

Czas wolny w czasie pandemii w perspektywie młodzieży ostatnich klas szkoły podstawowej – wybrane aspekty

Spare time during the pandemic from the perspective of young people
in the last years of the primary school – selected aspects

DOI 10.25951/11160

Wprowadzenie

Marzec 2020 roku był miesiącem szczególnym dla całej Polski – wówczas to potwierdzono pierwszy przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2 i niebawem wprowadzono stan zagrożenia epidemicznego, co z kolei skutkowało podjęciem decyzji o niemal całkowitym zamknięciu Polaków w domach i przejściu na tryb zdalny w pracy i edukacji. Pandemia zmieniła dotychczasowe, znane reguły życia, nauki i wypoczynku. Przez pandemię dorośli oraz dzieci i młodzież musieli przeorganizować swoje życie i aktywność. Wszyscy musieli dostosować się do narzuconych zasad.

Było to doświadczenie zupełnie nowe zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci oraz młodzieży. Nigdy wcześniej nie stosowano na taką skalę izolacji obywateli i nie przeniesiono całej aktywności społecznej, edukacyjnej, zawodowej i kulturalnej do świata wirtualnego. Zdecydowanej zmianie uległy formy aktywności podejmowane przez poszczególne jednostki oraz możliwości podtrzymywania i rozwijania kontaktów międzyludzkich. Szczególnie dla dzieci i młodzieży była to sytuacja nowa, nieznana. Uczniowie zostali pozbawieni bezpośrednich, niezbędnych do rozwoju psychospołecznego kontaktów z rówieśnikami, a także możliwości organizowania własnej aktywności w wielu obszarach codziennego funkcjonowania według rutynowych, znanych schematów działania. Jednym z tych obszarów był czas wolny.

Znaczenie czasu wolnego jest powszechnie znane i kojarzone zwykle z wypoczynkiem. W potocznej świadomości wypoczynek służy

relaksowi i rozrywce, a jego odpowiednie wykorzystanie powinno sprzyjać zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Ogromne znaczenie mają aktywności podejmowane w czasie wolnym przez dzieci i młodzież, co jest kwestią rozważaną i podkreślaną przez wielu pedagogów. W trakcie dobrowolnych zajęć młodzi ludzie mogą kształtować swoje zainteresowania, pogłębiać wiedzę, wszechstronnie rozwijać osobowość. Aby można było mówić o prawidłowym rozwoju ucznia, musi istnieć równowaga pomiędzy nauką a wypoczynkiem, ponieważ brak odpoczynku odbija się negatywnie na zdrowiu, powoduje osłabienie i zmęczenie, szczególnie u młodzieży w okresie dorastania. Z kolei umiejętność wartościowego spędzania czasu wolnego daje pozytywne rezultaty.

Aktywność podejmowana w tym czasie jest uwarunkowana wieloma czynnikami, wśród których wymienić można między innymi: ilość tego czasu (w stosunku do obowiązków rodzinnych, zawodowych, edukacyjnych), zainteresowania, sytuację finansową, dostęp do właściwej infrastruktury. W marcu 2020 roku pojawiło się jeszcze jedno nowe uwarunkowanie – izolacja społeczna i przeniesienie codziennej aktywności do świata wirtualnego.

Założenia badawcze i zastosowana metoda

Niniejsze opracowanie poświęcone jest analizie sposobów zagospodarowywania czasu wolnego przez młodzież w warunkach obostrzeń, ograniczeń, rygorów epidemiologicznych, przymusowej izolacji i nauki zdalnej – w kontekście funkcjonowania młodych ludzi w czasie wolnym przed pandemią. Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytanie: czy i w jakim zakresie pandemia przyczyniła się do różnicowania się i zmienności form spędzania czasu wolnego przez uczniów oraz budowania i podtrzymywania przez nich relacji międzypokoleniowych?

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego zrealizowaną za pomocą techniki ankiety, co umożliwiło zachowanie anonimowości uczniów i zwiększenie wiarygodności udzielonych odpowiedzi.

Badania zostały przeprowadzone w małej miejscowości (poniżej 20 tysięcy mieszkańców) w województwie świętokrzyskim. Wzięło w nich udział 50 uczniów klas ósmych, którzy wyrazili chęć udzielenia odpowiedzi na pytania ankietowe. Grupa badawcza składała się z 24 dziewcząt i 26 chłopców. Z miasta pochodziło 36 uczniów, a ze wsi dojeżdżało 14 osób.

Definiowanie czasu wolnego przez młodzież

Czas wolny to zagadnienie interdyscyplinarne, pozostające w sferze zainteresowań specjalistów z różnych dziedzin naukowych. Wraz z rozwojem cywilizacyjnym stał się on pojęciem powszechnym, mimo że nie każdy potrafi go zdefiniować (Kwilecki 2011, s. 7). Maria Truszkowska-Wojtkowiak (2012, s. 138–139) uważa, że na sposób definiowania czasu wolnego wpływa to, iż jest on rozpatrywany w bardzo wielu aspektach. Wyróżnia ona oprócz aspektu pedagogicznego inne aspekty, z których najważniejsze to: polityczny, kulturowy, socjologiczny, ekonomiczny, psychologiczny. Interdyscyplinarność teorii naukowych w tym zakresie skutkuje różnorodnością definicji i terminologii.

Warto zwrócić uwagę na sposób definiowania czasu wolnego przez Marię Czerepaniak-Walczak (2007, s. 223), która traktuje ten czas jako kategorię podmiotową, ponieważ to jednostka (podmiot) zaświadcza o występowaniu (lub nie) określonych atrybutów jej czasu, takich jak dobrowolność treści i form zachowań, niekomercyjność oraz doświadczanie satysfakcji.

Jak natomiast czas wolny pojmuje biorąca udział w badaniu młodzież? Najwięcej respondentów (84%) uważa, że czas wolny to czas na odpoczynek, rekreację, zabawę, imprezy. Kolejne 78% wskazało, że czas wolny to czas wypełniany według własnego uznania – można wówczas robić to, co się chce. Duża część młodzieży (74%) rozumie czas wolny jako przebywanie z rówieśnikami. Dla ponad połowy z nich (58%) czas wolny związany jest z rozwojem zainteresowań. Nieco mniej niż połowa badanych (48%) uważa też, że czas wolny to nicnierobienie, spanie, beczynność. Najmniej respondentów, bo tylko 12% badanych stwierdziło, że czas wolny to dokształcanie, korepetycje, nauka języków. Powyżej przedstawione wyniki pokazują, że młodzież rozumie czas wolny tak, jak ujmowane jest to w podstawowych definicjach tego pojęcia (Kamiński 1974; Pięta 2004). Respondenci w większości wskazują na funkcję wypoczynku, rekreacji, zabawy, rozwój zainteresowań oraz na dowolny wybór aktywności. Zdecydowana większość nastolatków utożsamia czas wolny z czasem spędzonym z rówieśnikami, co nie powinno być zaskakujące, ponieważ dla adolescentów potrzeba kontaktu z rówieśnikami jest jedną z dominujących potrzeb w tym okresie ich życia, a także warunkuje rozwój umiejętności społecznych.

Niewątpliwie istotną cechą działań podejmowanych w czasie wolnym powinno być doświadczanie korzystnych przeżyć oraz doznawanie pozytywnych uczuć i emocji, wśród których wymienić można chociażby satysfakcję, zadowolenie czy przyjemność. W związku z tym zapytano respondentów o to, jakie odczucia w czasie wolnym towarzyszyły im podczas pandemii, a jakie przed tym okresem.

Tabela 1. Odczucia towarzyszące młodym ludziom w czasie wolnym

Lp.	Odczucia	Przed pandemią		W czasie pandemii		Tendencja
		n	%	n	%	
1.	Zadowolenie	35	70	20	40	↓
2.	Spokój	34	68	27	54	↓
3.	Podekscytowanie	25	50	7	14	↓
4.	Zaciekawienie	20	40	9	18	↓
5.	Zmęczenie	20	40	29	58	↑
6.	Obojętność	16	32	22	44	↑
7.	Zniechęcenie, brak motywacji	9	18	24	48	↑
8.	Złość, wybuchy gniewu	6	12	10	20	↑
9.	Niepewność	6	12	19	38	↑
10.	Bezradność, odrętwienie	4	8	16	32	↑
11.	Niepokój i napięcie	4	8	11	22	↑
12.	Lęk przed koronawirusem	4	8	4	8	↔
13.	Przygnębienie	3	6	15	30	↑
14.	Zagubienie	3	6	11	22	↑
15.	Smutek, żal	1	2	17	34	↑
16.	Inne	–	–	2	4	↑

* Suma przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać kilka odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych z ankiety.

Analiza danych zaprezentowanych w powyższej tabeli dosyć wyraźnie pokazuje zasadnicze różnice w odczuciach badanych, w porównywanych okresach. Najwyższe cztery pozycje w czasie wolnym sprzed pandemii zajmują takie odczucia, jak: zadowolenie (70%), spokój (68%), podekscytowanie (50%) i zaciekawienie (40%). Natomiast w okresie pandemii dominują takie odczucia,

jak: zmęczenie (58%), spokój (54%), zniechęcenie i brak motywacji (48%), obojętność (44%). Ponadto dwoje badanych wskazało nudę jako inne odczucie, które pojawiło się w czasie pandemii. Nuda pojawia się zazwyczaj podczas monotonii, braku interesujących zajęć lub też zajęć mało urozmaiconych, stanowiących pewnego rodzaju rutynę rozumianą jako codzienne przyzwyczajenia. Zauważa się też u badanych znaczący spadek zadowolenia – z 70% do 40%.

Zastanawiające jest doznawanie spokoju przez ponad połowę respondentów w okresie pandemii. Choć liczba odczuwających spokój zmniejszyła się z 68% do 54%, to jest to dość wysoki wynik. Trudno jednoznacznie określić, co było tego przyczyną. Możliwe, że oswojenie się z epidemią, z nową rzeczywistością. Podawane w mediach informacje o tym, że koronawirus w małym stopniu zagraża dzieciom i młodym osobom prawdopodobnie również wpłynęły na odczuwanie przez ponad połowę z nich spokoju w okresie pandemii. Jak widać z powyższej analizy, odczucia młodzieży są zupełnie inne w porównywanych okresach. Przyjemne przeważają w czasie przed pandemią, gdzie dominuje zadowolenie, natomiast nieprzyjemne mają przewagę podczas pandemii – w tym okresie dominuje zmęczenie. Niewątpliwie przymusowa izolacja źle wpływa na samopoczucie młodych ludzi. Ten niekorzystny wpływ potwierdzają także badania prowadzone wśród młodych ludzi (por. K. Góra, K. Bijas i in. 2020), a odnoszące się do ich samopoczucia i radzenia sobie z nową sytuacją. Badania te wskazują, iż ta grupa jest szczególnie podatna na negatywne skutki pandemii i obserwuje się u niej trudne emocje. Na pogorszenie stanu psychicznego młodych osób wskazują także badania Beaty Zięby-Kołodziej i Swietłany Siudzińskiej (2022, s. 46), z których wynika, iż przyczyną złego samopoczucia jest deprywacja potrzeb.

Zmiany w obszarze czasu wolnego młodych ludzi

- Pandemia COVID-19 sprawiła, iż na wiele miesięcy musieliśmy diametralnie zmienić swoje dotychczasowe sposoby funkcjonowania w zasadzie we wszystkich obszarach naszego życia. Konieczne było dostosowanie się do obowiązujących norm, co sprawiło, iż dzieci i młodzież pozbawieni zostali czegoś, co dawało im poczucie swoistego bezpieczeństwa – utartych schematów działania. Wśród najbardziej znaczących konsekwencji pandemii dla codziennej aktywności dzieci i młodzieży wymienić należy (Kubala-Kulpińska 2020, s. 55–58): przeniesienie dużej części aktywności do świata cyfrowego z powodu zmiany sposobu na-

uczania ze stacjonarnego na formę zdalną. Uczniowie zostali pozbawieni realnego, fizycznego kontaktu ze swoją klasą, rówieśnikami, nauczycielami, co sprawiło, iż zamknięta została dla nich podstawowa przestrzeń nabywania umiejętności społecznych, integrowania się z innymi, przeżywania pierwszych miłości, nawiązywania przyjaźni, konfrontowania się z wrogami;

- przymusowe odcięcie od dotychczasowej aktywności, od przyjaciół, od spraw dla nich najważniejszych, które w połączeniu z niezrozumieniem zaistniałej sytuacji oraz przeżywanymi w okresie dorastania zmianami hormonalnymi może powodować spiętrzenie problemów doświadczanych przez młodzież i skutkować zwiększonym poziomem konfliktów wewnątrzrodzinnych;
- odcięcie młodzieży od aktywności fizycznej, ruchowej, brak możliwości aktywnego korzystania z wypoczynku, rozrywki, co mogło pogorszyć jej stan zdrowia fizycznego i psychicznego;
- ograniczone zajęcia związane z realizacją zainteresowań muzycznych, plastycznych, teatralnych itp. na skutek zamknięcia instytucji kultury oraz miejsc uczestnictwa społecznego;
- ograniczona samodzielność i własna aktywność na zewnątrz, poprzez zakaz wychodzenia z domu bez dorosłych.

W związku z powyższym interesujące było poznanie opinii młodych ludzi na temat struktury i organizacji ich czasu wolnego oraz zmian, jakie w tym obszarze nastąpiły.

Młodzież uczestnicząca w badaniu poproszona została przede wszystkim o dokonanie oceny zmian w obrębie jej codziennych aktywności w czasie wolnym. Respondenci mogli również określić, czy w warunkach pandemii mogli realizować swoje dotychczasowe aktywności, zainteresowania i potrzeby. Dane na ten temat zaprezentowane zostały w poniższej tabeli.

Tabela 2. Zmiana w sposobie spędzania czasu wolnego w czasie pandemii w porównaniu z okresem sprzed pandemii

Lp.	Zakres zmian	n	%
1.	Miałam/em ograniczoną aktywność na zewnątrz, np. wyjścia, spotkania z rówieśnikami w plenerze	30	60
2.	Tylko komputer, komórka pozwalały na kontakt z rówieśnikami	30	60

3.	Nie miałam/em pomysłów, jak spędzać wolny czas	26	52
4.	Sposób spędzania czasu stał się monotony, podobny, było nudno	23	46
5.	Konieczność pozostawania w domu spowodowała częstsze zajmowanie się obowiązkami domowymi	20	40
6.	Więcej wolnego czasu źle wpływało na moje samopoczucie	17	34
7.	Brakowało mi możliwości korzystania z ofert sportowych, turystycznych, kulturalnych	16	32
8.	Zrezygnowałam/em z ulubionych aktywności	12	24
9.	Miałam/em więcej obowiązków domowych	10	20
10.	Musiałam/em opiekować się młodszym rodzeństwem	6	12

* Suma przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać kilka odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych z ankiety.

Cechą charakterystyczną czasu wolnego w okresie pandemii stało się znaczne ograniczenie bezpośrednich kontaktów młodych ludzi. Poza tym co trzeci badany wskazał, że brakowało mu możliwości rozwijania swoich pasji i zainteresowań związanych z aktywnością sportową czy kulturalną, brakowało bowiem ofert realizowania takiej działalności zdalnie. Konieczność izolacji spowodowała także, iż co czwarty badany musiał zrezygnować ze swoich ulubionych sposobów spędzania czasu wolnego. Niepokojące jest to, że około połowa badanych nie miała zupełnie pomysłu, jak ten czas zagospodarować, a tym samym stawał się on monotony i nudny. I choć nuda krótkotrwała, obojętna, prowadzi do stanu, który można przyrównać do relaksacji, to już nuda apatyczna jest niebezpieczna dla organizmu jednostki. Stan ten wiąże się z mocno zaznaczoną złością i lękiem oraz niskim poczuciem dobrostanu i satysfakcji z życia. To z kolei prowadzi do ograniczonej gotowości doświadczenia przyjemnych emocji. Taki stan można porównać do nudy chronicznej, którą charakteryzuje brak możliwości poradzenia sobie z nudzącą sytuacją, jak również apatia, zniechęcenie i bierność (Flakus, Palt 2016, s. 122–123). Stan taki jest bardzo niebezpieczny dla młodych ludzi, którzy cały czas są jeszcze w fazie rozwoju osobowości oraz rozwoju społecznego i nie mają w pełni ukształtowanych mechanizmów radzenia sobie z emocjami.

Należy także zwrócić uwagę na to, że wskazywana nuda, konieczność ograniczenia różnych form aktywności sprawiły, iż wielu młodych ludzi zmieniło swoją opinię dotyczącą ilości wolnego czasu, jakim dysponowali. Aż 38% respondentów uznało, że przed pandemią mieli za mało czasu wolnego, a tylko 14% oceniło w taki sposób tę ilość czasu dostępną w czasie pandemii. Za dużo czasu wolnego miał tylko jeden respondent przed pandemią (2%), a już 13 osób (26%) odczuwało nadmiar tego czasu w czasie pandemii.

Inną kwestią, którą warto podkreślić, są zmiany w strukturze czasu, którym dysponują młodzi ludzie – 40% uczniów stwierdziło, iż konieczność pozostawania w domu w czasie pandemii spowodowała częstsze wypełnianie obowiązków domowych, takich jak: przygotowanie posiłków, sprząatanie, zakupy, opieka nad zwierzęciem.

Jak już wcześniej wspomniano, kwalifikacyjną cechą czasu wolnego jest dobrowolność. Istotne jest zatem, by człowiek wypełniał go takimi treściami i czynnościami, które są pozbawione stresujących napięć i – poprzez pozytywny wpływ na samopoczucie – pozwalają doprowadzić organizm do odpoczynku fizycznego i psychicznego.

Niestety, nie zawsze człowiek może dowolnie dysponować swoim czasem – na ogół musi wybierać takie formy jego wypełniania, które są dostępne w określonych okolicznościach przestrzenno-czasowych. Obowiązujące w czasie pandemii ograniczenia i obostrzenia epidemiologiczne w szybkim tempie zmieniały życie wszystkich ludzi, również dzieci i młodzieży. Wpłynęło to na życie rodzinne, zawodowe, edukację, naukę, sposób spędzania czasu wolnego. Przepisy sanitarne wymusiły zmiany dotychczasowych aktywności w obszarze wypoczynku, rozrywki oraz realizacji zainteresowań i zaspokojenia potrzeb związanych z czasem wolnym.

Jak piszą w swoim raporcie Rafał Drozdowski, Maciej Frąckowiak, Marek Krajewski, Małgorzata Kubacka, Piotr Luczys, Ariel Modrzyk, Łukasz Rogowski, Przemysław Rura i Agnieszka Stamm (2020, s. 18–19), pandemia zmieniła sposoby postrzegania czasu wolnego i zarządzania nim. Różne sposoby jego spędzania ograniczone zostały do formy online, natomiast spędzanie czasu w internecie przestało być wyborem, a zmieniło się w przymus. Fundamentem przetrwania stało się wymuszone planowanie tego (nie)wolnego czasu.

Jakie formy aktywności w czasie wolnym wybierali uczniowie uczestniczący w badaniach? Poniższa tabela pokazuje, które sposoby spędzania czasu wolnego preferowali młodzi ludzie przed pandemią i jak zmieniło się to w czasie jej trwania.

Tabela 3. Formy spędzania czasu wolnego

Lp.	Odczucia	Przed pandemią		W czasie pandemii		Tendencja
		n	%	n	%	
1.	Spotkania z rówieśnikami	38	76	22	44	↓
2.	Przebywanie z rodziną, odwiedziny	32	64	28	56	↓
3.	Zajęcia sportowe, np. jazda na rowerze, basen, siłownia, gra w piłkę	27	54	13	26	↓
4.	Udział we wspólnych rodzinnych zajęciach, spotkaniach, np. wycieczki, pobyt na działce, wyjazd do dziadków, rodziny, znajomych	24	48	13	26	↓
5.	Zajęcia związane z zainteresowaniami (hobby), koła zainteresowań	19	38	13	26	↓
6.	Chodzenie do kina, teatru, na koncerty, wystawy	13	26	2	4	↓
7.	Udział w nabożeństwie, modlitwa	13	26	7	14	↓
8.	Korzystanie z komputera i internetu	37	74	41	82	↑
9.	Słuchanie muzyki	34	68	37	74	↑
10.	Oglądanie telewizji, filmów, seriali	34	68	34	68	→
11.	Odpoczynek w plenerze, np. przechadzki, spacer do parku, lasu	27	54	35	70	↑
12.	Odpoczynek bierny, np. spanie, leżenie	26	52	35	70	↑
13.	Spędzanie czasu z rodzeństwem	23	46	29	58	↑

14.	Pomoc w gospodarstwie domowym (gotowanie, sprzątanie, zakupy itp.)	22	44	26	52	↑
15.	Czytanie książek	10	20	14	28	↑
16.	Inne zajęcia	4	8	2	4	↓

* Suma przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać kilka odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych z ankiety.

Przedstawione powyżej dane pokazują, iż w czasie pandemii zmniejszyła się zdecydowanie możliwość podejmowania aktywności wymagających obecności drugiego człowieka lub dostępu do miejsc użyteczności publicznej. Bardzo dużemu ograniczeniu uległy kontakty z rówieśnikami, z rodziną (wzajemne odwiedziny i wspólne spotkania), a także możliwości realizacji własnych pasji związanych z uczestnictwem w kulturze czy w zajęciach organizowanych przez koła zainteresowań.

Z całą pewnością, jak wskazuje Krystyna Grzesiak (2021, s. 22), tym aktywnościom nie sprzyjała też bardzo ograniczona i obwarowana zasadami reżimu sanitarnego działalność placówek wychowania pozaszkolnego oraz trudności w prowadzeniu zajęć w formie zdalnej.

Niestety, jak pokazują przedstawione w tabeli dane, bardzo dużemu ograniczeniu uległa także aktywność sportowa młodych ludzi. Na ten problem zwróciły uwagę między innymi Beata Mucha i Monika Mucha (2021, s. 395), pisząc, że spowodowane pandemią zwiększenie zasobów czasów wolnego, jakimi dysponowały poszczególne jednostki, nie wpłynęło korzystnie na ich aktywność fizyczną. Wynikało to nie tylko z zamknięcia klubów sportowych, ograniczenia dostępu do lasów, parków i innych publicznych miejsc, gdzie tę aktywność można realizować, ale także z obniżenia nastroju i pojawiania się złego samopoczucia, co negatywnie wpłynęło na motywację do pracy nad sobą w sferze fizycznej.

Niezwykle znaczące dla społecznego rozwoju młodego człowieka, który przecież uczy się współżycia z innymi poprzez bezpośrednie relacje, były ograniczone możliwości uczestnictwa w spotkaniach z rówieśnikami. Badania własne ujawniły, że aż 70% uczniów wskazywało, iż czas wolny przed pandemią spędzało w towarzystwie rówieśników, a w czasie pandemii liczba ta spadła do 32%. Należy zaznaczyć, że aż 62% badanych wskazywało, że podstawowym brakiem odczuwanym w czasie izolacji pandemicznej była niemożność spoty-

kania się z rówieśnikami. Podobne wnioski ze swoich badań wyciągnęły Beata Zięba-Kołodziej oraz Swietłana Siudzińska (2022, s. 46), pisząc, iż młodzi ludzie szczególnie negatywnie odczuwali ograniczenie kontaktu z koleżankami i kolegami. Co prawda, zastąpili je relacjami online, ale nie ocenili tej formy jako satysfakcjonującej.

Wielomiesięczne obostrzenia i izolacja skutkowały, jak wskazuje Joanna Dymecka (2021, s. 1–10), wzrostem u młodzieży poziomu stresu oraz lęków przed kontaktem społecznym, co z kolei spowodowało wzrost zapotrzebowania na wsparcie psychologiczno-pedagogiczne.

Analizując strukturę czasu wolnego młodzieży w okresie pandemii, warto także zwrócić uwagę na potencjalne korzyści w obszarze rozwijania własnych zainteresowań i budzenia wewnętrznych zasobów mimo bezwzględnej zmiany sposobów codziennego funkcjonowania. Czy było możliwe odnalezienie takich zysków? Aż 46% badanych stwierdziło, iż dzięki pandemii i koniecznej izolacji odkryło nowe zainteresowania: czytanie książek innych niż lektury, robótki ręczne, przerabianie ubrań, rozwój duchowy, szkicowanie, rysowanie, rozwój sportowy we własnym zakresie w domu, jazda konna, gry komputerowe, chemia, trening siłowy, zagłębienie się w temat muzyki. Natomiast 44% respondentów stwierdziło, że ta wielka zmiana codzienności pozwoliła im poświęcić więcej czasu na własne zainteresowania.

Młodzież została także poproszona o wskazanie, co (i czy w ogóle) chciałaby zmienić w sposobach spędzania czasu po zakończeniu pandemii. Najwięcej badanych (32%) chciałoby częściej spotykać się z rówieśnikami. Młodzież wymieniała także takie zmiany, jak: bycie aktywnym sportowo, powrót do systematycznych ćwiczeń, częstszy udział w wycieczkach i podróżach, więcej zabawy, korzystanie z kina i restauracji, pogłębianie zainteresowań, zaangażowanie się w swoje hobby, częstsza jazda konna. Co trzeci badany nie odczuwa natomiast potrzeby dokonywania jakichkolwiek zmian w swoim codziennym funkcjonowaniu w obszarze czasu wolnego.

Jak widać z powyższych opinii, młodzi ludzie najbardziej potrzebują aktywnych form wypoczyniania oraz spotkań, relacji z innymi. Można tu zacytować kilka wypowiedzi badanych: „mniej czasu spędzać na spaniu, chcę więcej zwiedzać”, „chcę więcej czasu poświęcać rodzinie, bo kiedyś mi ich zabraknie i będę żałować, że nie zrobiłam z nimi tylu rzeczy”, „w tym czasie, w jakim jesteśmy, można powiedzieć, że pandemia się skończyła i wszystko w moim życiu wróciło do normy”.

Znamienny wydaje się wpis o potrzebie powrotu do normalności – zapewne rozumianej jako coś typowego, znanego, przewidywalnego. Jednakże dziś już

wiadomo, że powrót do tzw. normalności nie będzie procesem łatwym, szybko przynoszącym pozytywne skutki, badania pokazują bowiem, iż czas pandemii, a zwłaszcza towarzysząca jej izolacja, bardzo negatywnie wpłynęły na zdrowie psychiczne młodych ludzi i ich dobrostan (por. Pyżalski 2021; Wojtczuk 2020; Kusiak-Witek 2022). Sprawia to, iż w pierwszej kolejności konieczne jest zbudowanie profesjonalnego zaplecza wspierającego młodzież w powrocie do dobrego, przynoszącego satysfakcję funkcjonowania psychicznego, co z kolei przełoży się na jakość życia.

Podsumowanie i wnioski

Czas pandemii koronawirusa był dla wszystkich niełatwy, bo inny i nieznany. Jest to okoliczność nowa, szczególnie trudna dla dzieci i młodzieży, których samodzielność została drastycznie ograniczona przez zakazy. Uczniowie pozbawieni zostali zwykłej szkolnej normalności oraz prawa wychodzenia z domu bez dorosłych. Młodzież pozostawała w izolacji, odseparowana od normalnych kontaktów międzyludzkich – posadzona przed ekranami komputerów, aby realizować naukę zdalnie. Pozbawiono ją wielu dotychczasowych aktywności i form wypoczynku na skutek lockdownu, kiedy to zamknięto kina, teatry, baseny, miejsca do uprawiania sportu i turystyki oraz inne obiekty dotychczas dostępne.

Przeprowadzone badania pokazały, iż nastąpiły zmiany w zakresie struktury i organizacji czasu wolnego młodych ludzi. Przede wszystkim wyraźnie pogorszyło się ich samopoczucie, co było związane z brakiem satysfakcji ze zmienionych form codziennej aktywności. Ponadto odczuwali boleśnie brak kontaktów z rówieśnikami oraz możliwości realizowania swoich pasji i zainteresowań.

Ważnym aspektem, którego nie sposób pominąć analizując formy codziennej aktywności młodzieży w czasie wolnym, jest korzystanie z technologii komunikacyjno-informacyjnych. Wykorzystywanie multimediów nie jest zjawiskiem nowym – dostęp do tej formy komunikacji, rozrywki i zdobywania informacji nie pojawił się wraz z pandemią, młodzież od wielu lat, niezależnie od sytuacji zewnętrznej, chętnie używa współczesnej technologii. Od lat prowadzone są badania, których celem jest ocena pozytywnego, jak i negatywnego wpływu tych technologii na dzieci i młodzież (Tomczyk 2015; Wawrzonkiewicz-Słomska 2017; Klimczyk 2021) oraz podejmowane są działania na rzecz wychowania do odpowiedzialnego korzystania z komputera i internetu. Należy przyjąć, że na skutek dalszego rozwoju technologii wzrośnie wśród młodzieży zainteresowanie możliwościami, jakie daje to narzędzie. Pewne formy spędza-

nia wolnego czasu będą spadać na niższą pozycję, tak jak stało się to z czytaniem książek. Na skutek pandemii rola współczesnych technologii znacząco wzrosła w związku z przejściem całego kształcenia na system zdalny. To sprawiło, iż bardzo zdominowały one wszystkie obszary aktywności dzieci i młodzieży.

Analiza powyższych wyników badań pokazuje także, iż młodzież często nie jest gotowa na spędzanie czasu w samotności – nie wie, co z nim zrobić, a to generuje nudę o charakterze konstruktywnym. W takiej sytuacji nowe media są dla dzieci i młodzieży atrakcyjnymi przekazywaczami informacji i źródłem rozrywki. Nie należy zatem sądzić, iż uda się całkowicie wyeliminować je z życia młodych ludzi – ale też nie o to chodzi. Istotne jest rozwijanie umiejętności racjonalnego korzystania z technologii, by stały się wsparciem w codziennym funkcjonowaniu, rozwijaniu zainteresowań, zdobywaniu wiedzy i komunikacji, a nie tylko narzędziem do „zabijania” czasu.

W związku z tym zasadne jest przygotowywanie młodych ludzi do uczestnictwa w bardziej urozmaiconych, aktywnych, ale też wartościowych formach codziennej aktywności w czasie wolnym, niezależnie od okoliczności. Niewątpliwie szczególna rola przypada tutaj szkole i nauczycielom. Nasuwają się wnioski, iż warto:

1. uczyć dzieci i młodzież, że ważną „odtrutką” na inwazję elektroniki jest kontakt z naturą, np. pobyt i spacer w zielonych terenach, sport uprawiany w parku, lesie, na powietrzu, obserwowanie przyrody;
2. zachęcać młodzież do stawiania sobie celów, które są dla nich osiągalne oraz rozwijania swoich umiejętności, pasji i zainteresowań. Pomocne mogą tu być dobre książki, dostępne w pobliżu zajęcia praktyczne oraz wysokiej jakości materiały internetowe;
3. pokazywać młodzieży, że niezależnie od warunków zewnętrznych mamy wpływ na wiele aspektów w swoim życiu (czego dowiodły wyniki badań opisanych w niniejszej pracy, które ujawniają, że młodzież potrafiła odkryć nowe zainteresowania i je realizować w czasie pandemii);
4. pokazywać dzieciom, młodzieży i ich rodzicom racjonalne, ciekawe, wartościowe, a przede wszystkim dostępne sposoby spędzania czasu wolnego;
5. przekazywać rodzicom wiedzę dotyczącą problematyki wypoczynku, rozmawiać z nimi nie tylko o tym, jak wypoczywać, lecz także po co. Zachęcać do organizowania wspólnych, rodzinnych zajęć;
6. taktownie proponować wartościowe oferty aktywności, motywować rodziców do organizowania dzieciom ciekawego wypoczynku z wykorzystaniem opracowanych przez szkołę lokalnych rekomendacji.

Podając wszelkie te działania, nie należy zapominać jednak, że młody człowiek to podmiot, jednostka, która chce mieć wpływ na własne życie i możliwość wyrażania własnych opinii. Dorośli nie powinni zatem stawiać się w roli tych, którzy najlepiej wiedzą, „co jest dla dziecka dobre” i arbitralnie chcą narzucić swój sposób przeżywania świata oraz zdobywania doświadczeń. Konieczne jest wsłuchiwanie się w młodych i towarzyszenie im, jak bowiem pisał Janusz Korczak: „Dziecko jest istotą rozumną, zna dobrze potrzeby, trudności i przeszkody swego życia. Nie despotyczny nakaz, narzucone rygory i nieufna kontrola, ale taktowne porozumienie, wiara w doświadczenie, współpraca i współżycie” (Korczak 2017, s. 21).

BIBLIOGRAFIA

- Czerepaniak-Walczak M. (2007), *Od próżniaczenia do zniewolenia – w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego*, w: E. Marynowicz-Hetka (red.), *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki*, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 219–236.
- Drozdowski R., Frąckowiak M., Krajewski M., Kubacka M., Luczys P., Modrzyk A., Rogowski Ł., Rura P., Stamm A. (2020), *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań*, Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Dymecka J. (2021), *Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia”, doi: <https://doi.org/10.5114/nan.2021.108030> <https://doi.org/10.5114/nan.2021.108030>.
- Flakus M., Palt Ł. (2016), *Psychologicznie o nudzie – teorie i modele nudy*, „Stan Rzeczy”, 2 (11), s. 119–138.
- Góra K., Bijas K., Dziubek J.N., Korniluk A., Kurtyka J., Ledwoń A., Gerłowska J. (2020), *Students' welfare during SARS-CoV-2 pandemic*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 33, 3, doi: 10.17951/j.2020.33.3.261-278.
- Grzesiak K. (2021), *Placówki wychowania pozaszkolnego w Polsce w czasie pandemii COVID-19*, „Państwo i Prawo”, 2.
- Kamiński A. (1974), *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Klimczyk P. (2021), *Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych – zarys problemu*, „Kultura i Wychowanie”, doi: https://doi.org/10.25312/2083-2923.19/2021_03pk.
- Korczak J. (2017), *Prawo dziecka do szacunku*, Warszawa: Wydawnictwo Dragon Sp. z o. o.

- Kubala-Kulpińska A. (2020), *Kryzys epidemiczny w szkole – dynamika i konsekwencje*, „Głos Pedagogiczny”, 118, <https://www.glospedagogiczny.pl/arttykul/kryzys-epidemiczny-w-szkole-dynamika-i-konsekwencje>.
- Kusiak-Witek K. (2022), *Lęki i emocje dziecka podczas pandemii. Koncepcja wsparcia i pomocy*, „Humanities and Cultural Studies”, doi: <https://doi.org/10.55225/hcs.394>.
- Kwilecki K. (2011), *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego.
- Mucha B., Mucha M. (2021), *Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19*, w: W. Nowak, K. Szalonka (red.), *Zdrowie i style życia. Ekonomiczne, społeczne i zdrowotne skutki pandemii*, Wrocław: Uniwersytet Wrocławski, s. 385–397.
- Pięta J. (2004), *Pedagogika czasu wolnego*, Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Pyżalski J. (2021), *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, 2, s. 92–115.
- Tomczyk Ł. (2015), *Uzależnienie od nowych mediów wśród młodzieży – próba charakterystyki zjawiska*, „Debate Edukacyjna”, 6, s. 51–63.
- Truszkowska-Wojtkowiak M. (2012), *Fenomen czasu wolnego*, Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Wawronkiewicz-Słomska A., Cholewa E. (2017), *Oddziaływanie mediów na dzieci i młodzież*, „Problemy Współczesnej Pedagogiki”, 3 (1), s. 25–35.
- Wojtczuk A. (2020) *Pandemia koronawirusa – zmiana w świecie. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i szanse rozwojowe*, „Student Niepełnosprawny. Szkice i rozprawy”, 20 (13).
- Zięba-Kołodziej B., Siudzińska S. (2022), *Studenci w kryzysie pandemii COVID-19*, w: Z. Bartkiewicz (red.), *Edukacja współczesna: zagrożenia i nadzieje*, Tarnobrzeg: Państwowa Uczelnia Zawodowa im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu, s. 20–48.

STRESZCZENIE

Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy w opinii uczniów ostatnich klas szkoły podstawowej pandemia miała znaczenie dla różnicowania się i zmienności form spędzania czasu wolnego przez młodzież oraz w budowaniu i podtrzymywaniu relacji międzyrówieśniczych. W badaniach posłużono się metodą sondażu zrealizowaną za pomocą techniki ankiety. Przeprowadzone badania pokazały, iż nastąpiły zmiany w zakresie struktury i organizacji czasu wolnego młodych ludzi. Zmiany te spowodowały wyraźne pogorszenie się samopoczucia uczniów, związane z brakiem satysfakcji wynikającej ze zmienionych form codziennej aktywności. Ponadto badani w większości

odczuwali brak kontaktów z rówieśnikami oraz możliwości realizowania swoich pasji i zainteresowań. Stwierdzono także, że młodzież często nie jest gotowa do spędzania czasu w samotności, co generuje nudę o charakterze niekonstruktynym.

SŁOWA KLUCZOWE: czas wolny uczniów, pandemia COVID-19, edukacja

SUMMARY

The objective of the research was to find the answer to the question whether, in the opinion of students in the last years of the primary school, the pandemic was relevant for the diversification and variability of forms of spending spare time by young people and for maintenance of peer-peer relations. The research used the survey method carried out. The conducted study showed that there were changes in terms of the structure and organization of spare time of young people. These changes resulted in a clear deterioration of students' well-being, linked to the lack of satisfaction due to the altered forms of daily activities. Moreover, most of the respondents experienced a lack of contact with their peers or the possibility of pursuing their passions and interests. It was also found that young people are often not ready for the solitude, which generates non-constructive boredom.

KEYWORDS: spare time, pandemic COVID-19, education

ANNA RÓG – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
ANNA SKOTNICKA – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Pedagogika / Pedagogy

Przysłano do redakcji / Received: 6.09.2022

Daty recenzji / Revised: 14.07.2023; 23.08.2023; 3.09.2023

Data akceptacji do publikacji / Accepted: 31.10.2023