

Marcin Gierczyk

Uniwersytet Śląski w Katowicach

ORCID: 0000-0001-6734-2521

DOI: <https://doi.org/10.35464/1642-672X.P5.2019.2.08>

Czas wolny studentów i promocja zdrowego stylu życia na przykładzie University of Oxford

Students free time and promoting healthy lifestyles: example of University of Oxford

ABSTRACT: The issue of spending free time in an educational environment in the health perspective is an important subject of interest for many researchers, including educators, psychologists, sociologists and doctors. This topic is particularly timely and important due to socio-cultural changes and disturbing data on public health from a global perspective, which results show that as many as 70 percent of students do not participate in regular physical activity (Haase et al., 2004; Gordon-Larsen et al 2004, Roberts et al. 2015). The aim of this article is to show how students spend their free time in the perspective of promoting healthy lifestyle of the University of Oxford.

KEYWORDS: Free time, lifestyle, sport, motivation, University of Oxford.

STRESZCZENIE: Problematyka spędzania czasu wolnego w otoczeniu edukacyjnym w perspektywie zdrowotnej stanowi istotny przedmiot zainteresowania wielu badaczy, m.in. pedagogów, psychologów, socjologów, lekarzy. Temat ten jest szczególnie aktualny i ważny z uwagi na zachodzące przemiany społeczno-kulturowe i niepokojące dane dotyczące zdrowia publicznego z perspektywy globalnej, z których wynika, że aż 70 procent studentów nie uczestniczy w regularnej aktywności fizycznej (Haase i in. 2004; Gordon-Larsen i in. 2004; Roberts i in. 2015). Celem artykułu jest ukazanie sposobu spędzania czasu wolnego w perspektywie promowania zdrowego stylu życia studentów University of Oxford.

SŁOWA KLUCZOWE: Czas wolny, styl życia, sport, motywacja, University of Oxford.

University of Oxford jest symbolem elitarności i doskonałości – zarówno w kontekście jego funkcji kształcącej, naukowo-badawczej, jak i sportowo-rywalizacyjnej. Jest jednym z najstarszy uniwersytetów anglojęzycznych na świecie, z systemem kolegialnym, w skład którego wchodzi 39 Kolegiów (College). Data założenia tej instytucji edukacyjnej nie jest do końca znana, chociaż początki nauczania w Oksfordzie datuje się na rok 1096 (Phillips 1985, s. 106). University of Oxford ugruntował się i zaczął dynamicznie rozwijać w 1167 roku, kiedy to król Henry II zakazał angielskim studentom studiowania na Uniwersytecie w Paryżu (Brockliss 2016, s. 30). Idea „Oksfordu” była wzorowana na Uniwersytecie Paryskim (Phillips 1985, s. 106), z początkowymi wydziałami teologii, prawa, medycyny i nauk humanistycznych. Oksford zajmuje niezmiennie bardzo wysokie miejsca we wszystkich rankingach – zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i na całym świecie. Można w tym miejscu przywołać słowa G. Knighta, że „przez wieki [University of Oxford – MG] był [i nadal jest – MG] symbolem prestiżu, przywilejów i statusu, przyciągając najlepszych i najbardziej inteligentnych naukowców i studentów z całego świata” (Knight 2014, s. 380).

Życie studenckie w Oksfordzie

Życie studenckie w Oksfordzie ewaluowało na przestrzeni setek lat i wciąż ulega przeobrażeniom. Laurence Brockliss w swojej książce *The University of Oxford: A History* (2016), w jednym z rozdziałów, który dotyczy doświadczeń studentów w epoce nowożytnej wskazuje, że dzisiejsi studenci są tak samo zaangażowani w życie społeczne budowane wokół klubów sportowych i stowarzyszeń uczelnianych, jak ich przedwojenni poprzednicy, z tą jednak różnicą, że współcześnie brać studencka jest o wiele bardziej pracowita, tolerancyjna i politycznie świadoma (Brockliss 2016).

Jak wskazuje L. Brockliss, największy wpływ na codzienne życie studentów Oksfordu miały zmiany społeczne i kulturowe lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku. Nowe pokusy i możliwości sprawiły, że życie studenta stało się o wiele bardziej skomplikowane i wymagające niż w przeszłości. Zmiany te przyniosły studentom pewną niezależność i świadomość możliwości decydowania o sposobie spędzania wolnego czasu i samostanowienia. Istotnym przełomem, który niewątpliwie miał największy wpływ na życie społeczne przeciętnego studenta Oksfordu były lata po roku 1970. Seks stał się łatwo dostępny – co więcej stał się sprawą prywatną studentów, a uczelnia szybko wycofała się z prób egzekwowania zasad dotyczących nocnych gości w pokojach; podobnie jak narkotyki zażywane okazjonalnie (ang. *recreational drugs*),

których konsumpcja była nowym zjawiskiem. Mężczyźni spożywali duże ilości alkoholu. Przez pokolenia sytuacja ta nie uległa zmianie, studenci wciąż nadmierne palą tytoń (Thompson i in. 2007) oraz piją alkohol (Wechsler i in. 2002).

Jednym z problemów studentów Oksfordu jest duża rywalizacja, która przekłada się na to, że spędzają oni bardzo dużo czasu na nauce. Przykład typowego dnia w Oksfordzie (oczywiście rozkład dnia różni się w zależności od kierunku studiów i zainteresowań) może wyglądać następująco (A day in the life, 2018):

Nicole – studentka pierwszego roku Historii: **6:00** rano wioślarstwo; **8:30** prysznic i śniadanie; **10:00** wykłady o polityce USA; **11:00** – wraca do akademika, żeby poczytać; **13:00** Lunch; **14:00** chwila relaksu i przygotowanie do wieczornych lekcji japońskiego; **17:00** tutoring, gdzie omawiane są eseje; **18:00** język japoński; **20:00** kolacja w mieście¹.

Nie ma wątpliwości, że dziś Uniwersytet w Oksfordzie jest nastawiony na zwiększanie aktywności zdrowotnej swoich studentów, jak również pracowników. Zostało to podkreślone w planie strategicznym na lata 2018–2023. W owym planie widnieją dwa zobowiązania dotyczące kategorii zdrowia, mianowicie (Strategic Plan 2018–2023, s. 4, 6):

Będziemy aktywnie promować zdrowie i dobre samopoczucie naszych pracowników, aby byli w stanie dać z siebie wszystko i czuli się doceniani...

Zwiększymy możliwości pracowników i studentów w zakresie zrównoważonego podróżowania po Oksfordzie na rowerze lub pieszo, przynosząc korzyści ich zdrowiu i samopoczuciu oraz poprawiając lokalne środowisko poprzez wolne od ruchu kołowego trasy rowerowe i piesze.

Powyższe dwa założenia niewątpliwie wynikają z faktu (na co wskazują liczne badania), że uczelnie, które inwestują w możliwości i wspierają swoich studentów w podejmowaniu aktywności fizycznej, a tym samym zdrowego stylu życia – zapewniając przy tym odpowiednią infrastrukturę – przyczyniają się do lepszego samopoczucia psychicznego, integracji społecznej, lepszych osią-

¹ Studenci mieszkający np. w Oriel College mogą zjeść kolację w uczelnianej jadalni (Oriel Hall). Mają dwie możliwości: albo kolacja w formie bufetu serwowana w godzinach od 18:00–18:45, albo oficjalna kolacja jedzona wraz z wykładowcami, wówczas student musi założyć oficjalny strój akademicki – Gown.

gnięć akademickich, większej szansy na zatrudnienie (zob. schemat 1) i jednocześnie większej identyfikacji z uczelnią, co jest istotne z punktu widzenia strategii uczelni elitarnych.

Sport i promocja zdrowego stylu życia w University of Oxford

Jak pokazują statystyki w Wielkiej Brytanii 25,2% osób w wieku od 16 do 24 lat nie przestrzega zalecanego poziomu aktywności fizycznej (30 minut dziennie). Odsetek ten jest wyższy w przypadku osób dorosłych – 38,2% (Active Lives Adult Survey Report 2018). Dlatego też uczelnie wyższe mają kluczowe znaczenie we wspieraniu swoich studentów i sprostaniu wyzwaniu jakim jest zachęcanie do zdrowego stylu życia lub wymuszenie na studentach i pracownikach przestrzegania zalecanego poziomu aktywności fizycznej. Kształtowanie takiej prozdrowotnej postawy może przyczynić się do zmniejszenia bezczynności w dorosłym życiu (Fukukawa i in. 2004). Warto zaznaczyć, że *styl życia* może być rozumiany wielowymiarowo. W ujęciu potocznym będzie to pewna filozofia życia, sposób spędzania wolnego czasu. W psychologii rozumiany jest jako, „charakterystyczny dla jednostki system zachowań zdrowotnych uwarunkowanych cechami temperamentu, wiedzą, uogólnionymi poglądami i przekonaniami na temat świata, życia, własnej osoby, kompetencjami, systemem wartości i indywidualnymi doświadczeniami w zakresie zdrowia oraz zmiennymi społeczno-kulturowymi” (Heszen, Sęk 2007, s. 104). Natomiast w ujęciu socjologicznym to czynnik różnicujący klasy i warstwy społeczne.

Studenci od pierwszego dnia pobytu w uniwersytecie są stanowczo zachęceni do aktywności fizycznej i korzystania z bogatej oferty, czego dowodem jest chociażby jedna z wielu broszur promująca zdrowy styl życia, skierowana do studentów (schemat 1). Jak podkreśla prorektor Martin Williams (A students' guide) „zawsze istnieje sposób na połączenie sportu z nauką i gorąco zachęcamy studentów do tej aktywności”. Oksford oferuje różne zajęcia sportowe. Działa tu ponad 80 klubów sportowych i ponad 200 klubów działających w 39 Kolegiach, między innymi: klub jaskiniowy (Caving Club), klub łuczniczy (Archery Club), klub szybowcowy (Gliding Club), klub judo (Judo Club) i wiele innych. Poza tym do dyspozycji studentów są baseny, a w każdym Kolegium jest siłownia. Dzięki tak szerokiej ofercie studenci mogą realizować indywidualne zainteresowania sportowe.

Takie podejście do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia już od pierwszego roku studiów można tłumaczyć faktem, że doświadczenia pozyskane w tym okresie studiowania są krytyczne, gdyż mają ogromny wpływ



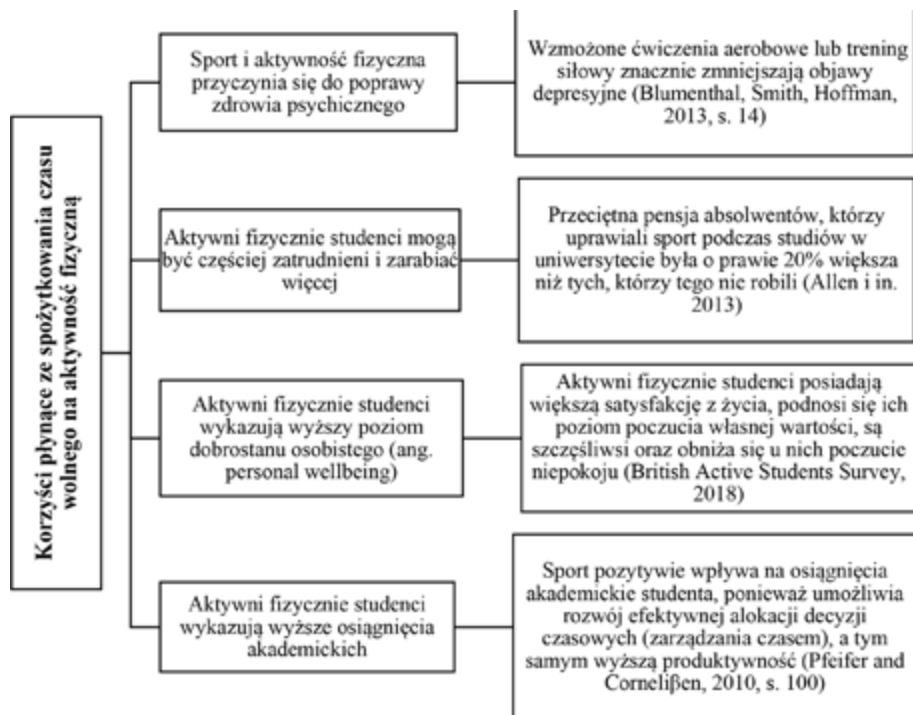
Schemat 1. Forma promowania zdrowego stylu życia

Źródło: http://www.sport.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2018/10/oxford_sport_participation_campaign_leaflet_web2.pdf.

na całe życie uniwersyteckie studentów (Tinto 1993; Willcoxson et al. 2011, Ding 2017). Dodatkowo mnogość oferty skierowanej do studentów nie powinna dziwić, gdyż jak wskazują badania: płeć, wiek (Roberts i in. 2015, s. 601) i rasa (Elgi i in. 2011), s. 402; Barnett, Wolf Klitzing 2006, s. 230) są istotnymi czynnikami determinującym angażowanie się w aktywność fizyczną człowieka i jego styl życia (Wechsler i in. 2002, s. 215).

Sport i aktywność fizyczna odgrywają ważną rolę dla studentów podczas ich pobytu w Oksfordzie. Nie ma wątpliwości, że zdrowy styl życia może poprawić ich formę fizyczną i psychiczną (Fukukawa 2004), a także zwiększyć poczucie przynależności i identyfikacji z uczelnią (British Active Students Survey 2018), co przedstawia schemat 2.

Jak wynika ze schematu 2. istnieją dowody na to, że przeznaczenie czasu wolnego na aktywność fizyczną czy sport może przyczynić się do wielu pozytywnych zmian w życiu studenta. Bez wątplenia zaangażowanie się w klub sportowy to dobry sposób na poznanie nowych ludzi i przystosowanie się do życia uniwersyteckiego. Warto zwrócić uwagę, że sport, a szczególnie wioślarstwo, które w roku 1897 zostało określone jako „korzystne dla osiągnięcia najwyższego rozwoju fizycznego, wielkiej odwagi cywilnej i wysoko rozwiniętej aktywności intelektualnej” (Wigglesworth 1992, s. 101) w Oksfordzie jest do dziś nieodłącznym elementem wizerunku tejże elitarnej uczelni.



Schemat 2. Korzyści płynące z aktywności fizycznej i promowania zdrowego stylu życia w szkolnictwie wyższym
Źródło: opracowanie własne.

Aktywność fizyczna podejmowana przez studentów Oxfordu

Problematyka czasu wolnego w otoczeniu społecznym stanowi przedmiot zainteresowania wielu badaczy, m.in. pedagogów, psychologów, socjologów oraz lekarzy. Powodem takiego stanu rzeczy jest to, że źle spożytkowany czas wolny może prowadzić do szkodliwych konsekwencji zdrowotnych zarówno na płaszczyźnie fizycznej jak i psychicznej (Mokdad i in. 2004; Ortendahl 2006; Racette i in. 2005; Desai i in. 2008). Pojęcie *czasu wolnego* definiowane jest wieloznacznie i może być rozumiane jako ten wycinek rzeczywistości człowieka, który pozostaje po wykonaniu wszystkich obowiązków na daną chwilę. Jego celem jest po pierwsze regeneracja sił, która może być upatrywana także w rozrywce, a po drugie rozwijanie osobowości człowieka i jego zainteresowań (Dyrda 2012, s. 428). Co więcej, czas wolny jest jednym z podstawowych praw człowieka chronionych przez Powszechną Deklarację Praw Człowieka (Cushman i in. 2004, s. 1). Jednocześnie w 1987 r. sekretarz generalny ONZ oświadczył, że jedną z podstawowych potrzeb osoby ludzkiej jest czas wolny,

który zapewnia siłę psychiczną i regenerację (ang. *refreshment*) (Perez de Cuellar 1987). Czas wolny, rozumiany jako wartość, to ludzka właściwość, która pozwala na rozplanowanie czynności. Czasu wolnego studenta może przybywać, co związane jest z jego życiowym doświadczeniem, zdolnością i rozwojem umiejętności, zwiększających tempo wykonywania niektórych prac, czy też uczenia się (Reunova 2013). Studenci wybierają różne codzienne zajęcia, w których uczestniczą zaspokajając własne aspiracje, osobiste cele, wartości, priorytety (Graham, Gisi 2000; Larson i in. 2006; Chen i in. 2016), dostępną infrastrukturę oraz ofertę uczelni, w której funkcjonują (Ding 2017), zebrane doświadczenia, przekonania (Chen 2016), rozwój moralny (Dalton, Crosby 2012), i wyniki w nauce (Bergen-Cico, Viscomi 2008), co z kolei determinuje sposób spędzania wolnego czasu (Tanner 2006).

Na podstawie analizy literatury wyłania się pewna cyrkularność determinująca sposób spędzania wolnego czasu przez studentów szczególnie w kontekście zachowań prozdrowotnych (schemat 3).

Bez wątpienia infrastruktura uniwersytetu, w tym oferta np. klubów sportowych, jest kluczem do skutecznego zaangażowania i zachęcania studentów do aktywności, a oferta sprzyjająca regularnej aktywności fizycznej pomaga studentom poprawić ich samopoczucie psychiczne, asymilację społeczną i sukces akademicki (British Active Students Survey: 2017/2018 Report). Studiowanie jest często doświadczeniem zmieniającym życie wielu osób, które wyprowadzają się z domu. Przekłada się to na nowe doświadczenia i możliwości, których wcześniej nie zauważali. Warto wspomnieć, że wzorce zachowań prezentowane przez środowisko rodzinne i rówieśnicze w dzieciństwie prawdopodobnie utrzymują się przez cały okres dorosłości (DiLorenzo i in. 1998).

Prezentowana w modelu motywacja odnosząca się do zachowań prozdrowotnych jest tu rozumiana jako impuls, zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny do uczestnictwa w ćwiczeniach (Seo i in. 2007). Badania nad motywacją studentów brytyjskich (Roberts i in. 2015, s. 602), amerykańskich (Egil i in. 2011), jak również i polskich (Łachacz i in. 2016) pokazały, że powody zaangażowania się w aktywność fizyczną w wolnym czasie są różne w zależności od płci i wieku (Roberts i in. 2015, s. 602). S. Robertson wraz ze współpracownikami wykazał również, że największym bodźcem stymulującym angażowanie się w aktywność fizyczną w czasie wolnym wśród studentów brytyjskich były przyczyny związane ze zdrowiem (tj. pozytywne / dobre zdrowie i kontrola wagi). Co więcej ich badania ujawniły, że mężczyźni byli bardziej motywowani czynnikami wewnętrznymi i wynikami sportowymi (tj. wyzwanie, przynależność, rywalizacja i siła), podczas gdy kobiety były motywowane czynnikami zewnętrznymi, tj. kontrola wagi i wygląd (Roberts i in. 2015, s. 604).

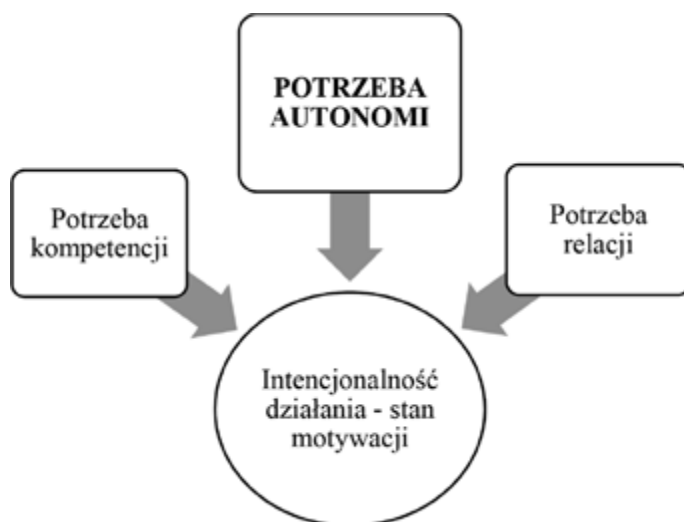


Schemat 3. Konceptualizacja cyrkularności determinantów spędzania czasu wolnego w perspektywie prozdrowotnej

Źródło: opracowanie własne.

Omawiając problematykę motywacji nie sposób pominąć Teorii Autodeterminacji (*Self-Determination Theory*) opierającej się na intencjonalności działania (Deci, Ray 2008), na którą zwracają uwagę praktycznie wszyscy przywołani w tej pracy uczeni, prowadzący badania odnoszące się do problematyki czasu wolnego, zachowań prozdrowotnych bądź ryzykownych. U podstaw tej teorii leżą trzy wrodzone ludzkie potrzeby, zaprezentowane na poniższym schemacie.

Zaspokojenie potrzeby autonomii jest jednym z niezbędnych elementów rozwoju autodeterminacji (Deci, Vallerand, Pelletier, Ryan 1991), w której czło-



Schemat 4. Teoria Autodeterminacji

Źródło: opracowanie własne.

wiek ma poczucie, że jest przyczyną zdarzeń. Autodeterminacja jest jednocześnie główną siłą napędową podejmowanych czynności, np. ćwiczeń fizycznych. Wyniki badań S. Roberta i współpracowników wydają się potwierdzać tę tezę. Kobiety biorące udział w ich badaniu były bardziej skłonne do kontroli masy ciała i wyglądu w celu uczestnictwa w ćwiczeniach i aktywności fizycznej (Roberts i in. 2015, s. 604). Z kolei S. Biddle (1995) wskazuje, że kompetencja jest kluczowa do osiągnięcia motywacji i jest dominująca przy konceptualizacji celów, które dają poczucie sensu podejmowanych działań. Potrzeba relacji to poczucie bezpieczeństwa oraz satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi. Możliwość zaspokojenia tych trzech potrzeb niewątpliwie determinuje podejmowane aktywności. Co ciekawe Ryan i in. (2010), na podstawie analizy trzech wymienionych potrzeb w teorii samostanowienia wykazali, że zaspokojenie psychologicznej potrzeby w zakresie autonomii i relacji (ale nie dla kompetencji) jest spełniona, gdy jednostka angażuje się w zajęcia rekreacyjne w weekendy.

Badania własne

Prezentowane poniżej analizy wyników badań zostały oparte na 15 wywiadach – częściowo ustrukturyzowanych, pogłębionych, które przeprowadzono ze studentami Oxfordu uzdolnionymi akademicko² w latach 2014–2016. Wypowiedzi badanych dotyczyły ich własnych refleksji i doświadczeń, w zakresie posiadanych zdolności oraz systemu edukacji, w którym uczestniczyli. Celem badania było poznanie stylu spędzania czasu wolnego jaki preferują badani studenci oraz to, jakie są ich zainteresowania pozauczelniarne i czy stwarzają one możliwości dla rozwoju uzdolnień. Przyjęto dwuetapowy proces analizy uzyskanych danych, tj. *wewnętrznej analizy przypadku*, podczas której każdy przypadek został poddany wszechstronnej i wyczerpującej rekonstrukcji (Merriam 1998, s. 194), oraz *przekrojowej analizy zebranych przypadków*, która polegała na poszukiwaniu wiodących problemów tematycznych, jakie wyłaniały się z zebranych narracji. Ze względu na ograniczoną prze-

² Po przesłedzeniu procedury rekrutacyjnej na uniwersytet w Oxfordzie założono, iż ta, sama w sobie, ma za zadanie wyłonienie spośród kandydatów na studia osoby ponadprzeciętnej. Zgodnie z założeniami Ewy Wasilewskiej do próby trafili zatem ci studenci, którzy w opinii badacza dostarczyli optymalnych informacji z punktu widzenia celu badania (Wasilewska 2008, s. 30). Kryterium, stosowanym przy doborze studentów Uniwersytetu Oksfordzkiego, była konieczność posiadania doświadczeń związanych z brytyjskim systemem edukacji na poziomie szkoły podstawowej, gimnazjum lub szkoły średniej oraz bycie laureatem i / lub finalistą olimpiady.

strzeń prezentacji wyników badań, kategoryzując dane uzyskane podczas wywiadu, starano się wybrać te najbardziej obrazowe i wymowne odnoszące się do kategorii *stylu spędzania czasu wolnego oraz zainteresowań pozauczelnianych stwarzających możliwości rozwoju*. Oznaczało to, że w prezentowanych analizach nie przywoływałem wszystkich wypowiedzi otrzymanych od badanych studentów, a jedynie te, które najpełniej wpisywały się w zakres poszukiwanych informacji.

Na podstawie analizy wypowiedzi studentów można sformułować wniosek, iż pożytkują oni czas wolny w celu rozwijania swoich zainteresowań i dbałość o kondycję fizyczną.

*Swój wolny czas staram się spędzać **aktywnie**. Uwielbiam uprawiać różne **dyscypliny sportowe (siatkówka, piłka nożna)**, organizować górskie wycieczki, spędzać czas na łonie natury (Piter).*

*Lubię oglądać filmy, jeździć na wycieczki z rodziną, **jeździć na rowerze** i tresować psa. Jestem raczej **aktywną osobą** (Mat).#*

*Najbardziej to chyba lubię **czytać i spacerować po górach**. Mam w tej sferze wolną rękę, mogę robić co chcę. Nie było jakichś szczególnych zachęt, tata mnie namawiał do jakiejś **aktywności fizycznej**, ale ja konsekwentnie odmawiałam (Katy).*

Ze zgromadzonego w badaniach materiału wynika, że studenci (częściej niż studentki) najczęściej jako prozdrowotne zachowania w wolnym czasie wybierają sport i aktywność fizyczną, korzystając przy tym samym z oferty jaką daje uczelnia. Do najczęściej wymienianych czynności należy bieganie, jazda na rowerze, siatkówka, piłka nożna, spacer po górach. Jak można zauważyć sposób spędzania czasu wolnego badanych studentów jest związany z łatwo dostępnymi formami aktywności fizycznej i niewiele lub wcale nie odbiega od praktyk i stylu życia studentów innych uczelni (Anić, Roguljić, Švegar 2017). Niektórzy studenci sport łączyli z rozrywkami intelektualnymi. Do takich najczęściej zaliczane jest czytanie książek.

***Pracę, sport**. Większość czasu wolnego spędzam ze swoją partnerką, a na Oxfordzie ze znajomymi. Nie ma oprócz sportu żadnego wielkiego hobby, może **czytanie książek**, ale też sport uprawiałem 5 lub 6 dni w tygodniu po 1,5 godziny – **grałem w piłkę** w collegu więc to mi zajmowało większość czasu (Yonatan). Dużo rzeczy. Teraz nie mam wolnego czasu. Ten rok moich studiów to nie były studia tak naprawdę. Ułożyłem sobie zajęcia w poniedziałki i wtorki, to naprawdę mało. Jeżeli tylko mogę, chodzę na same ćwiczenia. Na wykłady nie ma sensu*

chodzić, bo ja jakoś nie czuję tego. A wcześniej, gdy miałem trochę czasu to co robiłem? **Kiedys dużo biegalem.** Jeszcze w pierwszym semestrze biegalem. [...] Czasami coś **ćwiczę fizycznie**, bo się wtedy dobrze czuję. Dużo czasu marnowałem siedząc na Internecie na jakichś głupotach, ale źle się z tym czuję. Teraz w wolnym czasie modłę się, **czytam**. A gdybym miał tak naprawdę dużo wolnego czasu (teraz pracuję), to bym na pewno pisał coś. Jak mam wolny czas, to czasami coś piszę – jakies opowiadania. Jak mam wolny czas to też **rysuję**; przynajmniej teraz, bo kiedyś mi się nie chciało. **Gram na instrumentach**, kiedyś bardzo lubiłem grać na gitarze i na flecie, teraz jakoś mniej. Kiedyś bardzo dużo czytałem książek w wolnym czasie, teraz już raczej mniej (Mike).

Z poniższej wypowiedzi można wnioskować, że czas można postrzegać jako „wolny”, w kontekście pożytecznego jego zagospodarowania, kiedy zapewnia możliwość samostanowienia i rozwoju osobistego (Thoidis, Pneumatikos 2014 s. 660). W tym kontekście rozwój osobisty można uznać za ważną formę wypoczynku.

Ludzie mają dużo zainteresowań poza uczelnią. Jest do wyboru cała masa zajęć. Spróbowałem trochę **aktorstwa**, zainteresowała mnie również **produkcja sceniczna** (kostiumy, światło itp.), ale na co dzień jednak staram się spędzać czas z przyjaciółmi. Uważam, że zawieranie przyjaźni i późniejsze jej pielęgnowanie wymaga dużo talentu w dzisiejszych czasach. Można mieć tzw. przyjaciół, z którymi zamienia się kilka zdań od czasu do czasu i wysyła życzenia na urodziny, ale prawdziwa przyjaźń wymaga czegoś więcej. Należy mieć umiejętność nieustannego komunikowania się, sporo empatii, umiejętność przedstawiania argumentów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dużo z tych rzeczy można wykorzystać w różnych innych dziedzinach np. w pracy, itp. (Jonathan).

Przede wszystkim **slucham muzyki** (choć robię to nie tylko w czasie wolnym). Lubię też **grać na gitarze**, spędzać czas z przyjaciółmi (czy to na jakichś konkretnych aktywnościach, czy nawet na leżeniu plackiem), pływam (Ivana).

Spędzanie czasu z przyjaciółmi, **czytanie, sluchanie muzyki, oglądanie** brytyjskich seriali kryminalnych, **bieganie** (Ana).

Jak go mam... wolny czas staram się spędzać wyłączając telefon, Internet – wszystkie rzeczy, które mogą mnie wciągnąć. Bardzo **lubię czytać różne książki**. Lubię Dukaja, coś pomiędzy scenie fiction a fantazy z psychologicznym podtekstem. **Posluchać muzyki**, wypić herbatę, popatrzeć przez okno, zrobić ciasto. Lubię pobyć sama, albo posiedzieć z moim chłopakiem, nie robić nic konstruktywnego (Katrin).

Jedynie Maria spośród wszystkich badanych studentów zwróciła uwagę na fakt, że niektórzy studenci nie posiadają wolnego czasu, albo mają go

bardzo mało. Co poniekąd potwierdzają również inni badani. W takich przypadkach wolny czas pożytkowany jest wyłącznie na odpoczynek lub rozmowę z ludźmi.

*Nie pamiętam kiedy miałam wolny czas. Jest tak, że czas wolny i czas na uczelni są tak połączone, że nie odczuwa się rozdzielenia. Czas wolny spędzam **romawiając z ludźmi**. Czytać nie lubię tak jak kiedyś, bo praca naukowa wymaga ciągłego czytania. Jeżeli czyta się pięć godzin dziennie to później nie ma już ochoty na odpoczynek i czytanie (Maria).*

W dokonanych analizach wyodrębnionej kategorii materiału badawczego, uwidacznia się podobny (homogeniczny), chociaż nie identyczny, obraz doświadczeń badanych w kontekście spędzania czasu wolnego w perspektywie prozdrowotnej. Różnice w odpowiedziach badanych studentów wynikają z osobistych motywów wynikających z teorii samostanowienia (SDT). Trzeba również podkreślić, że obraz ten nie jest w żaden sposób reprezentatywny. Jest ograniczony do danego „tu i teraz”, a taki stan rzeczy nie powinien być uogólniany (Gromkowska-Melosik 2015, s. 426). Studenci mają świadomość wielości oferowanych im przez Uniwersytet sposobów spędzania wolnego czasu. Wybierają z dostępnej im oferty aktywności indywidualnie, czasami na zasadzie przeciwieństwa do nadmiaru zajęć codziennie wykonywanych, czasami zaspakajając potrzeby społecznej afiliacji, czasami jako potrzebę wyłączenia się od „nadmiaru bodźców”, czasami świadomie prezentując postawę prozdrowotną. Możliwość samostanowienia o swoim wolnym czasie i wykorzystanie go w rozwoju osobistym jest bardzo różnorodnie i indywidualnie rozumiana w tym okresie życia zarówno w sensie zapewnienia komfortu fizycznego, intelektualnego, społecznego, psychicznego, czy też rozwoju składników osobowości jakimi są zainteresowania i uzdolnienia. Być może jednak otwarte pozostaje pytanie, jak studenci oceniają ilość czasu, którą poświęcają na naukę, a jak oceniają ilość wolnego czasu, bo przecież jeszcze muszą mieć czas na sen. Z przytoczonych narracji wyciągnąć można również wnioski, iż badani studenci chętniej interesują się sportami masowymi, niż elitarnymi i na tym polu nie ma różnicy pomiędzy studentami innych uczelni (Anić, Roguljić, Švegar 2017). Warto jednak podkreślić, iż elitarne sporty wymagają dużego nakładu finansowego, który w znacznej mierze może determinować wybór danej aktywności. Aktualnie następuje tendencja zwiększenia dostępu uczniów z rodzin o niskim statusie społeczno-ekonomicznym do elitarnego szkolnictwa wyższego w Wielkiej Brytanii (Annual admissions statistical report 2018). Być może badani studenci reprezentowali tę właśnie grupę – niestety respon-

denci niechętnie dzielili się szczegółami z życia rodziny, jej pozycji społecznej i panujących w niej relacji.

Zakończenie

Czas wolny i jego organizacja, jak również przeznaczenie go na aktywność fizyczną odgrywają ważną rolę w rozwoju osobistym człowieka na wielu płaszczyznach. Niewątpliwie wypoczynek i jego forma to sfera samostanowienia i samookreślenia jednostki. Student w zgodzie z własnymi przekonaniem, uzdolnieniami i doświadczeniami wybiera określony rodzaj aktywności. Zdrowy styl życia jest istotny z punktu widzenia samej jednostki, na co wskazuje wiele badań zaprezentowanych w tym artykule, gdyż aktywność fizyczna może mieć pozytywny wpływ zarówno na samopoczucie studenta, jak i na jego zdrowie fizyczne i psychiczne. Uczelnie, które są tego świadome mogą w bardziej efektywny sposób promować aktywność fizyczną swoich studentów. Mimo, iż formy spędzania wolnego czasu oraz wybierane przez badanych studentów dyscypliny sportowe nie różnią się zbytnio od aktywności podejmowanych przez współczesną młodzież z innych uniwersytetów, to na uwagę zasługuje specjalnie opracowana przez uczelnię w Oxfordzie polityka prozdrowotna. Warto też zauważyć, że w sytuacji preferowanych przez studentów aktywności intelektualnych, które pochłaniają zdecydowaną większość ich wolnego czasu, aktywność fizyczna jest uważana za ważną wartość zarówno w perspektywie indywidualnej, jak i instytucjonalnej. Nie bez znaczenia pozostaje też fakt, że młodzież bez względu na kraj pochodzenia, zgodnie z duchem zmian cywilizacyjno-społecznych sport traktuje nie elitarnie ale egalitarnie. Takie podejście wydaje się być dobrym prognostykiem ich przyszłych postaw prozdrowotnych w dorosłym życiu.

Bibliografia

- Allen K., Bullough S., Cole D., Shibli S., Wilson J., (2013), *The impact of sport on graduate employability. Report from the Sport Industry Research Centre (SIRC)*, Sheffield Hallam University.
- Anić P., Roguljić D., Švegar D., (2017), *What do students do in their free time and why?*, „Polish Psychological Bulletin”, Vol. 48(4).
- Barnett L., Wolf Klitzing S., (2006), *Boredom in Free Time: Relationships with Personality, Affect, and Motivation for Different Gender, Racial and Ethnic Student Groups*, „Leisure Sciences”, 28(3).
- Bergen-Cico D., Viscomi J. (2008), *Civic aspirations as a protective factor against college students' abuse of alcohol*, „Journal of College and Character” 10(2).
- Biddle S.J.H., (1995), *Exercise motivation across the lifespan*. I S. Biddle, ed. *European perspectives on exercise and sport psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics, 3–25.

- Blumenthal J.A., Smith P.J., Hoffman B. M., (2013), *Is Exercise a Viable Treatment for Depression?*, „ACSMs Health Fit J.”, 16(4).
- Brockliss L., (2016), *The University of Oxford: A History*, Oxford University Press, Oxford.
- Chen H., Yarnal C., Hustad J.T.P., Sims D., (2016), *Take a Selfie of Life: A Qualitative Exploration of College Students' Self-Reflections on Free Time Use and Personal Values*, „Journal of College and Character”, 17(2).
- Cohen-Gewerc E., Stebbins R.A., (2007), *The pivotal role of leisure education: Finding personal fulfillment in this century*, State College, Venture.
- Cushman G., Veal A., Zuzanek J., (2005), *Free time and leisure participation. International perspectives*, CABI, Canada.
- Dalton J.C., Crosby P.C., (2011), *Time on task: The critical role of self-regulating behavior in college student academic success and personal development*, „Journal of College & Character”, 12(3).
- Deci E.L., Ryan R.M., (2008), *Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health*, „Canadian Psychology” 49.
- Deci E.L., Vallerand R.J., Pelletier L.G., Ryan R.M. (1991), *Motivation in education: The self-determination perspective*, „The Educational Psychologist”, 26.
- Desai M.N., Miller W.C., Staples B., Bravender T., (2008), *Risk factors associated with overweight and obesity in college students*, „Journal of American College Health”, 57(1).
- DiLorenzo T.M., Stucky-Ropp R.C., Vander Wal J.S., Gotham H.J., (1998), *Determinants of exercise among children. II. A longitudinal analysis*, „Preventive Medicine”, 27(3).
- Ding F., (2017), *„Free in Time, Not Free in Mind”: First-Year University Students Becoming More Independent*, „Journal of College Student Development”, 58(4).
- Dyrda B., (2012), *Edukacyjne wspieranie rozwoju uczniów zdolnych. Studium społeczno-pedagogiczne*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
- Elgi T., Bland H.W., Melton B.F, Czech D.R., (2011), *Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity*, „Journal of American College Health”, 59.
- Flick U., (2010), *Projektowanie badań jakościowych*, PWN, Warszawa.
- Fukukawa Y., Nakashima C., Tsuboi S., Kozakai R., Doyo W., Niino N., Ando F., Shimokata H., (2004), *Age differences in the effect of physical activity on depressive symptoms*, „Psychol Aging”, 19.
- Gordon-Larsen P., Nelson M.C., Popkin B.M., (2004), *Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends*, „American Journal of Preventive Medicine”, 27.
- Graham S.W., Gisi S.L., (2000), *Adult undergraduate students: What role does college involvement play?*, „National Association of Student Personnel Administrators Journal”, 38(1).
- Gromkowska-Melosik A., (2015), *Elitarne szkolnictwo średnie. Między reprodukcją społeczno-kulturową a ruchliwością konkurencyjną*, Wydawnictwo UAM, Poznań.
- Haase A., Steptoe A., Sallis J.F., Wardle J., (2004), *Leisure time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness and national economic development*, „Preventive Medicine”, 39.
- Heszen I., Sęk S., (2007), *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa.
- Knight G.L., (2014), *Pop Culture Places: An Encyclopedia of Places in American Popular Culture*, Santa Barbara.
- Larson R., Hansen D., Moneta G., (2006), *Profiles of developmental experiences in organized youth activities*, „Developmental Psychology”, 42.
- 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).

- Merriam S.B., (1998), *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. Routledge, Oxford.
- Mokdad A.H., Marks J.S., Stroup D.F., Gerberding J.L., (2004), *Actual causes of death in the United States, 2000*, „The Journal of the American Medical Association”, 291(10).
- Ortendahl M., (2006), *Using time framing effects to improve health education*, „International Journal of Health Promotion and Education”, 44(3).
- Perez de Cuellar, J. (1987), *Statement*, „World Leisure and Recreation” 29(1).
- Pfeifer C., Cornelissen T., (2010), *The impact of participation in sports on educational attainment: New evidence from Germany*, „Economics of Education Review”, 29.
- Phillips D., (1985), *Clerks of Oxenford: a new history of the University of Oxford*, „Oxford Review of Education”, 11(1).
- Racette S.B., Deusinger S.S., Strube M.J., Highstein G.R., Deusinger R.H., (2005), *Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college*, „Journal of American College Health”, 53(6).
- Roberts S., Reeves M., Ryrie A., (2015), *The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students*, „Journal of Further and Higher Education”, 39(4).
- Ryan R.M., Bernstein J.H., Brown K.W., (2010), *Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, 29.
- Seo D.C., Nehl E., Agle J., Ma S.M., (2007), *Relations between physical activity and behavioral and perceptual correlates among Midwestern college students*, „Journal of American College Health”, 56.
- Tanner J., (2006), *Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development*, [w:] *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*, Arnett J., Tanner J. (red.), American Psychological Association. Washington.
- Thoidis I., Pnevmatikos D., (2014), *Non-formal education in free time: leisure- or work-orientated activity?*, „International Journal of Lifelong Education”, 33(5).
- Thompson B., Coronda G., Chen L., (2007), *Prevalence and characteristics of smokers at 30 Pacific Northwest colleges and universities*, „Nicotine and Tobacco Research”, 9.
- Tinto V., (1993), *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.), University of Chicago Press, Chicago.
- Wasilewska E. (2008), *Statystyka opisowa nie tylko dla socjologów*. SGGW, Warszawa.
- Wechsler H., Lee J.E., Kuo M., Seibring M., Nelson T., Lee H., (2002), *Trends in college binge drinking during a period of increased prevention efforts: Findings from four Harvard School of Public Health College of Alcohol Study surveys, 1993–2001*, „Journal of American College Health”, 50.
- Wechsler H., Lee J.E., Kuo M., Seibring M., Nelson T., Lee H., (2002), *Trends in college binge drinking during a period of increased prevention efforts: Findings from four Harvard School of Public Health College of Alcohol Study surveys, 1993–2001*, „Journal of American College Health”, 50.
- Wigglesworth N., (1992), *The Social History of English Rowing*. London.
- Willcoxson L., Cotter J., Joy S., (2011), *Beyond the first-year experience: The impact on attrition of student experiences throughout undergraduate degree studies in six diverse universities*, „Studies in Higher Education”, 36.

Źródła internetowe

- A students' guide*, <https://www.ox.ac.uk/students/life/activeatoxford?wssl=1> (data pobrania: 10.02.2019).
- Active lives adult survey November 16/17 report Published March 2018 <https://www.sportengland.org/media/13052/active-lives-adult-survey-nov-16-17-report.pdf> (data pobrania: 10.03.2019).
- Annual admissions statistical report, 2018 <https://www.ox.ac.uk/about/facts-and-figures/admissions-statistics/undergraduate-students?wssl=1> (data pobrania: 31.05.2019).
- British Active Students Survey, <https://www.bucs.org.uk/news.asp?itemid=27839&itemTitle=Physical+activity+holds+key+to+im-proving+student+mental+health+%96+new+study§ion=8§ionTitle=News> (data pobrania: 17.03.2019).
- Mansfield L., Kay T., Meads C., Lindsay I., (2013), *Understanding the Value of Sport and Physical Activity in Tertiary Education*, https://sportsotland.org.uk/media-imported/820168/sportsotland_evidence-review_bcshaw-finalplusforeword16-12-13.pdf (data pobrania: 17.03.2019).
- Reunova M. (2013), *Time-management as pedagogical technology*, „The Emissia Offlineletters”, nr 1; <http://www.emissia.org/offline/2013/1947.htm> (data pobrania: 28.06.019).