

Korzyści z majówkowego chilloutu

W tym roku maj obfituje w możliwości odpoczynku podczas dwóch „długich” weekendów. Dlaczego warto wtedy rzeczywiście odpocząć i „naładować baterie”?

Według danych Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Cooperation and Development – OECD) zawartych w raporcie *Employment Outlook 2021*, Polacy są jednym z najbardziej zapracowanych narodów europejskich, tuż po Maltańczykach, Grekach, Rumunach oraz Chorwatach. W 2021 roku przeciętny Polak przepracował 1830 godz., czyli 40 godz. tygodniowo. Dla porównania: przeciętny Niemiec przepracował w tym roku o 481 godz. mniej, a Brytyjczyk – o 333 godz. mniej¹. Wynik Polaków stanowi wskaźnik powyżej przeciętnej europejskiej².

Okazuje się więc, że my, Polacy, nie mamy zbyt wiele czasu na relaks. Nie jest to informacja optymistyczna, ponieważ podejmowanie aktywności pozazawodowych przynosi wiele korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Czas wolny, po pierwsze, pozwala na rozładowanie napięcia, zregenerowanie sił oraz poprawę samopoczucia. Po drugie, w czasie wolnym podejmujemy aktywności, zapewniamy sobie rozrywkę oraz odrywamy się od rutyny dnia codziennego. Po trzecie, w czasie wolnym od pracy możemy podej-

mować działania mające na celu zwiększenie samoświadomości, co w konsekwencji może pomóc nam w samorealizacji i rozwoju. Po czwarte wreszcie, w czasie wolnym od pracy wzbogacamy nasze życie psychiczne np. przez nawiązywanie kontaktów interpersonalnych czy też – tworzenie³.

Wydaje się więc, że odpoczynek powinien być czymś przez nas chcianym, a nawet – pożądanym. Okazuje się jednak, że duża liczba Polaków ma problem z odpoczynkiem i właściwym zagospodarowaniem czasu wolnego⁴.

CZAS WOLNY, CZYLI JAKI?

Pojęcie czasu wolnego może być rozpatrywane w kilku kategoriach – jako czas na wypoczynek pomiędzy codziennymi obowiązkami lub codzienną nauką, jako koniec tygodnia (tzw. weekend), kiedy nie musimy uczestniczyć w zajęciach lub iść do pracy i możemy oddać się „słodkiemu lenistwu”, oraz jako czas dorocznego urlopu lub wakacji⁵. W szerokim znaczeniu „czas wolny [...] to czas swobodnego, nieskrępowanego wyboru form wypoczynku, rozrywki, zainteresowań odpowiadających jednostce

i mających na celu: odtworzenie sił psychicznych i fizycznych zużytych w procesie pracy, nauki oraz w trakcie innych czynności «poza pracą lub nauką», poprawę stanu zdrowia, profilaktykę zdrowotną, rozwój fizyczny i duchowy”⁶. Podkreślenia wymaga fakt, że brak wypoczynku, wypoczynek zbyt krótki do pełnej regeneracji fizycznej i psychicznej lub zastosowanie niewłaściwej formy wypoczynku czynią nas bardziej bezbronniymi wobec stresu w czasie pracy lub nauki, destrukcyjnego oddziaływania środowiska oraz otoczenia społecznego, w którym funkcjonujemy⁷.

Najczęściej wyróżniamy dwie formy spędzania czasu wolnego – bierną i aktywną. Najistotniejszą formą wypoczynku biernego jest sen. Pozwala on na zregenerowanie układu nerwowego oraz na utrzymanie odpowiedniej kondycji fizycznej i psychicznej. Ponieważ sen zaliczany jest do potrzeb podstawowych – niezbędnych do życia, ograniczenie jego ilości lub występowanie deficytów w obszarze jakości snu znacząco wpływa na sprawne funkcjonowanie w ciągu dnia, czego konsekwencją mogą być następstwa fizjologicz-

ne⁸. Spędzanie aktywnie czasu wolnego polega natomiast na zorganizowaniu sobie zajęć wymagających od nas wysiłku fizycznego. Wśród najpopularniejszych aktywności fizycznych Polaków wymienia się najczęściej jazdę na rowerze, bieganie, korzystanie z siłowni, pływanie i spacerowanie⁹.

Specjaliści podkreślają, że najlepszą formą wypoczynku dla człowieka jest właśnie wypoczynek aktywny. Jak zauważa Beata Maj, „coraz silniej zautomatyzowany i skomputeryzowany świat wychodzi naprzeciw potrzebie uczynienia obowiązków – zarówno zawodowych, jak i domowych – czynnościami łatwiejszymi, mniej uciążliwymi fizycznie. Wprowadzone rozwiązania podnoszą komfort życia oraz efektywność pracy, z jednej strony powodują stopniową redukcję ogólnej aktywności ruchowej, z drugiej zaś zwiększają obciążenia układu nerwowego. Tymczasem organizm ludzki, poszczególne jego układy przystosowane są do podejmowania wysiłku fizycznego i potrzebują go do prawidłowego funkcjonowania”¹⁰.

I CO TU ROBIĆ W WOLNYM CZASIE?

To, jakie aktywności wybieremy w czasie wolnym, zależy od wielu czynników. Najczęściej wybory form aktywności poza pracą lub nauką podyktowane są miejscem zamieszkania (inaczej czas spędzają mieszkańcy wielkich miast, a inaczej mieszkańcy małych miast i wsi), warunkami materialnymi, wykształceniem, wykonywanym zawodem, wielkością i strukturą rodziny oraz pochodzeniem, odległością miejsca zamieszkania od pracy czy szkoły, obciążeniami związanymi z obowiązkami szkolnymi, domowymi lub zawodowymi, aktywnością

organizacji społecznych i kulturalnych działających w środowisku zamieszkania czy tak prozaicznymi czynnikami, jak pora roku lub dzień tygodnia¹¹. Wszystkie te czynniki wpływają bezpośrednio na możliwość organizacji czasu wolnego i tego, na jaką jego formę ostatecznie się zdecydujemy. Duże znaczenie podczas wyboru aktywności ma również nasza kreatywność i aktywność. Osoby kreatywne wybiorą takie formy spędzania wolnego czasu, jak majsterkowanie, modelarstwo czy zajęcia artystyczne. Osoby aktywne natomiast wybiorą pływanie, sporty grupowe lub indywidualne, jogę czy bieganie¹².

NIECHLUBNE SKUTKI BRAKU ODPOCZYNKU

Jakie skutki niesie dla nas brak możliwości odpoczynku lub nieumiejętność jego właściwej organizacji? W obu przypadkach po prostu nie odpoczywamy. Brak właściwego zagospodarowania czasu wolnego (lub brak tego czasu) ogranicza nasze możliwości psychofizyczne, osłabia naszą odporność na stres, a w konsekwencji doprowadzić może do różnego rodzaju schorzeń somatycznych (np. otyłości) lub nałogów (organizujemy czas wokół używek). Ponadto spędzanie nadmiernej ilości wolnego czasu przed ekranem telewizora, komputera czy smartfona (np. na przeglądaniu mediów społecznościowych) „zabija” w nas kreatywność; z aktywnych odbiorców przekazywanych nam treści stajemy się ich biernymi odbiorcami. Skutkiem jest też mniejsza motywacja do pracy oraz postrzeganie rzeczywistości wokół nas jako bardziej niebezpiecznej lub nam zagrażającej (programy telewizyjne, gry komputerowe oraz media społecznościowe bardzo często przeładowane są treściami

mi o wydźwięku fatalistycznym lub agresywnym)¹³. Problem ten niezwykle opisowo przedstawił wiele lat temu Ludwik Jerzy Kern w wierszu *Historia wynalazcy*¹⁴. Zachęcam do sięgnięcia po tę lekturę.

UNIwersYTET NA URLOPIE

Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2018 roku, studenci najczęściej czas wolny spędzają na spotkaniach ze znajomymi, korzystają też z komputera lub ogólnie – z internetu, organizują czas z rodziną, czytają książki lub po prostu „nic nie robią”¹⁵. Studenci Uniwersytetu Gdańskiego zapytani przez nas o to, jak najczęściej spędzają czas wolny, odpowiada-li, że „na spotykaniu się ze znajomymi”, „czytaniu”, „nauce” oraz „zaglądaniu do internetu”. Gosia, studentka Wydziału Filologicznego, odpowiedziała: – *W czasie wolnym staram się realizować swoje pasje, jakimi są film i teatr. Bilety staram się kupować z dość dużym wyprzedzeniem, aby móc jak najwięcej na nich zaoszczędzić. Korzystam także z tanich czwartków. Niestety z powodu natłoku zajęć na studiach oraz tego, że pracuję w weekendy, nie zawsze udaje mi się wygospodarować na tyle dużo wolnego czasu, aby móc pójść na seans lub spektakl.*

Kuba, student na Wydziale Nauk Społecznych, powiedział z kolei: – *Moją pasją jest sport. W każdej wolnej chwili staram się mu oddawać. Sam ruch pomaga mi rozładować napięcie związane ze studiami. Podobne pasje ma Mikołaj, studiujący na Wydziale Prawa i Administracji: – *Studia prawnicze są niezwykle wymagające. Nierzadko musiałem spędzić wiele godzin, aby zrozumieć zagadnienia poruszane na wykładach lub ćwiczeniach. Nauka wymaga ode mnie wy-**

siłku intelektualnego, ale także wiąże się z wielogodzinnym siedzeniem w jednej pozycji lub kilku pozycjach, dlatego gdy mam czas wolny, staram się spędzić go aktywnie – jeżdżę na rowerze, pływam lub chodzę na siłownię.

Studenci Uniwersytetu Gdańskiego podkreślają również, że w czasie wolnym lubią organizować się grupowo. Natalia, studentka Wydziału Historycznego, powiedziała: – *Bardzo lubię znajomych z roku. Często spotykamy się wspólnie w czasie wolnym. Idziemy wtedy do klubu, kawiarni lub po prostu spotykamy się u kogoś.* Dominka, studentka Wydziału Zarządzania, zapytana przez nas o czas wolny stwierdziła: – *Nie lubię być sama, dlatego wolny czas spędzam zwykle ze*

znajomymi. W długi weekend majowy na przykład wyjeżdżam wraz z kilkoma osobami z mojej klasy licealnej na Mazury. Mam nadzieję, że pogoda nam dopisze.

Czas wolny pozwala nam na odpoczynek i regenerację siły po intensywnym wysiłku fizycznym i psychicznym. Jest to czas potrzebny naszemu organizmowi do relaksu i odnowy, co jest kluczowe dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Przerwa w obowiązkach pozwala nam na zrównoważenie życia między pracą a innymi sferami naszej aktywności, związanymi z rodziną, przyjaciółmi lub hobby. Czas wolny możemy również poświęcić

na rozwijanie swoich zainteresowań, pasji i umiejętności. Może to obejmować czytanie książek, naukę, praktykowanie hobby czy rozwijanie talentów artystycznych. Czas wolny pozwala nam cieszyć się życiem i korzystać z przyjemności, które ono oferuje. W świetle tak istotnych korzyści płynących z właściwego zarządzania i organizacji czasu wolnego pozostaje nam tylko życzyć wszystkim studentom, doktorantom oraz pracownikom Uniwersytetu Gdańskiego, aby okres wypoczynku majowego był dla nich jak najbardziej udany i mogli się nim prawdziwie nacieszyć, a potem śmiało, z nowymi siłami wkroczyć w burzliwy – sesyjny czerwiec.

Agnieszka Bień

-
- ¹ Por. G.J. Leśniak, *Polacy nie chcą być zmęczeni w pracy*; <https://www.prawo.pl/kadry/ile-godzin-w-roku-pracuja-polacy,520021.html>
- ² Por. DS, *Polacy pracują sporo dłużej niż średnia UE. Wyprzedza nas tylko jeden kraj*; <https://businessinsider.com.pl/praca/polak-pracus-ma-konkurenta-tyle-godzin-pracuje-sie-w-ue/4jfyzm9>
- ³ Por. A. Lipińska-Grobelny, K. Ozga, *Sposoby spędzania czasu wolnego a odczuwanie stresu w pracy. Pośrednicząca rola reaktywności emocjonalnej i aktywności*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2023, nr 3 (55), s. 2.
- ⁴ Por. J. Tracewicz, *Ponad połowa Polaków odbiera telefony z pracy na urlopie*; <https://rocketspace.pl/polacy-na-urlopie-odbieraja-telefony-z-pracy-raport-randstad/>
- ⁵ Por. Z. Dowgird, T. Fąk, H. Janicka, K. Świerczyńska, *Rekreacja fizyczna w czasach*, Warszawa 1978, s. 3.
- ⁶ K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Katowice 2011, s. 12.
- ⁷ Por. tamże, s. 14.
- ⁸ Por. M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa 2007, s. 47.
- ⁹ Por. *Jakie dyscypliny sportowe uprawiają Polacy?*; <https://fit.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/sporty-letnie/jakie-dyscypliny-sportowe-uprawiaja-polacy-aa-oJHY-jk7i-LMB5.html>
- ¹⁰ B. Maj, *Społeczne uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomięskiej*, Kraków 2007, s. 15–16.
- ¹¹ Por. A. Kamiński, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Wrocław – Warszawa 1965, s. 5.
- ¹² Por. J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Warszawa 2008, s. 241–250.
- ¹³ Por. J. Znyk, *Pozytywny wpływ i negatywne skutki oddziaływania telewizji na rozwój dziecka*, „Społeczeństwo. Edukacja. Język” 2013, t. 1, s. 90–94.
- ¹⁴ L.J. Kern, *Historia wynalazcy*, „Przekrój” 1961, nr 7 (827); <https://przekroj.pl/archiwum/artykuly/54456?f=numer>
- ¹⁵ Por. K. Słupska, *Aktywność w czasie wolnym młodzieży studiującej*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja” 2018, nr 1 (13), s. 225.