Dominika Wysokińska, Elżbieta Rutkowska,
Dorota Tomczyszyn, Mateusz Rafałko, Adam Szepeluk
Akademia Bialska im. Jana Pawła II

WYBRANE ASPEKTY ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – DONIESIENIE WSTĘPNE

Streszczenie

Racjonalne dysponowanie czasem wolnym pozwala nie tylko odpocząć czy zrelaksować się, ale również rozwijać swoje zainteresowania, uczyć się relacji interpersonalnych i nabywać umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. Jako istotne zjawisko społeczne czas wolny powinien być również wyrazem szukania nowych dróg dbałości o zdrowie człowieka.

Materiał i metody: Badania przeprowadzono na terenie województwa lubelskiego. Wzięły w nim udział dwie grupy osób w wieku od 30 do 50 lat: A – z niepełnosprawnością oraz B – kontrolna (łącznie 100 respondentów obu płci). W badaniu sondażowym wykorzystano kwestionariusz ankiety autorstwa (J. Bergier, D. Tomczyszyn) zmodyfikowany za zgodą autorki.

Wyniki: Wśród motywacji determinujących wybór zachowań wolnoczasowych w grupie osób z niepełnosprawnościami istotnie przeważają przyczyny zdrowotne (dla lepszej kondycji i sprawności - 60%; dla lepszego stanu zdrowia – 48% badanych). Mimo to, w organizacji czasu wolnego większość respondentów obu grup wskazuje przede wszystkim bierne formy wypoczynku. Najwięcej czasu wolnego ankietowani przeznaczają na oglądanie telewizji (grupa A – 101,4 min.; B – 56,1 min) i korzystanie z komputera/ internetu (grupa A – 82,8%; B – 87,0 min). Badania wykazały istotnie niższy udział osób niepełnosprawnych w rekreacji fizycznej. Średnia ilość czasu wolnego w grupie A przeznaczona na aktywne formy wolnoczasowe w trakcie weekendu wyniosła 32 min – spacery i jedynie 18 min na formy sportowo-rekreacyjne.

Wnioski: Pomimo rosnącej świadomości społecznej osoby z niepełnosprawnością wciąż preferują bierne formy spędzania czasu wolnego. Ankietowani w niewystarczającym stopniu wykorzystują wartości zdrowotne i społeczne wynikające dla nich z różnych form aktywności ruchowej. Badani nie skorzystali szansy kompleksowej samorealizacji w czasie wolnym – co wskazuje na potrzebę edukacji w tym zakresie – to zadanie także dla fizjoterapeutów.

Słowa kluczowe: czas wolny, niepełnosprawność, rekreacja fizyczna, aktywność ruchowa

Wstęp

Czas zasługujący na miano wolnego to taki, który pozostaje do dyspozycji człowieka po wykonaniu wszystkich obowiązków o charakterze zawodowym, rodzinnym czy społecznym (Dumazedier, 1960). Dobór form i treści realizowanych wówczas zajęć ma charakter dobrowolny i zgodny z osobistymi preferencjami. Jego organizacja z założenia służyć ma wypoczynkowi, rozrywce, bezinteresownemu kształceniu się, aktywności twórczej czy partycypacji w życiu społecznym (Puciato, 2009). Sposób zarządzania budżetem czasu wolnego jest silnie determinowany cechami społecznego położenia jednostki takimi jak: uwarunkowania kulturowe, sytuacja ekonomiczna czy poziom wykształcenia oraz jest istotną domeną modelującą subiektywną ocenę jakości życia (Orłowska, Błeszyński, 2018).

Umiejętne dysponowanie czasem wolnym pozwala więc nie tylko odpocząć czy zrelaksować się, ale również rozwijać własne zainteresowania, uczyć się relacji interpersonalnych i nabywać umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. Jako istotne zjawisko społeczne czas wolny powinien być również wyrazem szukania nowych dróg dbałości o zdrowie człowieka.

Szczególnie istotne jest to w przypadku osób z niepełnosprawnością, których aktywność wolnoczasowa stanowi drogę wspierania rozwoju, obszar inkluzji społecznej i kontynuację działań rehabilitacyjnych. Zajęcia podejmowane w czasie wolnym wynikają z osobistej potrzeby samorealizacji na różnych poziomach: intelektualnym, duchowym, artystycznym, ale też fizycznym. Wszelkie działania, jakie podejmuje osoba z niepełnosprawnością w tym czasie są wyrazem skuteczności podmiotowej rehabilitacji (Głodkowska, 2014).

Jedną z takich form działań jest aktywność fizyczna, która w przypadku tej grupy osób ma wartość autoteliczną, ale i instrumentalną (Bielski, 2010). Aktywność fizyczna pozwala bowiem na redukowanie negatywnych następstw niepełnosprawności nie tylko tych biologicznych wynikających z zaburzeń/uszkodzeń struktury, ale przede wszystkim tych psychospołecznych niezbędnych do odnalezienia się w codziennym egzystowaniu, stwarzając możliwość oswojenia lokalnego środowiska. Systematycznie podejmowany wysiłek fizyczny zmniejsza poczucie lęku i depresji, ma wymiar hedonistyczny, wycisza i tonizuje negatywne emocje, których nadmierne nagromadzenie stać się może przyczyną apatii i życiowej bierności (Strong i in., 2005). Pozwala na samorealizację przez urzeczywistnienie własnych

możliwości, rozbudza kreatywność i niezależność. Poprawia autopercepcję w zakresie poczucia własnej wartości i skuteczności (self-efficacy) oraz kompetencji w dążeniu do założonego celu. Odbudowuje podmiotowość skłaniając do większej kontroli nad własnym życiem i minimalizowania udziału osób trzecich w sferze decyzyjności i wykonywania codziennych czynności samoobsługowych. W ten sposób aktywność fizyczna przyczynia się do odbudowy poczucia autonomii i samostanowienia, a więc pośrednio wpływa także na poprawę jakości życia osoby z niepełnosprawnością (Morgulec-Adamowicz i in., 2015). Rekreacyjna aktywność ruchowa podejmowana w czasie wolnym jest więc doskonałym, lecz często niedocenionym środkiem w całożyciowej rehabilitacji osób z niepełnosprawnością.

Celem badań było zebranie informacji o zajęciach wolnoczasowych osób z niepełnosprawnością, ze szczególnym uwzględnieniem wymiaru i jakości aktywności fizycznej w odniesieniu do podobnych działań osób bez orzeczenia o niepełnosprawności.

Materiał i metoda

Badania przeprowadzono od listopada 2022 do lutego 2023 na terenie województwa lubelskiego drogą sondażu bezpośredniego. Wzięło w nim udział łącznie 100 osób w wieku 30-50 lat. Założono, że osoby w tym wieku osiągnęły pewien poziom stabilizacji życiowej, a ich zachowania wynikają z doświadczeń, wiedzy i ukształtowanych potrzeb. Respondentów podzielono na dwie grupy. Grupę A (n=50) stanowili respondenci z orzeczoną niepełnosprawnością (stałe i okresowe orzeczenie powyżej roku), bez chorób psychicznych i zaburzeń intelektualnych, którzy wyrazili dobrowolną zgodę na udział w badaniu. Grupa B (n=50) to grupa kontrolna – do której zaliczono osoby bez orzeczonej niepełnosprawności.

W badaniach sondażowych wykorzystano kwestionariusz ankiety autorstwa J. Bergier, D. Tomczyszyn, służący do określenia sposobów sposobu spędzania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością zamieszkujące tereny wiejskie, zmodyfikowany za zgodą współautorki oraz Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) w adaptacji Z. Juczyńskiego. Na projekt badań uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej przy ABNS im. Jana Pawła II nr 7/2022). Zgromadzony materiał został poddany analizie ilościowej i jakościowej z wykorzystaniem metod statystycznych. W pracy przedstawiono strukturę odpowiedzi na poszczególne pytania – dla pytań mierzonych w skali porządkowej została wyznaczona statystyka opisowa (średnia i odchylenie standardowe).

W celu wykrycia zależności istotnych statystycznie dla pytań jakościowych zastosowano test chi-kwadrat Pearsona, natomiast przypadku pytań w skali porządkowej test U Manna-Whitneya.

Przeprowadzone badania stanowią część projektu badawczego realizowanego w ramach funduszu rozwoju nauki PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej (PB/1/2022).

Wyniki

W badaniach wzięło udział łącznie stu respondentów obu płci. W obu grupach ankietowanych nieznacznie przeważały kobiety (gr A – 64,0%; gr B – 59,0%). Zdecydowana większość badanych mieszkała w środowisku miejskim (gr A – 88,0%; gr B – 82,0%).

Blisko połowa respondentów z orzeczonym stopniem niepełnosprawności i 66% ankietowanych z grupy kontrolnej pozostawała w stałym związku. Ponad 55% badanych z grupy A to osoby bezdzietne, natomiast większość ankietowanych z grupy kontrolnej potwierdziła posiadanie jednego dziecka (36,0%)

Respondenci z orzeczonym stopniem niepełnosprawności biorący udział w badaniu w przeważającej mierze posiadali wykształcenie średnie (gr A – 36%) lub wyższe (gr A – 36,0%) i byli nieaktywne zawodowo (gr A – 56,0%). Większość badanych z grupy kontrolnej to osoby z wykształceniem wyższym (58,0%) na co dzień podejmujący pracę zarobkową (gr B – 86%).

Wśród ankietowanych z grupy A 40,0% miało orzeczony umiarkowany stopnień niepełnosprawności. Blisko 1/3 ankietowanych posiadała orzeczenie o stopniu znacznym. Główną przyczyną ograniczeń funkcjonalnych tej grupy respondentów był przede wszystkim narząd ruchu (96,0% badanych) lub/i choroby neurologiczne (56,0% respondentów), a w dalszej kolejności dysfunkcje układu moczowo-płciowego (12,0% ankietowanych), choroby kardiologiczne (8,0% badanych) czy narząd wzrok (4,0% respondentów).

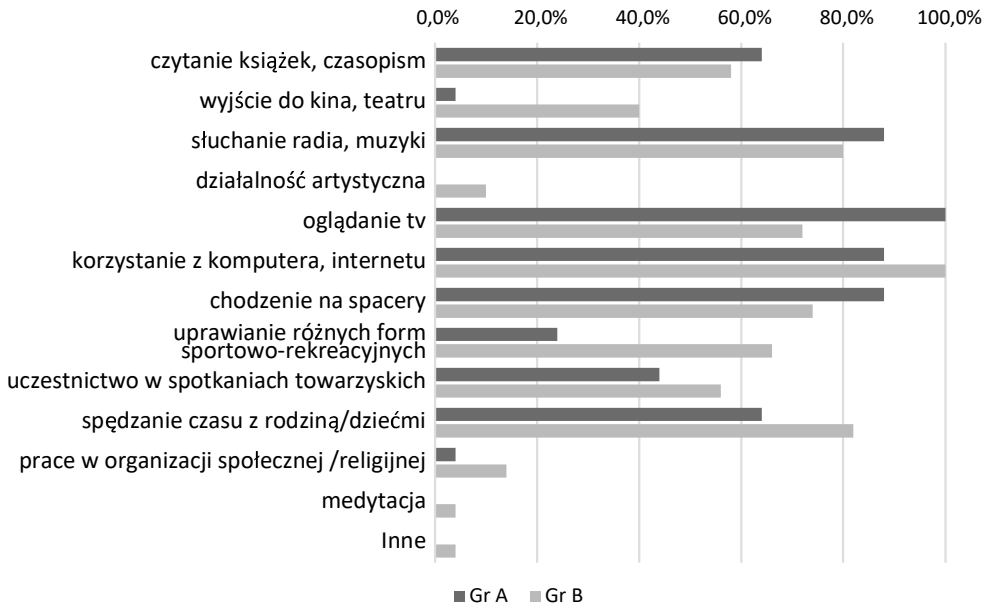
Średnia ilość czasu wolnego ankietowanych z grupy A wyniosła: 5,96 godzin w dni powszednie i 6,96 godzin w weekendy. Osoby z grupy kontrolnej dysponowały istotnie mniejszym budżetem czasu wolnego, który wyniósł średnio 2,16 godzin w dni powszednie i 5,9 godzin w soboty i w niedzielę.

Swój czas wolny w dni powszednie respondenci obu grup najchętniej przeznaczali na bierne formy wypoczynku takim jak: oglądanie telewizji (gr A – 100,0%; gr B – 72,0%), korzystanie z komputera/Internetu (gr A – 88,0%, gr B – 100,0%) czy słuchanie muzyki/ radia (gr A – 88,0%,

gr B – 80,0%), a w dalszej kolejności na spędzanie czasu z rodziną/dziećmi (gr A – 64,0%, gr B – 82,0%), bądź czytanie książek/czasopism (gr A – 64,0%, gr B – 58,0%).

Spacer jako aktywny sposób spędzania czasu wolnego w dni powszednie potwierdziło 88,0% ankietowanych z orzeczonym stopniem niepełnosprawności i 74% respondentów z grupy kontrolnej. Uczestnictwo w formach sportowo-rekreacyjnych w dni powszednie zadeklarował jedynie blisko co piąty badany z grupy A i 66% ankietowanych z grupy B, co stanowi istotne zróżnicowanie statystyczne.

Sposób spędzania czasu wolnego w weekendy i święta przez respondentów z grupy A był zbliżony do jego organizacji w dni powszednie. Występujące różnice dotyczyły przede wszystkim większego udziału respondentów w spotkaniach towarzyskich (gr A – 84,0%, gr B – 80,0%). Również w czasie weekendu większy odsetek respondentów obu grup wybierał spacer (gr A – 80,0%, gr B – 90,0%) i różne formy sportowo-rekreacyjne. Na taką aktywność wolnoczasową decydowało się blisko 50,0% respondentów z orzeczonym stopniem niepełnosprawności i 70,0% ankietowanych z grupy kontrolnej (Rysunek 1).



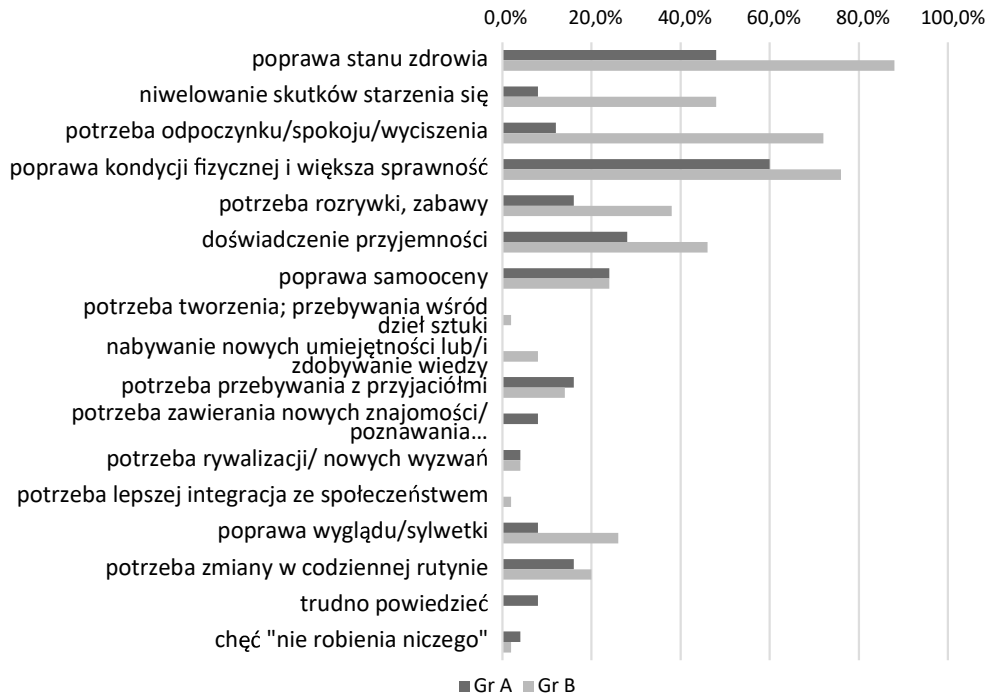
Rysunek 1. Formy spędzania czasu wolnego w weekendy i święta przez respondentów

Źródło: opracowanie własne

Ankietowani z grupy A poświęcili średnio 32,8 minut swojego czasu wolnego w trakcie weekendu na spacer i 18 minut na aktywność sportowo-rekreacyjną, co stanowi mały odcinek czasowy Rw ich budżecie czasu wolnego.

Z kolei respondenci z grupy kontrolnej na spacer przeznaczyli średnio 79,6 minut natomiast na formy rekreacyjne 68 minut swojego czasu wolnego.

Wśród motywacji determinujących wybór zachowań wolnoczasowych w obu grupach ankietowanych istotnie przeważały przyczyny zdrowotne (dla lepszej kondycji i sprawności gr A – 60,0%; gr B – 76,0% badanych; dla lepszego stanu zdrowia gr A – 48,0%; gr B – 88,0% badanych). W grupie kontrolnej - poza pobudkami związanymi z chęcią poprawy stanu zdrowia wyraźnie dominowała potrzeba relaksu – dla odpoczynku/spokoju/ wyciszenia (72,0% ankietowanych), czy powody hedonistyczne – dla rozrywki/zabawy (38,0% badanych) (Rysunek 2).



Rysunek 2. Motywy determinujące wybór form czasu wolnego

Źródło: opracowanie własne

W skali Satysfakcji z Życia (SWLS) osoby z niepełnosprawnością uzyskały średni wynik 14,20 (3 w skali stenowej – wynik niski), co istotnie odróżniło ich od badanych z grupy kontrolnej, którzy otrzymali wynik 22,08 (6 w skali stenowej – wynik przeciętny).

Dyskusja

Czas wolny jest strukturą złożoną i specyficzną. W rozważaniach na temat jego organizacji z reguły zauważyć można pewien dualizm odnoszący się do opisów nie tylko ilości, ale i jakości jego spędzania (Orłowska 2018). Po wypełnieniu czynności obowiązkowych dotyczących różnych sfer życia powiązanych z aktywnością zawodową, nauką i pracami domowymi jednostce „pozostaje" tzw. czas odpoczynku. Z reguły czas ten spędzany jest według własnego uznania na korzystanie ze środków masowego przekazu (oglądanie telewizji, czytanie, słuchanie radia), udział w życiu towarzyskim i rozrywce (spotkania towarzyskie, kino, wydarzenia kulturalne), zamiłowania osobiste (korzystania z komputera/Internetu, hobby), czy uczestnictwo w sporcie czy rekreacji (GUS, 2014). Dysponując pewną ograniczoną ilością czasu wolnego istotnego znaczenia nabiera osobiste przeświadczenie człowieka o jego „dobrym" wykorzystaniu, które daje poczucie satysfakcji płynącej z tej sfery życia.

W tym kontekście szczególnie ważne wydaje się być promowanie rekreacyjnej aktywności fizycznej jako przyjemnego i wartościowego sposobu spędzania czasu wolnego osób dorosłych, również tych z ograniczeniami funkcjonalnymi. Argument ten wydaje się być zasadny tym bardziej, że w badaniach populacyjnych Polaków uczestnictwo w sporcie i rekreacji fizycznej zostało wysoko ocenione i wskazane jako obszar czasu wolnego przynoszący respondentom najwięcej przyjemności. Dopiero w dalszej kolejności w hierarchii czynności wyzwalających uczucie zadowolenia ankietowani wskazali życie towarzyskie i rozrywkę, a także mass media oraz zamiłowania osobiste (GUS, 2014).

Niestety przekonania te nie znajdują pokrycia w podejmowanych działaniach. W ramach zajęć wolnoczasowych Polacy oddają się bowiem przede wszystkim: oglądaniu telewizji (52%), bezczynnemu odpoczynkowi (siedzenie, leżenie – 27%), spotkaniom rodzinnym (36%) lub towarzyskim (21%) oraz czytaniu książek (18%). Aktywne formy zajęć warunkujące efektywność różnych sfer ludzkiego funkcjonowania według statystyk dotyczą jedynie 24,0% obywateli i przybierają zazwyczaj formę spacerów (24,0%) (Bojarska, 2016; CBOS, 2010).

Również analiza wyników badań własnych potwierdziła, iż większość respondentów obu grup znaczną część swojego czasu wolnego spędziła biernie. Ważnym filarem w organizacji czasu wolnego badanych okazało się

korzystanie z mass mediów. Co prawda ankietowani zadeklarowali podejmowanie aktywności ruchowych w swoim czasie wolnym jednak czas ich trwania był zdecydowanie krótszy w porównaniu z innymi biernymi formami odpoczynku. Analizując uzyskane wyniki zauważyć należy, że średni czas oglądania telewizji i korzystania z Internetu w weekendy w grupie osób z niepełnosprawnością wyniósł ponad 180 minut. Również na czytanie książek/czasopism czy słuchanie muzyki/radia ankietowani przeznaczyli więcej czasu niż na aktywność fizyczną.

Badani z grupy A w swoich deklaracjach wyraźnie podkreślili wagę motywów zdrowotnych w doborze form organizacji czasu wolnego. Przeświadczenie to nie znalazło jednak wyraźnego potwierdzenia w ich wyborach. Na spacery ankietowani z niepełnosprawnością poświecili jedynie 32,8 minuty swojego czasu weekendowego. Jeszcze mniej czasu wykorzystali na formy sportowo-rekreacyjne – jedynie 18,0 minut. Znacznie większą czynną weekendową aktywność zadeklarowali respondenci z grupy B. Ankietowani z grupy kontrolnej na spacery poświęcili blisko 33 minuty swojego czasu wolnego, a na formy sportowo- rekreacyjne 68 minut swojego czasu wolnego.

Zastosowana Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) pokazała, iż ankietowani z niepełnosprawnością posiadają istotnie niższe poczucie zadowolenia z własnej egzystencji w odniesieniu do badanych z grupy kontrolnej. Na oceną wpływ miało za pewnie wiele determinatów, takich jak m.in. sytuacja zdrowotna, ekonomiczna, wsparcie społeczne, dobre samopoczucie, brak negatywnych odczuć itp. Otrzymane wyniki satysfakcji z własnego życia uzyskane w grupie kontrolnej zbliżone były do średniej populacyjnej Polaków w przedziale wiekowym 20-55 lat (5 w skali stenowej – 20,37) (Juczyński, 2001).

Wnioski

Wyniki badań własnych upoważniają do następujących wniosków:

- osoby z niepełnosprawnością wciąż preferują bierne formy spędzania czasu wolnego (takie jak: oglądanie telewizji, korzystanie z komputera/ internetu, słuchanie muzyki/radia);
- W porównaniu z osobami bez orzeczenia o niepełnosprawności – niepełnosprawni istotnie rzadziej wybierają formy sportowo-rekreacyjne jako sposób zagospodarowania swojego czasu wolnego;

- Ankietowani w niewystarczającym stopniu wykorzystują wartości zdrowotne i społeczne wynikające z podejmowania różnych form aktywności ruchowej. Jeśli uczestniczą w aktywności fizycznej, to podstawowym motywem jest chęć poprawy kondycji fizycznej i uzyskania lepszej sprawności ruchowe lub/i poprawa stanu zdrowia;
- Badani nie skorzystali z szansy kompleksowej samorealizacji w czasie wolnym – co wskazuje na potrzebę edukacji w tym zakresie – to zadanie także dla fizjoterapeutów.

Systematyczna rekreacyjna aktywność fizyczna jako jeden ze sposobów spędzania czasu wolnego może i powinna być jedynym z czynników normalizacji życia osób z niepełnosprawnością wpływających na budowanie wyższego poziomu odczuwania satysfakcji życiowej.

Literatura:

1. Bielski, J. (2010). Kultura fizyczna w kategoriach wartości. *Humanistic dimension physical culture*, 7.
2. Bojarska, N. (2016). Czas wolny dzieci i młodzieży we współczesnym świecie. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, 11-20.
3. CBOS, (2010). *Czas wolny Polaków. Komunikat z badań BS/133/2010.* https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_133_10.PDF.
4. Dumazedier, J. (1960). Current problems of the sociology of leisure. *International Social Science Journal*, 2, 522–531.
5. Głodkowska, J. (2014). Podmiotowość a doświadczenie zależności przez osoby z niepełnosprawnością – normalizacja jako narzędzie ideowe rehabilitacji podmiotowej. *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo*, *3*(25), 87-106.
6. GUS, (2014). *Badanie budżetu czasu ludności w 2013 r.* Departament Badań Społecznych i warunków życia. https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/badanie-budzetu-czasu-ludnosci-w-2013-r-,18,1.html.
7. Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia.* Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. 134-138.
8. Morgulec-Adamowicz, N., Kosmol, A., Molik, B. (2015). *Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
9. Orłowska, M., Błeszyński, J. (2018). *Czas wolny w służbie niepełnosprawnych. Wybrane problemy*. PWN.

10. Orłowska, M. (2018). Czas wolny we współczesnym świecie – wymiar indywidualny. W: Orłowska M., Błeszyński J. (red.). *Czas wolny w służbie niepełnosprawnych. Wybrane problemy*. PWN, 58-113.
11. Puciato, D. (2009). Czas wolny jako determinanta jakości życia na przykładzie badań empirycznych. *Studia i Prace Kolegium Zarządzania i Finansów. Zeszyt Naukowy*, 95, 97-109.
12. Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school - age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.