasie wolnym wyniósł aż 82,9% [Ogłodziński i Parzonko, 2023, s. 117-127]. Co ciekawe, w 2007 roku odsetek osób podejmujących aktywność fizyczną w czasie wolnym na różnych kierunkach Uniwersytetu

Łódzkiego wynosił 65% [Sławek, 2008, s. 167-175]. Niepokojąco prezentuje się aktywność w czasie wolnym studentek pielęgniarstwa w wieku 31 – 40 lat oraz powyżej 40 lat, gdzie ok. 20 – 30% w ogóle nie podejmuje aktywności fizycznej [Dmitruk i Hołub, 2024, s. 398-414].

Podsumowanie

Podsumowując niniejsze rozważania, czas wolny stanowi istotny element w dobowym budżecie czasu każdego człowieka. W zależności od ilości obowiązków dysponować można różną ilością czasu wolnego. Analiza wyników badań własnych pozwoliła wyciągnąć następujące wnioski:

1. Średnia ilość dostępnego czasu wolnego od poniedziałku do piątku wśród badanej grupy wynosi najczęściej od 3 do 6 godzin dziennie, co wskazuje na średni poziom dostępnego czasu wolnego.
2. Badani studenci studiów II stopnia oraz osoby uprawiające sport zawodowo deklarują mniejszą ilość dostępnego czasu wolnego w soboty niż studenci studiów I stopnia i osoby nieuprawiające sportu, co może wynikać z większego obciążenia obowiązkami akademickimi i treningowymi.
3. Wśród najchętniej podejmowanych aktywności przez badaną grupę wyróżnia się: aktywność fizyczną, spotkania ze znajomymi oraz oglądanie filmów i seriali, co odzwierciedla zarówno potrzebę ruchu, jak i relaksu oraz kontaktów społecznych.
4. Badani mężczyźni częściej niż kobiety wskazują aktywności bierne jako preferowane formy spędzania czasu wolnego.
5. Wśród badanych większy odsetek mężczyzn uprawia sport zawodowo. Jednakże to kobiety uprawiające sport podejmują średnio więcej jednostek treningowych w tygodniu niż mężczyźni i są one dłuższe.

Uzyskane wyniki ukazują zróżnicowane sposoby spędzania czasu wolnego w zależności od płci, poziomu studiów oraz zaangażowania sportowego, a także wskazują na umiarkowany poziom dostępnego czasu wolnego wśród studentów. Wnioski te mogą stanowić podstawę do formułowania praktycznych rekomendacji dla uczelni, takich jak: elastyczne planowanie zajęć dydaktycznych, szczególnie dla studentów aktywnych sportowo, promowanie zróżnicowanych form aktywności rekreacyjnej oraz organizowanie wydarzeń integracyjnych i kulturalnych, które odpowiadają na preferencje różnych grup studentów.

ORCID iD

Jolanta Kowalska: <https://orcid.org/0000-0002-2708-2873>

Literatura

1. Brożek Z., Kwilecka M. (2006), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wydawnictwo Alma Mer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa.
2. Pięta J. (2014), *Pedagogika czasu wolnego*, Wydawnictwo Frel, Nowy Dwór Mazowiecki.
3. Dąbrowski Z. (1966), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.
4. Dmitruk A., Hołub W. (2024), *Physical activity and other forms of spending free time by first-year nursing students depending on their age*, Social Dissertations 18, pp. 398-414.
5. Dowgird Z., Fąk T., Janicka H., Świerczyńska K. (1978), *Rekreacja fizyczna na wczasach*, CRZZ, Warszawa.
6. Kwilecki K. (2011), *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, GWSH, Katowice.
7. Ogłodziński O., Parzonko A. J., *Rekreacja ruchowa jako forma spędzania czasu wolnego studentów*, Turystyka i Rozwój Regionalny 20, s. 117-127.
8. Sławek M. (2008), *Aktywność ruchowa studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia*, Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje. w: Kaźmierczak A., Maszorek – Szymała A., Dębowska E. (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 167-175.
9. Wnuk-Lipiński E. (1972), *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Ossolineum, Wrocław.
10. Wojciechowski K. (1962), *Znaczenie wychowawcze i zdrowotne wczasów*. Pedagogika dorosłych, Wojciechowski K. (red.), Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.
11. Wróblewski F., Żegarski P., Szydło J. (2022), *Wykorzystanie czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej*, Akademia Zarządzania 6(2), s. 307-326.

Leisure time of students of physical education and health at the University of Lodz

Abstract

This article presents the results of an analysis of the amount of available leisure time and preferences for ways to spend it among students majoring in physical and health education at the University of Lodz. The survey was conducted in April 2025 using MS Forms online form. The research sample included 117 full-time students. The collected empirical material was subjected to statistical analysis using parametric measures and the chi-square test.

The results indicate that the respondents usually have a moderate amount of leisure time per day. The most frequently indicated leisure activities include physical activity, socializing and watching movies and series and TV series. The vast majority of respondents say they engage in physical activity in their free time, and more than half of the respondents engage in professional sports. Analysis of the data also found statistically significant differences in preferences for leisure activities by gender.

The following findings are considered to be the main conclusions of the present study. The average amount of available leisure time from Monday to Friday among the study group is most often between 3 and 6 hours per day, indicating an average level of available leisure time. The most popular activities among the surveyed group include: physical activity, meeting with friends, and watching movies and TV series, reflecting both the need for exercise and relaxation and social interaction. Male respondents are more likely than females to indicate passive activities as preferred leisure activities.

Key words

leisure time, students, physical education, physical activity