

CZU 379.83:330.59+796

TIMPUL LIBER - INDICATOR EVALUATIV AL CALITĂȚII VIEȚII

Lazăr Andreea-Gabriela¹

¹Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava, România

Rezumat. *Timpul liber este considerat cel mai de preț lucru, dar solicitările și cerințele societății actuale fac ca durata acestuia să fie foarte mică. Calitatea optimă a vieții unui om presupune mai multe tipuri de bunăstare. Bunăstarea fizică, ca una din dimensiunile calității vieții, presupune pe lângă alți indicatori, disponibilitatea timpului liber și activitățile preferate interesate în timpul liber (hobby-uri și satisfacerea lor). Cercetarea a avut ca scop investigarea disponibilității timpului liber al studenților, gradul de satisfacție a acestora cu privire la cantitatea de timp liber, posibilitatea participării la diferite activități de agrement, gradul de satisfacție cu privire la cantitatea de timp disponibil alocat odihnei și satisfacerii altor hobby-uri. De asemenea, am investigat și opinii cu privire la nivelul de practicare al exercițiilor fizice în timpul liber și rolul acestora în creșterea calității vieții. Studiul s-a realizat pe un eșantion de 85 de studenți de la diferite specializări economice și face parte dintr-o cercetare mai amplă ce investighează calitatea vieții tinerilor pe toate planurile.*

Cuvinte-cheie: *timp liber, indicator, calitatea vieții, studenți, activități fizice de timp liber, metoda anchetei*

Introducere

Timpul liber este considerat cel mai de preț lucru, dar solicitările și cerințele societății actuale fac ca durata acestuia să fie foarte mică. Calitatea optimă a vieții unui om presupune mai multe tipuri de bunăstare. După Lupu I. [4], bunăstarea fizică, ca una dintre dimensiunile calității vieții, presupune pe lângă alți indicatori și disponibilitatea timpului liber, dar și activitățile preferate interesate în timpul liber (hobby-uri și satisfacerea lor). Trebuie să recunoaștem că timpul liber a devenit un domeniu de interes pentru cei care se ocupă de investigarea calității vieții și a satisfacției. Doar în timpul liber fiecare individ poate să-și desfășoare activitățile preferate, activități care îi oferă satisfacție și o stare de bine generală.

Ne petrecem aproximativ 25 de ani studiind, 40 de ani îi acordăm muncii și punerii în practică a ceea ce am învățat și apoi trăim cam aproximativ 15 ani de pensie. Această categorisire a vieții în trei mari etape

este una simplistă, dar adevărată. Majoritatea avem foarte mult timp liber în cei 25 de ani de studiu, iar apoi timpul liber se restructurează până la situații în care nu mai beneficiem deloc de el. Timpul liber este foarte important în conturarea conceptului de calitate a vieții. A avea timp liber înseamnă a face acele activități care îți provoacă plăcere, care sunt dezinteresate și distractive.

Importanța timpului liber este recunoscută la toate nivelele. Marile companii oferă mult timp liber angajaților, prin acest lucru observând că au mai mult succes, sunt mai relaxați și mai satisfăcuți. Dând timp liber, angajații explorează ceea ce își doresc ei, iar acest lucru nu face decât să aducă beneficii și companiei [1, 3, 5].

Evoluția societății a dus la diminuarea timpului liber al oamenilor, de interes major fiind activitățile profesionale. Oamenii sunt din ce în ce mai implicați în profesiile lor, care de cele mai multe ori presupun o muncă robotică din poziția așezat cel puțin 8 ore pe zi

5-6 zile pe săptămână. Analizând această situație printr-o simplă observație, găsim faptul că cei mai mulți oameni sunt obosiți, depresivi și suferă de diferite boli. Timpul liber în zilele noastre se consideră o virtute, un lucru prețios care își oferă satisfacție, voiciune, sănătate, deconectare și stare de bine.

O altă problemă este aceea că atunci când dispunem de timp liber nu știm cum să-l petrecem. Ca răspuns la această problemă a apărut o nouă educație sub denumirea de educație pentru timpul liber. Unele dintre cele mai importante activități care pot fi defășurate în timpul liber sunt cele care necesită efort fizic, astfel că au apărut diverse cărți în literatura noastră care au ca nucleu de cercetare activitățile motrice de timp liber. Activitățile motrice de timp liber au funcțiile: de relaxare, de recreere-destindere, de dezvoltare a personalității, de socializare, simbolică, terapeutică și economică [2, p.10].

Ipoteza cercetării. Considerăm că timpul liber al studenților nu este folosit în mod corespunzător și că bunăstarea acestora este afectată, deoarece nu au suficient timp liber pentru odihnă sau pentru alte hobby-uri. De asemenea, credem că într-adevăr calitatea vieții este strâns legată de timpul liber și de nevoia de a satisface hobby-urile personale.

Scopul cercetării: a investiga bugetul de timp liber al studenților, precum și influențele timpului liber și ale activităților de timp liber asupra bunăstării generale a tinerilor, dimensiune fundamnetală a calității vieții.

Subiecții cercetării: chestionarul a fost aplicat unui număr 85 de subiecți, de sex feminin, cu vârste cuprinse între 18-21 de ani. Tinerele sunt studente în anii I și II la specializările economice din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava.

Metode de cercetare utilizate: studiul bibliografic, analiza, ancheta pe bază de chestionar, metoda grafico – tabelară, metoda statistico – matematică. Chestionarul aplicat a cuprins 14 întrebări. Întrebările au fost de mai multe tipuri: închise; cu răspunsuri prevăzute, dintre care studenții au avut posibilitatea să aleagă; deschise, care le-a dat posibilitatea de a-și exprima răspunsul. Chestionarul a mai cuprins și întrebări cu răspunsuri de tip scală. Scalarea a cuprins cinci gradații și a plecat de la premisa că între răspunsuri sunt intervale egale.

Rezultate și interpretarea lor

După cum se poate vedea în Figura 1, 45% dintre studenți au foarte puțin timp liber și 32% au puțin timp liber.

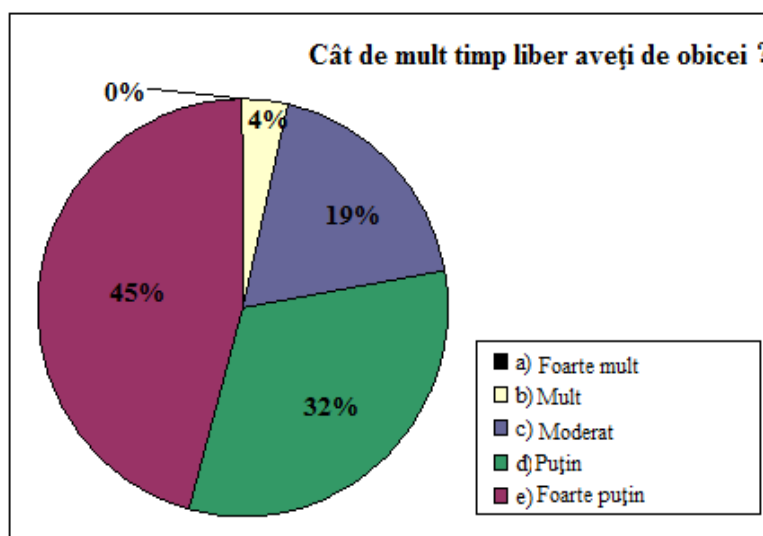


Fig. 1.

Lipsa timpului liber duce la nemulțumire și la diminuarea stării de bine. Astfel, 46% dintre studenți nu sunt mulțumiți de timpul liber

(Figura 2). Acest lucru poate influența calitatea vieții în mod negativ.

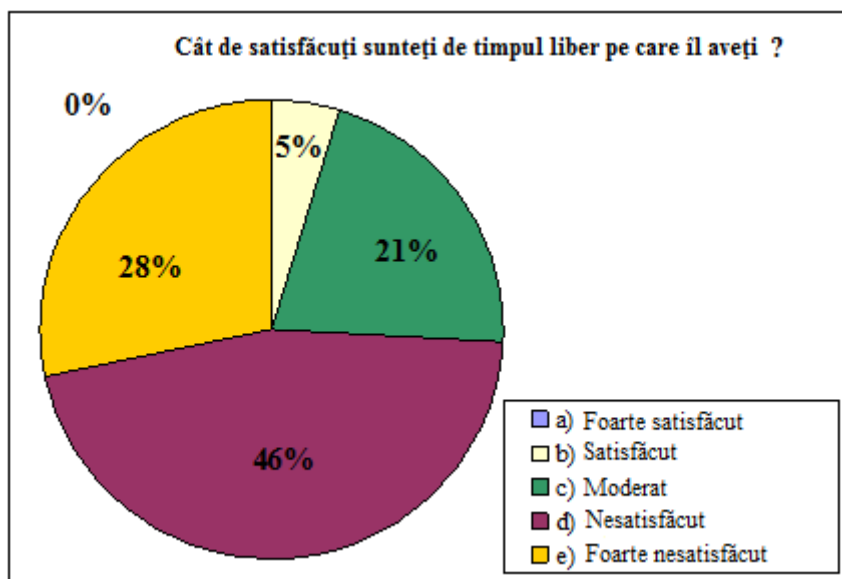


Fig. 2.

Ceea ce a ieșit după analiza răspunsurilor a fost că 26% dintre studenți nu se pot bucura sau relaxa în timpul liber. Ei nu optează pentru activități care le dau satisfacție. Doar 4% din numărul total de studenți au spus că s-au bucurat mult și au putut să se relaxeze în timpul liber (Figura 3). Acest rezultat poate fi din motivul lipsei de educație privind petrecerea timpului liber sau un alt motiv ar fi stresul și activitățile zilnice care nu mai permit

satisfacerea unor pasiuni. Un lucru dramatic este că mulți studenți nu au posibilitatea să aleagă și să practice diferite activități de agrement, principalele motive fiind zona în care trăiesc sau costurile prea mari. Dintre studenții care au fost evaluați, 31% au un grad mic de oportunitate de a participa la diverse programe de petrecere a timpului liber. Apoi, doar 37% au multe oportunități de a participa la diverse activități de agrement (Figura 4).

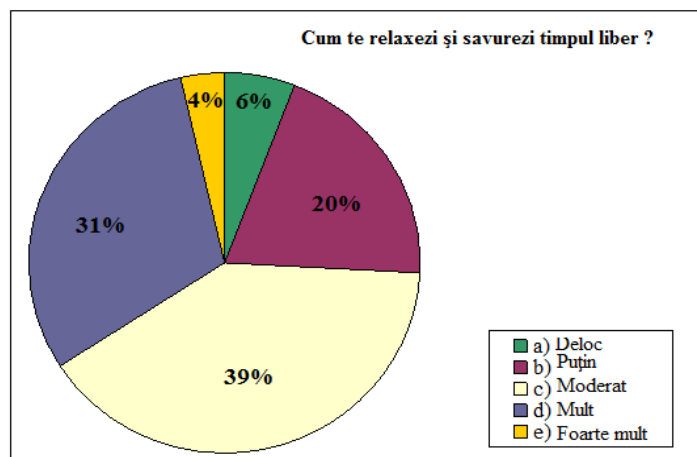


Fig. 3.

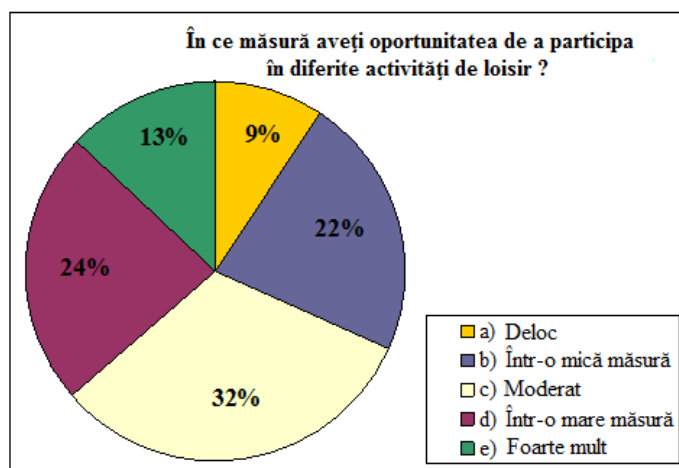


Fig. 4.

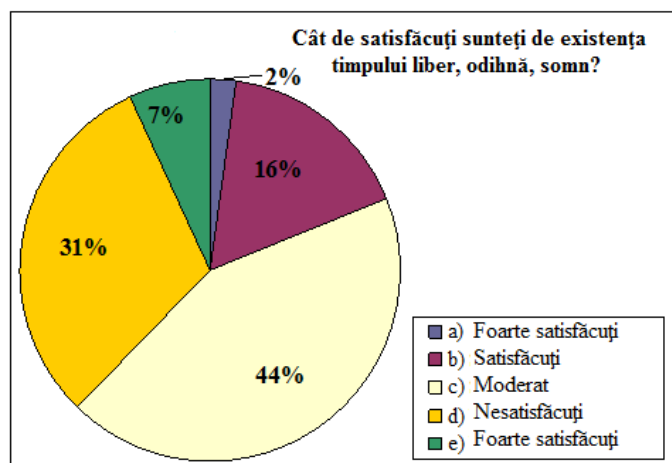


Fig. 5.

Ca urmare a aplicării chestionarului, 31% au fost nemulțumiți de disponibilitatea timpului de somn sau de odihnă. Acesta este

un alt aspect care influențează negativ calitatea vieții (Figura 5). Cu toate acestea, 72% dorm mai mult de 6 ore pe noapte (Figura 6).

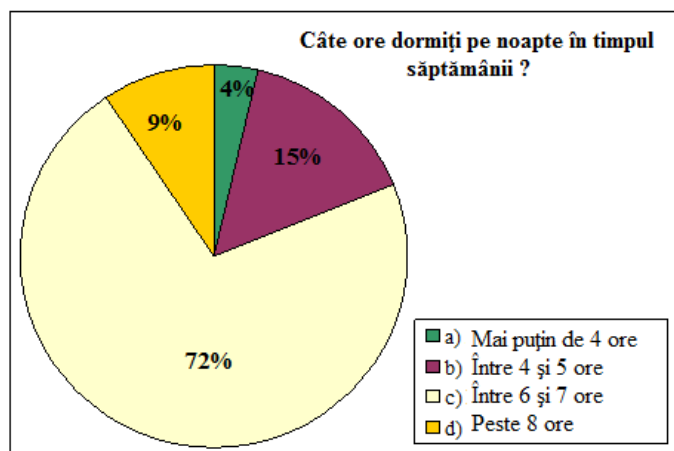


Fig. 6.

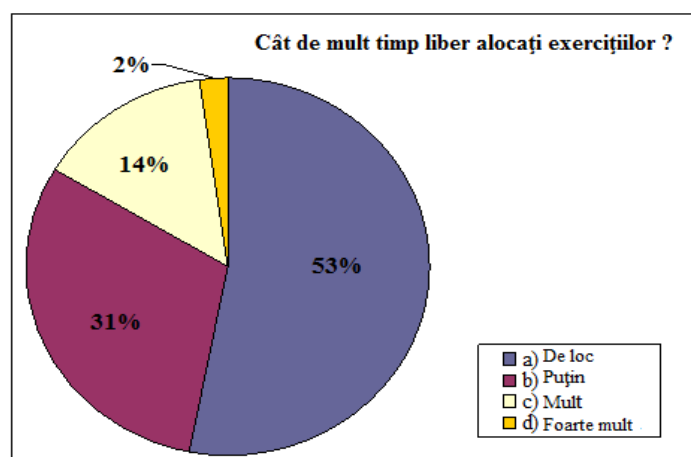


Fig. 7.

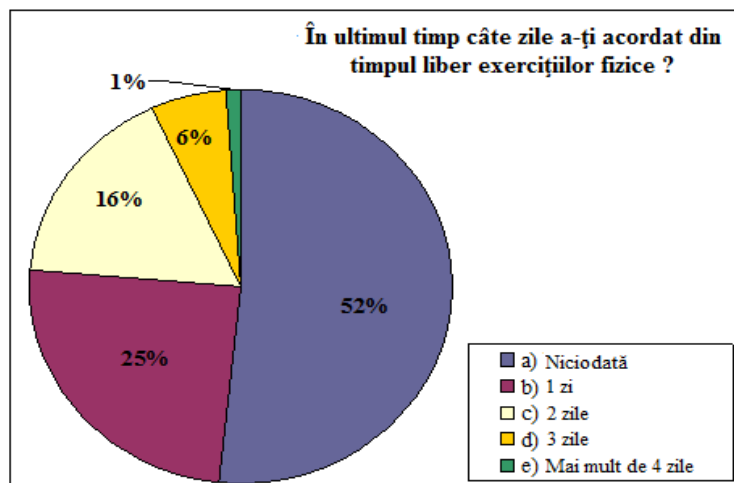


Fig. 8.

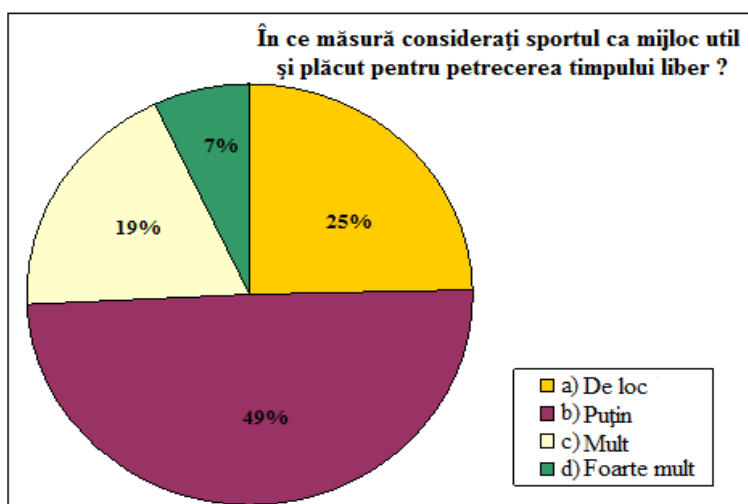


Fig. 9.

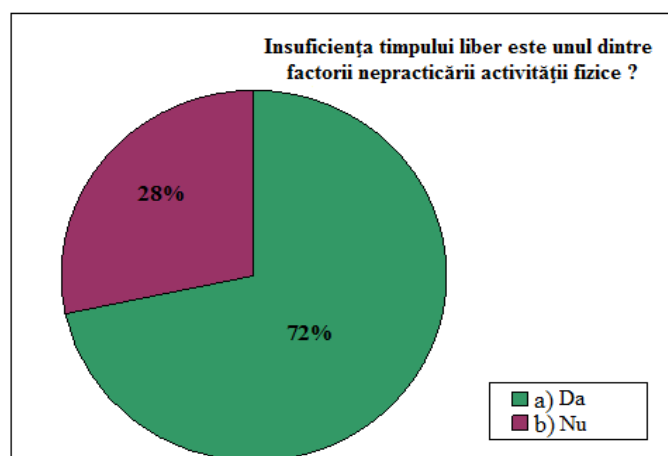


Fig. 10.

Figurile 7, 8, 9 și 10 prezintă rezultatele relației dintre timpul liber și exercițiul fizic. S-a constatat că 53% nu au făcut deloc exerciții fizice în timpul liber, iar 52% nu au făcut sport

deloc în ultima săptămână. Pentru 72% motivul principal pentru care nu fac sport este lipsa timpului liber. De asemenea, răspunsurile la alte întrebări le putem observa în Tabelul 1.

Tabelul 1. Răspunsurile studenților la întrebări

Întrebare	Răspunsuri	Nr.	%
Care este activitatea care vă ocupă cel mai mult din timpul liber?	a) Folosirea internetului	53	62.35
	b) Cititul sau studiul	8	9.41
	c) Activitățile fizice	4	4.71
	d) Ieșitul cu prietenii	12	14.12
	e) Privitul la televizor	5	5.88
	f) Activități din gospodărie	3	3.53
În cursul săptămânii câte ore priviți la televizor?	a) Nu mă uit la televizor	7	8.24
	b) 1 – 2 ore/zi	60	70.59
	c) 3 – 4 ore /zi	18	21.18
	d) 5 – 6 ore pe zi	0	0
	e) Mai mult de 6 ore	0	0
Câte ore folosiți calculatorul/telefonul, în medie, pe zi în cursul săptămânii?	a) Nu folosesc deloc	0	0
	b) 1 – 2 ore /zi	11	12.94
	c) 3 – 4 ore /zi	39	45.88
	d) 5 – 6 ore pe zi	30	35.29
	e) Mai mult de 6 ore	5	5.88
Câte ore pe zi vă aflați în poziția așezat?	a) Mai puțin de 2 ore	0	0
	b) Între 2 – 3 ore	3	3.53
	c) Între 4 – 5 ore	23	27.06
	d) Între 6 – 7 ore	36	42.35
	e) Mai mult de 7 ore	23	27.06

Concluzii

Cei mai mulți tineri nu se angrenează în activități fizice diverse. Principalul motiv este lipsa timpului liber. Lipsa timpului liber cauzează stări depresive, apariția diferitelor boli la nivel emoțional și fizic. Toate acestea conduc la o scădere a calității vieții și a bunăstării. Mulți tineri nu sunt mulțumiți de timpul necesar pentru a satisface hobby-urile sau timpul necesar pentru odihnă.

În plus, mulți studenți nu au ocazia să participe la diverse activități de agrement. Cele mai importante activități pe care tinerii le fac în timpul liber sunt studiul și utilizarea internetului. Considerăm că timpul liber este cel mai important indicator al calității vieții care dă satisfacție oamenilor și aduce influențe benefice bunăstării și stărilor psihice.

Referințe bibliografice:

1. Bota A. (2006) Exerciții fizice pentru viața activă. București: Editura Cartea Universitară. 257 p.
2. Bota A. (2011). Activități motrice de timp liber. București: Editura Discobolul.
3. Ionescu C. L. (2010) Caracteristici generale actuale ale disciplinei Educație Fizică și Sport în învățământul superior de neprofil. București: Editura ASE <http://www.conferintedefs.ase.ro/2010/pdf/09.pdf> (accesat la 12.03.2017).
4. Lupu I. (2006). Calitatea vieții în sănătate. În: Calitatea Vieții, XVII, nr. 1 - 2, p. 73 - 91. <http://www.revistacalitateavietii.ro/2006/CV-1-2-06/7.pdf>.
5. Sagmeister S. (2009). The power of time off. <http://www.ted.com> (accesat 11.01.2017)