



Urszula Groniek*

Uniwersytet Szczeciński

ZASOBY I SPOSOBY WYKORZYSTANIA CZASU WOLNEGO PRZEZ OSOBY W WIEKU 60 PLUS

Streszczenie

Artykuł ma charakter badawczy, a jego głównym celem jest charakterystyka zasobów i sposobów wykorzystania czasu wolnego Polaków w wieku 60 plus. Podstawę rozważań stanowiły badania wtórne, w tym studia literaturowe, analiza publikacji statystycznych i raportów z badań. Jak wynika z przeprowadzonych badań, wiek stanowi jeden z istotnych czynników różnicujących zarówno zasoby, jak i sposoby wykorzystania czasu wolnego. Polacy w wieku 60 plus dysponują relatywnie większą ilością czasu wolnego, zwłaszcza jeżeli zakończyli już aktywność zawodową. Problemem jest natomiast interesujące wykorzystanie czasu wolnego, pozwalające nie tylko na bieżącą regenerację sił fizycznych i psychicznych, lecz także na rozwój, utrzymanie lub poprawę stanu zdrowia czy aktywność fizyczną i towarzyską, które będą pozytywnie wpływały na jakość życia osób w tej grupie wiekowej.

Słowa kluczowe: budżet czasu, czas wolny, konsument

* ORCID 0000-0001-5703-4146, e-mail: gronek.ula@gmail.com.

Wprowadzenie

We współczesnych warunkach życia czas stał się dobrem szczególnie cennym, a jednym z istotnych problemów związanych z zarządzaniem budżetem czasu jest interesujące wykorzystanie czasu wolnego. Jego zasoby i sposoby spędzania uzależnione są od wzajemnie powiązanych ze sobą uwarunkowań wynikających z cech osobowościowych i demograficznych jednostki, jej aktywności zawodowej czy poziomu dochodów. Jak pokazują badania budżetów czasu realizowane przez GUS (2014a), jednym z czynników różnicujących ilość czasu wolnego i sposób jego zagospodarowania jest wiek. Przedmiotem zainteresowania autorki publikacji jest czas wolny Polaków w wieku 60 plus. Osoby w tej grupie wiekowej w większości dysponują większymi niż przeciętne zasobami czasu wolnego ze względu na etap życia, jak również z uwagi na to, że wiele z nich zakończyło już aktywność zawodową. Za podjęciem takiej problematyki przemawia z jednej strony rola czasu wolnego w życiu człowieka, z drugiej – starzenie się społeczeństwa, przy jednocześnie wydłużającym się czasie życia oraz coraz szerszych możliwościach spędzania czasu wolnego. Osoby w wieku 60 plus dysponują obecnie większymi zasobami finansowymi i są w lepszym stanie zdrowia niż poprzednie pokolenia, co znajduje odzwierciedlenie w realizowanych przez nie stylach życia, których elementem jest sposób wykorzystania czasu wolnego.

Istotne jest także, że biorąc pod uwagę wydłużanie się przeciętnego czasu życia i obniżenie poziomu dzietności, udział osób w wieku 60 plus w społeczeństwie będzie wzrastał. W 2014 roku osoby w wieku 60 plus stanowiły ponad 22% ludności Polski (tj. 8,5 mln). Według założeń GUS (2014b) w okresie do 2050 roku zwiększy się liczba osób mających 60 i więcej lat. Wzrost liczby osób w tej grupie będzie postępował dynamicznie i w założeniu wyniesie blisko 19%, co daje 13,7 mln osób, tj. 40,4% ogółu Polaków (GUS, 2016).

W świetle przedstawionych rozważań celem artykułu jest charakterystyka zasobów i sposobów wykorzystania czasu wolnego Polaków w wieku 60 plus. Jej podstawę stanowiły przeprowadzone badania wtórne, w tym studia literaturowe oraz analiza wyników publikacji statystycznych i raportów z badań.

1. Istota i znaczenie czasu wolnego

Czas wolny jest elementem budżetu czasu człowieka wyróżnionym z uwagi na przypisane mu zajęcia, cechy oraz funkcje (Kolny, 2016, s. 228). Pojęcie czasu wolnego wykształciło się w trakcie rozwoju cywilizacyjnego i było opisywane jako przeciwieństwo czasu pracy (Dyoniziak, 1997, s. 239). Ściślej ujmując, czas wolny jest czasem, który pozostaje po uwolnieniu się jednostki od czynności koniecznych, jego cechą jest swoboda wyboru aktywności, które nie przynoszą jednostce dóbr materialnych, lecz przyjemności i odzwierciedlają jej potrzeby (Bombol, 2005, s. 13–16). Jak pisał Dumazedier w *Sociologie empirique du loisir. Critique et contre – critique de la civilisation du loisir* (1974), czas wolny to ten element budżetu czasu człowieka, w którym nie odbywa się ani praca zarobkowa, ani systematyczne kształcenie, nie jest to również czas zajęty przez wypełnianie podstawowych potrzeb fizjologicznych lub prac domowych. Jest to natomiast czas wykorzystywany na odpoczynek, życie rodzinne i towarzyskie oraz aktywność przynoszącą chwilowe korzyści (za: Bombol, 2008, s. 11–14). Podejmowane w tym czasie zajęcia służą samodoskonaleniu człowieka oraz realizacji potrzeb psychicznych wyższego rzędu (Bombol, 2008, s. 19–21). Istotą podejmowanych wtedy aktywności jest swobodny wybór form rozrywki i wypoczynku, które odpowiadają danej osobie i mają na celu poprawę sił fizycznych i psychicznych, profilaktykę zdrowotną oraz poprawę kondycji czy rozwój (Kwilecki, 2011, s. 12).

Istotę czasu wolnego można także wyjaśnić za pomocą przypisanych mu funkcje. Wśród nich należy wyróżnić:

- a) funkcję wypoczynkową – czas wolny obejmuje zajęcia dające wypoczynek zarówno dla ciała, jak i umysłu;
- b) funkcję kulturalną – polegającą na kreowaniu wartości kulturowych poprzez podejmowanie aktywności właściwych czasowi wolnemu;
- c) funkcję integracyjną – związana z zaspokajaniem w czasie wolnym potrzeb uznania, osiągnięć oraz przynależności, jak również czas wolny pozwala na spajanie rodziny lub grupy towarzyskiej;
- d) funkcję wychowawczą – wynikająca z przyswajania sobie oraz pokazywania innym osobom pewnych zasad i norm współżycia społecznego poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego;

- e) funkcję oświatową – polegającą na zdobywaniu nowej wiedzy i doskonaleniu się poprzez doświadczenia realizowane w czasie wolnym;
- f) funkcję kompensacyjną – polegającą na sprawdzeniu przez jednostkę w czasie wolnym swoich możliwości w innych sferach życia niż jedynie praca zawodowa, co wpływa na dowartościowanie jednostki (Brożek, Kwilecka, 2007, s. 63).

Czas wolny odgrywa ważną rolę w życiu i rozwoju człowieka. Jego zasoby i sposób wykorzystania stanowią istotne czynniki wpływające na jakość życia (Zandecki, 1999), w tym życie zawodowe, zdrowie i codzienne samopoczucie (Daszykowska, 2005; Kwilecki, 2011, s. 9). Nie można pominąć jego znaczenia społecznego i prozdrowotnego. Mądrze wypełniony czas wolny ma korzystny wpływ na rozwój osobowości ludzi i podwyższanie poziomu kultury społeczności (Krupa, Biliński, 2006, s. 429–430), a realizowana w nim aktywność ruchowa wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, a także zbieranie życiowych doświadczeń (Sygit, 1997, s. 163).

2. Czas wolny Polaków wieku 60 plus w świetle badań wtórnych

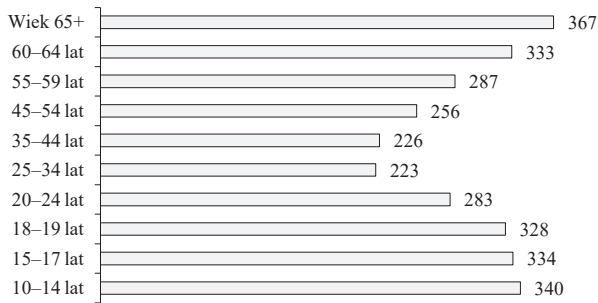
Struktura budżetu czasu osób 60 plus różni się od struktury budżetu czasu pozostałych grup wiekowych. Jedną z jej cech jest relatywnie większa ilość czasu wolnego, który stanowi – zależnie od wieku i aktywności zawodowej jednostki – od 23,1 do 25,5% doby, tj. od około 5 godzin i 33 minut do 6 godzin i 7 minut. W porównaniu do tej grupy czas wolny osób w wieku 18–59 lat stanowi od 15,7 do 19,7% doby, przy tym najmniejszy udział ma w grupie aktywnych zawodowo osób w wieku 35–44 lata. Wynika to przede wszystkim z fazy cyklu życia gospodarstwa domowego i związanego z tym posiadania i wychowywania dzieci, obowiązków domowych i aktywności zawodowej (GUS, 2014a).

Ilość czasu wolnego według grup wiekowych w minutach na dobę, w tym zasoby czasu wolnego osób w wieku 60 plus, przedstawiono na rysunku 1.

Tak duże zasoby czasu wolnego osób w wieku 60 lat i więcej dają więcej możliwości wyboru aktywności, zwłaszcza że stereotyp seniora jako konsumenta schorowanego i bez chęci do życia ewoluje. Seniorzy stają się konsumentami bardziej świadomymi zmian technologicznych, o względnie lepszym stanie zdrowia i coraz

częście chcącymi robić to, czego nie mogli realizować wcześniej z uwagi na pracę i obowiązki rodzinne (Bondos, 2013, s. 31–33).

Rysunek 1. Ilość czasu wolnego według grup wiekowych w minutach na dobę



Źródło: opracowanie własne na podstawie GUS (2014a), s. 3.

Głównymi barierami wyboru aktywności czasu wolnego w analizowanej grupie wiekowej są stan zdrowia oraz fundusz swobodnej decyzji. Dlatego według badań CBOS (2010) Polacy w tym wieku poświęcają najwięcej czasu wolnego na odpoczynek bierny, oglądanie telewizji oraz spotkania towarzyskie. Są też w dużej mierze (82%) usatysfakcjonowani taką ilością czasu, jaką poświęcają działaniom pasywnym. Niestety, po ukończeniu 65 roku życia prawie nie uczestniczą w zdobywaniu nowych umiejętności oraz podnoszeniu własnych kwalifikacji (zaledwie 0,3%).

Światała (2012) podkreśla, że współczesny senior przeznaczają czas wolny przede wszystkim na ulubione programy telewizyjne, spotkania z rodziną i przyjaciółmi i rzadziej na adekwatną do wieku aktywność fizyczną i intelektualną, jak czytanie książek, czasopism bądź wycieczki. Podobnie z badań budżetu czasu realizowanych przez GUS wynika, że seniorzy najwięcej czasu wolnego (rys. 2) poświęcają na korzystanie ze środków masowego przekazu (jest to 14–16% doby, tj. od ok. 3 godzin i 22 minut do 3 godzin i 50 minut). Dużo mniej czasu przeznaczają z kolei na życie towarzyskie i rozrywki (6%), zamiłowania osobiste (2%) oraz uczestnictwo w sporcie i rekreacji (2%). Relatywnie więcej czasu wolnego niż inne grupy wiekowe poświęcają natomiast na dobrowolną pracę w organizacjach, pomoc innym oraz praktyki religijne – zależnie od wieku od 2,6 do 2,8% doby (podczas kiedy

np. osobom w wieku 25–34 lata aktywność taka zajmuje 0,7% dobowego budżetu czasu) (GUS, 2014a).

Rysunek 2. Struktura czasu wolnego Polaków w zależności od wieku



Źródło: opracowanie własne na podstawie GUS (2014a), s. 4.

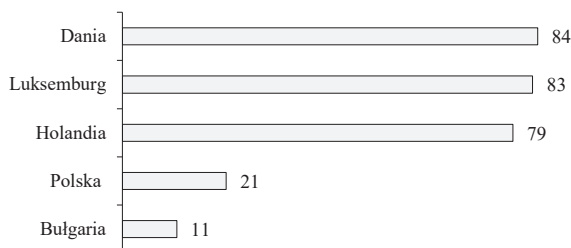
Jednym ze sposobów spędzania czasu wolnego jest uczestnictwo w turystyce. Pośród najczęściej wybieranych kierunków długookresowych wyjazdów wśród osób starszych według badań GUS znalazły się miasta (38%) oraz tereny wiejskie (29%). Rzadziej wskazywane były obszary wybrzeża (20%) i góry (13%) (GUS, 2014c). Osoby starsze podczas wyjazdów najczęściej odwiedzają znajomych i krewnych, ale również z podobną częstotliwością wyjeżdżają w celach prozdrowotnych, co jest związane z ich wiekiem oraz pogarszającym się stanem zdrowia (Górna, 2015, s. 157). Część osób, która nastawiona była na poprawę zdrowia podczas wyjazdu, interesowała się m.in. zabiegami rehabilitacyjnymi, kąpielami leczniczymi, masażami czy terapiami odchudzającymi. Popularna ostatnio stała się również turystyka kulinarna, czyli poznawanie kultur poprzez konsumpcję (Górna, 2015, s. 160). Na większą intensywność wyjazdów osób w grupie 60 plus wpływa z pewnością wprowadzony w Polsce program Europe Senior Tourism pod patronatem Unii Europejskiej, który aktywizuje osoby starsze do wyjazdów zagranicznych. Obecnie niewiele polskich biur podróży specjalizuje się w obsłudze turystycznej seniorów, ponieważ nie doceniają ich jeszcze jako potencjalnych odbiorców. Zupełnie przeciwna sytuacja ma miejsce za granicą, gdzie przygotowane są specjalne katalogi

wjazdowe dla tej grupy wiekowej – dostosowane do ich potrzeb, wymagań oraz zawierające zniżki przysługujące im z racji wieku (Górna, 2015, s. 162).

Badania Eurostatu (2015) pokazują stopień, w jakim ludzie są usatysfakcjonowani ze sposobu spędzania czasu wolnego ze względu na wiek, płeć, przychód, status zawodowy czy poziom wykształcenia. Stwierdzono, że korzystanie z czasu wolnego i zajęć rekreacyjnych wiąże się z zadowoleniem z życia. Odsetek czasu przeznaczony na zajęcia rekreacyjne był najwyższy na Malcie i wynosił 5,2%. Średnia dla UE wynosiła 3,3%, a Polska znalazła się tuż poniżej średniej z wynikiem 3,2%. Według badań GUS z 2013 roku wśród osób 15 lat i więcej aż 56,9% mężczyzn i 51,3% kobiet było zadowolonych z ilości czasu wolnego. Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku zadowolenia ze sposobu spędzania czasu wolnego, gdy zarówno kobiety i mężczyźni w podobnie wysokim stopniu potwierdzili swoje zadowolenie (kobiety 57,4%, mężczyźni 57,7%) (GUS, 2015). Dla porównania – według badań z 2015 roku 19% osób uznawało, że ilość czasu wolnego jest dla nich niewystarczająca. Natomiast dla osób w grupie 65 plus większość uznała, że ma za dużo czasu wolnego, w przedziale wiekowym 65–74 było to 13%, w grupie 75 plus 27% (GUS, 2017a).

Według badań Eurostatu z 2013 roku (Eurostat, 2013) seniorzy w Polsce na tle innych obywateli Unii Europejskiej w wieku 65 plus są dopiero na 25 miejscu pod względem ilości osób korzystających z Internetu z wynikiem 21% (rys. 3). Kluczowe miejsca w rankingu zajmują Dania (84%), Luksemburg (83%) oraz Holandia (79%). Ostatnią pozycję zajmuje Bułgaria z najmniejszą liczbą seniorów korzystających z wirtualnego świata (11%).

Rysunek 3. Odsetek seniorów korzystających z Internetu w wybranych krajach



Źródło: opracowanie własne na podstawie FSOG (2016), s. 82.

Drugim aspektem diametralnie odróżniającym Polskę od większości krajów UE jest uczestnictwo seniorów w sporcie i aktywności fizycznej. Według badań Niemieckiego Federalnego Biura Statystycznego w UE aktywnych w sporcie było aż 30% mężczyzn w wieku 55 lat i więcej oraz 29% kobiet z tej samej grupy wiekowej (FSG, 2016). Według badań GUS w Polsce jedynie 25% osób z grupy wiekowej 60 plus uczestniczy w zajęciach sportowych (GUS, 2017b).

Podsumowanie

Zasoby i sposoby wykorzystania czasu wolnego mają istotne znaczenie z punktu widzenia możliwości realizowania funkcji zdrowotnych i rozwojowych, a tym samym zrównoważonego rozwoju człowieka. Czas wolny można wypełnić odpoczynkiem, jak również samokształceniem dla własnej przyjemności i rozwoju. Kultura odpoczynku może być traktowana jako sposób utrzymania dobrego samopoczucia, zdrowia i stanu emocjonalnego, co jest szczególnie istotne w przypadku seniorów, zwłaszcza jeśli nie są już aktywni zawodowo i prowadząc jednoosobowe gospodarstwa domowe, często borykają się z problemem samotności czy braku motywacji do aktywności fizycznej, pracy i zaangażowania bądź życia towarzyskiego, szczególnie kiedy wybór aktywności czasu wolnego jest ograniczony z uwagi na poziom osiągniętych dochodów.

Styl życia, którego elementem jest sposób spędzania czasu wolnego w odniesieniu do Polaków w wieku 60 plus, znacząco różni się od stylu życia ich rówieśników w krajach UE, szczególnie krajów zachodnich i nordyckich. Wpływa na to zbyt mała świadomość prozdrowotnego znaczenia sportu, wzorce kulturowe i zaszczości historyczne oraz system zdrowotno-socjalny w Polsce, który nie zawsze zapewnia seniorom możliwość szybkiego dostępu do właściwej opieki specjalistycznej. Osoby 60 plus mają często ograniczenia ruchowe, lecz niestety, odnotowuje się brak wystarczającego dostępu do niezbędnych ośrodków fizjoterapeutycznych, przez co dominujący jest bierny i domocentryczny sposób spędzania czasu wolnego. Wpływa to niekorzystnie na relacje międzyludzkie, poczucie osamotnienia, bycia niepotrzebnym. Z kolei brak aktywności fizycznej, zwłaszcza jeśli towarzyszy temu niezdrowy tryb życia, przekłada się na frustrację, zmęczenie, pogorszenie stanu zdrowia (Gorgol, 2016, s. 225–231). Sytuacja taka wymaga objęcia seniorów większą opieką ze strony państwa, szczególnie w odniesieniu do osób o bardzo niskich

dochodach, jak również wymaga przebudowy świadomości i wrażliwości pozostałej części społeczeństwa tak, aby zapewnić pokoleniu 60 plus większy komfort życia, głównie z uwagi na wspomniane trendy demograficzne oraz znaczenie czasu wolnego dla zdrowia i rozwoju społeczeństwa.

Zaprezentowane wyniki badań wtórnych będą stanowiły podstawę rozszerzenia przez autorkę badań w tym zakresie o badania pierwotne.

Literatura

- Bombol, M. (2005). Ekonomiczny wymiar czasu wolnego. *Monografie i Opracowania. Szkoła Główna Handlowa*, 537, 13–16.
- Bombol, M. (2008). Czas wolny jako kategoria diagnostyczna procesów rozwoju społeczno-gospodarczego. *Monografie i Opracowania. Szkoła Główna Handlowa*, 555, 9–21.
- Bondos, I. (2013). Dlaczego seniorzy stanowią wyzwanie dla marketingu? *Marketing i Rynek*, 3, 31–36.
- Brożek, Z., Kwilecka, M. (2007). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- CBOS (2010). *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*. Warszawa: Centrum Badań Opinii Społecznej.
- Daszykowska, J. (2005). *Czas wolny a jakość życia nauczycieli studiujących*. Kraków: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- Dyoniziak, R. (1997). *Społeczeństwo w procesie zmian*. Zielona Góra: Zachodnie Centrum Organizacji.
- Eurostat (2013). Eurostat. Quality of life indicators – leisure and social interactions. Pobrano z: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_indicators_-_leisure_and_social_interactions (2017.10.11).
- Eurostat (2015). Eurostat. Quality of life in Europe – facts and views – leisure and social relations. Pobrano z: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_in_Europe_-_facts_and_views_-_leisure_and_social_relations (2017.10.12).
- FSOG (2016). Older people in Germany and the EU. Wiesbaden: Federal Statistic Office of Germany.
- Gorgol, J. (2016). Czas wolny w perspektywie rozwoju nowoczesnych technologii. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie* (s. 225–231). Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Górna, J. (2015). Preferencje i aktywność turystyczna Polaków w wieku 50+. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, 14/1, 153–156.

- GUS (2014a). *Struktura doby według wieku osób w 2013 roku. Badanie budżetu czasu ludności w 2013 roku*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- GUS (2014b). *Prognoza ludności na lata 2014–2050 (studia i analizy statystyczne)*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- GUS (2014c). *Turystyka i wypoczynek w gospodarstwach domowych w 2013 roku*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- GUS (2015). *Budżet czasu ludności 2013*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- GUS (2016). *Ludność w wieku 60+ struktura demograficzna i zdrowie*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- GUS (2017a). *Jakość życia w Polsce w 2015 roku. Wyniki badania spójności społecznej*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- GUS (2017b). *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 roku*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Kolny, B. (2016). Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków. *Handel Wewnętrzny*, 2 (361), 228–240.
- Krupa, J., Biliński, J. (red.) (2006). *Turystyka w badaniach naukowych*. Rzeszów: Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania.
- Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Katowice: Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej.
- Sygit, M. (1997). *Wychowanie zdrowotne*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Świtała, M. (2012). *Zachowania konsumpcyjne ludzi w wieku starszym*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach.
- Zandecki, A. (1999). *Wykształcenie a jakość życia. Dynamika orientacji młodzieżowej szkół średnich*. Toruń–Poznań: Edytor.

RESOURCES AND WAYS OF MANAGING LEISURE TIME BY PEOPLE OF AGE 60 PLUS

Abstract

The article has a research character. Its main goal is to characterize the resources and ways of using free time for Poles in the age of 60 plus. The basis for deliberations is secondary research, including literature studies, analysis of statistical publications and research reports. As results from the research – age is one of the important factors differentiating both the resources and ways to use free time. Poles in the age of 60 plus have relatively more free time, especially if they have already completed their professional activities. The problem is the use of free time allowing not only the current regeneration of physical and mental strength but for the development, maintenance and improvement of health or physical and social activities, which will positively affect the quality of life of people in this age group.

Keywords: time budget, leisure time, consumer

JEL codes: D01, E2

Cytowanie

Gronek, U. (2019). Zasoby i sposoby wykorzystania czasu wolnego przez osoby w wieku 60 plus. *Studia i Prace WNEiZ US*, 56, 53–63. DOI: 10.18276/sip.2019.56-05.