
Model spędzania czasu wolnego współczesnej rodziny a kształtowanie zachowań zdrowotnych dziecka – zarys problematyki

Magdalena Boczkowska

Uniwersytet im. Marii Curie-Skłodowskiej
w Lublinie

Czas wolny współczesnej polskiej rodziny zdominowany został przez powszechną mediatyzację oraz konsumpcjonizm. Podejmując próbę oceny dotychczasowych badań na temat form i sposobów spędzania wolnego czasu, zauważa się, iż nie dopowiedziały one na wiele pytań związanych z wypoczynkiem rodzinnym w aspekcie zagrożeń, jakie stwarza nieracjonalne jego wykorzystanie. Rodzina, jako pierwsze i najbliższe dziecku środowisko wychowawcze, jest ważnym stymulatorem jego wszechstronnego rozwoju i kształtowania postaw w przyszłym życiu¹. Wywiera również wpływ na przyszłe zachowania zdrowotne, których wzór dziecko nabędzie w procesie socjalizacji i wychowania. Specyfika wypoczynku rodzinnego polega na tym, że dotyczy najbliższych sobie emocjonalnie osób, ma charakter naturalny, nieformalny, realizuje się przez codzienne obcowanie ze sobą, spotkania, trwający dialog, interakcje między członkami rodziny².

Rodzinny model spędzania czasu wolnego – próba typologii

Jan Danecki twierdzi, iż o czasie wolnym mówi się wówczas, gdy przeznaczamy go na „regenerację zużywanych na pracę sił, poszerzanie wiedzy ogólnej i zawodowej, życie rodzinne, wychowywanie dzieci, osobiste zainteresowania, potrzeby kulturalne, udział w życiu publicznym”³. Zagadnienie sposobów rodzinnej aktywności wolnoczasowej

¹ J. Izdebska, *Wypoczynek współczesnej polskiej rodziny – istota, cechy charakterystyczne, próba typologii*, [w:] *Czas wolny w różnych jego aspektach*, J. Kędzior i M. Wawrzak-Chodaczek (red.), Wrocław 2000, s. 24.

² *Ibidem*, s. 25–26.

³ J. Danecki, *Czas wolny – mity i potrzeby*, Warszawa 2004, s. 68.

wydaje się istotne w aspekcie wielu funkcji i form życia rodzinnego. Ujmując rodzinę jako grupę społeczną, pierwszą i naturalną dla procesu socjalizacji dziecka, należy stwierdzić, iż zachodzą w niej relacje o względnie trwałym charakterze, które charakteryzują się spontanicznością, a oparte są na wzajemnej trosce i pomocy⁴. „Rodzina jest dla dziecka środowiskiem, w którym odbywa się proces wychowania naturalnego w odróżnieniu od środowisk charakteryzujących się instytucjonalnymi oddziaływaniami: szkoły, placówek wychowania pozaszkolnego. Dziecko, uczestnicząc w codziennych, naturalnych sytuacjach życia rodzinnego, w bezpośrednich interakcjach między członkami rodziny, przyswaja elementarną wiedzę o świecie, wartościach, normach moralno-społecznych, kulturze domu rodzinnego, poznaje sposoby zaspokajania wielu potrzeb, rozwijania własnych zainteresowań. [...] Rodzinę należy postrzegać również jako środowisko kulturowe, które wywiera wpływ na dziecko poprzez określone dobra i wartości materialne i niematerialne, udostępniane, przekazywane mu przez rodziców lub innych członków rodziny”⁵ – należy więc zwrócić uwagę na fakt, iż dziecko przyswaja, a następnie powiela wzorce zachowań i sposoby postępowania od podstawowej grupy odniesienia, jaką jest rodzina.

Jadwiga Izdebska prowadziła badania nad rodzinnymi sposobami spędzania wolnego czasu. Z badań tych można wyłonić kilka cech, charakterystycznych dla aktywności w wolnym czasie współczesnej polskiej rodziny:

- familiocentryzm – spędzanie czasu wolnego przede wszystkim w gronie rodzinnym, zamykanie się na świat zewnętrzny, swoisty egoizm grupowy, kultura udomowiona;
- mediatyzacja wypoczynku rodzinnego – telewizja i inne media zdominowały inne sposoby spędzania czasu wolnego, wypoczynek bierny, nieselektywny i bezrefleksyjny odbiór treści przekazów medialnych;
- uczestnictwo w kulturze masowej i wzór ludyczno-towarzyski;
- minimalizacja zajęć o charakterze kreatywnym, monotonia, jednolitość treści i form wykorzystanie czasu wolnego przez członków rodziny, ograniczanie czytania książek, chodzenia do teatru, kina, opery, itd.;
- eskapistyczny charakter wypoczynku rodzinnego;
- katartyczny aspekt wykorzystanie czasu wolnego;
- zanikanie barier między pokoleniami;

⁴ J. Izdebska, *Dziecko w rodzinie u progu XXI wieku. Niepokoje i nadzieje*, Białystok 2000, s. 12.

⁵ *Ibidem*, s. 15–16.

- dominacja kultury prefiguratywnej (dzieci uczą starszych);
- zanikanie tradycyjnych, rodzinnych form;
- wypoczynek rodzinny stwarza możliwość wychowawczego oddziaływania;
- stwarza zagrożenie dla rozwoju osobowości dzieci i młodzieży oraz funkcjonowania rodziny;
- znamiona osamotnienia dzieci w czasie wolnym.

Zdaniem J. Izdebskiej obraz wypoczynku rodzinnego współczesnej polskiej rodziny można uznać za niepokojący. Obecność i dominacja mediów audiowizualnych porównaniu z innymi sposobami wykorzystania czasu wolnego jest zbyt duża w życiu rodziny⁶.

Postęp techniki, a przede wszystkim powszechna mediatyzacja sprawiły, że czas wolny rodziny zdominowany został przez środki masowego przekazu – telewizję, radio i od jakiegoś czasu Internet. W pracy *Czas wolny w różnych jego aspektach* została przedstawiona próba typologii wzorów wypoczynku rodzinnego⁷. Jolanta Kędzior jako kryterium uczestnictwa w kulturze i wyróżniła następujące typy partycypacji kulturalnej rodzin:

Izolowany:

I wzór – wypoczynek zminimalizowany (ubóstwo rodzajów wspólnych działań, brak kontaktów z jakimikolwiek placówkami kulturalnymi, główny sposób spędzania czasu wolnego to oglądanie telewizji, brak wspólnych wyjazdów poza odwiedzaniem krewnych, łowieniem ryb i wyjazdami utylitarnymi).

Homocentryczny:

II wzór – ograniczona, zrutyinizowana konsumpcja (nikła obecność w mezostrukturach społecznych, spotkania towarzyskie zgodne z kalendarzem świąt i uroczystości, wypoczynek połączony z pożytecznością: szydełkowanie, robienie na drutach, praca w ogrodzie, brak uczestnictwa w kulturze).

III wzór – rozszerzona konsumpcja afiliacyjno-receptywna (większa częstotliwość uczestnictwa w różnych formach wypoczynku, układ interpersonalny, sygnalizacja potrzeby rozrywki i odpoczynku).

Dośrodkowy:

IV wzór – wypoczynek podatny na oferty (dominacja uczestnictwa w kulturze masowej i popularnej: kina, teatry, muzea, zoospołeczno-kulturalna interakcja rodzina – środowisko).

⁶ *Ibidem*, s. 28–29.

⁷ *Czas wolny w różnych jego aspektach*, J. Kędzior i M. Wawrzak-Chodaczek (red.), Wrocław 2000.

V wzór – wypoczynek nacechowany świadomymi wyborami (aktywność nastawiona na odbiór i poszukiwanie możliwości zagospodarowania czasu wolnego na kreację, ekspresję, hobby, rekreację ruchową, spotkania z ludźmi).

VI wzór – wypoczynek w formach elitarnych (selekcjonowanie wspólnych zajęć wypoczynkowych z eksponowaniem działań o pogłębionych walorach intelektualnych, estetycznych, rekreacyjnych i zdrowotnych)⁸.

Istnieje wiele czynników warunkujących opiekę rodzicielską nad czasem wolnym uczniów w średnim wieku szkolnym. Małgorzata Biedroń dzieli je na dwie kategorie:

- obiektywne warunki sprawowania opieki rodzicielskiej takie jak: warunki bytowe, mieszkaniowe, dostępność placówek oraz urządzeń, które umożliwiłyby wartościowe zagospodarowanie czasu wolnego;
- czynniki środowiska rodzinnego, czyli struktura rodziny, wykształcenie rodziców, ich obciążenie obowiązkami, pomoc innych osób w wypełnianiu przez rodziców zadań opiekuńczych, struktura zagospodarowania czasu wolnego rodziców z uwzględnieniem czynności wykonywanych z dzieckiem⁹.

Niewątpliwie warunki materialne rodzin w dużej mierze decydują o sposobach spędzania wolnego czasu w rodzinie, gdyż wiele miejsc i form rekreacji wiąże się z odpłatnością, która przekracza finansowe możliwości rodziny. Chociaż badania wskazują, iż sytuacja materialna polskich rodzin jest coraz lepsza, to według badań CBOS (raport z kwietnia 2009 roku) nadal aż 14% respondentów zadeklarowało, iż ich rodzinie wiedzie się źle lub bardzo źle (3%). Prawie połowa Polaków uważa, że żyje na przeciętnym poziomie, a wynik ten wskazuje, że odsetek osób zadowolonych z poziomu życia swoich rodzin jest trzykrotnie wyższy niż odsetek osób niezadowolonych¹⁰.

Z tych rozważań na temat preferowanych form i sposobów wykorzystanie wolnego czasu przez współczesne rodziny wynika, że obecnie kształtuje się model spędzania tego czasu skierowany głównie na:

- zajęcia o charakterze sedenteryjnym;
- konsumpcjonizm objawiający się aktywnością w centrach handlowo-rozrywkowych.

⁸ J. Kędzior, *Wzory wypoczynku rodzinnego na przykładzie mieszkańców Wrocławia*, [w:] *Czas wolny w różnych jego aspektach*, J. Kędzior i M. Wawrzak (red.), Wrocław 2000, s. 54–62.

⁹ M. Biedroń, *Czynniki warunkujące opiekę rodzicielską nad czasem wolnym uczniów w średnim wieku szkolnym*, [w:] *Czas wolny...*, s. 87.

¹⁰ *Materialny wymiar życia rodzin*, komunikat z badań CBOS, kwiecień 2009, s. 2.

Zajęcia sedenteryjne w czasie wolnym współczesnej polskiej rodziny

Zajęcia o charakterze sedenteryjnym to wszelkie zajęcia wykonywane w pozycji siedzącej, najczęściej przed komputerem lub telewizorem. Dominująca rola mediów w polskich domach wywołuje problemy z komunikacją interpersonalną między członkami rodziny. Nieumiejętna organizacja czasu wolnego, nastawiona przede wszystkim na media, może sprzyjać dezintegracji rodziny. Zwraca się uwagę na nieracjonalne korzystanie w telewizji i Internecie – bierność, nieselektywność treści, bezkrytyczność¹¹. W licznych badaniach stwierdzono, iż nadmierne korzystanie z telewizji i komputera prowadzi do licznych zaburzeń rozwoju fizycznego, psychicznego oraz emocjonalnego:

- lekarze zwracają uwagę, że występuje związek między różnymi chorobami występującymi u dzieci a długotrwałym oglądaniem programów telewizyjnych (choroby układu kostnego, nerwowego, alergię, zaburzenia przemiany materii);

- zagrożenia dotyczą również sfery poznawczej dziecka, gdyż nadmiar informacji oraz przekazów reklamowych sprzyja zniekształcaniu rzeczywistości przez dzieci;

- zubaża się słownictwo i wymowa dziecka ze względu na bierny charakter odbioru treści medialnych;

- media wywołują silne uczucia emocjonalne, nierzadko spowodowane programami nasyconymi przemocą, a te działają na dziecko lękoćwórczo i sprzyjają labilności emocjonalnej. Izdebska wskazuje, iż media w dużym stopniu zagrażają funkcjonowaniu rodziny, gdyż powodują dezintegrację życia rodzinnego, nieporozumienia oraz kłótnie, „wyręczają” rodziców w pełnieniu funkcji wychowawczych¹².

E-maile, komunikatory internetowe (jak na przykład Gadu-Gadu), portale społecznościowe stają się przestrzenią realizacji indywidualnych potrzeb interakcji z innymi ludźmi w świecie, który jest wirtualny. Kontakty te bardzo często nie wychodzą poza ten świat. Młodzież deklaruje, że dużą część wolnego czasu spędza, korzystając z komputera i Internetu, co jest niepokojącym sygnałem. Brak lub niedostatki wspólnego spędzania wolnego czasu w rodzinie spowodowane są często zróżnicowanym czasem pracy rodziców i nauki dzieci, częstym pozostawianiem w pracy w godzinach nadliczbowych, braniem obowiązków służbowych do domu. Zatarła się granica między czasem pracy a czasem wolnym. Kultura konsumpcyjna jest zdominowana przez pośpiech, nie-

¹¹ J. Izdebska, *Dziecko..., op. cit.*, s. 70.

¹² *Ibidem*, s. 70–75.

cierpliwość i powszechny „głód czasu”. Skandynawski antropolog Thomas Eriksen interpretuje to zjawisko jako niezamierzony skutek postępu techniki i wszechobecnej informatyzacji, która miała na celu wprowadzenie technik oszczędzających czas, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia jego zasobów¹³. Paradoksalnie pracujemy więcej, aby mieć więcej czasu wolnego¹⁴. Taki styl życia, przemęczenie i stres powodują często chęć „wyłączenia się” od codzienności przez bierny odbiór treści medialnych.

Aktywność rodzin w centrach handlowo-rozrywkowych – przejaw hiperkonsumpcji współczesnych społeczeństw

Hiperkonsumpcją badacze określają współczesną fazę konsumpcji, czyli nadmierne korzystanie z dóbr i usług: „Stale i na nowo rozbudzone potrzeby kreują popyt na towary, a ten stymuluje wzrost produkcji i wszystko to gwarantuje prosperitę gospodarczą” – przekraczanie norm i standardów spożycia stało się już „cnotą współczesnych społeczeństw konsumpcyjnych”¹⁵.

Shoppertainment, czyli zakupo-rozrywka od jakiegoś czasu ma miejsce głównie w galeriach handlowych, a przede wszystkim – w mallach, czyli centrach handlowych, w których w jednym miejscu zostały zebrane wszelkiego rodzaju sklepy i różnorodne formy rozrywki; drogerie, multi-kina, restauracje, puby, dyskoteki, ośrodki odnowy biologicznej typu spa, kręgielnie. Do takich miejsc na zakupy coraz częściej wybierają się całe rodziny, traktując taką formę rozrywki jako wypełnienie czasu wolnego. Wszechobecny marketing skierowany do dzieci, czyli osób najmniej odpornych na pokusy, toczy istną bitwę o małego klienta. Dziecko stało się tak istotnym klientem rynku zbytu, że rocznie w Stanach Zjednoczonych przeznaczają się 15 miliardów dolarów na marketing do nich skierowany, a dziecko ogląda blisko 40 tysięcy reklam w ciągu roku. Głównymi motorami napędzającymi te działania są koncerty żyjące z reklam dla dzieci czy producenci programów dziecięcych. Na masową skalę wykorzystywany jest aktualnie „czynnik marudy”, czyli gorące błagania dziecka o kupienie jakiegoś produktu. Także nie bez znaczenia pozostaje fakt, że wózki sklepowe są przystosowane do sadzania dzieci mających już 5–8 miesięcy, co prowadzi do jeszcze bardziej nieskrępowanego konsumowania. Absolutną przeciwniczką emitowania reklam skierowanych do dzieci jest Susan Linn, która metodami socjotechnicznymi, wykorzystu-

¹³ *Ibidem*, s. 56.

¹⁴ K. Denek, *Edukacja. Dziś – jutro*, Leszno–Poznań–Żary 2006, s. 131.

¹⁵ G. Cieloch, *Czas wolny – czasem konsumpcji*, Warszawa 1992, s. 27.

jąc zasady etyczne, próbuje ukazać na różnorodnych konferencjach dotyczących tej tematyki, jak marketing skierowany do dzieci wywiera na ich osobowość negatywny wpływ¹⁶.

Aktywność wolnoczasowa współczesnej rodziny w aspekcie kreowania wzoru zachowań zdrowotnych

Rodzina, obok szkoły i grupy rówieśniczej jest pierwszą i naturalną grupą odniesienia małego dziecka. To w rodzinie kształtuje się najwięcej zachowań związanych ze zdrowiem (*Health behaviour*). B. Woynarowska¹⁷ wyróżnia zachowania:

– sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne): odpowiednia aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie higieny osobistej, zachowanie bezpieczeństwa, jak również utrzymywanie właściwych kontaktów międzyludzkich;

– ryzykowne dla zdrowia (antyzdrowotne, negatywne, autodestrukcyjne), do których zaliczamy palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i narkotyków, brak ruchu, nadmierny stres, a także **n i e d o s t a t e k z a c h o w a ń p r o z d r o w o t n y c h**.

Reasumując, należy stwierdzić, iż model spędzania wolnego czasu w rodzinie w dużej mierze ma cechy zachowań ryzykownych dla zdrowia. Umiejętność dbania o zdrowie nabywa się w dzieciństwie, i to rodzina jest odpowiedzialna za modelowanie wzorców zachowań skierowanych na poprawę stanu zdrowia: „O okresie dzieciństwa i młodości można powiedzieć, że stanowi on zarówno czas kształtowania zachowań pozytywnych, jak i czas, kiedy dochodzi do wielu zachowań ryzykownych dla zdrowia. [...] Jeśli dojdzie do nabycia i utrwalenia zachowań niekorzystnych dla zdrowia oraz zaniedbań w edukacji zdrowotnej, to trudno je będzie skorygować w późniejszym życiu”¹⁸. Zajęcia o charakterze sedenteryjnym w wolnym czasie ograniczają aktywność ruchową i czas spędzany na świeżym powietrzu: „Niedostatek ruchu – hipodynamia w negatywny sposób odbija się na zdrowiu stanowiąc bezpośrednio lub pośrednio przyczynę wielu przewlekłych schorzeń, co zostało udo-

¹⁶ T. Szlendak, K. Pietrowicz, *Kultura konsumpcji jako kultura wyzwolenia? Między krytyką konsumeryzmu a społeczeństwem opartym na modzie*, [w:] „Kultura i Społeczeństwo”, 2005, nr 3.

¹⁷ B. Woynarowska, J. Mazur, *Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998*, Warszawa 2000, s. 27.

¹⁸ T. Wołowski, M. Jankowska, *Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej*, Część II, „Probl. Hig. Epid.” 2007, nr 88 (1), s. 69 [za:] J. Drabik, *Promocja aktywności fizycznej*, Gdańsk 1997.

wodnione w badaniach naukowych¹⁹. Powodują również ograniczenia we wzajemnych kontaktach między członkami rodziny. Pojawia się zagadnienie poczucia osamotnienia i alienacji w rodzinie, co powoduje jej dezintegrację.

Zagadnienie postępującego konsumpcjonizmu jest problemem nurtującym wielu badaczy. Niepohamowana konsumpcja sprzyja wielu chorobom mającym już miano chorób cywilizacyjnych, jak otyłość, miażdżyca, nadciśnienie. Spędzanie wolnego czasu przez polskie rodziny w centrach handlowych stało się już niejako przymusem wynikającym z funkcjonowania współczesnych społeczeństw. Są atrakcyjnym miejscem dla całej rodziny także ze względu na funkcje, jakie pełnią, wśród nich wymienić należy funkcje konsumpcyjne, społeczne, organizacji czasu wolnego, integracyjne, towarzyskie, rozrywki, kulturalne i relaksujące²⁰. Partycypacja w życiu kulturalnym rodzin jest przez to ograniczona i sprowadza się do wspólnych zakupów i konsumpcji.

SUMMARY

Leisure contemporary Polish family was dominated by popular media hype and consumerism. In an attempt to evaluate existing research on the forms and methods of leisure, it is noted that there are no answers to many questions related to leisure and family in terms of the risks to its irrational use. The family as a child's first and closest to the environment and education, is an important stimulus for the comprehensive development and shaping attitudes in the next life. Also affect future health behavior, the child will acquire a specimen in the process of socialization and education.

¹⁹ *Ibidem*, s. 70 [za:] B. Maciaszczyk, *Trening zdrowotny jako fundamentalna wartość kultury fizycznej*, [w:] W. Tuszyńska-Bogucka, J. Bogucki, *Styl życia a zdrowie. Wybrane zagadnienia*, Lublin 2005.

²⁰ E. Szul, *Spacer w centrach handlowych – przymus czy atrakcja?*, [w:] „Czas ukoj nas?” *Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, W. Muszyński (red.), Toruń 2008, s. 51–52.