

Wykorzystanie czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej

Filip Wróblewski

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: filip.wroblewski.111369@student.pb.edu.pl

Patryk Żegarski

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: patryk.zegarski.111371@student.pb.edu.pl

Joanna Szydło

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: j.szydlo@pb.edu.pl

DOI: 10.24427/az-2022-0028

Streszczenie

Gospodarowanie czasem jest procesem ściśle związanym z podstawowymi uwarunkowaniami egzystencji ludzkiej. Czas, jaki mamy do dyspozycji jest precyzyjnie określony. Nie możemy go zwielokrotnić, cofnąć czy składować. Natomiast możemy nauczyć się nim zarządzać, aby optymalnie wykorzystać go w konsekwentnym dążeniu do celu, którym może być np. wykonanie konkretnego zadania lub odpoczynek. Czas wolny jest ważnym, choć często pomijanym elementem w procesie edukacyjnym, zwłaszcza w trakcie przygotowań do kolokwium lub sesji. Organizm oraz psychika potrzebują regeneracji, aby efektywnie pracować. Celem artykułu jest identyfikacja sposobów wykorzystywania czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej. W artykule zastosowano metodę ilościową. Przeprowadzono badania ankietowe techniką CAWI (Computer-Assisted Web Interview). Kwestionariusz wypełniło 448 studentów Politechniki Białostockiej z 25 różnych kierunków studiów stacjonarnych i niestacjonarnych. Wyniki wskazały, że respondenci dysponują około czterogodzinnym czasem wolnym w ciągu doby. Jego wykorzystanie uzależnione jest od zainteresowań, wieku oraz statusu ekonomicznego badanych osób.

Słowa kluczowe

czas wolny, studenci, badania ankietowe, praca, zarządzanie czasem wolnym

Wstęp

Problematyka czasu wolnego mieści się w zakresie zainteresowań zarządzania, pedagogiki, psychologii, a także turystyki i rekreacji. Czas wolny definiowany jest jako czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne [Pięta, 2014, s. 11]. Jest on ważnym, często pomijanym elementem w trakcie etapu edukacyjnego, przygotowań do kolokwium lub sesji. Organizm oraz psychika potrzebują regeneracji, aby efektywnie pracować. Na wybór wykorzystania czasu wolnego mają wpływ zainteresowania, hobby, wiek, płeć oraz status ekonomiczny. Dlatego też preferencje studentów i studentek odnośnie do spędzenia czasu wolnego mogą się różnić [Leszczyńska i Moczydłowska, 2018; Urrea-Cuéllar i in., 2020].

Czas ten może być wykorzystany na aktywność, którą wybiera się z własnej woli, przede wszystkim na odpoczynek, zabawę, pracę nad rozwojem osobistym, rozrywkę, czy wczasy. Kiedy czas wolny stał się dobrem powszechnym, powstały problemy z jego wykorzystaniem. W XX wieku, kiedy rozwinęła się gospodarka, technika, nauka, kultura i sztuka zaczął stanowić przedmiot badań naukowych [Pięta, 2014, s. 75; Clark i Nyaupane, 2022]. Prowadzono studia nad jego efektywnym wykorzystaniem, zarządzaniem nim, sposobami spędzania chwil wolnych od obowiązków oraz możliwościami diagnozowania poziomu i jakości życia za pomocą kategorii czasu wolnego.

Są też autorzy publikacji, według których czas wolny nie jest końcem pracy tylko praca jest końcem wolnego czasu, który powinien być poświęcony sztuce, nauce, a nade wszystko filozofii [Cynarski, 2017, s. 103]. Pojęcie czasu wolnego było najczęściej przedstawiane jako przeciwieństwo pracy. W ubiegłych wiekach od czasu pracy uzależniony był czas wolny. Jeżeli wzrastała wydajność pracy, a co za tym idzie skrócenie jej trwania, wpływało to na wzrost czasu wolnego, który człowiek mógł poświęcić na własny rozwój. Obecnie na czas wolny oraz jego rozumienie ma wpływ środowisko, warunki społeczno-ekonomiczne i ustrój społeczno-polityczny [Zdaniewicz, 2011, s. 9-11; Czerniawska i in., 2021]. Czas wolny pozwala na odpoczynek przed przystąpieniem do realizacji czekających zadań [Panojan i in., 2022]. Stąd w przypadku uczniów i studentów bardzo ważne jest dobre jego wykorzystanie, a dla przepracowanych menedżerów zaś dobre nim zarządzanie. Od tego jak wykorzystamy czas wolny zależy to, z jaką energią przystąpimy do realizacji zadań i z jaką wydajnością będziemy pracować [Snir i Harpaz, 2002; Moczydłowska i Szydło, 2016; Czerniawska i Szydło, 2020].

Przysłowiowy „biedny student” gotów jest jednak swój czas wolny przeznaczyć również na pracę zarobkową. Autorzy tego artykułu stawiają za cel identyfikację sposobów wykorzystywania czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej poza murami uczelni. Starają się udzielić odpowiedzi na pytanie: w jaki sposób studenci Politechniki Białostockiej dzielą wolny czas na różne aktywności. Ważne jest również zaakcentowanie zmiany wykorzystania czasu wolnego w okresie pandemii.

1. Czas wolny

Czas wolny stanowi ważny element życia każdej jednostki. Jest to czas, który można przeznaczyć na rozrywkę, wypoczynek, pogłębianie wiedzy i zainteresowań, jak również rozwijanie zdolności twórczych [Leitner i Leitner, 1996; Kim i in., 2022; Jones, 2022; Kono, 2022]. Czas wolny może być przeznaczony na przyjemności [Baup i in., 2022]. Czynności podejmowane w czasie wolnym muszą posiadać charakter dobrowolny [Milian, 2010].

J. Pięta [2014, s. 25] podaje bardziej wnikliwą definicję czasu wolnego: „[...] jest to część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową, normalną i dodatkową, ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych, ani przez stałe obowiązki domowe i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści”.

W perspektywie historycznej czas wolny jest niewątpliwie wielkim osiągnięciem społecznym i ekonomicznym. Kilkunastogodzinny dzień pracy powodował, że pozostawało go niewiele i można go było przeznaczyć jedynie na zaspokajanie potrzeb fizjologicznych oraz na niezbędne prace domowe. M. Bombol i A. Dąbrowska [2003, s. 5] wyróżniają następujące kategorie czasu wolnego:

- psychologiczno-subiektywne – czas wolny, jako stan duszy, stosunek jednostki do wykonywanej czynności, styl postępowania;
- rezydualne – czas, jaki pozostaje po uwolnieniu jednostki do obowiązków domowych, 24 godziny pomniejszone o obowiązki;
- autonomiczno-osobiste – czynności dowolnie wybrane, działanie wolne i dobrowolne;
- normatywno-funkcjonalne – czas pogoni za prawdą i poznaniem samego siebie, całokształt czynności, którym oddaje się jednostka w celu wypoczynku, rozrywki lub bezinteresownego pogłębiania swej wiedzy;
- behawioralne – każdy typ zachowania inny niż praca, wykonywany poza czasem pracy;

- ekonomiczne – cały czas, który nie jest sprzedawany i który należy do jednostki bez względu na sposób, w jaki jest wykorzystywany.

2. Funkcje czasu wolnego

Przez funkcje czasu wolnego należy rozumieć rolę, jaką czas wolny pełni w różnych obszarach ludzkiego życia [Bywalec i Rudnicki, 2002, s. 98]. Związane jest to z bezpośrednim i pośrednim następstwem zaspokojenia różnorodnych potrzeb ludzkich w czasie wolnym. Bezpośrednim skutkiem realizowanych czynności będzie zaspokojenie określonej potrzeby, na przykład likwidacja zmęczenia, poprawa samopoczucia. Skutki tego rodzaju ujawniają się w trakcie realizacji czynności lub zaraz po niej. Pośrednie następstwa działań wolnoczasowych będą się przejawiały w procesach rozwoju biologicznego, psychicznego lub społecznego człowieka, w jego postawach, poglądach, wzorcach zachowań czy w systemie aksjologicznym. Efekty tego rodzaju ujawniają się najczęściej w późniejszym terminie i są odczuwane przez dłuższy okres. Czas wolny pełni w życiu człowieka następujące funkcje [Bombol, 2005, s. 32-34]:

- wypoczynkową, która polega na oderwaniu się od zmagania, napięcia, obowiązków dnia codziennego. Wypoczywać oznacza prowadzić taki tryb życia, który umożliwia organizmowi wytchnienie, rozluźnienie po nauce lub pracy, a także przy okazji zapewnia regulację fizyczną [Bąkowicz i Kotnis 2015]. Można więc stwierdzić, że funkcja wypoczynkowa w kontekście omawianego artykułu jest bardzo istotna;
- kulturalną, związaną z udziałem w różnych formach uczestnictwa w przedsięwzięciach artystycznych [Bobrowicz, 2006, s. 89]. Obejmuje nie tylko ilość, rodzaj i częstotliwość „odbiorczych kontaktów kulturalnych”, przeżywanie, ale także twórczość i odtwórczość artystyczną jednostki. W definicji jest obecny proces nie tylko recepcji ale też ekspresji kontaktu z kulturą. Takie stanowisko prowadzi do wzbogacenia osobowości człowieka w sferze moralnej, poznawczej, estetycznej [Urbanek, 2002, s. 19]. Uczestnictwo w kulturze ma charakter intelektualny, a sednem jego jest interpretacja przekazów kulturowych przez odbiorcę [Grad i Kaczmarek, 1996, s. 17]. Studenci stosunkowo rzadko odwiedzają miejsca kultury, takie jak teatr, czy opera. Może to wynikać z ograniczonych środków finansowych, niewystarczającej ilości czasu lub wykorzystywania dostępnych, mniej kosztownych substytutów tych usług, które można z łatwością odnaleźć w Internecie. Natomiast T. Aleksander zauważa, że „studenci wszystkich kierunków powinni nadal mieć zapewnioną możliwość korzystania z dostępu do kultury,

bez względu na swoje zdolności oraz warunki materialne, w jakich żyją i studiują. Uczestnictwo to jest [...] jednym z rodzajów pozadydaktycznego przygotowania studenta do pełnienia danej roli zawodowej. Intensywny kontakt z kulturą wyraźnie i znacząco stymuluje rozwój ich osobowości, kształtowany w czasie nauki w szkole wyższej. Aby tak się nadal działo, należy stworzyć do tego odpowiednie warunki, w tym także poprzez neutralizowanie zagrożeń dla kontaktu studentów z kulturą. Zdaje się, że w celu lepszego przygotowania studentów do pracy i pełnienia przez nich roli współczesnej inteligencji, oferty tego uczestnictwa powinny być bardziej powiązane z programem studiów i działalnością wychowawczą uczelni” [Aleksander, 2017, s. 56];

- integracyjną – nawiązywania nowych kontaktów z innymi studentami;
- rekreacyjną – budzenia zamiłowania do aktywności fizycznej, rozwijanie potrzeb uczestniczenia w ruchu sportowym i turystycznym [Szpilko i in., 2013], przekazywanie wiedzy o znaczeniu aktywności fizycznej w trosce o zdrowie i jako sposobie samorealizacji, nauczanie umiejętności sportowych i zabiegów wokół własnej kondycji i sprawności fizycznej w celu wykorzystania ich przez całe życie [Bąkiewicz, i Kotnis, 2015].

„Zainicjowana w rodzinie, a później kontynuowana w dorosłym życiu aktywność rekreacyjna ma psychospołeczne następstwa:

- ułatwia człowiekowi przystosowanie się do zmieniających się okoliczności życia poprzez rozładowywanie stresów, przeciwdziałanie chorobom, podnoszenie sprawności fizycznej;
- kształtuje stosunki międzyludzkie, wpływając na integrację społeczną, więzi rodzinne, znajomości towarzyskie w grupach rekreacyjnych;
- kształtuje uzdolnienia (ruchowe, artystyczne);
- zachęca do pielęgnacji zdrowia i urody poprawiając nastrój, samopoczucie, a co za tym idzie samoocenę;
- kształtuje osobowość, charakter, aktywizuje rozwój, rozbudza zainteresowania (sportowe, turystyczne, kulturalne).

Obecnie rekreacja ruchowa ma coraz większy wydźwięk w profilaktyce, czyli zapobieganiu skutkom cywilizacji. W większości przypadków wskazuje się na jej istotność w:

- profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych (funkcja zdrowotna);
- usuwaniu zmęczenia po pracy (funkcja regeneracyjna);
- uwalnianiu stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia (funkcja społeczno-afiliacyjna);

- zaspokajaniu potrzeb samorealizacji (funkcja autoekspresyjna);
 - wyrównywaniu braków codziennego życia (funkcja kompensacyjna);
 - przeciwdziałaniu procesom starzenia się (funkcja antyinwulcyjna)” [Bąkowicz i Kotnis, 2015].
- ekonomiczną, powiązaną z odnawianiem utraconych i zużytych sił podczas wykonywanej pracy;
 - kompensacyjną, mającą znaczenie w sytuacji, gdy praca zawodowa nie jest w pełni wystarczająca, aby satysfakcjonować człowieka. Nie spełnia ona jego oczekiwań w zakresie rozwoju głównych zainteresowań i intelektualnych potrzeb. W tym wypadku kompensacja ma za zadanie przywrócić w czasie wolnym równowagę w niwelowaniu stresów psychicznych i fizycznych spowodowanych wykonywaną pracą [Zdaniewicz, 2016, s.16].
 - kształceniową, polegającą na zdobywaniu nowej wiedzy [Brożek i Kwilecka, 2007, s. 63].
 - wychowawczą, wynikającą z przyswajania sobie oraz pokazywania innym osobom pewnych zasad i norm współżycia społecznego poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego [Brożek i Kwilecka, 2007, s. 63].

Z kolei A. Kamiński [1965] podaje trzy funkcje czasu wolnego: odpoczynek, zabawa, zajęcia rozwijające, w tym samokształcenie i aktywność amatorska. Wprowadza on również podział czasu wolnego na:

- swobodne wypoczywanie (wczasowanie, rekreacja);
- aktywność w pół wypoczynkowa (np. trening piłki nożnej).

Funkcje czasu wolnego opisał również J. Pięta [2014]. Wymienia on takie funkcje, jak:

- regeneracyjna – odnosi się do sił fizycznych i psychicznych;
- kompensacyjna – minimalizowanie przykrych, męczących czynności, które ograniczają poczucie wolności;
- kształceniowa – zaspokojenie potrzeb poznawczych;
- integracyjna – nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi;
- kulturowa – nabywanie, odtwarzanie, tworzenie wartości kulturowych;
- wychowawcza – przyswojenie, określonych norm postępowania, idei, stylu bycia, zachowania.

Niewątpliwie wszystkie te ważne funkcje czasu wolnego nabrały całkiem innego znaczenia w okresie pandemii i realizacji pracy oraz nauki w sposób zdalny. Taki sposób funkcjonowania zrodził problemy prawne, społeczne i psychologiczne, na przykład, takie że Komisja Europejska decyduje o prawie do bycia offline poza godzinami pracy [2020]. Jednak autorzy nie zdecydowali się na precyzyjne zglębienie

tego aspektu na tym etapie rozwoju naukowego. Uznali, że tego typu badania zostaną ukazane w kolejnej publikacji.

3. Budżet czasu wolnego

Termin ten wprowadził w 1922 r. S. Strumlin. Budżet czasu można rozpatrywać w różnych wymiarach – jako dzienny, tygodniowy, miesięczny, roczny. Składa się on z czasu zużytego na czynności obowiązkowe i nieobowiązkowe, a więc czas wolny do swobodnej dyspozycji [Gierat, 2013, s. 65].

Jak pisał J. 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 [Bombol, 2008, s. 11-14]. Podejmowane w tym czasie zajęcia służą samodoskonaleniu człowieka oraz realizacji potrzeb psychicznych wyższego rzędu [Bombol, 2008, s. 19-20; Patterson i Pegg, 2009]. Istotą podejmowanych 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 [Nimrod, 2007; Kwilecki, 2011, s. 12; Lee i Hwang, 2014].

4. Zarządzanie czasem wolnym i „pożeracze czasu”

Gospodarowanie czasem jest procesem ściśle związanym z podstawowymi warunkowaniami egzystencji ludzkiej. Czas, jaki mamy do dyspozycji jest precyzyjnie określony. Nie możemy go zwielokrotnić, cofnąć czy składować. Dlatego też uznajemy go za cenne dobro [Sierpieńska, 2013, s. 16].

Zarządzanie czasem można podzielić na procesy które należy zrealizować w celu wykonania zadania:

- wyznaczanie celów – wstępny etap realizacji zadania, identyfikuje się w nim działania które należy podjąć przy realizacji zadania;
- planowanie – rozmieszczenie wcześniej zidentyfikowanych zadań w czasie;
- podejmowanie decyzji odnośnie do działań, ich kolejności niezbędności oraz rodzaju;

- realizacja – właściwa faza zarządzania czasem, podczas tego procesu realizuje się wcześniej zaplanowane zadania zgodnie z zaplanowanymi wcześniej danymi;
- monitorowanie – kontrola osiągniętych celów, sprawdzenie poprawności wykonania zadań [Seiwert, 1998, s. 14].

Dzięki odpowiedniemu zarządzaniu czasem możemy być lepiej zorganizowani, terminowi, szybciej osiągać cele zawodowe i prywatne.

W XXI w. jednym z największych pożeraczy czasu wolnego jest sfera Internetu. Nadmierne korzystanie z komputera, telefonu powoduje zaburzenie rytmu dnia oraz prowadzi do uzależnień od funkcjonowania w świecie wirtualnym. Badania wykazują, że Internet może być miejscem ucieczki od rzeczywistości, ale również platformą do komunikacji [Cudo i Zabielska-Mendyk, 2019]. Internet poprzez anonimowość użytkowników oferuje poczucie kontroli i bezpieczeństwa. Jednym z zagrożeń jest możliwość uzależnienia się od użytkowania samego medium, jak również od jego specyficznych elementów, jakimi są m.in. gry on-line i portale społecznościowe [Błachnio i in., 2014; Cudo i Kopiś, 2016].

Brak umiejętności konstruktywnego spędzania czasu wolnego ma wpływ na jakość naszej egzystencji. Wyuczona bezczynność jest negatywnym zjawiskiem nie tylko dla poszczególnych jednostek, ale i dla całych społeczeństw. Czas wolny może nadać życiu głębszy sens, dać radość istnienia, może pozwolić człowiekowi wzrosnąć. Zatem, należy jak najszybciej dostrzec i docenić potencjał rozwojowy tej sfery życia osobowego i zbiorowego, aby dać młodym ludziom szansę na bogatsze i szczęśliwsze życie [Zaniewska, 2012, s. 123].

5. Metodyka badań

W artykule zastosowano metodę ilościową. Przeprowadzono badania ankietowe techniką CAWI (Computer-Assisted Web Interview). Próbowano zidentyfikować sposoby wykorzystywania czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej poza murami uczelni. Badanie pozwoliło uzyskać odpowiedzi na następujące pytania:

- Jakim czasem studenci Politechniki Białostockiej dysponują w ciągu dnia?
- Jaki procent swoich finansów przeznaczają na spędzanie wolnego czasu?
- Czy zainteresowania mają wpływ na spędzanie czasu wolnego?
- Jaką formę spędzania czasu wolnego studenci najczęściej wybierają poza murami uczelni?
- Czy studenci starają się wykorzystywać swój czas pożytecznie?

W kwestionariuszu zostały zastosowane następujące typy pytań:

- dychotomiczne,
- otwarte,
- wielokrotnego wyboru.

W badaniu wzięło udział o 448 studentów Politechniki Białostockiej z 25 różnych kierunków stacjonarnych i niestacjonarnych. Pozyskiwanie niezbędnych informacji trwało 6 dni (04-10.05.2022 roku). Charakterystykę próby badawczej przedstawiono w tabeli 1.

Tab. 1. Charakterystyka próby badawczej

Zmienna	Charakterystyka
Płeć	Mężczyzna – 58,5% (262) Kobieta – 41,1% (184) Queer – 0,2% (1) Osoba niebinarna – 0,2% (1)
Rok studiów	I – 63,2% (283) II – 12,7% (57) III – 9,2% (41) IV – 8,9% (40) V – 6% (27)
Forma studiowania	Stacjonarne – 85,3% (382) Niestacjonarne – 14,7% (66)
Kierunek studiów	Architektura - 4,5% (20) Architektura krajobrazu - 0,4% (2) Biotechnologia - 0,7% (3) Budownictwo - 6,7% (30) Gospodarka przestrzenna - 0,9% (4) Inżynieria rolno-spożywcza - 0,2% (1) Inżynieria rolno-spożywcza i leśna - 0,7% (3) Inżynieria środowiska - 1,1% (5) Leśnictwo - 0,2% (1) Ekoenergetyka - 3,6% (16) Elektronika i telekomunikacja - 2% (9) Elektrotechnika - 3,6% (16) Informatyka - 1,8% (8) Informatyka i ekonometria - 1,6% (7) Matematyka stosowana - 0,2% (1) Automatyka i robotyka - 5,8% (26) Inżynieria biomedyczna - 0,9% (4) Mechatronika - 3,3% (15) Mechanika i budowa maszyn - 6,5% (29) Inżynieria meblarstwa - 4% (18) Logistyka - 19,9% (89) Turystyka i rekreacja - 1,6% (7) Zarządzanie - 27,5% (123)

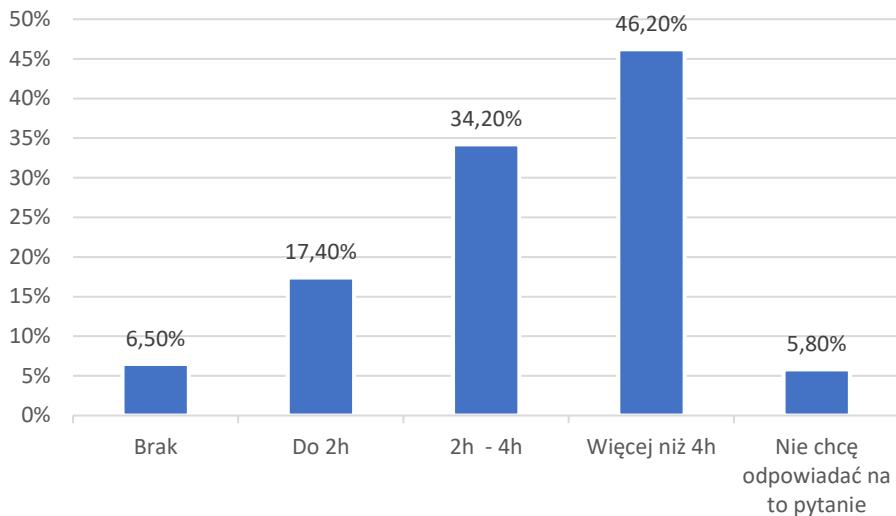
Zmienna	Charakterystyka
	Zarządzanie i inżynieria produkcji - 1,8% (8) Zarządzanie i inżynieria usług - 0,7% (3)
Wiek	<20 - 10,7% (48) 20-22 – 58,9% (264) 22-24 – 18,5% (83) 24-26 – 7,6% (34) 26-28 – 1,1% (5) 28-30 – 0,9% (4) >30 – 2,2% (10)
Stan cywilny	Wolny/a - 56% (251) Zajęty/a - 40% (179) Żonaty - 2,2% (10) Zamężna - 1,1% (5) W związku panseksualnym - 0,2% (1) Zaręczony-0,2% (1) Rozwiedziony/a-0,2% (1)

Źródło: opracowanie własne.

6. Wyniki badań

Kwestionariusz odnosił się do kwestii związanych z dyspozycyjnością, zarządzaniem czasem, zainteresowaniami, formami spędzania czasu wolnego, kwestiami finansowymi. Pierwszym aspektem było uzyskanie odpowiedzi na pytanie czy respondenci dysponują czasem wolnym oraz ile go mają w ciągu doby. Wyniki przedstawiono na rysunku 1.

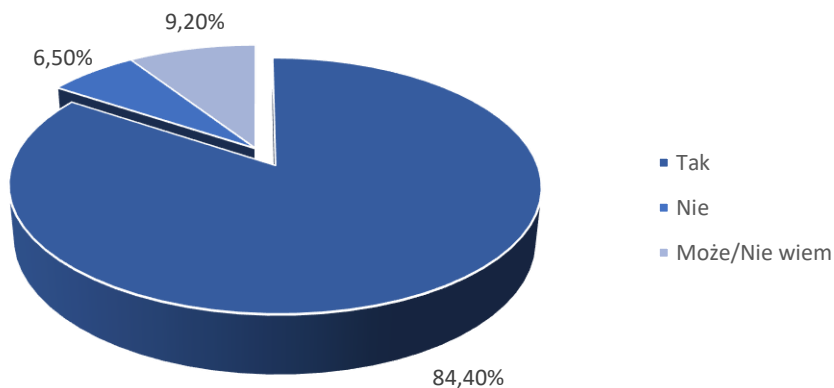
Można zauważyć, że wśród badanych osób ponad 6% nie dysponuje czasem wolnym. Nieco więcej, bo aż 17% studentów posiada 2 godziny na odpoczynek. Na drugim miejscu znajdują się studenci (34 %), którzy mają od 2 do 4 godzin wolnego czasu. Zdecydowanie największa część respondentów (46 %) korzysta z więcej niż 4 godzin czasu wolnego. Odpowiedzi nie udzieliło około 5% badanych.



Rys. 1. Czas wolny respondentów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Kolejna kwestia dotyczyła zainteresowań studentów. Wyniki badań zaprezentowano na rysunku 2.

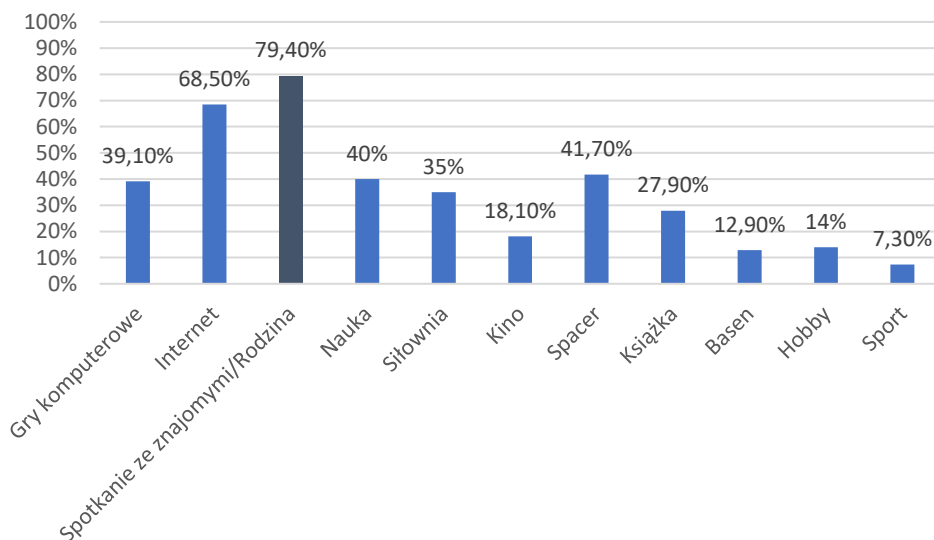


Rys. 2. Zainteresowania a czas wolny

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że zdecydowanie większa część studentów (85%) wykorzystuje swoje zainteresowania do zagospodarowania czasu wolnego, który posiada. Interpretując ten wynik można stwierdzić, że respondenci wykorzystują czas poza uczelnią na samorealizację w różnorodnych dziedzinach. Interesujące natomiast jest to, że niewielka część studentów (7%) jest odmiennego zdania.

W dalszej części badań skupiono się na preferowanych przez respondentów formach spędzania czasu wolnego (rys. 3).

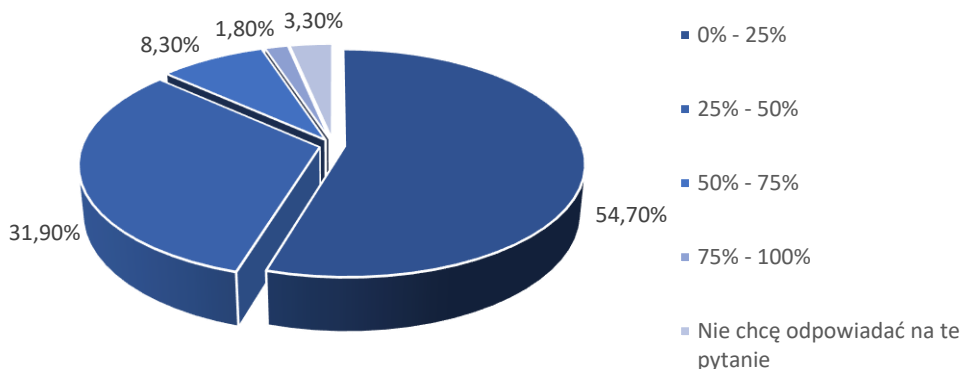


Rys. 3. Formy spędzania czasu wolnego po zajęciach edukacyjnych na PB

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Oceniając formę spędzania czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej, aż 79% wykorzystuje ten czas, aby spotkać się ze znajomymi lub spędza go w gronie najbliższych. Interesujące jest to, że kategorię Internet wybrało około 69% ankietowanych, co czyni ją drugą najczęściej preferowaną formą spędzania wolnego czasu. Natomiast atrakcyjnymi aktywnymi opcjami wypoczynku okazały się: spacer – 42%, siłownia – 35%, basen – 13%, sport (inne formy) – 7%. Na spędzanie czasu wolnego przed ekranem, grając w gry komputerowe decyduje się 39% respondentów, natomiast na czytanie książek tylko 28% osób. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że 18% studentów preferuje wyjście do kina, a 14% grupy

badawczej przeznaczają wolny czas na rozwijanie swojego hobby. Spędzanie czasu wolnego po zajęciach w formie dalszej nauki wybrało aż 40% ankietowanych.

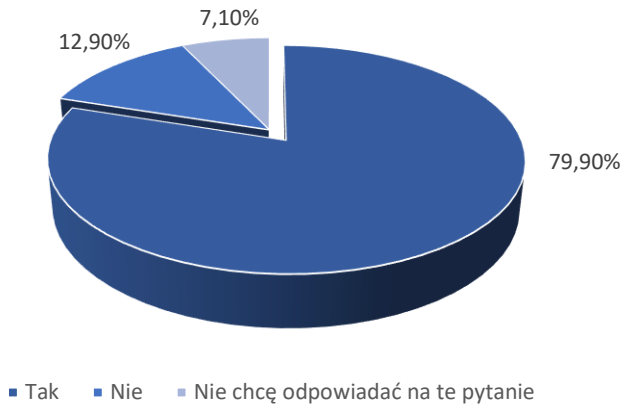


Rys. 4. Finansowanie aktywności w czasie wolnym

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Oceniając procent budżetu, jaki studenci Politechniki Białostockiej przeznaczają na spędzanie czasu wolnego możemy wywnioskować (zob. rys. 4), że najczęściej respondentów (55%) przeznaczają od 0 do 25% swoich finansów na wypoczynek. Nieco mniej, ponieważ około 32% ankietowanych przeznaczają na swój czas wypoczynku od 25 do 50% swoich dochodów. Według wyników badań, 8% ankietowanych przeznaczają na ten czas od 50 do 75% swoich finansów. Największą część finansów, ponieważ aż 75 – 100% wykorzystuje najmniejszy procent badanych (około 2%). Na pytanie nie udzieliło odpowiedzi nieco ponad 3% respondentów. Reasumując, ponad połowa respondentów preferuje, bądź jest zmuszona do darmowych lub niskobudżetowych form odpoczynku.

Kolejna kwestia dotyczyła wykorzystania czasu wolnego, czy jest ono relatywnie pozytywne (rys. 5).

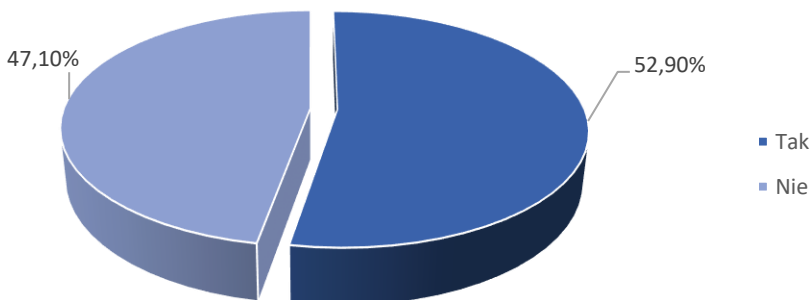


Rys. 5. Wykorzystywanie czasu wolnego na pozytywne aktywności

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Największy procent respondentów (80%) uważa, że wykorzystuje swój wolny czas pożytecznie. Odmiennego zdania jest natomiast 13% badanych. Pozostałe 7% studentów nie wypowiedziało się w tej kwestii. Hipotetycznie można ich dołączyć do grupy, która ma negatywne zdanie.

Istotny aspekt badań dotyczył również podejmowania pracy przez studentów. Można zauważyć, że tego typu zjawisko jest dość powszechne (rys. 6).



Rys. 6. Podejmowanie pracy w trakcie studiów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Jak widać w kwestii pracy prawie połowa ankietowanych radzi sobie finansowo bez dodatkowego zarobku, co pozwala im na wykorzystanie wolnego czasu na różnorakie aktywności. Ponad 52% studentów jest zmuszona przeznaczyć swój czas wolny na polepszenie sytuacji finansowej, co może odbić się na pogorszeniu ich stanu psychicznego z powodu zbyt małej ilości odpoczynku lub jego braku.

7. Dyskusja wyników

Ankietowani zostali przebadani pod kątem spędzania wolnego czasu. Wybierali opcje, które uważali za najbardziej odpowiadające, kierując się własnym doświadczeniem. Największy procent respondentów może pochwalić się czterogodzinnym czasem wolnym, który w przeliczeniu na procent w ciągu doby daje około 17% i więcej. Potwierdzają to dane Głównego Urzędu Statystycznego [GUS, 2018], z których wynika, że osoby w wieku 20-34 lat posiadają około 18% czasu wolnego w ciągu dnia. Drugi największy odsetek ankietowanych stanowią studenci, którzy posiadają od 2 do 4 godzin czasu wolnego, co daje średnio tylko 12% czasu na relaks. Niepokojącym staje się fakt, że aż 24% młodych osób nie posiada takiego czasu w ogóle, lub posiada go zbyt mało. Jest to wynikiem niedostatecznej kondycji finansowej lub złego zarządzania czasem, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia więzi rodzinnych, braku znajomych, zaniechania pasji, a w ostateczności powoduje pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego.

Studenci, którzy posiadają czas wolny preferują spotkania ze znajomymi i z rodziną. Wspólna integracja wpływa pozytywnie na psychikę pojedynczej jednostki, jak i całej grupy. Pozwala choć na chwilę oderwać się od wiru obowiązków związanych z zadaniami na uczelni. Znaczna część respondentów ceni życie w świecie wirtualnym. Trudno oceniać tę formę spędzania czasu, bowiem ma swoje pozytywne i negatywne strony. Najmniejszy procent studentów wykorzystuje swój wolny czas na uprawianie sportów. Taka forma zapewne wymaga dodatkowych kosztów, co zniechęca do korzystania z niej. Koresponduje to z badaniami innych autorów, tj. A. Nizioł i K. Janda [2014], E. Baron-Polańczyk [2016], M. Łachacz, M. Cieślicka, W. Zukow [2016], D. Miłaszewicz i G. Węgrzyn [2018] oraz M. Gierczyk [2019].

Jak pokazują badania, studenci nie przeznaczają dużej części zasobów finansowych na czas wolny. Może to wynikać z niewielkiego budżetu młodych osób. Dane pobrane z raportu Portfel Studenta, zrealizowanego przez Związek Banków Polskich [ZBP, 2021] wskazują, że średni budżet finansowy pojedynczego studenta wynosi niewiele ponad 1900 zł. Większość respondentów (55%) przeznaczają 25% swoich

dochodów na aktywności w czasie wolnym. Mniejsza grupa, ponieważ 32% wydaje na atrakcje około 25-50% swoich zasobów finansowych. Można by rzec, że taki procent budżetu jest wystarczający, aby dobrze zagospodarować swój wolny czas. Pozwala to na rozwijanie hobby, wyjście do kina czy zakup karnetu na siłownię. Niewielka liczba ankietowanych (8%) twierdzi, że wykorzystuje od 50 do 75% swojego dochodu w trakcie trwania czasu wolnego, a jeszcze większą część, ponieważ 75-100% wydaje około 2% ankietowanych. Podobne wyniki uzyskali J. Marak [2000] oraz D. Miłaszewicz i G. Węgrzyn [2018]. Należy zaznaczyć, że studenci, którzy przeznaczają minimalną kwotę na kwestie związane z urozmaiceniem czasu wolnego, uznają, że spędzają go pożytecznie. Zatem studenci Politechniki Białostockiej starają się efektywnie wykorzystać wolne chwile.

Podsumowanie

Społeczność akademicka stanowi bardzo zróżnicowaną grupę, a główne obowiązki młodych ludzi związane są z właściwą w tej fazie życia rolą „studenta” [Zaniewska, 2012].

Biorąc pod uwagę sformułowany w niniejszym artykule cel, należy stwierdzić, że czas wolny posiadany przez grupę respondentów jest zagospodarowany pożytecznie, a sami studenci są zadowoleni ze sposobów jego wykorzystywania. Dzięki uzyskanej informacji z Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) można stwierdzić, że studenci Politechniki Białostockiej w większości przypadków dysponują taką samą ilością wolnego czasu, jak osoby w podobnej grupie wiekowej.

Reasumując, czas wolny powinien zostać poświęcony na regenerację, uspokojenie umysłu od natłoku zajęć, obowiązków, pracy niezależnie od posiadanych funduszy.

Temat wymaga dalszej eksploracji, dlatego też autorzy w kolejnych etapach rozwoju naukowego planują poszerzyć zakres badań.

ORCID iD

Joanna Szydło: <https://orcid.org/0000-0002-2114-4770>

Literatura

1. Aleksander T. (2007), *Aksjologiczne aspekty kultury studenckiej*, w: Kostkiewicz J. (red.), *Uniwersytet i wartości*, Impuls, Kraków.
2. Banch M., Gierat T.W. (2013), *Formy spędzania czasu wolnego*, Wydawnictwo Sciptum, Kraków.
3. Baron-Polańczyk E. (2016), *Zainteresowania i formy spędzania czasu wolnego przez studentów – czynniki różnicujące (doniesienie z badań)*, *Problemy Profesjologii*, 1, s. 95-110.
4. Baup Y., Vignal B., Bodet G. (2022), *Sport and physical activity participation in the workplace: the role of employees' self-perception*, *International Journal of Workplace Health Management*, 15(1), pp. 54-69. Doi: 10.1108/ijwhm-03-2021-0055.
5. Bąkowicz M., Kotnis E., (2015), *Aktywność rekreacyjna podejmowana w rodzinie w czasie wolnym*, *Nauczyciel i Szkoła*, 1, s. 119-130.
6. Błachnio A., Przepiórka A., Rowiński T. (2014), *Dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu – przegląd badań*, *Psychologia Społeczna*, 4(31), s. 378-395.
7. Bobrowicz W. (2006), *Internet, Kultura, Edukacja*, Verba, Lublin.
8. Bombol M. (2008), *Czas wolny jako kategoria diagnostyczna procesów rozwoju społeczno-gospodarczego*, *Monografie i Opracowania*, Szkoła Główna Handlowa, 555, s. 9-21.
9. Bombol M., Dąborowska A. (2003), *Czas Wolny. Konsument. Rynek. Marketing*, Wydawnictwo K.E. LIBER, Warszawa.
10. Brożek Z., Kwilecka M. (2007), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa.
11. Clark C., Nyaupane G.P. (2022), *Understanding Millennials' nature-based tourism experience through their perceptions of technology use and travel constraints*, *Journal of Ecotourism*. Doi: 10.1080/14724049.2021.2023555.
12. Cudo A., Kopiś N. (2016), *Konsekwencje korzystania z komputerowych gier akcji – zarys problemu*, w: Tabaszewski R., Sawicki K., Błachut A. (red.), *Przestrzenie badawcze młodych naukowców*, *Catholic University of Lublin Publishing House*, Lublin, s. 39-52.
13. Cudo A., Zabielska-Mendyk E. (2019), *Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie*
14. Cynarski W.J. (2017), *Czas wolny, turystyka i rekreacja w perspektywie socjologicznej*, Wydawnictwo Universitas, Kraków.
15. Czerniawska D., Czerniawska M., Szydło J. (2021), *Between Collectivism and Individualism – Analysis of Changes in Value Systems of Students in the Period of 15 Years*, *Psychology Research and Behavior Management*, 14, pp. 2015-2033. Doi: 10.2147/PRBM.S330038.

16. Czerniawska M., Szydło J. (2020), *The Worldview and Values – Analysing Relations*, WSEAS Transactions on Business and Economics, 17, pp. 594-607. Doi: 10.37394/23207.2020.17.58.
17. Gierczyk M. (2019), *Czas wolny studentów i promocja zdrowego stylu życia: na przykładzie University of Oxford*, Pedagogika Społeczna, 2, s. 101-116. Doi: 10.35464/1642-672X.PS.2019.2.08.
18. Główny Urząd Statystyczny (2018), *Jakość życia i kapitał społeczny w Polsce. Wyniki badania spójności społecznej*, <https://stat.gov.pl/wyszukiwarka/?query=tag:czas+wolny> [10.05.2022].
19. Grad J., Kaczmarek U. (1996), *Organizacja i upowszechnianie kultury w Polsce. Zmiany modelu*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
20. Jones D.R. (2022), *Academic leisure crafting: More than a respite to breath?*, British Educational Research Journal, 48(1), pp. 137-159. Doi: 10.1002/berj.3757.
21. Kamiński A. (1965), *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Ossolineum, Wrocław–Warszawa.
22. Kim M., Jasper A.D., Lee J., Won H. (2022), *Work, Leisure, and Life Satisfaction for Employees with Physical Disabilities in South Korea*, Applied Research in Quality of Life, 17(2), pp. 469-487.
23. Kolny B. (2016), *Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków*, Handel Wewnętrzny, 2(361), s. 228-240.
24. Kono S., Nagata S., Gui J. (2022), *Relationships between leisure and life worth living: a content analysis of photographic data*, Annals of Leisure Research, pp. 1-17.
25. Kukwa M. (2016), *Systemy wspomagające zarządzanie czasem*, Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, 308, s. 95-106.
26. Kwilecki K. (2011), *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej, Katowice.
27. Lee M.J., Hwang S.H. (2014), *Happiness as the leisure time increases: An application of Easterlin paradox to leisure studies*, Journal of Leisure and Recreation Studies, 38(2), pp. 29-38.
28. Leszczewska K., Moczyłowska J. (2018), *Wybrane uwarunkowania przedsiębiorczości studentów (w świetle wyników badań GUESSES*, Edukacja Ekonomistów i Menedżerów. Problemy. Innowacje. Projekty, 48, s. 79-91. Doi: 10.5604/01.3001.0012.2080.
29. Łachacz M., Cieślicka M., Zukow W. (2016), *Formy spędzania czasu wolnego studentów wybranych kierunków Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy*, Journal of Education, Health and Sport, 6(8), s. 333-362.

30. Marak J. (2000), *Budżet czasu wolnego i jego zagospodarowanie przez studentów z Wrocławia (wyniki badań ankietowych)*, w: Wyrzykowski J. (red.), *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystaniem na rekreację ruchową i turystykę*, AWF Wrocław, Wrocław.
31. Miłaszewicz D., Węgrzyn G. (2018), *Czas wolny i jego wykorzystanie a źródła dochodów – wybrane wyniki badań zasobu czasu wolnego studentów*, *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 529, Doi: 10.15611/pn.2018.529.18.
32. Moczydłowska J.M., Szydło J. (2016), *Uwarunkowania rozwoju przedsiębiorczości w ocenie studentów polskich i ukraińskich - analiza porównawcza*, *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 17(9/2), s. 203-222.
33. Nimrod G. (2007), *Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction*, *Leisure Studies*, 26(1), pp. 65-80.
34. Nizioł A., Janda K. (2014), *Sposoby spędzania czasu wolnego studentów polskich i hiszpańskich w świetle różnic kulturowych*, *Turystyka i Rekreacja*, 11(1), s. 161-167. *od Internetu – przegląd badań*, *Psychiatria Polska*, 53(1), s. 61-79. Doi: 10.12740/PP/82194.
35. Panojan P., Perera B.A.K.S., Dilakshan R. (2022), *Work-life balance of professional quantity surveyors engaged in the construction industry*, *International Journal of Construction Management*, 22(5), pp. 751-768.
36. Parlament Europejski (2020), <https://www.europarl.europa.eu> [12.05.2022].
37. Patterson I., Pegg S. (2009), *Serious leisure and people with intellectual disabilities: Benefits and opportunities*, *Leisure Studies*, 28(4), pp. 387-402.
38. Pięta J. (2014), *Pedagogika czasu wolnego*, Wydawnictwo FREL, Nowy Dwór Mazowiecki.
39. Seiwert L.J. (1998), *Zarządzanie czasem. Bądź Panem własnego czasu*, Wydawnictwo Placet, Warszawa.
40. Seiwert L.J. (1998), *Zarządzanie czasem. Bądź Panem własnego czasu*, Wydawnictwo Placet, Warszawa.
41. Sierpińska M. (2013), *Zarządzanie czasem jako umiejętność wpływająca na skuteczność organizacji pracy menadżera*, Politechnika Częstochowska, Częstochowa, s. 16-17.
42. Snir R., Harpaz I. (2002), *Work-leisure relations: Leisure orientation and the meaning of work*, *Journal of Leisure Research*, 34(2), pp. 178-203.
43. Szpilko D., Gierałtowska M., Golubiewska P. (2013), *Preferencje turystyczne mieszkańców Białegostoku*, *Ekonomia i Zarządzanie*, 5(1), s. 101-114.
44. Urbanek J. (2002), *Uczestnictwo młodzieży akademickiej w kulturze*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.

45. Urrea-Cuéllar Á.M., Arenas J., Hernández Calle J. (2020), *Relationship between lifestyles and self-concept in young university students*, Retos, 41, pp. 291-298.
46. Zaniewska K.A. (2012), *Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta*, Colloquium, WNHiS, 3, s. 123-144.
47. Zdaniewicz M. (2016), *Zarządzanie czasem wolnym w warunkach współczesnej cywilizacji*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra.
48. Związek Banków Polskich (2021), *Portfel Studenta 2021: studenci finansowo odczuli, ale coraz gorzej z wiedzą finansową*, <https://zbp.pl/Aktualnosci/Wydarzenia/Portfel-Studenta-2021> [10.05.2022].

Utilize of free time of students Białystok Univerity of Technology - How they rest

Abstract

Time management is a process closely related to the basic conditions of human existence. The time we have available to us is strictly limited. We cannot multiply it, take it away or store it. However, we can learn to manage it in such a way that it is optimally used in the consistent pursuit of a goal, which may be, for example, the completion of a specific task or relaxation. Free time is an important, but often overlooked element of the learning process, especially when preparing for an exam or a session. The body and psyche need regeneration in order to work effectively. Therefore, the aim of this article is to determine the ways in which students of Białystok University of Technology use their free time outside the walls of the university. The article uses a quantitative method. A survey was conducted using the CAWI (Computer-Assisted Web Interview) technique. The survey questionnaire was completed by 448 students of Białystok University of Technology from 25 different fields of study. The results showed that the respondents have about four hours of free time per day. Its use depends on the interests, age and economic status of the respondents.

Key words

free time, students, surveys, work, free time management