

**UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II W KRAKOWIE  
WYDZIAŁ TEOLOGICZNY**

**Aleksandra Wilczek**

**TEOLOGICZNO-MORALNY ASPEKT  
CZASU WOLNEGO  
W ŚWIETLE POSOBOROWEGO NAUCZANIA KOŚCIOŁA**

Praca doktorska napisana na seminarium  
z teologii moralnej pod kierunkiem  
ks. prof. dra hab. Jana Orzeszyny

**Kraków 2024**

## SPIS TREŚCI

WYKAZ SKRÓTÓW .....	4
WSTĘP .....	5
Rozdział pierwszy	
<b>ODPOCZYNEK ISTOTNYM WYMOGIEM LUDZKIEJ NATURY .....</b>	<b>14</b>
1. Człowiek istotą cielesno-duchową .....	14
2. Konieczność regeneracji sił fizycznych .....	30
3. Odpoczynek psychiczno-duchowy .....	41
Rozdział drugi	
<b>POJĘCIE CZASU WOLNEGO I JEGO CHARAKTERYSTYKA .....</b>	<b>47</b>
1. Pojęcie czasu wolnego i jego podstawowe funkcje .....	47
2. Przeżywanie czasu wolnego – rys historyczny .....	65
3. Współczesne podejście do czasu wolnego .....	76
Rozdział trzeci	
<b>BIBLIJNE ZNACZENIE ODPOCZYNEKU I CZASU WOLNEGO .....</b>	<b>84</b>
1. Odpoczynek szabatowy i Dnia Pańskiego .....	84
2. Odpoczynek eschatologiczny .....	92
3. Biblijne rozumienie czasu .....	100
Rozdział czwarty	
<b>SPOŁECZNO-MORALNY I RELIGIJNY ASPEKT CZASU WOLNEGO .....</b>	<b>113</b>
1. Prawo człowieka do czasu wolnego .....	113
2. Odpowiedzialne i twórcze przeżywanie czasu wolnego .....	124
3. Uświęcanie czasu .....	132
4. Niektóre moralno-społeczne zagrożenia związane z czasem wolnym .....	142

Rozdział piąty

**WYCHOWANIE DO ODPOWIEDZIALNEGO PRZEŻYWANIA**

<b>CZASU WOLNEGO</b> .....	152
1. Dowartościowanie roli czasu wolnego w życiu chrześcijanina. ....	152
2. Wychowanie do odpowiedzialnego wykorzystania czasu wolnego i wyboru jego właściwych form .....	157
3. Wychowanie do religijnego przeżywania czasu wolnego .....	168
ZAKOŃCZENIE .....	179
SUMMARY .....	184
BIBLIOGRAFIA .....	189

## WYKAZ SKRÓTÓW

- CA Jan Paweł II, Encyklika *Catesimus annus*, 1991.
- DD Jan Paweł II, List apostolski *Dies Domini*, 1998.
- DWCH Sobór Watykański II, Dekret o wychowaniu chrześcijańskim *Gravissimum educationis*, 1965.
- EiE Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Ecclesia in Europa*, 2003.
- EV Jan II, Encyklika *Evangelium Vitae*, 1995.
- FC Jan Paweł II, Adhortacja, *Familiaris consortio*, 1981.
- KD Sobór Watykański II, Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 1965.
- KKK Katechizm Kościoła Katolickiego, 1994.
- KPK Kodeks Prawa Kanonicznego, 1983.
- LE Jan Paweł II, *Encyklika o pracy ludzkiej Laborem exercens*, 1981.
- MM Jan XXIII, Encyklika *Mater et magistra*, 1961.
- OWLG Ogólny wstęp do Liturgii Godzin, 1992.
- RN Leon XIII, Encyklika *Rerum nova rum*, 1891.
- SpS Benedykt XVI, Encyklika *Spe salvi*, 2007.
- SRS Jan Paweł II, Encyklika *Sollicitudo rei socialis*, 1988.
- VS Jan Paweł II, Encyklika *Veritatis splendor*, 1993.

## WSTĘP

*Czas wolny, odpoczynek, weekend, urlop, wakacje* to pojęcia, które zasadniczo każdemu człowiekowi bardzo pozytywnie się kojarzą. Ale istnieje też czas wolny niechciany – związany z emeryturą, rentą, chorobą czy bezrobociem – i ten niestety ma konotacje negatywne. Dlatego podejście do czasu wolnego może być ambiwalentne. Niemniej jednak wiadomo, że w przypadku zdrowego człowieka w wieku produkcyjnym, aby odpocząć i zregenerować siły, trzeba najpierw znaleźć stosowny na to moment. Gdy mowa o tym czasie wolnym specjalnie wybieranym i przeznaczanym na aktywności inne niż praca, to warto zaznaczyć, że nie pozostaje on tak do końca w dyspozycji danej osoby. Jeśli ktoś jest bowiem pracownikiem jakiegoś zakładu pracy, to powinien najpierw mieć przyznany czas urlopu. Kolejna sprawa to wykorzystanie z pożytkiem tego czasu, do odpoczynku i regeneracji sił. Zasadniczo czas wolny ujmuje się w relacji do pracy i wykonywanych obowiązków, ale coraz częściej zwraca się uwagę na jego samoistną, autonomiczną wartość<sup>1</sup>.

Można powiedzieć, że rzeczywistość czasu wolnego jest obecna w ludzkiej świadomości, kulturze i życiu społecznym od zarania dziejów. Jest ona nieodłącznym elementem życia człowieka na ziemi. Człowiek nie tylko bowiem pracuje, ale też odpoczywa. Jest rzeczą oczywistą, że na przestrzeni dziejów zmieniała się nie tylko ilość czasu wolnego, jaką posiadał człowiek, ale też sposób jego wykorzystywania. Jest to ściśle związane z procesami przemian społecznych i gospodarczych.

Już Stary Testament mówi o sześciu dniach pracy i siódmym dniu odpoczynku, w którym zakazana jest wszelka praca (por. Wj 20,8-11). Podobny cykl pracy i odpoczynku obecny jest w innych kulturach, także w tych, gdzie panował, i w jakiejś formie nadal funkcjonuje, system niewolnictwa. W chrześcijańskiej Europie, w epoce feudalnej, czas wolny poza pracą był najczęściej regulowany przez wprowadzane przez Kościół dni

---

<sup>1</sup> Por. J. SIEG, *Problemy cywilizacji wolnego czasu*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3 (1970), s. 93; CZ.S. BARTNIK, *Chryścianizacja oboczności pracy*, „Collectanea Theologica” 52 (1982) nr 3, s. 5–15.

święteczne, w które praca była zakazana<sup>2</sup>. Znaczący tamtej epoki podają, że religijny system nakazujący zestaw świętecznych dni wolnych od pracy był porównywalny z określanymi dziś przez ustawodawstwo państwowe dniami wolnymi od pracy<sup>3</sup>. Niemniej w tamtych czasach, w chrześcijańskiej Europie, nie rozgraniczano *czasu wolnego* od *czasu pracy*. Czas wolny był po prostu świętem. A więc były dni pracy i były święta. Można powiedzieć, że istniały też dość stabilne formy spędzania czasu wolnego. Były one związane z religijnym świętowaniem oraz odpoczynkiem w gronie rodziny i przyjaciół.

Problem czasu wolnego zaczął nabierać nowego znaczenia w epoce szybkich przemian przemysłowych, zwłaszcza od końca XVIII wieku. Została wówczas wprowadzona w przemyśle na szeroką skalę praca najemna. Powstała nowa klasa społeczna robotników, zamieszkujących przedmieścia rozwijających się miast. Właściciele fabryk, chcąc osiągać wysokie dochody, wyzyskiwali pracowników, co objawiało się między innymi nadmiarem godzin pracy i pozostawianiem niewielkiej ilości czasu wolnego. Nic więc dziwnego, że ruchy powstające w obronie praw robotniczych podjęły jako jeden z ważniejszych postulatów zagwarantowanie ustawodawstwem państwowym i odpowiednimi umowami stosownego kwantum czasu wolnego<sup>4</sup>.

We współczesnych społeczeństwach tzw. cywilizowanego świata, kiedy czas wolny na odpoczynek jest zagwarantowany pracownikom przez ustawy państwowe, pojawiają się nowe problemy, związane tym razem z jego wykorzystaniem. Dziś na czoło wysuwa się zagadnienie, jak spędzić czas wolny, by stał się on przestrzenią prawdziwego rozwoju człowieka. Akcent problemu przesuwają się więc w innym kierunku. Człowiek, dysponując, prawnie przyznaną, odpowiednią ilością czasu wolnego, staje przed problemem rozsądnego wyboru propozycji jego spędzenia<sup>5</sup>. Mówi się wprost, że wiele współczesnych społeczeństw można nazwać *społeczeństwami czasu wolnego*, dzisiejszego człowieka nierzadko

---

<sup>2</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia nauczania społecznego Jana Pawła II*, red. A. ZWOLIŃSKI, wyd. Polwen, Radom 2003, s. 85–89.

<sup>3</sup> Z. Skórzyński podaje za historycznymi źródłami, iż w XIII w. liczba świąt dodatkowych, poza niedzielą, wynosiła 45, w roku 1624 – 34; w Polsce na początku XIV w. było ich 54, z początkiem XV w. – 59, a w wieku XVI od 44 do 48. Por. Z. SKÓRZYŃSKI, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, red. R. ŁUKASZYK, L. BIEŃKOWSKI, F. GRYGLEWICZ, t. III, wyd. KUL, Lublin 1989, s. 777–780.

<sup>4</sup> Por. G. TOTI, *Czas wolny*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1963; J. ROSNER, *Czas pracy*, [w:] *Wielka Encyklopedia Powszechna*, wyd. PWN, Warszawa 1967, t. II, s. 707–708.

<sup>5</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka. Aspekt moralno-pastoralny ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień turystyki*, wyd. PAT, Kraków 1996, s. 153.

określa się mianem *homo turisticus*<sup>6</sup>. Tym bardziej, że współczesność przynosi dużą różnorodność propozycji spędzania czasu wolnego.

Co więcej, to czas wolny i sposób jego zagospodarowania, a nie praca, stanowią obecnie, w niektórych środowiskach o tożsamości człowieka. Bywa, że przez wybór określonych sposobów spędzania czasu wolnego można manifestować swoją przynależność do danej grupy osób, z którą wiąże się wyższy status społeczny. Na przykład uprawianie ekskluzywnych czy ekstremalnych sportów lub spędzanie urlopu w elitarnych bądź egzotycznych miejscach umożliwiają człowiekowi identyfikację z osobami, które korzystają z takich właśnie form wypoczynku, i jednocześnie pozwala wyróżnić się spośród tych, które na podobny luksus nie mogą sobie pozwolić<sup>7</sup>.

Nic więc dziwnego, że problematyka czasu wolnego staje się współcześnie przedmiotem zainteresowania i badań wielu humanistycznych dyscyplin naukowych. Zresztą wiele prac i artykułów naukowych na ten temat powstawało już w latach 60. i 70. XX wieku. Trzeba przyznać, że literatura prezentowana przez nauki humanistyczne na temat czasu wolnego jest dość liczna<sup>8</sup>. Bez wątplenia zainteresowanie tą problematyką wynika z faktu, iż czas wolny przyczynia się do rozwoju gospodarczego, ale też rozległa aktywność

---

<sup>6</sup> Por. Tamże, s. 19.

<sup>7</sup> Por. M. KRAJEWSKI, *Konsumpcja i współczesność. O pewnej perspektywie rozumienia świata społecznego*, „Kultura i Społeczeństwo” (1997) nr 3, s. 10–11.

<sup>8</sup> Por. A. ZAJĄCZKOWSKI, *Badania nad czasem wolnym*, „Przegląd Społeczny” 13 (1959) z. 2, s. 126–129; *Aspects sociologiques du loisir*, „Revue Internationale des Sciences Sociales” 12 (1960), s. 551–630; W. DE-LAWSKA, *Z badań nad problematyką wolnego czasu*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 4 (1960), s. 237–251; G. TOTI, *Czas wolny*, dz. cyt.; J. DUMAZEDIER, *Vers une civilization du loisir?*, Editions du Seuil, Paris 1962; F. DELELEOS, *Loisirs et formation chretienne en paroisse*, „Lumen Vitae” 18 (1963), s. 441–452; Z. DĄBROWSKI, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, wyd. PZWS, Warszawa 1966; M. ĆWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, wyd. CRZZ, Warszawa 1967; A. A. EVANS, *Travail et loisirs 1919-1969*, „Revue Internationale du Travail” 99 (1969), s. 39–68; J. SALIJ, *Teologiczny sens odpoczynku niedzielnego*, „Collectanea Theologica” 39 (1969) z. 3, s. 15–18; F. GOVAERTS, *Loisirs des femmes et temps libre. Etudes du Centre National de Sociologie du Travail – Section „Loisir et culture modernes”*, wyd. Université Libre de Bruxelles, Bruxelles 1969; J. FOURASTIÉ, *Des loisirs: pour quoi faire?*, wyd. Castermann, Paris 1970; J. KONDZIELA, *Integralność podzielonego czasu*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3 (1970), s. 77–91; T. KUKOŁOWICZOWA, *Czas wolny pracującej zawodowo kobiety zameżnej a jej obowiązki rodzinne*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3 (1970), s. 105–119; M. F. LANFANT, *Les théories du loisir. Sociologie du loisir et idéologies*, wyd. Presses Universitaires de France, Paris 1972; J. DUMAZEDIER, *Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*, wyd. Editions du Seuil, Paris 1974; M. Ch. BUSCH, *La sociologie du temps libre. Problèmes et perspectives*, wyd. La Haye, Paris 1975; M. KAPLAN, *Leisure. Theory and Policy*, New York 1975; E. WNUK-LIPIŃSKI, *Czas wolny. Współczesność i perspektywy*, wyd. CRZZ, Warszawa 1975; H. STRZEMIŃSKA, *Czas wolny i jego skracanie. Etapy, metody, efekty*, wyd. PWE, Warszawa 1976; A. KOPROWSKI, *Czas wolny jako aspekt jakości życia*, Warszawa 1977 (mps BPAN); S. CZAJKA, *Z problemów czasu wolnego*, wyd. CRZZ, Warszawa 1979.

podejmowana przez poszczególne osoby w czasie wolnym wpływa na ich rozwój prospołeczny. Oznacza to, że nawet przynależność do różnorodnych form życia społecznego, takich jak: rodzina, grupy zawodowe, organizacje, grupy religijne, kluby czy też partie polityczne, może wywierać wpływ na sposób spędzania czasu wolnego. Współczesna literatura z dziedziny ekonomii, socjologii, pedagogiki i psychologii obfituje w wiele opracowań dotyczących problematyki czasu wolnego, a zwłaszcza jego planowania i wykorzystywania<sup>9</sup>. Na uwagę zasługują opracowania takich autorów, jak: Aleksander Kamiński<sup>10</sup>, Jan Danecki<sup>11</sup>, Krystyna Łapińska<sup>12</sup>, Małgorzata Makówka<sup>13</sup>, a zwłaszcza Zygmunt Skórzyński<sup>14</sup>.

Już same socjologiczne i ekonomiczne analizy dotyczące korzystania z czasu wolnego pozwalają zauważyć, że zajmuje on w życiu współczesnego człowieka coraz bardziej poczesne miejsce, i to nie tylko jako przerwa w pracy czy też czysta regeneracja psychofizycznych i duchowych sił, ale staje się on coraz bardziej celem samym w sobie. Wydaje się

---

<sup>9</sup> Zob. J. IZDEBSKA, *Czas wolny dzieci miejskich i wiejskich*, [w:] *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, red. K. PRZECŁAWSKI, wyd. WSiP, Warszawa 1978, s. 19–28; S. MATIAS, *Problematyka organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży. Podstawy teoretyczne i wskazówki praktyczne*, wyd. WSiP, Warszawa 1980, s. 20–39; R. D. TAUBER, W. SIWIŃSKI, *Pedagogika czasu wolnego. Zarys problematyki*, wyd. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 2002; M. ORŁOWSKA, *Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej*, [w:] *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*, red. S. KAWULA, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2004, s. 585–598; K. MIGDAŁ, *Psychologia czasu wolnego*, wyd. AlmaMer, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2011; A. MARTYKA, *Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych*, „Technical Transactions. Architecture” 109 (2012) z. 29, s. 105–120; J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, wyd. FREL, Warszawa 2014; J. BERBEKA, M. MAKÓWKA, A. NIEMCZYK, *Podstawy ekonomiki i organizacji czasu wolnego*, wyd. UE w Krakowie, Kraków 2008, s. 17.

<sup>10</sup> Por. A. KAMIŃSKI, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1964; TENŹE, *Koncepcja czasu wolnego*, wyd. WSP, Zielona Góra 1996; T. WALCZAK, *Koncepcja czasu wolnego Aleksandra Kamińskiego*, wyd. WSP, Zielona Góra 1996.

<sup>11</sup> Por. J. DANECKI, *Jedność podzielonego czasu. Czas wolny i czas pracy w społeczeństwach uprzemysłowionych*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1970; TENŹE, *Czas wolny – mity i potrzeby*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1967.

<sup>12</sup> Zob. K. ŁAPIŃSKA, *Wieś uprzemysłowiona a problem czasu wolnego*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1972; TENŹE, *Czas wolny mieszkańców wsi*, „Roczniki Socjologii Wsi. Studia i Materiały” 1 (1963), s. 139–148.

<sup>13</sup> Zob. M. MAKÓWKA, *Społeczno-ekonomiczne aspekty czasu wolnego*, „Zeszyty Naukowe Akademii Ekonomicznej w Krakowie” (2006) nr 716, s. 41–53; J. BERBEKA, M. MAKÓWKA, A. NIEMCZYK, *Podstawy ekonomiki i organizacji czasu wolnego*, wyd. UE w Krakowie, dz. cyt., s. 87.

<sup>14</sup> Zob. Z. SKÓRZYŃSKI, *Między pracą a wypoczynkiem: czas „zajęty” i czas „wolny” mieszkańców miast w świetle badań empirycznych*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1965; TENŹE, *Czas wolny*, art. cyt. s. 777–780; TENŹE, *Modele gospodarowania czasem a funkcje społeczne czasu wolnego*, „Kultura i Społeczeństwo” 12 (1968) z. 4, s. 91–110; TENŹE, *Kultura czasu wolnego w miastach. Kształtujące się formacje, kierunki egalitaryzacji, środki oddziaływania*, „Więź” 12 (1969) z. 6, s. 67–82; TENŹE, *Kultura czasu wolnego a model wypoczynku na obszarach zurbanizowanych. Problemy, hipotezy, kierunki studiów*, „Zeszyty Naukowe Turystyki” 1 (1974), s. 56–70.



więc, że rola, jaką zyskuje we współczesnym świecie czas wolny, domaga się pełniejszych i bardziej samodzielnych ujęć tej rzeczywistości także od strony teologicznej<sup>15</sup>.

Próba teologicznej refleksji nad rzeczywistością czasu wolnego i odpoczynku pojawiła się w społecznej nauce Kościoła w epoce szybkiego rozwoju gospodarczo-technicznego, stając się jedną z odpowiedzi na narastający wyzysk pracowników. Wśród papieży podejmujących to zagadnienie na uwagę zasługują: Leon XIII<sup>16</sup>, Jan XXIII<sup>17</sup>, Jan Paweł II<sup>18</sup>, Benedykt XVI<sup>19</sup> i papież Franciszek<sup>20</sup>.

Kwestią czasu wolnego i odpoczynku – wprawdzie marginalnie, ale zarazem dobitnie – zajmował się Sobór Watykański II. W swych pastoralnych dokumentach, a zwłaszcza w *Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym*, wiele miejsca poświęca on analizie zjawisk współczesnego świata. Stwierdza, że Kościół nie powinien się separować od tego, czym żyje świat. Przeciwnie, powinien oświetlić ziemską rzeczywistość światłem Chrystusa i w blasku Bożej prawdy wyjaśniać tajemnicę człowieka oraz współdziałać w znalezieniu rozwiązania głównych problemów obecnego czasu (por. KDK 10; 67). Dokument soborowy mówi o *znakach czasu*, które mają odniesienie do wiary w to, że Bóg stworzył człowieka i świat, a Chrystus, Syn Boży przyszedł w ludzkim ciele i dokonał odkupienia. Dzieło to dokonuje się nadal w historii i prowadzi świat ku wydarzeniom eschatologicznym, a mianowicie ku wiecznemu wypełnieniu w Bogu. Natomiast zadaniem Kościoła jest rozpoznawanie i badanie *znaków czasu* oraz wyjaśnianie ich w świetle Ewangelii (por. KDK 4)<sup>21</sup>.

<sup>15</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 20.

<sup>16</sup> Por. LEON XIII, *Encyklika o kwestii robotniczej „Rerum novarum”* (15.05.1891), (Dostęp: 24.07.2023), <https://www.mop.pl/doc/html/encykliki/Rerum%20novarum.htm>.

<sup>17</sup> Por. JAN XXIII, *Encyklika o współczesnych przemianach społecznych w świetle nauki chrześcijańskiej „Mater et Magistra”* (15.05.1961), wyd. TUM, Wrocław 1997.

<sup>18</sup> Zob. JAN PAWEŁ II, *Do działaczy sektora turystycznego. Popierać turystykę służąc dobru człowieka* (27.09.1982), [w:] *Nauczanie papieskie V,2* (1982), wyd. Pallottinum, Poznań 1986, s. 458–460; JAN PAWEŁ II, *Przemówienie podczas spotkania ze Światową Organizacją Turystyki. Turystyka jest sama w sobie wartością i środkiem doskonalenia człowieka* (2.11.1982), [w:] *Nauczanie papieskie V,2* (1982), wyd. Pallottinum, Poznań 1986, s. 667–668; JAN PAWEŁ II, *Do przedstawicieli instytucji turystycznych. Z turystyki płyną korzyści dla kultury i dla pokoju* (7.05.1983), [w:] *Nauczanie papieskie VI,1* (1983), wyd. Pallottinum, Poznań 1998, s. 548–549; JAN PAWEŁ II, *List apostolski w związku z przygotowaniem Jubileuszu Roku 2000 „Tertio millennio adveniente”* (10.11.1994), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 15 (1994) nr 12, s. 4–22.

<sup>19</sup> BENEDYKT XVI, *Orędzie z okazji VII Światowego Kongresu Duszpasterstwa Turystyki (Cancún, 23-27 kwietnia 2012)*, (Dostęp: 24.07.2023), [https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/pont-messages/2012/documents/hf\\_ben-xvi\\_mes\\_20120418\\_pastorale-turismo.html](https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/pont-messages/2012/documents/hf_ben-xvi_mes_20120418_pastorale-turismo.html).

<sup>20</sup> FRANCISZEK, *O świadomej turystyce, która nie jest jedynie konsumpcją*, [w:] (Internet, 24.07.2023), <https://misyjne.pl/papiez-o-swiadomej-turystyce-ktora-nie-jest-jedynie-konsumpcja/>.

<sup>21</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 19.

W kontekście soborowych wypowiedzi na temat *znaków czasu* oraz potrzeby dysponowania przez pracowników wystarczającym czasem na odpoczynek kilku teologów podejmuje kwestię czasu wolnego. Należy tu wymienić Czesława Bartnika<sup>22</sup>, Jana Siega<sup>23</sup>, Adama Szafrąńskiego<sup>24</sup>, a także biblistę Kazimierza Romaniuka<sup>25</sup>. Początkowo były to opracowania podejmujące problematykę czasu wolnego na marginesie teologii ludzkiej pracy. Czas wolny jawi się w nich jako przerwa w pracy o charakterze rekreacyjnym. Nie dostrzega się natomiast jego samoistnej wartości. Wiele monografii i artykułów podejmuje kwestię wykorzystania czasu wolnego z punktu widzenia teologii pastoralnej, nadając głębszy teologiczny sens turystyce i różnorodnym formom rekreacji. W tym wymiarze na uwagę zasługują opracowania Macieja Ostrowskiego<sup>26</sup>.

Pojawiają się też próby ujęcia czasu wolnego w kontekście niepodzielności ludzkiej egzystencji. Zdaniem niektórych teologów nie można czasu wolnego, w którym się odpoczywa, i pracy ukazywać jako przeciwstawnych sobie rzeczywistości, albowiem jako dwa momenty ponadczasowej i transcendentnej ludzkiej natury łączą się ze sobą<sup>27</sup>. W opinii Macieja Ostrowskiego zarówno aktywność związana z pracą, jak i odpoczynek związany z czasem wolnym, choć różnią się od siebie zewnętrznie, tworzą wewnętrzną jedność i tak naprawdę służą sobie wzajemnie. Można powiedzieć, że stanowią one w człowieku odzwierciedlenie wizerunku Boga-Stwórcy, który podejmuje wysiłek stworzenia i jednocześnie odpoczywa<sup>28</sup>.

Dlatego też tworzenie teologii czasu wolnego nie może być próbą dzielenia ludzkiego życia. Ma natomiast służyć dostrzeżeniu w świetle Bożego Objawienia tej części ludzkiego życia, jaką jest czas wolny, i dowartościowania go. Zdaniem wspomnianego wyżej autora pominięcie teologicznej refleksji nad czasem wolnym dałoby do zrozumienia,

---

<sup>22</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl. Teologia pracy, odpoczynku i świętowania*, wyd. św. Jacka, Katowice 1982; Tenże, *Chryścianizacja oboczności pracy*, „Collectanea Theologica” 52 (1982) nr 3, s. 5–15.

<sup>23</sup> Zob. J. SIEG, *Praca i czas wolny a rozwój człowieka*, „Ateneum Kapłańskie” 75 (1970), s. 361–377; TENŻE, *Problemy cywilizacji wolnego czasu*, art. cyt., s. 94–106.

<sup>24</sup> Por. A. L. SZAFRAŃSKI, *Kairologia*, wyd. KUL, Lublin 1990.

<sup>25</sup> Por. K. ROMANIUK, *Biblijna teologia odpoczynku*, wyd. Sióstr Loretanek, Warszawa 1992.

<sup>26</sup> Zob. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 472; TENŻE, *Wallfahrten oder religiöser Tourismus*, [w:] *Il Santuario, spazio per un'accoglienza fraterna e universale. Atti del 3o Congresso Europeo sui Santuari e i Pellegrinaggi, Montserrat, Spagna, 4–7 marzo 2002*, Citta del Vaticano 2002, s. 41–51; TENŻE, *Jesteśmy pielgrzymami przed Tobą. Posługa duszpasterska wśród pielgrzymów*, wyd. św. Stanisława BM, Kraków 2005; TENŻE, „Mąż, który podróżował, zna wiele rzeczy” (*Syr 34, 9*). *Duszpasterstwo w świecie turystyki*, wyd. UPJPII, Kraków 2020.

<sup>27</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Encyklika „Redemptor hominis”* (4.03.1979), wyd. TUM. Wrocław 2017.

<sup>28</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 23.

iz stanowi on w Bożych oczach mniejszą wartość. Takie podejście byłoby bez wątpienia niezgodne z chrześcijańską antropologią. Kościół ma bowiem służyć człowiekowi w jego niepodzielnej integralności, obejmującej różne sfery życia – zarówno pracę, jak i szeroko pojęte życie kulturalne, odpoczynek i rekreację<sup>29</sup>.

Wbrew pozorom *czas wolny* to pojęcie, które ma wydźwięk ściśle moralny, a nie tylko czysto ekonomiczny, komercyjny czy rozrywkowy. Z jednej strony każdy człowiek ma prawo do czasu wolnego, który winien być przeznaczony między innymi na odpoczynek, z drugiej strony – ktoś inny ma obowiązek przyznać komuś ten czas i w końcu sam obdarowany czasem wolnym powinien go dobrze wykorzystać. Jest zatem zasadne podjęcie tematyki czasu wolnego i związanych z nim implikacji z punktu widzenia teologii moralnej.

Tym bardziej kwestia czasu wolnego zasługuje na ujęcie teologiczno-moralne, jeśli uwagę skupi się na dwóch słowach wchodzących w skład przytaczanego określenia *czas wolny*. Są nimi bowiem *czas* i *wolność*. Wyrażenie *wolność* opisuje bliżej pojęcie *czas*. A mianowicie wskazuje na jedną z możliwych form jego wykorzystania. Pojęcia *wolność* i *czas* posiadają bardzo bogatą genezę biblijną. Doczekały się również licznych ujęć ze strony chrześcijańskiej filozofii i teologii moralnej. Podjęcie zatem kwestii *czasu wolnego* w aspekcie teologiczno-moralnym jest ze wszech miar uzasadnione. Tym bardziej, że brak jest dotychczas monografii poświęconej ściśle teologiczno-moralnej refleksji nad zagadnieniem czasu wolnego. Bezspornie, istnieje kilka opracowań i artykułów podejmujących problem czasu wolnego w perspektywie teologiczno-moralnej, ale są to opracowania bardzo szczegółowe lub fragmentaryczne<sup>30</sup>. Najczęściej można spotkać opracowania o wydźwięku etyczno-moralnym dotyczące wykorzystania czasu wolnego w formie turystyki<sup>31</sup>.

Celem niniejszej rozprawy jest zatem ukazanie teologiczno-moralnego aspektu czasu wolnego w świetle posoborowego nauczania Kościoła. Innymi słowy, niniejsza rozprawa ma teologiczny profil z zakresu teologii moralnej. Według klasycznego rozróżnienia przedmiotem materialnym dysertacji jest przedstawienie czasu wolnego w aspekcie teologiczno-moralnym. Natomiast przedmiotem formalnym rozprawy jest ukazanie tego

---

<sup>29</sup> Por. Tamże, s. 24.

<sup>30</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas wolny w perspektywie teologiczno moralnej*, „Roczniki Teologiczne” 48 (2001) z. 3, s. 133.

<sup>31</sup> Por. T. ZADYKOWICZ, *Zasady dobrej turystyki*, wyd. KUL, Lublin 2019; M. OLCZYK, *Moralne aspekty turystyki*, „Teologia i Moralność (2013) nr 1, s. 211–231; M. OSTROWSKI, *O etykę w turystyce. Kodeks Etyki w Turystyce ogłoszony przez Światową Organizację Turystyki*, „Folia Turistica” 10 (2001), s. 180–194; J. CZEKAŃSKI, *Wykorzystanie czasu wolnego jako problem moralny*, Lublin 1974 (mps BKUL); J. NAGÓRNY, *Czas wolny w perspektywie teologiczno moralnej*, art. cyt., s. 133–136.

teologiczno-moralnego aspektu w świetle posoborowego nauczania Kościoła. Oczywiście, dla pełności ujęcia zagadnienia trzeba będzie się odwołać do niektórych dokumentów i literatury sprzed Soboru Watykańskiego II. Jednak zasadniczą część źródeł i literatury będzie stanowiło nauczanie Soboru oraz posoborowych papieży, łącznie z *Katechizmem Kościoła Katolickiego*, a także nauczanie teologów odwołujących się do posoborowego nauczania Kościoła.

Źródłem dla niniejszej rozprawy jest posoborowe nauczanie Kościoła, ze szczególnym uwzględnieniem nauczania samego Soboru Watykańskiego II oraz posoborowych papieży, zwłaszcza Jana XXIII, Pawła VI, Jana Pawła II, Benedykta XVI i papieża Franciszka, a także *Katechizmu Kościoła Katolickiego* i niektórych dokumentów watykańskich kongregacji. Wspomniane dokumenty zostały zestawione w części bibliografii zatytułowanej *Źródła*. Pozostałe teksty i materiały, czyli literatura teologiczno-moralna oraz literatura pomocnicza zawierająca pozycje z dziedziny psychologii, socjologii, pedagogiki i ekonomii znalazły swoje miejsce w części bibliografii noszącej tytuł *Literatura*. Została ona podzielona na literaturę *przedmiotu i pomocniczą*.

Wszystkie materiały zostały poddane opracowaniu przy zastosowaniu krytycznej analizy tekstów źródłowych oraz metody porównawczej i metody pozytywnego wykładu. W celu omówienia zagadnień dotyczących minionych wieków zastosowano metodę historyczną. Znaczącą rolę odegrała metoda syntezy, w myśl której przez analizę materiału źródłowego dokonano uogólnień i wyciągnięto wnioski ukazujące wieloaspektowość omawianego zagadnienia.

Strukturę rozprawy wyznacza problematyka, która dotyczy teologiczno-moralnego aspektu czasu wolnego, zaprezentowana w świetle posoborowego nauczania Kościoła i rozwijających jego przesłanie teologów. Tematyka dysertacji została przedstawiona w pięciu rozdziałach. Pierwszy z nich koncentruje się na odpoczynku jako istotnym wymogu natury ludzkiej, niezbędnym i koniecznym do normalnego życia. Człowiek jako istota złożona z ciała i ducha do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje systematycznej regeneracji swoich fizycznych sił. Równie ważny jest odpoczynek psychiczno-duchowy niezbędny do tego, aby człowiek mógł jak najlepiej wypełnić swoje powołanie, do którego został przeznaczony przez Boga.

Aby człowiek mógł odpocząć, potrzebuje na to stosownego czasu wolnego od pracy i pełnionych obowiązków. Dlatego drugi rozdział wyjaśnia pojęcie czasu wolnego oraz charakteryzuje jego podstawowe funkcje. Przedstawia też w krótkim zarysie, jak ludzie

korzystali z czasu wolnego na przestrzeni dziejów, a także, jakie jest współczesne podejście człowieka do jego przeżywania.

Z kolei trzeci rozdział opisuje biblijne rozumienie odpoczynku i czasu wolnego. Szczególną uwagę zwraca na znaczenie odpoczynku związanego z szabatem i świętowaniem Dnia Pańskiego. Podkreśla, że zgodnie z biblijnym przesłaniem człowiek nie jest przeznaczony do wiecznej pracy, ale do eschatologicznego odpoczynku. Również *czas* w świetle Biblii ma inne znaczenie niż to, które ludzie przypisują mu w doczesności.

Natomiast rozdział czwarty, szczególnie istotny dla rozprawy, zwraca uwagę na społeczno-moralny i religijny aspekt czasu wolnego. Skoro odpoczynek jest podstawowym wymogiem cielesno-duchowej ludzkiej natury, to ci, którym powierzona jest troska o dobro wspólne obywateli, w tym o ich kondycję psychofizyczną i duchową, winni zapewnić im posiadanie czasu wolnego. Z kolei każdy człowiek dysponujący czasem wolnym powinien odpowiedzialnie i twórczo z niego korzystać, tak aby należycie odpocząć, pamiętając, że dany mu przez Boga czas ma służyć nie tylko jemu, ale także bliźnim, z którymi żyje i dla których jest posłany. Nade wszystko zaś czas powierzony jest człowiekowi dla oddawania chwały Bogu. Powinien więc być przez niego uświęcany i służyć osobistemu uświęceniu. Zaniedbanie powinności uświęcania czasu może niestety sprzyjać popełnianiu tzw. *grzechów czasu wolnego*.

Skoro czas jest powierzony przez Stwórcę człowiekowi, aby ten w sposób wolny uczynił z niego czas odpoczynku, miłowania bliźnich i oddania chwały Bogu, niezbędne jest wychowanie do takiego jego przeżywania. Tej kwestii poświęcony jest ostatni, piąty rozdział rozprawy. Zwraca on uwagę na konieczność dowartościowania roli czasu wolnego w życiu chrześcijanina. Winien on być przez niego aktywnie i twórczo przeżywany, z wykorzystaniem właściwych jego form zarówno dla psychofizycznego, jak i duchowego rozwoju, dlatego wychowanie winno uwzględnić te aspekty. Osobną uwagę należy poświęcić wychowaniu do religijnego przeżywania czasu wolnego, czyli do jego uświęcania.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# ODPOCZYNEK ISTOTNYM WYMOGIEM LUDZKIEJ NATURY

Odpoczynek w życiu każdego człowieka ma ogromne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Jest on niezbędny, a wręcz konieczny do normalnego życia, podobnie jak powietrze, woda czy jedzenie. Życie w biegu, pogoń za rzeczami materialnymi i karierą powodują, że współczesnemu człowiekowi brakuje czasu na wszystko. Oczywiście cierpi na tym rodzina, życie prywatne i on sam. Często ludzie mówią, że *nie mają czasu na odpoczynek, to marnowanie czasu*, albo *jak w takich pędzących czasach pozwolić sobie na odpoczynek*. Psycholodzy alarmują, że współczesny człowiek nie potrafi w ogóle odpoczywać. Jest to poważny problem, zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, iż to, czy i jak się odpoczywa, ma wpływ na wszystkie inne przejawy i formy codziennego życia.

Odpoczynek jawi się jako istotny wymóg ludzkiej natury. Aby jednak człowiek mógł z niego skorzystać, niezbędne jest znalezienie w tym celu stosownego czasu. Wiadomo, że zarówno odpoczynek, jak i forma jego realizacji wiążą się ściśle z cielesno-duchową naturą człowieka. To, co cielesne i duchowe, jest w człowieku tak ściśle ze sobą powiązane, że określa się człowieka jako *duszę wcieloną* lub *ciało ożywione duchem* (par. 1). Przypadłością ciała jest to, że aby człowiek mógł w pełni funkcjonować na co dzień, potrzebuje regeneracji swoich sił fizycznych (par. 2). Niemniej ważny jest odpoczynek psychiczno-duchowy, aby człowiek mógł jak najlepiej wypełniać swoje zadanie, do którego Bóg go powołał (par. 3).

### **1. Człowiek istotą cielesno-duchową**

Aby odpocząć, trzeba znaleźć czas wolny. Jawi się to jako obowiązek moralny, albowiem człowiek jako istota cielesno-duchowa potrzebuje odpoczynku, zarówno fizycznego,

psychicznego, jak i duchowego. Cieleśno-duchowa struktura człowieka należy do podstawowych prawd antropologicznych. Jan Paweł II w swoim nauczaniu szczególnie mocno podkreśla potrzebę integralnego pojmowania osoby ludzkiej, gdyż człowiek musi być rozpatrywany jako nierozdzielna całość, jako duch ucieleśniony czy też jako ciało uduchowione<sup>1</sup>. Podkreślając prymat ducha, nie umniejsza się przy tym wartości ciała, które jest środkiem i terenem uzewnętrzniania się osoby i jej działania. Dusza wyraża się przez ciało, ciało zaś jest formowane przez duszę<sup>2</sup>.

Źródła biblijne wyraźnie wskazują, że człowieka należy ukazywać jako osobową jedność i zarazem jako dwoistość duszy i ciała, co znajduje potwierdzenie w całej Tradycji i nauczaniu Kościoła. Biblia zatem nie formułuje wizji metafizycznej człowieka, ponieważ ukazuje go w działaniu jako niepodzielną jedność, i zawsze w relacji do Boga. Prawda o człowieku nie przestaje być na przestrzeni dziejów przedmiotem rozumowego poznania i to zarówno na gruncie filozofii, jak również w wielu naukach szczegółowych. Człowiek stworzony na obraz i podobieństwo Boga (por. Rdz. 2,1–3) stanowi jedność istoty, przy czym równocześnie nosi w sobie dwoistość natury duchowej i cielesnej. Ta prawda o człowieku, jak mówi Jan Paweł II, zawiera się w wielu miejscach Pisma Świętego, poczynając od opisu stworzenia (por. Rdz. 1–3). Dlatego należy uważnie czytać zwłaszcza pierwszy i drugi rozdział *Księgi Rodzaju*, który tę prawdę wyraża w sposób właściwy dla tamtych czasów i precyzyjny, ponieważ potem ta sama prawda przewija się przez wszystkie księgi Pisma Świętego<sup>3</sup>.

Karol Wojtyła, prowadząc rozważania na temat istoty człowieka, stwierdza, że definicja *homo est animal rationale* określa istotę człowieka w sposób metafizyczny. Druga definicja, która ujmuje człowieka w sposób fizyczny, powiada, że jest to istota złożona z ograniczonego ciała i duchowej duszy. Człowiek składa się z duszy i ciała. Ale przecież każdy byt żyjący składa się z ciała i jakiejś duszy. Owszem, ale dusza człowieka jest rozumna, duchowa – i to wyróżnia jak najściślej istotę ludzką spośród bytów otaczającego świata materii<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku”*, red. T. STYCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 1981, s. 11, 33; T. LIS, *Zarys antropologii teologicznej Jana Pawła II*, „Warszawskie Studia Teologiczne” 17 (2004), s. 121–122.

<sup>2</sup> Por. VS 48–50.

<sup>3</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Człowiek – obraz Boży – istotą duchowo-cielesną*, [w:] JAN PAWEŁ, *Wierzę w Boga Ojca Stworzyciela*, wyd. Libreria Editrice Vaticana, Rzym 1987, s. 266–267.

<sup>4</sup> Por. K. WOJTYŁA, *Rozważania o istocie człowieka*, wyd. WAM, Kraków 2003, s. 84.

Zgodnie z tradycją arystotelesowsko-tomistyczną człowiek to byt o strukturze materialno-duchowej stanowiący jedność psychofizyczną<sup>5</sup>. Zagadnieniu związanemu z dowartościowaniem ludzkiego ciała szczególnie dużo uwagi poświęca Arystoteles. Według niego *dusza* jest konsekwencją organizowania się materii na wysokim szczeblu jej rozwoju. Zatem *dusza* stanowi formę ciała, czyli jego przyczynę formalną<sup>6</sup>. I to dzięki ciału i jego zmysłom powstają w duszy wrażenia<sup>7</sup>.

Kościół od początku naucza, że człowiek jest stworzony na obraz i podobieństwo Boga oraz że jest istotą złożoną z duszy i ciała, która z jednej strony należy do zewnętrznego świata, z drugiej zaś jest w stosunku do niego transcendentna. Biblijny opis stworzenia wyraża tę rzeczywistość w symboliczny sposób, gdy stwierdza, że „Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żywą” (Rdz 2, 7). „Tchnienie życia” sprawia, że człowiek poznaje stworzone przez Boga istoty, nazywa je, a równocześnie rozpoznaje, że różni się od nich (por. Rdz 2,18–20). Chociaż w *jahwistycznym* opisie nie ma mowy o *duszy*, to można z niego wywnioskować, iż życie, jakim człowiek zostaje obdarzony w akcie stworzenia, posiada naturę przerastającą zwykły cielesny wymiar, który jest właściwy zwierzętom<sup>8</sup>. Albowiem to *dusza* czyni człowieka wyjątkowym stworzeniem pośród innych bytów. Znamienne jest to, że tylko przy stworzeniu człowieka Bóg wykonuje szczególną czynność, a mianowicie daje człowiekowi *tchnienie życia* (por. Rdz 2,7)<sup>9</sup>. Przy pomocy tego symbolu ukazane zostaje udzielenie człowiekowi czegoś boskiego, czyli duchowej duszy. To dopiero duch konstituuje osobę, to znaczy, że tam, gdzie jest duch, można mówić o osobie<sup>10</sup>.

---

<sup>5</sup> Por. K. WOJTYŁA, *Osoba i czyn*, wyd. KUL, Lublin 2020, s. 34–35; K. WOJTYŁA, *Personalizm tomistyczny*, [w:] K. WOJTYŁA, „*Aby Chrystus się nami posługiwał*”, wyd. KUL, Lublin 2009, s. 430–431; J. GALAROWICZ, *Człowiek jest osobą. Podstawy antropologii filozoficznej Karola Wojtyły*, wyd. Antyk, Kęty 2000, s. 51–52.

<sup>6</sup> Por. ARYSTOTELES, *O duszy*, [w:] ARYSTOTELES, *Dzieła wszystkie*, t. III, wyd. PWN, Warszawa 1992, s. 50–77; G. COTTIER, *Zmartwychwstanie ciał – problem filozoficzny?*, „*Teofil*” 13 (2004) nr 1, s. 10–11.

<sup>7</sup> Por. ARYSTOTELES, *O zmysłach i ich przedmiotach*, [w:] ARYSTOTELES, *Dzieła wszystkie*, t. III, dz. cyt., s. 188.

<sup>8</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Człowiek- obraz Boży jest istotą duchowo-cielesną. Audyencja Generalna* (16.04.1986), [w:] *Nauczanie papieskie*, t. IX/1, wyd. Pallottinum, Poznań 2005, s. 521.

<sup>9</sup> Por. J. LEMAŃSKI, *Pięcioksiąg dzisiaj*, wyd. Instytut Teologii Biblijnej „*Verbum*”, Kielce 2002, s. 163–165.

<sup>10</sup> Por. K. KOCH, *Der Gütter Gefährlichstes, die Sprache, dem Menschen gegeben. Überlegungen zu Gen 2, 7*, „*BN*” 48 (1988), s. 50–60; S. ORMANTY, *Człowiek jako istota osobowa w świetle antropologii biblijnej*, „*Ruch Biblijny i Liturgiczny*” 57(2004) nr 1, s. 39.



Nic więc dziwnego, że od czasów patrystycznych chrześcijańska myśl filozoficzno-teologiczna podkreśla jedność osoby ludzkiej. Na przykład św. Klemens Aleksandryjski, chociaż widzi niebezpieczeństwa namiętności związane z ciałem, uznaje je za święte<sup>11</sup>. Natomiast dla św. Justyny ciało to doskonałe dzieło Boga<sup>12</sup>. Następnie św. Cyryl Jerozolimski uważa ciało za piękne dzieło Boga i mieszkanie godne duszy, które Bóg upatrył sobie dla realizacji dzieła zbawienia<sup>13</sup>.

Na uwagę zasługuje św. Grzegorz z Nyssy, który jako nieliczny ze starożytnych teologów opowiada się za teorią hylemorficzną, która podkreśla, że każdy byt jest ukonstytuowany przez materię i formę substancjalną. Każdy więc człowiek stanowi jedność duchowo-cielesną: ciało umożliwia duszy jej zewnętrzny wyraz przez mowę, śmiech, natomiast dusza za pomocą zmysłów otrzymuje poznanie<sup>14</sup>. Za dowartościowaniem ludzkiego ciała opowiada się także Tertulian. Według niego ciało musi się człowiekowi podobać, ponieważ jego twórcą jest sam Bóg i dzięki Niemu dokona się także zmartwychwstanie ciała. O samej zaś godności ludzkiego ciała świadczy wcielenie Chrystusa. Co więcej, ciało i dusza są tak ściśle związane, że nie wiadomo, czy ciało jest posłuszne duszy, czy też dusza ciału<sup>15</sup>.

Św. Augustyn, starając się połączyć zachodnią myśl chrześcijańską z filozofią neoplatońską, uważa ludzkie ciało za pierwszą i najbliższą substancję dla duszy, która z kolei ożywia i kształtuje ciało<sup>16</sup>. Nie wyjaśnia on jednak definitywnie sposobu związania duszy z ciałem. Podkreśla tylko, że z powodu cielesności człowiek nie może uczestniczyć w Bogu i Jego ideach, a z porządkiem nadprzyrodzonym wiąże go dusza<sup>17</sup>.

Bez wątplenia na uwagę zasługuje myśl filozoficzno-teologiczna św. Tomasza z Akwinu. Według niego dusza jest stworzona przez Boga w materii, ale nie z materii. Stanowi ona substancję dla ciała. Dusza bowiem nieustannie organizuje materię w ciało człowieka, natomiast nigdy by nie zaistniała bez ciała, ponieważ ono jest jej niezbędne, ale też

---

<sup>11</sup> Por. KLEMENS ALEKSANDRYJSKI, *Kobierce*, t. I, wyd. ATK, Warszawa 1994, s. 270–290.

<sup>12</sup> Por. JUSTYN, *Apologia*, [w:] JUSTYN, *Apologia. Dialog z Żydem Tryfonem*, wyd. Fiszer i Majewski. Księgarnia Uniwersytecka, Poznań 1926, s. 24–25.

<sup>13</sup> Por. CYRYL JEROZOLIMSKI, *Katechezy*, wyd. ATK, Warszawa 1973, s. 68.

<sup>14</sup> Por. GRZEGORZ Z NYSSY, *O stworzeniu człowieka*, wyd. WAM, Kraków 2006, s. 75–80.

<sup>15</sup> Por. TERTULIAN, *O zmartwychwstaniu ciała (De resurrectione carnis)*. Wybór, „Forum Teologiczne” 10(2009), s. 220–227.

<sup>16</sup> Por. AUGUSTYN, *O nieśmiertelności duszy*, [w:] AUGUSTYN, *Dialogi filozoficzne*, wyd. PAX, Warszawa 1953, s. 99.

<sup>17</sup> Por. M. KRĄPIEC, Z. ZDYBICKA, *Augustyn – myśl filozoficzna*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. I, red. F. GRYGLEWICZ, R. ŁUKASZYK, Z. SUŁOWSKI, wyd. KUL, Lublin 1973, kol. 1096–1097.

i niewystarczające<sup>18</sup>. Materialne ciało i niematerialna dusza wspólnie tworzą naturę ludzką. Jednak wyższe działania duchowe są niematerialne i nie mogą być dziełem materialnego ciała<sup>19</sup>. Tak więc ciało i dusza są niesprowadzalne do siebie, ale na siebie oddziałują. Dusza jest zależna od ciała w swym działaniu, ale nie w swym bytowaniu. Zgodnie z koncepcją św. Tomasza dusza jest zjednoczona z ciałem w ten sposób, że nic w ciele nie jest przeciwne duszy, od której otrzymuje życie. Z kolei dary nadprzyrodzone wzmacniają i potwierdzają ludzką naturę. Podobieństwo człowieka do Boga widzi on przede wszystkim w ludzkim rozumie<sup>20</sup>. Dusza jako czysta forma nie może przestać istnieć i dlatego też po śmierci dąży do połączenia się z ciałem, co jest jej naturą. Tak więc pozostawanie bez ciała po śmierci wbrew naturze duszy nie może trwać wiecznie. Stąd nieśmiertelność duszy domaga się zmartwychwstania ciała, ponieważ dusza oddzielona od ciała jest niedoskonała<sup>21</sup>.

Interesująca jest myśl św. Tomasza dotycząca jedności duszy i ciała człowieka. Jego zdaniem nie stanowią one pomieszania rzeczywistości materialnej i niematerialnej. Są bowiem względem siebie jak materia i forma. A więc ciało i dusza traktowane osobno są niekompletne i przez to nie są w stanie stworzyć jedności. Pełnię i doskonałość ludzkiego bytu daje dopiero ich połączenie<sup>22</sup>. Wprawdzie dusza jest obecna w każdym elemencie ludzkiego ciała bezpośrednio, ale nie oznacza to bynajmniej utraty przez nią swojej niematerialności, ponieważ w pewien sposób jest ona ponad ciałem, a razem z nim stanowi ludzki byt<sup>23</sup>. Można więc powiedzieć, że człowiek jako jeden z bytów istniejących w świecie jest unikalny zarówno pod względem działania, jak i istnienia, ponieważ będąc złożeniem formy i materii, swoje istnienie zawdzięcza tej pierwszej. Posiada ona własny akt istnienia, którym ożywia ciało ludzkie, gwarantując przez to życie i istnienie człowieka<sup>24</sup>.

---

<sup>18</sup> Por. TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Człowiek*, t. VI, wyd. Katolicki Ośrodek Wydawniczy Veritas, London 1980, q. 75, q. 76, a. 1–5, a. 8; T. STĘPIEŃ, *Wprowadzenie do antropologii filozoficznej św. Tomasza z Akwinu*, wyd. Warszawskie Towarzystwo Teologiczne, Warszawa 2013, s. 26.

<sup>19</sup> Por. S. KOWALCZYK, *Zarys filozofii człowieka*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 1990, s. 207.

<sup>20</sup> Por. TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Człowiek*, t. VI, dz. cyt., q. 76, a. 8.

<sup>21</sup> Por. TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Człowiek*, t. VI, dz. cyt., q. 75, a. 6.

<sup>22</sup> Por. T. STOKŁOSA, *Koncepcja osoby w filozofii Tomasza z Akwinu*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 37(2001) nr 1, s. 126.

<sup>23</sup> Por. T. MAMEŁKA, *Rola uczuć w życiu osobistym człowieka w ujęciu św. Tomasza z Akwinu i Kartezjusza; analiza porównawcza*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 48(2012) nr 3, s. 107; R. ZAN, *Relacja duszy do ciała według św. Tomasza z Akwinu*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 20(1984) nr 1, s. 237.

<sup>24</sup> Por. A. PEDRYC, *Relacja między duszą a ciałem w ujęciu Mieczysława A. Krąpca*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 47(2011) nr 2, s. 184; *Ciało ludzkie*, [w:] *Powszechna encyklopedia filozofii*, t. II, red. A. MARYNIARCZYK, wyd. KUL, Lublin 2001, s. 176–186.

Jan Paweł II w encyklice *Sollicitudo rei socialis* pisze, że cielesna i duchowa natura ukazana jest symbolicznie w drugim opisie stworzenia przez dwa elementy, przez ziemię, z której Bóg kształtuje fizyczną naturę człowieka, oraz przez *tchnienie życia* (por. Rdz 2,7). Papież słusznie zauważa, że życie, które Bóg daje człowiekowi, jest inne, odrębne od życia pozostałych stworzeń żyjących, jako że człowiek, choć spokrewniony z prochem ziemi, jest w świecie objawieniem Boga, znakiem Jego obecności i śladem Jego chwały. Z kolei, nosząc w sobie niezatarty ślad Boga, czyli tchnienie Boże, człowiek w naturalny sposób dąży ku Stwórcy<sup>25</sup>.

Owo *tchnienie życia* otrzymane w chwili stworzenia symbolizuje prawdę o człowieku i jego relacji do reszty stworzenia. Przede wszystkim oznacza, że wraz z ciałem i duchem człowiek tworzy doskonałą osobową jedność. A to właśnie osoba ludzka jest najdoskonalszym stworzeniem, ponieważ stanowi niejako *punkt kulminacyjny* całego dzieła stworzenia. Mimo iż człowiek jest częścią stworzonego świata, to jednak swoją istotą przekracza go, gdyż Stwórca postawił go nad światem, aby nad nim panował<sup>26</sup>.

Stary Testament w celu określenia człowieka posługuje się głównie trzema określeniami: *basar* – ciało, *nefesh* – dusza oraz *ruah*, czyli duch<sup>27</sup>. W wielu przypadkach pojęcia te pokrywają się ze sobą znaczeniowo, co wynika z faktu, że w myśli hebrajskiej różnica między aspektem fizycznym oraz duchowym bytu właściwie się nie zaznacza<sup>28</sup>.

Autorzy Ksiąg starotestamentalnych nie zastanawiają się nad tym, czy człowiek składa się z ciała i duszy, czy też z ciała, ducha i duszy. W tamtych czasach nie odróżniano bowiem jeszcze ściśle organu od jego funkcji, jak również płaszczyzny bytowej od działaniowej człowieka. Należy zauważyć, że Biblia nie interesuje się w pierwszym rzędzie odpowiedzią na pytanie, jak człowiek został stworzony, ale koncentruje się na prawdzie, że człowiek jest stworzony. Wymienione powyżej pojęcia są stosowane zarówno do definiowania człowieka jako całości, jak również do opisywania konkretnych wymiarów życia i ciała ludzkiego. Etymologicznie *basar* tłumaczy się dosłownie jako *skóra*, czyli konkretna

<sup>25</sup> EV 34; SRS 29; W. SZMIGIELSKI, *Antropologia biblijna w encyklikach Jana Pawła II*, wyd. Diecezji Radomskiej, Radom 2011, s. 38.

<sup>26</sup> Por. S. KUNKA, *Teologiczna wizja cielesności człowieka w nauczaniu Karola Wojtyły – Jana Pawła II*, wyd. KUL, Lublin 2012, s. 67; J. KUPCZAK, *Dar i komunია. Teologia ciała w ujęciu Jana Pawła II*, wyd. Znak, Kraków 2006, s. 208; J. GALAROWICZ, *Człowiek jest osobą. Podstawy antropologii filozoficznej Karola Wojtyły*, dz. cyt., s. 55.

<sup>27</sup> Por. G. VON RAD, *Teologia Starego Testamentu*, wyd. PAX, Warszawa 1986, s. 128.

<sup>28</sup> Por. W. D. STACEY, *The Pauline View of Man In Relation to Its Judaic and Hellenistic Background*, London 1956, s. 85.

część ciała okrywająca człowieka, i oznacza przede wszystkim jego cielesną kondycję, akcentując jego stworzonosc oraz materialną substancję. Termin ten nie służy do rozdziału między duszą a ciałem, ale do rozgraniczenia między kruchym stworzeniem i Stwórcą, który nieustannie je ożywia. Oznacza ono żyjące ciało ludzkie oraz konkretną rzeczywistość ludzkiego istnienia (por. Lb 8,7; Job 4,15; Kpł 13,2; Kpł 19,28). Odpowiednikiem terminu *basar* są wyrazy *soma* i *sars*. Z kolei *nefesh* (dosłownie *gardło*, por. Job 2,6) oznacza tchnienie, oddychanie, które ożywia ciało człowieka i ściśle jest z nim związane, gdyż bez niego człowiek nie może istnieć (por. Rdz 9,4; Kpł 17,10 nn). To odniesienie do organu oddychania i żywienia oznacza całość osoby wraz z jej cielesnością i pragnieniami, co odpowiada greckiemu *psyche*<sup>29</sup>.

Ostatnie słowo, *ruah* również odnosi się do całego człowieka i bierze swój początek w zdarzeniu fizycznym, jakim jest *powiew wiatru* pozwalający doskonale wyrazić ludziom płynność życia i moc, z którą jest związane. Dzięki niemu istnieje życie, którego źródło znajduje się poza człowiekiem. *Ruah* tłumaczy się też jako *oddech*, nad którym człowiek nie panuje, choć nie może się bez niego obejść, a kiedy ów oddech ustanie, wówczas człowiek umiera. Ponadto *ruach* oznacza też niekiedy *całego człowieka* oraz moc życia udzieloną mu przez Boga (por. Rdz 6,3; Rdz 8,1; Job 34,14; Ps 104,29 nn; Ekl 12,7). Częstość zlewa się ono ze znaczeniem słowa *nefesh*, dlatego należy zauważyć, że *ruah* ożywia *basar*, pobudzając w nim *nefesh*. Jego odpowiednikiem bywa także słowo *pneuma*<sup>30</sup>. Oprócz wymienionych powyżej pojęć odnoszących się do struktury człowieka Stary Testament wymienia także niektóre organy ludzkie takie jak: *duch*, *ciało*, *serce*, *nerki* i inne, które traktuje jako całość stanowiącą funkcjonalne przejawy życia osobowego człowieka (por. Rdz 6,3; Koh 12,12; Ps 73,21; Ps 16,7; Prz 23,16; Lb 8,7; Kpł 19,28)<sup>31</sup>.

*Katechizm Kościoła Katolickiego* wyjaśnia, że „człowiek, ponieważ został stworzony na obraz Boży, posiada godność osoby; nie jest tylko czymś, ale kimś. Jest zdolny poznać siebie, panować nad sobą, w sposób dobrowolny dawać siebie oraz tworzyć wspólnotę

<sup>29</sup> Por. R. SCHULTE, *Leibund Seele*, wyd. Herder, Freiburg 1980, s. 18; I. MROCZKOWSKI, *Osoba i cielesność. Moralne aspekty teologii ciała*, wyd. Płockie Wydawnictwo Diecezjalne, Płock 1994, s. 98–99; R. OTOWICZ, *Etyka życia*, wyd. WAM, Kraków 1998, s. 81; Z.J. KIJAS, *Początki świata i człowieka*, dz. cyt., s. 181.

<sup>30</sup> Por. T. STABULI, *Biblische Antropologie und Gesundheitspraxevion*, „Theologisch-Praktische Quartalschrift 150 (2002) nr 4, s. 364; E. ŚWIERCZEK, *Na początku stworzenia*, wyd. Centrum Badawczo-Wydawnicze EMET, Kraków 1995, s. 36.

<sup>31</sup> Por. M. FILIPIAK, *Biblia o człowieku. Zarys antropologii biblijnej Starego Testamentu*, wyd. KUL, Lublin 1979, s. 65.

z innymi osobami; przez łaskę jest powołany do przymierza ze swoim Stwórcą, do dania Mu odpowiedzi wiary i miłości, jakiej nikt inny nie może za niego dać<sup>32</sup>. Człowiek stworzony na Boży obraz ma bezpośrednie odniesienie do swego Stwórcy i fakt ten jest zarazem fundamentem religijności i moralności człowieka. Z podobieństwa do Stwórcy wynika także zdolność poznania prawdy i doświadczenie wolności (por. Pwt 32,4)<sup>33</sup>. Dzięki tej zdolności poznania prawdy i doświadczenia wolności, spośród wszystkich stworzeń tylko człowiek, jak naucza Jan Paweł II jest „zdolny do poznania i miłowania swego Stwórcy”<sup>34</sup>.

Człowiek jest jednością, czyli kimś jednym, a równocześnie w tej jedności zawiera się dwoistość. Jan Paweł II zwraca uwagę, iż Pismo Święte daje świadectwo jedności człowieka jako osoby, jak też dwoistości, czyli duszy i ciała. W *Księdze Syracha*, która zawiera uniwersalne pouczenia moralne dotyczące ludzkiego życia, znajdują się słowa: „Pan stworzył człowieka z ziemi i znów go jej zwróci”; a równocześnie: „Dał im (ludziom) wolną wolę, język i oczy, uszy i serce zdolne do myślenia. Napelnił ich wiedzą i rozumem, o złu i dobru ich pouczył” (17,6–7)<sup>35</sup>. Ojciec Święty w adhortacji *Familiaris consortio* rozwija między innymi myśl o tym, że Bóg stworzył człowieka na swój obraz i podobieństwo, powołując go do istnienia z miłości i do miłości. Zwraca uwagę, że w człowieczeństwo mężczyzny i kobiety Bóg wpisał zdolność do miłości i odpowiedzialność za wspólnotę, którą tworzą. Zdaniem papieża „człowiek jako duch ucieleśniony, czyli dusza, która się wyraża poprzez ciało, i ciało formowane przez nieśmiertelnego ducha, powołany jest do miłości w tej właśnie swojej zjednoczonej całości. Miłość obejmuje również ciało ludzkie, a ciało uczestniczy w miłości duchowej”<sup>36</sup>.

Prawie wszystkie księgi Starego Testamentu ukazują człowieka jako nierozdzielny całość psychofizyczną<sup>37</sup>. Można powiedzieć, że starotestamentowa antropologia nie zna

---

<sup>32</sup> KKK 357.

<sup>33</sup> EV 34; Na uwagę zasługują hebrajskie słowa *selem* i *demut*, czyli *obraz* i *podobieństwo*, ponieważ wskazują one na obraz Boży w ciele człowieka. Ta starotestamentalna idea podobieństwa człowieka do Boga w pełni urzeczywistnia się w Nowym Testamencie we Wcieleniu Syna Bożego, który jest doskonałym odbiciem Boga (por. Kol 1,15; Flp 2,6). *Septuaginta* tłumaczy te dwa hebrajskie pojęcia jako *eikon* i *morphe*, przy czym *eikon* jest używany również na określenie relacji człowieka do Boga i Chrystusa (por. Rdz 1,23; 1 Kor 11,7; Rz 8,27; 15,49; 2 Kor 3,18, zob. J. GOCKO, *Pornografia jako zagubienie sensu ludzkiej cielesności i płciowości*, [w:] *Płciowość ludzka w kontekście miłości. Przestanie moralne Kościoła*, red. J. NA-GÓRNY, M. POKRYWKA, wyd. KUL, Lublin 2005, s. 229.

<sup>34</sup> EV 34.

<sup>35</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Człowiek-obraz Boży jest istotą duchowo-cielesną*, przem. cyt., 522.

<sup>36</sup> FC 11; por. M. CHMIELEWSKI, *Ciało i duchowość. Zarys problematyki*, „Ethos” 21(2008) nr 4, s. 51.

<sup>37</sup> Por. M. FILIPIAK, *Biblia o człowieku*, dz. cyt., s. 65.

helleńskiego dualizmu, czyli rozróżnienia w człowieku sfery duchowej i cielesnej, a więc pojmuje go integralnie, jako spójną jedność psychofizyczną<sup>38</sup>.

W filozoficznym ujęciu ludzkie *ciało* i *dusza* to dwa czynniki określające człowieka. Pod pojęciem *ciała* rozumie się człowieka, który jawi się na zewnątrz w swoim działaniu w materialnym świecie. Z kolei *dusza* to coś wewnętrznego mającego związek z wyższymi wartościami, jak np. poznanie, miłość, twórczość<sup>39</sup>. Jan Paweł II zwraca uwagę, że chociaż filozoficzna terminologia, użyta dla wyrażenia jedności i złożoności człowieka, bywa krytykowana, jednak nie ulega wątpliwości, że sama nauka o jedności ludzkiej osoby i równocześnie dwoistości duchowo-cielesnej człowieka jest w pełni zakorzeniona zarówno w Piśmie Świętym, jak i w Tradycji. Wyraża tę prawdę w następujących słowach: „choć często wyraża się przeświadczenie, że człowiek jest obrazem Boga tylko dzięki swej duszy, to w parze z tym idzie przekonanie, że również i ciało na swój sposób uczestniczy w godności obrazu Bożego, tak jak uczestniczy w godności osoby”<sup>40</sup>.

Jak zauważa Luis F. Ladaria, w teologii i myśli współczesnej kładzie się nacisk na to, że człowiek nie tyle *posiada* duszę i ciało, lecz że *jest* duszą i ciałem. Tak więc jedno i drugie są ciałem i duszą człowieka, a on zaś jest jeden. Ta jedność z kolei powinna stanowić zasadniczy aspekt i tylko od niej wychodząc, można rozróżnić te dwa wymiary, a nie części jego bytu. Człowiek jest ciałem, to znaczy, że istnieje w czasie i przestrzeni, jest więc częścią kosmosu i zmierza ku śmierci. Jest też duszą, a to oznacza, że przekracza uwarunkowania doczesnego świata, jest nieśmiertelny, a w ostatecznym ujęciu sprowadza się do właściwego sensu, ponieważ człowiek jest bytem radykalnie zwróconym ku Bogu<sup>41</sup>.

Soborowa konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym podaje, że jej punktem centralnym jest „człowiek w swej jedności i całości, z ciałem i duszą, z sercem i sumieniem, z umysłem i wolą” (KDK 3)<sup>42</sup>. Co więcej, „człowiek, stanowiący jedność ciała i duszy, skupia w sobie dzięki swej cielesnej naturze elementy świata materialnego, tak że przez niego dosięgają one swojego szczytu” (KDK 14). Nie myli się zatem człowiek, uważając się za wyższego od wszystkich stworzeń: „Albowiem tym, co zawiera jego wnętrze, przerasta człowiek cały świat rzeczy, a wraca do tych wewnętrznych głębi, gdy zwraca

<sup>38</sup> Por. D. DZIADOSZ, *Tak było na początku. Izrael opowiada swoje dzieje*, wyd. Archidiecezji Przemyskiej, Przemyśl 2011, s. 65.

<sup>39</sup> Por. M.A. KRAPIEC, *Ja-człowiek*, wyd. KUL, Lublin 1991, s. 1577.

<sup>40</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Człowiek-obraz Boży jest istotą duchowo-cielesną*, przem. cyt., 523.

<sup>41</sup> Por. L.F. LADARIA, *Wprowadzenie do antropologii teologicznej*, wyd. WAM, Kraków 1997, s. 68–69.

<sup>42</sup> Por. Tamże, s. 25–26.

się do swego serca, gdzie oczekuje go Bóg, który bada serce, i gdzie on sam pod okiem Boga decyduje o własnym losie. Tak więc uznając w sobie duszę duchową i nieśmiertelną, nie daje się zwieść ułudną fikcją wypływającą z fizycznych tylko i społecznych warunków, lecz przeciwnie, dosięga samej prawdziwej istoty rzeczy” (KDK 14).

Dlatego, zgodnie z soborową nauką, człowiekowi nie wolno gardzić swoim ciałem, ale powinien je traktować jako dobre i godne szacunku, ponieważ zostało ono stworzone przez Boga i kiedyś będzie wskrzeszone w dniu ostatecznym (por. KDK 14). Tę prawdę ukazują wiele ksiąg Starego Testamentu, które w sposób obrazowy przedstawiają, że ludzkie ciało utworzone jest przez Boga, jakby przez *tkacza* (por. Job 10,11; Ps 139,1–3) albo *garncarza* (por. Rdz 2,7; Jr 1,5; Job 10,8 nn). Tym samym zasługuje ono na podziw (por. Koh 11,5; 2 Mch 7,22 nn). Natomiast powodem pogardy dla ciała nie może być na przykład to, że człowiek choruje (por. Ps 38,4)<sup>43</sup>.

Ponadto, ciało opisywane na kartach Biblii bierze udział w ludzkich przeżyciach, które nie są nigdy tylko duchowe, ponieważ pobudzają emocje i odczucia<sup>44</sup>. Jeśli nawet autor *Księgi Mądrości* zawiera pewne sformułowania mówiące o obciążeniu ciałem (por. Mdr 8,19–20; Mdr 9; Mdr 14–15), to jest to tylko rezultat tego, iż pragnie on przy pomocy greckich terminów wyrazić czysto hebrajskie poglądy na temat człowieka, natomiast sama księga podkreśla, że człowiek jest obrazem Boga również co do ciała, stworzonego i przeznaczonego do nieśmiertelności<sup>45</sup>.

Nie do zaakceptowania są zatem te poglądy na temat ludzkiego ciała, które noszą znamię manicheizmu. Nie można upatrywać źródła zła w materii ani w ciele, ani też potępiać wszystkiego, co w człowieku cielesne, co związane z płciowością czy z małżeństwem<sup>46</sup>.

Należy zauważyć, że również niektóre nurty współczesnej kultury i duchowości zawierają elementy manichejskiego pomniejszania wartości ciała. Zwraca na to uwagę Jan Paweł II, który w Liście do Rodzin *Gratissimam sane* pisze, że „nowożytny racjonalizm oznacza radykalne przeciwstawienie ducha i ciała w człowieku. Człowiek natomiast jest osobą przez swoje ciało i ducha zarazem. Nie można tego ciała sprowadzić do wymiarów

<sup>43</sup> Por. I. MROCZKOWSKI, *Osoba i cielesność. Moralne aspekty teologii ciała*, dz. cyt., s. 99; CZ.S. BARTNIK, *Łaska drogi. Wybór rozważań religijnych*, wyd. II zmienione, wyd. KUL, Lublin 2009, s. 61.

<sup>44</sup> Por. M. GRABOWSKI, *Cielesny człowiek i ludzki duch. Fragment antropologii adekwatnej*, „Teofil” 13 (2004) nr 1, s. 39–40.

<sup>45</sup> Por. A. BONORA, *Człowiek obrazem Boga w Starym Testamencie*, „Communio” 2 (1982) nr 2(8), s. 14.

<sup>46</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Katechezy „Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do serca”*, [w:] JAN PAWEŁ II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do serca. O Jana Pawła II teologii ciała*, red. T. STYCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 1998, s. 75–77.

czystej materii. Jest bowiem ciałem uduchowionym, podobnie jak duch jest tak głęboko zjednoczony z ciałem, że poniekąd można go nazwać duchem ucieleśnionym<sup>47</sup>. Natomiast w przemówieniu wygłoszonym w siedzibie UNESCO dnia 2 czerwca 1980 roku wyjaśnia, że w kulturze będącej wytworem człowieka należy „szukać zawsze całego integralnego człowieka w całej prawdzie jego duchowo-cieleśnej podmiotowości, a jakakolwiek absolutyzacja materii w strukturze ludzkiego podmiotu jak też idealistyczna absolutyzacja ducha w tejże strukturze, nie oddaje rzeczywistej prawdy o człowieku i nie służy też jego kulturze”<sup>48</sup>.

W Nowym Testamencie, szczególnie w listach św. Pawła, znajdują się dwa terminy na określenie cielesnego wymiaru ludzkiej egzystencji: *sarks* i *soma*. Pierwszy bardziej akcentuje zewnętrzną człowieka, czyli to, co niszczyalne w jego fizyczności, drugi zaś oznacza osobę jako całość. Odpowiednio do tych pojęć mówi się o *ciele* i *cielesności*. Nie są to jednak pojęcia sobie przeciwstawne, lecz ściśle ze sobą związane. U św. Pawła widać to szczególnie w nauce o grzechu oraz w perspektywie chrystologicznej i eschatologicznej (por. 1 Kor 6, 13–14)<sup>49</sup>.

Jan Paweł II w adhortacji *Ecclesia in Europa* pisze o chorobie, jaka dotyka współczesne społeczeństwo, a którą określa się mianem *horyzontalizmu*<sup>50</sup>. Polega ona na sprowadzaniu wszystkiego do doczesnego, a więc głównie cielesnego wymiaru ludzkiego istnienia. Wiąże się on ściśle z praktycznym ateizmem. Ojciec Święty zwraca uwagę, iż „wielu ludzi nie potrafi już łączyć ewangelicznego przesłania z codziennym doświadczeniem; wzrasta trudność przeżywania osobistej wiary w Jezusa w takim kontekście społecznym i kulturowym, w którym chrześcijańska koncepcja życia jest stale wystawiana na próbę i zagrożona; w wielu strefach publicznych łatwiej jest deklorować się jako agnostycy, niż jako wierzący; odnosi się wrażenie, że niewiara jest czymś naturalnym, podczas gdy wiara wymaga uwierzytelnienia społecznego, które nie jest ani oczywiste, ani przewidywalne”<sup>51</sup>.

W opinii papieża lansowany współcześnie światopogląd traktuje człowieka jako „absolutne centrum rzeczywistości, każąc mu w ten sposób, wbrew naturze rzeczy, zająć

<sup>47</sup> JAN PAWEŁ II, *List apostolski do rodzin z okazji roku Rodziny 1994 "Gratissimam sane"* (2.02.1994), wyd. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1994, s. 19.

<sup>48</sup> JAN PAWEŁ II, *W imię przyszłości kultury. Przemówienie Ojca Świętego w siedzibie UNESCO* (2.06.1980), 2, [w:] JAN PAWEŁ II, *Nauczanie papieskie*, t. III, 1, 1980, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1985, s. 729; T. BORUTKA, *Cywilizacja miłości*, wyd. UNUM, Kraków 1994, s. 19–22.

<sup>49</sup> Por. X. LÉON-DUFOUR, *Ciało*, [w:] *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LÉON-DUFOUR, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1985, s. 140-147; M. CHMIELEWSKI, *Ciało i duchowość*, art. cyt., s. 49.

<sup>50</sup> Por. EiE 34.

<sup>51</sup> Tamże 7.



miejsce Boga”<sup>52</sup>. Tak więc, według Jana Pawła II, „europejska kultura sprawia wrażenie milczącej *apostazji* człowieka sytego, który żyje tak, jakby Bóg nie istniał”<sup>53</sup>. Poczucie jest jednak to, jak zauważa papież w liście apostolskim *Novo millennio ineunte*, pomimo niespotykanego do tej pory kultu ciała, któremu sprzyja między innymi *horyzontalizm* w różnych jego odmianach, obserwuje się dziś w świecie powszechną potrzebę duchowości, która w znacznej mierze ujawnia się jako nowy głód modlitwy<sup>54</sup>.

W konsekwencji lansowana jest obecnie obyczajowa swoboda kosztem obalenia kodeksów moralno-obyczajowych, która prowadzi do niszczenia integralności ludzkiej osoby<sup>55</sup>. Dzieje się tak dlatego, że współczesny człowiek intelektualnie i empirycznie przecenia ludzkie ciało i niejednokrotnie nadaje mu wręcz kultyczne cechy. Koncentrując się głównie na ciele, poświęca mu bardzo dużo czasu i troski, dążąc do jego upiększania i udoskonalania za wszelką cenę. Doskonale odzwierciedla to rosnąca liczba przeprowadzanych zabiegów upiększających, które pomimo wysokich kosztów cieszą się ogromną popularnością. Taka postawa to nic innego jak antropologiczny redukcjonizm, który, jak zauważają Carl Anderson i José Granados, „nie potrafi włączyć ciała w rzeczywistość osoby, a tym samym nie jest w stanie we właściwy sposób docenić jego podmiotowości. Skutkiem tego ciało traci swą tajemniczość i staje się czymś banalnym”<sup>56</sup>. Patrzenie tylko na samo ciało jest czymś zwierzęcym, zwykłym wytworem przyrody, który jest kształtowany w zależności od uwarunkowań i okoliczności, w których przyszło mu przebywać. Coraz częściej słyszy się stwierdzenia, że ciało staje się swego rodzaju bożkiem, zajmującym najwyższe miejsce w życiu wielu ludzi<sup>57</sup>.

Marek Dziewiecki zauważa, że należy zwrócić uwagę na potrzebę zajęcia dojrzałej postawy wobec ludzkiego ciała, co nie jest czymś łatwym wobec powierzchownej tendencji zmierzającej do redukcji człowieka wyłącznie do sfery cielesnej, gdzie ciało staje się podstawowym punktem odniesienia. W konsekwencji człowiek podporządkowuje się ciału kosztem pozostałych wymiarów człowieczeństwa, czyli sfery psychicznej, moralnej, duchowej,

---

<sup>52</sup> Tamże 9.

<sup>53</sup> Tamże.

<sup>54</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *List apostolski na zakończenie Wielkiego Jubileuszu Roku 2000 „Novo millennio ineunte”* (6.01.2001), wyd. Księży Sercanów, Kraków 2001, 33.

<sup>55</sup> Por. S. KOWALCZYK, *Zarys filozofii człowieka*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 1990, s. 45.

<sup>56</sup> C. ANDERSON, J. GRANADOS, *Wezwani do miłości. Wprowadzenie do teologii ciała Jana Pawła II*, wyd. Centrum Myśli Jana Pawła II, Warszawa 2011, s. 98.

<sup>57</sup> Por. K. STACHEWICZ, *Osoba i ciało – wprowadzenie*, [w:] *Filozofia chrześcijańska*, t. V, red. K. STACHEWICZ, Poznań 2008, s. 9–10.

religijnej, społecznej. W ten sposób wkracza na niebezpieczną drogę uzależnienia się od ciała i stania się jego niewolnikiem. Człowiek czyni jedynie to, czego chce jego ciało, i kieruje się logiką doraźnej przyjemności oraz nadmiernej, często chorej koncentracji na cielesnych potrzebach i doznaniach. W konsekwencji prowadzi to do dramatycznych skutków, ponieważ człowiek cielesny zredukowany do świata natury i popędów nie jest w stanie w pełni zrozumieć siebie jako człowieka, a postępując tak, jak chce jego cielesność, czyni siebie samego niezdolnym do zbudowania dojrzałych relacji z Bogiem i ludźmi<sup>58</sup>.

Ta dominacja ciała w konsekwencji odbija się na ludzkiej cielesności, powodując nie tylko szkody psychiczne czy duchowe, ale również i czysto fizyczne, niszczące zdrowie i życie człowieka. Redukowanie siebie samego do własnej cielesności i podporządkowanie się jej często prowadzi w drugą skrajność, kiedy to człowiek ucieka od ciała, brzydzi się nim, boi się go, buntuje się przeciw własnej cielesności, aby zadośćuczynić błędom popełnionym w tej sferze, poczynając od nienawiści, a kończąc nawet na samobójstwie. Taka postawa grozi zarówno ludziom skrzywdzonym i upokorzonym w swojej cielesności, jak również tym, którzy ulegli różnym słabościom cielesnym<sup>59</sup>.

Tymczasem ciała ludzkiego nie można ani pomniejszać, ani ubóstwiać i należy zachować w podejściu do niego równowagę. Człowiek wyraża siebie zarówno przez ciało, jak i duszę, ponieważ te dwa elementy stanowią o jego jedności. Ciało ma swoją wartość i nie jest tylko częścią ludzkiej osoby, ale, jak zauważa Mary Healy, „jest osobą tak dalece, jak dalece osoba należy do świata fizycznego. Nie jesteśmy duszami przytwierdzonymi do ciała: jesteśmy osobami cielesnymi”<sup>60</sup>. Stworzone przez Boga ciało zasługuje na podziw i szczególny szacunek, ponieważ wraz z duszą tworzy człowieka jako całość, a będąc dziełem samego Stwórcy, nie może być przedmiotem pogardy<sup>61</sup>.

Pozytywne odniesienie chrześcijaństwa do ludzkiego ciała wiąże się ściśle z jego rolą w zbawczym dziele dokonanym przez Jezusa, który przyjmuje ludzkie ciało i żyje poddany jego prawom i wymaganiom. Ponadto troszczy się o to dobro dla innych, kiedy cudownie uzdrawia (por. Mk 1,23–28; Mk 1,40–42; Łk 7,1–10), wskrzesza umarłych (por. Mk 7,12–16; Mt 9,18–19), karmi głodnych (por. Mt 14,15–21), a w czasie sądu ostatecznego wymienia uczynki miłosierne względem ciała (por. Mt 25,35–46). Jednak kiedy

<sup>58</sup> Por. M. DZIEWIECKI, *Cielesność płciowość seksualność*, wyd. JEDNOŚĆ, Kielce 2000, s. 18–19.

<sup>59</sup> Por. M. DZIEWIECKI, *Cielesność płciowość seksualność*, dz. cyt., s. 19–20.

<sup>60</sup> M. HEALY, *Mężczyźni i kobiety są w raju. Przewodnik po teologii Jana Pawła II*, wyd. Centrum Myśli Jana Pawła II, Warszawa 2008, s. 26.

<sup>61</sup> Por. X. LÉON-DUFOUR, *Ciało*, art. cyt., s. 141.

Jezus uzdrawia, za każdym razem zwraca szczególną uwagę na sprawy duszy, uznając, że dla wyższych dóbr nadprzyrodzonych trzeba być gotowym poświęcić wszystko, co doczesne<sup>62</sup>.

Jan Paweł II wielokrotnie odwołuje się do jedności duszy i ciała. Naucza, że „cała osoba, włącznie z ciałem, zostaje powierzona samej sobie i właśnie w jedności duszy i ciała jest podmiotem aktów moralnych”<sup>63</sup>. Tym samym przeciwstawia się on lekceważeniu ciała, ponieważ ciało i dusza są nierozłączne<sup>64</sup>. A ciało zyskuje moralny sens przez odniesienie do ludzkiej osoby. Z kolei miłość jest doskonałym przykładem jedności ludzkiej osoby, albowiem „człowiek jako duch ucieleśniony, czyli dusza, która wyraża się poprzez ciało i ciało formowane przez nieśmiertelnego ducha powołany jest do miłości w tej właśnie swojej zjednoczonej całości. Miłość obejmuje również ciało ludzkie, a ciało uczestniczy w miłości duchowej”<sup>65</sup>.

Człowiek przez ciało łączy się z otaczającym go światem, jest jego częścią, przynależy do niego, w nim działa, podlega jego prawom, ale też zajmuje w nim wyjątkową pozycję<sup>66</sup>. Jego żyjący organizm odżywia się, wzrasta i rozmnaża, dzięki czemu uwidacznia się wyższy czynnik, czyli duchowy rozum, co odróżnia go od świata zwierząt<sup>67</sup>. Oprócz tego człowiek posiada zmysł poznania, dzięki któremu myśli, tworzy pojęcia, wydaje osądy i przeprowadza rozumowanie. Tych czynności nie posiadają zwierzęta, są one bowiem właściwe tylko człowiekowi i to właśnie w pierwszym rzędzie charakteryzuje i wyróżnia go spośród wszystkich innych stworzeń<sup>68</sup>.

Cieleśność człowieka może być postrzegana zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób. Do pozytywnej strony należy przede wszystkim możliwość tworzenia rodziny, wykonywanie pracy, uprawianie sportu czy rozrywka. Do tych negatywnych zalicza się zaś między innymi zmęczenie, cierpienie, przemijalność i śmierć<sup>69</sup>. Ciało człowieka, jak naucza *Katechizm*, uczestniczy w godności „obrazu Bożego” i jest ono ludzkim ciałem właśnie dlatego, że jest ożywione przez duszę. Cała ludzka osoba jest przeznaczona do tego, aby być świątynią Ducha Świętego<sup>70</sup>.

---

<sup>62</sup> Por. S. OLEJNIK, *Katolicka etyka życia osobistego*, t. VI, wyd. ATK, Warszawa 1990, s. 75.

<sup>63</sup> VS 48.

<sup>64</sup> Por. Tamże 49; J. TROSKA, *Człowiek czyli ten, kto „zna samego siebie”*. *Człowiek w nauczaniu Jana Pawła II*, „Poznańskie Studia Teologiczne” 20 (2006), s. 121.

<sup>65</sup> FC 11.

<sup>66</sup> Por. G. DOGIEL, *Antropologia filozoficzna*, wyd. Instytut Teologiczny Księża Misjonarzy, Kraków, 1984, s. 15.

<sup>67</sup> Por. Tamże, s. 20.

<sup>68</sup> Por. Tamże, s. 21.

<sup>69</sup> Por. R. DAROWSKI, *Człowiek istnienie i działanie*, wyd. WAM, Kraków 1974, s. 73.

<sup>70</sup> Por. KKK 364.

Człowiek jest istotą, która posiada samoświadomość, czyli zdaje on sobie sprawę z doświadczanych aktualnie doznań, emocji, potrzeb i myśli oraz swoich możliwości i ograniczeń<sup>71</sup>. Dzięki wolności człowiek posiada zdolność nie tylko do wybierania między różnymi możliwościami, ale również do kierowania swoimi motywami. Człowiek jest zatem istotą, która, jak pisze Leon Wciórka, „dysponuje sobą, stanowi o sobie. Przez samoświadomość posiada on relacje do siebie samego i samopoznanie. Dzięki możliwości dysponowania sobą człowiek ma kontrolę nad samym sobą, możliwość decydowania o sobie i potwierdzania siebie. Poznanie siebie i afirmacja siebie są przesłankami dla ludzkiego ja, bycia sobą”<sup>72</sup>. Zdolność człowieka do samoświadomości oraz samostanowienia jest dowodem na to, iż posiada on atrybut duchowości.

Obok życia duchowego człowiek ma również wegetatywne i zmysłowe życie, które powiązane jest z faktem posiadania ciała. Właśnie przez ciało człowiek uczestniczy w widzialności stworzonego świata<sup>73</sup>. Zdaniem Edyty Stein: „Bóg, stwarzając człowieka jako istotę żywą, stwarza go jako nowy cielesny byt, nową dziedzinę bytu materialnego tworzy to, co nazywa się istotami żywymi”<sup>74</sup>. Dzięki ciału, które ożywia duch, człowiek posiada zdolność do rozumienia samego siebie, do poznawania prawdy o otaczającej go rzeczywistości, do podejmowania decyzji w wolny i odpowiedzialny sposób, do odróżniania dobra od zła, czyli takich zachowań i międzyludzkich relacji, które prowadzą go do radości i pogody ducha. Dzięki duchowości człowiek potrafi kochać i przyjmować miłość, wypełniać podjęte przez siebie zobowiązania i zmieniać własne postępowanie<sup>75</sup>. W opinii Marka Dziewieckiego, dzięki duchowości człowiek jest w stanie robić to, do czego nie jest zdolne jego ciało. Potrafi się nawracać, kochać i marzyć. Ciało tego nie potrafi, ponieważ to duch pobudza je do czynienia tego, co chce on cały, a nie tego, czego chce jakaś część jego człowieczeństwa, np. emocje, instynkty czy popędy<sup>76</sup>. Dzięki duchowości człowiek potrafi też znaleźć czas na odpoczynek.

Niepokojącym zjawiskiem jest obecnie to, że wielu ludzi bardziej dba o materialny dobrobyt niż o własny duchowy rozwój. Bardziej zainteresowani są tym, co posiadają, niż tym, jakimi są ludźmi. Jest to bardzo niepokojąca sytuacja, bowiem im

---

<sup>71</sup> Por. A. STEPIEŃ, *Wstęp do filozofii*, wyd. KUL, Lublin 1976, s. 98.

<sup>72</sup> L. WCIÓRKA, *Filozofia człowieka*, wyd. Diecezjalne, Warszawa 1982, s. 66.

<sup>73</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich*, red. T. STYCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 1981, s. 11.

<sup>74</sup> E. STEIN, *Byt skończony*, wyd. OO. Karmelitów Bosych, Kraków 1995, s. 270.

<sup>75</sup> Por. M. DZIEWIECKI, *Duchowość warunkiem wolności*, „Świat Problemów” (2021) nr 36, s. 8.

<sup>76</sup> Por. M. DZIEWIECKI, *Duchowość – warunek szczęścia*, „Niedziela” (2018) nr 5, s. 4.

bardziej człowiek jest duchowo niedojrzały, tym bardziej nie umie w rozsądny sposób korzystać z tych materialnych dóbr, które posiada lub często zdobywa za wszelką cenę. Niedojrzały duchowo człowiek wierzy w to, że gwarantem szczęścia jest zdrowe ciało, a nie zdrowy duch. Kto ulega takim iluzjom, ten szkodzi sobie nie tylko na duchu, lecz także na ciele. Jak zauważa Marek Dziewiecki, „zaniedbanie rozwoju wynika nie tylko z niezrozumienia wagi duchowości w naszym życiu, ale też z faktu, że potrzeby duchowe nie są tak silnie odczuwane przez człowieka, jak potrzeby cielesne czy emocjonalne. Sfera duchowa jest cicha i delikatna. Ona nie krzyczy. To dlatego człowiek łatwiej skupia się na ciele czy emocjach niż na trosce o ducha”<sup>77</sup>.

Jan Paweł II w encyklice *Evangelium vitae* naucza, że „człowiek jest powołany do pełni życia, która przekracza znacznie wymiary jego ziemskiego bytowania, ponieważ polega na uczestnictwie w życiu samego Boga”<sup>78</sup>. Natomiast w homilii wygłoszonej na Jasnej Górze dla pielgrzymów z Górnego Śląska i Zagłębia Dąbrowskiego przypomina, że człowiek, który z woli Stwórcy został od początku powołany do tego, aby przez swoją pracę czynić sobie ziemię poddaną. Jest on również od początku stworzony na obraz i podobieństwo samego Boga, dlatego nie może inaczej odnaleźć siebie, potwierdzić tego, kim naprawdę jest, jak tylko szukając Boga i spotykając się z Nim na modlitwie. Zarazem człowiek musi odnajdywać siebie, skoro sam jest stworzony na podobieństwo Boga. I nie jest w stanie odnaleźć siebie inaczej, „jak tylko w tym swoim Pierwowzorze. Nie może też przez pracę inaczej potwierdzić swego panowania nad ziemią, jak tylko modląc się równocześnie. Modląc się i świętując Dzień Pański”<sup>79</sup>.

Dla Edwarda Ozorowskiego być obrazem Boga oznacza uczestniczyć w rzeczywistości Boga, ale w sposób zupełnie inny, ponieważ nie jest to podobieństwo zewnętrzne, cielesne, bo Bóg nie ma ciała. Jest czystym Duchem, a człowiek ma ciało i będąc jednością duchowo-cielesną, tylko poprzez cielesność jest w stanie uczestniczyć w tej rzeczywistości, gdyż ciało należy do natury człowieka i bierze znaczący udział w realizowaniu się osoby ludzkiej<sup>80</sup>. Natomiast Józef Ratzinger w swoim kazaniu o stworzeniu człowieka mówi, że człowiek jest istotą ograniczoną, gdyż nie stworzył sam siebie i jak wszystkie inne istoty

---

<sup>77</sup> Tamże.

<sup>78</sup> EV2.

<sup>79</sup> JAN PAWEŁ II, *Ziemia wielkiej pracy, ziemia wielkiej modlitwy. Do pielgrzymów z Górnego Śląska i Zagłębia Dąbrowskiego* (Częstochowa, 6.06.1979), [w:] JAN PAWEŁ II, *Nauczanie papieskie*, t. II, 1 (1979), wyd. Pallottinum, Poznań 1990, s. 670.

<sup>80</sup> Por. E. OZOROWSKI, *Obraz Boży*, [w:] *Człowiek. Osoba. Płeć*, dz. cyt., s. 23–24.

żyjące zmierza ku śmierci. Został uformowany z dobrej ziemi Boga, który wlał w jego nozdrza tchnienie życia. Jednakże niezależnie od wszelkich różnic człowiek pozostaje taki sam, pozostaje prochem ziemi, bowiem z niej został wzięty i do niej powróci. Należy również mieć na względzie prawdę, że „w człowieku spotykają się niebo i ziemia”<sup>81</sup>. Dalej Józef Ratzinger mówi o człowieku jako projekcie Boga, niezwykłym, wyjątkowym i godnym podziwu, gdyż „tylko Stwórczy Duch był na tyle mocny, wielki i śmiały, aby móc wymyślić taki projekt. Człowiek nie jest błędem, lecz jest chciany, jest owocem miłości”<sup>82</sup>.

Można powiedzieć, że tylko w kontekście Bożej miłości jest człowiek w stanie zrozumieć samego siebie. Albowiem miłość od samego początku łączy człowieka z Bogiem i dzięki niej jest on w stanie zrozumieć, że jego cielesność ma sens, a jego ciało to dar, jaki otrzymał w dziele stworzenia. Ponadto zamiarem Stwórcy jest, aby człowiek odpoczywał, regenerował swoje fizyczne siły. Nie jest on bowiem automatem, ale istotą obdarzoną rozumem i wolną wolą. Stworzonym z miłości i powołanym do miłości Boga, bliźniego i samego siebie.

## 2. Konieczność regeneracji sił fizycznych

Ogólnie wiadomo, że przemęczony organizm nigdy nie będzie w stanie wykorzystać w pełni swojego potencjału, dlatego po każdej pracy i fizycznym wysiłku potrzebuje regeneracji. Nie ulega wątpliwości, że dla efektywnego wypoczynku niezastąpioną rolę odgrywa sen. Dorosły człowiek zwykle potrzebuje około siedmiu–ośmiu godzin na pełną regenerację, aby owocnie pracować i podejmować właściwe decyzje, z kolei niedobór snu powoduje gorszą odporność i bóle głowy oraz jest przyczyną złego samopoczucia psychicznego, trudności z koncentracją, a nawet nerwicy czy depresji<sup>83</sup>.

Zagadnienie snu wraz z jego różnymi znaczeniami poruszane jest także w Starym Testamencie, gdzie snem spokojnym i odradzającym siły cieszy się człowiek wierny Bogu. „Gdy się spać położysz, nie zaznasz trwogi, a gdy zaśniesz, będziesz miał sen przyjemny” (Prz 3,24). Z kolei w innym miejscu pożyteczność snu ma związek z dobrze wykonywaną

---

<sup>81</sup> J. RATZINGER – BENEDYKT XVI, *Na początku Bóg stworzył... Cztery kazania o stworzeniu i upadku. Konsekwencja wiary w stworzenie*, wyd. Salwator, Kraków 2006, s. 50–51.

<sup>82</sup> Tamże, s.61; S. KUNKA, *Teologiczna wizja cielesności człowieka w nauczaniu Karola Wojtyły-Jana Pawła II*, dz. cyt., s. 58

<sup>83</sup> Por. *Jak odbudować organizm po pracy fizycznej?*, [w:] (Internet, 17.10.2021), <https://www.polbruk.pl/pl/dla-brukarzy/porady/jak-odbudowac-organizm-po-pracy-fizycznej.html>.

pracą i wewnętrznym spokojem. „Słodki jest sen robotnika, czy zjadł mało, czy dużo” (Koh 5,11). Biblijni autorzy wskazują na doniosłą rolę snu w życiu człowieka, zwracając uwagę na groźny w skutkach brak snu, który najczęściej prowadzi do zaburzenia pracy organizmu. Wrogiem spokojnego, regenerującego siły snu jest niepokój, a jego źródła mogą być różne. Na pierwszym miejscu jawi się bogactwo, które nie pozwala usnąć z powodu licznych trosk związanych z utrzymaniem majątku, a zwłaszcza z obawą jego utraty. „Bezsenność z powodu bogactwa wyczerpuje ciało, a troska o nie oddala sen” (Syr 31,1). „Sytość bogatego nie pozwala mu usnąć” (Koh 5,11). Jeszcze innym wrogiem staje się nadmierne działanie, przekraczające rozumne granice. „Nawet w nocy jego serce nie odpoczywa” (Koh 2,23)<sup>84</sup>.

Nie ulega wątpliwości, że sen stanowi najbardziej naturalny sposób pozwalający na regenerację systemu nerwowego, jest zatem niezbędny do życia i utrzymania dobrej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej człowieka. Niewystarczająca ilość snu obniża sprawność funkcjonowania człowieka w ciągu całego dnia, a długotrwale utrzymujący się deficyt w tym zakresie może mieć również negatywne następstwa fizjologiczne. Zapotrzebowanie na sen jest zasadniczo regulowane automatycznie przez sam organizm i zależy nie tylko od wieku, rodzaju pracy czy też od indywidualnych wymagań organizmu, ale również od stanu zdrowia człowieka. Długość snu niezbędnego do prawidłowego wypoczynku jest indywidualną kwestią, ponieważ są osoby, które potrzebują ponad dziesięciu godzin, a innym wystarczy tylko sześć<sup>85</sup>. Sen jest bardzo skomplikowanym zjawiskiem fizjologicznym, ponieważ zapewnia on spokój i wypoczynek całemu organizmowi, a zwłaszcza komórkom mózgowia, które są stale pobudzane przez bodźce odbierane za pośrednictwem narządów zmysłów.

Ze względu na dobowy rytm biologiczny organizmu człowieka ważne jest, aby sen rozpoczął się nie później niż o dwudziestej trzeciej, ponieważ prawidłowy i wartościowy nocny sen składa się z czterech bądź pięciu cykli trwających po około półtorej godziny. Korzystne dla organizmu człowieka jest również stosowanie drzemek popołudniowych. Podczas snu mięśnie i niektóre obszary mózgu odpoczywają, gromadząc energię. W miarę zapadania w coraz głębszy sen świadomość wyłącza się i kolejno zanika działalność poszczególnych zmysłów, przy czym nie zawsze wszystkie odcinki mózgu w jednakowym stopniu objęte są procesem regeneracji, czyli odnowy. Głęboki sen

---

<sup>84</sup> Por. M. FILIPIAK, *Problematyka społeczna w Biblii*, wyd. PAX, Warszawa 1985, s. 82–84.

<sup>85</sup> Por. Z. BROŻEK, M. KWILECKA, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, wyd. Zakład Wydawniczy „DrukTur”, Warszawa 2006, s. 47.

obejmuje odpoczynkiem wszystkie obszary mózgu. W tym okresie człowiek śni, mimo iż po przebudzeniu niczego nie pamięta. U człowieka bardzo przemęczonego we śnie zaczynają silniej działać ośrodki podświadomości, dzięki czemu świadomość otrzymuje różnorakie wizje, a dobry czy zły sen zależy w dużym stopniu od tego, co przedostaje się do świadomości. Mogą to być jednorazowe silne przeżycia emocjonalne, trwałe pragnienia bądź męczące majaczenia senne<sup>86</sup>.

Aktualne badania nad snem i snami wykazują, że trzecią część życia człowiek spędza we śnie, który jest najzwyczajniejszą, a jednak głęboko tajemniczą dziedziną świadomości, gdzie dana osoba zdaje się żyć jakby w odosobnieniu od rzeczywistego świata<sup>87</sup>. Niektórzy sądzą, że sen to tylko brak działania i świadomości, że spełnia on jedynie funkcję regeneracyjną<sup>88</sup>. Jeszcze inni uważają, że stanowi on stratę czasu, więc gdyby tylko można by się bez niego obyć, wówczas zyskałoby się prawie połowę czasu więcej na codzienne czynności. Chociaż można skrócić czas potrzebny na sen w celu wykonania określonego zadania, to następstwa sytuacji, gdy organizm zostanie na długo pozbawiony snu, sprawiają, że bezsenność nie jest wcale stanem pożądanym. Może ona bowiem zmieniać wiele różnych reakcji fizjologicznych i psychologicznych, jednakże skutki te, według niektórych, przemijają po dobrze przespanej nocy<sup>89</sup>.

Zaburzenia snu, polegające na jego zbyt krótkim skróceniu w stosunku do faktycznych potrzeb, działają niekorzystnie na organizm człowieka i mogą przynieść negatywne skutki. Najczęściej spotykanym rodzajem zaburzenia snu jest utrudnione zasypianie, które może sięgać nawet kilku godzin i najczęściej prowadzi do redukcji niezbędnej liczby godzin snu. Niestety ten sam efekt daje przedwczesne budzenie się, połączone zazwyczaj z płytkim snem. W większości przypadków bezsenność jest związana z nadmiernym obciążeniem emocjonalnym w wyniku przewlekłych sytuacji konfliktowych, przeciążenia obowiązkami czy też reakcji na silne urazy psychiczne. Dlatego uregulowanie snu jest jednym z najważniejszych czynników niezbędnych do prawidłowego wypoczynku, a tym samym do regeneracji fizycznych sił człowieka<sup>90</sup>.

---

<sup>86</sup> Por. A. HANSEN, *O sztuce wypoczynku*, wyd. Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1976, s. 97.

<sup>87</sup> Por. G. G. LUCE, *Current research on sleep and dreams. Public Health Service Publication* nr 1389, wyd. National Institutes of Health, Bethesda 1965, s. 1.

<sup>88</sup> Por. F. G. ZIMBARDO, F. L. RUCH, *Psychologia i życie*, wyd. PWN, Warszawa 1994, s. 272.

<sup>89</sup> Por. Tamże, s. 273.

<sup>90</sup> Por. W. S. GUMUŁKA, W. REWERSKI, *Wypoczynek*, [w] *Encyklopedia zdrowia*, red. W. S. GOMUŁKA, W. REWERSKI, t. X, wyd. PWN, Warszawa 2005, s. 370.



Podczas snu odpoczywają również, choć w mniejszym stopniu, inne układy i narządy stale pracujące w organizmie człowieka jak na przykład serce, które pracuje bardziej spokojnie, przez co zmniejsza się liczba oddechów, wolniej także odbywają się procesy trawienne<sup>91</sup>. Należy zwrócić uwagę na inną bardzo ważną rolę snu, podczas którego kształtuje się osobisty stosunek człowieka do przeżytych doznań, zwłaszcza tych o charakterze stresowym doświadczonych zarówno w bieżącym dniu, jak również skumulowanych z dłuższego przedziału czasowego. Badania psychologiczne wykazują, że sen łagodzi skutki negatywnych przeżyć związanych ze stresem i poprawia nastrój człowieka, a tym samym przyczynia się do regeneracji fizycznych sił człowieka. Natomiast nasilony stres zaburza go i bywa przyczyną koszmarnych marzeń sennych, które na przestrzeni dłuższego okresu znacznie zakłócają prawidłową regenerację sił fizycznych<sup>92</sup>.

Niestety, okazuje się, że współcześnie, mimo szeregu zdobyczy socjalnych, czas wolny przeznaczony na wypoczynek celem regeneracji utraconych fizycznych sił ulega stopniowemu skróceniu z uwagi na nadmierny pośpiech i tempo w życiu codziennym. Dlatego w tych niekorzystnych warunkach szybciej dochodzi u człowieka do zmęczenia zarówno psychicznego, jak i fizycznego, co prowadzi w konsekwencji do powstania szeregu zaburzeń i chorób zaliczanych do cywilizacyjnych.

Pod pojęciem zmęczenia rozumie się kompleksowy proces odwracalnych zmian czynnościowych, które występują podczas pracy i w wyniku jej wykonywania powodują okresowe zmniejszenie zdolności wysiłkowej człowieka. Ponadto stanowi ono fizjologiczne zmniejszanie się wysiłków fizycznych czy umysłowych rozwijających się stopniowo podczas wszelkiego rodzaju form działalności i aktywności podejmowanych przez każdego człowieka w życiu codziennym. Jest to również stan organizmu, w którym obserwuje się zmniejszoną zdolność do pracy, odczucie zwiększonego nasilenia wysiłku i niechęci do jego kontynuowania. Z kolei intensywność zmęczenia zależy od rodzaju i natężenia wysiłku, a także środowiska, w którym ma miejsce, oraz od indywidualnych właściwości psychofizycznych człowieka. W zależności od tego, czy podczas wysiłku przeważają elementy pracy fizycznej, czy umysłowej, zmęczenie można podzielić na zmęczenie fizyczne, inaczej obwodowe, i umysłowe oraz psychiczne (emocjonalne, duchowe), czyli ośrodkowe. Oba rodzaje zmęczenia występują na ogół razem i często nieuchwytnie przechodzą jeden

---

<sup>91</sup> Por. W.M. KUŚ, J. SOŁTYSIK, E. STECIŃSKA-MAJKOWSKA, P. WYSZOGRODZKI, *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981, s. 42.

<sup>92</sup> Por. S.J. KONTUREK, *Fizjologia człowieka*, red. T. BRZOZOWSKI, wyd. Edra, Wrocław 2002, s. 762.

w drugi lub nakładają się na siebie. Nie tylko fizyczne zmęczenie wywołuje zmęczenie umysłowe, ale zmęczenie umysłowe lub psychiczne (emocjonalne, duchowe) może prowadzić do fizycznego zmęczenia<sup>93</sup>.

Zmęczenie z racji tego, że jest ogólnobiologiczne i ma na celu zachowanie sprawności życia człowieka przez niedopuszczenie do nadmiernej aktywności fizycznej, broni go przed trwałymi zmianami, a niekiedy i śmiercią. Nie pojawia się nagle, ale nasila dynamicznie w zależności od rodzaju, intensywności, rytmu i warunków środowiskowych pracy oraz właściwości indywidualnych człowieka pracującego. Kryteria klasyfikacji poszczególnych rodzajów zmęczenia, jak i nazewnictwa są różne w zależności od dziedziny nauki, która zajmuje się tym zagadnieniem. Na przykład psychologia definiuje zmęczenie w związku ze stanami stresu, monotonii, emocji i motywacji<sup>94</sup>. Natomiast fizjologia łączy zmęczenie z energetyką wysiłku fizycznego człowieka oraz koordynacją i integracją funkcji poszczególnych narządów i układów uczestniczących w pokrywaniu zapotrzebowania wysiłkowego<sup>95</sup>. Z kolei socjologia, definiując zmęczenie, widzi związek z wpływem warunków bytowania czy organizacji pracy. Ponadto problem zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka w trakcie pracy fizycznej, a wywołujących stan zmęczenia i nakazujących zaprzestanie wysiłku, nie jest w pełni wyjaśniony<sup>96</sup>.

Zmęczenie towarzyszy nieodzownie wszelkiej pracy człowieka w różnym stopniu i nasileniu jako stan organizmu rozwijający się w trakcie wykonywania zarówno fizycznej, jak i umysłowej pracy, charakteryzujący się między innymi: zmniejszeniem zdolności do pracy, nasileniem odczucia uciążliwości wysiłku czy też spadkiem motywacji, a tym

---

<sup>93</sup> Por. A. STRABURZYŃSKA-LUPA, E. STRABURZYŃSKA-MIGAJ, G. STRABURZYŃSKI, *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej wellness w życiu codziennym, pracy i sporcie*, wyd. PWSZ, Kalisz 2015, s. 181–183.

<sup>94</sup> Krótkotrwałe, doraźne zmęczenie monotonijne, (...) które nie ma większego znaczenia. Inaczej przedstawia się sprawa tam, gdzie jest ono stale działającym czynnikiem, gdzie stanowi element struktury pracy zawodowej. Monotonna jest każda praca, której wykonywanie wiąże się z jednorodnością przebiegu zjawisk w otoczeniu i z jednorodnością przebiegu samej pracy. Zob. W. SZEWCZUK, *Zmęczenie monotonijne*, [w:] *Encyklopedia psychologii*, red. W. SZEWCZUK, wyd. Fundacja Innowacja, Warszawa 1998, s. 1126.

<sup>95</sup> Por. J. DUŁAWA, A. DUŁAWA-BUŁDAK, Ł. BUŁDAK, *Zmęczenie* [w:] *Vademecum medycyny wewnętrznej*, red. J. DUŁAWA, wyd. PZWL, Warszawa 2015, s. 996: „Zmęczenie jest to stan przejściowego i odwracalnego zmniejszenia zdolności do pracy, wywołany wykonywaną pracą. O powstaniu zmęczenia świadczy występowanie zmian czynnościowych, obejmujących bądź poszczególne układy i narządy organizmu (tzw. zmęczenie lokalne, przejawiające się np. w obniżaniu sprawności (...), bądź też cały ustroj (zmęczenie ogólne)”; J. A. ŻOŁĄDŹ, *Fizjologia wysiłku fizycznego*, [w:] *Fizjologia człowieka*, red. T. BRZOZOWSKI, wyd. Edra Urban, Wrocław 2019, s. 837–838.

<sup>96</sup> Por. K. GIEREMEK, L. DEC, *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, wyd. HAS-MED, Katowice 2007, s. 13–21.

samym osłabieniem kontynuacji pracy. Można powiedzieć, że stanowi ono rodzaj bariery chroniącej organizm człowieka przed zbyt dużym przeciążeniem i wysiłkiem, ponieważ w czasie intensywnej pracy zarówno fizycznej, jak i umysłowej następuje wzmożone zużycowanie zasobów energetycznych<sup>97</sup>.

Zmęczenie organizmu jest w zasadzie zjawiskiem odwracalnym, gdyż najczęściej stanowi okresowe zakłócenie procesów fizjologicznych i psychofizjologicznych decydujących o pełnosprawnym funkcjonowaniu organizmu. Przywrócenie pełnej równowagi utraconych fizycznych sił wymaga wypoczynku stosownie do stopnia zmęczenia. Mimo iż zmęczenie jest zjawiskiem złożonym, to jego przejawy w znacznym stopniu zależą od rodzaju i natężenia działającego obciążenia oraz od indywidualnych właściwości organizmu człowieka. Wyczerpująca praca, kłopoty rodzinne, niekorzystne warunki biometeorologiczne oraz różnego rodzaju niepowodzenia i życiowe rozczarowania przyczyniają się do powstawania stanów fizjologicznych i psychicznych określonych jako zmęczenie, przemęczenie czy też wyczerpanie<sup>98</sup>. Trzeba powiedzieć, że umiarkowane, a nawet większe zmęczenie spowodowane wysiłkiem nie stanowi zagrożenia dla człowieka ogólnie zdrowego, ponieważ ustępuje całkowicie po dostatecznie długim i właściwym odpoczynku. Mówi się wtedy o tzw. fizjologicznym zmęczeniu, które zanika po odpowiednim dziennym i nocnym odpoczynku<sup>99</sup>.

Jeżeli w układzie nerwowym wystąpią zaburzenia funkcjonalne na tle długotrwanie utrzymującego się zmęczenia bądź jego głębszych stanów, to przeradza się ono w przemęczenie, które rozwija się jako wynik nakładających się stanów zmęczenia czy też umiarkowanego zmęczenia w warunkach niedostatecznego wypoczynku. Przemęczenie niekiedy bywa trudne do uchwycenia ze względu na podobieństwo do różnych stanów chorobowych. Charakteryzuje się zazwyczaj trwałym, złym samopoczuciem, przygnębieniem, niekorzystnym wyglądem oraz bardzo łatwym męczeniem się przy podejmowaniu niewielkich wysiłków fizycznych lub umysłowych. Długotrwanie utrzymujące się przemęczenie może doprowadzić do stanu, w którym wypoczynek staje się utrudniony i potrzebny jest dłuższy czas do odzyskania równowagi i pozyskania utraconych fizycznych sił. Stany takie mogą powodować niekiedy trwałe zmiany chorobowe w organizmie<sup>100</sup>.

---

<sup>97</sup> Por. A. JANISZEWSKI, H. KUŃSKI, *Metody intensyfikacji wypoczynku*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1996, s. 4; A. DAWIDOWIC, A. EBERHARDT, A. RONIĘKIER, *Zmęczenie i wypoczynek*, wyd. WP, Warszawa 1978, s. 18.

<sup>98</sup> Por. W.S. GUMUŁKA, W. REWERSKI, *Zmęczenie i wypoczynek* [w:] *Encyklopedia zdrowia*, dz. cyt., s. 367.

<sup>99</sup> Por. A. HANSEN, *O sztuce wypoczynku*, dz. cyt., s. 17.

<sup>100</sup> Por. W.S. GUMUŁKA, W. REWECKI, *Zmęczenie i wypoczynek*, art. cyt., s. 369.

Eliminacja przyczyn i następstw zmęczenia następuje w czasie wypoczynku, który powinien być pełny, ponieważ oznacza całkowity powrót do normy wszystkich składników fizjologicznych i psychicznych człowieka zmienionych podczas wysiłku oraz pełne przywrócenie zdolności do działania. Z odzyskaniem utraconych sił nieodzownie łączy się słowo *regeneracja* (łac. *regeneration*), co tłumaczy się jako odnawianie, tworzenie na nowo i ogólnie dotyczy odnowy emocjonalnej lub intelektualnej, natomiast w biologii i fizjologii oznacza odbudowę neuronu, narządu lub innej części ciała<sup>101</sup>.

Dlatego też *rekreacja* utożsamiana jest z procesem wypoczynku, a więc z regeneracją sił i usunięciem skutków zmęczenia. Może ona przebiegać zarówno w formie biernej, jak i czynnej, ale zawsze umożliwia odpoczynek w celu odzyskania utraconych fizycznych sił. Tak więc bierne formy rekreacji dają szansę na wypoczynek możliwie wszystkich dyspozycji i funkcji człowieka, czyli zmęczonych i znużonych. Oznaczają różne formy rozprężenia i oddawania się relaksowi przez leżenie, drzemanie czy sen, który stanowi najbardziej wartościową formę biernego wypoczynku. Z kolei czynne formy to wypoczynek najbardziej zmęczonych w toku działalności dyspozycji człowieka przy równoczesnej aktywnej pracy innych funkcji. Aktywny wypoczynek umownie określa się jako psychofizyczną mobilizację organizmu do działania. Można tutaj zaliczyć takie formy rekreacji ruchowej, jak: ćwiczenia fizyczne, spacer, gry i zabawy, czytanie książek, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, a także praca umysłowa po zmęczeniu pracą fizyczną lub odwrotnie – praca fizyczna człowieka zmęczonego pracą umysłową<sup>102</sup>.

Podstawowa i najprostsza forma regeneracji fizycznych sił polega na usunięciu fizycznego zmęczenia najczęściej powstałego w wyniku wykonywanej pracy. W tym celu niezbędny jest wypoczynek stanowiący konieczność fizyczno-biologiczną, stając się tym samym obowiązkiem i uprawnieniem człowieka. Dlatego formy regeneracji sił są uzależnione od rodzaju wysiłku, pory roku, techniki pracy lub jej rodzaju, a ich głównym celem jest, aby zmęczony człowiek mógł przygotować się do ponownego podjęcia zajęć z pierwotną zdolnością działania<sup>103</sup>.

W teologicznym ujęciu potrzeba regeneracji fizycznych sił wynika z nauki o stworzeniu. Człowiek jako stworzenie jest ograniczony w swoich fizycznych i psychicznych

---

<sup>101</sup> Por. A. S. REBER, *Regeneracja*, [w:] *Słownik psychologii*, red. I. KURCZ, K. SKARŻYŃSKA, wyd. Scholar, Warszawa 2000, s. 617.

<sup>102</sup> Por. Z. BOŻEK, M. KWILECKA, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, dz. cyt., s. 12–45.

<sup>103</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl. Teologia pracy, odpoczynku i świętowania*, dz. cyt., s. 220–221.

możliwościach i dlatego potrzebuje odpoczynku<sup>104</sup>. Autor biblijny dokonuje teologicznej, a nie kosmologicznej czy przyrodniczej interpretacji świata, w którym żyje, i problemów, z jakimi się spotyka<sup>105</sup>.

Człowiek powinien pamiętać o tym, że to Bóg stworzył świat, i dlatego w każdej pracy musi zdać się na Bożą siłę. Przypomina o tym zarówno Stary, jak i Nowy Testament; „przecież ty jesteś tylko człowiekiem, a nie Bogiem” (por. Ez 28,2); „Masz wielkie zasoby dóbr, na długie lata złożone; odpoczywaj, jedz, pij i używaj” (por. Łk 42,19). Bóg po stworzeniu świata „odpoczął po trudzie swoim, jaki podjął” (por. Rdz 2,2). Tym samym wypoczynek uważa się za jeden z elementów godności osoby podejmującej fizyczny wysiłek, bowiem sam Bóg-Stwórca odpoczął po stworzeniu i kontemplował swoje dzieło. Należy więc uznać, że wypoczynek jest rodzajem finalizacji pracy i wiąże się z piątym przykazaniem Bożym: „Nie zabijaj!”. Stąd też wynika nakaz zachowania biologicznego życia, jego podtrzymywanie i rozwijanie, ponieważ brak wypoczynku, a tym samym brak dostatecznej regeneracji fizycznych sił może szkodzić zdrowiu, a nawet życiu. Człowiek przez to, że ściśle podlega prawom niedoskonałego świata materialnego, jest ograniczony w swoich fizycznych możliwościach i dlatego wymaga odpoczynku, aby mógł na nowo podjąć swoje codzienne obowiązki<sup>106</sup>.

W Piśmie Świętym prawo do wypoczynku ma niejako podwójne znaczenie, z jednej strony nie pozwala przedłużać pracy poza zachód słońca (por. Pwt 24,15), a z drugiej nakazuje odpoczynek podczas szabat (por. Wj 23,12)<sup>107</sup>. To świadczy między innymi o konieczności regeneracji utraconych fizycznych sił człowieka. Ponadto potrzebuje on odpoczynku, aby oddać cześć Bogu i zjednoczyć swoją pracę z Jego dziełem<sup>108</sup>. I zapewne nie chodzi tutaj jedynie o wytchnienie rozumiane jako przeciwstawienie działaniu, ponieważ autor biblijny mówi najpierw o ukończeniu całego dzieła stworzenia, a dopiero na końcu ma miejsce odpoczynek<sup>109</sup>.

Kazimierz Romaniuk zauważa, że o odpoczynku Boga jest mowa nie ze względu na Jego zmęczenie spowodowane wysiłkiem stwarzania, lecz na jego ściśle powiązanie z pracą,

---

<sup>104</sup> Por. Tamże, s. 222–223.

<sup>105</sup> Por. Z. J. KIJAS, *Początki świata i człowieka*, [w:] *Mysł teologiczna*, red. J. ŻELAZNY, wyd. WAM, Kraków 2004, s. 38; A. SANECKI, *Odpoczynek w tekstach biblijnych*, [w:] *Recreatio religiosa. Odpoczynek czy odnowa*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2006, s. 16.

<sup>106</sup> Por. A. L. SZAFRAŃSKI, *Kairologia*, dz. cyt., s. 86.

<sup>107</sup> Por. J. MAJKA, *Rozważania o etyce pracy*, wyd. Wrocławska Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław 1986, s. 83–84.

<sup>108</sup> Por. Tamże, s. 167.

<sup>109</sup> Por. A. SANECKI, *Odpoczynek w tekstach biblijnych*, dz. cyt., s. 16.

po której ukończeniu należy się wytchnienie. Jak zauważa dalej autor: „zdaniem wieku autorów istotę odpoczynku Boga stanowi radość Stwórcy z tego, że dobre było wszystko; że odpowiadało Jego odwiecznym zamiarom; że stanowiło odbicie Jego chwały i że człowiek był obrazem i podobieństwem Jego. Każdemu wytchnieniu, nawet Bożemu towarzyszy uczucie radości”<sup>110</sup>. Należy zauważyć, że sam Chrystus również podejmuje fizyczną pracę, aby w ten sposób solidaryzować się z człowiekiem i przez to całkowicie podporządkować się woli Ojca. Sam doświadczając trudu ziemskiej pracy, daje człowiekowi wsparcie, wypowiadając słowa: „Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco” (por. Mk 6,31); „Pójdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (por. Mt 11,28)<sup>111</sup>.

Jan Paweł II, mówiąc o pracy, odwołuje się do fragmentu zaczerpniętego z *Księgi Rodzaju*, w którym świat jest rzeczywistością oddaną człowiekowi, praca stanowi zaś w nim istotny element jego powołania. W opinii papieża: „człowiekowi, którego stworzył na swój obraz i podobieństwo, Bóg nakazał: zaludniajcie ziemię (...), czyńcie ją sobie poddaną” (por. Rdz 1, 28)<sup>112</sup>.

W Bożym planie praca jest nie tylko prawem, ale i moralnym obowiązkiem każdego człowieka. Realizując polecenie pracy, człowiek upodabnia się do Boga w Jego stwórczym dziele. Zdaniem Ojca Świętego praca w sensie przedmiotowym jest konieczna, „aby użytkować bogactwa ziemi dla dobra każdego człowieka i społeczeństwa oraz pomaga w zwracaniu ludzkiej działalności ku Bogu, pozwalając wypełnić Jego nakaz, by czynić sobie ziemię poddaną”<sup>113</sup>.

W encyklice poświęconej pracy ludzkiej Jan Paweł II zauważa, że opis stworzenia, jaki znajduje się w pierwszym rozdziale *Księgi Rodzaju*, jest jakby pierwszą „ewangelią pracy”, ukazuje bowiem, na czym polega jej godność, oraz uczy, że człowiek pracując, winien naśladować Boga, swojego Stwórcę, albowiem nosi on ów szczególny pierwiastek podobieństwa do Niego. Co więcej, człowiek powinien naśladować Boga zarówno pracując, jak i odpoczywając. Albowiem sam Bóg zechciał mu przedstawić swoje stwórcze działanie zarówno pod postacią pracy, jak i odpoczynku<sup>114</sup>.

---

<sup>110</sup> K. ROMANIUK, *Biblijna teologia wypoczynku*, dz. cyt., s. 7; G. AUZOU, *Na początku Bóg stworzył świat*, wyd. PAX, Warszawa 1990, s. 199.

<sup>111</sup> Por. A.L. SZAFRAŃSKI, *Kairologia*, dz. cyt., s. 86.

<sup>112</sup> JAN PAWEŁ II, *Praca służy Bogu, człowiekowi i społeczeństwu* (1.05.2000), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 21 (2000) nr 6 (224), s. 36.

<sup>113</sup> Tamże.

<sup>114</sup> LE 25.

Papież Leon XIII w encyklice *Rerum novarum* zwraca uwagę, że jak „wszystko w człowieku, tak i siła jego robocza ma granice ściśle określone, których nie można przekroczyć. Wzmagają się ona wprawdzie przez ćwiczenie i wprawę, lecz pod tym warunkiem, że w porę zaniecha pracy i wypocznie”<sup>115</sup>. Podkreśla, że nic nie usprawiedliwia, aby wymagać takiej pracy, „by umysł tępał od zbytniego trudu, a ciało upadało ze zmęczenia”<sup>116</sup>. Podobnie Jan XXIII również podkreśla konieczność okresowego czasu wolnego dla regeneracji sił oraz psychicznego odpoczynku, ponieważ, „prawem także i potrzebą człowieka jest oderwanie się co pewien czas od pracy nie tylko po to, by dać odpoczynek swym znużonym codziennym trudem siłom fizycznym, a zarazem odprężyć psychicznie”<sup>117</sup>. *Katechizm* naucza, że „życie i zdrowie fizyczne są cennymi dobrami powierzonymi nam przez Boga. Mamy się o nie rozsądnie troszczyć, uwzględniając potrzeby drugiego człowieka i dobra wspólnego”<sup>118</sup>.

Sobór Watykański II zwraca uwagę, że człowiek z jednej strony powinien z należytym poczuciem odpowiedzialności wkładać swój czas i siły w wykonanie swojej zawodowej pracy, jednak z drugiej – musi dysponować wystarczającym odpoczynkiem i czasem wolnym tak, aby mógł go poświęcić rodzinnemu, kulturalnemu, społecznemu i religijnemu życiu (por. KDK 67). Kościół naucza, aby praca była urzeczywistnieniem się człowieczeństwa i spełnieniem osobowego powołania człowieka stworzonego na obraz Boży, działającego we wspólnocie osób<sup>119</sup>. Albowiem człowiek „pracując, nie tylko przemienia rzeczy i społeczność, lecz doskonali też samego siebie” (KDK 35). Jan Paweł II w liście *Dies Domini* pisze, że związek między pracą i odpoczynkiem jest wpisany w ludzką naturę. Jest bowiem zgodny z wolą samego Boga, co poświadcza opis stworzenia z *Księgi Rodzaju* (por. Rdz 2, 2–3; Wj 20,8–11). Zatem odpoczynek jest rzeczą świętą, gdyż pozwala człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym<sup>120</sup>. Z kolei papież Franciszek przypomina, że „jesteśmy powołani do pracy od chwili naszego stworzenia, zatem nie należy dążyć do tego, aby postęp technologiczny zastępował coraz częściej ludzką pracę, przez co ludzkość doprowadziłoby do wyrządzenia szkody sobie samej. Praca jest

---

<sup>115</sup> LEON XIII, *Encyklika o kwestii socjalnej „Rerum novarum”* (15.05.1891), wyd. Capital, Warszawa 2021, 33.

<sup>116</sup> Tamże.

<sup>117</sup> MM 250–251.

<sup>118</sup> KKK 2288.

<sup>119</sup> Por. J. MAJKA, *Rozwój teologii pracy*, „Communio” 4 (1984) nr 2 (20) s. 51–63.

<sup>120</sup> JAN PAWEŁ II, *List apostolski o świętowaniu niedzieli „Dies Domini”* (31.05.1998), wyd. TUM, Wrocław 2021, 65.

koniecznością, częścią sensu życia na tej ziemi, sposobem dojrzewania, ludzkiego rozwoju i osobistego spełnienia”<sup>121</sup>.

Warte zauważenia są wypowiedzi prymasa Stefana Wyszyńskiego zawarte w książce *Duch pracy ludzkiej*, gdzie odwołuje się on do końcowego opisu stworzenia świata człowieka, przytaczając refleksję o odpoczynku Boga-Stwórcy, którego człowiek winien naśladować. Dlatego powołując się na powyższy tekst z *Księgi Rodzaju*, wskazuje na znaczenie i wartość odpoczynku, traktując go jako obowiązek i prawo człowieka<sup>122</sup>. Dla Prymasa praca nie może wyczerpywać wszystkich sił ludzkich, ponieważ człowiek po dniu pracy powinien jeszcze móc rozporządzać swoimi fizycznymi siłami. Praca, mimo iż jest ważna, nie jest najważniejszą wartością, ponieważ po skończonym trudzie dnia człowiek musi w dalszym ciągu pozostawać w pełni człowiekiem, a nie jego *wrakiem*. Codzienna praca powinna występować w takim zakresie intensywności, aby pozostawić człowiekowi możliwość realizacji z pomocą pozostałych fizycznych sił innych dziennych zadań i obowiązków. Praca ma się przyczyniać do integralnego rozwoju człowieka z równoczesnym uwzględnieniem jego godności. Zdaniem Prymasa niedopuszczalne jest, aby praca niszczyła potencjał osobowości człowieka i wyczerpywała w nadmiarze jego fizyczne siły. Człowiek powinien jeszcze mieć czas na wypoczynek, modlitwę, gdyż zbyt długa praca szkodzi człowiekowi zarówno od strony moralnej, psychicznej, jak i fizycznej. Prymas zajmuje się tematyką odpoczynku z równoczesnym odniesieniem jej do pracy, przez co te dwa elementy występują w jego nauczaniu korelatywnie. Jednakże odpoczynek ma tutaj inną treść i pojęciowy zakres niż czas wolny, ponieważ skupia się na regeneracji zużytych podczas pracy fizycznych i duchowych sił<sup>123</sup>.

Magdalena Parzyszek, dokonując analizy rozważań Prymasa na temat pracy i odpoczynku, pisze, że praca, pomimo iż niszczy fizyczne siły, wyzwala ducha z materii i z ciała, które uspokaja. Ponadto przez pracę człowiek spłaca Bogu dług zaciągnięty przez grzech, aby w ten sposób służyła ona nie tylko doczesnemu dobru, ale przede wszystkim wiecznemu<sup>124</sup>.

---

<sup>121</sup> FRANCISZEK, „*Encyklika Laudato si*”, wyd. TUM, Wrocław 2015, 128.

<sup>122</sup> Por. S. WYSZYŃSKI, *Duch pracy ludzkiej*, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1957, s. 152–156; S. ROPIAK, *Teologia odpoczynku według Kardynała Stefana Wyszyńskiego w świetle „Dies Domini” Jana Pawła II*, „*Studia Warmińskie*” 38(2001), s. 348.

<sup>123</sup> Por. S. WYSZYŃSKI, *Duch pracy ludzkiej*, dz. cyt., s. 184; J.A. ŁUKASIK, A. KOĆWIN, *Recepcja myśli społecznej Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, „*Labor et Educatio*” 1(2013), s. 40; P. BORTKIEWICZ, *Etos pracy. Nauczanie moralne i społeczne Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, wyd. UAM WT, Poznań 2001, s. 121–123.

<sup>124</sup> Por. M. PARZYSZEK, *Personalistyczny charakter pracy ludzkiej*, [w:] *O społeczeństwie wychowaniu i pracy w myśli Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, red. L. MARSZAŁEK, A. SOLAK, wyd. UKSW LABOR, Warszawa 2010, s. 201.



### 3. Odpoczynek psychiczno-duchowy

Oprócz regeneracji sił fizycznych, człowiekowi jest także niezbędny odpoczynek psychiczny i duchowy. Pracując w ciągu całego tygodnia, człowiek może co prawda fizycznie odpocząć od pracy, ale rzadko odpoczywa od myślenia o niej, ponieważ troska o prawidłowe wykonanie swoich zawodowych zadań absorbuje jego myśli nawet wtedy, gdy jego ciało odpoczywa. Najczęściej dopiero tzw. *weekend* pozwala oderwać psychikę od codziennych czynności i skoncentrować się np. na rodzinnych czy przyjacielskich relacjach, gdyż pielęgnowanie towarzyskich kontaktów sprzyja psychicznemu odpoczynkowi.

Regenerację i odpoczynek można również osiągnąć dzięki zaktywizowaniu swoich duchowych sił – na modlitwie, kontemplacji, podczas lektury wzmacniającej życie wewnętrzne czy to w trakcie pielgrzymowania, a nawet przez czynienie dobra czy pogodzenie się z osobami, z którymi utraciło się dobry kontakt. Zaspokojone potrzeby duchowe sprawiają, że pewne osoby czują się bardziej wypoczęte i zregenerowane po kilkudniowej przerwie świątecznej niż po dłuższym urlopie bądź wakacjach<sup>125</sup>.

Dla określenia stanów wyłącznie psychicznych, które odpowiadają fizjologicznemu zmęczeniu, używa się terminu i pojęcia *znużenie*. Jest to subiektywne odczucie powstające w świadomości i niekoniecznie odpowiadające, pod względem swej intensywności, nasileniu zmęczenia fizycznego<sup>126</sup>. Zwykle występują one łącznie, ale zdarzają się sytuacje, kiedy nie są od siebie zależne, czego przykładem może być człowiek znajdujący się w stanie silnego afektu typu strach czy radość, podczas którego może nie odczuwać znużenia, chociaż jest bardzo zmęczony. I odwrotnie, kiedy to w pewnych psychicznych czy duchowych sytuacjach, jak chociażby depresja czy rozgoryczenie, wypoczęty człowiek może odczuwać znużenie nawet przed podjęciem jakiegokolwiek działania. Szybsze występowanie znużenia częściej obserwuje się u ludzi wykonujących pracę mało interesującą i monotonna, czego przykładem może być chociażby praca na akord bądź też ze względów czysto ekonomicznych, z uwagi na niskie zarobki, złą organizację pracy, niewłaściwe postępowanie przełożonych oraz złe stosunki międzyludzkie<sup>127</sup>.

---

<sup>125</sup> Por. A. ŻYWCZOK, *Społeczne i wychowawcze zasoby odpoczynku*, „Pedagogika Społeczna”4 (2015) nr 2(56), s. 82.

<sup>126</sup> Por. K. GIEREMEK, L. DEC, *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, dz. cyt., s. 24; B. BANACH, M. BANACH, J. MATEJEK, *Aktywizowanie rozwoju człowieka w czasie wolnym*, wyd. „Sriptum”, Kraków 2022, s. 21.

<sup>127</sup> Por. A. HANSEN, *O sztuce wypoczynku*, dz. cyt., s. 18.

Do objawów znużenia zalicza się zmniejszenie reaktywności, uwagi, brak chęci do dalszej pracy czy też podjęcia innego wysiłku. Jego rozwojowi sprzyjają też różnego rodzaju problemy życia codziennego. Często zdarzają się zaburzenia rytmu snu lub nadmierna senność<sup>128</sup>. Psychicznym stanem poważnie przyspieszającym znużenie jest nuda, która uwiadcza się nawet podczas urlopu, co szczególnie można zaobserwować w dni wolne, kiedy pada deszcz. Dlatego dla człowieka bardzo ważny jest odpoczynek i to zarówno w sferze psychicznej, jak i duchowej<sup>129</sup>.

Odpoczynek jest stanem polegającym na regeneracji sił nie tylko tych fizycznych, ale przede wszystkim psychicznych i duchowych, stanowi konieczny warunek zachowania zdrowia. W postaci biernej tę rolę pełni sen odnoszący się do wszystkich istot, natomiast w postaci czynnej są to różnego rodzaju formy zabawy, sport, hobby, kontemplacji świata i sztuki, które wraz z codzienną pracą stanowią integralną całość życia człowieka. Pełniąc również funkcję humanizacji życia ludzkiego, odpoczynek ma duże znaczenie dla życia małżeńskiego, rodzinnego oraz społecznego. Wpływa także na wewnętrzny rozwój osoby ludzkiej, gdyż umożliwia nabranie właściwego dystansu wobec codziennych problemów, pracy i wszystkiego, co przejściowe. W tym sensie można mówić, że odpoczynek jest moralną i religijno-duchową powinnością człowieka<sup>130</sup>.

Odpoczynek człowieka to również czas wolny przeznaczony na regenerację po trudach pracy i obowiązkowych zajęciach, którym niejednokrotnie towarzyszą napięcia psychiczne. W języku polskim słowu *odpoczynek* pokrewne są takie terminy, jak: *spocząć*, *wypocząć*, *wytchnąć* lub *odetchnąć*. Ponadto mówi się także o *zażywaniu odpoczynku*, *spoczynku*, *zatrzymaniu na odpoczynek* czy *spoczynku*<sup>131</sup>. Człowiek wyczerpany psychicznie potrzebuje odprężenia i ma prawo do aktywnego odpoczynku, ponieważ sprawność psychofizyczna stanowi cenny dar Boży. Dlatego właściwie dobrze pojęta rozrywka wchodzi w zakres powołania Bożego. Jednakże istnieje konieczność zachowania zasady szlachetnego umiaru, gdyż człowiek nie może za wszelką cenę zabiegać tylko o rozrywkę i czynić z niej cel swojego życia<sup>132</sup>.

---

<sup>128</sup> Por. A. STRABURZYŃSKA-LUPA, E. STRABURZYŃSKA-MIGAJ, G. STRABURZYŃSKI, *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej*, dz. cyt., s. 191.

<sup>129</sup> Por. A. HANSEN, *O sztuce wypoczynku*, dz. cyt., s. 18–19.

<sup>130</sup> Por. J. CZARNY, *Wypoczynek* [w:] *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. CHMIELEWSKI, wyd. KUL, Lublin-Kraków 2002, s. 928.

<sup>131</sup> Por. *Odpoczynek* [w:] *Słownik wyrazów bliskoznacznych*, red. S. SKORUPSKI, wyd. PWN, Warszawa 1998, s. 119.

<sup>132</sup> Por. S. OLEJNIK, *Teologia moralna. Życie osobiste i współżycie międzyludzkie*, t. VI, wyd. ATK, Warszawa 1990, s. 89–90.

Umysłowy wypoczynek wiąże się przede wszystkim z wykonywaniem prac typowo umysłowych, a wtórnie także i prac fizycznych, którym towarzyszy zmęczenie umysłu i intelektu. Zazwyczaj jest ono dostrzegane we wszelkich pracach biurowych, dociekaniach naukowych, analizach pomiarowych i kontrolnych, pracach na stanowiskach kierowniczych, jak również uwidacznia się u wszystkich uczących się oraz artystów poszukujących nowych pomysłów. Dzisiaj ten rodzaj zmęczenia uchodzi za głębsze i dłużej trwające niż fizyczne, mimo iż oba są ze sobą powiązane. Z pracą umysłową zawsze w jakimś stopniu wiąże się zmęczenie fizyczne i odwrotnie, gdyż praca wykonywana jest przez ten sam podmiot i organizm<sup>133</sup>.

Dawniej w chrześcijaństwie nie dostrzegano potrzeby wypoczynku po pracy umysłowej i dlatego nie była objęta zakazem wykonywania w dni świąteczne. Jednakże kiedy zauważono zmęczenie fizyczne jako konsekwencję pracy umysłowej, zastosowano podobne dowodzenie potrzeby wypoczynku. Dlatego też zarówno na zmęczenie fizyczne, jak i umysłowe stosowano jeden środek, a mianowicie przerwanie zajęcia i oddanie się bezczynności. Obecnie natomiast oprócz krótkotrwałego czy też dłuższego zaprzestania męczącej czynności stosuje się między innymi takie formy wypoczywania, jak: łagodne ruchy fizyczne, jazdę na rowerze, gry i zabawy, przejście od pracy umysłowej do fizycznej, chwilową zmianę jednego zajęcia na inne, krótką gimnastykę. Specyficzny rodzaj wypoczynku stanowią środki religijne w postaci uspokajającej lektury religijnej, osobistej modlitwy, znalezienie wewnętrznego spokoju sumienia<sup>134</sup>.

Zdaniem Czesława Bartnika stwierdzenie autora *Księgi Rodzaju*, że „Bóg odpoczął po całym swym trudzie” (por. Rdz 2,2), należy rozumieć jako odpoczynek duchowy, ponieważ dzieło stwarzania było dziełem Bożego Słowa i umysłu<sup>135</sup>. Wielkość umysłowego trudu człowieka dostrzegają także inne księgi Starego Testamentu. Świadczą o tym choćby następujące fragmenty: „Skierowałem umysł swój ku temu, by zastanawiać się i badać, ile mądrości jest we wszystkim, co dzieje się pod niebem. To uciążliwe zajęcie dał Bóg synom ludzkim, by się nim trudzili” (por. Koh 1,13). „A serce me doświadczyło wiele mądrości. wiedzy. Poznałem, że również i to jest pogonią za wiatrem, bo w wielkiej mądrości – wiele utrapienia” (Hi 1, 16–18)<sup>136</sup>.

---

<sup>133</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 227.

<sup>134</sup> Tamże.

<sup>135</sup> Tamże, s. 226.

<sup>136</sup> Tamże.

A skoro sam Stwórca *odpoczął*, to wypoczynek duchowy powinien być składowym elementem życia każdego człowieka oraz znakiem jego godności. W pewnym sensie ma on również związek z piątym przykazaniem chroniącym życie ludzkie. W niektórych sytuacjach jest on bardziej konieczny niż po lekkich pracach fizycznych. Niektórzy sądzą, że pracownikom umysłowym potrzebny jest dłuższy sen, gdyż tego typu zmęczenie może jeszcze bardziej zagrażać życiu osoby ludzkiej, a w szczególności jego umysłowi, świadomości, funkcjom poznawczym, jaźni.

Z umysłowym wypoczynkiem ściśle wiąże się odpowiednia regeneracja psychiczna, ponieważ cały człowiek jest podmiotem pracy, a przez fakt podlegania procesowi zmęczenia potrzebuje wypoczynku. Do niedawna uważano, że człowiekowi wystarczy tylko wąsko rozumiany wypoczynek fizyczny i umysłowy, który swym zasięgiem obejmował zmęczenie psychiczne i duchowe. Groźne dla człowieka zmęczenie psychiczne jest powodowane czynnikami materialnymi i trudno uchwytnymi psychicznymi jak niepokój, lęk, znerwicowanie, brak uznania i akceptacji, problemy ambicjonalne, depresja, różnego rodzaju niepowodzenia osobiste czy też zwykłe znużenie wywołane jednostajnością i rutynowością określonych działań<sup>137</sup>. Dla psychicznego odpoczynku istotne znaczenie mają warunki mieszkaniowe, ponieważ to w tym miejscu spędza się największą ilość czasu wolnego oraz regeneruje się. Mieszkanie jest miejscem odprężenia, w nim człowiek jest sam sobie szefem i reguluje czas zgodnie z własnym uznaniem, wypoczywa, śpi i rano wychodzi znów wypoczęty<sup>138</sup>.

Zdaniem Czesława Bartnika psychiczny odpoczynek jest o wiele istotniejszy niż fizyczny i umysłowy, które się w nim zawierają, ale zarazem i trudniejszy do realizowania. Bardzo pomocny w tym odpoczynku jest wewnętrzny spokój, poczucie niezagrożenia, uzyskanie zaufania do siebie, wykorzystanie swych zamiłowań i zdolności, osiąganie widocznej efektywności pracy, możliwość zaimponowania swoją pracą lub osiągnięciami przed innymi<sup>139</sup>. W chrześcijańskim rozumieniu psychiczny wypoczynek stanowi istotny przedmiot Bożego przykazania „nie zabijaj”, dlatego bardzo ważny dla człowieka jest duchowy i moralny pokój, który pochodzi od Boga, natomiast ich brak jest często przejawem niewiary i niemoralności<sup>140</sup>.

Pismo Święte zawiera fragmenty mówiące o potrzebie umysłowego wypoczynku. Święty Paweł w *Liście do Tesaloniczan* pisze: „Zachęcam was jedynie, bracia, abyście coraz

---

<sup>137</sup> Por. Tamże, s. 127–128.

<sup>138</sup> Por. S. CZAJKA, *Z problemów wolnego czasu*, dz. cyt., s. 102.

<sup>139</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 228–229.

<sup>140</sup> Por. Tamże, s. 229.

bardziej się doskonalili i starali zachować spokój, spełniać własne obowiązki i pracować własnymi rękami, jak to wam nakazaliśmy” (1 Tes 4,11). Również św. Mateusz przestrzega: „Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało, lecz duszy zabić nie mogą. Bójcie się raczej tego, który duszę i ciało może zatracić w piekle” (Mt 10,28)<sup>141</sup>.

Odpoczynek to również czas refleksji nad życiem duchowym. Człowiek powinien zdać sobie sprawę ze swej relacji z Bogiem, dlatego musi znaleźć czas na rozrachunek z własnym sumieniem, aby zbliżyć się do stanu równowagi psychofizycznej, która pomoże mu skierować myśli do ściślejszego zjednoczenia się z Bogiem w miłości. Biblia ukazuje duchowy charakter odpoczynku, przedstawiając Boga jako jego źródło. Z tego powodu człowiek jest wezwany do odpoczynku oraz refleksji i uwielbiana swego Stwórcy. Jednak prawdziwy odpoczynek nie oznacza zaprzestania, ale dopełnienia wszelkiego działania<sup>142</sup>.

Zdaniem Jana Pawła II dzień odpoczynku polega przede wszystkim na przerwaniu codziennego rytmu zajęć, tym samym wymaga umocnienia więzi człowieka z Bogiem w „chwilach szczególnej modlitwy”, tak aby relacja Stwórcy ze stworzeniem mogła stawać się głębokim dialogiem, ogarniającym wszystkie wymiary osoby. Odpowiednim dniem, który najpełniej wyraża tę więź, jest niedziela – Dzień Pański. Człowiek, mając czas wolny od codziennej pracy, może także w tym dniu właściwie odpocząć duchowo, dokonując rachunku sumienia i w ten sposób odnajdując w sobie wymagający zrekonstruowania obraz Boga<sup>143</sup>. Dlatego człowiek również tutaj na ziemi powinien dążyć do duchowego odpoczynku, a właściwe korzystanie i rozumienie odpoczynku pozwala mu nie tylko odpoczywać jak Bóg, ale także odpoczywać w Bogu. Pomaga w tym właściwie pogłębiane życie duchowe, polegające na naśladowaniu stylu życia Chrystusa w codzienności na miarę ograniczonych możliwości człowieka<sup>144</sup>.

Dobrym przykładem właściwego odpoczynku może być pielgrzymka, zwłaszcza zorganizowana, ponieważ jest to odpoczynek ku wartościom. Zapewnia ona skierowanie ku *sacrum*, daje pozytywne emocje, sprzyja nawiązywaniu kontaktów i tym samym odnawia duchowe, psychiczne oraz społeczne zasoby. Człowiek codziennie powinien regenerować utraconą energię fizyczną, a także pamiętać o rozwijaniu dobrych relacji z innymi oraz o duchowym rozwoju<sup>145</sup>.

---

<sup>141</sup> Tamże.

<sup>142</sup> Por. A. J. SOBCZYK, *Odpoczynek i życie duchowe*, „Życie Konsekrowane” (2008) nr 5 (73), s. 32–33.

<sup>143</sup> Por. DD 15.

<sup>144</sup> Por. A. J. SOBCZYK, *Odpoczynek i życie duchowe*, art. cyt. 36.

<sup>145</sup> Por. M. DRAMOWICZ-WOJTACKA, *Odpoczynek-luksus czy konieczność*, „Głos Ostrej Bramy” (2015) nr 2 (126), s. 10.

Okres czasu wolnego ma sprzyjać temu, aby człowiek odnajdywał sam siebie, coraz lepiej siebie rozumiał. W tym celu potrzebna jest umiejętność odpowiedniej kontemplacji. Proces ten polega na osobistym wyciszeniu, po to by usłyszeć *głos swojej duszy*. Niestety wielu ludzi nie potrafi, nie chce, a może nawet boi się takiej refleksji. Nie sprzyja temu szalone tempo życia, hałas, krzykliwość towarzyszące aktywnością czasu wolnego. Dlatego ważne staje się przekonanie człowieka, iż potrzebuje on dla zyskiwania duchowej równowagi odpowiednich warunków zewnętrznych dla rekreacji. Organizacja wypoczynku powinna uwzględniać chwile ciszy, uspokojenia, odejścia od codziennego tempa życia. Nie ulega wątpliwości, że rozrywki mają pomóc człowiekowi w chwilowym zapomnieniu o codziennych obciążeniach i stresach, ale też nie można się zapominać w chwilach relaksu o zasadach moralnych, gdyż prowadzi to zawsze do destrukcji człowieczeństwa<sup>146</sup>.

Warto dostrzec jeszcze inną dziedzinę zmęczenia. Jest nią zmęczenie społeczne, które swym zasięgiem obejmuje nie tylko stan pojedynczego człowieka w relacji do społeczności, ale także i całe grupy ludzi. Istnieją bowiem takie stany, sytuacje i wydarzenia, kiedy to człowiek męczy się drugim człowiekiem, grupą lub całą społecznością. Źródła tego typu zmęczenia mogą być różne, począwszy od osobistych uprzedzeń, złego nastroju społecznego lub pracowniczego, a skończywszy chociażby na braku społecznej wolności, niesprawiedliwym podziale pracy i płacy. Społeczne zmęczenie również przyczynia się do takich zachowań, jak: agresja w stosunku do innych, znieczulica, poczucie bezsilności czy apatia. Aby przeciwdziałać takim sytuacjom, nauki społeczne proponują środki zaradcze stosowane względem podstawowych form zmęczenia, czyli: urlopy, wczasy zakładowe, wycieczki czy spotkania zapoznawcze. Z kolei Kościół katolicki ze swej strony zawsze podkreśla wartość rodziny, dobrych relacji międzygrupowych, zwraca uwagę na odpowiedni rozwój duchowy, jak również przypomina o obowiązujących każdego człowieka zasadach moralnych<sup>147</sup>.

Reasumując, odpoczynek jest nieodzownym wymogiem natury ludzkiej. Służy zarówno rozwojowi fizycznemu, jak i psychicznemu oraz duchowemu człowieka. Sprzyja podtrzymywaniu relacji rodzinnych, a także tworzeniu więzi społecznych. Jednak, aby człowiek mógł odpocząć, potrzebuje do tego celu stosownego czasu, zwanego *czasem wolnym*.

---

<sup>146</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Homilia podczas Mszy św. Valle d' Aosta* (21.08.1994), „L' Osservatore Romano”, (wyd. pol.) 15(1994) nr 9–10, s. 18.

<sup>147</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 230–233.

## ROZDZIAŁ DRUGI

# POJĘCIE CZASU WOLNEGO I JEGO CHARAKTERYSTYKA

Konieczność odpoczynku i odnawiania sił fizycznych, psychicznych oraz duchowych jest wpisana w cielesno-duchową naturę człowieka. Bez nich człowiek nie jest w stanie funkcjonować, a nawet jeśli – to bardzo krótko. Mają one istotne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Można powiedzieć, że odpoczynek jest człowiekowi niezbędny, wręcz konieczny do życia, tak jak powietrze, woda czy jedzenie. Aby jednak człowiek mógł odpocząć, potrzebuje czasu wolnego od pracy, w którym będzie mógł zregenerować swoje siły.

W powszechnym rozumieniu odpoczynek bywa niekiedy utożsamiany z czasem wolnym. Dlatego należy najpierw wyjaśnić pojęcie czasu wolnego oraz określić jego podstawowe funkcje (par. 1). Następnie warto przedstawić rys historyczny przeżywania czasu wolnego w historii ludzkości, a przede wszystkim w historii chrześcijaństwa (par. 2). Niezbędne będzie także zwrócenie uwagi na współczesne podejście do rozumienia i przeżywania czasu wolnego (par. 3).

### **1. Pojęcie czasu wolnego i jego podstawowe funkcje**

Czas wolny jest nieodłącznym elementem życia społecznego, który towarzyszy człowiekowi od początków jego istnienia oraz stanowi nośnik pewnych wartości kulturowych przekazywanych kolejnym pokoleniom<sup>1</sup>. Dlatego też problematyka czasu wolnego jest nieodzownie powiązana z rozwojem cywilizacji, gdyż człowiek żyje w czasie cyklicznym. Dotyczy to zarówno dobowego cyklu dnia i nocy, jak również powtarzalności pór roku, świąt czy rytuałów. Czas w tradycyjnych społecznościach płynął powoli i przez to

---

<sup>1</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 62.

nie odczuwano konieczności jego oszczędzania<sup>2</sup>. W miarę rozwoju cywilizacji stał się on pojęciem powszechnym i zagadnieniem interdyscyplinarnym, ponieważ zajmują się nim specjaliści z różnych dziedzin naukowych<sup>3</sup>. Stanowi on między innymi przedmiot zainteresowań filozofii, antropologii, socjologii, psychologii, medycyny, a nawet i ekonomii. Jednak każda z tych nauk ukazuje go w innym kontekście, stąd wynika mnogość jego wielopłaszczyznowych definicji<sup>4</sup>. Jak pisze Gianni Toti, każdy kraj ma swój sposób na określenie czasu poza pracą<sup>5</sup>. Ponadto należy także mieć na uwadze fakt, że problematyką czasu wolnego zajmują się między innymi socjologowie, pedagodzy, ekonomiści i dlatego też definicje tego pojęcia mogą być rozpatrywane z punktu widzenia rozmaitych dyscyplin naukowych<sup>6</sup>.

Czas wolny stanowiący rzeczywistość wielokształtną jest związany z kształtowaniem i doskonaleniem życia, zarówno w jego społecznej, jak i indywidualnej postaci. Ponadto odgrywa ważną rolę w życiu i rozwoju człowieka, a jego zasoby i sposób wykorzystywania stanowią istotne czynniki wpływające na jakość życia zawodowego i zdrowotnego<sup>7</sup>. Mądrze wykorzystany czas wolny ma korzystny wpływ na rozwój osobowości człowieka i podwyższenie poziomu kultury społeczności<sup>8</sup>. Z kolei realizowana w nim aktywność ruchowa wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, a także przyczynia się do zdobycia życiowych doświadczeń<sup>9</sup>.

Potocznie, a zarazem najprościej czas wolny określa się jako czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dobrowolne, w które człowiek angażuje się z własnej woli po wypełnieniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych, szkolnych oraz po zaspokojeniu potrzeb biologicznych organizmu<sup>10</sup>. Przy takim ujęciu właściwy czas wolny to ta część czasu niezwiązanego z pracą, która pozostaje po odjęciu wszystkich wymienionych nakładów, czyli czas wolny od wszelkich obowiązków<sup>11</sup>. Dlatego też liczne sformułowania pojęcia

---

<sup>2</sup> Por. M. BOMBOL, A. DĄBROWSKA, *Czas wolny konsument rynek marketing*, wyd. Liber, Warszawa, 2003, s. 3.

<sup>3</sup> Por. K. KWILECKI, *Rozważania o czasie wolnym wybrane zagadnienia*, wyd. GWSH, Katowice 2011, s. 7.

<sup>4</sup> Por. M. BOMBOL, A. DĄBROWSKA, *Czas wolny konsument, rynek, marketing*, dz. cyt., s. 3.

<sup>5</sup> Por. G. TOTI, *Czas wolny*, dz. cyt., s. 5–6.

<sup>6</sup> Por. M. NAPIERAŁA, R. MUSZKIETA, *Wstęp do teorii rekreacji*, wyd. UKW, Bydgoszcz 2011, s. 118.

<sup>7</sup> Por. K. KWILECKI, *Rozważania o czasie wolnym*, dz. cyt., s. 9.

<sup>8</sup> Por. J. KRUPA, J. BILIŃSKI, *Turystyka w badaniach naukowych*, wyd. Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów 2006, s. 429–430.

<sup>9</sup> Por. M. SYGIT, *Wychowanie zdrowotne*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1997, s. 163.

<sup>10</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu pracy*, dz. cyt., s. 11; E. WNUK-LIPIŃSKI, *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1972, s. 56.

<sup>11</sup> Por. B. GRUSZYN, *Czas wolny. Aktualna problematyka*, wyd. PWN, Warszawa 1970, s. 22.



czasu wolnego, które na przestrzeni dziejów ewoluowały w różnych kierunkach, sprawiają, że pod wpływem konkretnych potrzeb teoretyczno-badawczych z języka potocznego przesuwają go do kategorii naukowych. Rozważania nad czasem wolnym podejmowali myśliciele i reformatorzy społeczni wcześniejszych epok, ale dopiero rozwój urbanizacji i uprzemysłowienia zdecydowanie przyczynił się do tego, że problemy czasu wolnego urosły do rangi zagadnień społecznych, domagających się zarówno klasyfikacji naukowej, jak i praktycznych rozwiązań. Uprzemysłowienie doprowadziło do rozparcelowania dnia na godziny pracy oraz godziny przeznaczone wyłącznie do dyspozycji pracownika<sup>12</sup>.

Każdy człowiek dysponuje taką samą ilością czasu w ciągu dnia, czyli 24 godzinami, co przekłada się na 1440 minut bądź 86400 sekund. Ta liczba godzin, minut i sekund jest dostępna dla wszystkich i przez to nikt nie ma niesprawiedliwej przewagi kilku godzin *ekstra*. Nawet najbogatszemu człowiekowi na świecie nie uda się tego osiągnąć, ponieważ czasu nie można kupić ani pożyczyć, dlatego niektórzy zawsze się spóźniają, a inni są punktualni. Jedni zawsze znajdują czas na kontakt z rodziną i przyjaciółmi, a drudzy nie mają chwili, żeby zadzwonić lub napisać list. Przez to jakże często słyszy się wypowiedzi, że czas jest czymś ulotnym, nieuchwytnym, czymś, co ciągle ucieka, o co trzeba walczyć i nad czym trzeba zapanować. Tymczasem mało kto traktuje czas jako cenny dar, z którego trzeba korzystać roztropnie i z rozwagą, ponieważ czas jest szansą, aby zrobić to, co ma znaczenie dla nas i dla innych<sup>13</sup>.

Tak więc czas wolny jest to czas przeżywany w uwolnieniu się od czynności koniecznych i obowiązkowych, natomiast prawdziwa wolność czasu jest wtedy, gdy żadne czynniki zewnętrzne nie ingerują w jego przeżywanie. Wolność człowieka w czasie wiąże się również z ustaniem zobowiązań na rzecz środowiska zewnętrznego. Z kolei czas wolny jest ściśle powiązany ze stanem umysłu, ponieważ pozwala na koncentrowanie się na czynnościach związanych z kontemplacją oraz takich, które skłaniają do samourzeczywistnienia i samospelnienia<sup>14</sup>. Czas wolny jest w „wąskim znaczeniu, ilorazem czasu poza czasem pracy, o którym można samemu decydować, aby wykorzystać na nie robienie, czy też na

---

<sup>12</sup> Por. M. WALENDOWSKA, *Paradoksy czasu wolnego*, „Życie i Myśl” 242(1974) nr 8, s. 20–21.

<sup>13</sup> Por. M. HARTLEY, *Podręcznik dla zapracowanych kobiet*, wyd. JEDNOŚĆ, Kielce 2008, s. 7–8.

<sup>14</sup> Por. M. BOMBOL, *Ekonomiczny wymiar czasu wolnego*, wyd. Oficyna Wydawnicza SGHW, Warszawa 2005, s. 15; H. GIBSON, H.A. YIANNAKIS, *Gender differences in tourist role preference: A life course perspective. Leisure: Modernity, Postmodernity and Life Styles*, t. 2: Leisure in Different Worlds, wyd. LSA Publications, Eastbourne 1999, s. 14.

kulturalne, gospodarcze, socjalne, religijne, bądź polityczne czynności”<sup>15</sup>. Szczególnie ważne w tym wyjaśnieniu są dwa punkty: wolna decyzja i sensowne wykorzystanie. Niestety obecnie czas wolny jest często *czasem pustym* i przez to powszechnie przyjęło się określenie „społeczeństwo czasu wolnego”, co jest właściwie równoważne ze stwierdzeniem „społeczeństwo czasu pustego” w związku z brakiem świadomości, że ten zdobyty czas należy sensownie wykorzystać. *Czas pusty* to niejako przestrzeń poza czasem pracy i stanowi on jakby swoistego rodzaju czas oczekiwania, który nie jest spożytkowany na rzeczywisty wypoczynek i przez to staje się *czasem morderczym* (dosłownie w języku niemieckim *Totschlag* znaczy *zabójstwo*)<sup>16</sup>.

John Robinson oraz Geoffrey Godbey definiują *czas wolny* jako czas pozostający po odjęciu pracy zarobkowej oraz czasu przeznaczonego na transport i komunikację, a także wszelkich obowiązków domowych i czynności fizjologicznych z wyraźnym zaznaczeniem, że tutaj decyduje tylko i wyłącznie wybór danego człowieka<sup>17</sup>. Edmund Wnuk-Lipiński określa *czas wolny* jako „czas pozostający do osobistej dyspozycji człowieka, po spełnieniu przez niego obowiązków zawodowych, rodzinnych, szkolnych oraz po zaspokojeniu potrzeb biologicznych organizmu”<sup>18</sup>. Podobnie stwierdza Czesław Bywalec, dla którego czas wolny jest „łącznym zasobem czasu w skali dnia, tygodnia, roku lub życia, pomniejszonym o czas pracy oraz czas zaspokajania niezbędnych potrzeb fizjologicznych. Niekiedy czas wolny rozumie się szeroko jako czas poza pracą”<sup>19</sup>. Z kolei z ekonomicznego punktu widzenia czas wolny bywa rozumiany dwojako, ponieważ z jednej strony łączy się z zaspokojeniem różnorodnych potrzeb człowieka lub grup społecznych, a z drugiej – to człowiek w ramach zarówno wygospodarowywania, jak i zagospodarowywania czasu wolnego korzysta ze swych zasobów ekonomicznych<sup>20</sup>.

Czas wolny utożsamiany jest z czasem po pracy zarobkowej pozostającym do swobodnej dyspozycji człowieka i nieobciążonym jakimikolwiek innymi obowiązkami typu: wszelkie prace domowe, wychowywanie dzieci, zakupy. Przez to często kojarzy się go i przez

---

<sup>15</sup> Por. T. GEUS, *Frei-Zeit oder Leer-Zeit*, [w:] *Herausgegeben von R. BLEINSTEIN*, Frankfurt am Main 1988, s. 18.

<sup>16</sup> Por. Tamże.

<sup>17</sup> Por. J. P. ROBINSON, G. GODBEY, *Time for life. The Surprising Ways American Use Their Time*, Penn State University Press, PA 1997, s. 12.

<sup>18</sup> E. WNUK-LIPIŃSKI, *Praca i wypoczynek w budźecie czasu*, dz. cyt., s. 56.

<sup>19</sup> C. BYWALEC, L. RUDNICKI, *Konsumpcja*, wyd. PEW, Warszawa 2002, s. 71.

<sup>20</sup> Por. W. SAMECKI, *Prolegomena do teorii ekonomii*, wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1998, s. 26–27.

to zamiennie zastępuje wyrazami odpoczynek, wytchnienie, relaks, wakacje, wczasy, urlop, ferie, rozrywka, zabawa, sport, turystyka, beczynność lub po prostu tzw. *śladkie lenistwo*. Te wszystkie jakże bogate określenia wskazują zarówno na istotę czasu, jak również na jego funkcję czy też czynności w nim spełniane, natomiast jedność tych wielorakich znaczeń bierze się ze wspólnego źródła, którym jest przeciwstawienie się pracy<sup>21</sup>.

Czas wolny jako pewne zjawisko społeczne kształtuje się i zmienia pod wpływem wielu innych warunkujących go zjawisk społecznych, a samo pojęcie czasu wolnego przedstawia jego zakres w postaci treści lub wartości. Należy zauważyć, że bez szerszego kontekstu każdy termin niezależnie od tego, czy to będzie *czas wolny*, czy też słowo *praca*, nic nie znaczy, ponieważ biorąc pod uwagę uwarunkowania historyczne, można zaobserwować ciągle zmiany, które są ściśle powiązane z procesami społecznymi. Spośród czynników kształtujących pojęcie czasu wolnego można wymienić warunki społeczno-ekonomiczne, ustrój społeczno-polityczny w określonej fazie jego rozwoju, a także warunki środowiskowe, zróżnicowanie zawodowe, tradycje kulturowe czy też poziom intelektualny i kulturalny społeczeństwa<sup>22</sup>.

Każdy czas człowieka, zarówno czas pracy, jak i czas wolny, powinien być dysponowany w sposób wolny i dlatego czas odpoczynku pozostaje w szczególnym stosunku z wolnością rozumianą jako wolność od pracy w ścisłym sensie tego słowa. Człowiek potrzebuje przerwy w pracy, niedzieli, urlopu, ale również ten sam człowiek potrzebuje też odpoczynku, który powinien umożliwić mu odprężenie i wykorzystanie czasu wolnego do podniesienia własnego życia na wyższy poziom<sup>23</sup>. W sposób szczególny oddaje to łacińskie słowo *otium* tłumaczone jako *czas wolny, spoczynek, spokój, próżniactwo*<sup>24</sup>. Szerzej termin ten jest tłumaczony jako *wolność od zajęć zawodowych, swoboda, beczynność, czas wolny od spraw publicznych, życie prywatne* czy też *zajęcia literackie*. Dla starożytnych Greków czy Rzymian *czas wolny* był to czas o charakterze konsumpcyjnym, który znajdował się w opozycji do czasu pracy i zajęć<sup>25</sup>.

<sup>21</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia nauczania społecznego Jana Pawła II*, dz. cyt., s. 85–89; T. ZADYKOWICZ, *Czas wolny – odpoczynek*, [w:] *Encyklopedia nauczania moralnego Jana Pawła II*, red. J. NAGÓRNY, K. JEŻYNA, wyd. Polwen, Radom 2005, s. 127–129; Z. SKÓRZYŃSKI, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, dz. cyt., s. 777–780; J. W. GAŁKOWSKI, *Czas wolny* [w:] *Katolicyzm A-Z*, red. Z. PAWLAK, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1994, s. 59–60; J. GAŁKOWSKI, *Czas wolny*, [w:] *Słownik katolickiej nauki społecznej*, red. W. PIWOWARSKI, wyd. PAX, Warszawa 1993, s. 33–34.

<sup>22</sup> Por. J. DANECKI, *Czas wolny. Mity i potrzeby*, dz. cyt., s. 57.

<sup>23</sup> Por. K. HOFFNER, *Chrześcijańska nauka społeczna*, wyd. WAM, Kraków, s. 115.

<sup>24</sup> *Czas wolny*, [w:] *Słownik łacińsko-polski*, red. K. KUMANIECKI, wyd. PWN, Warszawa 1964, s. 347.

<sup>25</sup> *Czas wolny*, [w:] *Słownik łacińsko-polski*, red. B. KRUCZKIEWICZ, wyd. Książnica-Atlas, Lwów-Warszawa 1925, s. 611.

Jedno z greckich określeń czasu wolnego to słowo *schole*, które poza dosłownym tłumaczeniem jako *czas wolny* oznacza: *zatrzymanie się, przerwę, odpoczynek, próżnowanie, nieróbstwo, ociąganie się, wypełnienie sobie godzin wolnych od pracy i interesów nauką, rozmowami, spotkaniami towarzyskim i miejsce do spędzania czasu wolnego*. W dzisiejszym ujęciu to ostatnie znaczenie słowa *schole* jako szkoła określa miejsce, w którym czas wolny jest wykorzystywany do nauczania i uczenia się. W starożytności znaczenie tego słowa było bardziej ogólne i służyło do określenia próżniaka nietrudzącego się żadną pracą. Starożytni Grecy wolni od pracy zarobkowej spędzali znaczną część swojego czasu wolnego na pogawędkach, dyskusjach czy też różnego rodzaju zgromadzeniach, ponieważ pracą zajmowali się jedynie niewolnicy. Arystoteles stawia znaczenie słowa *schole* w granicach sprzeczności między pracą a czasem wolnym. Według niego czas wolny nie jest wypoczynkiem ani końcem pracy, lecz praca stanowi ukoronowanie czasu wolnego. Pracować oznacza nic innego, jak nie dysponować czasem, nie rozporządzać samym sobą i tym samym nie posiadać szczęścia. Starożytni filozofowie uważają, że człowiekiem jest się w godzinach wolnych<sup>26</sup>.

Ogólnie można powiedzieć, że właściwie w społeczeństwach preindustrialnych czasem wolnym dysponowały jedynie stany wyższe, natomiast dla pozostałych zacierała się różnica między czasem zajęтым a czasem wolnym<sup>27</sup>. Należy również zwrócić uwagę na pewne uwarunkowania językowe, ponieważ jak słusznie zauważają socjologowie zajmujący się tą problematyką, w języku polskim termin *czas wolny* jest stosowany do określenia dwóch zjawisk. W przeciwieństwie do tego na przykład w języku angielskim istnieją dwie nazwy – *free time* oraz *leisure*. Pierwsza z nich dotyczy rozmiarów czasu oraz jego odcinków ukazywanych zazwyczaj za pomocą miar ilościowych, czyli czasu zegara. Druga odnosi się do pewnej całości złożonej z czynności nieprodukcyjnych, czyli do czasu wartości, spokoju, kontemplacji, braku pośpiechu, uwolnienia od wszelkiego rodzaju obowiązków i przymusów. Można ogólnie stwierdzić, że jest to raczej sposób życia niż sekwencja czasowa<sup>28</sup>.

Z czasem wolnym ściśle wiąże się cała „czasoprzestrzeń wolna od” wielorakich czynników negatywnych dla człowieka i jego prawidłowego rozwoju. Czas musi być dopełniony przez miejsce i przestrzeń, zarówno własnego ciała w wolności, jak i własnego mieszkania czy też miejsca życia. Ważną rolę odgrywa również społeczność, jaką jest

<sup>26</sup> Por. G. TOTI, *Czas wolny*, dz. cyt., s. 5–6.

<sup>27</sup> Por. M. BOMBOL, *Ekonomiczny wymiar czasu wolnego*, wyd. Oficyna Wydawnicza SGHW, Warszawa 2005, s. 14.

<sup>28</sup> Por. E. TARKOWSKA, *Czas społeczny, a czas wolny*, [w:] *Kobieta i kultura czasu wolnego*, red. A. ŻARNOWSKA, A. SZWARC, wyd. DIG, Warszawa 2001, s. 19.

rodzina i naród. Zmierzając do osiągnięcia czasoprzestrzeni *od i do*, najczęściej napotyka się na skrajne i przeciwstawne rozwiązania. Jedni uważają, że ma to być w całości czasoprzestrzeń wolna od pracy połączona z dowolnością zajęć i wyłącznym poświęcaniu się zajęciom tzw. wyższym. Z kolei dla drugich praca stanowi jedyny i najwyższy czynnik określający życie ludzkie. Czas wolny to niejako część czasu uwolnionego (zwanego także dyspozycyjnym) od wszelkiego rodzaju obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych i przeznaczonych na wybrane przez siebie zajęcia służące wypoczynkowi, rozrywce oraz kształtowaniu własnej osobowości, a samą zaś kulturę czasu wolnego określa syndrom typowych zajęć, potrzeb, preferencji i aspiracji. Badania nad tym problemem prowadzone na gruncie socjologii, pedagogiki czy polityki społecznej doprowadzają do wyodrębnienia trzech szkół, a mianowicie: francuskiej, która akcent kładzie na autonomiczność czasu wolnego, amerykańskiej, gdzie podkreślany jest między innymi instytucjonalny charakter i związek integralny z całością cywilizacji, oraz radzieckiej (obecnie rosyjskiej), według której czas wolny to przedmiot polityki społecznej<sup>29</sup>.

Na ogół do czasu wolnego zalicza się nadwyżki pozostające z czasu poza pracą po odliczeniu nakładów na czynności będące niezbędnym przedłużeniem zajęć zawodowych, jakimi są między innymi dojazdy do pracy lub dodatkowe zajęcia zarobkowe<sup>30</sup>. W pedagogicznym ujęciu czas wolny dzieci i młodzieży Tadeusz Wujek prezentuje jako „czas, który pozostaje im po zaspokojeniu potrzeb organizmu oraz po wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych. W tym okresie mogą oni oddawać się różnym zajęciom według swoich upodobań, związanym z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem własnych zainteresowań”<sup>31</sup>. Zadaniem współczesnej szkoły jest przygotowanie młodego człowieka do racjonalnego korzystania z czasu wolnego. W opinii Wincentego Okonia dobrze wykorzystany czas wolny może być twórczym czynnikiem w kształtowaniu osobowości człowieka, a niewłaściwie wykorzystany – czynnikiem destrukcyjnym. Skuteczny wypoczynek oraz korzystne dla zdrowia i ogólnej sprawności różnorodne formy rekreacji fizycznej stanowią element zdrowego stylu życia<sup>32</sup>. Warto również zwrócić uwagę na definicję *wolnego czasu* Ryszarda Winiarskiego, według której jest on definiowany w sposób ilościowy, czyli jako część dobowego budżetu czasu pozostającego po wykonaniu wszelkich obowiązków

<sup>29</sup> Por. Z. SKÓRZYŃSKI, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, dz. cyt., s. 777.

<sup>30</sup> Por. *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia powszechna PWN*, red. R. ŁĄKOWSKI, W. KRYSZEWSKI, t. I, wyd. PWN, Warszawa 1983, s. 539.

<sup>31</sup> T. WUJEK, *Wychowanie i środowisko*, wyd. WSiP, Warszawa 1979, s. 299.

<sup>32</sup> Por. W. OKOŃ, *Czas wolny*, [w:] *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Żak, Warszawa 2001, s. 63.

zawodowych, jak i pozazawodowych oraz po zaspokojeniu podstawowych potrzeb organizmu. A także w sposób jakościowy, czyli jako czas, którym człowiek może swobodnie dysponować, przeznaczając go np. na rozrywkę, wypoczynek lub samokształcenie<sup>33</sup>.

Po raz pierwszy próbę określenia terminu *czasu wolnego* podjął amerykański ekonomista Thorstein Veblen, według którego jest to całość życia człowieka poza pracą. Przy tym uważa on, że ilość czasu, jaką się dysponuje, decyduje o społecznym usytuowaniu i przynależności do określonej klasy społecznej<sup>34</sup>. Podobnie uważają Loyd Willam Warner oraz Paul Sanborn Lunt, dla których cały czas spędzony poza zakładem pracy jest niejako automatycznie czasem wolnym<sup>35</sup>. Z kolei dla Edouarda Lindemana *wolny czas* to zasłużona wolność, a więc *coś*, co należy się tym, „którzy są posłuszni nakazowi pracy”<sup>36</sup>. Inni socjologowie amerykańscy, jak Reuel Denney i David Riesman, uważają, że *czas wolny* to czas, jakim dysponuje człowiek poza miejscem pracy i po wywiązaniu się z codziennych obowiązków rodzinnych<sup>37</sup>. I tak, Gillian D. Butler określa *czas wolny* przez pojęcie rekreacji, uważając ją za czynność przynoszącą zadowolenie, z której czerpie się rozrywkę, przyjemność oraz odpoczynek<sup>38</sup>. Jeszcze inaczej przedstawia to zagadnienie Joseph Pieper uważający wolny czas za *boski dar*, z którego należy korzystać dla duchowego odprężenia. Według niego każdy odpoczynek jest zwykłym próżnowaniem, jeżeli nie został wykorzystany na poszukiwanie relacji z *boskością*, natomiast odpoczynek staje się prawdziwym czasem wolnym od zajęć, jeśli człowiek jest zdolny odczuć wewnętrzny spokój, który wiąże się z wyznawaną religią<sup>39</sup>. Zbliżoną definicję podaje Maryhelen Vannier, a mianowicie pisze, że „rekreacja jest tym, co człowiek czyni ze swym czasem wolnym. Jest odtworzeniem sił przez czynność, która przynosi natychmiastowe zadowolenie”<sup>40</sup>. Z kolei socjolog Otto Neuloh określa *czas wolny* jako czas poza pracą zawodową<sup>41</sup>. Georg Friedmann cały czas

<sup>33</sup> Por. R. WINIARSKI, *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, red. R. WINIARSKI, wyd. Łośgraf, Warszawa 2011, s. 15–16.

<sup>34</sup> Por. T. VEBLEN, *Teoria klasy próżniaczej*, wyd. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA S.A., Warszawa 1971, s. 89.

<sup>35</sup> Por. L. W. WARNER, P. S. LUNT, *The Social of a Modern Community*, New Haven 1941, s. 78.

<sup>36</sup> Por. E. LINDEMAN, *Recreational Planning*, New York 1941, s. 448.

<sup>37</sup> Por. R. DENNEY, D. RIESMAN, *Leisure In Industrial America*, New York 1952, s. 53.

<sup>38</sup> Por. G. D. BUTLER, *Introduction to Community Recreation*, New York 1949, s. 4–5.

<sup>39</sup> Por. J. PIEPER, *Leisure, the Basic of Culture*, New York 1952, s. 52–56.

<sup>40</sup> Por. M. VANNIER, *Methods and Materials in Recreation Leadership*, Philadelphia and London 1959, s. 4.

<sup>41</sup> Por. O. NEULOH, *Zagadnienie wykorzystania wolnego czasu w związku ze skracaniem czasu pracy*, [w:] *Wiedza o pracy ludzkiej*, red. B. BIEGELISEN-ŻELAZOWSKI, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1959, s. 282–287.

wolny dzieli na *czas swobodny (temps libere)* i *czas wolny (temps libre)*<sup>42</sup>. Różnica polega na tym, że człowiek wolny od pracy zawodowej ma do spełnienia pewne obowiązki, np. rodzinne czy społeczne, a więc nie jest to jeszcze w pełni czas wolny.

Z kolei niemiecki socjolog Siegfried Braun uważa, że *czasu do wolnego* należy także zaliczyć okres bezrobocia, choroby, służby w wojsku, przy czym okres bezrobocia wlicza on w obręb czasu wolnego, nazywając go *kiepskim czasem wolnym*<sup>43</sup>. Odmienne stanowisko w tej kwestii zajmują Nels Anderson i Friedrich K. Karrenberg, którzy piszą, że „byłoby bezcelowe mówić o bezczynnym czasie bezrobotnych jako o ich wolnym czasie, zwłaszcza gdy dana osoba jest nie zabezpieczona i skutkiem tego przygnębiona z powodu braku pracy. (...), jednak „gdy bezrobotny wie na pewno, kiedy rozpocznie swą następną pracę, i jeżeli nie odczuwa przykro niepewności obecnej sytuacji, może czuć się zadowolonym z chwilowego wolnego czasu, szczególnie jeśli zeń korzysta według własnych upodobań”<sup>44</sup>.

Odmienne spojrzenie na czas wolny prezentuje Walter B. Pitkin, który uważa, iż „wolny czas może być największym błogosławieństwem lub przekleństwem. Ty określasz jego wartość, a sposób, w jaki go spędzasz, świadczy o tobie. W dawnych czasach praca determinowała w tym względzie człowieka pracy. W czasach obecnych sposób spędzania czasu wolnego określa człowieka”<sup>45</sup>. Tego typu rozumowanie w konsekwencji prowadzi do wniosku, że praca stanowi zło i dlatego powinna być ograniczona do minimum, tak aby zajmować jak najmniej miejsca w życiu człowieka, a czas wolny powinien stać się zasadniczą treścią życia ludzkiego.

Zupełnie odrębne podejście do problematyki czasu wolnego przedstawia marksistowska socjologia, według której pojęcia *czasu wolnego* i *czasu pracy* nie stoją w opozycji, ale są integralnie ze sobą powiązane i wzajemnie się warunkują. Wynika to przede wszystkim z innego traktowania pracy uznawanej za jedną z naczelnych wartości społecznych. Praca ma wartość samą w sobie, a wyzwolona praca jest nie tylko obowiązkiem każdego człowieka, lecz powinna się stać źródłem szeroko pojętej aktywności, satysfakcji, rozwoju i samorealizacji. Sama zaś współzależność między czasem pracy a czasem wolnym ma polegać na stworzeniu przez pracę pełniejszych oraz bardziej wszechstronnych warunków rozwoju człowieka

---

<sup>42</sup> Por. G. FRIEDMANN, *Le loisir et la civilisation technicienne*. RISS, vol. XII nr 4 UNESCO, Paris 1960, s. 556.

<sup>43</sup> Por. S. BRAUN, *Die wachsende FREIZEIT in der industriellen Gesellschaft*, „WWI Mitteilungen” 9(1956) nr 12, s. 26.

<sup>44</sup> N. ANDERSON, F. K. KARRENBERG, *Leisureby Product of Industrial Urbanism*, Cologne 1957, s. 3.

<sup>45</sup> W.B. PITKIN, *The Psychology Of Happiness*, wyd. Simon and Schuster, New York 1929; M. ĆWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, dz. cyt., s. 46.

zarówno w czasie pracy, jak i w czasie wolnym. To z kolei pozwoli na tworzenie materialnych warunków dla zwiększenia ilości czasu wolnego, a tym samym rozwoju człowieka<sup>46</sup>.

Marek Ćwiakowski zauważał, że potrzeba wzrostu zasobów czasu wolnego i sposobu jego zagospodarowania była widoczna we wszystkich społeczeństwach przemysłowych, niezależnie od panującego w nich ustroju społeczno-ekonomicznego. Był to, jego zdaniem, proces obiektywny i wynikający z właściwości rozwoju społecznego sił wytwórczych, a wyznaczony przez działanie ekonomicznego prawa czasu pracy, sformułowanego przez Karola Marksa<sup>47</sup>. Autor uważał, że sam Marks uchodzi za orędownika skracania czasu pracy i przeobrażeń treści pracy, przez co tym samym akcentuje rangę czasu wolnego jako *celu samego w sobie*<sup>48</sup>. Socjologowie marksistowscy w odmienny sposób odnosili się do zagadnienia czasu wolnego i tym samym inaczej określali jego pojęcie, twierdząc przede wszystkim, że czas pracy i czas wolny to pojęcia wzajemnie ze sobą związane i uwarunkowane.

Zgodnie z marksistowską socjologią *czas wolny* stanowi integralną część programu rozwoju społeczno-ekonomicznego państwa socjalistycznego wraz z określeniem formy jego wykorzystania, co ma służyć planowanej gospodarce socjalistycznej. Jednak typowy czas wolny stanowi zaledwie tylko część czasu poza pracą, gdyż nie jest czasem wolnym cały obszar poza pracą zawodową. W swoich publikacjach zwolennicy teorii marksistowskiej podkreślali, że w ustroju socjalistycznym współzależność, która istnieje między czasem pracy a czasem wolnym wyraża się przede wszystkim w tym, że z jednej strony czas wolny stwarza ludziom warunki do wszechstronnego rozwoju, natomiast z drugiej sam rozwój jednostki stanowi poważny czynnik podnoszenia wydajności pracy. Z ekonomicznego punktu widzenia problem ten przedstawiał radziecki ekonomista Aleksander Stieskin, który stwierdzał, że „problemów czasu pracy, czasu poza pracą i czasu wolnego nie należy rozpatrywać w oderwaniu. Powinny one być analizowane w ścisłej współzależności, ponieważ sam czas wolny zależy w ostateczności od wzrostu wydajności pracy, stanowiąc ekonomiczną podstawę skracania czasu pracy. Z drugiej zaś strony sam czas pracy, dzień pracy, jego ekonomiczna efektywność w dużym stopniu zależą od rozsądnego i racjonalnego wykorzystania wolnego czasu”<sup>49</sup>.

---

<sup>46</sup> Por. S. CZAJKA, *Z problemów wolnego czasu*, dz. cyt., s. 40–42.

<sup>47</sup> Por. M. ĆWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, dz. cyt., s. 71.

<sup>48</sup> Por. K. MARKS, *Kapitał*, t. III, cz. 2, wyd. CRZZ, Warszawa 1959, s. 401.

<sup>49</sup> A. STIESKIN – *Przemówienie na posiedzeniu sesji problemowej „Rola wolnego czasu w podnoszeniu kulturalno-technicznego poziomu pracujących”* (14.02.1961) w Swierdłowsku, w ramach konferencji ekonomicznej. Maszynopis w Instytucie Filozofii Akademii Nauk ZSRR w Moskwie; por. M. ĆWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, dz. cyt., s. 51.



Dla Germana Aleksandrowicza Prudienskigo<sup>50</sup> oraz Borysa Gruszyna<sup>51</sup> był to tzw. *czas zajęty*, do którego należy zaliczyć między innymi czas niezwiązany bezpośrednio z procesem pracy (np. przebieranie się, mycie), czas potrzebny na dojazd do i z pracy, czas przeznaczony na sprawy bytowe, a więc prowadzenie gospodarstwa domowego, zakupy, załatwienie spraw osobistych, czas potrzebny na opiekę nad dziećmi czy innymi domownikami, a także czas przeznaczony na higienę osobistą, sen, jedzenie. Tak więc typowy czas wolny opiera się na dwóch funkcjach ukierunkowanych na: rekonstrukcję sił człowieka, które zostały niejako utracone zarówno w czasie pracy, jak i w tzw. czasie *zajętym* oraz na duchowy i fizyczny rozwój człowieka na płaszczyźnie kultury, estetyki, ideologii. Należy wziąć pod uwagę wiele różnych możliwości spędzania czasu wolnego jak np.: aktywna działalność twórcza, nauka i samokształcenie, indywidualne oraz publiczno-widowiskowe korzystanie z kultury, uprawianie sportu i turystyki, wszelkiego rodzaju zajęcia amatorskie, zabawy z dziećmi, spotkania towarzyskie, bezczynność, czyli tzw. wypoczynek bierny, oraz antykulturalny charakter spędzania czasu wolnego na przykład poprzez nadużywanie alkoholu<sup>52</sup>.

Godna uwagi jest definicja *czasu wolnego* sformułowana przez Joffre Dumazediera, francuskiego socjologa i teoretyka pedagogiki czasu wolnego. Uważał on, że czas wolny obejmuje wszystkie zajęcia, którym człowiek oddaje się z własnej chęci bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia, a także swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych, czy społecznych<sup>53</sup>. Ponadto autor wyróżniał także specyficzną kategorię czasu wolnego, tzw. *sferę nieokreśloną*, do której zaliczał np. zarobkowe lub częściowo zarobkowe uprawianie sportu, muzyki, majsterkowanie, prace działkowe<sup>54</sup>.

Analizując poszczególne definicje dotyczące czasu wolnego, podawane przez różnych badaczy problemu, dochodzi się do wniosku, że termin ściśle powiązany jest z relacją do pracy bądź też stanowi rzeczywistość posiadającą samoistną wartość<sup>55</sup>. Nie jest on jed-

---

<sup>50</sup> Por. G.A. PRUDRIENSKI, *Wremia i trud*, wyd. CRZZ, Moskwa 1963, s. 346–347.

<sup>51</sup> Por. B. GRUSZYN, *Czas wolny. Aktualna problematyka*, wyd. PWN, Warszawa 1970, s. 40–42.

<sup>52</sup> Por. Tamże, s. 43–49.

<sup>53</sup> Por. J. DUMAZEDIER, *Current Problems of the Sociology of Leisure*, „International Social Science Journal” 12 (1960) nr 4, s. 523; Tenże, *Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*, Paris 1974, s. 93.

<sup>54</sup> Por. J. DUMAZEDIER, *Problemes actuels de la sociologie du loisir*, „Revue Internationale des Sciences Sociales” 12 (1960) nr 4, s. 563–573.

<sup>55</sup> R. WHITE, *Środki społecznego przekazu a religijna wyobraźnia*, [w:] *Kościół a środki społecznego przekazu*, red. J. CHRAPEK, wyd. Pallottinum, Warszawa 1990, s. 189.

nak prostym zaprzeczeniem pracy czy też swoistym czasem nie-pracy, po pracy, poza pracą czy też tzw. *czasem pustym*. Najczęściej jest związany z jakąś formą aktywności. Podział na czas pracy i czas wolny istniał we wszystkich kulturach, mimo iż na przestrzeni dziejów poglądy na jego temat uległy wyraźnej ewolucji<sup>56</sup>.

Wychodząc z założenia, że praca jest aspektem działania, to również w tym samym aspekcie należy rozważać czas wolny. Pojęcie *czasu wolnego* zawiera w sobie czynne i bierne relacje jednostkowe i międzyosobowe o bardziej lub mniej intensywnym charakterze, czyli: sfera religii, kontemplacji, moralności, kultury, działań i doznań poznawczych, relacji społecznych, działań i doznań estetycznych, zabaw, sportu, turystyki itd. Jest to więc zbiór różnorodnych zachowań powiązanych z różnymi potrzebami ludzkimi<sup>57</sup>.

Należy również brać pod uwagę fakt, że każdy człowiek ma własne poczucie czasu, w tym zajętego, na wpół wolnego oraz całkowicie wolnego. Bardzo płynne, naturalne i wręcz nieświadome w pewnej mierze staje się przejście z opozycji czas wolny kontra praca do opozycji czas wolny a spełnianie obowiązków, ponieważ okresy obowiązku i wypoczynku nakładają się na siebie. Czas wolny jest dzisiaj w równej mierze odpoczynkiem przed pracą jak i po niej. Tak samo człowiek mówi o udanym urlopie, kiedy pod jego koniec nie może się doczekać powrotu do pracy<sup>58</sup>.

Jak zauważa Jan Szczepański, „praca jest zużywaniem sił człowieka w ich wielorakich postaciach, wypoczynek jest ich regeneracją. Czas wolny jest tylko metaforą, gdyż jest to proces odnawiania się, stanowiący o istnieniu organizmów żywych i utrzymujących życie, będący stałym wysiłkiem. To co potocznie nazywa się czasem wolnym od pracy, nie jest czasem wolnym od stałego wysiłku dla utrzymania życia, chociaż wysiłek ten nie jest w pełni świadomy i intencjonalnie kształtowany”<sup>59</sup>.

Jednak w świadomości ludzkiej *czas wolny* to nadal ucieczka od pracy, która jest swego rodzaju przymusem rozumianym głównie w kategoriach czysto ekonomicznych, co sugeruje swoisty konflikt człowieka z cywilizacją techniczną kształtującą czas wolny. Nie sposób jednak pojmować czasu wolnego tylko w opozycji do pracy, ponieważ istnieje

---

<sup>56</sup> Por. T. ZADYKOWICZ, *Czas wolny-odpoczynek*, [w:] JAN PAWEŁ II, *Encyklopedia nauczania moralnego*, dz. cyt., s. 127–129.

<sup>57</sup> Por. J. S. GAŁKOWSCY, *Czas wolny*, [w:] *Słownik katolickiej nauki społecznej*, red. W. PIWOWARSKI, wyd. PAX, Warszawa 1993, s. 33.

<sup>58</sup> Por. M. TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK, *Fenomen czasu wolnego*, wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2012, s. 98.

<sup>59</sup> J. SZCZEPAŃSKI, *Fantazje na temat czasu*, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 27–28.

szereg form pośrednich między pracą i czasem wolnym, które nie są w pełni bezinteresowne, ale za to sprawiają przyjemność – praca na działce, majsterkowanie, praca twórcza. Ponadto często zdarzają się sytuacje, kiedy to wykonywane są dwie lub więcej czynności łącznie, przykładem tego może być chociażby słuchanie radia w trakcie jazdy samochodem<sup>60</sup>.

Według Bogusława Sułkowskiego jest to czas poza snem i czynnościami fizjologicznymi, przeznaczony na odpoczynek, zabawę czy też bezinteresowny rozwój osobowości. W tym ujęciu same czynności czasu wolnego podlegają odmiennym zasadom niż czynności czasu pracy. Charakteryzuje je minimum społecznych zobowiązań i przymusów, psychiczne poczucie wolności oraz bezinteresowność i wartość samą w sobie<sup>61</sup>.

Podobnie uważa Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska, według której czasem wolnym określa się czas, jaki pozostaje człowiekowi po wykonaniu czynności koniecznych, czyli „związanych z obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi, społecznymi, a także po wykonaniu wszelkich niezbędnych czynności związanych z fizjologią i funkcjonowaniem organizmu człowieka”<sup>62</sup>. Natomiast, jak utrzymywał Aleksander Kamiński: „Czas wolny jest to ta 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 (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, opieka nad członkami rodziny niezdolnymi do samoobsługi) – i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści”. Z kolei *wczasowaniem* nazywał czas, którym człowiek swobodnie i dobrowolnie dysponuje, przeznaczając go na zabawę, odpoczynek lub podejmowaną z własnej woli pracę umysłową, aktywność społeczną, sportową, artystyczną, techniczną i inną<sup>63</sup>.

Kazimierz Czajkowski także rozróżniał pojęcia czas wolny i wczasy. W jego ujęciu czas wolny to „ten okres dnia, który pozostaje do wyłącznej dyspozycji człowieka, po uwzględnieniu czasu przeznaczonego na prace zawodowa, posiłki, sen, uzupełnienie wykształcenia zawodowego teoretycznego i praktycznego oraz niezbędne osobiste zajęcia

---

<sup>60</sup> Por. R. WINIARSKI, *Rekreacja i czas wolny*, wyd. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2012, s. 137.

<sup>61</sup> Por. B. SUŁKOWSKI, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, t. I, wyd. Oficyna Naukowa, Warszawa 1998, s. 35.

<sup>62</sup> Por. I. KIELBASIEWICZ-DROZDOWSKA, *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, [w:] *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. SIWIŃSKI, B. PLUTA, wyd. AWF, Poznań 2010, s. 9.

<sup>63</sup> Por. A. KAMIŃSKI, *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, wyd. PWN, Warszawa 1974, s. 352.

domowe i rodzinne”, natomiast wczasy to „ta część wolnego czasu człowieka, którą wykorzystuje on dla wypoczynku i rozrywki po pracy i zajęciach dnia codziennego. (...). W czasach wczasów jednostka może – ale nie musi – kontynuować uprawianie osobistych zainteresowań amatorskich i miłośniczych w kierunkach odpowiadających jej zamiłowaniom”<sup>64</sup>.

Ogólne treści pojęcia *czasu wolnego* są zdeterminowane przez określone warunki ustrojowe danego społeczeństwa. W ujęciu Tadeusza Wujka czas wolny był traktowany przede wszystkim jako czynnik wpływający na wszechstronny rozwój osobowy człowieka, co oznacza, że służył nie tylko wypoczynkowi, ale również rozwojowi intelektualnemu, kulturalnemu, zdobywaniu nowych wartości, aktywności społecznej, estetycznej oraz obcowaniu z innymi ludźmi<sup>65</sup>.

Dla Jana Daneckiego *czas wolny* to czas, w którym najlepiej uwidacznia się prawo wyboru, ponieważ zarówno w szkole, jak i w pracy człowiek musi wykonywać to, co jest przewidziane, narzucone odgórnie i zawarte w programie pracy. Wtedy bowiem nie ma możliwości selekcji i wyboru tego, co człowiekowi bardziej odpowiada. Tą możliwość swobody wyboru i braku kontroli daje czas wolny, który jednak najpierw należy sobie wypracować. Natomiast „niedobór wolnego czasu powszechnie niemal uważany jest za największą przyczynę dysproporcji pomiędzy całym szeregiem głęboko odczuwalnych potrzeb i aspiracji a możliwością ich faktycznej realizacji”<sup>66</sup>. W ujęciu socjologicznym czas wolny definiuje się jako czas pozostający człowiekowi poza snem i koniecznymi do wykonania obowiązkami, bez szczególnego znaczenia sposobu wykorzystania tego czasu dla zajęć ocenianych w pozytywny sposób patrząc z punktu widzenia społeczeństwa czy jednostki<sup>67</sup>. Natomiast Zygmunt Skórzyński nazywał czasem wolnym czas pozostający po wykorzystaniu wszelkich koniecznych obowiązków, takich jak praca zawodowa, obowiązki społeczne i obowiązki gospodarsko-zawodowe<sup>68</sup>.

Bez wątplenia *czas wolny* jest elementem budżetu czasu człowieka wyróżnionym z uwagi na przypisane mu zajęcia, cechy oraz funkcje<sup>69</sup>. Spełnia on więc w życiu człowieka

---

<sup>64</sup> K. CZAJKOWSKI, *O niektórych problemach wolnego czasu*, „Kultura i Życie” (1962) nr 2, s. 4–6.

<sup>65</sup> Por. T. WUJEK, *Czas wolny jako wartość kulturotwórcza i wychowawcza*, [w:] *Wychowanie i środowisko*, red. B. PASSINI, T. PILCH, wyd. PWN, Warszawa 1968, s. 295.

<sup>66</sup> J. DANECKI, *Jedność podzielonego czasu. Czas wolny i czas pracy w społeczeństwach uprzemysłowionych*, dz. cyt., s. 303–306.

<sup>67</sup> Por. Z. DĄBROWSKI, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, wyd. PZWS, Warszawa 1966, s. 17.

<sup>68</sup> Por. Z. SKÓRZYŃSKI, *Z zagadnień wolnego czasu ludności miast w Polsce*, „Problemy Pokoju i Socjalizmu” (1996) nr 1, s. 19.

<sup>69</sup> B. KOLNY, *Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków*, „Handel Wewnętrzny” (2016) nr 2(361), s. 228.

wiele różnorodnych, wzajemnie przenikających się funkcji, tak że nie jest prostą sprawą wyróżnienie ich wszystkich i przeprowadzenie między nimi wyraźnego podziału. Warto mieć na uwadze fakt, że *czas wolny* nie służy jedynie wypoczynkowi, ponieważ pełni on wiele innych funkcji mających jednocześnie duże znaczenie dla relacji pomiędzy członkami rodziny. Chodzi między innymi o funkcje wychowawcze, integracyjne, oświatowe czy kompensacyjne. Trzeba jednak pamiętać, że aby *czas wolny* spełniał swoje funkcje, zachodzi konieczność, aby był prawidłowo na te funkcje nastawiony<sup>70</sup>. We współczesnych warunkach życia *czas* jest dobrem szczególnie cennym, a jednym z ważnych problemów związanych z zarządzaniem budżetem czasu jest interesujące wykorzystanie czasu wolnego. Z kolei jego zasoby i sposoby spędzania uzależnione są od wzajemnie powiązanych ze sobą uwarunkowań wynikających, zarówno z cech osobowościowych, jak i demograficznych człowieka oraz jego aktywności zawodowej, czy też poziomu dochodów. Nie można również pominąć jego znaczenia społecznego i prozdrowotnego<sup>71</sup>.

Analizując rzeczywiste funkcje, jakie *czas wolny* pełni współcześnie, stwierdza się, że umiejętność panowania nad własnym czasem i odpowiednie wykorzystanie go wcale nie są czymś powszechnym i oczywistym. *Czas wolny* jest związany z kształtowaniem i doskonaleniem życia, zarówno społecznego, jak i indywidualnego, bowiem w różnych społeczeństwach przypisuje mu się odmienne funkcje i ingeruje w sferę jego wykorzystania przez poszczególne osoby i całe społeczności. Ta ingerencja powoduje, że staje się on czasem pozornie subiektywnej wolności<sup>72</sup>. Przez funkcje czasu wolnego należy rozumieć rolę, jaką *czas wolny* pełni zarówno w życiu społecznym, jak i gospodarczym. Chodzi tutaj przede wszystkim o bezpośrednie i pośrednie następstwa zaspokojenia w czasie wolnym różnorodnych potrzeb człowieka. W zależności od rodzaju badań różni autorzy wyodrębniają odmienne funkcje czasu wolnego, istotne z ich punktu widzenia oraz specyfiki reprezentowanych przez nich dyscyplin naukowych<sup>73</sup>.

Jak podaje Bohdan Jung, pojęcie czasu wolnego zawiera w sobie wiele elementów, z pośród których na szczególną uwagę, jego zdaniem, zasługują następujące:

---

<sup>70</sup> Por. M. BĄKOWICZ, E. KATNIS, *Aktywność rekreacyjna podejmowana w rodzinie w czasie wolnym*, „Nauczyciel i Szkoła” 201 (2015) nr 57(1), s. 120–130.

<sup>71</sup> Por. U. GRONEK, *Zasoby i sposoby wykorzystywania czasu wolnego*, „Studia i Prace WNEiZ US” (2019) nr 56, s. 54.

<sup>72</sup> Por. DYZINIĄK, *Spoleczeństwo w okresie zmian*, wyd. Zachodnie Centrum Organizacji, Kraków-Szczecin-Zielona Góra 1997, s. 246.

<sup>73</sup> Por. M. TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK, *Fenomen czasu wolnego*, dz. cyt., s. 117; M. WALCZAK, *Wychowanie do wolnego czasu*, wyd. WSP, Zielona Góra 1994, s. 7–8.

*psychologiczno-subiektywny*, gdzie czas wolny jawi się jako stan duszy, stosunek osoby do wykonywanej czynności; *rezydualny*, w którym czas jawi się jako ten pozostający po uwolnieniu się człowieka od obowiązków zawodowych; *autonomiczno-osobisty* służący do czynności dowolnie wybranych; *normatywno-funkcjonalny* przeznaczony na pogoń za prawdą, poznaniem samego siebie, rozrywką czy bezinteresownym pogłębianiem swej wiedzy; *behawioralny* związany z każdym innym typem zachowania niż praca, wykonywany poza czasem pracy oraz *ekonomiczny* rozumiany jako cały czas, który nie jest sprzedawany, i który nie należy do człowieka bez względu na sposób, w jaki jest wykonywany<sup>74</sup>.

Czas wolny stanowiący rzeczywistość wielokształtną jest związany z kształtowaniem i doskonaleniem życia, zarówno w jego społecznej, jak i indywidualnej postaci. Ponadto odgrywa ważną rolę w życiu i rozwoju człowieka, a jego zasoby i sposób wykorzystywania stanowią istotne czynniki wpływające na jakość życia zawodowego i zdrowotnego<sup>75</sup>. Mądrze wykorzystany czas wolny ma korzystny wpływ na rozwój osobowości człowieka i podwyższenie poziomu kultury społeczności<sup>76</sup>. Z kolei realizowana w nim aktywność ruchowa wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, a także przyczynia się do zdobycia życiowych doświadczeń<sup>77</sup>.

Funkcje czasu wolnego można zasadniczo podzielić na dwie grupy, gdzie pierwszą stanowią funkcje o charakterze *społeczno-humanistycznym*, natomiast – funkcje o charakterze *gospodarczym* (ekonomicznym)<sup>78</sup>. Istotę czasu wolnego można więc wyjaśnić za pomocą przypisywanych mu funkcji w zależności od potrzeb człowieka<sup>79</sup>.

*Społeczno-humanistyczne* funkcje czasu wolnego utożsamiane są z rolą, jaką pełni on w stosunku do człowieka, grupy społecznej oraz społeczeństwa jako całości. W takim kontekście ujmowany bywa wielofunkcyjnie z uwagi na zróżnicowane sposoby jego wykorzystania, a także towarzyszące mu motywy. Dlatego można wskazać zaledwie kilka funkcji uznawanych za podstawowe, jak np.: *wypoczynkowe (rekreacyjne)*, *kulturalne*, *integracyjne*, *wychowawcze*, *oświatowe (edukacyjne)*, *kompensacyjne*<sup>80</sup>.

<sup>74</sup> Por. B. JUNG, *O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-gospodarczego*, wyd. SGPiS, Warszawa 1987, s. 9.

<sup>75</sup> Por. K. KWILECKI, *Rozważania o czasie wolnym*, dz. cyt., s. 9.

<sup>76</sup> Por. J. KRUPA, J. BILIŃSKI, *Turystyka w badaniach naukowych*, wyd. Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów 2006, s. 429–430.

<sup>77</sup> Por. M. SYGIT, *Wychowanie zdrowotne*, dz. cyt., s. 163.

<sup>78</sup> Por. C. BYWALEC, L. RUDNICKI, *Konsumpcja*, wyd. PWE, Warszawa 2002, s. 98.

<sup>79</sup> Por. B. KOLNY, *Analiza czasu wolnego*, art. cyt., s. 230–240.

<sup>80</sup> Por. E. WNUK-LIPIŃSKI, *Praca i wypoczynek w budźecie czasu*, wyd. PAN, Wrocław 1972, s. 28–31.

*Wypoczynkowe* funkcje czasu wolnego ściśle powiązane z *rekreacją* obejmują swym zasięgiem zajęcia bądź czynności przynoszące odpoczynek fizyczny, psychiczno-umysłowy i duchowy, w którego zakres wchodzi rekreacja, zabawa, sen oraz odpoczynek bierny. Racjonalny wypoczynek i rekreacja mają korzystny wpływ na stan zdrowia i długość życia człowieka<sup>81</sup>.

*Kulturalne* funkcje czasu wolnego polegają zarówno na tworzeniu, jak i przyswajaniu wartości kulturowych. Mówi się o nich, że są to realizacje *kulturotwórcze* oraz *kulturobiornicze*. Istnieje bowiem ścisła zależność pomiędzy ilością, jakością i zasięgiem czasu wolnego, a poziomem kulturalnym społeczeństwa, ponieważ w tym czasie człowiek może zaspokoić potrzebę swoich twórczych zdolności zgodnie z indywidualnymi zainteresowaniami i ambicjami<sup>82</sup>.

*Integracyjne* funkcje czasu wolnego, czyli mające na celu zaspokajanie potrzeb przynależności, osiągnięć, uznania oraz integracji w rodzinie lub określonej grupie społecznej. Przyczyniają się one do tworzenia więzi międzyludzkich zwłaszcza tych w rodzinie, ponieważ wzmożone tempo życia oraz wzrost aktywności zawodowej jej członków powoduje deficyt czasu, co skutkuje osłabieniem wzajemnych relacji<sup>83</sup>.

*Wychowawcze* funkcje czasu wolnego polegają na przyswajaniu sobie lub wpajaniu innym, a przede wszystkim dzieciom, określonych norm postępowania, światopoglądu, idei i stylu życia, a pewne formy aktywności podejmowane w tym czasie mogą przyczyniać się do kształtowania systemu wartości i postaw moralnych człowieka. Pomocne stają się wspólne zabawy, wycieczki, imprezy czy spotkania<sup>84</sup>.

*Oświatowe*, inaczej *edukacyjne* funkcje czasu wolnego rozumie się jako bezinteresowne i dobrowolne poszerzanie horyzontu intelektualnego. Służą one pogłębianiu wiedzy, dokształcaniu się, podnoszeniu kwalifikacji zawodowych oraz zapoznaniu z osiągnięciami nauki. Wynikają z potrzeby zaspokojenia poznania, wiedzy oraz nowych doświadczeń. Życie w cywilizacji naukowo-technicznej zmusza człowieka do przeznaczenia części swojego czasu wolnego do ciągłego aktualizowania i pogłębiania wiadomości zdobytych zarówno w trakcie edukacji szkolnej, jak i indywidualnej<sup>85</sup>.

---

<sup>81</sup> Por. M. KRAJEWSKI, *Konsumpcja i współczesność. O pewnej perspektywie rozumienia świata społecznego*, „Kultura i Społeczeństwo” (1997) nr 3, s. 10–11.

<sup>82</sup> Por. Tamże, s. 11.

<sup>83</sup> Por. Z. BOŻEK, M. KWILECKA, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, dz. cyt., s. 63.

<sup>84</sup> Por. E. WNUK-LIPIŃSKI, *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, dz. cyt., s. 19.

<sup>85</sup> Por. Tamże.

Należy również wspomnieć o istnieniu funkcji *ekonomicznej* czasu wolnego, która wiąże się z procesem pracy i umożliwia odnowę zdolności produkcyjnych człowieka oraz służy nabywaniu i doskonaleniu kwalifikacji zawodowych, a także zwiększeniu zasobów wiedzy natury ogólnej<sup>86</sup>. *Ekonomiczna funkcja czasu wolnego* wyraża się we wpływie, jaki wywiera on na aktywną gospodarkę człowieka oraz całych społeczeństw, a której następstwem w skali mikro staje się wzrost lub zubożenie gospodarstw domowych. Z kolei w skali makro świadczy o rozwoju bądź też regresji gospodarczej<sup>87</sup>. W odróżnieniu od *funkcji społeczno-humanistycznej czasu wolnego* jest on tutaj traktowany instrumentalnie, jako stymulator procesów produkcji. Wyróżnia się w nim trzy aspekty, do których należą: aspekt strukturalny, reprodukcyjny oraz motywacyjny<sup>88</sup>. Aspekt strukturalny przejawia się we wpływie czasu wolnego na strukturę konsumpcji, produkcji oraz zatrudnienia, a więc na strukturę gospodarczą kraju<sup>89</sup>.

Z kolei Aleksander Kamiński wyróżnia następujące *funkcje czasu wolnego*: wypoczynek, regeneracja, zabawa, rekreacja, rozwój zainteresowań, rozwijanie aktywności społecznej<sup>90</sup>. Inną ciekawą klasyfikację *funkcji czasu wolnego* prezentuje Marian Grochociński, który mówi o: *funkcji twórczej* – realizowanej przez takie zajęcia, jak: majsterkowanie, modelowanie, fotografię, plastykę, zajęcia teatralne, muzykowanie, kolekcjonerstwo, pisanie utworów. Z kolei *funkcja percepcyjna* przejawia się w kontaktach lub korzystaniu z wytworów kultury, a więc przez czytelnictwo, słuchanie radia, oglądanie telewizji, uczestnictwo w spektaklach, projekcjach, koncertach, imprezach sportowych, a także wizytach w muzeach<sup>91</sup>.

*Funkcja rekreacyjna* realizowana jest przez czynny udział w zajęciach sportowych, artystycznych, grach, programach turystycznych. Sprzyja ona również regenerowaniu sił fizycznych i psychicznych. Funkcja uspołeczniająca wypełniana jest natomiast podczas uczestniczenia w pracach organizacji społecznych oraz nawiązywania kontaktów towarzyskich, koleżeńskich i przyjacielskich.

---

<sup>86</sup> Por. S. CZAJKA, *Z problemów czasu wolnego*, dz. cyt., s. 53.

<sup>87</sup> Por. C. BYWALEC, L. RUDNICKI, *Konsumpcja*, dz. cyt., s. 102.

<sup>88</sup> Por. C. BYWALEC, *Funkcje usług niematerialnych*, „Zeszyty Naukowe AE w Krakowie” (1998) nr 304, s. 65–69.

<sup>89</sup> Por. G. CIELOCH, J. KUCZYŃSKI, K. ROGOZIŃSKI, *Czas wolny*, dz. cyt. s. 47–48.

<sup>90</sup> Por. A. KAMIŃSKI, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, wyd. Ossolineum, Wrocław–Warszawa–Kraków 1965, s. 48.

<sup>91</sup> Por. M. GROCHOCIŃSKI, *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, wyd. WSzIP, Warszawa 1979, s. 8.



Istnieje także funkcja szkodliwa, która uwidacznia się w zachowaniach odbiegających od przyjętych norm utrudniających rozwój osoby i zamianę społeczną. Sama zaś szkodliwość zachowań w czasie wolnym uwidacznia się zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i zbiorowym. Są to działania zagrażające przede wszystkim życiu i zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i duchowemu, np. nadużywanie alkoholu, narkotyków, uzależnienie od hazardu, obsesyjna dbałość o swój wygląd, kompulsywne korzystanie z komputera i Internetu. Zachowania te stanowią zagrożenie nie tylko dla pojedynczego człowieka, ale także dla grup i zbiorowości, w których występują, ponieważ wywołują zakłócenia ładu społecznego, prowadzą niejednokrotnie do zerwania więzi osobowych oraz destrukcji dóbr materialnych i symbolicznych<sup>92</sup>.

## **2. Przeżywanie czasu wolnego – rys historyczny**

Czas wolny będący elementem życia społecznego towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów, ponieważ stanowi on składnik kultury życia codziennego, a także jest nośnikiem wartości kulturowych przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Od najdawniejszych dziejów czas wolny był kojarzony z zabawą, świętowaniem, wypoczynkiem i wszystkim tym, co nie jest związane z pracą. Sam okres od pojawienia się człowieka do powstania pisma nazwany jest umownie prehistorią, ponieważ nie posiada wiarygodnych danych o sposobach zagospodarowania czasu wolnego, zarówno przez grupy społeczne, jak i pojedyncze osoby. Można tylko przypuszczać, że czas wolny, świętowanie oraz inne zajęcia były trudne do uświadomionego i zamierzonego wyodrębnienia z ogólnego czasu dobowego czy rocznego<sup>93</sup>.

Starożytność to epoka obejmująca dziesięć tysięcy lat przed narodzeniem Chrystusa oraz niepełne pięćset lat tzw. naszej ery. Z tego okresu pochodzą wiarygodne i bogate źródła wiedzy w postaci pozostałości kultury materialnej typu budowle, posągi, malowidła ścienne czy też przedmioty kultu religijnego i codziennego użytku. Co się zaś tyczy kultury i gospodarki można powiedzieć, że jest to okres zróżnicowany, przy czym charakteryzuje się systematycznym rozwojem cywilizacji. W miarę rozwoju osiadłego trybu życia, podczas gdy zbieractwo i myślistwo zanikło na rzecz pasterstwa i uprawy ziemi, czas wolny i czas pracy wyznaczała praca na roli i wędrówka w poszukiwaniu nowych obszarów ziemi.

---

<sup>92</sup> Tamże, s. 8.

<sup>93</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 61.

Jest to zatem okres wędrówki ludów, rywalizacji i wojen o dogodne tereny, ale też i okres rozwoju żeglugi, handlu i miast. W tym czasie rozwijają się także różne dyscypliny sportów, wśród których można wymienić gimnastykę, gry i zabawy zespołowe czy dyscypliny lekkoatletyczne. Następuje również szybki rozwój twórczości kulturalnej, artystycznej oraz nauki i techniki. Warto chociażby wymienić takie dyscypliny, jak: matematyka, fizyka, budownictwo, malarstwo, rzeźbiarstwo, literatura, filozofia, rzemiosło wojenne i wiele innych. Jednak ówczesnego ogółu społeczeństw starożytnych nie dotyczą rozrywki i sport<sup>94</sup>. Korzystanie z czasu wolnego przynależy bowiem tylko człowiekowi wykształconemu. Według myślenia starożytnych mędrców człowiekiem w pełni był tylko ten, kto utrzymywał się dzięki pracy swych niewolników. Życie cnotliwe człowieka szlachetnie urodzonego polegało zatem na beczynności i rozrywce<sup>95</sup>.

Wspólną cechą wszystkich epok niezależnie od panującego w nich ustroju pozostaje fakt, że ludzie chętnie świętowali, mimo iż pogański świat nie znał regularnie powracającego dnia wolnego od pracy, a poza tym z samym świętem nigdy nie wiązała się konieczność porzucenia wszelkich zajęć<sup>96</sup>.

Wszelkie przemiany świąt obserwowane na przestrzeni dziejów są częścią ogólnych przemian kultury danej grupy społeczności i wynikają z przyczyn takich jak m.in. zmiana warunków bytu grupy oraz jej społeczno-ekonomicznej struktury i politycznego ustroju wraz z miejscem w systemie czy przemian świadomości społecznej grupy, co wyraża się w ewolucji związanej z systemem wartości<sup>97</sup>.

O tym, iż człowiek obchodził święta już od czasów prehistorycznych, świadczą zarówno zachowane źródła z czasów egipskich czy sumeryjskich, jak również liczne dowody archeologiczne, na podstawie których ustalono, że święta związane z kultem zwierząt, jak np. kult niedźwiedzia, występowały już w górnym paleolicie<sup>98</sup>. Wiedzę o sposobach spędzania czasu wolnego w starożytnym Egipcie czerpie się z zachowanych przedmiotów kultury materialnej, malowideł, a także przedmiotów wkładanych do grobów. Popularne były zarówno indywidualne, jak i grupowe wędrówki ludzi poza miejsce stałego zamieszkania.

---

<sup>94</sup> Por. Tamże, s. 64.

<sup>95</sup> Por. A. ŁOŚ, *Historia życia prywatnego*, t. I, wyd. Zakład Narodowy Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków 2005, s. 132–133.

<sup>96</sup> Por. A. ŚWIDERKÓWNA, *Życie codzienne w Egipcie greckich papirusów*, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1983, s. 154–155.

<sup>97</sup> Por. K. ŻYGULSKI, *Święto i kultura*, wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981, s. 74.

<sup>98</sup> Por. Tamże, s. 17.

Ścisłe wiązały się one z handlem, kultem religijnym, dyplomacją lub wojnami. Świątynne budowle pełniły funkcję teatrów, a rzeka Nil stanowiła miejsce sportu i rekreacji. Tam odbywały się m.in. wyścigi, przejażdżki czy sportowe łowienie ryb. Organizowane były także różne zabawy, gry terenowe i planszowe, a na przyjęciach u bogatych Egipcjan występowali śpiewacy, muzycy, tancerze i akrobaci<sup>99</sup>.

Usystematyzowaną strukturę świętowania jako formy spędzania czasu wolnego obserwuje się w kulturze z obszaru basenu Morza Śródziemnego. W życiu starożytnych Greków ogromną rolę odgrywała religia, kult bogów i herosów, a zewnętrzna forma kultu przyjmowała postać różnych obrzędów, uroczystości oraz współzawodnictwa. Dlatego ku ich czci organizowano igrzyska i zawody mające na celu wykazanie sprawności fizycznej obywateli oraz pochwalenie się osiągnięciami intelektualnymi i artystycznymi<sup>100</sup>. Popularne bóstwa, jak Atena, Apollo czy Dionizos, to zarazem symbole duchowych rozrywek duchowych, świąt i uroczystości wypełnionych śpiewami, tańcami i wspaniałymi widowiskami.

Grecy w dni powszednie mieli dużo czasu wolnego, który przeznaczali na odpoczynek. Biorąc pod uwagę, że w tym okresie wielką wagę przywiązywano do fizycznej sprawności, nie dziwi fakt, że sporo czasu wolnego spędzano w palestrach i gimnazjonach. W ten sposób czas wolny przynosił korzyść zarówno dla ciała, jak i dla ducha. Oprócz miejsc przeznaczonych do ćwiczeń fizycznych w ww. obiektach znajdowały się sale, gdzie można było posłuchać wykładu filozofa czy mówcy bądź też podyskutować na poważne tematy. Gimnazjony były zlokalizowane w niemal każdym większym mieście, obejmując znacznych rozmiarów przestrzeń oraz tworząc odpowiednie warunki do uprawniania różnych dyscyplin sportowych, zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych sportowców, a równocześnie stanowiąc doskonałe miejsce wypoczynku<sup>101</sup>.

Co cztery lata urządane były wielkie zawody sportowe zwane igrzyskami olimpijskimi. Na kilka miesięcy przed ich rozpoczęciem zawiadamiano przez posłów o terminie wydarzenia oraz ogłaszano na czas jego trwania tzw. *pokój boży*. *Pokój* ten zobowiązywał wszystkich Greków do zaprzestania w okresie igrzysk prowadzenia wojen, walki i jakichkolwiek zatargów. Zgodnie z obowiązującymi zasadami do zawodów podczas igrzysk nie

---

<sup>99</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 65.

<sup>100</sup> Por. O. JUREWICZ, L. WINNICZUK, *Starożytni Grecy i Rzymianie w życiu prywatnym i państwowym*, wyd. PWN, Warszawa 1970, s. 244.

<sup>101</sup> Por. L. WINNICZUK, *Ludzie, zwyczaje, obyczaje starożytnej Grecji i Rzymu*, wyd. PWN, Warszawa 1983, s. 407–409.

dopuszczano cudzoziemców, ludności podbitej oraz niewolników. Mogli w nich uczestniczyć jedynie wolni obywatele, ponieważ wymagało to sporej ilości czasu wolnego i dużego wkładu finansowego. Stąd wydarzenie to miało charakter arystokratyczny<sup>102</sup>.

W pierwszym dniu igrzysk składano ofiary Zeusowi, a w programie zawodów był tylko jeden bieg. Z czasem jednak zaczęto dodawać inne konkurencje. Prawdopodobnie wtedy też podjęto decyzję o pozostawieniu do dyspozycji zarówno zawodników, jak i przybyłych gości czasu wolnego. Równoległe do zawodów sportowych artyści, rzeźbiarze i malarze wystawiali bowiem swoje dzieła. Przy tej okazji załatwiano również sprawy polityczne i handlowe.

Oprócz igrzysk krajowych organizowano również igrzyska lokalne, jak np. te urządzone w Delfach ku czci Apolla, które początkowo obejmowały tylko występy muzyczne dla uczczenia boga sztuk pięknych, a w późniejszym czasie dodano do programu także zawody gimnastyczne oraz wyścigi rydwanów<sup>103</sup>. Warto również zauważyć, że współczesne igrzyska olimpijskie nawiązują do tych starożytnych, które odbywały się w Olimpii na Peloponezie od roku 776 p.n.e., a być może nawet i wcześniej<sup>104</sup>.

Grecy poświęcali swój czas wolny na rozrywki towarzyskie połączone z ucztą – sympozjonem, a jej charakter był uzależniony od uczestników, np. intelektualisci przeznaczali czas na dyskusje o tematyce poważnej, filozoficznej, życiowej, urozmaicając ucztę recytacjami, popisami tancerzy czy też grami towarzyskimi, m.in. tzw. *kottabos*. Zabawa polegała na zręcznym wylewaniu z pucharu resztek wina. Znana jest również gra towarzyska wymagająca zastanowienia się, zbliżona do szachów czy warcabów. Czas wolny Greków wypełniały także różne odmiany gry w piłkę, stanowiące jednocześnie elementarną gimnastykę. Była to gra powszechna i codzienna, tak dla młodzieży, jak i dorosłych, przez co stanowiła rozrywkę najbardziej demokratyczną i ludową. Oprócz tego nie wymagała takich przygotowań i czasu jak inne dyscypliny, więc dzięki temu była dostępna dla wszystkich. Bardzo popularna była gra w kości, w którą oprócz dorosłych grała również młodzież, a nawet dzieci. Jednak z czasem przerodziła się ona w szkodliwą rozrywkę hazardową. Wśród innych tego typu szkodliwych zabaw można wymienić zakłady na krwawe walki kogutów i przepiórek<sup>105</sup>.

<sup>102</sup> Por. O. JUREWICZ, L. WINNICZUK, *Starożytni Grecy i Rzymianie w życiu prywatnym i państwowym*, dz. cyt., s. 244–245.

<sup>103</sup> Tamże, s. 246–248.

<sup>104</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 66.

<sup>105</sup> Por. L. WINNICZUK, *Ludzie, zwyczaje i obyczaje starożytnej Grecji i Rzymu*, dz. cyt., s. 412–417.

Każde z państw greckich miało swoje własne święta i uroczystości, np. w Atenach, co cztery lata obchodzono ludowe święto ku czci bogini Ateny, patronki miasta. Przez sześć dni trwały koncerty muzyczne, występy poetyckie i zawody sportowe z nocnym biegiem z pochodniami i tańcem w zbroi. Najbardziej uroczysty moment stanowiła procesja pod posąg Ateny, w której brała udział cała ludność miasta. Starcy nieśli gałązki oliwne, dorośli mężczyźni prowadzili zwierzęta ofiarne, młodzież jechała na koniach, dziewczęta niosły na głowach kosze z naczyniami i przyborami kultowymi, a małe dziewczynki – szatę dla bogini. Po święcie Orki obchodzono święto związane z kultem Demeter, bogini ziemi i płodności, a obrzędy w tajemniczy sposób łączyły wątek budzącego się życia ze światem zmarłych. Do owej tajemnicy mieli dostęp wszyscy, włącznie z cudzoziemcami i niewolnikami<sup>106</sup>.

Duże znaczenie w życiu Ateńczyków odgrywał kult Dionizosa, opiekuna uprawy i hodowli winnej latorośli, ku jego czci obchodzono szereg świąt, m.in. *Małe Dionizje*, zwane *Wiejskimi* oraz *Wielkie Dionizje*, zwane *Miejskimi*. *Małe Dionizje* obchodzono z okazji otwierania naczyń z młodym winem. Były one połączone z zabawami ludowymi i występami trup aktorskich, z kolei *Wielkie* przypadały na okres tłoczenia wina. Podczas tych uroczystości odbywały się wesole pochody przez miasto, a kolejne dni wypełniały przedstawienia komedii i tragedii<sup>107</sup>.

Starożytni Rzymianie w pełni przejęli, a nawet rozszerzyli grecką kulturę spędzania czasu wolnego, o czym mogą świadczyć wielkie widowiska teatralne. Przede wszystkim jednak przyczynili się do rozwoju konkurencji militarnych. Z tego okresu pochodzi wiele obiektów sportowych i przeznaczonych do organizacji różnych rozrywek, które można podziwiać do dziś – głównie amfiteatry, które wznoszono w całym cesarstwie z przeznaczeniem do walk gladiatorów<sup>108</sup>. Najwięcej imprez rozrywkowych organizowano w okresie od panowania cezara Oktawiana Augusta. Wprowadził on na czas ich trwania w całym cesarstwie słynny pokój *Pax Augusta* lub *Pax Romana*. Zmienił wygląd Rzymu, przekształcając *Pole Marsowe*, niegdyś wykorzystywane do ćwiczeń wojskowych, w centrum rozrywki. Ponadto przebudował *Forum*, wznosił termy oraz biblioteki<sup>109</sup>. Natomiast najbardziej rozpoznawalną budowlą rozrywkową w Rzymie jest *Koloseum*, wzniesione za panowania Flawiuszów<sup>110</sup>.

---

<sup>106</sup> Por. O. JUREWICZ, L. WINNICZUK, *Starożytni Grecy i Rzymianie w życiu prywatnym i państwowym*, dz. cyt., s. 248–253.

<sup>107</sup> Por. Tamże.

<sup>108</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 67.

<sup>109</sup> Por. J. R. KACZYŃSKI, *Nagroda okrutna dla piewcy miłości*, „Mówią Wieki” (1984) nr 2, s. 18.

<sup>110</sup> Por. M. JACZYŃSKA, *Historia starożytna*, red. M. JACZYŃSKA, Warszawa 2010, s. 535.

Dużą popularnością cieszyły się tawerny, czyli odpowiedniki dzisiejszych karczm, do których najczęściej uczęszczała warstwa najuboższa. Było to miejsce odpowiednie na rozmowy o pracy i odpoczynek, a także na popularną grę w kości, niejednokrotnie za pieniądze<sup>111</sup>. Z czasem hazard stał się w Rzymie tak popularny, że go zakazano. Wyznaczono jednak specjalne dni, podczas których można było uprawiać go legalnie, natomiast najczęściej to właśnie w tawernach grano pomimo zakazu<sup>112</sup>. Koncept spędzania czasu wolnego na różnych rozrywkach nie ograniczał się tylko do miasta Rzymu, ale docierał nawet do odległych prowincji podbitych przez Rzymian, którym narzucono rzymską kulturę i język. W odróżnieniu od wschodnich prowincji, będących na znacznie wyższym poziomie rozwoju kulturalnego, prowincje rzymskie, zachodnie, asymilowały się szybciej. Świat hellenistyczny to jednak wielkie osiągnięcia naukowe, filozoficzne, humanistyczne, Rzym to swoista barberia. Stąd powiedzenie: „Myśl jak Grek, a bij się jak Rzymianin. Dlatego też w celu ujednoczenia całego imperium pod względem kulturowym i językowym łączono dawną kulturę hellenistyczną z nową<sup>113</sup>. Władcy, chcąc uzyskać przychylność ludu, organizowali nowe święta bądź też przedłużali trwanie już obowiązujących<sup>114</sup>. W sumie aż 128 dni w Rzymie stanowiły dni świąteczne obowiązkowe, poza istniejącymi dniami nieobowiązkowymi, do których zaliczano np. święta dzielnic czy święta ku czci mniej ważnych bogów<sup>115</sup>.

Ludzie wykształceni, a w szczególności oddani pracy naukowej, np. literackiej, nie uważali swoich zajęć za pracę i często poświęcali jej swój czas wolny. Według nich czas wolny od obowiązków i zajęć stałych nie oznaczał tego samego, co nicnierobienie, a praca naukowa stanowiła dla nich relaks. Oprócz tego starożytni Rzymianie w czasie wolnym uprawiali sport, polowali, studiowali, oglądali widowiska teatralne, walki gladiatorów, wyścigi rydwanów, popisy akrobatów czy pokazy dzikich zwierząt<sup>116</sup>. Podczas gdy jedni szukali głośnych rozrywek, inni uciekali z miasta na wieś, aby w ciszy i spokoju odpocząć. Podobnie jak w Grecji, czas wolny mieszkańców miast i wsi wypełniały wszelkie święta i uroczystości, mimo iż charakter świąt rzymskich był nieco odmienny, ponieważ nigdy

---

<sup>111</sup> Por. Tamże, s. 33.

<sup>112</sup> Por. Z. PARANDOWSKI, *Rzym, wstęp*, red. J. PARANDOWSKI, wyd. Aleksandria, Warszawa 1968, s. 14–15.

<sup>113</sup> Por. E. WIPPSZYCKA-BRAVO, *Rzym – państwo naszych marzeń*, „Mówią Wieki” (2003) nr 6, s. 9–12.

<sup>114</sup> K. KUMANIECKI, *Historia kultury starożytnej Grecji i Rzymu*, wyd. PWN, Warszawa 1987, s. 375.

<sup>115</sup> Por. J. CARCOPINO, *Życie codzienne w Rzymie w okresie rozkwitu cesarstwa*, wyd. PWN, Warszawa 1960, s. 233–234.

<sup>116</sup> Por. L. WINNICZUK, *Ludzie, zwyczaje i obyczaje*, dz. cyt., s. 418.

nie stały się one świętami ogólnopaństwowymi<sup>117</sup>. Także podobnie jak w Grecji oddawano cześć bóstwu przez składanie ofiar, modły i obrzędy o charakterze zabaw ludowych. Oprócz tego obchodzono również święta, podczas których urządzano igrzyska lub widowiska w teatrze, amfiteatrze. Miały one jednak charakter jedynie rozrywkowy, ponieważ uczestniczyli w nich zawodowi aktorzy<sup>118</sup>.

Rzymski kalendarz wyodrębniał trzy rodzaje świąt, a mianowicie: święta stałe (*stativaeferiae*), ruchome (*conceptivaeferiae*) i okolicznościowe, czyli wyznaczane (*imperativaeferiae*). Spośród wielu świąt stałych do najważniejszych zaliczano, m.in.: początek kolejnego roku obchodzony 1 stycznia, połączony równocześnie z objęciem władzy przez nowo obranych konsuli. Natomiast dzień 21 lutego poświęcony był pamięci zmarłych – składano wówczas przy grobach ofiary z wina, oliwy i krwi zabitych zwierząt, co miało służyć zjednaniu sobie życzliwości duchów zmarłych. Ponadto 1 marca obchodzono tzw. *matronalia*, czyli *święto matek*, kiedy to kobiety składały ofiary bogini Junonie, a same przyjmowały życzenia i prezenty. Święto to, choć w innej formie, przetrwało prawdopodobnie do dziś. Z kolei 17 marca uroczyste obchodzono w domach tzw. *liberalia*, czyli święto rodzinne, podczas którego dorastający chłopcy kończący 17 lat byli wpisywani na listę obywateli. Tego dnia oficjalnie stawali się pełnoletni<sup>119</sup>.

Spośród innych ciekawych świąt znane jest obchodzone od 19 do 23 marca święto ku czci Minerwy, patronki rzemiosł czczonej przez artystów, rzemieślników i młodzież szkolną. W tym okresie przypadały dni wolne od nauki, a nauczycielom przynoszono opłatę za lekcje. 9 czerwca świętowali rybacy, piekarze oraz młynarze. W tym czasie pozwalano odpocząć nawet niewolnikom zatrudnionym w młynach. Tego dnia odbywały się także zawody wędkarskie, którym przewodniczył sam pretor miejski. Wydarzenie kończyło się smażeniem ryby przy kamieniu Vilcanal<sup>120</sup>. Natomiast 17 grudnia rozpoczynały się najbardziej popularne święta rzymskie *Saturnalia*, podczas których urządzano uczy, przyjęcia i wesołe pochody na ulicach oraz obdarowywano się prezentami, najczęściej świecami woskowymi i figurkami z gliny, w które zaopatrywano się na organizowanych przed świętami kiermaszach. Były to święta pojednania i równości, ponieważ niewolnicy zasiadali przy stołach wraz z panami, którzy im usługiwali. Obchody *Saturnaliów* trwały

---

<sup>117</sup> Por. Tamże.

<sup>118</sup> Por. J. CARPOCINO, *Życie codzienne w Rzymie*, wyd. PWN, Warszawa 1966, s. 199.

<sup>119</sup> Por. Tamże.

<sup>120</sup> Por. Tamże, s. 199.

od trzech do pięciu dni. Ponadto 5 grudnia obchodzono *faunalia* – wesołe święto, kiedy to i niewolnicy korzystali ze swobody oraz zabaw. 25 grudnia miało natomiast miejsce święto Niezwyciężonego Słońca – *Natalis Solis Invicti*<sup>121</sup>.

Nieco odmienny charakter miały święta niestałe, tzw. *Lundi*, które zawsze były połączone z widowiskami organizowanymi w cyrku, amfiteatrze i teatrze. W Rzymie znana była tzw. *Lundi Saeculares* – uroczystość państwowa obchodzona na pamiątkę założenia Rzymu, czy *Feriae Latinae* – o obchodzone corocznie w intencji pomyślności państwa. Z kolei święta okolicznościowe lub nakazane to obrzędy i uroczystości przypadające w dniu wyznaczonym na podstawie uchwały senatu, mające formę procesji, połączone z modlitwami błagalnymi lub dziękczynnymi<sup>122</sup>. Cesarze rzymscy troszczyli się o wyżywienie ludności oraz jej rozrywki. Co miesiąc w Portyku Minucjusza rozdzielano produkty żywnościowe<sup>123</sup>.

Co się tyczy przedstawień teatralnych czy walk gladiatorów, to urządzano je kilkanaście razy w roku dla uświetnienia uroczystości zarówno religijnych, jak i państwowych, przy czym liczba dni widowiskowych wykazywała tendencję wzrostową w czasie. Wydarzenia te miały zawsze obrzędowy charakter. Otwierała je uroczysta procesja, a główną część stanowiły wyścigi wózków czterech rywalizujących ze sobą klubów, które często kończyły się awanturami. W południe podczas przerwy na obiad i odpoczynek niewolnicy cesarscy roznosili jedzenie, wino, owoce oraz rozrzucali drobne podarki, co tradycyjnie wywoływało zamieszanie. Po przerwie odbywały się nowe wyścigi lub popisy wirtuozów sztuki woźniczej. Oprócz tego występowali kuglarze, gimnastycy i siłacze. Urządzano także walki kogutów, zapasy atletów czy walki bokserskie. Jednak najbardziej ponętne dla tłumu rzymskiego były igrzyska gladiatorów.

Gladiatorami byli przede wszystkim jeńcy wojenni, zbrodniarze skazani na śmierć oraz niewolnicy. Każdy z nich miał nadzieję, że wywalczy sobie wolność. Również ludzie wolni przystępowali do walki na arenie, aby zyskać sławę i pieniądze. Igrzyska gladiatorские były różnorodne – oprócz pojedynków indywidualnych organizowano walki par lub odbywały się tłumne bitwy. Niekiedy arenę wypełniała woda albo widowisko przenoszone było na brzeg jeziora, gdzie rozgrywano morską bitwę. Z czasem popularne stały się pokazy walk z dzikimi zwierzętami z całego ówczesnego świata, tj. z turami i żubrami z Północy,

---

<sup>121</sup> Por. O. JUREWICZ, L. WINNICZUK, *Starożytni Grecy i Rzymianie*, dz. cyt., s. 253–256.

<sup>122</sup> Por. Tamże, s. 257–258.

<sup>123</sup> Por. J. CARCOPINO, *Życie codzienne w Rzymie*, dz. cyt., s. 196.



słoniami, lwami i hienami z Południa, a nawet ze strusiami i żyrafami<sup>124</sup>. Nie sposób pominąć walk gladiatorów w okresie cesarstwa z początku ery chrześcijańskiej, kiedy to prześladowania chrześcijan przeradzały się w krwawe widowiska, podczas których drapieżniki wypuszczano wprost na bezbronnych ludzi<sup>125</sup>.

Inną formą spędzania czasu wolnego były spacery, na które Rzymianie udawali się do dzielnic wypoczynkowych stanowiących promenady miasta, jak np. rynki wraz z bazylikami oraz ogrody cesarskie po zakończeniu posiedzeń sądu. W cieniu kolumn portyków próżnujący Rzymianie przechadzali się albo stali, gawędząc w grupkach dla zaspokojenia ciekawości. Niekiedy zwiedzali wystawy. Wśród innych zamiłowań można wymienić różnego rodzaju gry, włącznie z hazardem, którego z czasem zakazano – za wyjątkiem okresu Saturnalii – pod karą grzywny pieniężnej. Jednak w oberżach i szynkach, do których wstępowali przechodnie, na zapleczach znajdowały się ukryte sale gry, gdzie w ciągu całego roku można było robić zakłady i grać w kości<sup>126</sup>. W dużych miastach, zwłaszcza tych pod patronatem Wenus, kwitła płatna miłość oferowana nie tylko w domach publicznych, ale i w hotelach, oberżach czy łaźniach. Tę formę spędzania czasu wolnego otwarcie ganiło niewielu ówczesnych pisarzy<sup>127</sup>.

Na szczególną uwagę zasługują termy budowane przez cesarzy jako instytucje użyteczności publicznej. Zdumiewały swym ogromem i świetnością, a przede wszystkim zapewniały obywatelom możliwość odpoczynku w pełnym tego słowa znaczeniu. Kiedy obywatelowi znudziły się kąpiele, mógł skorzystać z biblioteki. Na stadionach i palestrach usytuowanych na tyłach gmachu można było grać w piłkę, biegać lub przypatrywać się zapaśnikom czy akrobatom. W innych salach specjalnie do tego przeznaczonych odbywały się dyskusje filozofów, a od mnóstwa przechadzających się i rozmawiających ludzi można było dowiedzieć się wszelkich nowin i plotek<sup>128</sup>.

Z kolei najstarsza tradycja hebrajska oparta na monoteistycznym kulcie Boga Stwórcy rozwijała religijną ideę święta czasu, która polegała na poświęceniu Bogu bardzo ważnych momentów życiowych powiązanych zarówno z czasem, jak i z przestrzenią. Początkowo przejęto niektóre święta mezopotamskie, takie jak zaślubiny, uroczystości pogrzebowe, dzień nowiu Księżycy czy dzień Jahwe. W późniejszym okresie ustanowiono

<sup>124</sup> Por. J. PARANDOWSKI, *Z antycznego świata*, wyd. Iskry, Warszawa 1958, s. 119–124.

<sup>125</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika wolnego czasu*, dz. cyt., s. 67.

<sup>126</sup> Po. J. CARCOPINO, *Życie codzienne w Rzymie*, dz. cyt., s. 238–241.

<sup>127</sup> Por. M. GRANAT, *Miasta Wezuwiusz, Pompeje i Herkulanum*, wyd. PIW, Warszawa 1986, s. 250.

<sup>128</sup> Por. J. PARANDOWSKI, *Z antycznego świata*, dz. cyt., s. 115–118.

trzy doroczne najważniejsze święta związane z pielgrzymowaniem do Jerozolimy. Były nimi *Pascha*, inaczej *Święto Przaśników* ustanowione na pamiątkę wyzwolenia z niewoli egipskiej *Pięćdziesiątnica*, czyli święto pierwszych zbiorów oraz *Święto Kuczek* lub *Namiotów* na cześć ostatnich zbiorów w roku. Nieco później do tego zestawu świąt zostało włączone święto *Oczyszczenia*, *Światła* oraz *Nowy Rok*. W końcu typowym świętem żydowskim stał się siódmy dzień tygodnia, czyli *szabat*, który oznaczał spoczynek i zaprzestanie pracy także przez niewolników, przybyszów, cudzoziemców oraz zwierzęta na wzór odpoczywającego Boga po trudzie stworzenia świata. Z czasem to powstrzymywanie się od prac stawało się coraz bardziej rygorystyczne<sup>129</sup>.

Początkowo w szabat zabronione były prace rolnicze, zarobkowe, rzemieślnicze, w winnicy, zbieranie drzew i handel. Później dochodziły coraz to nowsze zakazy dotyczące np.: przygotowywania posiłków, pieczenia, gotowania, rozpalania ognia, grzebania umarłych, walki, dźwigania ciężarów, wyprawiania hucznych uczt i wesel, a nawet podróżowania, z wyjątkiem pielgrzymowania do Jerozolimy. Za czasów Jezusa wolno było tylko poić zwierzęta, wyciągać je z opresji i bronić ich przed drapieżnikami, ale nie wolno było łuskać kłosów, leczyć i uzdrawiać ludzi, brać zabiegów leczniczych czy nosić ze sobą większych przedmiotów. Zgodnie z *Talmudem* zewnętrznym wyrazem szabatu ma być cisza, spokój, milczenie, skupienie i umartwienie<sup>130</sup>.

Średniowiecze to epoka, która swoim początkiem sięga starożytności, zaczyna się bowiem między IV–V wiekiem, natomiast kończy w czasach nowożytnych, w XV wieku. Za jej początek umownie przyjmuje się upadek cesarstwa rzymskiego w 476 roku, a za koniec – upadek Konstantynopola w 1453 roku lub odkrycie Ameryki w 1492 roku<sup>131</sup>. Wraz z nastaniem chrześcijaństwa sobota i niedziela zostały nazwane *dniami bratnimi*, aż do końca I wieku, kiedy to niedziela wyparła szabat. Początkowo chrześcijanie czcili niedzielę przede wszystkim przez udział w Eucharystii, a powstrzymywanie się od pracy upowszechnione zostało później. Uroczyste uczestnictwo we mszy niedzielnej nakazał synod w Elwirze w 306 roku, natomiast praktykę powszechnego powstrzymywania się od pracy wprowadził cesarz Konstantyn Wielki w 321 roku. Nie dotyczyła ona jedynie prac w rolnictwie. Dekrety cesarza poparł Sobór Nicejski w 325 roku<sup>132</sup>.

---

<sup>129</sup> Por. Tamże, s. 159–162.

<sup>130</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 268–273.

<sup>131</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 68.

<sup>132</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 268–273.

Na terenach współczesnej Francji za panowania dynastii Merowingów najpopularniejszą rozrywką były różnego rodzaju polowania, w których brali udział zarówno świeccy, jak i duchowni. Polowano z łukiem, siecią, ptakami lub konno z nagonką. Mniejszą wagę przywiązywano do rybołówstwa. Jednak należy podkreślić, że znaczna część ludności przeznaczala swój czas wolny na pielgrzymowanie, i to nie tylko do Rzymu czy Jerozolimy, ale przede wszystkim do grobu św. Marcina z Tours (środkowa Francja)<sup>133</sup>.

Problematykę powstrzymywania się od pracy podjęto w średniowieczu, co również znajduje potwierdzenie w polskiej nazwie *niedziela*, czyli *niedziałanie*, *niewykonywanie dzieł*, *niepracowanie*. Wtedy także wprowadzono zakaz pracy na roli, co było istotnym elementem gospodarki feudalnej, w której ludzie pracujący na roli byli wykorzystywani przez swoich panów i zwierzchników. Kościół ze swej strony pomnażał liczbę świąt, aby ulżyć chłopom i czeladnikom w manufakturach, a w zależności od czasookresu ich liczba kształtowała się różnie. Tak więc w XIII wieku oprócz niedziel obchodzono około 80 świąt, w XVII wieku – około 55. Natomiast w Polsce w XIV wieku odnotowywano bez Wigilii około 55 świąt, natomiast na początku XV wieku – około 60, w XVI wieku około 45. Ponadto w soboty i wigilię czas pracy był znacznie skrócony<sup>134</sup>.

Czas wolny ludzi średniowiecza wypełniały liczne turnieje i zawody rycerskie oraz przedstawienia sceniczne, które odbywały się na wielkich placach miejskich czy też w zupełnie otwartych przestrzeniach poza miastem. Wspaniałe, trwające kilka dni parady i zabawy miały uświetnić ten wyjątkowy świąteczny czas. Z upływem lat trwały one coraz dłużej, a miasta wręcz prześcigały się w organizowaniu misterii i festynów, począwszy od czterech, a skończywszy na dwunastu dniach<sup>135</sup>. Po upadku feudalizmu liczba świąt, poza niedzielami, znacznie zmalała. Pozostawiono tylko podstawowe święta takie jak: paschalne, bożonarodzeniowe, Wniebowstąpienie, Zesłanie Ducha Świętego, Trzech Króli, Boże Ciało, kilka świąt ku czci Matki Bożej oraz nielicznych Apostołów i świętych. Również w zależności od kraju pojawiały się różnice co do liczby świąt, ponieważ kapitalistyczne rządy wymuszały niejako na Kościele zniesienie wielu z nich<sup>136</sup>.

Oprócz dni świątecznych i niedziel będących dniami wolnymi od pracy zarobkowej czas wolny został oficjalnie wyodrębniony w społeczeństwach uprzemysłowionych

<sup>133</sup> Por. CH. LELONG, *Życie codzienne w Galii Merowingów*, wyd. PWN, Warszawa 1990, s. 36–93.

<sup>134</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 273.

<sup>135</sup> Por. J. HEERS, *Święta głupców i karnawały*, wyd. Marabut, Warszawa 1995, s. 14–16.

<sup>136</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 273–274.

dopiero na początku XIX wieku, kiedy to praca najemna stała się coraz bardziej dominująca. Począwszy od końca I wojny światowej, zaczęto skracać dzień pracy z szesnastu godzin do ośmiu godzin dziennie w 1919 roku. Następnie skróceniu uległ rok pracy dzięki wprowadzeniu urlopów i wakacji, a po II wojnie światowej skrócono również tydzień pracy. Prawo każdego pracującego człowieka do czasu wolnego potwierdza zapis w *Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka* z 1948 roku. Obecnie wynosi on od dwudziestu jeden do czterdziestu dwóch dni w ciągu roku, w zależności od wykonywanego zawodu<sup>137</sup>.

Należy zauważyć, że różne sytuacje gospodarcze na przestrzeni dziejów, które miały wpływ na zakres i charakter wstrzymywania się od pracy w niedzielę i dni świąteczne, doprowadziły do stworzenia wykazu prac niewykonywanych w te dni. Można tutaj wymienić chociażby prace służebne podejmowane przez niewolników, służących, najemników, a także ciężkie prace produkcyjne i fizyczne, rzemieślnicze, rolne, budowlane; prace publiczne, np. sądownicze, szkolne, handlowe, wszelkiego typu transakcje gospodarcze, sprawy publiczne, administracyjne oraz prace pospolite, czyli różnorakie zajęcia domowe, zawodowe, naukowe czy społeczne<sup>138</sup>. Współcześnie wielu z powyżej wymienionych prac Kościół nie neguje, ale przestrzega przed taką organizacją pracy, która naruszałaby dzień świąty. Jednak i tak część społeczeństwa musi wykonywać swoją pracę, aby umożliwić ogółowi świętowanie. Można tutaj wymienić wszelkie służby publiczne, pogotowia, usługi gastronomiczne, działy rozrywki czy podróży<sup>139</sup>.

### 3. Współczesne podejście do czasu wolnego

Tomasz Morus w książce pt. *Utopia* w bardzo prosty sposób ukazuje problem czasu wolnego. Przedstawieni tam ludzie pracują tylko sześć godzin dziennie. Trzy godziny przed południem, po czym siadają do stołu, jedzą i wypoczywają przez dwie godziny, a następnie pracują kolejne trzy godziny i kończą dzień pracy kolacją. Te jakże ważne dwie godziny wypoczynku ukazane przez autora mają służyć pielęgnacji ducha, ponieważ zarówno mężczyźni, jak i kobiety słuchają wtedy wykładów<sup>140</sup>.

Niestety, we współczesnym społeczeństwie korzystanie z czasu wolnego jest bardziej skomplikowane i niekoniecznie nieszkodliwe. Współcześnie obserwuje się, że czas

<sup>137</sup> Por. A. L. SZAFRAŃSKI, *Kairologia*, dz. cyt., s. 81.

<sup>138</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 273–275.

<sup>139</sup> Por. Tamże.

<sup>140</sup> Por. T. MORUS, *Utopia*, tłum. K. ABGAROWICZ, wyd. Iskry, Warszawa 1954, s. 34.

wolny pozostaje pod wpływem tzw. sił czasu wolnego, do których można zaliczyć m.in.: przemysł zajmujący się przyjemnościami, przemysł kulturalno-konsumpcyjny czy gospodarkę medialną<sup>141</sup>. Aktualnie czas wolny można wypełnić wieloma różnorodnymi propozycjami rynkowymi, zarówno tymi pozytywnymi typu turystyka krajowa i zagraniczna, szeroko pojętą ofertą kulturalno-rozrywkową, samokształceniem, jak i negatywnymi chociażby pod postacią różnego rodzaju używek<sup>142</sup>.

W społecznościach podlegających globalizacji podejście do czasu wolnego oraz formy jego spędzania ulega znaczącym przemianom. Zdecydowany wpływ mają tutaj nowe typy więzi społecznych, komercjalizacja, jak również osłabienie relacji interpersonalnych. Samo zaś spędzanie czasu wolnego staje się wskaźnikiem powodzenia, a także funkcjonowania jednostek i grup w społeczeństwie<sup>143</sup>. Głównym filarem tej przestrzeni jest przekaz multimedialny, który niejednokrotnie wypacza i upraszcza rzeczywistość<sup>144</sup>.

Coraz powszechniej odczuwalny deficyt czasu wolnego wynika ze zwiększonej liczby czynności, które człowiek wykonuje w obrębie tej samej ilości czasu. Pomimo że coraz to doskonalsze urządzenia techniczne znacznie redukują czas wykonywania poszczególnych czynności, to ciągły przyrost planów i marzeń do realizacji powoduje, że tego czasu coraz bardziej brakuje. Tak więc powstaje swoistego rodzaju paradoks. Z jednej strony dzięki postępowi technicznemu następuje skrócenie czasu pracy i uwolnienie człowieka od długotrwałej i ciężkiej pracy, natomiast z drugiej strony coraz częściej mówi się, że rozwój technologii powoduje zmniejszenie ilości czasu wolnego. Przykładem może być chociażby jazda samochodem, dzięki której człowiek szybciej się przemieszcza, ale duża liczba pojazdów powoduje powstawanie korków ulicznych. Poczucie braku czasu wynika również z chęci jak najlepszego pełnienia wielu ról społecznych, ponieważ wiele osób chce równocześnie robić karierę i mieć udane życie rodzinne, przyjaciół, a także wiele innych rzeczy, w tym i atrakcyjny czas wolny<sup>145</sup>.

Dramat współczesnego świata i człowieka to masowe narzekanie na chroniczny brak czasu. Ciągłe słyszy się, że *nie wyrabiam się, nie zdążę, jestem już spóźniony*. Można

---

<sup>141</sup> Por. M. NIELEN, *Glauben und Leben des Christen im Lichte des Düsseldorf* 1958, s.182.

<sup>142</sup> Por. G. CIELOCH, J. KUCZYŃSKI, K. ROGOZIŃSKI, *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, wyd. PWN, Warszawa 1992, s. 54–56.

<sup>143</sup> Por. T. PALECZNY, *Zabawa w czasach globalizacji*, [w:] *Wąż w raju. Zabawa w społeczeństwie konsumpcyjnym*, red. K. KANTOR, T. PALECZNY, M. BANASZKIEWICZ, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 10.

<sup>144</sup> Por. A. NIEZGODA, *Czas wolny a zmiany na rynku turystycznym*, [w:] *Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość turystyki. Warsztaty z geografii turystyki*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 101–104.

<sup>145</sup> Por. R. WINIARSKI, *Rekreacja i czas wolny*, dz. cyt., s. 144–145.

wręcz powiedzieć, że te słowa stają się dewizą współczesnego człowieka. Trwa nieustanne odliczanie czasu i dzielenie go pomiędzy pracę zawodową a obowiązki domowe. Jak trafnie zauważa Zygmunt Bauman: „Dzisiaj wszyscy jesteśmy w ruchu. (...) Większość z nas jest w ruchu nawet wtedy, gdy fizycznie stoimy w miejscu; kiedy wpasowani w krzesło z pilotem w dłoni przeskakujemy z kanału na kanał telewizji kablowej czy satelitarnej, przenosząc się z jednego miejsca w drugie z szybkością o wiele większą niż ponaddźwiękowe odrzutowce i rakiety kosmiczne”<sup>146</sup>.

Ze współczesnym podejściem do czasu wolnego nieodzownie łączy się pojęcie konsumpcji wraz z równoległym funkcjonującym terminem spożycie. Termin *konsumpcja* wywodzi się pochodzi z łacińskiego *consumptio* i oznacza „spożywanie, używanie, niszczenie dóbr”, natomiast termin *spożycie* ma własny rodowód i według etymologów jest odpowiednikiem pojęcia *konsumpcja*<sup>147</sup>. Konsumpcja oznacza zarówno zaspokajanie potrzeb dokonujących się w akcie przyswajania dóbr i usług, jak również ogółu zjawisk wraz z całą sferą związaną ze spożyciem. Aktualnie coraz częściej zwraca się uwagę na niebezpieczeństwo podporządkowania ludzkich dążeń nabywaniu, posiadaniu i użytkowaniu dóbr materialnych. Mechanizm funkcjonowania społeczeństwa konsumpcyjnego jest bardzo prosty, gdyż stale i na nowo rozbudowane potrzeby kreują popyt na towary, które stymulują wzrost produkcji<sup>148</sup>. Z punktu widzenia ekonomicznego *konsumpcja* to działania mające na celu bezpośrednio zaspokojenie konkretnych potrzeb osobistych przez jednokrotne zużycie lub wielokrotne użytkowanie dóbr i usług<sup>149</sup>.

Należy zauważyć, że konsumpcja stała się aktem społecznym, ponieważ nie odnosi się tylko do wymiaru materialnego w postaci towarów i usług, ale dotyczy także wymiaru symbolicznego, związanego ze wzorcami osobowymi, stylem życia, prestiżem. Również sfera czasu wolnego podlega prawom rynku, gdyż sposób spędzania czasu wolnego stanowi podstawę do umieszczania człowieka w odpowiednim miejscu konsumpcyjnej społeczności. Niestety przez to czas wolny ma coraz mniej wspólnego z wolnością, bowiem stanowi pole do realizacji potrzeb hedonistycznych<sup>150</sup>.

<sup>146</sup> Z. BAUMAN, *Globalizacja*, wyd. PIW, Warszawa 2000, s. 92.

<sup>147</sup> Por. C. BYWALEC, L. RUDNICKI, *Konsumpcja*, dz. cyt., s. 13.

<sup>148</sup> Por. G. CIELOCH, J. KUCZYŃSKI, K. ROGOZIŃSKI, *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, dz. cyt., s. 27.

<sup>149</sup> Por. W. SAMECKI, *Prolegomena do teorii ekonomii*, wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1998, s. 26–27.

<sup>150</sup> Por. D. MROCZKOWSKA, *Czas wolny jako kategoria społeczna i kulturowo zmienna. Przeobrażenia w czasowej organizacji doświadczania czasu wolnego*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adama Marszałek, Toruń 2008, s. 95.

Bardzo aktualne są słowa Thorsteina Velbena odnoszące się do zjawiska konsumpcji i *próżnowania* na pokaz, które obecnie mają przełożenie w odniesieniu do sfery czasu wolnego. Według jego teorii „celem konsumpcji są nie tylko potrzeby praktyczne i poszukiwanie wygody. Wchodzą tu w grę wymogi prestiżowe, które podporządkowują sobie ten proces. Konsumpcja doskonalszych, ulepszonych artykułów jest dowodem bogactwa – przynosi szczyt; natomiast niemożność konsumowania ich w odpowiedniej ilości i w odpowiednio wysokim gatunku, odwrotnie-jest dowodem niższości i przynosi ujmę”<sup>151</sup>.

Osiągnięciem nowoczesnej cywilizacji technicznej jest niewątpliwie skrócenie do minimum czasu zajęć obowiązkowych na rzecz czasu wolnego, dla którego stworzono wiele propozycji rozciągniętych na różne obszary życia społecznego jak np. oświata, sztuka, rekreacja, turystyka. Jednak współczesny człowiek stojący wobec wyboru między czasem wolnym a dodatkową pracą zarobkową w większości przypadków wybiera pracę, gdyż tak naprawdę sam nie wie, jak może spożytkować dobrodziejstwa czasu wolnego. Ponadto dodatkowy zarobek umożliwia podniesienie poziomu konsumpcji, przez co coraz bardziej przyporządkowuje ona sobie czas wolny i steruje nim, stwarzając przy tym pozory wolności dla zaspokajania sztucznych potrzeb<sup>152</sup>. Społeczeństwa bogatych państw przez zaspokajanie tych potrzeb przesuwają akcent z problemów istotnych na pseudo problemy, by zapomnieć o samotności i próżności emocjonalnej. Negatywnym następstwem powiązań czasu wolnego z konsumpcją jest niewątpliwie instrumentalne traktowanie czasu wolnego, który staje się środkiem do osiągnięcia celów w postaci spożycia<sup>153</sup>.

Coraz częściej operuje się takimi pojęciami, jak: rynek czasu wolnego, na którym przedstawiciele popytu poszukują towarów umożliwiających wykorzystanie i spędzanie czasu wolnego, a przedstawiciele podaży udostępniają odpowiednią ofertę towarową. Rynek dla czasu wolnego, gdzie obiektem obsługi nie jest sam czas wolny, ale wyodrębniony rynek czasu wolnego, np. rynek pracy dla czasu wolnego w regionach turystycznych<sup>154</sup>. Niestety tutaj pojawia się wiele zagrożeń dla czasu wolnego, gdyż masowy charakter sfery czasu wolnego przyczynia się chociażby do podróżowania na pokaz, aby być zauważonym przez innych. Taka postawa podyktowana jest schematem wzorców i zachowań w celu dostosowania się do aktualnej rzeczywistości. Dlatego coraz częściej dopasowuje się formy

---

<sup>151</sup> T. VELBEN, *Teoria klasy próżniaczej*, wyd. PWN, Warszawa 1971, s. 68.

<sup>152</sup> Por. G. CIELOCH, J. KUCZYŃSKI, K. ROGOZIŃSKI, *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, dz. cyt., s. 28.

<sup>153</sup> Por. Tamże, s. 29.

<sup>154</sup> Por. Tamże, s. 44–46.

spędzania czasu wolnego do aktualnych trendów oraz przynależność do preferowanych grup społecznych, co w efekcie daje zgodność form spędzania czasu wolnego z kreowanym wizerunkiem<sup>155</sup>. To wszystko w konsekwencji prowadzi do tego, że czas wolny staje się *nie-wolny*, ponieważ kształtowany jest przez środki masowego przekazu, czyli doświadczenie zbiorowe oraz lansowane wzory osobowe<sup>156</sup>.

Zdaniem Doroty Mroczkowskiej obecnie obserwuje się nowy trend konsumpcji czasu wolnego, gdzie człowiek stara się zmieścić coraz większą ilość informacji w stałej ilości czasu. Przez to wiele czynności wykonywanych jest jednocześnie bez rezygnacji z żadnej z nich, a planowanie czynności odbywa się tak, aby harmonogramy spędzania czasu wolnego nie zawierały żadnych luk. Poza tym czas wolny przybiera charakter przestrzeni mozaikowej, gdzie działania nakładają się na siebie i zacierają różnice pomiędzy czasem pracy a czasem wolnym od niej. Śmiało można powiedzieć o tzw. *timelles time*, czyli beczasowości umożliwiającej zajmowanie się kilkoma czynnościami naraz w wymiarze zarówno rzeczywistym, jak i wirtualnym. W konsekwencji tego następuje czasowe spiętrzenie, czyli kompresowanie w jak najkrótszym czasie jak największej ilości ofert i doświadczeń<sup>157</sup>. Świadczy to o tym, że czas wolny przestaje być wartością autoteliczną, ponieważ jest skrupulatnie zorganizowany i zaplanowany oraz przynosi znaczne zyski<sup>158</sup>.

Współczesny człowiek podejmuje wiele działań na rzecz przedłużenia trwania życia biologicznego przez odpowiednie odżywianie, higienę i postęp medycyny. Przesadna więc staje się dbałość o zdrowie, sprawność i szczęście, a aktywność sportowa zajmuje ważne miejsce na liście społecznych priorytetów. Oprócz tego stanowi ona formę kompensacji niezaspokojonych potrzeb i jest też sposobem na poprawienie pozycji społecznej<sup>159</sup>. Człowiek kieruje swoją uwagę w stronę takich form działania, aby uzyskać trwałe miejsce w kulturze lub wykorzystuje nawet świat symboli, mitów oraz wierzeń religijnych, które otwierają inną perspektywę czasową<sup>160</sup>.

---

<sup>155</sup> Por. J. URRY, *Spojrzenie turysty*, wyd. PWN, Warszawa 2007, s. 79.

<sup>156</sup> Por. Tamże.

<sup>157</sup> Por. D. MROCKOWSKA, *Czas wolny jako kategoria społecznie i kulturowo zmienna*, wyd. Difin, Warszawa 2016, s. 99.

<sup>158</sup> Por. J. MOKRAS-GRABOWSKA, *Czas wolny w dobie postmodernizmu*, „Folia Turistica” 34(2015), s. 20.

<sup>159</sup> Por. M. BIEDROŃ, *Kultura fizyczna czy subkultura ciała? Ciało jako refleksyjny projekt indywidualny*, [w:] „Cudne manowce?” *Kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 153.

<sup>160</sup> Por. G. CIELOCH, J. KUCZYŃSKI, K. ROGOZIŃSKI, *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, dz. cyt., s. 46–48.



Zdaniem Marii Sternickiej człowiek postmodernistyczny chce już nie tylko intensywnie pracować, ale również intensywnie odpoczywać, a zwiększona ilość czasu wolnego staje się polem realizacji hedonistycznych pragnień konsumpcyjnych<sup>161</sup>. Dlatego też formy spędzania czasu wolnego ulegają komercjalizacji i często przybierają postać wyreżyserowanych widowisk, które mają służyć rozrywce i przyjemności uczestników oraz przynosić zyski ich organizatorom. Konsumpcyjny charakter czasu wolnego sprawia, że w miejsce odświętności wkracza zjawisko przesyty, a więzi wspólnotowe utrwała konsumpcja. W społeczeństwach konsumpcyjnych na zabawę natrafia się niemal na każdym kroku, dlatego powstają instytucje, których celem jest dostarczanie przyjemności hedonistycznemu społeczeństwu nastawionemu wyłącznie na rozrywkę<sup>162</sup>. Tak więc współczesne tendencje prowadzą do powstania zjawiska niejako *przymusowego czasu wolnego*, co oznacza m.in. przyjmowanie obowiązkowych wzorców zachowań w czasie wolnym typu: zajęcia fitness, odwiedzanie różnego rodzaju ośrodków spa, oglądanie modnych programów telewizyjnych<sup>163</sup>.

Zdaniem Georga Ritzera procesowi komercjalizacji podlegają tzw. przestrzenie czasu wolnego, wśród których należy wymienić centra handlowe i rozrywkowe, pożywienie typu *fast food*, a więc nastawienie na ilość i szybkość, parki tematyczne, oferty telewizyjne czy też uczestnictwo w rozrywkach sportowych. Ponadto autor zwraca uwagę na zjawisko tzw. *kolekcjonowania doświadczeń* podczas podróży turystycznych. Wyjazd nie spełnia już bowiem roli czasu wolnego, ponieważ staje się odwiedzeniem punktów żelaznych, czyli miejsc, które wypada zobaczyć<sup>164</sup>.

Dominującym sposobem spędzania czasu wolnego stało się oglądanie telewizji. Jak zauważa Anna Jaworska, telewizja jest *kulturowym epicentrum społeczeństw*. Statystyczny Polak spędza przed telewizorem średnio od czterech do pięciu godzin dziennie. Telewizja jako *medialna pułapka i złodziej czasu wolnego* negatywnie wpływa na relacje indywidualne czy też jakość czasu spędzanego z dziećmi. Wśród samych widzów wyróżnia się różne kategorie w zależności od ich zachowania. Tak więc są tzw. *zapperzy*, czyli popularnie mówiąc

---

<sup>161</sup> Por. M. STERNICKA, *Clubbing-nowa forma rozrywki w społeczeństwie konsumpcyjnym*, [w:] *Homo creator czy homo ludens? Twórcy-internauci-podróżnicy*, red. W. MUSZYŃSKI, M. SOKOŁOWSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 227.

<sup>162</sup> Por. R. KANTOR, *Spoleczeństwo konsumpcji zabawy. Przypadek polski*, dz. cyt., s. 36.

<sup>163</sup> Por. J. MOKRAS-GRABOWSKA, *Czas wolny w dobie postmodernizmu*, art. cyt., s. 21.

<sup>164</sup> Por. G. RITZER, *Magiczny świat konsumpcji*, wyd. Muza S.A., Warszawa 2012, s. 144–155; A. NIEZGODA, *Czas wolny a zmiany na rynku turystycznym*, dz. cyt., s. 106.

*pstrykacze*, poszukujący coraz to nowych wrażeń, widzowie lojalni, którzy starannie wybierają kanały telewizyjne, oraz przypadkowi widzowie oglądający telewizję, kiedy nie mają w zanadrzu innej formy rozrywki. Słusznie więc określa się, że oglądanie telewizji jest czasem straconym<sup>165</sup>. Należy także wspomnieć, że znane i coraz bardziej popularne staje się zjawisko wielozadaniowości polegające na pracy lub odrabianiu zadań domowych przy jednoczesnym oglądaniu telewizji<sup>166</sup>.

Nie sposób pominąć tutaj współczesnego domowego centrum rozrywki, jakim jest Internet, którego zwolennicy dokonują tzw. *prosumpcji*, czyli konsumpcji połączonej z produkcją polegającą na tworzeniu i dystrybuowaniu w sieci zdjęć, muzyki, filmów i tworzeniu stron internetowych. Przez to również dochodzi do modyfikacji wzorów spędzania wolnego czasu, a tym samym do mediatyzacji wzorów wypoczynku. Mimo iż z jednej strony świat internetu jest zagrożeniem dla podstawowych i wychowawczych funkcji czasu wolnego, to z drugiej przy odpowiednim przygotowaniu do racjonalnego korzystania jest szansą na rozwój człowieka i społeczeństwa<sup>167</sup>.

Niewłaściwe zachowania wolno czasowe można zaobserwować w tłumnie odwiedzanych centrach handlowych, które przyciągają tzw. postkonsumentów, czyli ludzi świadomie bawiących się w zakupy. Bardzo często są to tylko wizyty mające na celu kolekcjonowanie widoków i konsumpcję przestrzeni centrów handlowych. Jak zauważa Laura Lutzoni, centra handlowe stały się *świątyniami*, gdzie zakupy nie mają już funkcji czysto pragmatycznej, ale stają się przeżyciem, sposobem na spędzanie czasu wolnego, który charakteryzują swoiste rytuały. Należy zauważyć, że centra handlowe narzucają specyficzny styl życia miejskiego będący sztuczną alternatywą dla tradycyjnych form wypoczynku i rozrywki oraz polegający na poszukiwaniu nowych wrażeń i prestiżu. Coraz częściej centrum handlowe poprzez liczne przeobrażenia pełni znaczącą funkcję w sferze zagospodarowania czasu wolnego, ponieważ jest miejscem spotkań towarzyskich i rodzinnych, odpoczynku, rozrywki i spacerów<sup>168</sup>.

Współczesny człowiek ma na ogół sporo wolnego czasu, ale dla niektórych grup, jak np. rencistów, emerytów czy bezrobotnych, stanowi on duży problem. Nie wiedzą bowiem,

<sup>165</sup> A. JAWORSKA, „*Terror pilota*” czyli telewizja na co dzień, [w:] „*Cudne manowce?*”, dz. cyt., s. 318; B. MATEJA, *Kochamy polskie seriale? Czas wolny a oglądanie seriali telewizyjnych*, [w:] „*Cudne manowce?*”, dz. cyt., s. 331.

<sup>166</sup> Por. W. MUSZYŃSKI, *Styl życia w czasie wolnym-wielkość wymiarów*, [w:] *Mate tęsknoty? Styl życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 14.

<sup>167</sup> Por. E. KRAWCZAK, *Medialne formy spędzania czasu*, art. cyt., s. 71.

<sup>168</sup> Por. L. LUTZONI, *Shopping as an urban leisure activity*, [in] G. MACIOCCIO, S. SERRELI (eds) *Enchancing the city. Urban and landscape perspectives*, G. MACIOCCIO, S. SERRELI, vol. 6. Springer, Dordrecht, 2009, s. 187–204.

w jaki sposób go zapęłnić. Z kolei wielu ludzi nie ma prawie wcale czasu wolnego, pracując niemal przez cały tydzień, co wynika z niewłaściwego podejścia do hierarchii wartości. Ponadto dość powszechne staje się zaniedbywanie Mszy świętej, spóźnianie się czy też bierność w czasie liturgii<sup>169</sup>. Tylko nieliczni zdają sobie sprawę z faktu, że dla człowieka czas stanowi okres dokonywania wyboru, a wieczność to miejsce spełnionych przeznaczeń. To istnienie w czasie nie wyklucza elementu wieczności, która zaczyna się już na ziemi, ponieważ istnieje pewien odpowiadający człowiekowi sposób myślenia o przyszłości, przeszłości i teraźniejszości<sup>170</sup>. Natomiast to, co w żaden sposób nie zostaje ogarnięte umysłem, to przyszłość<sup>171</sup>.

Współcześnie ważnym problemem moralnym staje się właściwy i godziwy sposób wykorzystania czasu wolnego. Zachodzące pod wpływem rewolucji naukowo-technicznej zmiany społeczno-obyczajowe doprowadzają do przewartościowania pracy. W miejsce tradycyjnego grecko-rzymskiego modelu, gdzie arystokratycznie traktowano pracę jako przygotowanie do prawdziwego życia spędzanego na kontemplacji i rozrywce, przyjęto model życia wypełnionego pracą. Jak przedtem posiadanie czasu wolnego było oznaką przynależności do klasy wyższej, tak obecnie takim znakiem staje się brak wolnego czasu i zajęcie całego życia czynnościami zawodowymi. Pośpiech towarzyszący pracy powoduje tendencje do podobnego przeżywania wolnego czasu i wytwarzania postaw nastawionych na ilość wypoczynku i rozrywkę. W związku z globalną automatyzacją ujawniają się tendencje do wzrostu ilości czasu wolnego, dlatego coraz więcej uwagi zwraca się na konieczność społecznego przygotowania człowieka do przeżywania czasu wolnego tak, jak jest on przygotowany do pracy<sup>172</sup>.

W religiach wszystkich kręgów kulturowych występują święte dni uroczystości powiązane z życiem danej społeczności. Dotyczy to również społeczności zsekularyzowanych. W ten czy inny sposób wyróżnione dni nie mogą być podobne do pozostałych dni tygodnia. Ustają wtedy codzienne działania poza tymi, które są konieczne do życia i służą celom wypoczynkowym<sup>173</sup>.

Po przybliżeniu rozumienia czasu wolnego i sposobów jego przeżywania zarówno w przeszłości, jak i w wymiarze obecnym, warto przejść do biblijnego rozumienia odpoczynku i związanego z nim czasu wolnego.

---

<sup>169</sup> Por. J. SZKODOŃ, *Dzień Święty i czas wolny – zadania apostołskie chrześcijanina* (materiały do pracy w zespołach synodalnych), „Źródło” (1995) nr 31, s. 6.

<sup>170</sup> Por. J. GUITTON, *Sens czasu ludzkiego*, wyd. PWN, Warszawa 1999, s. 15–24.

<sup>171</sup> Por. E. LEVINAS, *Czas i to co inne*, wyd. PWN, Warszawa 1999, s. 80.

<sup>172</sup> Por. J.S. GAŁKOWSCY, *Czas wolny*, [w:] *Słownik katolickiej nauki społecznej*, red. W. PIWOWARSKI, wyd. PAX, Warszawa 1993, s. 33–34.

<sup>173</sup> Por. A. DROŻDŻ, *Dekalog*, cz. 1, wyd. Diecezji Tarnowskiej, Tarnów 1994, s. 112.

## ROZDZIAŁ TRZECI

# BIBLIJNE ZNACZENIE ODPOCZYNKU I CZASU WOLNEGO

Odpoczynek jest istotnym wymogiem ludzkiej natury. Albowiem człowiek jako istota cielesno-duchowa potrzebuje go do normalnego funkcjonowania. Złożoność ludzkiej natury zakłada refleksję umysłową nad podejmowanymi decyzjami i ich wykonywaniem. Człowiekiem nie kierują bowiem wrodzone instynkty, ale przemyślane, wolne decyzje. Stąd też niezbędność refleksji, która wymaga zatrzymania się, odpoczynku, aby podejmować rozumne działania. Odpoczynek konieczny jest także dla regeneracji fizycznych sił. Dlatego słusznie mówi się o konieczności psychicznego i duchowego odpoczynku.

O tym, że odpoczynek w czasie wolnym jest dla człowieka czymś istotnym, mówi także Objawienie Boże. Dla podkreślenia wagi ludzkiego odpoczynku Biblia wyraźnie wskazuje, że sam Bóg odpoczywa. Naturalną konsekwencją Bożego odpoczynku jest żydowski *szabat* i chrześcijański *Dzień Pański* (par. 1). Również rzeczywistość eschatologiczna rozumiana jest jako *wieczny odpoczynek* (par. 2). Wiadomo, że aby móc odpocząć, niezbędny jest czas wolny od pracy i obowiązkowych zajęć. Warto zatem zastanowić się nad biblijnym rozumieniem czasu (par. 3).

### 1. Odpoczynek szabat i Dnia Pańskiego

Nadawanie świątecznego charakteru pewnym dniom i wydarzeniom znane jest ludziom od zarania dziejów. Również w najstarszej tradycji biblijnego Izraela ustanawiano religijne święta mające na celu poświęcenie pewnych momentów kultowi Boga-Jahwe. Z czasem ukonstytuowały się trzy doroczne święta związane z pielgrzymowaniem do Jerozolimy: *Pascha*, inaczej *Święto Przaśników* obchodzone na pamiątkę wyzwolenia z niewoli egipskiej, *Pięćdziesiątnica*, czyli święto pierwszych zbiorów oraz *Święto Kuczek*, inaczej *Święto Namiotów* obchodzone na końcu roku jako święto ostatecznych zbiorów.

Z kolei żydowski *szabat* wywodzący się od słowa *szabath* znaczy tyle, co *spoczywać, zaprzestać, powstrzymać się od czegoś, odpocząć*. W najbardziej podstawowym rozumieniu oznacza on dzień wolny od pracy. W języku polskim od wyrazu *szabat* wywodzi się nazwa sobota<sup>1</sup>. Hebrajski rdzeń słowa *szabat* ma związek z akadyjskim słowem *dzień pełni Księżyca*, który był uważany za niepomysłny, dlatego powstrzymywano się w tym dniu od pracy<sup>2</sup>. Bez wątplenia *szabat* to jeden ze znaków, poprzez które Izrael wyraża oryginalność swej wiary i tożsamość narodową. Od najdawniejszych czasów siódmy dzień tygodnia jest w Izraelu dniem wyjątkowym i poświęconym wypełnieniu odpowiednich czynności rytualnych<sup>3</sup>.

Obecnie trudno ustalić z całą dokładnością, kiedy rozpoczęła się praktyka świętowania szabatu, lecz dokumenty prawnicze łączą ją z najstarszym okresem historii Izraela. Przypuszcza się, że początki świętowania szabatu, nazywanego także siódmym dniem, sięgają czasów osiedlenia się Izraelitów w Kanaanie i łączą się z tradycją *Święta Przaśników*, które było obchodzone dla przypomnienia wyjścia z Egiptu. Miało ono być obchodzone przez siedem dni w miesiącu *Abib*, ponieważ taki czas trwania święta wynikał z ogólnej tradycji starożytnego Bliskiego Wschodu, gdzie cyfra *siedem* jest cyfrą świętą i symbolem doskonałości<sup>4</sup>.

Dopiero w VIII wieku p.n.Ch. pod wpływem wypracowanej teologii czasu szabat stał się dniem przymierza Boga z narodem wybranym, wiecznością, światem pozaziemskim oraz przeznaczeniem, ponieważ do tego momentu przeważało u Żydów *Święto Nowiu*. Początkowo akcentowano *świętość* tego dnia, a dopiero później związano z nim *odpoczynek*. Obowiązek odpoczynku w szabat został podkreślony wówczas, gdy Izraelici uświadomili sobie wyraźnie, że dzień ten winien należeć do Boga, tak jak dni powszednie należą do ludzi. Konieczność zaprzestania pracy w szabat wynikała więc z jego sakralnego charakteru. *Księga Wyjścia* wyraźnie podkreśla: „Dzień zaś siódmy jest szabatem dla Pana, Boga twego. Nie możesz przeto w dniu tym wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka pośród twych bram” (Wj 20,10)<sup>5</sup>.

Nawiązując do faktu wyjścia Narodu Wybranego z ziemi egipskiej, Pismo Święte podaje następujący tekst: „Będziesz zważał na szabat, aby go święcić, jak ci nakazał Pan, Bóg twój.

<sup>1</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 268.

<sup>2</sup> Por. J. CZERSKI, *Dzień święty w Starym i Nowym Testamencie*, art. cyt., s. 21; H. WITCZYK, *Czasy święte*, [w:] *Życie religijne w Biblii*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 289.

<sup>3</sup> Por. M. WRÓBEL, *Czas*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. XVIII, wyd. KUL, Lublin 2013, s. 1388–1389.

<sup>4</sup> Por. H. WITCZYK, *Życie religijne w Biblii*, dz. cyt., s. 289.

<sup>5</sup> Por. J. CZERSKI, *Dzień święty w Starym i Nowym Testamencie*, art. cyt., s. 21–22.

Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką twą pracę, lecz w siódmym dniu jest szabat Pana, Boga twego. Nie będziesz wykonywał żadnej pracy (...). Pamiętaj, że byłeś niewolnikiem w ziemi egipskiej i wyprowadził cię stamtąd Pan, Bóg twój, ręką mocną i wyciągniętym ramieniem; przeto ci nakazał Pan, Bóg twój, strzec dnia szabatu” (Pwt 5,12–15). Tak więc po stworzeniu świata Bóg ustanawia jedną dobę w tygodniu jako świętą i wyłączoną z czasoprzestrzeni świeckiej. On sam stwarza dzień święty, błogosławi go i ogłasza świętym jako swój dzień, *Dzień Boży* będący dopełnieniem stworzenia człowieka. „A gdy Bóg ukończył w dniu szóstym swe dzieło, nad którym pracował, odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął. Wtedy pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym; w tym bowiem dniu odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał stwarzając” (Rdz 2,2–3; por. Wj 20,10–11; por. Kpł 23,2–3; Kpł 25,4). Ta idea dnia świętego nie przeciwstawia się dniom pracy, ale je wieńczy i doskonali, gdyż wszystkie dni stworzył Bóg<sup>6</sup>. Szabat jest uczczeniem i naśladowaniem Boga Stwórcy i w ten sposób miał nadawać religijny sens całemu tygodniowi Izraelity<sup>7</sup>.

Opis całego Dzieła Bożego dokonanego w ciągu tygodnia został w Biblii przedstawiony na sposób ludzki, np. Księga Rodzaju mówi, że Bóg zaczyna swoją pracę rano i kończy wieczorem. Zakończenie dzieła stwarzania oznacza, że świat nie jest już na etapie stwarzania, lecz doskonalenia. Liczba siedmiu dni ma znaczenie symboliczne, gdyż wskazuje na całość i dopełnienie. Zaprzestanie pracy przez Boga siódmego dnia ma stanowić dla ludzi wzór odpoczywania<sup>8</sup>.

Jak zauważa Jan Paweł II: „Odpoczynku Boga nie należy rozumieć powierzchownie jako swego rodzaju braku działania. Akt stwórczy stanowiący fundament świata, jest bowiem ze swej natury nieustanny, Bóg zatem nigdy nie przestaje działać, o czym sam Jezus z naciskiem przypomina, mówiąc właśnie o nakazie świętowania szabatu: *Ojciec mój działa aż do tej chwili i Ja działam* (J 5,17). Odpoczynek Boga w siódmym dniu nie wskazuje zatem na Boga, który przestaje pracować, ale podkreśla doskonałość wykonanej pracy i ma raczej oznaczać, że zatrzymuje się On przed dziełem swoich rąk, kierując ku niemu spojrzenie pełne radości i zadowolenia, gdyż jest ono *bardzo dobre* (Rdz 1,31)”<sup>9</sup>.

George Martin zauważa, że odpoczynek Boga jest Jego swoistym rodzajem jakości życia. Bóg odpoczywa po trudzie stwarzania nie ze względu na zmęczenie po wykonanej

<sup>6</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 272.

<sup>7</sup> Por. P. GRELOT, *Dzień Pański*, „Communio” 2 (1982) nr 3, s. 10.

<sup>8</sup> Por. J. CZERSKI, *Dzień święty w Starym i Nowym Testamencie*, art. cyt., s. 23–24.

<sup>9</sup> DD 11.

pracy, ale dlatego, iż wie, że „wszystko było dobre”<sup>10</sup>. Z kolei Roman Bleistein mówi o Bogu, który w wieczór stworzenia stwierdza, że wszystko było dobre i „odpoczął w swojej chwale”. „Odpoczął jako Dobro i Absolut sam w sobie, w swojej pełni”<sup>11</sup>. Według bibliisty Romana Lohfinka Bóg ma jednocześnie udział w pracy i odpoczynku, a równocześnie nie jest on niewolnikiem pracy kosmosu. W ten sposób przekazuje swój stosunek do pracy i odpoczynku człowiekowi i całemu stworzeniu<sup>12</sup>. Ta „jakość życia Boga” wpływa na życie człowieka stworzonego na „obraz Boży”, ponieważ podczas odpoczynku człowiek raduje się z owoców własnego trudu<sup>13</sup>. Odpoczynek Boga jest bez początku i końca<sup>14</sup>. Dlatego powstrzymanie się od pracy jest uważane za dar, gdyż stanowi dla człowieka okazję do uwielbienia i kontemplowania. Człowiek czyni więc jak Bóg, ponieważ On też odpoczął. Jest to poniekąd respektowanie Bożego życzenia<sup>15</sup>.

Podobnie Jan Paweł II w encyklice o ludzkiej pracy mówi o stwórczym działaniu Boga, które przejawia się zarówno w pracy, jak i odpoczynku. Przy tej okazji mówi o człowieku, który będąc obrazem Stwórcy, winien Go naśladować przez pracę i odpoczynek<sup>16</sup>.

Innym biblijnym obrazem odpoczynku jest Ziemia Obiecana, do której wędruje Naród Wybrany z niewoli egipskiej, pokonując trudy pustyni. Podczas tej wędrówki Izraelici mogą zażywać prawdziwego odpoczynku w spokoju i pokoju, gdyż ziemia ta jest własnością Boga i miejscem Jego odpoczynku (por. Ps 95,11). Tam Bóg sam dzieli się odpoczynkiem ze swoim ludem. Psalm 132 wskazuje na inne miejsce odpoczynku, jakim jest świątynia wybudowana przez Izraelitów w Ziemi Obiecanej jako miejsce „Bożego spoczynku”. „Wyrusz o Panie, na miejsce Twego odpoczynku, Ty i Twoja arka pełna chwały” (Ps 132,8). „To jest miejsce mego odpoczynku na wieki, tu będę mieszkał (...)” (Ps 132,14). Poświęcenie ukończonej świątyni stanowi poniekąd symbol zakończenia dzieła stworzenia, po którym następuje czas odpoczynku Boga. Sama świątynia jest miejscem

<sup>10</sup> Por. G. MARTIN, *Fest Und. Alltag. Bausteine zu einer Theorie des Festes*, wyd. Kohlhammer, Stuttgart 1973, s. 41–42.

<sup>11</sup> Por. R. BLEISTEIN, *Freizeit In ihrem theologischen und politischen Stellenwert*, [w:] P. GUNTERMANN, H.G. PUST, *Freizeit und Arbeit. Gesellschaftliche Bedingungen und theologische Aspekte*, wyd. Burckhardt-Laetare Verlag Echter Verlag Würzburg 1980, s. 84.

<sup>12</sup> Por. R. LOHFINK, *Unsere Growen Worter. Das Alte Testament zu Themen dieser Jahre*, wyd. Weltbild, Freinurg 1977, s. 202–206.

<sup>13</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemów wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 43.

<sup>14</sup> Por. B. HÄRING, *Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa*, t. II, wyd. Pallottinum, Poznań 1963, s. 267–268.

<sup>15</sup> Por. J. KOWALSKI, *Dzień Pana wczoraj i dziś*, „Polonia Sacra” 22 (2000) nr 6(50), s. 136.

<sup>16</sup> Por. LE 25.

odpoczynku Boga i Jego ludu, tak jak i święte miasto Jerozolima, gdyż jest stolicą kraju, gdzie odpoczęli Izraelici z Arką<sup>17</sup>, i to właśnie tam znajduje się świątynia.

Zdaniem Bernarda Häringa najwyższa w Bogu jest Jego absolutna wyższość nad światem, a nie stwórcze działanie w świecie. Jest On bowiem całkowicie i w pełni szczęśliwy sam w sobie. Jego ruch życiowy stanowi równocześnie Jego błogosławiony odpoczynek, ponieważ święci On przez wszystkie wieki także i bez stworzenia uroczystość kultową swej własnej wspianiałej miłości w Duchu Świętym<sup>18</sup>.

Z kolei Jan Paweł II podczas spotkania z robotnikami w Porto w 1982 roku mówił, że sam Chrystus wiele lat swego ziemskiego życia poświęcał pracy, a odpoczynek włączył w dzieło odkupienia, które dokonało się na krzyżu. Po dokonaniu zbawczego dzieła na ziemi Chrystus wszedł jako pierwszy do obiecanego miejsca odpoczynku w domu Ojca, by zasiąść po Jego prawicy i przygotować mieszkanie wierzącym<sup>19</sup>.

Jezus w całym swoim życiu przestrzegał Tory, którą przyszło wypełnić, a „nie znieść” (por. Mt 5,17), nie kwestionował ani zasady wstrzymywania się od pracy, zgodnie z brzmieniem Dekalogu, ani świątecznego charakteru szabatu. Nie odrzucał szabatu, lecz zmienił interpretację odnośnie do świętowania. Bardzo jasno wyrażone zostało to w następującym zdaniu: „Szabat został bowiem ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu” (Mk 2,27). Ponadto głosił, że zachowanie szabatu ustępuje przed przykazaniem miłości (por. Mt 12,5; Mk 3,3–4; Łk 13,10–16; Łk 14,15)<sup>20</sup>.

Nowy Testament, a następnie chrześcijaństwo przejęło od Starego Testamentu ideę niedzieli jako Dnia Pańskiego i nadało mu nowy wymiar jako rozwinięcie i dopełnienie świętości szabatu<sup>21</sup>. Odnośnie do tej kwestii *Katechizm Kościoła Katolickiego* zamieszcza następujące stwierdzenie: „Szabat, który oznaczał wypełnienie pierwszego stworzenia, został zastąpiony przez niedzielę, przypominającą nowe stworzenie, zapoczątkowane przez zmartwychwstanie Chrystusa”<sup>22</sup>. Jednak nowotestamentalny Dzień Pański nie jest kontynuacją szabatu. Jest zupełnie nowym dniem. Jest dniem Zmartwychwstania Jezusa. A więc dniem, który następuje po żydowskim szabacie. Po zmartwychwstaniu uczniowie zmienili

<sup>17</sup> JAN PAWEŁ II, *Przemówienie podczas spotkania z robotnikami w Porto*, (15.05.1982), [w:] *Dokumenty nauki społecznej Kościoła*, t. II, wyd. KUL, Rzym-Lublin 1987, s. 276.

<sup>18</sup> Por. B. HÄRING, *Nauka Chrystusa*, dz. cyt., s. 267.

<sup>19</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Przemówienie podczas spotkania z robotnikami w Porto*, przem. cyt., s. 276–278.

<sup>20</sup> Por. A. DROŻDŻ, *Dekalog cz. 1*, dz. cyt., s. 112–117.

<sup>21</sup> Por. H. MUSZYŃSKI, *Od szabatu do niedzieli*, [w:] *Niedziela dzisiaj*, red. J. KRUCINA, wyd. TUM, Wrocław 1993, s. 20.

<sup>22</sup> KKK 2190.



treść świętowania. Chociaż początkowo przestrzegali szabatu, to jednak dniem odpoczynku i kultu uczynili w Kościele pierwszy dzień tygodnia na pamiątkę zmartwychwstania Chrystusa. To właśnie wydarzenia Paschy Jezusa i ukazanie się uczniom jako żyjącego w pierwszym dniu po szabacie stały się impulsem do świętowania niedzieli. Stąd też wzięła się najstarsza nazwa na określenie niedzieli, która oznacza „pierwszy dzień po szabacie” albo „pierwszy dzień tygodnia”. W odniesieniu do zgromadzeń chrześcijan nazwa ta pojawia się na kartach Nowego Testamentu (por. Dz 20,7; 1 Kor 16,2)<sup>23</sup>.

Wszystkie ewangelie zgodnie podają, że Jezus zmartwychwstał *pierwszego dnia po szabacie* (por. Mk 16,2–9; Mk 28,1; Łk 24,1; J 20,1), natomiast według Jana ukazania zmartwychwstałego wobec zgromadzonych uczniów również mają miejsce pierwsze dnia po szabacie. Pierwsze w sam dzień zmartwychwstania (J 20,19), drugie osiem dni później (J 20,26). Łukasz umieszcza ukazanie się Jezusa dwóm uczniom w Emaus *tego samego dnia* co zmartwychwstanie (Łk 24,13), a więc pierwszego dnia po szabacie<sup>24</sup>. Z kolei w Apokalipsie tylko w jednym miejscu występuje określenie niedzieli jako *Dzień Pański*. Jest to wstępna wizja Apokalipsy, wprowadzenie do listów do siedmiu Kościołów, która ma miejsce właśnie w *Dzień Pański* (Ap 1, 9–11). Przypuszcza się, że nazwa ta powstała w Azji Mniejszej jako reakcja na określenie jednego z dni tygodnia terminem *cesarski*, natomiast przymiotnik *pański* chrześcijanie odnosili do Chrystusa, poganie zaś do cesarza<sup>25</sup>.

Określenie niedzieli jako „dnia ósmego” pojawiło się w II wieku po Chrystusie, a po raz pierwszy jest o nim mowa w tzw. *Listie Barnaby*. Sam termin „dzień Pański” występuje już w Starym Testamencie i oznacza tam szczególną interwencję Boga oraz Jego uroczyste wkroczenie w historię człowieka. To wyrażenie posiada podwójny sens, ponieważ z jednej strony odnosi się do faktu historycznego i oznacza dzień triumfu Boga nad wrogami, natomiast z drugiej jest zwrotem o znaczeniu kultycznym. Określa bowiem dzień, który jest poświęcony szczególnej czci Boga<sup>26</sup>. Jak zauważa Jan Paweł II, „niedziela, jaką przekazała nam tradycja, zawiera w sobie naprawdę wielkie bogactwo treści duchowych

<sup>23</sup> Por. F. KUNETKA, *Dominica sollemnia. Niedziela jako dzień zgromadzenia eucharystycznego*, „Liturgia Sacra” 13(2007) nr 1, s. 60; S. NAGY, *Sakralny charakter niedzieli*, „Communio” 2(1982) nr 3, s. 18.

<sup>24</sup> Por. H.J. SOBECZKO, *Zgromadzenie w Imię Pana. Teologia znaku zgromadzenia liturgicznego*, wyd. Świętego Krzyża w Opolu, Opole 1999, s. 86.

<sup>25</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Apokalipsa. Wstęp-przekład oryginału-komentarz. Pismo Święte Nowego Testamentu XII*, wyd. Pallottinum, Poznań 1959, s. 142.

<sup>26</sup> Por. P. AUVRAY, X. LÉON-DUFOUR, *Dzień Pański*, [w:] *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LEON-DUFOUR, wyd. Pallottinum, Poznań 1990, s. 247–248.

i duszpasterskich. Wszystkie jej znaczenia i powiązania tworzą całość, która stanowi swoistą syntezę życia chrześcijańskiego i warunek dobrego przeżywania go<sup>27</sup>.

Godną podkreślenia jest historia świętowania niedzieli. Oprócz nowotestamentalnych źródeł zachowały się w dużej liczbie pisma Ojców i pisarzy kościelnych pierwszych wieków, będące świadectwem niedzielnych zgromadzeń chrześcijan. Pierwszym z nich jest *Didache* odzwierciedlające pierwotną tradycję chrześcijańską. Zawiera ono przepisy liturgiczne, wskazania moralne i rady dla katechistów<sup>28</sup>. Podaje między innymi: „W dniu Pańskim gromadźcie się razem, aby ofiara wasza była czysta. Niechaj kto ma jakiś spór ze swoim bratem, dopóki się nie pogodzą, nie bierze udziału w tym zgromadzeniu, aby nie została skalana wasza ofiara. Oto bowiem słowa Pana: »Na każdym i w każdym czasie składać mi będą ofiarę czystą, ponieważ jestem Królem wieków, mówi Pan, a Imię Moje budzi podziw między narodami (MI 1, 11.14)«<sup>29</sup>. Między innymi do tego tekstu odwołują się współcześnie biskupi europejscy, podkreślając miejsce i rolę Eucharystii w życiu Kościoła. Interesujący zapis odnośnie do szabatu i niedzieli znajduje się w *Konstytucjach Apostolskich*: „Ja Paweł, i ja, Piotr nakazujemy: Niech niewolnicy pracują przez pięć dni, a w sobotę i w niedzielę niech mają wolne, aby w kościele uczyć się czci Boga. Uważamy bowiem, że szabat zawiera naukę o stworzeniu, a niedziela o zmartwychwstaniu<sup>30</sup>. Dla autora tego tekstu szabat i niedziela uzupełniają się, jednak zapis ten wydaje się bardziej idealistyczny niż realny, ponieważ w starożytności nie było możliwe, aby wyznaczono dwa dni regularnie wolne od pracy.

Innym ważnym dokumentem świadczącym o świętowaniu „dnia Pańskiego” jest *List św. Ignacego Antiocheńskiego* skierowany do chrześcijańskiej gminy w Magnezji na temat potrzeby stania się prawdziwym uczniem Chrystusa, gdyż nie można równocześnie mówić o Jezusie, a żyć po żydowsku, czyli zachowywać szabat i opuszczać święcenie niedzieli<sup>31</sup>. W inny sposób relacje pomiędzy szabatem i niedzielą ukazuje Atanazy: „Nie dał

---

<sup>27</sup> DD 81.

<sup>28</sup> Por. A. KAISER, *Posoborowe Nauczanie Episkopatów Europy o świętowaniu „Dnia Pańskiego”*. *Aspekt moralny*, wyd. Częstochowskie Wydawnictwo Archidiecezjalne „Regina Poloniae”, Kraków 2005, s. 137.

<sup>29</sup> *Didache IV, 14-15*, [w:] *Pisma Ojców Apostolskich*, red. A. LISECKI, t. I, wyd. Pallottinum, Poznań 1924, s. 38.

<sup>30</sup> KONSTYTUCJE APOSTOLSKIE, VIII,33,1-2, (tłum. H. PIETRAS), [w:] *Dzień Święty*, red. H. PIETRAS, wyd. Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1992, s. 125.

<sup>31</sup> Por. A. KAISER, *Posoborowe nauczanie Episkopatów Europy o świętowaniu „Dnia Pańskiego”*, dz. cyt., s. 138-139; I. ANTIOCHEŃSKI, *List do Kościoła w Magnezji*, IX, I, (tłum. A. ŚWIDERKÓWNA), [w:] *Pierwsi świadkowie. Pisma Ojców Apostolskich*, red. M. STAROWIEYSKI, wyd. WAM, Kraków 1998, s. 152: „Tak więc nawet ludzie żyjący dawniej w starym porządku rzeczy doszli do nowej nadziei i nie zachowują już szabatu, ale obchodzą Dzień Pański, (...)”.

więc szabat dla odpoczynku, ale by poznali zakończenie stworzenia. Poznając koniec jednego, powinni szukać początku nowego. Zatem, końcem pierwszego stworzenia był szabat, początkiem zaś nowego – dzień Pański, w którym stare odświeżył i odnowił<sup>32</sup>. Kolejnym świadectwem na rzecz świętowania niedzieli jest *Apologia* św. Justyny, która stanowi pierwszą pełną relację dotyczącą niedzieli. Wśród innych świadectw z okresu patrystycznego wymienia się Pseudo-Barnabę, św. Bazylego czy św. Augustyna<sup>33</sup>.

W niektórych Kościołach Wschodu oprócz niedzielnej Eucharystii najświętsza ofiara sprawowana jest także w sobotę wieczorem, np. w Syrii i w Egipcie poza Aleksandrią. Nie można jednak obecnie stwierdzić, czy liturgia ta zastępowała mszę z następnego dnia, czy też była przygotowaniem do niej połączonym z całonocnym czuwaniem. W IV wieku w Syrii i Palestynie udział w sobotnich i niedzielnych nabożeństwach dla uczczenia męki i zmartwychwstania był uważany za obowiązkowy<sup>34</sup>. Zasadniczo dla chrześcijanina pierwszych wieków obowiązek świętowania *Dnia Pańskiego* wynikał z nakazu sumienia i wewnętrznej potrzeby. Dopiero synod w Elwirze około 306 roku wspominał o sankcjach kościelnych dla tych, którzy nie uczestniczą w Eucharystii i nie czczą *Dnia Pańskiego*<sup>35</sup>.

Za czasów Konstantyna Wielkiego miał to być dzień wolny od niektórych zajęć, np. od rzemiosła i zajęć sędziowskich. W 596 roku cesarz Teodozjusz wydał dekret zakazujący urządzania igrzysk i przedstawień teatralnych. Spośród dekretów kościelnych należy wymienić III Synod Orleański z 538 roku oraz Synod w Auxerre z 581 roku mówiący, że w niedzielę nie wolno zaprzęgać wołów ani wykonywać żadnych innych zajęć, jak tylko dla ustalonych racji, a także Synod w Narbonne z 589 roku ustanawiający zakaz wykonywania jakiegokolwiek pracy nawet przez niewolników z wyjątkiem koniecznej zmiany miejsca. Ostry rygoryzm w obowiązku odpoczynku niedzielного podobny w swym zewnętrznym kształcie do żydowskiego szabat u przyniosło wczesne średniowiecze. Znane jest zarządzenie Karola Wielkiego z 789 roku zakazujące wszelkiej koniecznej pracy fizycznej<sup>36</sup>.

W okresie od XIII do XVI wieku systematycznie powstawały nowe przepisy kościelne odnoszące się do świętowania niedzieli. Po raz pierwszy zobowiązanie do udziału

---

<sup>32</sup> ATANAZY, *O szabacie i obrzezaniu*, 4, (tłum. H. PIETRAS), [w:] *Dzień święty*, dz. cyt., s. 39.

<sup>33</sup> Por. A. KAISER, *Posoborowe nauczanie Episkopatów Europy o świętowaniu „Dnia Pańskiego”*, dz. cyt., s. 140–141.

<sup>34</sup> Por. H. PIETRAS, *Dzień Święty*, dz. cyt., s. 93–94.

<sup>35</sup> Por. A. KAISER, *Posoborowe nauczanie Episkopatów Europy o świętowaniu „Dnia Pańskiego”*, dz. cyt., s. 145.

<sup>36</sup> Por. Tamże, s. 146–149.

we Mszy świętej zyskało charakter uniwersalnego prawa w *Kodeksie Prawa Kanonicznego* z 1917 roku<sup>37</sup>. Z uwagi na liczne zmiany, jakie następowały po II wojnie światowej, papież Pius XII z jednej strony docenił pomoc, jaką dawały współczesnemu człowiekowi maszyny, z drugiej przypominał o konieczności wypoczynku człowieka pracy, co miało mu zapewnić *Dzień Świąty*. Wielokrotnie też podkreślał, że zaniedbanie obowiązku uczestniczenia w niedzielnej Eucharystii jest ciężkim przekroczeniem przykazania Bożego i kościelnego, opartego na prawie naturalne<sup>38</sup>.

W pewnym sensie można powiedzieć, że świętowanie Dnia Pańskiego jest kontynuacją przestrzegania szabatu, ponieważ w obu przypadkach chodzi o dzień, który cyklicznie powtarza się co siedem dni. Jednak tym, co najbardziej różni świętowanie szabatu i niedzieli, jest osoba Jezusa Chrystusa.

## 2. Odpoczynek eschatologiczny

Problematyka czasu wolnego i odpoczynku zwykle odnosi się do doczesności. To właśnie na tej ziemi człowiek pracuje i odpoczywa, a podczas swojego ziemskiego życia podejmuje różnorodne zadania i korzysta z czasu wolnego. Jednak sens ludzkiego życia nie zamyka się ani nie wyczerpuje tylko w tym życiu, a zwłaszcza, jeśli życie przepełnione jest pracą i wysiłkiem ponad miarę oraz kiedy brakuje w nim radosnych chwil wytchnienia. Wówczas rodzi się oczekiwanie, że w końcu nadejdzie odpoczynek po śmierci. Takie oczekiwanie ma swoje potwierdzenie i uzasadnienie w Piśmie Świętym: „I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już odtąd nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły” (Ap 21,4). Dlatego właśnie w chrześcijańskiej perspektywie przeżywanie niedzieli oraz dni świątecznych nie służy tylko bieżącemu odpoczynkowi, lecz doświadczaniu niejako *przedsmaku* przyszłego odpoczynku i pokoju wiecznego. Celem ludzkiego życia jest *odpocznienie w Bogu*, cieszenie się rezultatami pracy wykonanej w doczesności. Ta zapowiedź zasłużonego odpoczynku budzi w człowieku nadzieję, natomiast groźba nieustającej, znoonej pracy rodzi w nim poczucie beznadziejności<sup>39</sup>. Jak zauważa Jerzy Buxakowski, „eschatologia Ewangelii

<sup>37</sup> KPK kan. 1247.

<sup>38</sup> Por. PIUS XII, *Przemówienie do robotników włoskich z okazji rocznicy „Rerum Novarum”* (14.05.1953), „Acta Apostolicae Sedis” 45 (1953), s. 402–408.

<sup>39</sup> Por. A. ŻYWCZOK, *Spoleczne i wychowawcze zasoby odpoczynku*, „Pedagogika Społeczna” 4(2015) nr 2(56), s. 78.

kieruje nasze myślenie ku temu, by człowiek spożytkowując tworzywo czasu dostrzegał zarazem jego najważniejsze perspektywy, które wytyczył nam Jezus Chrystus<sup>40</sup>.

Czas przeżywany przez człowieka w odniesieniu do relacji tego czasu z wiecznością stanowi pewnego rodzaju trudność we wszystkich dziedzinach, w których się pojawia, ponieważ czas jest również pojęciem oznaczającym przemijanie wszystkich bytów stworzonych przez Boga. Albowiem tylko On trwa wiecznie, bez początku i końca, nie ulegając żadnej zmianie (por. Jk 1,17). Biblijna symbolika ostatecznego przeznaczenia człowieka nie zawsze jest czytelna i zrozumiała dla współczesnego człowieka. Przemawia do niego obrazami uczyty, wesela, nieba, raju czy nowego miasta. W rozumieniu biblijnym bardziej ten stan oddaje słowo *odpoczynek*, który wyraża stan wolny od wszelkiego zła, stan szczęśliwości, pokoju i sprawiedliwości. Można go znaleźć jedynie w Bogu jako odpoczynek wieczny będący osiągnięciem zbawczej rzeczywistości, a więc punktem docelowym i spełnieniem całego życia ludzkiego<sup>41</sup>.

Termin *eschatologia* oznaczający *rzeczy ostateczne* ma również inne znaczenie, gdyż wiąże się z uwzględnieniem perspektywy czasowej i jawi się jako punkt odniesienia dla wszystkich wizji przyszłości i wszelkich postaw ludzkiego oczekiwania<sup>42</sup>. Ponadto eschatologia, jako nauka o rzeczach ostatecznych, dla wielu ludzi nie wydaje się zbyt atrakcyjna, ponieważ niejako odsuwa ona realizację oczekiwań człowieka poza granicę ziemskiego życia i odwołuje do zaangażowania w doskonalenie ziemskiej rzeczywistości. Natomiast cywilizacja konsumpcyjna skłania do realizacji wszelkich pragnień w trybie natychmiastowym, bez odkładania ich na bliżej nieokreśloną i niepewną przyszłość<sup>43</sup>.

Zgodnie z nauczaniem Soboru Watykańskiego II oczekiwane przez wszystkich dopełnienie dziejów świata i człowieka w przyszłości ma swoje wyraźne odniesienia zarówno do kontekstu historycznego, jak i kosmologicznego, bowiem „Pan jest celem ludzkich dziejów, punktem, do którego zwracają się pragnienia historii i cywilizacji, (...) pielgrzymujemy ku wypełnieniu się historii ludzkiej” (KDK 45). Problematyka istnienia związku pomiędzy czasem a wiecznością Boga pojawia się w refleksji dotyczącej

---

<sup>40</sup> J. BUXAKOWSKI, *Wieczność i człowiek. Eschatologia. Teologia prawd wiary*, t. VIII, wyd. Diecezji Pelplińskiej „Bernardinum”, Pelplin 2001, s. 427.

<sup>41</sup> Por. A. DYLUŚ, *Odpozynek*, [w:] *Słownik teologiczny*, red. ZUBERBIER, wyd. Księgarnia św. Jacka 1998, Katowice 1998, s. 358.

<sup>42</sup> Por. I. BOKWA, *Eschatologia znaczy pełnia*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 2003, s. 9; F.J. NOCKE, *Eschatologia*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 2003, s. 18.

<sup>43</sup> Por. W. NOWACKI, *Czy w niebie będzie „wieczny odpoczynek”?*, „Studia Elbląskie” 14(2013), s. 241–242.

stworzenia świata, Objawienia, czyli wejścia Boga w świat i przebywania w nim. Z uwagi na wieloznaczność zagadnienia wieczności wszelkie próby wy tłumaczenia więzi istniejących między wiecznością a doczesnością najczęściej polegają na przejściu z jednego rozumienia tego słowa do drugiego. Tak więc odpowiedź na pytanie o ścisłą relację między czasem a wiecznością jest trudna<sup>44</sup>.

Pismo Święte wskazuje na bezużyteczność ziemskich miar czasowych w odniesieniu do wieczności Boga. „Tysiąc lat w Twoich oczach jest jak wczorajszy dzień, który minął, niby straż nocna” (Ps 90,4). „Niech zaś dla was, umiłowani, nie będzie tajne to jedno, że jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień” (2 P 3,8). Zatem wieczność ostatecznego odpoczynku nie może być pojmowana jako ciągnący się bez żadnych ograniczeń czas. Chodzi bardziej o rzeczywistość przewyższającą czas, a życie wieczne należy rozumieć jako wolność od wszelkiego rodzaju ograniczeń. Kiedy człowiek dopuszczony jest do wieczności Boga, znikają jego ograniczenia i posiada życie w pełni<sup>45</sup>.

W rozumieniu Wojciecha Hanca wieczność to zaprzeczenie wszelkiego czasu bądź sposób dokonującej się w czasie duchowości i wolności<sup>46</sup>. Przede wszystkim należy mieć na uwadze fakt, że chrześcijańska doktryna, która traktuje o zbawieniu i życiu wiecznym, jest możliwa do zaakceptowania jedynie przez wiarę i posłuszeństwo Bożemu Słowu, a nie na drodze rozumowych czy też empirycznych dociekań<sup>47</sup>. Życie wieczne jako cel ostateczny człowieka można rozumieć podwójnie, tj. jako trwające bez końca oraz jako wypełnione dobrami tamtego świata. Są to dobra Boże przeznaczone dla człowieka, przez co życie wieczne nie jest dowolne dla człowieka, ale staje przed nim jako najświętszy obowiązek<sup>48</sup>.

Z natury jednak pragnieniem człowieka jest wyzwolenie się od bytowania uzależnionego porządkiem czasowym, czyli od istnienia między tym, co było, jest i będzie, a więc w kręgu całej przemiany stawania się i zagłady. Uświadomienie sobie tego faktu wprowadza go często w pewien stan udręki będącej zegarem, który odmierza bieg czasu. Z kolei on stanowi antytezę wieczności, gdyż istnieje tylko w człowieku i przez człowieka. W takiej formie pojawia się w momencie, kiedy człowiek odwraca się od wieczności i swojego prawdziwego powołania, prowadząc życie w świecie pozorów przy

---

<sup>44</sup> Por. P. LISZKA, *Wpływ nauki o czasie na refleksję teologiczną*, wyd. Misjonarzy Klaretynów „Parabla”, Warszawa 1992, s. 97.

<sup>45</sup> Por. W. NOWACKI, *Czy w niebie będzie „wieczny odpoczynek”?*, art. cyt., s. 243.

<sup>46</sup> Por. W. HANC, *Życie wieczne jako centralna idea eschatologii*, „Ateneum Kapłańskie” 98(1982), s. 51.

<sup>47</sup> Por. W. ŻYCIŃSKI, *Śmierć i co po niej? Zarys eschatologii*, wyd. Unum, Kraków 1995, s. 58.

<sup>48</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Mysł eschatologiczna. Dzieła zebrane*, t. XXIII, wyd. KUL, Lublin 2002, s. 33–34.

uleganiu presji zmysłów i namiętności. Wówczas jego życie jest pełne niepokoju<sup>49</sup> w takim samym stopniu jak Bóg, bowiem człowiek nigdy nie stanie się bytem bez początku i bez trwania<sup>50</sup>.

*Katechizm Kościoła Katolickiego* naucza, że „Śmierć jest końcem ziemskiej pielgrzymki człowieka, czasu łaski i miłosierdzia, jaki Bóg ofiaruje człowiekowi, by realizował swoje ziemskie życie według zamysłu Bożego i by decydował o swoim ostatecznym przeznaczeniu. Gdy zakończy się *jeden jedyny bieg naszego ziemskiego żywota* (KK 48), nie wrócimy już do kolejnego życia ziemskiego. *Postanowione ludziom raz umrzeć* (Hbr 9,27). Po śmierci nie ma *reinkarnacji*<sup>51</sup>. Chrześcijańska idea zbawienia i zmartwychwstania ciał jest więc absolutnie sprzeczna z teorią *reinkarnacji*, a wiara w nią jest grzechem odrzucenia rzeczywistości zmartwychwstania oraz odrzuceniem współpracy człowieka z Bogiem w dziele stworzenia i odkupienia<sup>52</sup>.

Zgodnie z nauką soborową w każdym człowieku istnieje „zaród wieczności, który w sobie nosi, jako niesprowadzalny do samej tylko materii, buntuje się przeciw śmierci. Wszystkie wysiłki techniki, choć bardzo użyteczne, nie mogą uspokoić tego lęku; biologiczne bowiem przedłużenie życia nie zdoła zaspokoić pragnienia życia dalszego, pragnienia, które nieustannie przebywa w sercu człowieka. Choć wobec śmierci wszelka wyobraźnia zawodzi, Kościół jednak pouczony Bożym Objawieniem stwierdza, że człowiek został stworzony przez Boga dla szczęśliwego celu poza granicą niedoli ziemskiej” (KDK 18). Kościół naucza, że śmierć jest zamknięciem ziemskiego życia, natomiast czas obecny jest okresem łaski, aby tu, na ziemi realizować Boży plan. Współczesne myślenie reinkarnacyjne zostaje więc definitywnie odrzucone, ponieważ pozbawia ono sensu zbawczego ludzkiego działania. Ponadto też w sposób pośredni osłabia ona zbawczy sens śmierci Chrystusa<sup>53</sup>.

Istotę czasu stanowi ruch, zmienność, natomiast wieczność charakteryzuje stabilność, bliskość, pełnia. Z tego właśnie powodu dla wielu ludzi wieczność kojarzy się z nudą, nieruchomym i statycznym *teraz*, gdzie nie ma już miejsca na żadne ciekawe odkrycia. Poza tym, w odróżnieniu od ziemskich form odpoczynku i spędzania czasu wolnego, przyszłość

---

<sup>49</sup> Por. J. GUITTON, *Sens czasu ludzkiego*, wyd. PAX, Warszawa 1999, s. 15–16.

<sup>50</sup> Por. M. KASZOWSKI, *Śmierć i wieczne istnienie*, wyd. Vox Domini, Katowice 2008, s. 240.

<sup>51</sup> KKK 1013.

<sup>52</sup> Por. A. DROŹDŹ, *Człowiek Bogu. Teologia moralna szczegółowa*, cz. 1, wyd. Biblos, Tarnów 2000, s. 123–124.

<sup>53</sup> Por. CZ. RYCHLIKI, *Wiara-Nadzieja-Miłość wobec wieczności*, wyd. Płocki Instytut Wydawniczy, Płock 2001, s. 110.

pozaziemska jawi się bardziej jako niepewna i dość mglista, przez co rozpowszechnione jest pojmowanie „wiecznego odpoczynku” w niebie jako rzeczywistości mało atrakcyjnej. Człowiek często ma trudności z właściwym rozumieniem eschatologicznego odpoczynku, bowiem nie rozumie, jak można być szczęśliwym w niebie, gdzie przez całą wieczność nic się nie robi prócz śpiewania hymnu „Święty, Święty, Święty”. Nie jest on w stanie pojąć, że nadejdzie taki czas, kiedy do niczego nowego nie będzie dążył, jak to miało miejsce na ziemi, ponieważ wszelkie jego potrzeby, tęsknoty i pragnienia zostaną zaspokojone. Z uwagi na fakt, że Bóg jest wieczny oraz przepelniony pokojem i ciszą, to On sam sprawia, że potrzeby czasu już nie będą interesowały człowieka<sup>54</sup>.

Niestety, w naturze człowieka leży to, że po jakimś czasie wszystko zaczyna go nużyć. Nawet to, co jest zgodne z jego oczekiwaniami i upodobaniami. Można powiedzieć, że tak dzieje się niemal ze wszystkim, ponieważ nawet zbyt długie biesiadowanie, relaksowanie i odpoczywanie czy też spanie osiągnie swój szczyt i po prostu się znudzi. Tak więc myśl o wieczności wywołuje często niepokój z uwagi na fakt, że człowiek nie jest w stanie ogarnąć swoim rozumem tej nowej rzeczywistości, która jest przed nim. Wieczność bowiem nie ma ani początku, ani końca, gdyż stanowi nieustającą terażniejszość, która nie przemija jak rzeczywistość tego świata<sup>55</sup>. To istnienie w czasie nie wyklucza elementu wieczności, który dla człowieka zaczyna się już tutaj na ziemi, ponieważ można go zauważyć chociażby w głębokiej więzi i bliskości cechującej wyższe formy życia uczuciowego. Każde bowiem uczucie dąży do zjednoczenia z obranym celem<sup>56</sup>.

Jan Paweł II podkreśla, że udział w wiecznym odpoczynku wymaga od człowieka przeżywania swego życia w zjednoczeniu z Bogiem, a przynajmniej otwarcia się na Jego miłość w ostatnim momencie ziemskiego życia<sup>57</sup>. W opinii papieża „w kontekście Objawienia wiemy, że *niebo* lub *szczęśliwość*, w której się znajdziemy, nie jest abstrakcją czy też fizycznym miejscem pośród obłoków, lecz żywą i osobistą więzią z Trójcą Świętą. Jest to spotkanie z Ojcem, które się urzeczywistnia w Chrystusie Zmartwychwstałym dzięki komunii Ducha Świętego”<sup>58</sup>.

<sup>54</sup> Por. W. STANISSEN, *Wieczność pośrodku czasu*, wyd. W Drodze, Poznań 1997, s. 140.

<sup>55</sup> Por. M. VON COCHEM, *Cztery sprawy ostateczne. Śmierć-Sąd-Piekło-Niebo*, wyd. Exter, Gdańsk 2000, s. 158–159.

<sup>56</sup> Por. J. GUITTON, *Sens czasu ludzkiego*, dz. cyt., s. 20.

<sup>57</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Niebo jako pełnia życia z Bogiem. Audyencja Generalna* (21.07.1999), „L’Osservatore Romano” (wyd. pol.) 20(1999) nr 11(217), s. 28–29.

<sup>58</sup> JAN PAWEŁ II, *Powszechna eschatologia – ludzkość zmierza do Ojca. Audyencja Generalna* (26.05.1999), „L’Osservatore Romano” (wyd. pol.) 20(1999) nr 9-10(216), s. 47–48.



Również papież Benedykt XVI podejmuje zagadnienie eschatologicznego odpoczynku człowieka. Podkreśla, że człowiek ze swej natury oczekuje prawdziwego życia, takiego życia, które nie podlega śmierci. I choć tęskni za takim życiem, to tak naprawdę do końca nie wie, ku czemu zmierza<sup>59</sup>. Ma jednak bezgraniczną ufność Bogu, iż nie nastąpi rozczarowanie, ponieważ człowiek posiada w sobie nie tylko pragnienie życia, ale jest to pragnienie życia pełnego nieskończonego. Tymczasem, żyjąc na ziemi, człowiek ciągle doświadcza tylko fragmentaryczności. Dlatego też jego egzystencja jest z natury egzystencją pełną niepokoju i niepewności, natomiast instynkt każe mu nieustannie przekraczać pewne granice. Jednak z uwagi na ograniczoność, która narzuca się jako codzienność, nie jest on w stanie ciągle walczyć z ograniczeniami natury fizycznej. Tak więc życie wieczne, w chrześcijańskim rozumieniu, staje się wybawieniem nie tylko z odmętów śmierci, lecz także z fragmentaryczności, która tak bardzo nie pasuje do natury człowieka<sup>60</sup>.

Zasadniczym problemem w rozumieniu *wiecznego odpoczynku* jest czasowe uwarunkowanie ludzkiego myślenia. Człowiek nie potrafi abstrahować od kategorii czasu, a w konsekwencji skłonny jest rozumieć wieczność jako niekończący się czas i trwanie bez końca. Jednak, jak zauważa Benedykt XVI, „wiele osób odrzuca dziś wiarę, gdyż życie wieczne nie wydaje się im rzeczą pożądaną. Nie chcą życia wiecznego, lecz obecnego, a wiara w życie wieczne wydaje się im przeszkodą. Kontynuować życie na wieczność – bez końca, jawi się bardziej jako wyrok niż dar. Oczywiście chciałoby się odsunąć śmierć jak najdalej”<sup>61</sup>.

Zdaniem Benedykta XVI „możemy jedynie starać się myśłą wybiec poza doczesność, w której jesteśmy uwięzieni i w jakiś sposób przeczuwać, że wieczność nie jest ciągiem następujących po sobie dni kalendarzowych, ale czymś, co przypomina moment ostatecznego zaspokojenia, w którym pełnia obejmuje nas, a my obejmujemy pełnię. Byłby to moment zanurzenia się w oceanie nieskończonej miłości, w którym czas – przed i potem – już nie istnieje. Możemy jedynie starać się myśleć, że ten moment jest życiem w pełnym znaczeniu, wciąż nowym zanurzaniem się w głębie istnienia, podczas gdy po prostu ogarnia nas radość”<sup>62</sup>. Dla człowieka tym szczęśliwym miejscem wiecznego odpoczynku i uwolnienia od wszystkich ograniczeń związanych z życiem na ziemi i związanych z czasem jest niebo<sup>63</sup>.

---

<sup>59</sup> SpS 13.

<sup>60</sup> Por. A. DAŃCZAK, *Nadzieja zakotwiczona w Bogu. O eschatologii encykliki „Spe salvi”*, „Studia Gdańskie” 23 (2008), s. 86.

<sup>61</sup> SpS 10.

<sup>62</sup> Tamże, 12.

<sup>63</sup> Por. I. BOKWA, *Eschatologia znaczy pełnia*, art. cyt., s. 45.

Uniwersalnym pojęciem służącym do określenia treści związanych z czasem przyszłym jest grecki termin *kairos*, którym posługiwano się przy oznaczeniu czasów mesjańskich, np. w zapowiedzi Micheasza (por. 5,1–2). Według Izajasza (por. 18,7) oraz Jeremiasza (por. 3,17) *kairos* czasów mesjańskich będzie czasem powszechnego zbawienia i nawrócenia. Wreszcie termin ten wskazuje na czas eschatologicznego sądu Bożego i na kres czasu (por. Ps 75,3; Koh 8,5)<sup>64</sup>.

W Nowym Testamencie czas jako *kairos* występuje w Liście św. Pawła do Koryntian, w którym apostoł pisze: „Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia” (2 Kor 6,2). Chrześcijanin ma rozeznanie co do tego, który czas prowadzi do zbawienia i szczęśliwej wieczności. Wie, że *kairom* Dnia Pańskiego przyjdzie jak złodziej w nocy i dlatego nie warto dociekać, kiedy to się stanie. Dla Chrystusa Zmartwychwstałego nie istnieją żadne bariery cielesności, gdyż bez problemu przenika do zamkniętych pomieszczeń i znika. Dla ziemskich pojęć jest to zupełnie nowy i nieuchwytny rodzaj istnienia pozbawiony barier miejsca i czasu. Ten sposób egzystencji opisuje św. Jan we wstępnej wizji Apokalipsy: „I obróciłem się, by widzieć, co za głos do mnie mówił; a obróciwszy się, ujrzałem siedem złotych świeczników, i pośród świeczników kogoś podobnego do Syna Człowieczego, obleczonego (w szatę) do stóp i przepasanego na piersiach złotym pasem. (...) A Jego wygląd-jak słońce, kiedy jaśnieje w swej mocy. Kiedy Go ujrzałem, do stóp Jego upadłem jak martwy” (Ap 1,12–17). O takim Chrystusie św. Paweł mówi: „Pan zaś jest Duchem” (2 Kor 3,17), przy czym użyte słowo *duch* nie występuje tu jako przeciwieństwo ciała, ale wyraża ono tyle co wyjęty z granic ludzkiego istnienia, przestrzeni i czasu. Przez Chrystusa świat wznosi się ku wiecznemu bytowi Boga. Dopiero w Nim świat ma szansę stać się tym, czym być powinien, w Nim też spełni się wszechświat. Zbawiony świat jest już wieczny tylko ludzie muszą toczyć walkę o swoją wieczność<sup>65</sup>.

Chrystus jest wypełnieniem odnowy wszystkiego, gdyż „To, co dawne, minęło” (2 Kor 5,17) i jest początkiem pierwszego i nowego stworzenia. W tekście greckim zastosowano czasownik w trybie oznajmującym w konstrukcji czasu perfectum, przez co wskazuje, że dana czynność, choć miała miejsce w przeszłości, trwa oraz ma swoje skutki w teraźniejszości. Dosłownie można powiedzieć, że „wszystko stało się nowe i jest nowe”.

---

<sup>64</sup> Por. S. BIELECKI, *Chrześcijanin i czas według Listów św. Pawła*, [w:] *Jak rozumieć Pismo Święte*, red. G. WITASZEK, H. WITCZYK, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 55–56.

<sup>65</sup> Por. L. BOROS, *Istnienie wyzwolone. Misterium mortis*, wyd. PAX, Warszawa 1985, s. 43–45.

Z jednej strony wydarzenie zbawcze ma charakter punktowy, ponieważ zakończyło się w przeszłości, natomiast z drugiej ukazuje się to, co zaczęło się w przeszłości i trwa. Dar nowego stworzenia ofiarowany każdemu człowiekowi polega więc na tym, że przez ten stan trwający od przeszłości i nieustannie realizujący się w teraźniejszości jest otwarty na przyszłość, by i ją ogarnąć. Tak więc nowe stworzenie zapoczątkowane przez Chrystusa, który nie jest ograniczony czasem nieustannie zmierza ku swej pełni<sup>66</sup>. Jak pisze Teofil Wilski, „świat od początku zmierza do ostatecznego wypełnienia, a w Chrystusie rozpoczęło się już odnowienie świata, które ukierunkowane jest na wieczność zbawienia”<sup>67</sup>.

Psalm 23 przedstawiający Boga jako Dobrego Pasterza podobny jest do eschatologicznego obrazu z Apokalipsy św. Jana, gdzie stojący u tronu Bożego Baranek paść będzie wybranych i prowadzić do źródeł życia (por. Ap 7,7). Tam człowiek dozna trwałego i pełnego odpoczynku w Bogu. Ziemską śmierć człowieka jest już odpoczynkiem, ponieważ uwalnia go od ziemskich obciążeń. Odpoczynek dany człowiekowi na ziemi nie jest możliwy do osiągnięcia w pełni. Musi być zdobywany na przestrzeni całego życia wysiłkiem pracy nad sobą. Pełnia odpoczynku, czyli nagroda nieba, zostanie się tym, którzy byli wierni Bogu do końca. Nie dostąpią go ci, którzy traktowali swoje życie jako odpoczynek od wszelkich obowiązków związanych przede wszystkim z cnotą sprawiedliwości i miłości. Można powiedzieć, że przez dobrze przeżywany odpoczynek na ziemi człowiek niejako uczestniczy w ostatecznym odpoczynku w Bogu<sup>68</sup>.

Życie jako wędrówka ku odpoczynkowi wiecznemu jest szeroko omówione w Liście do Hebrajczyków. Jest to wędrówka, która zaczyna się u Boga Stwórcy odpoczywającego po dziele stworzenia, a kończy się zasiadaniem po Jego prawicy, który jest ostatecznym odpocznieniem wszystkich sprawiedliwych<sup>69</sup>. Wieczny odpoczynek Boga opromienia swą nadzieją całe życie ziemskie przepełnione ciężką pracą. Próżniactwo, nieróbstwo i lenistwo nie dość, że nie są żadnym jego odbiciem, to zarazem nie prowadzą do Niego. Każdy wypoczynek ziemski jest w pewnym stopniu przedsmakiem wiecznego odpoczynku, a widzialny Kościół stanowi tu, na ziemi zczyn „krainy odpoczynku”. Cała rzeczywistość, zarówno doczesna, jak i wieczna osadza się na czynie Boga, „który działa aż dotąd” (J 5,17), ale ta efektywność Bożych działań jest inna.

<sup>66</sup> Por. W. MISZTAŁ, *Jubileusz i nadzieja nowego stworzenia*, „Polonia Sacra” 22(2000) nr 6(50), s. 175–176.

<sup>67</sup> Por. T. WILSKI, *Stworzenie*, [w:] *Katolicyzm A-Z*, red. Z. PAWLAK, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1982, s. 347.

<sup>68</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Teologia rozważania nad problemem odpoczynku*, dz. cyt., s. 46–48.

<sup>69</sup> Por. K. ROMANIUK, *Biblijna teologia odpoczynku*, dz. cyt., s. 82.

Na ziemi na pierwszym miejscu jest praca, a potem odpoczynek, natomiast w wieczności na pierwszym miejscu jest odpoczynek<sup>70</sup>.

Odpoczynek, o którym mówi św. Paweł w Liście do Hebrajczyków, jest wejściem do nowego przymierza, o które należy starać się (por. 4,11) przez trwanie z Chrystusem w posłuszeństwie. Jest to także zaprzestanie pracy (por. 4,10) i trwanie w Bogu odpoczywającym. Wreszcie jest to odpoczynek, do którego można wejść już teraz przez wiarę i który będzie spełniony na końcu czasów<sup>71</sup>. Według Hansa Ursa von Balthasara człowiek został umieszczony w czasie z perspektywy wieczności i z przeznaczeniem do niej, bowiem kiedy wraca do Boga, zabiera ze sobą czas, który przeżył, i umieszcza go w Boskim odwiecznym Bycie<sup>72</sup>.

Pismo Święte mówi o życiu wiecznym i o eschatologii, nie używa pojęcia czas wolny. Mówi natomiast o czasie. Warto zapoznać się z biblijnym rozumieniem czasu, które pozwoli zrozumieć czas wolny dany człowiekowi w darze od Boga.

### 3. Biblijne rozumienie czasu

Mówią, że człowiek pierwotny przeżywał czas w sposób konkretny oraz doświadczalny, nie czyniąc go przedmiotem refleksji abstrakcyjnej, a swój los i historię przeżywał wewnątrz czasu kosmicznego<sup>73</sup>. Na przestrzeni dziejów w różnych kulturach starożytnych ludzie obserwowali w przyrodzie cykliczność zjawisk, bowiem w sposób stały powtarzał się ten sam ruch ciał niebieskich. Co roku powracały te same pory roku oraz te same zjawiska atmosferyczne. Na tej podstawie dochodzono do wniosku, że również i cała ludzka historia ma charakter cykliczny w postaci zamkniętego okręgu bez początku i końca<sup>74</sup>. Z ludzkiej perspektywy oznacza to, że przeszłość jest tym, co było i powróci, natomiast teraźniejszość to aktualne powtórzenie tego, co było w poprzednim cyklu przed powstaniem obecnego<sup>75</sup>.

Badacze starożytności podają, że zanim Grecy i Rzymianie zaczęli używać zegarów woskowych i wodnych, a przed nimi Egipcjanie, którzy w tym celu posługiwali się klepsydrą, to powszechnym sposobem odmierzania czasu było obserwowanie ruchu

<sup>70</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 220–221.

<sup>71</sup> Por. D. CAMERON, *Biblical Theology of Rest*, Deerfield, Illinois 2014, s. 12–13.

<sup>72</sup> Por. H.U. VON BALTHASAR, *Eschatologia w naszych czasach*, wyd. WAM, Kraków 2008, s. 75.

<sup>73</sup> Por. A. BERGAMINI, *Chrystus świętem Kościoła*, wyd. O.O. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2002, s. 32.

<sup>74</sup> Por. F. MICKIEWICZ, *Zbawczy wymiar czasu w literaturze biblijnej*, „Communio” 21 (2001) nr 6, s. 51–52.

<sup>75</sup> Por. A. KOTŁOWSKA, *Czas antyczny – czas chrześcijański*, wyd. Księgarnia Św. Wojciecha 2005, s. 6.

cienia. W czasach biblijnych Żydzi stosowali trzy różne systemy odmierzenia czasu. Kiedy Kanaan znajdował się jeszcze pod wpływami egipskimi, dzień rozpoczynał się o wschodzie słońca. Używało się wtedy dwunastomiesięcznego kalendarza z pięcioma dodatkowymi dniami pod koniec roku. Dni miesiąca oznaczane były przez umieszczenie kołka w kościanej płytce, która miała trzy rzędy, a każdy z nich po dziesięć dziurek. Później prawdopodobnie pod wpływem babilońskim kalendarz uległ zmianie. Dzień rozpoczynał się o „wschodzie księżyca” czyli o godzinie osiemnastej, i w ten sposób cały dzień mieścił się jakby w swoich ramach nazwanych „wieczorem i porankiem”, przy czym sam wieczór był podzielony na trzy czterogodzinne czuwania, które zostały zmienione przez Rzymian na cztery trzygodzinne czuwania. Nowy miesiąc zaczynał się wraz z pierwszą fazą Księżyca, a pierwszy znak nowiu Księżyca oznajmiały ogniska zapalone na wzgórzach. Miesiące liczyły wtedy tylko 28 bądź 29 dni i dlatego należało dodać jeszcze jeden miesiąc na koniec niektórych lat, aby kalendarz funkcjonował zgodnie ze słońcem. O tych zmianach decydowali kapłani<sup>76</sup>.

Mimo iż w Biblii czas dzieli się, jak wszędzie, na lata, miesiące i dni, to jednak o tych podziałach mowa jest głównie w związku z Bogiem, nabożeństwami i obrzędami religijnymi (por. Wj 13,10; Wj 30,10; Pwt 15,20, 1 Sm 1,3; Za 14,16). Samo słowo *roczne* używa się w stosunku do określenia zwierząt ofiarnych. Bieg lat podporządkowany jest ingerencji Boga, który to nakazuje przerwanie ustalonego biegu życia w postaci roku szabatowego bądź jubileuszowego. Zatem księgi dotyczące dziejów Izraela nie znają ścisłej chronologii i rachuby czasu, która rozpoczyna się w określonym punkcie. Jedynie w okresie wędrówki przez pustynię lata liczone są od momentu wyjścia z Egiptu. Podobnie liczono czas w Rzymie, który rozpoczynał się od założenia miasta<sup>77</sup>.

W drugiej *Księdze Kronik* opisującej panowanie królów izraelskich podaje się rok jakiegoś wydarzenia jako kolejny rok panowania aktualnego króla. Każdy zaś król przedstawiany jest w świetle jego stanowiska wobec Boga i kultu oraz wydarzeń istotnych z punktu widzenia jego związku z Bogiem, ponieważ spojrzenie historyczne nie ma znaczenia (por. 2 Kri 1–2; 2 Kri 13,1–2; 2 Kri 16,1). Jedno tylko miejsce w Biblii świadomie podaje wydarzenie mające miejsce w historii powszechnej ze względu na przełomowy moment w dziejach, którym jest chwila narodzin Syna Bożego (por. Łk 2,1) i początki Jego działalności (por. Łk 3,1)<sup>78</sup>.

<sup>76</sup> *Encyklopedia Biblii*, red. P. ALEXANDER, wyd. Świat Książki, Warszawa 1997, s. 163.

<sup>77</sup> Por. *Leksykon biblijny*, red. F. RIENECKER, G. MAIER, wyd. Vocatio, Warszawa 2001, s. 145.

<sup>78</sup> Por. Tamże.

Najmniejszą jednostkę czasu *Biblia hebrajska* nazywa *chwilą* (por. Wj 33,5; Iz 54,7–8; Jr 4,20), używa też terminów takich jak *dzień*, *miesiąc* i *rok*. Przy czym, jeśli chodzi o termin *dzień*, to oznacza on zarówno czas między wschodem a zachodem słońca, jak i między zachodem a kolejnym zachodem słońca (por. Rdz 1,5). Psalm 55 wskazuje na trzy części dnia, na *wieczór*, *rano* i *południe* (w. 18), natomiast *Księga Nechemiasza* mówi o czterech porach dnia (por. Ne 9,3). Z kolei noc bywa dzielona na trzy *straże* (por.: Wj 14,24; Sdz 7,19; Lm 2,19). Jednak fakt, że dzień zaczyna się zachodem słońca, ma prawdopodobnie związek z izraelskim systemem kalendarzowym, który opiera się na cyklu księżycowym<sup>79</sup>. Natomiast *dzień* rozumiany jako termin umieszczony w kalendarzu w Biblii pojawia się przeważnie tam, gdzie dotyczy terminu święta religijnego, którego nie można przeoczyć<sup>80</sup>.

W Starym Testamencie zasadniczo nigdzie nie występuje pojęcie godziny, lecz słowa *teraz*, *do teraz*, lub *odtąd*. Natomiast w Nowym Testamencie przy kilku ważnych wydarzeniach podana jest godzina. Jednym z nich jest śmierć Jezusa na krzyżu (por. Mt 27,45–46; Mk 15,25.33–34; Łk 23,44). Godziny dnia występują jeszcze w kilku decydujących wydarzeniach, do których należą: powołanie apostołów Jana i Andrzeja (por. J 1,40), dzień zesłania Ducha Świętego (por. Dz 2,15), pierwszy cud uczniów (por. Dz 3,1), wysłanie Piotra do Korneliusza (por. Dz 10,3) oraz kiedy Paweł z Cezarei udaje się do Rzymu (por. Dz 23,23)<sup>81</sup>.

Biblijny Izrael to pierwsze znane społeczeństwo, które posiadało siedmiodniowy tydzień (Rdz 1,1–31; Rdz 2,1–3), a hebrajski odpowiednik słowa *tydzień* znaczy dosłownie *siedem* (*szawua*). Jednak należy zauważyć, że dni tygodnia nie są nazwane, lecz ponumerowane od jednego do sześciu. Wyjątek stanowi dzień siódmy zwany *szabatem*, wywodzący się od hebrajskiego słowa znaczącego *odpocząć*, ale w nawiązaniu do odpoczynku Boga po dokończeniu dzieła stworzenia (Rdz 2,2–3; Wj 20,10–11)<sup>82</sup>.

Biblia wiele mówi o odpoczynku, podając jako argument przykład samego Boga, który odpoczął po sześciu dniach stwarzania. Natomiast sam problem czasu niezbędnego do odpoczynku ma w Piśmie Świętym nieco inne znaczenie. Otóż w Starym Testamencie nie ma ogólnego wyrazu określającego *czas* ani żadnych specjalnych słów określających *przeszłość*, *teraźniejszość* i *przyszłość*. Hebrajski wyraz *et* najczęściej tłumaczony jako *czas*

<sup>79</sup> Por. J. UNTERMAN, P. J. ACHTEMEIER, *Czas*, [w:] *Encyklopedia biblijna*, dz. cyt., s. 180.

<sup>80</sup> Por. *Leksykon biblijny*, dz. cyt., s. 145.

<sup>81</sup> Por. Tamże.

<sup>82</sup> Por. J. UNTERMAN, P. J. ACHTEMEIER, *Czas*, [w:] *Encyklopedia biblijna*, dz. cyt., s. 180.

odnosi się właściwie do czasu bieżącego albo w trakcie jakiegoś wydarzenia (por. 1 Sm 9,16; Koh 3,1–8; Ezd 10,13; 2 Km 24,11).

Z kolei inny wyraz, *olam* odnosi się do niezmiernego czasu przeszłości (por. Koh 1,10) bądź przyszłości (por. Mi 4,7) i pomimo iż nie oznacza „wieczności”, czyli trwania bez końca, to jednak określa długość czasu wymykającą się ludzkiemu zrozumieniu. Inne powszechnie używane słowo *moed* tłumaczy się jako *ustalony czas*, a więc czas wyznaczony na specjalne wydarzenie, np. święto (por. Kpł 23,2; Kpł 23,4)<sup>83</sup>. Spośród ogólnych pojęć czasu należy wymienić wieczność, grecki wyraz *anion*, który określa zarówno wieczność w naszym, jak i nieskończoność oraz wyjątkowo długi okres. Sam Bóg, jak również Jego cechy, a także łaska, miłosierdzie i dobroć trwają na wieki w znaczeniu nieograniczoności (por. Rdz 21,33; Iz 40,28; Ps 89,3; 2 Krn 5,13; Ps 138,8). Dotyczy to także Jego słowa, zbawienia i królestwa (por. 1 P 1,25; Iz 45,17; Ps 145,13). Ponadto wiek bądź wieki mogą oznaczać długi okres w dziejach zbawienia, który się kiedyś skończy i tym samym przejdzie w wieczność<sup>84</sup>.

Trzeci wyraz, *wiek* (gr. *aion*), odnosi się do bardzo długiego okresu i jest prawdopodobnie zapożyczony z apokaliptycznych spekulacji dzielących świat na obecny, zły wiek i wiek przyszły, kiedy Bóg odkupi złą rzeczywistość i przemieni w dobrą (por.: Mt 12,32; Ef 1,21; Łk 20,34; Rz 12,2; 1 Kor 2,6 – na określenie „tego wieku”; Mk 10,30; Ef 2,7; Hbr 6,2 – na określenie „przyszłego wieku”). Liczba mnoga wyrazu „wieki” często rozumiana jest jako „wieczność” chociaż, podobnie jak w Starym Testamencie, trudno powiedzieć, czy termin ten odnosi się do czasu niemającego końca, czy też do czasu o niewyobrażalnie długim trwaniu (np. por.: Mt 21,19; Rz 16,27; Hbr 1,9)<sup>85</sup>.

*Wiek* może też oznaczać długi okres w dziejach zbawienia, który kiedyś się skończy i przejdzie w wieczność. Panowaniu czasu podlega wszelkie stworzenie, ponieważ jedynie dla Boga czas nie istnieje. Czas i wieczność nie następują po sobie i nie można ich też ustawić na jednej linii, ponieważ są to dwie różne formy bytu, które przynależą do różnych światów, egzystują obok siebie i różnią się zasadniczo jako świat widzialny i niewidzialny (por. 2 Kor 4,18). Jednak i tę granicę można przekroczyć, ponieważ wieczność wchodzi w byt związany przez czas. I chociaż dziedzictwo wieczności jest tam przechowywane (por. 1 P 1,4), to jednak wybrani mają jego obietnicę już w życiu doczesnym (por. 2 Tm 1, 12.14; 2 Tm 4,8). Przez to mogą dostąpić zaszczytu przejściowego przekroczenia granicy

---

<sup>83</sup> Por. Tamże.

<sup>84</sup> Por. *Leksykon biblijny*, dz. cyt., s. 144.

<sup>85</sup> Por. J. UNTERMAN, P.J. ACHTEMEIER, *Czas*, art. cyt., s. 181.

czasu (por. 2 Kor 12,2–4), doznając wtedy „zachwycenia”. Widzą i słyszą to, czego nie wyrazi żaden język świata. (por. Ap 4,2). Tak więc światy wieczności i czasu nie tyle różnią się od siebie trwaniem, co treścią<sup>86</sup>.

Ewangelie zasadniczo przyjmują żydowską rachubę czasu, jeśli chodzi o siedmiodniowy tydzień. Jednak chrześcijanie wyróżniają pierwszy dzień tygodnia, tj. dzisiejszą niedzielę, ponieważ jest to dzień zmartwychwstania Chrystusa (por.: Mt 28,1; Mk 16,2; Dz 20,7; 1 Kor 16,2), zamiast ostatniego dnia tygodnia, czyli szabatu, w którym to Bóg odpoczął po ukończeniu dzieła stworzenia (por. Rdz. 2,2–3; Wj 20,8–11)<sup>87</sup>.

Nowy Testament nie podaje też żadnych nazw miesięcy, a zwroty retoryczne występujące w Apokalipsie wspominają o specjalnym upływie czasu, liczącym w każdym przypadku trzy i pół roku (por.: Ap 12,14; 1260 dni – Ap 11,3; Ap 12,6; 42 miesiące – Ap 13,5). Przez rok zwykle rozumie się dwanaście miesięcy, z którego każdy liczy trzydzieści dni. Żydowską praktykę liczenia dnia zaczynającego się zachodem słońca przyjmuje się w kilku miejscach (np. według Mk 1,32, czekano, aż skończy się wspomniany w wersie 21 szabat), chociaż w innych fragmentach zakłada się rzymską praktykę dzielenia nocy na cztery straże, a nie trzy (np. Mk 6,48)<sup>88</sup>.

Zdaniem Johna Untermana i Paula J. Achtemeiera w Ewangeliach przez *dzień* rozumie się najprawdopodobniej okres, który liczy dwanaście godzin, zaczyna się o brzasku, a południe wypada na godzinę szóstą (np. J 11,9; Mk 15,35). Nie ma jednak zgody uczonych co do tego, którą praktykę liczenia dnia przyjęto w opisie ostatnich dni życia Jezusa w Jerozolimie (por. Mk 11–16) – a więc, czy zgodną ze zwyczajem żydowskim od zachodu do zachodu słońca, czy też praktykę rzymską od północy do północy. Za czasów św. Pawła w cesarstwie rzymskim obowiązywał kalendarz juliański, stąd można przypuszczać, że zgodnie z nim liczył też czas Paweł podczas swych podróży misyjnych, mimo iż nie ma na ten temat żadnej wzmianki<sup>89</sup>.

Znamienne jest to, że objawienie się Boga w Biblii rozpoczyna się i kończy stwierdzeniem o charakterze czasowym: „Na początku Bóg stworzył niebo i ziemię” (Rdz 1,1). „Zaiste przychodzę niebawem” (Ap 22,20). Ta transcendencja Boga jest podkreślana bardzo wyraźnie. Tak więc nie ma żadnego czasu pierwotnego, wypełnionego jakimiś dziejami

<sup>86</sup> Por. *Leksykon biblijny*, dz. cyt., s. 144.

<sup>87</sup> Por. J. UNTERMAN, P. J. ACHTEMEIER, *Czas*, art. cyt., s. 181.

<sup>88</sup> Por. Tamże.

<sup>89</sup> Por. Tamże.



bogów, ponieważ dzieło stworzenia oznacza bezwzględny początek ludzkich czasów, a sam Bóg istniał jeszcze przed owym czasem<sup>90</sup>. Hebrajska myśl, wyrażona w pierwszym zdaniu *Księgi Rodzaju*, jawi się jako nowy system myślowy starożytności, ponieważ usuwa obsesje przestrzenne oraz związane z nimi zawile mity i obrzędy. Wynosi ona czas ludzki do poziomu historii, niepowtarzalnej i brzemiennej w znaczeniu. W opinii Ewy Zając owo pierwsze zdanie: „Na początku Bóg stworzył niebo i ziemię” (Rdz 1,1) wyraża prawdę, że cała rzeczywistość, czyli świat i czas, jest powołana do istnienia w stwórczym akcie Boga. Z kolei pierwsze słowo „na początku” akcentuje, po pierwsze, sam fakt, że był początek, a czas jest całkowitym *novum*, po drugie, że stwórczy akt dokonuje się w ciągu pewnego czasu, po trzecie, że stworzenie pojawia się, gdy zaistniał czas<sup>91</sup>.

Podział na poszczególne dni stworzenia ukazuje, że Bóg stopniowo osadza swoje stworzenie w czasie, który nie jest jakąś próżną formą ani zwykłym następstwem chwil. Czas stanowi miarę trwania ziemskiego: *kosmicznego* (czas kosmiczny, cykliczny) oraz *historycznego* (koncepcja linearna). Obydwa te rozumienia czasu w doświadczeniu człowieka nakładają się na siebie, tzn. czas wyznaczony poszczególnymi cyklami natury oraz czasznaczony różnymi wydarzeniami<sup>92</sup>.

Czesław Bartnik zwraca uwagę, że zarówno Grecy, jak i Rzymianie patrzą na świat głównie w kategoriach przestrzennych, a nie czasowych. Świat jest dla nich nieruchomy, niezmienny, ideowy, statyczny i przede wszystkim niehistoryczny<sup>93</sup>. Oznacza to, że dla starożytnych Greków czas nie ma charakteru wyłącznie sakralnego, pomimo że ich religia ma kalendarz świąt, który jest powiązany z życiem społecznym. Również znaczący filozofowie, jak np. Arystoteles czy stoicy, zastanawiają się nad relacją czasu do wieczności Boga, którego pojmują na różny sposób. Jednak ich bogata mitologia przejęta następnie przez Rzymian opiera się tylko na cyklicznej koncepcji czasu<sup>94</sup>.

W ujęciu Arystotelesa *czas* jest miarą ruchu i jego liczbowym ujęciem, a wszystkie rzeczy „mierzone są miarą czasu, a ich początek i koniec tworzy jakby koło; bo nawet sam czas wydaje się jakimś kołem”<sup>95</sup>. W tego typu rozumowaniu czas dla człowieka jest

<sup>90</sup> *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LÉON-DUFOUR, dz. cyt., s. 173–174.

<sup>91</sup> Por. E. ZAJĄC, *Judaizm jako religia uświęcająca czas*, „Ethos” 25 (2012) nr 3 (99), s. 47–48.

<sup>92</sup> Por. Tamże, s. 48; P. LISZKA, *Wpływ nauki o czasie na refleksję teologiczną*, wyd. Misjonarzy Klaretynów „Palabra”, Warszawa 1992, s. 18.

<sup>93</sup> Por. W. JAŻNIEWICZ, *Filozofia i teologia czasu. Czas w personalizmie uniwersalistycznym Czesława Stanisława Bartnika*, wyd. Homo Dei, Kraków 2017, s. 31–32.

<sup>94</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Biblijna teologia czasu*, wyd. Benedyktynów, Kraków 2001, s. 8.

<sup>95</sup> Por. ARYSTOTELES, *Fizyka*, IV, 223 b, tłum. K. LEŚMIAK, wyd. PWN, Warszawa 1968, s. 147–148.

więzieniem, gdyż nie ma nadziei na lepszą przyszłość, natomiast Bóg nie może zejść do człowieka i zamieszkać z nim na ziemi, ponieważ również stałby się niewolnikiem czasu.

Z kolei pojęcie czasu u starożytnych Hebrajczyków jest bardzo praktyczne. *Czas* to po prostu linia prosta, na której stopniowo rozwijają się dzieje ludzkie i wszystko ma swój czas. To symboliczne porównanie czasu do linii ciągłej ma swój początek i koniec. Sugeruje zatem, że bieg czasu ma jakiś sens i kierunek, a zbawienie związane jest z nieprzerwanym następstwem wydarzeń dokonujących się w czasie rozumianym jako przeszłość, terażniejszość i przyszłość<sup>96</sup>.

W Piśmie Świętym zarówno objawienie, jak i zbawienie dokonują się w czasie, a relacja, jaka zachodzi między kolejnymi punktami historii zbawienia a fundamentalnym czasem zbawczym, ma zasadniczy wpływ na wartość czasu. Problematyka czasu w Biblii nie jest jednak rozpatrywana w kategoriach abstrakcyjnych, lecz w ścisłym powiązaniu z historią zbawienia, ponieważ w tym czasie dokonują się interwencje Boga w historię ludzkości. Ta ciągła linia historii zbawienia w pełni uwidacznia się przede wszystkim w Nowym Testamencie w świetle dzieła Chrystusa jako ta, która była zawarta w starotestamentalnych zapowiedziach<sup>97</sup>.

Starożytna myśl grecka do określenia *czasu* posługuje się rzeczownikami *chronos* i *kairos*. *Chronos* łączony jest z ideą upływu czasu, okresem, którego trwanie zasadniczo nie zostało bliżej określone, a w odniesieniu do człowieka przybiera następujące znaczenia: *wiek, lata, trwanie życia*. Z kolei termin *kairos* niemający dosłownego odpowiednika w żadnym innym języku znaczy m.in. *to, co odpowiednie, słuszne, właściwe, proporcjonalne, symetryczne, zachowane z właściwą miarą*. Oprócz tego pojęcie *kairos* łączy w sobie elementy etyczne i estetyczne. W okresie klasycznym na pierwszy plan wysuwa się jego czasowe znaczenie jako: *krytyczny moment, rozstrzygająca chwila, sprzyjająca okazja*. Od IV wieku p.n.Ch. termin *kairos* w obiegowym znaczeniu coraz wyraźniej upodobnia się do terminu *chronos*<sup>98</sup>.

Jak zauważa Bernard Häring, Biblia mówiąc o czasie, posługuje się dwoma różnymi terminami: *kairos* i *chronos*, przy czym *chronos* oznacza czas mierzony latami, dniami

---

<sup>96</sup> Por. S. BIELECKI, *Teologia znaków czasu*, wyd. JEDNOŚĆ, Kielce 2006, s. 36–37; „Rozumienie czasu jako rozwijającej się linii ciągłej, mierzonej przy pomocy jednostek matematycznych jest typowe dla myśli zachodniej. Starożytni Hebrajczycy kładli nacisk na cykliczność czasu i jego treść”. por. T. SIKORSKI, *Czas*, [w:] *Słownik teologii*, dz. cyt., s. 106.

<sup>97</sup> Por. Tamże.

<sup>98</sup> Por. S. BIELECKI, *Chrześcijanin i czas według Listów św. Pawła*, [w:] *Jak rozumieć Pismo Święte*, red. G. WITASZEK, H. WITCZYK, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 46–53.

i minutami, będący ciągłym i wymiernym upływaniem chwil, czyli czas rozumiany abstrakcyjnie. Natomiast *kairos* zalicza do podstawowych pojęć w chrześcijańskim światopoglądzie. Oznacza ono *obecną, nadarżającą się sposobnością, sprzyjającym momentem* oraz czasem wybranym przez Boga, który poddaje człowieka różnym próbom na przestrzeni dziejów. Jest to inaczej „godzina łaski” przygotowana każdorazowo przez Boga człowiekowi, która domaga się od niego pełnej czujności i gotowości do nawrócenia<sup>99</sup>.

W Starym Testamencie pojęciu *kairos* odpowiada ponad dwadzieścia różnych terminów hebrajskich. Zawiera on w rozumieniu autorów biblijnych treść konkretną, niemal doświadczalnie uchwytną. Właściwie Stary Testament zna tylko dwa etapy czasu, tj. właściwą Bogu wieczność oraz bieg dni, który jest miarą życia stworzeń. Oba etapy przedstawiane są nie tyle ilościowo, co jakościowo, gdyż Bóg jest stwórcą czasu wraz z wszelkimi jego miarami, które znaczą bieg wydarzeń. Pomimo iż Bóg nie podlega kategoriom czasowym, to Stary Testament mówi chociażby o czasie Jego *upodobania* (por. Ps 69,14; Iz 49,8), *gniewu* (por. Ps 21,10; Jr 18,23) i *uzdrowienia* (por. Jr 8,15; Jr 14,19)<sup>100</sup>.

Grecki termin *kairos* rozumiany jest jako właściwy moment, odpowiedni czas dla realizacji określonych wartości, w religii mających charakter transcendentny. Termin ten występuje m.in. w literaturze, filozofii, a w teologii stanowi centralne pojęcie kairologii. Swoim początkiem sięga czasów cywilizacji hellenistycznej, występuje bowiem w mitologii greckiej jako personifikacja chwili stosownej. *Kairos* pojmowany jest również jako to, co odpowiednie, słuszne, właściwe, a także jako proporcja, symetria, zachowanie właściwej miary, norma trafnego i bezpiecznego wyboru oraz roztropnego samoograniczenia się. Ponadto łączy on w sobie elementy etyczne i estetyczne, gdyż w mentalności starożytnych Greków ważną rolę odgrywa poczucie miary, harmonii, symetrii i równowagi. Z czasem pojawił się też kult bóstwa o imieniu Kairos. Jego ołtarz znajdował się m.in. przy wejściu na stadion Olimpii. Przedstawiono się go jako nagiego młodzieńca ze skrzydełkami u nóg i z kosmykiem włosów na czole, co miało podkreślać dwie charakterystyczne cechy, a mianowicie to, że Kairos szybko umyka i jest trudny do uchwycenia. Jednakże ten kult nie był zbyt rozpowszechniony, gdyż w takim przypadku pisarze nowotestamentalni byłiby ostrożniejsi w używaniu tego słowa<sup>101</sup>.

<sup>99</sup> Por. A. KARAŚ, *Antropologia biblijna w teologii moralnej w ujęciu B. Häringa*, „Studia Redemptorystowskie” (2010) nr 8, s. 159.

<sup>100</sup> Por. L. STACHOWIAK, *Kairos*, [w:] *Nowy słownik teologii biblijnej*, red. H. WITCZYK, wyd. Jedność, Lublin-Kielce, 2017, s. 400.

<sup>101</sup> Por. S. BIELECKI, *Kairos*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. VIII, wyd. KUL, Lublin 2000, s. 334.

Rzeczownik ten przeszedł w ciągu wieków pewną ewolucję znaczeniową, ponieważ w swym najbardziej podstawowym znaczeniu *kairos* oznacza *rozstrzygający, zasadniczy, istotny punkt*, przy czym mogło tu chodzić zarówno o miejsce, jak i o rzecz, czy też wreszcie o czas. W miarę upływu czasu użycie terminu *kairos* na oznaczenie miejsca zanikło, w odniesieniu do rzeczy stało się coraz rzadsze, a znaczenie czasowe zdobyło pozycję dominującą. Znajduje to odzwierciedlenie również w pismach Nowego Testamentu, gdyż tylko w przypadku Listu do Hebrajczyków (11,15) termin ten ma znaczenie rzeczowe, z kolei w pozostałych miejscach znaczenie czasowe<sup>102</sup>.

Do słownictwa biblijnego termin *kairos* wprowadziło dopiero przekład *Septuaginty*, a po dokonaniu odpowiednich modyfikacji słowo to znalazło szerokie zastosowanie, zwłaszcza w kontekście historii zbawienia. W wielu miejscach termin *kairos* stosowano na oznaczenie minionych, aktualnych oraz przyszłych wydarzeń historii zbawienia jako wielkie dzieła Boże dokonane na rzecz Izraela, który nie zawsze stara się właściwie zrozumieć i przyjąć okazywane mu dobrodziejstwa (por. Pwt 32,5; Ps 95,10). U proroków otrzymuje on wartości eschatologiczne połączone z interwencją Bożą w bliższej lub dalszej przyszłości (por. Am 5,13; J 14,1; Jr 4,11). Ponadto terminem tym oznaczane bywają czasy mesjańskie (por. Mi 5,1–2), a także czasy powszechnego zbawienia i nawrócenia (por. Iz 18,7; Jr 3,17)<sup>103</sup>.

Według Biblii greckiej *kairos* to nie tylko czas szczególnej okoliczności, czyli *czas dla*, gdyż dzięki specyficznemu ujęciu ściśle wiąże się z ideą kontynuacji oraz realizacji historii zbawienia. Jak zauważa Józef Kudasiwicz: „Czas rozwija się i niejako płynie w sposób ciągły. (...) Czas ten został u samych początków ustalony, przewidziany i zaplanowany przez samego Boga. Każdy moment tego czasu jest nosicielem szczególnych zamiarów Bożych. Czas ten zdąża do wyznaczonego celu”<sup>104</sup>.

Nowy Testament posługuje się trzema wyrazami, które odnoszą się do różnych wymiarów czasu. Dwa słowa, tłumaczone niekiedy jako „czasy” (gr. *chronos*) i „pory” (*kairos*; por. Dz. 1,7; 1 Tes 5,1), mogą odnosić się do dwóch różnych aspektów czasu. Wyrazu tego używa się wtedy, gdy o czasie myśli się w kategoriach ilościowych (np. „krótki czas”

---

<sup>102</sup> Por. S. BIELECKI, *Nowotestamentalne ujęcie terminu kairos*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 45(1992) nr 2–6, s. 57.

<sup>103</sup> Por. S. BIELECKI, *Znaki czasu i ich rozpoznawanie*, [w:] *Teologia pastoralna*, t. I, red. R. KAMIŃSKI, wyd. KUL, Lublin 2000, s. 227.

<sup>104</sup> Por. J. KUDASIEWICZ, *Jedność dwu Testamentów jako zasada wyjaśnienia misterium Chrystusa w Kościele pierwotnym*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 24(1971) nr 2-3, s. 98.

J 7,33; por. 1 Kor 7,39); bądź też, kiedy myśli się o nim w kategoriach jakościowych, czyli „czasu na” coś (por. Mk 1,15; J 7,8). Jednak to rozróżnienie nie jest zawsze ściśle przestrzegane, ponieważ *chronos* może przykładowo oznaczać jakiś konkretny czas (por.: Łk 1,57; Dz 7,17; Ga 4,4), a *kairos* może odnosić się w sensie szerszym do „teraźniejszości” (por. Rz 11,5)<sup>105</sup>. Zasadniczo *chronos* używany jest w dwóch różnych znaczeniach. Pierwsze oznacza punkt w czasie, w którym miało miejsce zdarzenie (por.: Mt 2,7.16; Mk 2,19–20; Mk 9,21; Łk 1,57; Dz 1,6–7), natomiast drugie odnosi się do przedziału czasu w znaczeniu trwania jakiegoś stanu (Łk 8,27; J 7,33). *Kairos* z kolei to po prostu prawdziwy, mijający czas, dana lub pożądana chwila (por.: Mt 24,45; Łk 12,42; Łk 20,10; 1 P 5,6), a jego zaprzeczeniem jest czas nieprzemijający, czyli tak zwany nie-czas określany przez zwrot nie w porę (por. 2 Tm 4,2). Pełne posłuszeństwo Chrystusa wyraża się w tym, że czyni On wszystko w stosownym czasie (por: J 7,6–8; Mt 11,25; Mt 12,1; Łk 13,1), a także wie o wszystkich chwilach przewidzianych dla Niego przez Ojca (por. Mt 26,18). Czas jest również wyznaczony i dla szatana (Łk 4,13). Natomiast ludzie przeważnie nie rozpoznają swojego czasu (por.: Mt 16,3; Łk 12,56; Łk 19,44). Ważne jest to, że czas wyznacza sam Bóg wszystkiemu, co Mu podlega (por.: Mk 13,33; Łk 21,24; 2 Tes 2,6; 1 P 4,17; 1 P 5,6; Koh 3,1–8; Ha 2,3)<sup>106</sup>.

Zdaniem Albert Vogte *czas* nie jest bezpośrednim przedmiotem badań autorów biblijnych. Uświadamiają oni sobie jego istnienie, ale nie zastanawiają się nad tajemnicą czasowej struktury wszechświata. Przeżywają czas jako dar, sycą się nim i rozsmakowują się w przeżywaniu jego istnienia<sup>107</sup>. Nie jest ważna bowiem długość czasu, lecz głębia bytowania, a także intensyfikacja przeżywania życia. *Biblia hebrajska* nie przedstawia więc jednej koncepcji czasu, a w biblijnym języku hebrajskim nie ma nawet słowa *czas*, które będąc pojęciem abstrakcyjnym, pozostawało dla Hebrajczyków czymś zupełnie obcym. Źródłem wszystkiego, co istnieje i co się dzieje na ziemi, jest pozaczasowy Bóg bowiem człowiek żyje w czasie, natomiast Bóg w wieczności<sup>108</sup>.

Bóg jako Stwórca ustanawia pewne rytmy, którym podlega natura, czyli następujące po sobie dni i noce (por. Rdz 1,5), ruchy ciał niebieskich (por. Rdz 1,14), powrót poszczególnych pór roku (por. Rdz 8,22). Fakt ten świadczy o porządku, jaki Bóg wszczepia

---

<sup>105</sup> Por. Tamże.

<sup>106</sup> Por. *Leksykon biblijny*, dz. cyt., s. 144.

<sup>107</sup> Por. A. VOGTE, *Zeit und Zeitüberlegenheit*, [w:] *Weltverständnis im Glauben*, dz. cyt., s. 300–318.

<sup>108</sup> Por. J. MUILENBURG, *The Biblical View of Time*, „Harvard Theological Review” 54(1961) nr 4, s. 225–252.

w swoje stworzenie, natomiast wszystkie ludy starożytne przyjmują owe cykle przyrody za podstawę mierzenia czasu. Również Hebrajczycy dostrzegają w przyrodzie te prawidłowości powtarzające się cyklicznie i mają świadomość tego, że Bóg jako Stwórca sam ustanowił pewne rytmy, którym podlega natura. Jednak ich święta historia inaczej niż u innych starożytnych cywilizacji zmierza do kresu wyznaczonego przez Boga, który istnieje przed czasem. „Zanim góry narodziły się w bólach, nim ziemia i świat powstały, od wieku na wieki Ty jesteś Bogiem” (Ps 90,2).

Na innym miejscu Bóg mówi o sobie: „Ja jestem pierwszy i Ja ostatni; i nie ma poza Mną boga” (Iz 44,6). Z kolei wszystko to, co będzie się działo w czasie jest stopniowym rozwojem zbawczego planu powstałego „przed założeniem świata” (por. Ef 1,4), czyli przed początkiem czasu. Prorocy Starego Testamentu ukazują kres czasów jako koniec czasów (por. Iz 2,2), koniec dni (por. Dn 2,28), Dzień Jahwe (por. Am 5,18), a następnie roztaczają wizje nowych niebios i nowej ziemi (por. Iz 65,17) w powiązaniu z osobą obiecanego Mesjasza. Należy zauważyć ważną prawidłowość, zgodnie z którą do każdej idei biblijnej wspólnej obu Testamentom mają zastosowania trzy prawa, a mianowicie: ciągłości, rozwoju i transpozycji<sup>109</sup>.

Biblijny czas od początku posuwa się naprzód i niesie ze sobą zbawczy plan Boga. Na tej linii czasu, która wznosi się ku Bogu, pojawiają się ważne punkty teologiczne. Należą do nich dogodne momenty dla ludzi, aby spotkać się ze zbawczym działaniem Boga. Stary Testament w swoim przekazie mówi, że życie człowieka składa się z różnych chwil, które są z góry wyznaczone przez Boga. Bardzo poetycko i obrazowo przedstawia je *Księga Koheleta*: „Wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem”; „Bóg uczynił wszystko piękne w swoim czasie, dał im (ludziom) nawet wyobrażenie o dziejach świata” (Koh 3,1–11)<sup>110</sup>.

Augustyn Jankowski zauważa, że „dzieje zbawienia z punktu widzenia czasu nie są równoznaczne z wciągnięciem poszczególnych zbawczych czynów Boga do gotowej już przestrzeni czasu, lecz raczej szereg czynów Bożej łaski tworzy (...) następstwo czasów jako produkt uboczny. Użyty zwrot *dzieje zbawienia* tożsamy ze zwrotem *zbawczy plan Boga* stanowi główną treść Pisma Świętego jako dzieła Bożego. Stąd należy pamiętać, że dlatego

---

<sup>109</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Biblijna teologia czasu*, [w:] *Czas i kalendarz*, red. Z. J. KIJAS, wyd. PAT, Kraków 2001, s. 22–25.

<sup>110</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Znaki czasu w Piśmie Świętym*, „Ateneum Kapłańskie” 74(1970) nr 62, s. 15–16.

czas w Piśmie Świętym ma wymiar wyłącznie sakralny”<sup>111</sup>. Boże interwencje dziejowe nie są czymś tylko przeszłym, ponieważ mają swoją teraźniejszość, ilekroć są przeżywane jako dni święte, co uwidacznia się zwłaszcza podczas Paschy. Linearna koncepcja czasu według Starego Testamentu osiąga swój szczyt, czy inaczej mówiąc środek, w Dniu Jahwe, który znajdował się u końca dziejów na tej ziemi, natomiast w Nowym Testamencie ulega on przesunięciu z chwilą wkroczenia w dzieje Jezusa Chrystusa historycznego, czyli jako Jego pierwsze przyjście<sup>112</sup>.

Biblijne rozumienie czasu w Starym Testamencie zmieniało się i kształtowało na przestrzeni dwóch tysięcy lat Ludu Wybranego, ponieważ w tym okresie wielokrotnie zmieniała się mentalność środowiska. Nie bez znaczenia pozostają również zewnętrzne oddziaływania ludów ościennych z ich kulturą i własnym pojmowaniem czasu. Wielowiekowy rozwój Objawienia dokonywał się wraz ze zmianami ludzkiej mentalności. Tym samym i rozumienie czasu zmieniało się pod wpływem różnych nurtów myślenia, kultury oraz Objawienia, co jest widoczne w poszczególnych księgach starotestamentalnych. Mając na uwadze powyższe, oczywiste jest, że nie ma jednego biblijnego rozumienia czasu. Ponadto istnieją dwa aspekty czasu, które nakładają się na siebie w doświadczeniach ludzkich jeden na drugi. Jest czas wyznaczony poszczególnymi cyklami natury, czyli tzw. czas kosmiczny, oraz czas znaczący różnymi wydarzeniami, czyli tzw. czas historyczny. Należy jednak pamiętać, że w obu przypadkach to Bóg rządzi czasem i oba zmierzają do tego samego celu<sup>113</sup>.

Czesław Bartnik w dogmatycznej interpretacji *Prologu* Ewangelii według św. Jana (por. J 1,1–2) wyraża przekonanie, że nie ma kołowrotu świata i dziejów, gdyż mają one swój absolutnie jednorazowy początek utożsamiany ze Słowem, którym jest Jezus Chrystus jako istota osobowa<sup>114</sup>. Przy opisie biblijnego modelu czasu szczególną uwagę zwraca na pisma św. Pawła i wyraża swój pogląd, że to właśnie nauka Apostoła Narodów przełamuje cykliczną teorię czasu historii, co dokonało się za sprawą idei Mesjasza oraz eschatologii Dnia Boga u kresu dziejów. Świadczą o tym słowa zawarte w Liście do Rzymian i Hebrajczyków. „Chrystus, powstawszy z martwych, już więcej nie umiera (...). Bo to, że umarł, umarł dla grzechu tylko raz” (Rz 6,9–10); „To bowiem uczynił raz na zawsze, ofiarując

<sup>111</sup> A. JANKOWSKI, *Biblijna teologia czasu*, dz. cyt., s. 7–8.

<sup>112</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Eschatologia Nowego Testamentu*, wyd. PTT, Kraków 1987, s. 14.

<sup>113</sup> Por. P. LISZKA, *Wpływ nauki o czasie na refleksję teologiczną*, dz. cyt., s. 51.

<sup>114</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Chrystologia świata w Prologu Ewangelii według św. Jana*, „Teologia w Polsce” (2010) nr 2, s. 189.

samego siebie” (Hbr 7,27); „Chrystus (...) przez własną krew wszedł raz na zawsze do Miejsca Świętego, zdobywszy wieczne odkupienie” (Hbr 9,11–12); „uświęceni jesteście raz na zawsze” (Hbr 10,10)<sup>115</sup>.

Godne uwagi jest to, że Pismo Święte nie traktuje *czasu* jako procesu związanego tylko z tym światem, jako zamkniętego obiegu, w którym wszystko powraca i powtarza się, lecz jako dar Boga służący określonej celowi. Bóg daje każdemu czas trwania jego życia (por.: Hi 14,5; Ps 31,16) i tylko On sam może przedłużyć życie człowieka ponad wyznaczoną miarę (por.: 2 Kri 20,6; Iz 38,5; Mt 6,27 – „wiek życia”). A co najważniejsze, Bóg stanowi o treści życia, czyli o każdym odcinku czasu i niejako wpisuje do swojej księgi wszystkie dni życia człowieka przed jego urodzeniem (por. Ps 139,16). Każdy człowiek musi zdać sprawę z wykorzystania przydzielonego mu czasu życia na ziemi<sup>116</sup>.

Reasumując, w języku biblijnym nie ma pojęcia odpowiadającego dzisiejszemu rozumieniu słowa *czas* ani też konkretnych określeń oznaczających *teraźniejszość*, *przeszłość* czy *przyszłość*. Czas nie jest w Biblii postrzegany jako coś abstrakcyjnego, ale odnosi się do wydarzeń, które trwają krócej lub dłużej. I tak odpoczynek jest uprawnionym i potrzebnym wykorzystaniem czasu. Nade wszystko nie można zaniedbać spędzania czasu z Bogiem, zarówno osobistego, jak i wspólnotowego. Ostatnią rzeczą, jaką mógłby zrobić człowiek, jest próba zarządzania czasem tak, jakby należał on do niego. Tymczasem czas należy do Boga, dlatego należy Go prosić o mądrość, aby jak najlepiej wykorzystać Jego dar.

Niestety, nie zawsze wykorzystanie czasu leży w kompetencji człowieka. Czas ma bowiem aspekt społeczno-moralny. Z jednej strony, moralnym obowiązkiem człowieka jest znaleźć czas dla Boga i bliźnich, a z drugiej – społeczeństwo winno zapewnić człowiekowi czas wolny od pracy, aby mógł odpocząć i być usłużny dla innych.

---

<sup>115</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Historiozofia Pawła z Tarsu*, [w:] *Osoba i historia*, red. CZ.S. BARTNIK, wyd. KUL, Lublin 2001, s. 155.

<sup>116</sup> Por. *Leksykon biblijny*, dz. cyt., s. 145.



## ROZDZIAŁ CZWARTY

### SPOŁECZNO-MORALNY I RELIGIJNY ASPEKT CZASU WOLNEGO

Czas wolny we współczesnym rozumieniu bywa utożsamiany z *nicnierobieniem*, rozrywką, często ze zmęczeniem z powodu złego wypoczywania. Nie takie jest jednak jego przeznaczenie. Albowiem zgodnie z wymogiem ludzkiej natury, zamierzonej przez Boga, winien być on czasem odpoczynku. Skoro został wpisany w ludzką naturę, to tym samym jest czymś niezbędnym dla człowieka. Dlatego odpoczynek należy rozumieć jako moralną powinność człowieka, która powinna być zagwarantowana przez prawo i respektowana przez władze państwowe.

Różnie bywało w historii z czasem wolnym i odpoczynkiem, warto zatem podkreślić prawo człowieka do odpoczynku i do zagwarantowania w tym celu czasu wolnego (par. 1). Skoro takie prawo istnieje, to obywatele powinni odpowiedzialnie przeżywać czas wolny, czyli tak, aby wówczas odpocząć. Winien być on przeżywany w miarę możliwości aktywnie i twórczo, aby służył odpoczynkowi fizycznemu i duchowemu, ale i bliźnim, z którymi dana osoba żyje i dla których jest posłana (par. 2). Nie można zapominać, że czas powierzony jest człowiekowi przede wszystkim dla oddania chwały Bogu. Powinien więc być przez uświęcony i przez to służyć osobistemu uświęceniu (par. 3). Natomiast zaniedbywanie powinności uświęcania czasu może sprzyjać popełnianiu tzw. grzechów czasu wolnego (par.4).

#### **1. Prawo człowieka do czasu wolnego**

Odpoczynek po trudzie pracy jest czymś naturalnym i niezbędnym. Aby jednak człowiek mógł odpocząć, potrzebuje czasu wolnego od obowiązków, który mógłby przeznaczyć na regenerację sił fizycznych i psychicznych. Na przestrzeni wieków zmieniała się zarówno ilość, jak i jakość czasu wolnego, jaką człowiek posiadał, jak też sposób jego wykorzystywania w zależności od przemian społecznych, gospodarczych i cywilizacyjnych. Pierwotnie czas

wolny w powiązaniu z czasem pracy regulował rytm natury określony wschodem i zachodem słońca. Również święta religijne wyznaczały dodatkowe dni wolne od pracy<sup>1</sup>. Sam *Dekalog*, a także późniejsze przepisy kościelne to pierwsze prawne regulacje dotyczące przyznawania czasu wolnego ludziom wykonującym, czasem niewolniczo, ciężką pracę.

Jeśli zaś chodzi o przepisy prawa świeckiego określające czas pracy i odpoczynku m.in. dla rzemieślników i robotników rolnych, to pojawiły się one w wiekach średnich. W Anglii w 1394 roku król Edwarda III statutowo ustalił pracę na czas od piątej rano do siódmej lub ósmej wieczorem, w okresie od marca do września z trzema przerwami na posiłek. Kolejnym dokumentem uchwalonym również w Anglii była ustawa z 1485 roku określająca czas pracy od świtu do zmierzchu w okresie od marca do września, natomiast w sezonie zimowym praca miała trwać 12 godzin. W tamtych czasach nie postrzegano oddzielnie czasu pracy oraz czasu wolnego. Czas wolny przypadał po prostu wtedy, gdy kończyła się praca lub wypadało święto<sup>2</sup>.

Sprawa czasu wolnego zaczęła nabierać nowego znaczenia w epoce szybkich przemian przemysłowych. Upowszechniła się wówczas na szeroką skalę praca najemna w przemyśle. Rozwinęła się nowa klasa społeczna robotników zamieszkujących w dużych miastach. Jednak dążenie do osiągania wysokich zysków przez właścicieli powodowało wyzysk pracowników, co przejawiało się chociażby w nadmiarze godzin pracy i tym samym niewielkiej ilości czasu wolnego<sup>3</sup>.

Lata burzliwego rozwoju kapitalizmu głównie w Anglii, Francji i Ameryce Północnej, zwłaszcza na początku XIX wieku, stanowiły okres, w którym postęp techniczny umożliwił kapitalistom dalsze przedłużenie dnia roboczego. Zimą sprzyjało temu dodatkowo zastosowanie wynalezionej w tamtym okresie oświetlenia gazowego, natomiast w lecie maszyna parowa, która usuwała przestoje urządzeń o napędzie wodnym. Dzień roboczy w tym okresie trwał od 14 do 16 godzin, a nawet i do 18 godzin na dobę. Czas wolny robotników był wówczas przeznaczony wyłącznie na sen, który trwał w przedziale od czterech do sześciu godzin, na jedzenie oraz dojście do fabryki<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Czas pracy*, [w:] *Jan Paweł II, Encyklopedia nauczania społecznego*, red. A. ZWOLIŃSKI, wyd. PWE Polwen, Radom 2003, s. 80.

<sup>2</sup> Por. Tamże.

<sup>3</sup> Por. J. ROSNER, *Czas pracy*, [w:] *Wielka Encyklopedia Powszechna*, t. II, wyd. PWN, Warszawa 1967, s. 707–708.

<sup>4</sup> Por. M. ĆWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, dz. cyt., s. 18; J. BRUHAT, *Historia francuskiego ruchu robotniczego*, t. I, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1956, s. 208.

Nic więc dziwnego, że wraz z rozwojem kapitalizmu i potęgującym się wyzyskiem robotnicy coraz częściej zaczęli domagać się prawa do czasu wolnego i wypoczynku. Powstawały ruchy w obronie praw robotniczych zwane *związkami zawodowymi*, które stawiały sobie za cel przede wszystkim unormowanie płac i czasu pracy. Najpierw domagano się skrócenia dnia pracy, później także uzyskania płatnych urlopów i w końcu skrócenia tygodnia pracy<sup>5</sup>. Warto zaznaczyć, że robotnicy w Stanach Zjednoczonych, oprócz postulatów o skrócenie czasu pracy, wysuwali żądanie większej ilości czasu na wypoczynek, a także czasu na podnoszenie poziomu umysłowego. Ponadto amerykańscy robotnicy coraz częściej wysuwali argumenty ekonomiczne, zwracając uwagę, że skrócenie czasu pracy wpłynie dodatkowo na wydajność i produkcję<sup>6</sup>.

W miarę upływu czasu robotnicy walczyli o swoje prawa nie tylko na płaszczyźnie ekonomicznej, ale również politycznej i ideologicznej. Wśród robotników coraz bardziej wzrastało zainteresowanie wartościowym spożytkowaniem czasu wolnego. Dlatego też właściciele fabryk i zakładów pracy, zdając sobie sprawę z siły i zagrożenia ze strony klasy robotniczej, zaczęli tworzyć instytucje kulturalno-oświatowe, którym powierzali organizowanie czasu wolnego proletariatu zgodnie z własnymi interesami<sup>7</sup>.

Jednak pracodawcy dopiero po latach walki klasy robotniczej zaczęli rozumieć, że wypoczynek sprzyja wydajności pracowników i zmniejsza niebezpieczeństwo wypadków. Wszystko to jednak stało się możliwe za sprawą wypracowanych na przestrzeni lat określonych przepisów prawnych, zarówno krajowych, jak i międzynarodowych, które gwarantowały człowiekowi należny odpoczynek po pracy. Natomiast urlop wypoczynkowy, mimo istotnych funkcji, jakie spełniał na poziomie ustawowym, został zagwarantowany osobom pracującym dopiero w pierwszej połowie XX wieku, kiedy to w myśli społecznej i prawnej zaczęła się przebijać idea wypoczynku dla wypoczynku, a nie tylko dla ochrony robotników przed ich fizycznym wyniszczeniem<sup>8</sup>.

Zasadnicza zmiana w sprawie zagwarantowania prawa człowieka do godnej pracy i wypoczynku nastąpiła po I wojnie światowej, a zwłaszcza po tym, jak w 1917 roku Związek Radziecki ogłosił dekret wprowadzający 8-godzinny dzień pracy w całej gospodarce

---

<sup>5</sup> Por. M. CŹWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, dz. cyt., s. 19.

<sup>6</sup> Por. Tamże, s. 20–21.

<sup>7</sup> Por. Tamże, s. 23.

<sup>8</sup> Por. M. NOWAK, *Urlop wypoczynkowy jako instrument realizacji prawa pracownika do odpoczynku*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018, s. 147; J. ROSNER, *Czas pracy*, art. cyt., s. 707–708; J. BRUHAT, *Historia francuskiego ruchu robotniczego*, dz. cyt., s. 208; G. TOTI, *Czas wolny*, dz. cyt., s. 65.

narodowej i 48-godzinny tydzień pracy. W 1919 roku *Międzynarodowa Konferencja Pracy w Waszyngtonie* w obawie przed dalszym wzrostem ruchów rewolucyjnych ustaliła normę pracy dla robotników: 8 godzin dziennie i 48 tygodniowo<sup>9</sup>. Przedmiotem obrad *Konferencji* jest również zagadnienie korzystania z czasu wolnego przez robotników. Mówi się o potrzebie racjonalizacji wczasów i wypełnienia ich treścią pożyteczną dla wszechstronnego rozwoju człowieka<sup>10</sup>. W 1921 roku *Międzynarodowa Organizacja Pracy* uchwaliła konwencję, która dawała każdemu pracownikowi uprawnienie do tygodniowego odpoczynku z zapisem, że winien on przypadać w miarę możliwości w dniach uświęconych przez tradycję bądź zwyczaj<sup>11</sup>.

W 1930 roku w Liege odbywał się *Międzynarodowy Kongres Wolnego Czasu*, gdzie głównym przedmiotem dyskusji stało się zagadnienie prawa robotników do korzystania z czasu wolnego według własnej woli i upodobań. Kolejne konferencje, które poświęcono problemowi czasu wolnego, odbyły się w Los Angeles (1932 rok), Brukseli (1935 rok), Hamburgu (1938 rok) oraz Rzymie (1938 rok)<sup>12</sup>.

Prawo do czasu wolnego i wypoczynku potwierdziła *Powszechna Deklaracja Praw Człowieka* w art. 24, która wskazywała, że: „Każda osoba ludzka ma prawo do wypoczynku, a mianowicie do rozumnego ograniczenia czasu trwania pracy oraz okresowych urlopów płatnych”<sup>13</sup>. W 1989 roku *Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych* przyjęło również *Konwencję Praw Dziecka*, która orzekła, iż dziecko powinno mieć zapewniony czas na rozrywkę. Aktywności te miały służyć jego dobru fizycznemu, postępowi moralnemu, podnoszeniu ogólnej kultury, poczuciu społecznej odpowiedzialności i rozwojowi osobistych zdolności<sup>14</sup>.

<sup>9</sup> Por. M. OLKUŚNIK, *Podróż, turystyka i wypoczynek pozamiejski w świadomości społeczeństwa Warszawy na przełomie XIX i XX w.*, wyd. Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2013, s. 189; G. TOTI, *Czas wolny*, dz. cyt., s. 65.

<sup>10</sup> Por. A. MORACZEWSKA, *Wczasy robotnicze. Działalność kulturalna samorządu w Belgii*, wyd. Warszawa: J. Rajski, Warszawa 1931, s. 34.

<sup>11</sup> Por. Międzynarodowa Organizacja Pracy, Konwencja nr 14 z 17 listopada 1921 r. o odpoczynku tygodniowym w zakładach przemysłowych, Dz. U. 1925, Nr 54, poz. 384; *Uchwalona przez ONZ 17 listopada 1921 r., art. 2*, [w:] *Encyklopedia ONZ i stosunków międzynarodowych*, red. E.J. OSMAŃCZYK, wyd. WP, Warszawa 1982, s. 359.

<sup>12</sup> Por. M. ĆWIAKOWSKI, *Problemy społeczne wolnego czasu*, dz. cyt., s. 33.

<sup>13</sup> Powszechna Deklaracja Praw Człowieka (Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego NZ 777 i 778/III) Paryż, 10 grudnia 1948 r., [w:] *Prawa Człowieka. Dokumenty Międzynarodowe*, red. B. GRONOWSKA, T. JASUDOWICZ, C. MIK, wyd. Comer, Toruń 1993, s. 16–24.; por. A. SOBCZYK, *Zasady prawnej regulacji czasu pracy*, wyd. Dom Wydawniczy ABC, Warszawa 2005, s. 50.

<sup>14</sup> Por. Konwencja o Prawach Dziecka (Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego NZ nr 44/25) Nowy Jork, 20 listopada 1989 r., [w:] *Prawa Człowieka. Dokumenty Międzynarodowe*, red. B. GRONOWSKA, T. JASUDOWICZ, C. MIK, dok. cyt., s. 137–165; *Uchwalona przez ONZ 20 listopada 1989 r. (zasada 4 i 7)*, [w:] *Encyklopedia ONZ i stosunków międzynarodowych*, dok. cyt., s. 119.

Prawo do czasu wolnego i wypoczynku stanowiło również przedmiot regulacji prawa międzynarodowego o zasięgu europejskim, bowiem *Europejska Karta Społeczna* traktowała to prawo jako szczególny aspekt prawa do odpowiednich warunków pracy. Odpowiednie warunki pracy polegały m.in. na zapewnieniu pracownikom rozsądnego dobowego i tygodniowego czasu pracy, który powinien ulegać stopniowemu skracaniu. Ponadto należało wprowadzić tygodniowe okresy odpoczynku, które w miarę możliwości powinny pokrywać się z uznanymi przez tradycję danego regionu czy też kraju dniami wolnymi<sup>15</sup>.

*Europejska Karta Społeczna* skupiała się przede wszystkim na postrzeganiu prawa do czasu wolnego i wypoczynku w aspekcie prawa do odpowiednich warunków pracy, a więc zapewnienie pracownikom rozsądnego dobowego i tygodniowego czasu pracy, który powinien z czasem ulegać skróceniu, a także wprowadzeniu tygodniowych okresów wypoczynku, które powinny pokrywać się z uznanymi w danym kraju dniami wolnymi<sup>16</sup>.

Regulację prawa do wypoczynku zawierał także *Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych*, wskazując, że stanowi ono część prawa do korzystania ze sprawiedliwych i korzystnych warunków pracy. Na prawo to składały się m.in. wypoczynek, czas wolny, rozsądne ograniczenie czasu pracy, a także okresowe płatne urlopy<sup>17</sup>. Również *Dyrektywa* Parlamentu Europejskiego z 2003 roku zawierała szereg unormowań dotyczących ograniczania czasu pracy, wprowadzania obowiązkowych okresów odpoczynku pracowników i urlopów wypoczynkowych. *Dyrektywa* ograniczała przeciętny tygodniowy czas pracy pracowników do 48 godzin wraz z godzinami nadliczbowymi, a także przewidywała obowiązek wprowadzenia dwóch okresów odpoczynku – dobowego, trwającego co najmniej 11 godzin w każdym 24-godzinnym okresie oraz tygodniowego – w wymiarze 36 lub 24 godzin w okresie 7-dniowym<sup>18</sup>.

W Polsce ustawowa regulacja prawa do czasu wolnego i urlopów wypoczynkowych ma bogatą tradycję. Cząstkowe unormowania w tym zakresie, obejmujące najczęściej

---

<sup>15</sup> Por. Z. GÓRAL, *O kodeksowym katalogu zasad indywidualnego prawa pracy*, wyd. Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2011, s. 180.

<sup>16</sup> Por. Europejska Karta Społeczna Rady Europy z 18 października 1961 r. Dz. U. 1999, Nr 8, poz. 67; por. Z. GÓRAL, *O kodeksowym katalogu zasad indywidualnego prawa pracy*, dz. cyt., s. 181.

<sup>17</sup> Por. Z. GÓRAL, *O kodeksowym katalogu zasad indywidualnego prawa pracy*, dz. cyt., s. 180; C. ROJEK, *Leisure*, [w:] *The Cambridge Dictionary of Sociodopy*, red. B.S. TURNER, wyd. Cambridge University Press, Cambridge 2006, s. 332–334.

<sup>18</sup> Por. Z. GÓRAL, *O kodeksowym katalogu zasad indywidualnego prawa pracy*, dz. cyt., s. 181; 7 *Dyrektywa* Parlamentu Europejskiego i Rady 2000/34/WE z dnia 22 czerwca 2000 r. zmieniająca dyrektywę Rady 93/104/WE dotyczącą niektórych aspektów organizacji czasu pracy, w celu objęcia sektorów i działalności wyłączeniem z tej dyrektywy, Dz. U. UE L, nr 195, poz. 41.

wybrane tylko grupy pracowników, obowiązywały już w okresie zaborów, ponieważ na podstawie przepisów państw zaborczych z urlopów wypoczynkowych mogli korzystać urzędnicy administracji państwowej, urzędnicy komunalni, pracownicy nauki, a także część pracowników umysłowych zatrudniona w handlu<sup>19</sup>.

W Polsce odrodzonej, po okresie rozbiorów 23 listopada 1918 roku dekretem<sup>20</sup>, a w roku następnym ustawą państwową z 18 grudnia 1919 roku wprowadzono 8-godzinny dzień i 46-godzinny tydzień pracy<sup>21</sup>. 16 maja 1922 roku sejm II Rzeczypospolitej uchwalił ustawę o urlopach dla pracowników zatrudnionych w przemyśle i handlu, zgodnie z którą urzędnikom przysługiwał miesiąc urlopu po roku pracy, natomiast robotnikom 8 dni, a po przepracowaniu 3 lat mieli prawo do 15 dni urlopu. Powyższa ustawa obejmowała zarówno publiczne, jak i prywatne zakłady pracy. Regulacja ta przyznawała urlopy także górnikom i pracownikom szpitali<sup>22</sup>. Pierwsza polska ustawa urlopową była oceniana jako niezwykle postępową, zwłaszcza ze względu na to, że czyniła z urlopu wypoczynkowego instytucję ustawową o stosunkowo szerokim zakresie podmiotowym<sup>23</sup>.

Ocenia się, że pod tym względem Polska wyprzedziła większość krajów europejskich oraz regulacje międzynarodowe<sup>24</sup>. Jeszcze w 1935 roku urlop wypoczynkowy dla robotnika gwarantowało zaledwie 12 państw<sup>25</sup>. Zaczęto sobie zdawać sprawę, że wydajność pracy w znacznym stopniu wpływa na gospodarkę. Dlatego też odpoczynek pracownika nie był już tylko sprawą osobistą, ale przekładał się na dobrobyt państwa. Niestety właściciele fabryk postrzegali sprawę jeszcze inaczej i zdarzały się praktyki zwalniania pracowników przed terminem nabycia przez nich prawa do urlopu<sup>26</sup>.

---

<sup>19</sup> Por. S. ROSZKOWSKI, *Urlopy wypoczynkowe pracowników najemnych*, wyd. Księgarnia Robotnicza, Warszawa 1929, s. 12; M. ŚWIĘCICKI, *Prawo pracy*, wyd. PWN, Warszawa 1970, s. 443.

<sup>20</sup> *Dekret z 23 listopada 1918 r. o 8-mio godzinnym dniu pracy*, Dz. U. 1918, Nr 17, poz. 42.

<sup>21</sup> Ustawa z dnia 18 grudnia 1919 r. o czasie pracy w przemyśle i handlu, Dz. U z 1920 r., Nr 2, poz. 7; por. P. FORSYTH, *Efektywne zarządzanie czasem*, wyd. Helion, Gliwice 2003, s. 10–11; 18–19.

<sup>22</sup> *Ustawa z 16 maja 1922 r. o urlopach dla pracowników zatrudnionych w przemyśle i handlu*, Dz. U z 1922 r., Nr 40, poz. 334.

<sup>23</sup> Por. W. SZUBERT, *Zarys prawa pracy*, wyd. PWN, Warszawa 1976, s. 25.

<sup>24</sup> Por. J. LOGA, *Polskie prawo pracy w okresie międzywojennym*, wyd. Uniwersytet Łódzki, Łódź 1980, s. 3–4.

<sup>25</sup> Por. A. UKLEJSKA, *Aktualne kierunki rozwoju prawa urlopowego*, „Praca Zabezpieczenia Społeczne” (1974) nr 6, s. 22.

<sup>26</sup> Por. J. TOKAR, *Racjonalna organizacja czasu pracy menedżera*, [w:] *Świadectwo Petera Druckera*, red. I. SOBIERAJ, J. BRODA, J. RAB, wyd. Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Nauki Polskiej, Zabrze 2007, s. 359–361.

Wspomniane zmiany obejmowały pracowników w miastach, natomiast dla ludności mieszkającej i pracującej na wsi pojęcie urlopu nie było znane. Ponadto mieszkańcy wsi nie mieli też pieniędzy na podróże, a czas wolny wykorzystywany był przez nich najczęściej na dodatkową pracę u siebie, bowiem w tych czasach pokutowała zasada, że „nicnierobienie” to grzech. Sytuacja nie zmieniła się także dla sporej liczby robotników najemnych pracujących w rolnictwie i leśnictwie oraz służby domowej, gdyż prawo to ich nie obejmowało<sup>27</sup>.

Znaczne zmiany prawa do czasu wolnego w kierunku wzmocnienia jego funkcji wypoczynkowej nastąpiły w polskim prawie po 1945 roku, kiedy to wydłużył się wymiar urlopu robotników<sup>28</sup> i wprowadzono instytucję ciągłości pracy, łagodząc tym samym warunki nabycia prawa do tego świadczenia. Instytucja ta pozwalała na sumowanie okresów zatrudnienia u różnych pracodawców przy ustalaniu uprawnień urlopowych pracownika<sup>29</sup>. Wyjątek stanowiły miesięczne urlopy wypoczynkowe, które przysługiwały pracownikom po 10 latach pracy u danego pracodawcy, wprowadzone w 1950 roku. Były one oceniane jako rozwiązanie bardzo postępowe w skali światowej, bowiem tak długie, jak na owe czasy urlopy należały jeszcze do rzadkości<sup>30</sup>.

Decydujące znaczenie dla zagwarantowania prawa do czasu wolnego i wypoczynku posiadała uchwalona 29 kwietnia 1969 roku *Ustawa o pracowniczych urlopowach wypoczynkowych*, która wprowadzała jednolity, uwarunkowany okresami zatrudnienia oraz okresami nauki wymiar urlopów dla wszystkich pracowników<sup>31</sup>. Był on określany w dniach roboczych i wynosił 14 dni po roku pracy, 17 dni po 3 latach, 20 dni po 6 latach oraz 26 dni po 10 latach pracy. Zgodnie z ustawą dzień roboczy stanowiły wszystkie dni z wyjątkiem ustawowo wolnych od pracy. *Ustawa* ujednolicała również zasady nabywania prawa do pierwszego urlopu. U każdego pracownika następowało to po przepracowaniu roku. Ponadto realizowano też zasadę powszechności urlopu, którą po II wojnie światowej ustawodawca polski starał się stopniowo rozwijać tak, iż docelowo rozciągnięto ją na

<sup>27</sup> Por. J. TOKAR, *Racjonalna organizacja czasu pracy menedżera*, art. cyt., s. 359–361.

<sup>28</sup> Por. W. SZUBERT, *Zarys prawa pracy*, dz. cyt., s. 28; Dekretem z 8 stycznia 1946 r. najpierw przywrócono stan prawny sprzed okresu kryzysu gospodarczego. tj. powrócono do zasady, że urlop ma być udzielany w dniach roboczych, a następnie wymiar ten podwyższono dla robotników nowelą do ustawy urlopowej z 20 marca 1950 r., Dz. U. 1950, Nr 12, poz. 123.

<sup>29</sup> Por. *Dekret z 18 stycznia 1956 r. o ograniczeniu dopuszczalności rozwiązywania umów o pracę bez wypowiedzenia oraz o zabezpieczeniu ciągłości pracy*, Dz. U. 1956, Nr 2, poz. 11.

<sup>30</sup> Por. W. MUSZALSKI, *Kodeks pracy. Komentarz*, wyd. C. H. Beck, Warszawa 2009, s. 426.

<sup>31</sup> Por. *Ustawa z 29 kwietnia 1969 r. o pracowniczych urlopowach wypoczynkowych*, Dz. U. 1969, Nr 12, poz. 85.

pracowników zatrudnionych u małych pracodawców oraz wykonujących pracę nakładczą inaczej zwaną chałupniczą. Obejmowała ona zatem zasadniczo wszystkich pracowników, bowiem w ustawie nie wprowadzono już żadnych wyłączeń podmiotowych. Regulacje ustawy urlopowej z 1969 roku zostały później przejęte i uzupełnione przez *Kodeks pracy*, który wprowadzał zasadę niezbywalności prawa do urlopu oraz regułę, według której pracownik za czas urlopu ma prawo do takiego wynagrodzenia, jakie by otrzymał, gdyby w tym czasie normalnie pracował<sup>32</sup>.

W latach 70. XX wieku ustawami państwowymi wprowadzano dodatkowe dni wolne od pracy i stopniowo zwiększano ich liczbę<sup>33</sup>. Od 1949 roku działał *Fundusz Wczasów Pracowniczych*, który miał na celu organizację urlopów pracowniczych i wydawanie skierowań na wczasy. Z czasem pojawiały się również zakładowe ośrodki wczasowe, z których mogli korzystać pracownicy. Spore zmiany w zakresie prawa urlopowego nastąpiły w latach 90. XX wieku w wyniku gruntownej nowelizacji *Kodeksu pracy*, która miała dostosować regulacje do standardów wynikających z prawa międzynarodowego i europejskiego<sup>34</sup>.

Warto podkreślić, że zarówno zapisy w *Konstytucji Rzeczypospolitej Polski*<sup>35</sup> odwołujące się do wolności każdego obywatela, jak i przepisy *Kodeksu Pracy* uwzględniają pojęcie czasu wolnego i odpoczynku, odnosząc się nie tylko do ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego, ale także do godności człowieka, któremu przysługuje czas odpoczynku przede wszystkim dlatego, że jest człowiekiem<sup>36</sup>. Zatem godność stanowi właściwość wewnętrzną przypisaną każdej osobie ludzkiej, dzięki której człowiek ma być postrzegany jako cel

<sup>32</sup> Por. M. NOWAK, *Urlop wypoczynkowy jako instrument realizacji prawa pracownika do odpoczynku*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018, s. 153.

<sup>33</sup> Por. M. MORAWSKI, *Zarządzanie czasem*, [w:] *Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości. Konceptje, modele, metody*, red. K. PERECHUDA, wyd. Placet, Warszawa 2000, s. 274.

<sup>34</sup> Por. Z. SALWA, *Założenia i kierunki nowelizacji Kodeksu pracy*, [w:] *Prawo pracy po zmianach*, red. K. RĄCZKA, wyd. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne S.A., Warszawa 1997, s. 26; A. KOSUT, *Przemiany regulacji prawnej urlopów wypoczynkowych w Kodeksie pracy*, [w:] *Przemiany prawa pracy. Od kodyfikacji do współczesności. Księga Jubileuszowa Prof. T. Liszczy*, red. A. KOSUT, W. PERDEUS, „Studia Iuridica Lublinensia” 24(2015), s. 182; E. CHMIELEK-ŁUBIŃSKA, *Urlopy wypoczynkowe po nowelizacji Kodeksu pracy*, „Służba Pracownicza” (1997) nr 1, s. 3.

<sup>35</sup> *Art. 66 ust. 2 Konstytucji RP z 02.04.1997 r.*, Dz. U. 1997 nr 78 poz. 483: „Pracownik ma prawo do określonych w ustawie dni wolnych od pracy i corocznych płatnych urlopów; maksymalne normy czasu pracy określa ustawa”.

<sup>36</sup> Por. *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 r.*, Dz. U., Nr 78, poz. 483, ze zm. Przepis ten stanowi, że przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych.



działania, a nie jego środek. Z *Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka* wynika, że godność jest wewnętrzną właściwością ludzką o charakterze powszechnym, niezbywalnym i nie-nabywalnym<sup>37</sup>. Stąd odpoczynek stanowi przywilej naturalny i konieczny do istnienia<sup>38</sup>. Tym samym urlop wypoczynkowy, zdaniem Wacława Szuberta, stanowi w sensie prawnym coroczne zwolnienie pracownika z obowiązku świadczenia pracy, z zachowaniem jego prawa do wynagrodzenia za ten okres, w celu umożliwienia mu wypoczynku. Jest to więc z natury pewien dłuższy czas wolny od pracy zawodowej oraz obowiązku pozostawania w dyspozycji pracodawcy i oddany do swobodnej dyspozycji pracownika, przeznaczony w założeniu nie na bieżący odpoczynek, ale na pełną regenerację sił fizycznych i psychicznych organizmu nadwyrężonych po wielomiesięcznej pracy, na odprężenie, relaks i rozwój osobisty<sup>39</sup>.

Z uwagi na to, że jest to zwolnienie od pracy, to na pracodawcy spoczywa obowiązek umożliwienia uprawnionemu korzystania z urlopu, a więc udzielenia owego czasu wolnego w odpowiednim rozmiarze i wypłaty za ten okres wynagrodzenia. Dodatkowo podkreśla się, że jest to uprawnienie pracownika szczególnego rodzaju, o charakterze ustawowym, przysługujące mu w wymiarze określonym przepisami prawa pracy i w czasie ustalonym przez pracodawcę. Ponadto zwraca się uwagę na to, że urlop wypoczynkowy ma charakter prawa osobistego, a nawet prawa pierwotnego stanowiącego obligatoryjny element stosunku pracy od momentu jego powstania<sup>40</sup>. Wypada także wspomnieć o innym rodzaju odpoczynku, a mianowicie o emeryturze, która przysługuje osobom w określonym wieku i po spełnieniu warunków zapisanych w ustawie<sup>41</sup>. I chociaż w powszechnej świadomości kojarzy się ona z czasem wolnym, to dla wielu osób nowa rzeczywistość jest trudna do szybkiego zaakceptowania. Należy zauważyć, że mimo wszystko dla sporej grupy emerytów stanowi oczekiwany okres życia pełen nowych możliwości spędzania czasu i odpoczynku<sup>42</sup>. Do tego etapu życia człowiek przygotowuje się przez wiele lat, głównie poprzez rozbudzanie i rozwijanie swoich zainteresowań, pasji czy różnych form aktywności,

---

<sup>37</sup> Por. M. PIECHOWIAK, *Filozofia praw człowieka. Prawa człowieka w świetle ich międzynarodowej ochrony*, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 80.

<sup>38</sup> Por. Art. 14 Ustawy z 26.06.1974 *Kodeksu Pracy*, Dz. U. z 2023 r. poz. 240.

<sup>39</sup> Por. W. SZUBERT, *Zarys prawa pracy*, dz. cyt., s. 225

<sup>40</sup> Por. W. MUSZALSKI, *Kodeks pracy. Komentarz*, dz. cyt., s. 713.

<sup>41</sup> Por. Art. 25-27 Ustawy z 17grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, Dz. U. z 2023 r. poz. 1251, z późn. zm.

<sup>42</sup> Por. M.D. ADAMCZYK, *Emerytura-czas oczekiwań czy obaw?* „Pedagogika Społeczna” 17(2018) nr 3(69), s. 140.

ponieważ to one będą wypełniały wolny czas na emeryturze i uchronią człowieka przed pustką spowodowaną brakiem systematycznych obowiązków<sup>43</sup>. Należy także pamiętać o równoczesnym jakże ważnym rozwoju strefy intelektualnej i duchowej człowieka<sup>44</sup>.

Mówiąc o prawie człowieka do czasu wolnego i odpoczynku, nie można pominąć roli Kościoła w tym względzie. Albowiem od XIX wieku za sprawą papieży angażuje się on i koncentruje wokół spraw społecznych, proponując własne rozwiązania ważnych kwestii społecznych odmienne od dwóch alternatywnych modeli gospodarki i społeczeństwa, a mianowicie kapitalizmu i socjalizmu. Kwestia godności ludzkiej jako źródła wolności i praw pracowniczych jest szczególnie eksponowana w społecznej nauce Kościoła katolickiego<sup>45</sup>.

Papież Leon XIII encyklikę *Rerum novarum* w całości poświęcił prawom społecznym, traktując prawo człowieka do pracy jako uniwersalny obowiązek utrzymania życia i wskazując na jego osobowy wymiar. Papier podkreślał także prawo człowieka do czasu wolnego i odpoczynku<sup>46</sup>. Jego zdaniem odpoczynek ma służyć odzyskiwaniu i odnowieniu sił zniszczonych pracą, a także umożliwieniu spełniania obowiązków religijnych oraz rodzinnych<sup>47</sup>. Z kolei papież Pius XI w encyklice *Quadragesimo anno* podkreślał, że prawo do czasu wolnego i odpoczynku wynikał wprost z norm prawa naturalnego opartego na godności osoby ludzkiej jako źródła praw człowieka<sup>48</sup>.

Na godność człowieka, jako uzasadnienie dla jego praw w zakresie prawa do czasu wolnego i odpoczynku, wskazywał także papież Jan XXIII w encyklice *Pacem in terris*<sup>49</sup>. Rozumiał on odpoczynek nie tylko jako czas fizycznie niezbędny, ale jako czas wolny od pracy, który powinien umożliwiać człowiekowi wzbogacenie swej osobowości, rozwój duchowy i intelektualny<sup>50</sup>. Z kolei w encyklice *Mater et Magistra* przestrzegał przed nadmiernym obciążeniem pracą, uważając, że mimo wszelkich osiągnięć cywilizacji zagrażała ona wycieńczeniem duchowych i fizycznych sił, nie dając przez to także czasu do oddawania

<sup>43</sup> Por. A. BRZEZIŃSKA, *Spoleczna psychologia rozwoju*, wyd. Scholar, Warszawa 2000, s. 114.

<sup>44</sup> Por. A. FABIŚ, J.K. WAWRZYŃIAK, A. CHABIOR, *Ludzka starość gerontologii społecznej*, wyd. Impuls, Kraków 2015, s. 81–82.

<sup>45</sup> Por. J. GODŁÓW-LEGIĘDŹ, *Gospodarka rynkowa i liberalizm w świetle encyklik Jana Pawła II*, [w:] *Zeszyty Naukowe WSG, „Ekonomia”* 21(2013) nr 5, s. 26.

<sup>46</sup> Por. RN 26, 28, 34.

<sup>47</sup> Por. Tamże, s. 58.

<sup>48</sup> Por. PIUS XI, „*Quadragesimo anno*”, wyd. Capital, Warszawa 2021, 28; F. J. MAZUREK, *Katalog praw człowieka w dokumentach społecznego nauczania Kościoła*, „*Kościół i Prawo*” 13(1998), s. 83.

<sup>49</sup> Por. JAN XXIII, „*Pacem in terris*”, wyd. TUM, Wrocław 1997, 11.

<sup>50</sup> Por. F. J. MAZUREK, *Ochrona praw człowieka w świetle encyklik Jana XXIII*, „*Kościół i Prawo*” 9 (1991), s. 10–12.

czci Bogu i na poświęcenie go rodzinie. W swoim nauczaniu papież wskazywał na taką regulację czasu, aby człowiek pracujący mógł znaleźć czas dla spraw wyższej wagi, a zwłaszcza dla kształtowania własnego wnętrza oraz kontaktu z Panem Bogiem<sup>51</sup>.

Problematyka ludzkiej godności jako podstawy społeczno-ekonomicznych praw człowieka znalazła także swój bezpośredni wyraz w dokumentach Soboru Watykańskiego II<sup>52</sup>. *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym* podkreślała, że zagwarantowanie wypoczynku osobom pracującym jest jednym z ważniejszych zagadnień powiązanych ściśle z pracą i warunkami jej wykonywania. Zwraçała także uwagę na to, że każdy pracownik powinien dysponować wystarczającym odpoczynkiem i czasem wolnym, który umożliwi mu odpowiedni udział w życiu osobistym, rodzinnym, kulturalnym, społecznym i religijnym (KDK 67).

Również Jan Paweł II w liście apostolskim *Dies Domini* pisał, że zagwarantowanie czasu wolnego, odpoczynku i możliwości *odprężenia* jest konieczne ze względu na ludzką godność i związane z nią potrzeby, zarówno religijne, rodzinne, jak i kulturowo-społeczne. Co więcej, podkreślał, że czas ten jest wpisany w ludzką naturę i posiada fundamentalne znaczenie z punktu widzenia osobistego rozwoju każdego człowieka, gdyż może służyć wszechstronnemu kształtowaniu jego osobowości. Z kolei pozbawienie pracownika prawa do odpoczynku nie tylko godzi w niego samego, ale i w jego bliskich<sup>53</sup>.

Ponadto Jan Paweł II w encyklice *Laborem exercens* wskazywał na prawo pracownika do realizacji co najmniej odpoczynku tygodniowego oraz rocznego, związanego z urlopem wypoczynkowym. Przypominał także, że chociaż człowiek jest *powołany i przeznaczony do pracy*, to jednak nie człowiek jest dla pracy, ale praca dla człowieka<sup>54</sup>. Natomiast prawo do czasu wolnego i wypoczynku jest jednym z podstawowych uprawnień pracowniczych, obok prawa do godziwego wynagrodzenia czy uprawnień socjalnych. Minimalny zakres tego uprawnienia powinien obejmować m.in. prawo do regularnego tygodniowego wypoczynku, obejmującego przynajmniej niedzielę oraz dłuższego urlopowego wypoczynku raz do roku lub krótszego kilka razy w roku<sup>55</sup>.

---

<sup>51</sup> Por. MM 250–251.

<sup>52</sup> Por. F. J. MAZUREK, *Jacquesa Maritaina koncepcja praw człowieka*, „Kościół i Prawo” 11 (1993), s. 18.

<sup>53</sup> Por. DD 65.

<sup>54</sup> Por. LE 6; por. Z. GŁADZICKI, *Humanizacja pracy ludzkiej w encyklice*, [w:] „*Laborem exercens*”. *Powołany do pracy. Komentarz*, red. J. KRUCINA, wyd. Wrocławska Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław 1983, s. 278.

<sup>55</sup> Por. LE 9, 19; CA 7, 15; VS 80.

Jan Paweł II zwracał również uwagę na zagrożenia, jakie może ze sobą nieść nierozsądne zaangażowanie się w wykonywanie pracy, i wyraźnie wskazywał, że nie można wymagać takiego czasu pracy, „by umysł tępał od zbytniego trudu, a ciało upadało od zmęczenia”<sup>56</sup>. Zdaniem papieża człowiek po pracy powinien mieć siły na życie rodzinne, rozwój osobistych zainteresowań i przede wszystkim czas dla Boga, ponieważ praca to nie tylko *dobro użytkowe*, ale przede wszystkim dobro *godziwe*<sup>57</sup>. Dlatego też czas pracy powinien być *ludzki*, wolny od wyzysku i ograniczania czasu wolnego niezbędnego na odpoczynek<sup>58</sup>. Bez wątpienia należy podkreślić, że problem prawnie zagwarantowanego czasu wolnego i odpoczynku staje się współcześnie niezwykle ważny z uwagi na gwałtowny wzrost tempa życia, a zwłaszcza na niepodważalną wartość samej pracy.

## 2. Odpowiedzialne i twórcze przeżywanie czasu wolnego

Można powiedzieć, że czas wolny towarzyszy człowiekowi od początku istnienia, stanowiąc ważny element jego życia, a także życia społecznego. Jak już wspomniano, w starożytności korzystanie z dobrodziejstw czasu wolnego stanowiło przywilej ludzi wolnych, z kolei niewolnicy, mając niewiele czasu wolnego, przeznaczali go tylko na regenerację sił fizycznych. Podobnie miało to miejsce w początkach średniowiecza, kiedy to rozwijające się wówczas formy odpoczynku dotyczyły jedynie warstw uprzywilejowanych.

Warto zaznaczyć, że już w tamtych czasach powstawały załączki turystyki, a konkretnie rozwijały się podróże o charakterze religijnym, o czym świadczą pielgrzymki do miejsc kultu chrześcijańskiego<sup>59</sup>. Uogólniając, można powiedzieć, że w epoce poprzedzającej uprzemysłowienie czas wolny nosił piętno religijno-sakralne i związany był przede wszystkim ze świętowaniem. Natomiast współcześnie czas wolny, niestety, ztraca już swe powiązanie ze sferą religijną, a kojarzy się coraz częściej z oderwaniem się od pracy, odprężeniem i konsumpcją tzw. *dóbr czasu wolnego*. Dlatego należy z większą uwagą podejmować kwestię godnego wykorzystania czasu wolnego<sup>60</sup>. Ponieważ, jak zauważa Tomasz Kozłowski, obecnie coraz większym uznaniem cieszą się nie ci, którzy mają czas wolny, ale ci, którzy potrafią go dobrze wykorzystać<sup>61</sup>.

---

<sup>56</sup> CA 7.

<sup>57</sup> Por. LE 9.

<sup>58</sup> Por. CA 15; VS 80.

<sup>59</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 61–74.

<sup>60</sup> Por. G. MARTIN, *Fest und Alltag. Bausteine zu einer Theorie des Festes*, Stuttgart 1973, s. 43.

<sup>61</sup> T. KOZŁOWSKI, *Popnatura i masowa nuda. Czy podkultura wypełni pustkę czasu wolnego*, [w:] *Na pokaz. O kapitalizmie bez kapitału*, red. T. SZLENDAK, K. PIETROWICZ, wyd. UMK, Toruń 2004, s. 188–189.

Niestety aktualnie czas wolny podlega prawom rynku, co oznacza, że nie jest on już tylko indywidualną sprawą człowieka. Co więcej, staje się *towarem* do kupienia, który musi być dobrze wykorzystany. Nic więc dziwnego, że jego zagospodarowaniem zajmuje się przemysł i środki masowego przekazu, które przygotowują ofertę, aby ją potem sprzedać potencjalnemu odbiorcy. Człowiek konsumuje zatem zarówno rzeczy materialne, jak i niematerialne, dobra codziennego użytku oraz wartości duchowe. Ten mechanizm z kolei prowadzi do stworzenia nowego spojrzenia na czas wolny, sprowadzony do nabywania towarów, dzięki którym człowiek ma poczucie zadowolenia i spełnienia. Ponadto, jak zauważa Dorota Nowalska-Kapuścik, czas wolny jest okresem, w którym dzięki odpowiednio dobranym towarom szybkiej konsumpcji człowiek może także zmanifestować swą pozycję w pracy i społeczeństwie<sup>62</sup>. Nic więc dziwnego, jak spostrzega Marek Krajewski, że we współczesnym świecie „konsumpcja przejmuje funkcje podstawowego instrumentu kreowania i wyobrażenia ludzkiej osobowości”<sup>63</sup>. Tym bardziej, że czas wolny ściśle łączy się z treściami, które go wypełniają, ponieważ to one decydują o tym, czy będzie on czasem pustym i zmarnowanym, czy twórczym. Natomiast treści zachowań w czasie wolnym to nic innego jak jego kultura, dotyczą one bowiem preferowanych zachowań, ich struktury oraz motywów wyboru. Jest wszak istotna różnica, czy człowiek ogląda np. w telewizji lub Internecie program z obszaru tzw. kultury wysokiej (np. spektakl teatralny), czy też typowy wytwór kultury masowej (np. program rozrywkowy). Oprócz zmian jakościowych w obszarze wypełniania czasu wolnego można zaobserwować także zjawisko gwałtownego przekształcania się form spędzania czasu wolnego, które są coraz bardziej urozmaicone<sup>64</sup>.

Można zatem powiedzieć, że współcześnie problem czasu wolnego przestaje być wyłącznie sprawą dotyczącą prawa do odpoczynku, a staje się bardziej kwestią troski o jego właściwe wykorzystanie<sup>65</sup>. Jak trafnie zauważa Andrzej Koprowski, chodzi o to, by to nie

---

<sup>62</sup> Por. D. NOWAK-KAPUŚNIK, *Czas wolny czy czas niewolny? O znaczeniu czasu wolnego w społeczeństwie konsumpcyjnym* [w:] *Czas ukoi nas? Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 27–30; M. KRAJEWSKI, *Konsumpcja i współczesność. O pewnej perspektywie rozumienia świata współczesnego*, „Kultura i Społeczeństwo” 41 (1997) nr 3, s. 4–22; Tenże: *Co dziś konsumujemy? Socjologia przedmiotów*, [w:] *Konsumpcja istotny wymiar globalizacji kulturowej*, red. A. JAWŁOWSKA, M. KEMPNY, wyd. IFiS PAN, Warszawa 2005, s. 221–230.

<sup>63</sup> M. KRAJEWSKI, *Konsumpcja i współczesność*, art. cyt. s. 11–12; Tenże: *Co dziś konsumujemy? Socjologia przedmiotów*, art. cyt., s. 221–230; K. KRZYSZTOFEK, *Skonsumowany konsument, czyli samokonsumujące się społeczeństwo*, [w:] *Homo creator czy homo ludens? Nowe formy aktywności i spędzania wolnego czasu*, red. W. MUSZYŃSKI, M. SOKOŁOWSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 191.

<sup>64</sup> Por. M. ORŁOWSKA, *Przymus bezczynności*, wyd. PWN, Warszawa 2007, s. 220–221.

<sup>65</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas wolny w perspektywie teologiczno-moralnej*, art. cyt., s. 136.

człowiek był „wybierany przez stojące przed nim stosy dóbr w barwnych opakowaniach, ale by on sam decydował o swoim czasie wolnym, tak aby był on narzędziem wypoczynku i zaspokojenia osobowych potrzeb oraz uczestnictwa w twórczych wartościach kultury”<sup>66</sup>.

Ponadto perspektywa chrześcijańska poszerza horyzonty, prowadzi bowiem do zagadnienia wewnętrznej dyspozycyjności wobec czasu wolnego. Chrześcijanin, który wie, kim jest i ku czemu zmierza oraz jakie wartości chce w życiu realizować, jest człowiekiem, który panuje nad swoim czasem i wykorzystuje go zgodnie ze swymi aspiracjami. Jest to dziś szczególnie ważne w czasach, w których panuje i jest faworyzowana tzw. *mentalność rozrywki*<sup>67</sup>, stająca się czasem pogoni za przyjemnościami i zewnętrznymi doznaniem. Owo konsumpcyjne nastawienie rzutuje na całą dziedzinę rozrywki, a także na życie kulturowe. I w pewnym momencie może się okazać, że w czasie wolnym człowiek jest mniej wolny niż w czasie pracy. Mimo iż współczesny rozwój ekonomiczno-społeczny daje człowiekowi więcej czasu, to z kolei organizacja życia zbiorowego sprawia, że niejednokrotnie ten czas zostaje człowiekowi niejako zabrany czy skradziony<sup>68</sup>.

Na dodatek można zauważyć, że czas wolny staje się niejako samodzielną sferą życia. Mówi się o nim nie tylko w sensie negatywnym, jak o odwrotności pracy, czyli regeneracji sił, wypoczynku, ale też dostrzega się jego walory społeczne i kulturotwórcze, które mają służyć rozwojowi człowieka. Zagospodarowaniem czasu wolnego coraz częściej zajmują się firmy, które tworzą tzw. *przemysł czasu wolnego*, gdzie czas wolny staje się jednym z towarów. Tymczasem to człowiek powinien dokonywać rozeznania co do proponowanych mu ofert spędzenia czasu wolnego, albowiem jedne będą sprzyjać wartościowemu wykorzystaniu i ubogaceniu, natomiast inne niekoniecznie. Ponadto istnieje niebezpieczeństwo oferty form płytkich i mało wartościowych, a niekiedy nawet i złych sprzyjających demoralizacji<sup>69</sup>.

Dlatego tak ważne jest odpowiedzialne i twórcze przeżywanie czasu wolnego, które powinno prowadzić do nabycia umiejętności organizowania przez człowieka rekreacji, gdyż sam fakt zwiększania ilości czasu wolnego nie jest równoznaczny z podnoszeniem kultury odpoczynku. Natomiast to, czy czas wolny zostanie spożytkowany przez człowieka

---

<sup>66</sup> A. KOPROWSKI, *Kultura czasu wolnego*, „Ateneum Kapłańskie” 58 (1975) nr 2, s. 237.

<sup>67</sup> Por. Tamże, s. 240.

<sup>68</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas w perspektywie teologiczno-moralnej*, art. cyt., s. 137.

<sup>69</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Kultura czasu wolnego*, [w:] *Kościół w życiu publicznym. Teologia polska i europejska wobec nowych wyzwań*, red. K. GÓŹDŹ, K. KLAUZA, CZ. RYCHLICKI, H. SŁOTWIŃSKA, P. SZCZUR, t. II, wyd. KUL, Lublin 2004, s. 281.

w sposób twórczy i bogaty, zależy przede wszystkim od niego, od jego kondycji duchowej, a także kultury osobistej i odczuwania potrzeb wyższego rzędu. Zdaniem Macieja Ostrowskiego, wbrew pozorom, nowoczesne społeczeństwa wolnego czasu to niejednokrotnie społeczeństwa pustego czasu, ponieważ kiedy człowiek sam nie potrafi godnie zagospodarować wolnych przestrzeni czasowych lub nie odczuwa wyższych potrzeb, to jego odpoczynek będzie wypełniony najprostszymi formami niewymagającymi twórczego zaangażowania. Po prostu będzie to tylko zwykła konsumpcja rozrywek proponowanych przez tzw. *przemysł czasu wolnego*<sup>70</sup>.

Zupełnie odmienną formę spędzania czasu wolnego stanowią środki masowego przekazu, które są wszechobecne w dobie współczesnej cywilizacji. Nadto wraz z postępem i rozwojem zmieniają się zwyczaje, systemy wartości i mentalność. Szybkie tempo przepływu informacji sprawia, że człowiek może stać się anonimowym i wyobcowanym odbiorcą tego, co zostaje mu zaprezentowane. Często można spotkać się ze sformułowaniem, że ktoś zmarnował wiele godzin na czatowaniu, telefonowaniu, oglądaniu, czasu, który mógł zostać wykorzystany bardziej aktywnie, twórczo, czasu, który mógł być poświęcony drugiemu człowiekowi lub Bogu. Tak więc szeroko rozumiane media choć z jednej strony mogą stanowić nieodłączny element życia człowieka, to z drugiej – zagrożenie, zwłaszcza wtedy, kiedy człowiek będzie się nimi nieumiejętnie posługiwał<sup>71</sup>.

Zdaniem Andrzeja Zwolińskiego można wyodrębnić trzy postawy w podejściu człowieka do czasu wolnego jako daru od Boga i jego wykorzystania. Po pierwsze można go spożytkować na czynienie szeroko pojętego dobra, po drugie – na pomnażanie zła albo po trzecie – można też tego czasu nie wykorzystać i niejako go stracić, poddając się bezczynności. Zatem tylko od człowieka zależy sposób wykorzystania czasu wolnego – to, czy zagospodaruje go, czyniąc dobro, czy też zmarnuje przez tzw. puste życie skupione tylko na sobie<sup>72</sup>.

W czasie wolnym wielu podejmuje aktywne formy wypoczynku, którym niestety zazwyczaj towarzyszy szybkie tempo, hałas oraz ekstremalne doznania. Mają one na celu pomóc zapomnieć o codziennych troskach, co niekoniecznie przyczynia się do twórczego przeżywania tego czasu. Natomiast człowiek potrzebuje również czasu do odzyskania duchowej

<sup>70</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Teologia rekreacji*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, dz. cyt., s. 241–249.

<sup>71</sup> Por. OBOP, *Czas wolny Polaków a telewizja. Miejsce telewizji w sposobie spędzania czasu wolnego i wśród rozrywek preferowanych*, Warszawa, 1998, s. 11; L. KOŁAKOWSKI, *Mini wykłady o maxi sprawach*, wyd. Znak, Kraków 2006, s. 81–82.

<sup>72</sup> Por. A. ZWOLIŃSKI, *Lenistwo*, wyd. PWE, Radom 2008, s. 5–6.

równowagi i odpowiedzialnego budowania swojego człowieczeństwa. Dlatego też organizacja wypoczynku powinna uwzględniać chwile ciszy i odejścia od codziennego tempa życia<sup>73</sup>.

Żadną miarą czas wolny nie powinien być czasem wolnym od zasad moralnych. Wprawdzie człowiek jako istota obdarzona rozumem i wolną wolą ma możliwość decydowania o własnym losie, jednak wolność to nie jest swobodne i niczym nieskrępowane działanie. Mówi o tym Jan Paweł II w *Liście apostolskim* do młodych całego świata z okazji Międzynarodowego Roku Młodzieży z 31 marca 1985 roku. W opinii Ojca Świętego „wolność ma być nie tyle wolnością *od czegoś* ile wolnością *ku czemuś*. Nie polega ona na porzuceniu, oderwaniu się od czegoś, zwłaszcza od zasad moralnych. Przeciwnie, wolnym staje się ten człowiek, który jest zdolny realizować dobro, posłuszny moralnym zasadom, dążący do osiągnięcia wyższego rzędu wartości”<sup>74</sup>. Można powiedzieć, że tak, jak wolność jest człowiekowi dana i zadana, tak samo dany i zadany jest człowiekowi *czas wolny*. Stanowi on pewnego rodzaju ofertę dla człowieka, jest bowiem mu dany do dyspozycji w celu przyjęcia i godnego wykorzystania<sup>75</sup>.

Trzeba przyznać, że odpowiedzialne i twórcze przeżywanie czasu wolnego, nie jest łatwym zadaniem. Na szczęście chrześcijanin może liczyć na wsparcie ze strony Kościoła. W *Dekrecie o pasterskich zadaniach biskupów*, Sobór Watykański II zaleca, aby duszpasterze nauczali, w jaki sposób wierni mogą również pracę i czas wolny przeznaczony na wypoczynek wykorzystać do budowania Chrystusowego Kościoła (por. DB 12). Z kolei *konstytucja duszpasterska Gaudium et spes* podkreśla, że każdy człowiek ma prawo do tworzenia i korzystania z kultury, która ma ścisły związek z czasem wolnym, a zwłaszcza z jego twórczym przeżywaniem. Poprzez dzieło kultury człowiek niejako poddaje świat pod swoją władzę i czyni bardziej ludzkim życie, tak w rodzinie, jak i w całej społeczności, w której funkcjonuje (por. KDK 53).

Człowiek powinien również bez wątpienia wykorzystać czas wolny do odkrywania środowiska naturalnego, aby zaobserwować tajemnice przyrody, odpocząć, wyciszyć się wewnętrznie, a przez to również oddać chwałę Bogu<sup>76</sup>. Nic więc dziwnego, że popularną formą przeżywania czasu wolnego jest obecnie turystyka. Sprzyja ona celowi krajoznawstwa, a także przyczynia się do rozwoju kultury fizycznej. Pełni także jeszcze wiele innych

<sup>73</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Teologia rekreacji*, art. cyt., s. 240.

<sup>74</sup> JAN PAWEŁ II, *List apostolski do młodych całego świata* (31.03.1985), wyd. TUM, Wrocław 2015, 13.

<sup>75</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas wolny w perspektywie teologiczno moralnej*, art. cyt., s. 140; Tenże, *Postannictwo chrześcijan w świecie. Świat i wspólnota*, t. I, wyd. KUL, Lublin 1997, s. 74–86.

<sup>76</sup> Por. J. HOFFER, *Chrześcijańska nauka społeczna*, wyd. WAM, Kraków 1978, s. 116.



ważnych funkcji, jak np. zdrowotną, wypoczynkową, kulturalną, wychowawczą i ekonomiczną. Jako czynnik rozwoju społeczno-gospodarczego i kulturowego stanowi ważny element wypoczynku oraz życia kulturalnego<sup>77</sup>.

Odpowiedzialne i twórcze przeżywanie czasu wolnego to ofiarowanie go rodzinie. Jan XIII wyraża tę prawdę w następujących słowach: „prawem i potrzebą człowieka jest oderwanie się co pewien czas od pracy nie tylko po to, by dać odpoczynek swym znużonym codziennym trudem siłom fizycznym, a zarazem odprężyć się psychicznie przy pomocy godziwej rozrywki, lecz także po to, by zatroszczyć się o jedność swej rodziny”<sup>78</sup>. Jest to bardzo ważne zadanie, albowiem współcześnie członkowie rodzin pracują i uczą się poza domem. Dlatego czas wolny coraz częściej spędzają wśród obcych. Dla nich więc czynnikiem budowania jedności rodziny staje się wspólnie przeżywany czas wolny<sup>79</sup>. Ponadto każda rodzina jest miejscem przekazywania dzieciom wartości moralnych i społecznych<sup>80</sup>. A według Jana Pawła II „jest pierwszą wewnętrzną szkołą pracy dla każdego człowieka”<sup>81</sup>.

Twórcze przeżywanie czasu wolnego to także wykorzystywanie go na budowanie wspólnoty przez nawiązywanie relacji z innymi. W tym celu czas wolny może być wykorzystywany na dialog z innymi, rozwijanie przyjaźni, pogłębianie więzi społecznych i wspólnotowych o charakterze religijnym. Choć człowiek zazwyczaj nie ma wpływu na układ i skład grupy zawodowej, to jednak może być odpowiedzialny za dobór osób i grup, z którymi spotyka się w czasie wolnym. To od niego samego zależy, z kim się kontaktuje, z kim spędza czas wolny i z kim wchodzi w głębsze relacje oraz przyjaźnie, ponieważ od tego zależy, czy wspólnie spędzony czas przyniesie dobre, czy też złe owoce. Niezależnie od zawieranych przyjaźni i znajomości to czas wolny w pierwszej kolejności powinien być poświęcony, oczywiście poza rodziną, przede wszystkim tym wspólnotom, za które człowiek jest odpowiedzialny. A należą do nich m.in. wspólnota sąsiedzka, osiedlowa, wiejska, a także w szczególności sposób wspólnoty o charakterze religijnym, którą jest wspólnota parafialna<sup>82</sup>.

---

<sup>77</sup> Por. J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 79–81.

<sup>78</sup> MM 250.

<sup>79</sup> Por. B. HÄRING, *Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa*, t. V, wyd. Pallottinum, Poznań 1965, s. 339–340.

<sup>80</sup> Por. E. RUSIN, *Rodzina*, [w] JAN PAWEŁ II, *Encyklopedia nauczania społecznego*, dz. cyt., s. 425.

<sup>81</sup> LE 10.

<sup>82</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas w perspektywie teologiczno moralnej*, art. cyt., s. 145–146; R. DYCZEWSKI, *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*, wyd. KUL, Lublin 2003, s. 10–11.

Zdaniem Macieja Ostrowskiego niepokojącym zjawiskiem jest obecnie zachwianie się tradycyjnych struktur społecznych, które budują fundamentalne międzyludzkie więzi, jakimi są rodzina i wspólnota sąsiedzka. Niestety, coraz częściej czas wolny ludzie spędzają poza własnym domem, w kręgach znajomych, w klubach zainteresowań bądź innych ośrodkach służących do celów rekreacyjnych. Naturalną rzeczą jest, że człowiek szuka szerszych kontaktów społecznych poza najbliższym gronem osób, ponieważ służy to jego osobowemu i społecznemu rozwojowi. Jednak zaniepokojenie może budzić zatrącenie szansy, jaką dla rodziny niesie wspólnie spędzany wypoczynek. Tzw. *przemysł* czasu wolnego oferuje różne formy odpoczynku, które niejednokrotnie odrywają człowieka od naturalnego środowiska, gdzie przebywa na co dzień<sup>83</sup>.

Co więcej, również współczesny rytm nauki i pracy nie sprzyja zacieśnianiu rodzinnej wspólnoty. Ma to miejsce zwłaszcza takich sytuacjach, kiedy praca wykonywana jest w różnych terminach czasowych i w różnych miejscach. Natomiast do rozwoju wspólnoty przyczynia się pielęgnowanie różnorodnych kontaktów z jej członkami, m.in. przebywanie razem i wspólne spędzanie czasu wolnego<sup>84</sup>. Stąd istnieje potrzeba wspólnie przeżywanego odpoczynku w czasie wolnym dla umocnienia więzi rodzinnych. Dlatego też rekreacja stanowi ważny element życia rodzinnego, stanowiąc płaszczyznę do porozumienia, współdziałania i wychowania. Godzi się zatem popierać różne formy rodzinnej rekreacji (zabawy, wycieczki, pielgrzymki), daje ona bowiem możliwość rozmowy w spokojnej i niezakłóconej atmosferze, pogłębienia wzajemnego zrozumienia, a tym samym szansę przewyciężania rodzinnych kryzysów<sup>85</sup>.

Szczególne znaczenie dla umacniania więzi rodzinnych ma czas wolny spędzony razem zwłaszcza podczas niedzielnego obiadu, świątecznego spaceru, urlopu czy wypoczynku. Stanowi on okazję dla pogłębienia więzi między członkami rodziny, a zwłaszcza między rodzicami a dziećmi. Czas wolny jest niezbędny rodzicom, aby mieli okazje do zainteresowania się i wysłuchania problemów własnych dzieci, poznania ich zainteresowań, a także do udzielenia niezbędnych napomnień i zachęt<sup>86</sup>. Bycie ze sobą i rozmowa sprzyjają bezspornie lepszemu zrozumieniu, a także rozwojowi zaufania i miłości rodzinnej.

---

<sup>83</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Teologia rekreacji*, art. cyt., s. 246.

<sup>84</sup> Por. J. HOFFER, *Chrześcijańska nauka społeczna*, dz. cyt., s. 116–117.

<sup>85</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas w perspektywie teologiczno-moralnej*, art. cyt., s. 147; L. DYCZEWSKI, *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*, dz. cyt., s. 156.

<sup>86</sup> Por. S. VON CALSTER, *Środki masowego przekazu wychowanie alternatywne?*, „Communio” 12(1992) nr 3, s. 106.

To wspólne dzielenie wypoczynku wymaga nierzadko przezwyciężania oraz wzajemnego dopasowywania się i poszukiwania wspólnych form rekreacji<sup>87</sup>.

Stanisław Olejnik mówi wręcz o cnocie towarzyskości, która opiera się na naturalnej skłonności człowieka do łączności z innymi ludźmi, a zwłaszcza najbliższymi. Każdy bowiem chętnie dzieli swe radości i zabawę z innymi. Tak więc towarzyskość, wspólnie przeżywana radość, gra i zabawa sprzyjają wzajemnemu ubogaceniu i wpływają na prawidłowy rozwój osobowości człowieka. Autor powołuje się na samego Jezusa, który jako człowiek nie stroni od spotkań z ludźmi w atmosferze radości i zabawy (por. J 2,1–12; Łk 7,36–50; Łk 14,7–24; J 12,1–10)<sup>88</sup>.

Również współcześnie swoiste źródło radości dla członków rodziny, które zacieśnia ich więzi – i jest jednocześnie przejawem twórczego przeżywania czasu wolnego – stanowi wspólne spędzanie świąt i zachowywanie tradycji, które służą przekazywaniu wzorców postępowania kolejnym pokoleniom<sup>89</sup>. Oprócz tego, życie rodziny chrześcijańskiej wiąże się również z regionalnymi zwyczajami i obyczajami bezpośrednio związanymi z polską religijnością ludową, które przejawiają się w wieloaspektowej symbolice oraz bogatych formach wyrazu np. te związane z cyklami życia jak chrzest dziecka, pierwsza komunია święta, bierzmowanie, sakrament małżeństwa, prymicje kapłańskie czy też pogrzeb kościelny. Istnieją też zwyczaje i obyczaje związane z rokiem kościelnym. Wszystkie wymienione powyżej zwyczaje i tradycje niosą bez wątpienia ważne treści wychowawcze, ukazujące wielką wagę wspólnotowego przeżywania świąt oraz ważnych rodzinnych wydarzeń<sup>90</sup>.

Warto również wspomnieć o roli duszpasterstwa rodzin, które może pomóc małżonkom i rodzicom odpowiedzialnie i twórczo przeżywać czas wolny w rodzinie. Na szczególną uwagę zasługuje rozwijanie wrażliwości na potrzebę wzajemnej pomocy, a także duchowe wzmacnianie członków rodziny za pośrednictwem modlitwy oraz rodzinnych obrzędów, a także prowadzenie różnych form towarzyskiego spędzania czasu wolnego. Nie można zapominać, że duszpasterstwo rodzin powinno doceniać prawo do czasu wolnego, które wynika z samego aktu stworzenia. Zatem zadaniem dla współczesnego Kościoła jest

---

<sup>87</sup> Por. *List Biskupów do rodziców katolickich na Uroczystość Świętej Rodziny* (Warszawa, 18.11.1976), [w:] *Listy Pastorskie Prymasa Polski oraz Episkopatu 1975–1978*, wyd. Societe D'Editions Internationales, Paris 1978, s. 278.

<sup>88</sup> Por. S. OLEJNIK, *Dar. Wezwanie. Odpowiedź. Teologia moralna*, t. VI, wyd. ATK, Warszawa 1990, s. 90–91.

<sup>89</sup> Por. Z. PONIATOWSKI, *Treść wierzeń religijnych*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1965, s. 207–209.

<sup>90</sup> Por. A. PRYBA, *Świętowanie dnia Pańskiego umocnieniem wspólnoty kościoła domowego*, „Forum Teologiczne” 14 (2013), s. 64–71; B. WOLAŃSKI, *Niedziela dniem Pańskim i świętem rodziny*, „Teologia Praktyczna” 4 (2011), s. 84.

przede wszystkim obrona prawa człowieka do czasu wolnego, który nie może być jedynie spłaszczony do materialnego wymiaru. Ludzki czas należy bowiem rozumieć jako czas służący budowaniu pełnego człowieczeństwa, a jego pełnia odbywa się właśnie poprzez wartości duchowe, a więc życie religijne i wiarę<sup>91</sup>.

Czas wolny, który członkowie rodziny spędzają razem, jest bezcenny i nie da się go zrekompensować w żaden inny możliwy sposób. W dodatku przyroda i spędzanie czasu wolnego w jej otoczeniu może stanowić dobry sposób na dogłębne poznanie samego siebie, a także ułatwić przeżywanie czasu wolnego w aspekcie religijnym, czyli jego uświęcenie.

### 3. Uświęcanie czasu

Zgodnie z wymogiem cielesno-duchowej natury człowiek w czasie wolnym winien regenerować swoje fizyczne, psychiczne i duchowe siły. Aby tak mogło się stać, powinien w miarę możliwości przeżywać ten czas racjonalnie i twórczo, znajdując nade wszystko czas dla swoich bliskich i na umacnianie międzyludzkich więzi. Jednak człowiek żyje nie tylko w wymiarze horyzontalnym, ale także wertykalnym. Żyje w relacji do Boga. Do Boga, który przez tajemnicę Wcielenia wszedł w ludzką historię, nadając jej zbawczy wymiar. Stąd historia życia każdego człowieka jest zarazem historią jego zbawienia. Co więcej, każdy chrześcijanin może i powinien włączyć się w dzieło uświęcania czasu swojego życia.

Nieznany autor z II wieku w liście do Diogeneta pisze o roli chrześcijan w świecie. Według niego: „Chrześcijanie nie różnią się od innych ludzi ani miejscem zamieszkania, ani językiem, ani strojem. Nie mają bowiem własnych miast, nie posługują się jakimś niezwykłym dialektem, ich sposób życia nie odznacza się niczym szczególnym. Nie zawdzięczają swej nauki jakimś pomysłom czy marzeniom niespokojnych umysłów. (...) Mieszkają (...) jak komu wypadło, stosują się do miejscowych zwyczajów w ubraniu, jedzeniu, sposobie życia, a przecież samym swoim postępowaniem uzewnętrzniają owe przedziwne i wręcz paradoksalne prawa, jakimi się rządzą. Mieszkają każdy we własnej ojczyźnie, lecz niby obcy przybysze. Podejmują wszystkie obowiązki jak obywatele i znoszą wszystkie ciężary jak cudzoziemcy. (...) Żenią się jak wszyscy i mają dzieci, lecz nie porzucają nowo narodzonych. (...) Są ubodzy, a wzbogacają wielu. (...) Krótko mówiąc: czym dusza w ciele, tym w świecie chrześcijanie”<sup>92</sup>.

<sup>91</sup> Zob. P. KVATERNIK, *Duszpasterstwo rodzin wobec wyzwań wolnego czasu*, „Teologia Praktyczna” 3(2002), s. 141.

<sup>92</sup> *Chrześcijanie w świecie. Z Listu do Diogeneta*, nr 5-6, [w:] *Liturgia Godzin*, t. II, s. 658–666.

Rolę jaką – według tego autora – chrześcijanie odgrywają w świecie można określić jako *uświęcanie świata*<sup>93</sup>. Wyrażenie „uświęcanie świata” (*consecratio mundi*) znane jest od dawna. Można powiedzieć, że uświęcanie jest podstawową koncepcją wiary chrześcijańskiej i odgrywa ważną rolę w duchowym wzroście i rozwoju wierzącego człowieka. Proces uświęcania często jest określany jako *oddzielenie*, pozwala on poszczególnym osobom upodobnić się do Chrystusa i wzrastać w ich relacji z Bogiem. Samo pojęcie *uświęcenie* pochodzi od greckiego słowa *hagiasmos*, które oznacza *uświęcać* lub *oddzielać*. Innymi słowy, *uświęcać* to nadać czemuś lub komuś cechy świętości, to uczynić coś wzniosłym, szlachetnym. W odniesieniu do człowieka uświęcenie oznacza proces, który rozpoczyna się po chrzcie świętym. W odróżnieniu od starotestamentowego *usprawiedliwienia*, które jest jednorazowym aktem dokonanym przez Boga, *uświęcenie* trwa nieustannie aż do ziemskiej śmierci człowieka<sup>94</sup>. Skoro uświęcenie jest nie tyle efektem ludzkich działań, co otwarciem się na działanie Ducha Świętego, warto zatem podkreślać Jego działanie w życiu wierzącego człowieka. Albowiem to Duch Święty umożliwia mu upodobnienie się do Chrystusa i oddanie się Bożym celom. Nie jest więc owo uświęcenie tylko wydarzeniem, lecz procesem. I ten proces uświęcania jest niezbędny nie tylko dla osobistego wzrostu duchowego, ale także dla zbiorowego świadectwa Kościoła wobec świata. Trzeba podkreślić, że trwa on przez całe życie wierzącego człowieka<sup>95</sup>.

Chrześcijanin nie tylko ma uświęcać samego siebie i swoje życie, ale jest wezwany do uświęcania świata, w którym żyje. Skoro ma uświęcać świat, to tym samym i czas, który jest mu dany, w tym również czas wolny, który jest w jego dyspozycji. Sobór Watykański II używa określenia „*uświęcanie świata*, mówiąc o powołaniu świeckich: Żyją oni pośród (...) spraw i obowiązków świata, (...) w zwyczajnych warunkach życia rodzinnego i społecznego, z których niejako utkana jest ich egzystencja. Tam ich Bóg powołuje, aby wykonując właściwe sobie zadania, kierowani duchem ewangelicznym przyczyniali się do uświęcenia świata” (KK 31).

*Katechizm Kościoła Katolickiego* wyjaśnia, że oznacza to, iż chrześcijanin rozświetla swoje życie rodzinne, zawodowe i społeczne światłem wiary i czynnej miłości<sup>96</sup> poprzez

---

<sup>93</sup> *Stworzenie i człowiek*, [w:] (Internet, 12. 05.2023), Uświęcanie świata – Stworzenie i człowiek – Cykl katechez niedzielnych – Parafia rzymskokatolicka św. Franciszka z Asyżu Gdańsk-Emaus (diecezja.gda.pl).

<sup>94</sup> *Czym jest uświęcenie? Jak brzmi definicja chrześcijańskiego uświęcenia?*, [w:] (Internet, 11.05.2023), <https://www.gotquestions.org/Polski/Definicja-uswiecenia.html>.

<sup>95</sup> *Czym jest uświęcenie? Jak brzmi definicja chrześcijańskiego uświęcenia?*, [w:] (Internet, 11.05.2023), <https://www.gotquestions.org/Polski/Definicja-uswiecenia.html>.

<sup>96</sup> Por. KKK 899–900.

świadome ukazywanie Chrystusa w głoszonych poglądach, w stylu bycia i postępowania<sup>97</sup>, a także przez dawanie przykładu życia zgodnego z Ewangelią<sup>98</sup>. Innymi słowy, uświęcanie świata dokonuje się przez świadectwo życia, polegające na zgodności postępowania z wyznaczanymi zasadami; troskę o miłość w rodzinie i wychowanie dzieci; gdy ktoś zabiega o właściwą pozycję rodziny w społeczeństwie; gdy uczciwie i kompetentnie spełnia pracę zawodową; gdy utrwała w kulturze swojego regionu wartości religijne i moralne; gdy podejmuje i odpowiedzialnie realizuje zadania w sferze publicznej; gdy angażuje się w życie stowarzyszeń i wspólnot, działających na rzecz dobra wspólnego; wreszcie, gdy broni prawdy i sprawiedliwości; gdy przez wolontariat służy innym, zwłaszcza dzieciom z rodzin dotkniętych bezrobociem lub innym nieszczęściem, zwłaszcza chorym, uzależnionym i bezdomnym<sup>99</sup>.

Zdaniem Jana Pawła II w życiu ludzi wierzących w Chrystusa „nie może być dwóch równoległych nurtów: z jednej strony tak zwanego życia *duchowego* z jego własnymi wartościami i wymogami, z drugiej tak zwanego życia *świeckiego*, obejmującego rodzinę, pracę, relacje społeczne, zaangażowanie polityczne i kulturalne”<sup>100</sup>. Albowiem uczeń Chrystusa ma przynosić owoce w każdej sferze działalności i istnienia. Wszystkie bowiem dziedziny świeckiego życia są również, zdaniem papieża, „objęte Bożym planem, według którego są one *historycznym miejscem* objawienia się i urzeczywistnienia miłości Jezusa Chrystusa na chwałę Ojca i w służbie braciom”<sup>101</sup>. Dlatego każda konkretna forma zaangażowania chrześcijanina, czy to w życie rodzinne, zawodowe, kulturalne, czy w służbę społeczną i polityczną powinna być wezwaniem do uświęcania tych rzeczywistości (por. DA 4). Albowiem rozłam między wiarą wyznawaną a życiem codziennym, występujący u wielu, trzeba zaliczyć do ważniejszych błędów naszych czasów (KDK 43).

Zatem uświęcać świat to znaczy żyć i spełniać swoje codzienne zadania i obowiązki rodzinne, zawodowe i społeczne, promieniując wiarą, nadzieją i miłością, i w ten sposób ukazując innym Chrystusa. W życiu chrześcijanina wypełnianie codziennych obowiązków i zadań powinno być ważną częścią drogi do świętości, a dążenie do świętości winno zachęcać i zobowiązywać do dobrego, kompetentnego i uczciwego wypełniania codziennych

---

<sup>97</sup> Por. Tamże 901.

<sup>98</sup> Por. Tamże 904–905.

<sup>99</sup> Por. *Stworzenie i człowiek*, [w:] (Internet, 12. 05.2023), Uświęcanie świata – Stworzenie i człowiek – Cykl katechez niedzielnych – Parafia rzymskokatolicka św. Franciszka z Asyżu Gdańsk-Emaus (diecezja.gda.pl).

<sup>100</sup> JAN PAWEŁ II, *Ahortacja apostolska o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II „Christifideles laici”* (30. 12. 1988), wyd. „M”, Kraków 1990, 59.

<sup>101</sup> Tamże.

obowiązków i zadań<sup>102</sup>. Skoro chrześcijanin powinien robić wszystko dla chwały Boga (por. 1 Kor 10,31), to owo *wszystko* powinno obejmować także jego czas wolny, w którym odpoczywa. Również i on powinien być częścią dzieła uświęcania. Albowiem, jak całe stworzenie, góry, lasy, łąki rzeki ptaki, zwierzęta, wszystkie rośliny i kwiaty od rana do wieczora wielbią swego Stwórcę, tak i człowiek swoją pracą i odpoczynkiem powinien miłować i spełniać Wolę Bożą<sup>103</sup>.

Niestety powszechny brak czasu każe człowiekowi z czegoś rezygnować. Najczęściej więc rezygnuje on z tego, co jak się mu wydaje, nie przynosi tzw. negatywnych skutków, a więc z życia duchowego, modlitwy oraz praktykowania i rozwijania wiary, czyli z tego wszystkiego, co uświęca jego życie. Te sprawy odkłada na później, kiedy będzie miał czas, nie zdając sobie sprawy, jak ważne jest jego uświęcanie. *Katechizm Kościoła Katolickiego* naucza, że życie człowieka składa się z dwóch powiązanych ze sobą elementów, jakimi są praca i odpoczynek przebiegające zgodnie z rytmem nadanym przez Boga, który „odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął” (Rdz 2,2)<sup>104</sup>. Zatem człowiek, na co zwraca uwagę Jan Paweł II, „powinien naśladować Boga zarówno pracując, jak i odpoczywając skoro Bóg sam zechciał przedstawić mu swoje stwórcze działanie pod postacią pracy i odpoczynku”<sup>105</sup>.

Praca i odpoczynek są wpisane w ludzką naturę, są one bowiem zgodne z wolą Stwórcy<sup>106</sup>. Jan Paweł II podkreśla, że odpoczynek jest rzeczą świętą, gdyż pozwala człowiekowi wyrwać się z ziemskich zajęć, które niejednokrotnie nazbyt go pochłaniają oraz na nowo uświadomić sobie, że wszystko jest dziełem Boga<sup>107</sup>. Zatem odpoczynek nie polega na bezczynności, ale ma służyć pracy, a nie odwrotnie, ponieważ sam Bóg po zakończeniu stworzenia odpoczywa i działa dalej Swoją stwórczą mocą, podtrzymując świat w istnieniu<sup>108</sup>.

Ciekawą refleksję na temat uświęcania czasu przedstawia Jacek Salij. Jego zdaniem symbol świętego czasu służy do ułatwienia zrozumienia oczywistego faktu, że człowiek nie powinien być niewolnikiem czasu, ponieważ ten ofiarowany mu przez Boga jest zbyt

---

<sup>102</sup> *Stworzenie i człowiek*, [w:] (Internet, 12. 05.2023), Uświęcanie świata – Stworzenie i człowiek – Cykl katechez niedzielnych – Parafia rzymskokatolicka św. Franciszka z Asyżu Gdańsk-Emaus (diecezja.gda.pl).

<sup>103</sup> F.J. LÓPEZ DÍAZ – C. RUIZ MONTOYA, *Uświęcać odpoczynek*, [w:] (Internet, 12.05.2023), <https://opusdei.org/pl-pl/article/uswiecac-odpoczynek/>

<sup>104</sup> Por. KKK 2184.

<sup>105</sup> LE 25.

<sup>106</sup> DD 65.

<sup>107</sup> Por. Tamże; J. ESCRIVA, *Droga*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1986, nr 357; Tenże, *Przyjaciele Boga*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1996, nr 62.

<sup>108</sup> Por. LE 25; J. ESCRIVA, *Droga*, dz. cyt., nr 357; Tenże, *Przyjaciele Boga*, dz. cyt., nr 62.

krótki, aby człowiek mógł wykonać to, co zamierza. Dlatego też człowiek potrzebuje czasu świętego, czyli chwil oderwania się od rzeczywistości, aby ponownie wrócić do niej ubogaconym. To ubogacenie wyraża się m.in. w przeświadczeniu, że nie samym chlebem, trudem, karierą i zabawą żyje człowiek<sup>109</sup>. Pozwala też odzyskać świadomość, że do Boga należy czas i przestrzeń, że On jest Panem wszystkich dni człowieka. I to On „uświęcił” siódmy dzień, tak że stał się on „Jego dniem” – *dniem Pańskim*, a całe życie człowieka powinno być przeżywane, jako akt uwielbienia i dziękczynienia składanego Bogu Stwórcy<sup>110</sup>.

Jacek Salij zwraca uwagę, że tylko judaizm, chrześcijaństwo i islam znają religijne święta, które są obchodzone regularnie co kilka dni. Wobec tego nie jest im również obce zagadnienie uświęcania czasu. Natomiast żadna z religii Dalekiego Wschodu, Afryki czy Ameryki nie zna takiego święta, które byłoby odpowiednikiem żydowskiego szabatu, chrześcijańskiej niedzieli czy muzułmańskiego piątku. Ustanowienie cotygodniowego święta ma swoje uzasadnienie w tym, że Bóg, który się objawia człowiekowi pragnie bliskości ze swoim wybranym ludem<sup>111</sup>. Historyk religii Mircea Eliade podaje, że w religii starożytnych Greków człowiek „nie śmie nawet pragnąć, by jego modlitwy mogły zrodzić jakąś zażyłość z bogiem”<sup>112</sup>. Można powiedzieć, że czciciele starogreckich bóstw są bliscy współczesnym wyznawcom innych religii, ponieważ łączy ich wspólne przeświadczenie, że nie da się przekroczyć dystansu oddzielającego człowieka od bóstwa. A tym samym przestrzeń życiowa człowieka nie może być uświęcona<sup>113</sup>.

To pogańskie przeświadczenie zmienia diametralnie biblijne objawienie głoszące, że człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo samego Boga, który jako pierwszy szuka przymierza i przyjaźni z człowiekiem, aby go uświęcić. I od tego czasu – jako wyraz podstawowych sposobów zbliżania się do Boga oraz pielęgnowania z Nim przyjaźni – człowiek ma możliwość i powinność codziennej modlitwy oraz świętowania przypadającego regularnie co kilka dni<sup>114</sup>.

Starotestamentalny szabat wskazuje na trzy aspekty uświęcania czasu, które są dostrzegalne w świętach pielgrzymkowych, a więc Paschy, Święta Tygodni i Namiotów. W czasie ich trwania ma miejsce celebrowanie stworzenia (por. Rdz 1,31–2,2) i wyzwolenia

---

<sup>109</sup> Por. J. SALIJ, *Uświęcanie czasu*, wyd. W Drodze, Kraków 2009, s. 39.

<sup>110</sup> Por. KPK kan. 1247.

<sup>111</sup> Por. J. SALIJ, *Wiara świętująca a wiara odświętna*, [w:] *Niedziela dzisiaj*. Red. J. KRUCINA, wyd. TUM, Wrocław 1993, s. 182.

<sup>112</sup> M. ELIADE, *Historia wierzeń i idei religijnych*, t. I, wyd. PAX, Warszawa 1980, s. 184.

<sup>113</sup> Por. Tamże.

<sup>114</sup> Por. J. SALIJ, *Wiara świętująca a wiara odświętna*, dz. cyt., s. 182.



z niewoli egipskiej (por. Pwt 5,12–15), eschatologii (por. Za 14,16–19) oraz znaku przy-  
mierza (por. Wj 31,12–13)<sup>115</sup>. Zatem święto nie tylko uobecnia wydarzenia przeszłe,  
uświęcając teraźniejszość, ale również odnosi się do wydarzeń, które mają nadejść<sup>116</sup>.

Z zagadnieniem uświęcania czasu ściśle łączy się pojęcie *świętowania* i obchodzenia  
*dnia świętego* (łac. „festus” – *wesoły, uradowany*) oznaczające nastrój radości o charakterze  
kulturowo-wspólnotowym, istotny element kultu oraz związek z historią święta, która włą-  
cza ludzi w bliskość Boga. Święto jest naturalną potrzebą człowieka, o czym świadczy po-  
wszechność występowania świąt i świętowania w różnych ludzkich kulturach. Świętowanie  
ma na celu odkrywanie i przeżywanie odświętności, czyli doświadczenie tego, czego nie  
ma w codzienności. Człowiek będący istotą transcendentną odczytuje dany i zadany mu  
czas jako napięcie między *sacrum* i *profanum*. Potrzebuje on przeżywania *sacrum* i wejścia  
w tajemnicę świętości. Najpełniej pozwala na to przeżywanie święta religijnego, które pro-  
wadzi do wewnętrznej relacji z Bogiem i odniesienia do wspólnoty świętujących<sup>117</sup>.

Według Janusza Nagórnego *święto* oznacza przerwę i odmianę w codziennym bie-  
gu czasu. Człowiek jako istota zdolna do transcendencji odbiera czas jako dany i zarazem  
zadany mu. Potrzeba świętowania wyrasta z przekonania, że doświadczenie *sacrum* nie jest  
w pełni możliwe na co dzień. Dlatego człowiek musi się zatrzymać i przygotować, bo tylko  
wtedy będzie w pełni do przeżywania *sacrum* i do wejścia w wewnętrzną relację z tym, co  
święte. Dlatego najpełniej wyraża to święto religijne, podczas którego dokonuje się odno-  
wienie więzi z Bogiem oraz umocnienie relacji z bliźnimi<sup>118</sup>.

Ważną rolę w dziele uświęcania czasu spełniają chrześcijańskie święta, które kon-  
centrują się na zbawczych wydarzeniach paschy Jezusa Chrystusa, natomiast sprawowana  
Eucharystia gromadzi wiernych w każdą niedzielę, czyli w święto zmartwychwstania Pana  
i Zesłania Ducha Świętego (por. Dz 20,7; 1 Kor 16,2; Ap 1,10). Niedziela zatem jest nie  
tylko dniem wolnym od pracy i czasem odpoczynku człowieka, ale świętem, czyli darem  
czasu i świętości, przez który Bóg przywraca człowiekowi wolność i poczucie sensu życia<sup>119</sup>.

<sup>115</sup> Por. E. ZAJĄC, *Judaizm jako religia uświęcająca czas*, „Ethos” 99(2012), s. 52; A. J. HESCHEL, *Szabat i jego znaczenie dla współczesnego człowieka*, wyd. Esprit, Gdańsk 1994, s. 17.

<sup>116</sup> Por. I. ŚWIĄTEK, *Uświęcanie czasu w głównych świątach biblijnego Izraela*, „Teologia i Człowiek” 39(2017) nr 3, s. 77–78.

<sup>117</sup> Por. K. JEŻYNA, *Świętowanie – dzień święty*, [w:] Jan Paweł II, *Encyklopedia nauczania moralnego*, dz. cyt., s. 529.

<sup>118</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Moralny sens świętowania*, „Roczniki Teologiczne” 49 (2002) z. 3, s. 84.

<sup>119</sup> Por. K. JEŻYNA, *Świętowanie – dzień święty*, art. cyt., s. 529–530.

Uświęcenie odpoczynku niedzielnego pomaga także odkryć sens wieczności<sup>120</sup>. Prawdziwe świętowanie człowieka ma polegać na otwarciu się na Bożą obecność tak, aby trwało ono przez całe życie. Dlatego też pierwsi chrześcijanie kolejne dni tygodnia nazywają „świętem drugim”, „trzecim” itd.<sup>121</sup>. Wyraża się w tym przekonanie, że każdy dzień chrześcijanina powinien być świętem, co ostatecznie doprowadza pierwotny Kościół do sprawowania Eucharystii również w dni powszednie<sup>122</sup>.

Zdaniem Jacka Salija brakiem zrozumienia dla dzieła uświęcania czasu są przejawy coraz częstszego odchodzenia od praktyk religijnych przez niektórych katolików. Świadczą one o rozumieniu religii na sposób pogański. Szczególnie uwidacznia się to w zachowaniu człowieka, który co prawda uznaje Boga, liczy na Jego opiekę, a nawet od czasu do czasu ucieka się do Niego za pomocą aktów religijnych, lecz zupełnie nie myśli, aby się z Nim zaprzyjaźnić i przez to doznawać uświęcenia swojego codziennego życia<sup>123</sup>. Nie myśli też o tym, że godne formy odpoczynku i rozrywki zarówno te domowe, jak i te poza nim mogą być uświęcone na wzór pierwszych chrześcijan, którzy żyli swoją wiarą w pogańskim i hedonistycznym otoczeniu. Zdają sobie bowiem sprawę z tego, że nie można pogodzić naśladowania Chrystusa z formami odpoczynku i rozrywki, które degenerują i dehumanizują człowieka<sup>124</sup>.

W podobnym duchu naucza Jan Paweł II, kiedy mówi o potrzebie dokonywania rozróżnień pomiędzy różnymi formami ludzkiej kultury i rozrywek proponowanych przez społeczeństwo. Wierni powinni wybierać te, które najbardziej odpowiadają życiu zgodnemu z nakazem Ewangelii<sup>125</sup>. Natomiast mając na uwadze to, że człowiek coraz częściej odpoczywa poza własnym domem, istnieje potrzeba stworzenia takich miejsc, gdzie będzie panował duch chrześcijański zarówno w relacjach społecznych, jak i w rozrywkach. Potrzeba zatem odważnych ludzi świeckich, którzy podejmą się procesu rechrystianizacji rozrywki i panujących w wolnym czasie zwyczajów, aby nie były one tylko bezbożne i nijakie<sup>126</sup>.

Również Sobór Watykański II zachęca chrześcijan do takiego działania, „żeby duch ludzki i chrześcijański przepajał właściwe naszej epoce przejawy kultury i działanie zbiorowe” (KDK 61). Z kolei Benedykt XVI ukazuje rodzinę, pracę i święto jako trzy

---

<sup>120</sup> Por. DD 26.

<sup>121</sup> Por. J. SALIJ, *Uświęcanie czasu*, dz. cyt., s. 43.

<sup>122</sup> Por. Tamże, s. 53–58.

<sup>123</sup> Por. J. SALIJ, *Wiara świętująca a wiara odświętna*, dz. cyt., s. 183.

<sup>124</sup> Por. Tamże.

<sup>125</sup> DD 68.

<sup>126</sup> Por. J. ESCRIVA, *Droga*, dz. cyt., nr 975.

dary Boże i trzy wymiary ludzkiej egzystencji, które powinny znaleźć właściwą równowagę. Jego zdaniem wzorem takiej harmonii jest Rodzina Święta, ponieważ życie rodzinne i praca nie stanowiły dla niej przeszkody w uczestnictwie w świętach. Co roku bowiem udawała się do Jerozolimy na święto Paschy (por. Łk 2,41) i spotykała z krewnymi i przyjaciółmi<sup>127</sup>.

Szczególne uświęcenie czasu dokonuje się w *Liturgii Godzin* popularnie zwanej *brewiarzem*, czyli nieprzerwaną modlitwą Kościoła. Modlitwa ta jest obecnie oficjalnie nazywana *Liturgią Godzin* lub *Liturgią uświęcenia czasu*, ponieważ stanowi zespolenie wybranych na każdy dzień tekstów modlitewnych, związanych tradycyjnie z określonymi porami dnia. Chodzi bowiem o to, „aby wszystkie pory dnia i nocy uświęcić przez uwielbienie Boga” (KL 84). „Celem Liturgii godzin jest więc uświęcenie dnia i ludzkiej działalności” (OWLG 11). Kościół zachęca do tej formy modlitwy słowami: „Dla rzeczywistego uświęcenia dnia i odmówienia z pożytkiem duchowym godzin brewiarzowych zaleca się zachowanie czasu najbardziej zbliżonego do pory właściwej poszczególnym godzinom kanonicznym” (KL 94).

Uświęcanie przez modlitwę określonych godzin dnia ma bardzo długą tradycję sięgającą korzeniami praktyki Izraelitów z czasów przed Chrystusem. Z kolei pierwsi chrześcijanie zachowują zwyczaj modlitwy na początku dnia i o zmierzchu oraz – jak wskazują Dzieje Apostolskie – w innych godzinach dnia (por. Dz 2,1–15; Dz 3,1; Dz 10,9). Ta praktyka od początku utrwałała się w Kościele wśród duchowieństwa, dając początek modlitwie brewiarzowej. Papież Pius XII w encyklice *Mediator Dei* stwierdzał, że liturgia nie ogranicza się wyłącznie do Mszy świętej i sakramentów, ale jest nią także nieustanna modlitwa Kościoła, która to uświęca wszystkie godziny dnia, tygodnie i cały bieg roku, sięga do wszystkich czasów i różnych okoliczności życia ludzkiego<sup>128</sup>. Papież podkreślał, że modlitwa brewiarzowa jest nie tylko odpowiedzią człowieka na wezwanie Jezusa, aby się nieustannie modlić (por. Łk 18,1), ale jest włączeniem go w całą architekturę kultu i „[...] obejmuje przez Boże Oficjum godziny dnia, tygodnie, cały bieg roku, sięga do wszystkich czasów i różnych okoliczności życia ludzkiego”<sup>129</sup>.

<sup>127</sup> Por. BENEDYKT XVI, *Aby zbudować społeczeństwo o ludzkim obliczu* (31.05.2012) „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 33 (2012) nr 7-8 (345), s. 22–23.

<sup>128</sup> Por. PIUS XII, *Encyklika o Świętej Liturgii*, „*Mediator Dei*” (20.11.1947), wyd. Fundacja im. O. Damiana de Veuster przy współpracy z Bractwem św. Piusa X, Warszawa 1996, 81.

<sup>129</sup> Tamże; por. R. PIERSKAŁA, *Uświęcenie czasu w świetle encykliki Piusa XII „Mediator Dei”*, [w:] *Człowiek i Kościół w dziejach*, red. J. KOPIEC, N. WIDOK, wyd. Drukarnia Wydawnictwa Św. Krzyża w Opolu, Opole 1999, s. 528.

W życiu chrześcijan od początku istnieje świadomość istotnej różnicy pomiędzy świętem a dniem powszednim. To wyraźne rozgraniczenie tych dwóch okresów przyczynia się do wprowadzenia ładu zarówno w życiu pojedynczych chrześcijan, jak i całego społeczeństwa. Natomiast kiedy ztraca się granica między dniem powszednim i świętem, gubi się także człowiek pochłonięty powszednimi obowiązkami, tracąc bowiem sens swojego życia. Na to zagadnienie zwracał uwagę Jan Paweł II w liście apostolskim *Dies Domini*. Pisał w nim, że w pierwszym okresie istnienia Kościoła greckie i rzymskie dni świąteczne nie przypadały w te same dni, co chrześcijańska niedziela. Dlatego też świętowanie *dnia Pańskiego* nastęrczało ochrzczoneym niemałe trudności. Mimo to starali się uczestniczyć w niedzielnej Eucharystii, najczęściej w sobotę po zachodzie słońca. Mobilizowały ich do tego słowa, które wyjaśniał uczniom sam zmartwychwstały Chrystus (por. Łk 24,27.44–47). „W ich perspektywie świętowanie dnia zmartwychwstania zyskiwało wymowę doktrynalną i symboliczną, zdolną w pełni wyrazić nowość chrześcijańskiego misterium”<sup>130</sup>.

Ojciec Święty nawiązywał do tej problematyki w homilii wygłoszonej w Lubaczowie na temat trzeciego przykazania Bożego. Wyjaśniał w niej, że „Trzecie przykazanie Boże domaga się jeszcze przypomnień zupełnie elementarnych. (...) niedziela, dzień Jego zmartwychwstania, jest dla nas, którzy uwierzyliśmy w Chrystusa, „dniem szczególnie świętym. W tym dniu gromadzimy się wszyscy wokół ołtarza, ażeby zaczerpnąć ze świętości Chrystusa i żeby cały nasz tydzień uczynić świętym. (...). Dzisiaj, kiedy część katolików zaczyna zaniedbywać coniedzielną Mszę świętą, trzeba nam sobie przypomnieć szczególnie o tajemnicy tej Bożej miłości, jaką zostaliśmy obdarzeni w Chrystusie i która się uobecnia na Jego ołtarzu. Nie łudźmy się: odchodząc od źródeł miłości i świętości, odchodzi się od samego Chrystusa”<sup>131</sup>.

Dla współczesnego człowieka słowo obowiązek kojarzy się zazwyczaj z czymś trudnym, przykrym, a zarazem koniecznym. Tymczasem niedziela powinna być postrzegana jako dzień uświęcający codzienność człowieka. Zatem człowiek powinien ten dzień, w opinii Franciszka Szklarskiego, prawdziwie święcić i go wyczekiwać, gdyż dzięki niemu może widzieć swoją eschatologiczną przyszłość, do której pielgrzymuje. Niedziela wraz ze Mszą świętą, modlitwą i religijną refleksją uchyla bowiem drzwi do innej rzeczywistości. Rozumienie i przeżywanie niedzieli jest sprawdzianem religijności i chrześcijańskiego uduchowienia<sup>132</sup>.

---

<sup>130</sup> DD 22.

<sup>131</sup> JAN PAWEŁ II, *Homilia podczas Mszy św. w Lubaczowie* (3.06.1991), [w:] *Czwarta pielgrzymka Jana Pawła II do Polski. Przemówienia i dokumentacja. Tekst autoryzowany*, wyd. Pallottinum, Poznań-Wrocław 1991, s. 51.

<sup>132</sup> Por. F. SZKLARSKI, *Jeżeli się nawrócą. Rozważania*, wyd. „La Salette”, Kraków 2003, s. 121.

Niestety, jak zauważa Krzysztof Jeżyna, dzień świąteczny utrwalony od wieków w kulturze i zwyczajach współczesnych społeczeństw, wolny od pracy aktualnie staje w obliczu problemu dotyczącego sposobu wykorzystania tego czasu zwłaszcza w jego wymiarze religijnym. Dla życia religijnego człowieka ważne jest przeznaczenie odpowiedniej ilości czasu dla Boga, aby oddać Jemu należną cześć oraz samemu doświadczyć wielu darów duchowych<sup>133</sup>. Z chwilą, kiedy człowiek nie znajdzie czasu dla Boga, zaniknie w nim wzajemna więź, a także on sam zatraci się w swoim człowieczeństwie. Jeśli człowiek nie jest gotowy oddać Bogu należnego czasu świątecznego, to tym samym trudno jest tego dokonać w dniu powszednim, ponieważ procesy sekularyzmu i nastawienia produkcyjnego utrudniają uświęcanie niedzieli. Wszechobecna atmosfera pracy sprawia, że człowiekowi trudno osiągnąć skupienie i kontemplację, więc niemożliwe staje się życie prawdziwie kulturowe<sup>134</sup>. Taki człowiek przeżywa swój czas jako strumień chwil, ponieważ wszystko, cokolwiek się w nim dzieje i cokolwiek w nim czyni, nawet dobro, nie posiada właściwej jemu doniosłości. Wszystko to kiedyś zniknie i nie będzie miało żadnego znaczenia. Dla niego bowiem czas staje się czasem pustym i zamkniętym na wieczność, gdyż swoją postawą życiową owa osoba potwierdza maksymę: „Jedźmy i pijmy, bo jutro pomrzemy” (Kor 15,32)<sup>135</sup>.

Szkoda, że w tzw. społeczeństwie *czasu wolnego* – jak nazywa się czasy współczesne – niedziela staje się tylko dniem wytchnienia od stresu, pracy, przesiąkniętym treściami świeckimi, a nie dniem uświęconym. Coraz mniej też ludzi widzi w niej dzień ważny, świąteczny i uświęcający, co do niedawna było normą w społeczeństwie tradycyjnym, gdyż coraz częściej postrzegana jest bardziej jako dzień odpoczynku. Warto przytoczyć spostrzeżenie Ursa Altermatta: „Społeczeństwo czasu wolnego zaczęło podważać kościelne normy. Pokusy czasu wolnego w coraz większym stopniu rozluźniły więzi z Kościołem. W nowym społeczeństwie dobrobytu zagrożeniem dla tradycji kościelnych nie jest już sztywny rytm świata pracy i przemysłu, lecz luźny rytm czasu wolnego”<sup>136</sup>.

To odsakralizowanie niedzieli i świąt dokonuje się zwłaszcza podczas głoszenia haśleń, że jest to dzień wolny przeznaczony jedynie na wypoczynek powiązany z rozrywką,

---

<sup>133</sup> Por. K. JEŻYNA, *I przykazanie kościelne: Świątowanie niedzieli*, [w:] *Przykazanie kościelne dzisiaj. Przesłanie moralne Kościoła*, red. J. NAGÓRNY, J. GOCKO, wyd. KUL, Lublin 2001, s. 143.

<sup>134</sup> Por. H. MOLL, *Katechizm Kościoła Katolickiego jako narzędzie nowej ewangelizacji*, „Communio” 14(1994) nr 4(82), s. 28.

<sup>135</sup> Por. J. SALIJ, *Uświęcanie czasu*, dz. cyt., s. 9.

<sup>136</sup> U. ALTERMATT, *Katolicyzm a nowoczesny świat*, wyd. Znak, Kraków 1995, s. 486.

przyjemnościami różnego rodzaju czy imprezami sportowymi<sup>137</sup>. Natomiast bardziej lub mniej świadome nastawienie człowieka na posiadanie i używanie dóbr, jakby to były wartości najwyższe, świadczy o tym, że opiera się on na założeniu, jakoby życie nie miało celu wychodzącego ponad czas i jest pozbawione wszelkich elementów świętości<sup>138</sup>. Współczesny człowiek wątpiący w istnienie duchowego pierwiastka w sobie, zamykając swój czas na wieczność, czyni go pustym.

Mówiąc o odpowiedzialnym i w miarę twórczym przeżywaniu czasu wolnego, a także o jego uświęceniu, nie można pominąć kwestii oceny moralnej wykorzystania czasu wolnego, ponieważ gdy ktoś nie odpoczywa albo źle odpoczywa, to łatwo popada w różnego rodzaju grzechy, które krzywdzą zarówno jego samego, jak i bliźnich.

#### 4. Niektóre moralno-społeczne zagrożenia związane z czasem wolnym

Z chwilą, kiedy czas wolny przestał być tylko przerwą w pracy, a stał się niejako nowym *stylem* życia, pojawiła się też większa skłonność do ulegania pewnym pokusom, a nawet popadanie w grzechy w ramach czasu wolnego. Nie znaczy to, że sam czas wolny jest źródłem zagrożenia, ale poddawanie się pewnym aktywnościom i rozrywkom związanym z niewłaściwym wykorzystywaniem czasu wolnego. Albowiem, jak słusznie zauważa Maciej Ostrowski, czas wolny naznaczony jest ambiwalencją. To znaczy, że może nieść ze sobą zarówno szanse, jak i zagrożenia. Może dla człowieka stawać się źródłem dobra lub zła. Budować ludzką osobę albo przyczyniać się do jej destrukcji. Na dodatek można nawet mówić o pewnych *własnych grzechach* czasu wolnego<sup>139</sup>.

Warto podkreślić, że w związku z tym, iż coraz liczniejsze grupy ludności mają coraz więcej czasu dla własnej dyspozycji, zauważa się dziś wyraźną tendencję do kształtowania się nowej mentalności wśród pracowników, zwanej *mentalnością rozrywki* w miejsce tradycyjnej mentalności związanej z pracą<sup>140</sup>. Oznacza to, że ludzie pracy koncentrują się częściej na tym, co dzieje się w czasie wolnym, niż na tym, co ma związek z pracą. Od formy spędzania czasu wolnego liczy się dziś bardziej pozycja społeczna człowieka i jego prestiż w grupie. Współczesne społeczeństwo bywa też coraz częściej nazywane *społeczeństwem czasu wolnego* albo *społeczeństwem odpoczynku*<sup>141</sup>.

<sup>137</sup> Por. S. NAGY, *Sakralny charakter niedzieli*, „Communio” 2(1982) nr 3(9), s. 17.

<sup>138</sup> Por. J. SALIJ, *Uświęcanie czasu*, dz. cyt., s. 9.

<sup>139</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 167.

<sup>140</sup> Por. A. KOPROWSKI, *Kultura czasu wolnego*, „Ateneum Kapłańskie” 58 (1975) nr 2, s. 235.

<sup>141</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 167.

To przesadne skupianie się na czasie wolnym, a nie na pracy może stać się przyczyną poważnych zagrożeń społeczno-moralnych, zarówno dla poszczególnych ludzi, jak i całych społeczeństw, prowadząc do budowania niewłaściwej hierarchii wartości ludzkiego życia i jego celów. Przede wszystkim człowiek nie może dać sobie wmówić, że żyje jedynie po to, aby się bawić, czyli jest wyłącznie *homo ludens*. Doceniając oczywiście wagę czasu wolnego, nie można się zgodzić z poglądem, iż jedynie ten czas staje się obszarem realizacji człowieczeństwa<sup>142</sup>.

Pokusa, aby w to uwierzyć, jest bardzo duża. Gotowe oferty spędzania czasu wolnego rysują bowiem przed człowiekiem pewien wyimaginowany obraz. Skłonny jest on uwierzyć, iż żyjąc w świecie rozrywki, osiągnie prawdziwe szczęście i osobiste spełnienie. Nic więc dziwnego, że myśl o atrakcyjnie spędzonym czasie niejednokrotnie przenosi człowieka w świat marzycielstwa, a to często wiąże się z niebezpieczeństwem porzucenia ciężących na nim obowiązków i ucieczką od odpowiedzialności za własne zdrowie, życie rodzinne, intelektualny rozwój, a przede wszystkim za życie religijne<sup>143</sup>.

Niestety, współczesna różnorodność ofert spędzania czasu wolnego sprzyja rozbudzeniu w człowieku pożądania nadmiernej zabawy. Co niektórzy nazywają to upowszechnianiem się *ludycznej koncepcji życia*<sup>144</sup>. Sprawia to, że rozrywka staje się głównym celem życia. W ten sposób następuje, groźne w skutkach, zasadnicze przewartościowanie celów ludzkiego życia, a mianowicie czas wolny i rozrywka stają się celem samym w sobie, powodując poważne zagrożenie dla ludzkiej osoby, odrywając ją od wartości moralnych<sup>145</sup>. A dzieje się tak im bardziej rozrywka i zabawa oddalają się od naturalnych modeli i zastępowane są przez nienaturalne, sztuczne formy rekreacji<sup>146</sup>. W konsekwencji powoduje to, iż człowiek pracuje jedynie po to, by mieć jak najwięcej czasu wolnego i jak najprzyjemniej, w jego mniemaniu, go spędzić. Z pomocą przychodzi mu cały *przemysł czasu wolnego*, podsuwając coraz to nowe atrakcyjne oferty. To wszystko rozwija w człowieku postawę konsumpcyjną, utylitarną. Stanowi więc tym samym poważne zagrożenie dla jego życia moralnego<sup>147</sup>.

Należy zwrócić uwagę, że niewłaściwie wykorzystywany czas wolny niesie także poważne zagrożenia dla religijnego życia człowieka. Często sprawia, że zapomina on o Bogu

---

<sup>142</sup> Por. Tamże, s. 168.

<sup>143</sup> Por. Tamże.

<sup>144</sup> Por. S. OLEJNIK, *Człowiek i jego działanie. Teologia moralna*, t. II, wyd. ATK, Warszawa 1988, s. 71.

<sup>145</sup> Por. S. OLEJNIK, *Katolicka etyka życia osobistego*, Warszawa 1969, s. 284; J. WORONIECKI, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka szczegółowa*, t. II/1, wyd. KUL, Lublin 1986, s. 419.

<sup>146</sup> S. OLEJNIK, *Katolicka etyka*, dz. cyt., s. 286.

<sup>147</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 169.

i nadprzyrodzonym celu życia. Jan Paweł II w encyklice *Sollicitudo rei socialis* zwracał uwagę na smutne skutki ślepego poddania się niekontrolowanej konsumpcji. Pisał, że „jeśli się nie jest uodpornionym na wszechobecną reklamę i nieustannie kuszące propozycje nabycia nowych produktów, wówczas im więcej się posiada, tym więcej się pożąda, podczas gdy najgłębsze pragnienia pozostają niezaspokojone, a może nawet zagłuszone”<sup>148</sup>. Ponadto papież zauważał, że wielu chrześcijan przeżywa swój czas wolny bez kontaktu z Panem Bogiem. Przemawiając do uczestników międzynarodowego sympozjum na temat *Chrześcijańskie dziedzictwo kultury europejskiej w świadomości współczesnych*, zauważa, że „wielu mężczyzn i kobiet pracuje lub wypoczywa bez jakiegokolwiek nawiązania do Ewangelii albo do Boga. Ich radości, utrapienia i nadzieje zdają się być zamknięte w kręgu spraw ziemskich, co sprawia, że wielu z nich żyje i umiera jakby w religijnej próżni”<sup>149</sup>.

Zdaniem Jana Pawła II u podstaw przeżywania czasu wolnego bez Boga leży materialistyczna koncepcja życia niezgodna z podstawowymi zasadami chrześcijańskiej moralności oraz cywilizacji miłości. Człowiek nią oświadczył „chce więcej mieć nie po to, aby bardziej być, lecz by doznać w życiu jak najwięcej przyjemności”<sup>150</sup>. Skoro w jego mniemaniu nie istnieje pozaziemskie życie, trzeba przeżyć doczesne życie w sposób jak najbardziej intensywny i pełen przyjemnych doznań. Takie podejście jest w istocie swą oznaką braku wiary i nadprzyrodzonej nadziei. Zamyka ono człowieka w doczesności, nie pozwalając otworzyć się ku wieczności. Zdaniem Macieja Ostrowskiego takie konsumpcjonistyczne i materialistyczne podejście do wolnego czasu, nie pozwala dostrzec, że jest on Bożym darem, służącym integralnemu rozwojowi człowieka. Ponadto sprawia, że człowiek korzysta zeń jedynie *dla ciała*, nie wyszukując w pełni swoich duchowych szans<sup>151</sup>. A Stanisław Olejnik nazywa wprost grzechem śmiertelnym pożądanie rozrywki i takie jej używanie, które stawia ją jako najwyższy cel życia<sup>152</sup>.

Wiele negatywnych skutków towarzyszących przeżywaniu czasu wolnego bierze się stąd, iż jest on pojmowany nie jako szansa dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych i integralnego rozwoju osobowości, ale jedynie jako czas zupełnego oswobodzenia, a nawet uwolnienia się od obowiązywalności norm obyczajowych. W opinii Macieja Ostrowskiego

---

<sup>148</sup> SRS 28.

<sup>149</sup> JAN PAWEŁ II, *Dziedzictwo nie oznacza martwej przeszłości* (21.04.1986), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 7 (1986) nr 4 (78), s. 18.

<sup>150</sup> CA 36.

<sup>151</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 170.

<sup>152</sup> Por. S. OLEJNIK, *Życie osobiste i współzycie międzyludzkie. Teologia moralna*, t. VI, wyd. ATK, Warszawa 1990, s.90.



człowiek tak rozumiejący czas wolny podczas swego urlopu, zwłaszcza poza środowiskiem codziennego zamieszkania, częściej ulega złu. Wiadomo bowiem, że obowiązki związane z pracą zawodową, z życiem społecznym czy rodzinnym sprzyjają w jakiejś mierze wewnętrznej dyscyplinie i wierności etycznym ideałom. Natomiast odejście od codziennego rytmu, uwolnienie od obowiązków, może stać się momentem swoistego obyczajowego rozluźnienia, a w konsekwencji nawet sprzeciwienia się moralnym zasadom<sup>153</sup>. A nawet może sprzyjać poszukiwaniu w czasie wolnym przyjemności niezgodnych z chrześcijańskimi zasadami moralnymi, jak np. turystyka seksualna.

Negatywny wpływ na przeżywanie czasu wolnego posiada także to, że spędza się go dziś zasadniczo poza domem rodzinnym. Oznacza to, że rodzina coraz bardziej traci charakter wspólnoty, w której się wspólnie wypoczywa. A wiadomo, że jeśli wypoczynek i rekreacja mają miejsce poza domem rodzinnym, to tym samym przestają być czynnikiem jednoczącym rodzinę<sup>154</sup>. Poza tym środowisko rodzinne w pozytywny sposób oddziałuje na człowieka, chroniąc go przed negatywnymi wpływami ze strony obcych ludzi i złych obyczajów<sup>155</sup>.

Co gorsza, mało, że nie spędza się dziś czasu wolnego w rodzinie, to jeszcze coraz częściej chce się go spędzać w oderwaniu od członków rodziny. Niektórzy bowiem uważają, że czas wolny powinno się mieć wyłącznie dla siebie, dla zaspokojenia osobistych potrzeb i własnej przyjemności. Dlatego mówią, że w czasie wolnym, podczas urlopu chcą mieć „wolne od dzieci”, „wolne od męża/żony”, a dzieci mówią, że chcą spędzać czas wolny „wreszcie bez rodziców”. Takie egoistyczne powoływanie się na prawo do czasu wolnego bywa bardzo niebezpieczne dla wspólnoty rodzinnej<sup>156</sup>.

Maciej Ostrowski wymienia kilka charakterystycznych grzechów, którym sprzyja nieodpowiedzialne i pozbawione twórczego elementu spędzanie czasu wolnego. A są nimi m.in. lenistwo, nuda, bierność, utrata panowania nad sobą, skłonność do rozlicznych nałogów, a także szkodzenie własnemu zdrowiu i bezmyślne poddawanie się aktualnym trendom<sup>157</sup>.

Najczęstszym grzechem dosięgającym tych, którzy nie przeżywają twórczo czasu wolnego, jest lenistwo, czyli niechęć do wszelkiego rodzaju działania i wysiłku. Przejawia

---

<sup>153</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 171.

<sup>154</sup> Por. *W trosce o polską rodzinę*, [w:] *II Polski Synod Plenarny. Teksty robocze*, Poznań -Warszawa 1991, s. 300, nr 23; B. HÄRING, *Nauka Chrystusa, Teologia moralna szczegółowa*, t. V, wyd. ATK, Warszawa 1965, s.343; S. OLEJNIK, *Katolicka etyka życia osobistego*, wyd. ODiSS, Warszawa 1969, s. 303.

<sup>155</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 171.

<sup>156</sup> Por. Tamże.

<sup>157</sup> Por. Tamże, s. 172–177.

się ono m.in. w niechęci czynnego podejścia do czasu wolnego. Człowiek nim owładnięty nie chce się w nic angażować i ulega wewnętrznej beczynności<sup>158</sup>.

Nic dziwnego, że lenistwo rodzi w człowieku nudę, która go przygniata i paraliżuje. Powstaje ona najczęściej wtedy, gdy czas wolny nie wzbogaca duchowej aktywności człowieka i gdy on sam nie zastanawia się do głębi nad swoim życiem. Wielu ludzi zadowolonych jest z częściowego szczęścia i absolutyzuje pewien wycinek życia (np. dobrobyt, zadowolenie seksualne). Ta fałszywa postawa w prostej konsekwencji prowadzi do beczynności i nudy. Nie wnosząc sensu w życie człowieka, prowadzi go w pustkę, która przyczynia się do samodegradacji<sup>159</sup>.

Grzechy czasu wolnego mają to do siebie, że jeden z nich pociąga za sobą następne. I tak, z lenistwem i nudą idą w parze bierność i pasywizm. Już papież Leon XIII przestrzegał, by spoczynku po pracy nie rozumieć jedynie jako „bezpłodnej beczynności”<sup>160</sup>. Bierna, pasywna postawa polega na tym, że człowiek nastawia się jedynie na odbiór treści proponowanych z zewnątrz. Rozrywka staje się dlań wyłącznie oderwaniem od obowiązków i pełni jedynie funkcję regeneracyjną. Pominięta zostaje jej funkcja kreatywna. Po prostu czas wolny identyfikuje z beczynnością. Nie ma się więc co dziwić, iż w owej beczynności czas wolny jest „zabijany czymkolwiek”. Bywa, że owe rozrywki są niewybredne i na niskim poziomie kulturalnym. Czas wolny wykorzystany jest w sposób płytki i powierzchowny, spędzany beczynnie, wypełniany bardzo prostymi i mało wartościowymi rozrywkami, nieprzynoszącymi człowiekowi należytego ubogacenia<sup>161</sup>. Z biernością łączy się bezmyślność i bezrozumny zachwyt nad wszelkimi propozycjami czasu wolnego. Objawia się tu niekiedy bezkrytyczność i naiwność ludzka, wyłączająca proces twórczej odpowiedzialności. Tak bywa często w wypadku propozycji lansowanych przez przemysł rozrywkowy, które nie zawsze odpowiadają godności ludzkiej osoby<sup>162</sup>.

---

<sup>158</sup> Por. K. BORKOWSKA, *Siedem grzechów głównych naszych czasów*, „W Drodze” (1987) nr 3, s. 100–107; F. FERNANDEZ-CARVAJAL, *Lenistwo duchowe. Smutek uśpionej duszy*, wyd. AA, Kraków 2012, s. 31–32.

<sup>159</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 172; J. ZĄBKOWSKA-PARA, *Wypoczynek a nuda, lenistwo i próżniactwo*, „Folia Turistica” 17 (2006), s. 176–177; M.H. CHRUSZCZEWSKI, *Nuda i jej typologie*, „Kultura-Społeczeństwo-Edukacja” (2020) nr 1(17), s. 220; S.A. FAHLMAN, *Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale*, „Assessment” (2013) nr 20, s. 68–85.

<sup>160</sup> RN 32.

<sup>161</sup> Por. A. L. SZAFRAŃSKI, *Kairologia*, dz. cyt., s.86.

<sup>162</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 173.

Kolejnym zagrożeniem dla tych, którzy nie potrafią twórczo wykorzystywać czasu wolnego, jest ogarniająca ich pustka. Znajduje ona swe źródło w dezintegracji samej osoby oraz przewadze życia zewnętrznego nad życiem wewnętrznym<sup>163</sup>. Przyczyną tej pustki jest niekiedy bezradność człowieka, który nie potrafi sam zaprojektować czasu wolnego. Nie pozwala mu na to jego duchowe ubóstwo, brak pozytywnych i bogatszych zainteresowań. Często samo bogactwo ofert czasu wolnego sprawia, że człowiek nie wie, co wybrać. Nie wiedząc, co wybrać, gubi czas na rzeczy błahe<sup>164</sup>. Taki styl spędzania czasu wolnego w istocie zostaje pozbawiony swego sensu<sup>165</sup>.

Niestety, nuda, bezczynność i wewnętrzna pustka sprzyjają uleganiu kolejnym grzechom. A mianowicie człowiek zaczyna poszukiwać grzesznych uciech, co prowadzi go niejednokrotnie do występku. Czas wolny staje się dla niego czasem wykroczeń moralnych. Jednym z nich jest trwonienie pieniędzy<sup>166</sup>. Przez szereg miesięcy ktoś ciężko pracuje, czyniąc oszczędności, a potem trwoni je na wątpliwej jakości rozrywkę, często niestety grzeszną. Paradoxem jest postawa turystów, którzy wydają znaczne sumy pieniędzy na urlopy spędzane w krajach ubogich. Tam spotykają się z nędzą miejscowej ludności, której brak podstawowych środków do życia<sup>167</sup>. Nic więc dziwnego, że dla zarobienia pieniędzy godzą się na zaspokajanie grzesznych zachcianek turystów. Taki proceder jest ze wszech miar niegodziwy.

Niewłaściwie wykorzystany czas wolny, wypełniony bezczynnością, pustką i nudą, sprzyja powstawaniu wielu nałogów. A zwłaszcza nałogowi pijaństwa, narkomanii i różnym nadużyciom w sferze seksualnej<sup>168</sup>. Dzieje się tak najczęściej wtedy, gdy czas wolny nie nadaje sensu ludzkiemu życiu. W człowieku postępuje wówczas duchowa destrukcja

---

<sup>163</sup> Por. J. KOŚCIUCH, *Czas nazwany i czas pusty*, „Życie i Myśl” 24(1974) nr 8, s. 36–38.

<sup>164</sup> Por. KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI, *Słowo pasterskie biskupów polskich „O potrzebie czasu dla Pana Boga”* (Szczecin, 8.09.1974), [w:] *Listy pasterskie Episkopatu Polski 1945-74*, wyd. Éditions du Dialogue, Paris 1975, s. 801.

<sup>165</sup> Por. A. POLKOWSKI, *Nie samym chlebem*, „Życie i Myśl” 24 (1974) nr 8, s. 50; A. ZEIDLER-JANISZEWSKA, *O konsekwencjach miejskiej nudy. Inspiracje Waltera Benjamina i Siegfrieda Kracauera*, [w:] *Nuda w kulturze*, red. P. CZAPLIŃSKI, wyd. Rebis, Poznań 1999, s. 345–347.

<sup>166</sup> Por. RN 32.

<sup>167</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 175; A. MOIR, D. JESSEL, *Zbrodnia rodzi się w mózgu. Zagadki biologicznych uwarunkowań przestępczości*, wyd. KiW, Warszawa 1998, s. 75–76.

<sup>168</sup> Por. A. KOPROWSKI, *Czas człowieka*, „Communio” 2 (1982) nr 3, s.43; S. OLEJNIK, *Życie osobiste i współzycie międzyludzkie. Teologia moralna*, t. VI, dz. cyt., s. 97–99; A. DROŻDŻ, *Człowiek człowiekowi. Teologia moralna szczegółowa*, cz. 2, wyd. Biblos, Tarnów 2001, s. 215-216; J. TROSKA, *Moralność życia cielesnego*, wyd. Uniwersytet Adama Mickiewicza Wydział Teologiczny, Lubień 1999, s. 83–84.

i nie ma on już chęci do twórczego życia. Wówczas szuka ucieczki od nudnej rzeczywistości w różnego rodzaju używki<sup>169</sup>.

Nie można zapominać, że nieroztropne, zwłaszcza bierne spędzanie czasu wolnego może mieć negatywne konsekwencje dla ludzkiego zdrowia. Wiele osób pracuje w nieprzychylnych dla zdrowia warunkach, a więc bez ruchu, za biurkiem lub w zanieczyszczonym środowisku. Czas odpoczynku spędza w sposób pasywny: przed ekranem telewizora, na lekturze w bezruchu, poświęcając go na sen, w czterech ścianach swojego domu. W konsekwencji prowadzi to do chorób, niesprawności fizycznej i przedwczesnego starzenia się. Nie można przy tym zapomnieć, że ruch, gimnastyka, utrzymywanie sprawności fizycznej mają swój pozytywny wpływ na sferę ludzkiego ducha<sup>170</sup>.

Niebagatelny wpływ na ludzkie zachowania wywierają powszechnie lansowane przez globalne media formy spędzania czasu wolnego. Stają się one poniekąd swoistym rytuałem, który należy realizować podczas urlopu. Skłaniają one biorących udział w zorganizowanej formie spędzania czasu wolnego do poddania się panującym aktualnie *zwyczajom*. Nie są zawsze zgodne z chrześcijańskimi normami moralnymi. Często przejawia się w nich *cywilizacja użycia*. I tak, w szeregu zorganizowanych ośrodków wypoczynkowych podstawą rozrywki staje się obowiązkowo fundowany alkohol, w innych zaś szerzy się nudyzm, w jeszcze innych, zwłaszcza wśród młodzieży, szerzy się w czasie wolnym, styl życia *na luzie*, czyli bez kulturalnych i moralnych barier<sup>171</sup>.

Można źle wykorzystać czas wolny, ze szkodą dla samego siebie, ale może być też i tak, że ktoś w ogóle rezygnuje z czasu wolnego. Dlatego osobnej uwagi wymaga omówienie zagadnienia pracoholizmu. Jan Paweł II w adhortacji apostolskiej *Ecclesia in Europa* podkreślał, iż człowiek w obawie przed przyszłością odczuwa wewnętrzną pustkę egzystencjalną, która doprowadza do utraty sensu życia i w konsekwencji zmierza do tego, że człowiek przestaje rozumieć siebie<sup>172</sup>. Taki stan przyczynia się do dwóch skrajnych postaw, tj. *lenistwa* i *pracoholizmu*.

---

<sup>169</sup> Por. J. RATZINGER, *Schyłek człowieka*, „Znaki Czasu” 20(1990), s. 22–23; J. SIEG, *Problemy cywilizacji wolnego czasu*, art. cyt., s. 102.

<sup>170</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 176; S. OLEJNIK, *Życie osobiste i współżycie międzyludzkie*, dz. cyt., s. 85; J. PAWLIK, *Humanistyczne i duchowe wartości turystyki*, [w:] *Turystyka – szansą rozwoju kraju. Materiały podstawowe* (Warszawa, 6-8.11.1995), Warszawa 1995, s. 129–130.

<sup>171</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 176; S. OLEJNIK, *Katolicka etyka życia osobistego*, dz. cyt., s. 291; B. HÄRING, *Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa*, dz. cyt., s. 198.

<sup>172</sup> Por. EiE 8.

Coraz bardziej atrakcyjny staje się wizerunek człowieka aktywnego zawodowo. Jeżeli ktoś jest zapracowany, to postrzega się go jako dobrego fachowca, osobę ambitną i niezastąpioną. Odbiera się go także jako człowieka zdolnego poświęcić firmie każdą wolną chwilę, dlatego pracodawcy chętnie zatrudniają takie osoby, oferując im awanse i atrakcyjne wynagrodzenie<sup>173</sup>.

Znamiennym wydaje się kontekst dotyczący relacji zachodzącej pomiędzy *pracoholizmem* a odkrywaniem znaczenia odpoczynku. Podejmując próby zdefiniowania tego zagadnienia, należy wskazać na różnorodność czynników mających znaczący wpływ na jej wystąpienie począwszy od samych skłonności autodestrukcyjnych po nadmierne zaabsorbowanie „kultem pracy” przejętym ze stylu życia, który opierając się na indywidualistycznej samowystarczalności wypiera poczucie wspólnoty rodzinnej. Człowiek, podejmując próby „bezkolizyjnego” łączenia ról zawodowych oraz rodzinnych, chcąc dobrze prosperować, albo zupełnie rezygnuje z wypoczynku, albo wypoczywa nieefektywnie, co nie pozwala mu na właściwe zregenerowanie swoich sił do dalszej pracy<sup>174</sup>. Człowiek, który nie uwzględnia potrzeb, oczekiwań i stanów emocjonalnych drugiego człowieka, nie potrafi też nawiązać głębokich i dojrzałych relacji. Długotrwały proces ignorowania oraz niezauważania innych doprowadza do tego, że nie ma on już sił, by budować i umacniać jakiegokolwiek relacje z innymi<sup>175</sup>.

Osoba uzależniona od pracy ma również trudności w budowaniu relacji z Panem Bogiem. Duże znaczenie w tej relacji ma modlitwa, przez którą człowiek wyprasza potrzebne dla siebie łaski, prosi o wybaczenie i dziękuje za to, co go spotkało. Pracoholik niestety nie ma najczęściej czasu na modlitwę, skupienie i refleksję. Nie dostrzega też głównego celu egzystencjalnego, jakim jest życie wieczne i zbawienie. W swoim zniewoleniu pracą nie potrafi świętować, ponieważ nie wie i nawet nie rozumie, po co i co ma świętować. Dla niego istotne wydaje się tylko to, co bezpośrednio wiąże się z pracą<sup>176</sup>.

Jeszcze jedno zjawisko wymaga uwzględnienia w związku ze społeczno-moralnymi zagrożeniami związanymi z czasem wolnym, a mianowicie zagadnienie bezrobocia. Jest ono w jakimś sensie przymusowym skazaniem kogoś, wbrew jego woli, na *czas wolny*.

---

<sup>173</sup> Por. W. OATES, *Confessions of a workaholic: the facts about work addiction*, wyd. World Pub. Co, New York 1971, s. 24-26; B.T. WORONOWICZ, *Uzależnienia, Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, wyd. PAMPAMEDIA, Warszawa 2009, s. 505.

<sup>174</sup> Por. B.T. WORONOWICZ, *Uzależnienia, Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, dz. cyt., s. 505.

<sup>175</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Czas wolny w perspektywie teologiczno-moralnej*, dz. cyt., s. 144; B.T. WORONOWICZ, *Uzależnienia, Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, dz. cyt., s. 508.

<sup>176</sup> Por. K. LACHMANOVA, *Dwa oblicza lenistwa*, tłum. A. BUBUCHOWSKI, wyd. W Drodze, Poznań 2002, s. 97.

Tylko, że ten czas *wolny* nie jest ani odpoczynkiem, ani regeneracją fizycznych i psychicznych sił, ale przymusową bezczynnością przyczyniającą się do destrukcji osobowości.

W praktyce nie ma jednej definicji *bezrobocia*, ale ogólnie przyjmuje się, że bezrobocie polega na tym, że część ludzi zdolnych do pracy nie znajduje zatrudnienia mimo, iż go poszukuje<sup>177</sup>. Bezrobotni często opisują swój stan emocjonalny w kategoriach depresji, rozpaczy, poczucia krzywdy, apatii, a nawet agresji. Z czasem pojawia się syndrom braku jakichkolwiek pozytywnych perspektyw na przyszłość, degradacji społecznej i beznadziejności<sup>178</sup>.

Bezrobocie jest najbardziej kryzysogenne dla młodych ludzi, nadmiar czasu wolnego wywołuje u nich bowiem szereg negatywnych zachowań. Często sięgają oni np. po alkohol i narkotyki, tłumacząc się, że to pomaga im zapomnieć o ich trudnym położeniu. Niekiedy trudności materialne rodziny popychają jej członków w kierunku działań zorganizowanej przestępczości przez kradzieże, haracze czy też pracę w domach publicznych<sup>179</sup>.

Szczególnie niebezpieczne jest długotrwałe bezrobocie, ponieważ dotyczy całej osobowości i sposobu życia bezrobotnego oraz jego rodziny, które określane jest jako tzw. *spirala upadku*. Narasta wtedy stres i poczucie społecznej izolacji, a także zmniejszające się kontakty towarzyskie. Z czasem zanika również entuzjazm, umiłowanie dobra, poszanowanie prawa i samego Pana Boga<sup>180</sup>. Dla społecznej nauki Kościoła zjawisko bezrobocia jest problemem natury etycznej i duchowej, który jest niczym innym jak wyrazem panującego w społeczeństwie nieładu moralnego<sup>181</sup>.

---

<sup>177</sup> Por. T. BORKOWSKI, A. MARCINKOWSKI, *Bezrobocie w perspektywie socjologicznej*, [w:] *Socjologia bezrobocia*, red. T. BORKOWSKI, A. MARCINKOWSKI, wyd. Śląsk, Katowice 1999, s. 14; M. DUDA, *Problematyka bezrobocia i jej społeczno-duchowych skutków w świetle katolickiej nauki społecznej*, wyd. PAT, Kraków 2002, s. 54–55; K. ROMANIUK, *Błogosławieństwo czy przekleństwo?*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1997, s. 83.

<sup>178</sup> Por. Z. RATAJCZAK, *Utrata pracy jako doświadczenie traumatyzujące i wyzwanie rozwojowe*, [w:] *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*, red. Z. RATAJCZYK, Katowice 1995, s. 20–21; CZ. STRZESZEWSKI, *Bezrobocie*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. II, red. F. GRYGLEWICZ, R. ŁUKASZYK, Z. SUŁKOWSKI, wyd. KUL, Lublin 1976, s. 351–354: Bezrobocie, to stan na rynku pracy, na którym podaż siły roboczej jest większa niż popyt na nią. Skutki bezrobocia są wielostronne: ekonomiczne, moralne, społeczne i polityczne. W aspekcie moralnym bezrobocie oznacza brak troski o zabezpieczenie człowiekowi warunków życia przez pracę, brak ochrony podstawowych praw ludzkich.

<sup>179</sup> Por. K. CZEKAJ, K. GORLACH, M. LEŚNIAK, *Labirynty współczesnego społeczeństwa*, wyd. Śląsk, Katowice 1996, s. 101–102.

<sup>180</sup> Por. M. DUDA, *Problematyka bezrobocia i jej społeczno-duchowych skutków w świetle katolickiej nauki społecznej*, dz. cyt., 139; S. JANECKI, *Ile pracujemy w pracy?*, „Wprost” (1999) nr 42, s. 22.

<sup>181</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Ukształtujcie porządek ekonomiczny tak, aby służył człowiekowi. Przemówienie do robotników i przedsiębiorców*, [w:] *Jan Paweł II w Portugalii, Hiszpanii, Lourdes*, wyd. PAX, Warszawa 1986, s. 349.

Liczne zagrożenie moralne i społeczne związane z niewłaściwym przeżywaniem czasu wolnego, a także z całkowitą rezygnacją z niego skłaniają bez wątpienia do podjęcia procesu wychowania do odpowiedzialnego i twórczego wykorzystywania czasu wolnego. Wychowanie do właściwego spędzania czasu wolnego winno stanowić integralną część szkolnej edukacji młodzieży.

## ROZDZIAŁ PIĄTY

### WYCHOWANIE DO ODPOWIEDZIALNEGO PRZEŻYWANIA CZASU WOLNEGO

Wielu ludzi posiada dzisiaj więcej wolnego czasu, niż to miało miejsce w przeszłości. Czy jednak dzisiejszy czas wolny służy dobru człowieka? Wiadomo, że samo posiadanie czasu wolnego nie gwarantuje przeżycia go jako odpoczynku czy przeznaczenia go w dobrym celu. Dlatego też należy mówić o wychowaniu do odpowiedzialnego przeżywania czasu wolnego, tak aby stał się on czasem poświęconym dla Boga, bliźnich i samego siebie.

Aby tak mogło się stać, niezbędne jest dowartościowanie roli czasu wolnego w życiu chrześcijanina. Dla życia tu na ziemi i dla osiągnięcia zbawienia ma bowiem znaczenie nie tylko praca, ale także czas wolny, który człowiek ma do własnej dyspozycji. Człowiek jest całością i ponosi odpowiedzialność nie tylko za spełniane obowiązki, ale także za aktywność podejmowaną w wolnym czasie, która może posłużyć zarówno dla jego psychofizycznego, jak i duchowego rozwoju człowieka (par. 1). Skoro czas wolny winien być aktywnie i twórczo przeżywany, z wykorzystaniem właściwych jego form, należy wskazać na znaczenie samowychowania, a także na rolę podmiotów i środowisk wychowujących do odpowiedzialnego korzystania z czasu wolnego (par. 2). Osobną uwagę należy poświęcić wychowaniu do religijnego przeżywania czasu wolnego, czyli do jego uświęcania (par. 3).

#### **1. Dowartościowanie roli czasu wolnego w życiu chrześcijanina**

Czas wolny to nie tylko przedmiot zainteresowania psychologii, medycyny, ekonomii czy organizacji życia społecznego, ale to także problem teologiczny i moralny. I to nie tylko w kwestii zapewnienia go człowiekowi, ale także osobistego wykorzystania czasu wolnego dla rozwoju osobowości oraz życia społecznego i religijnego.

Z pewnością nie można czasu wolnego postrzegać tylko jako przerwy w pracy o charakterze rekreacyjnym. Zdaniem Macieja Ostrowskiego na czas wolny należy patrzeć



w kontekście niepodzielności ludzkiej natury. Oznacza to, że nie powinno się czasu wolnego, w którym się odpoczywa, i pracy ukazywać jako przeciwstawnych sobie rzeczywistości, ponieważ zarówno czas wolny, jak i praca łączą się ze sobą, gdyż dotyczą tego samego człowieka<sup>1</sup>. Choć zewnętrznie różnią się od siebie, to tak naprawdę służą sobie wzajemnie. Nie da się bowiem pracować bez odpoczynku ani odpoczywać bez pracy.

Ponieważ zarówno praca ludzka, jak i czas wolny angażują ludzki rozum i wolę, stają się tym samym przedmiotem naukowej refleksji teologii moralnej. O ile jednak z punktu widzenia teologii moralnej zagadnienie ludzkiej pracy doczekało się systematycznego opracowania, to kwestia czasu wolnego domaga się wciąż właściwego dowartościowania go. Wciąż jeszcze czas wolny nie przez wszystkich jest postrzegany jako powinność moralna. Nie wszyscy dostrzegają jego pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości czy traktują jako szansę służby dla służenia bliźnim i oddawania czci Panu Bogu.

Uznanie wartości czasu wolnego daje do zrozumienia, iż stanowi on, w Bożych oczach, nie mniejszą wartość niż ludzka praca. A skoro tak, to Kościół, który służy człowiekowi w jego niepodzielnej integralności, obejmuje swą duszpasterską troską różne sfery ludzkiego życia, zarówno pracę, jak i szeroko pojęte życie kulturalne, odpoczynek i rekreację<sup>2</sup>. Każda bowiem z tych życiowych płaszczyzn jest dla człowieka wezwaniem do realizacji Bożego powołania i drogą prowadzącą do zbawienia.

Dowartościowanie czasu wolnego to przeżywanie go świadomie i odpowiedzialnie. Niestety wielu ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że czas wolny jest w ich rękach, do ich dyspozycji. Dlatego po prostu marnują go, przeznaczając na bezproduktywne czynności, które oddalają ich od realizacji życiowych celów, co budzi nieprzyjemne emocje, takie jak frustracja, poczucie winy, wstyd, a czasami nawet lęk. Niektórym zdarza się spędzać czas na oglądaniu filmów czy stron w Internecie, co zupełnie nic nie daje, poza wyrzutami sumienia, że znowu straciło się czas zarezerwowany dla jakiegoś ważnego zadania. I tak, to, co niby miało być relaksem, tak naprawdę nie ma nic wspólnego z odpoczynkiem.

Należy podkreślić, że właściwie przeżyty czas wolny ma wielkie znaczenie dla człowieka. Nie tylko dla jego dobrego samopoczucia, ale także dla jego właściwych odniesień do bliźnich i Pana Boga. Jest taka anegdota, która może dobrze zilustrować omawiany problem. Otóż w pewnym klasztorze sióstr klauzurowych dzieją się złe rzeczy. Do opata odpowiedzialnego za ten klasztor dochodzą listy pisane przez wiele sióstr, w których skarżą

---

<sup>1</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Duszpasterstwo wobec problemu wolnego czasu człowieka*, dz. cyt., s. 23.

<sup>2</sup> Por. Tamże, s. 24.

się one na złą, pełną podejrzliwości, kłótni i zawiści atmosferę panującą w zakonie. Tworzą się przeciwstawne obozy siostr, niektóre z nich nawet rozważają decyzję o wystąpieniu z klasztoru. Nic dziwnego, że opat wysłała tam na obserwację starego i doświadczonego zakonnika. Po trzydniowej wizycie zakonnik składa opatowi raport. Stwierdza, że jest tam nerwowo i depresyjnie. Jedne siostry czują nawet nienawiść do innych. Opat radzi się zakonnika, czy by przypadkiem nie podzielić przebywających tam siostr. Część z nich przenieść do innego klasztoru, a na ich miejsce sprowadzić inne. Stary zakonnik odpowiada, że pozwolił już sobie napisać swoje rekomendacje, i kładzie przed opatem kartkę. Jest na niej napisane jedno zdanie: „Zalecam zwiększenie czasu snu wszystkim siostronom o 30 min. i wprowadzenie kolejnych 30 min. obowiązkowego czasu na przebywanie na świeżym powietrzu”. Opat przystaje na radę zakonnika. Gdy ten po trzech miesiącach znów wizytuje ten sam klasztor, zastaje siostry pogodzone, a atmosfera tam panująca w niczym nie przypomina tej sprzed trzech miesięcy.

Umiejętność odpoczywania, czyli dobrego wykorzystania czasu wolnego, jest czymś zasadniczym dla wszelkich ludzkich postępów, zarówno w życiu duchowym, rodzinnym, jak i zawodowym. Dlatego każdy człowiek winien uczyć się doceniać czas wolny i nabywać umiejętność właściwego sposobu dysponowania nim. Niewątpliwie należy rozpocząć od tego, że każdy ma możliwość zarządzania swoim czasem, czyli dostosowywania go do siebie, i na odwrót – dostosowywania siebie do czasu, jaki posiada.

W tym celu, zdaniem Weroniki Rozy, należy skupiać się tylko na tych rzeczach, które są w danym momencie najważniejsze. Kiedy z samego rana ustali się, co w danym dniu jest do zrobienia i jakie rzeczy są na dany dzień najważniejsze, wtedy łatwiej jest się na nich skoncentrować. Dlatego dobrze jest ustalać plan dnia, wyodrębniając w nim czas na pracę, obowiązki, rodzinę, na pasję, zabawę, a także czas dla siebie. Zaleca się, aby nie myśleć o tym, co powinno się zrobić, tylko po prostu spróbować to zrobić. Ważne jest też, aby zbyt nie przejmować się opiniami innych. Można oczywiście zapytać o radę, ale i tak najważniejsze jest to, co się samemu wybiera. Bez wątplenia trzeba mieć świadomość tego, że coś może się nie udać, lecz mimo to warto próbować. Należy także pozbywać się wszystkiego, co rozprasza i uniemożliwia skupienie na wykonywanej pracy. Nade wszystko zaś powinno się unikać wymówek, typu: *nie chce mi się, nie mam czasu, nie mogę tego zrobić, nie teraz*, bo one zniechęcają i prowadzą do rezygnacji z powziętych zamiarów<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Por. W. ROZA, *Jak przestać marnować czas i zacząć robić to co się chce? – 10 prostych porad*, (Dostęp: 7.01.2024), <https://www.nieprzytomnemysli.pl/2021/03/jak-przestac-marnowac-czas-i-zaczac.html>.

Podsumowując, ważne jest, aby przekonać się, że zarządzanie czasem wolnym wcale nie jest takie trudne. Aby lepiej wykorzystać swój czas, trzeba przede wszystkim uświadomić sobie, na co tak naprawdę się go przeznaczy, a później zadbać o organizację i plan działania. Nigdy nie można lekceważyć tego, że obecnie istnieje szczególnie problem z konstruktywnym wykorzystywaniem czasu wolnego. A to ze względu na łatwy dziś dostęp do Internetu. Tu można zgubić się na wiele godzin w otchłani mediów społecznościowych, gier komputerowych lub seriali i nawet nie zauważyć, ile pożytecznych rzeczy mogłoby się zamiast tego zrobić. Z kolei marnowanie czasu sprawia, że słabnie motywacja do pracy, człowiek zaczyna się czuć gorzej i pojawiają się wyrzuty sumienia<sup>4</sup>.

W świecie, który jest zdominowany przez elektroniczne media całkowicie odbierające niektórym twórcą inicjatywę zorganizowania własnego czasu wolnego i odpoczynania na własny użytek, należy bez wątpienia podkreślać niezaprzeczalną wartość czasu danego człowiekowi do dyspozycji. Wielkie jest tu pole do działania, zarówno, dla rodziców, nauczycieli i wychowawców, jak i katechetów. W celu zrealizowania tego zamierzenia, czyli nauczania młodych doceniania czasu wolnego, nie ma chyba lepszej recepty, jak odwołanie się do przykładu samego Boga-Stwórcy.

O wartości i sposobie przeżywania czasu wolnego poucza bowiem Objawienie Boże. Na pierwszych kartach Pisma Świętego znajduje się obraz Boga, który nie tylko pracuje, ale i znajduje czas, w którym odpoczywa. *Księga Rodzaju* ukazuje Boga pracującego nad stwarzaniem świata przez sześć dni. Gdy kończy swoje dzieło, odpoczywa „dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął” (Rdz 2,2).

Jan Paweł II w liście apostołskim *Dies Domini* pisał, że skoro „praca Boga opisana na pierwszych stronicach *Księgi Rodzaju*, jest przykładem dla człowieka, to jest nim również Boży odpoczynek”<sup>5</sup>. Owego odpoczynku Boga nie należy jednak rozumieć powierzchownie jako swego rodzaju braku działania. Akt stwórczy, stanowiący fundament świata, jest bowiem ze swej natury nieustanny. Bóg zatem nigdy nie przestaje działać, o czym sam Jezus przypomina, mówiąc właśnie o nakazie świętowania szabat: „Ojciec mój działa aż do tej chwili i Ja działam” (J 5,17).

*Odpoczynek* Boga w siódmym dniu podkreśla doskonałość wykonanej pracy i oznacza, że zatrzymuje się On przed dziełem swoich rąk, kierując ku niemu spojrzenie pełne

---

<sup>4</sup> Por. D. FILIPIUK, *Jak przestać marnować czas – 5 wskazówek*, (Dostęp: 7.01.2024), <https://dorotafilipiuk.pl/jak-przestac-marnowac-czas-5-wskazowek/>.

<sup>5</sup> DD 11.

radości i zadowolenia, gdyż jest ono *bardzo dobre* (por. Rdz 1,31). Jest to więc spojrzenie *kontemplacyjne*, które nie zwraca się ku następnym dziełom, lecz pozwala raczej zachwyć się pięknem tego, co już zostało dokonane. Kieruje się ono ku wszystkim rzeczom, ale w szczególny sposób ku człowiekowi, który jest zwieńczeniem stwórczego dzieła<sup>6</sup>.

Skoro człowiek ma naśladować *odpoczywającego* Boga, to również i jego czas wolny nie powinien być tylko zwyczajną beczynnością czy lenistwem. Winien on być aktem człowieka rozumnego i wolnego. A zatem nie można czasu wolnego przeżywać byle jak, bez głębszego przemyślenia i zastanowienia się. Można powiedzieć, że umieć wykorzystać czas wolny, to wielka życiowa umiejętność. To w pewnym sensie sztuka, której trzeba się uczyć. Czas wolny winien zatem stać się sposobnością ku temu, aby człowiek stawał się mądrzejszy, lepszy i mocniejszy. Ktoś powiedział, że dobrze wykorzystać czas wolny, to znaczy nauczyć się w tym czasie lepiej patrzeć, lepiej słyszeć i lepiej mówić.

Warto więc w czasie wolnym udać się *na miejsce pustynne*, tam, gdzie jest mniej ludzi, gdzie lepiej słyszeć, gdzie także lepiej widać. Trzeba koniecznie podnieść oczy i zobaczyć, że jest słońce, że nocą są gwiazdy, że są drzewa i kwiaty. Czas wolny może posłużyć także temu, by nauczyć się słuchać. Człowiek zaabsorbowany codziennymi zajęciami niejednokrotnie mało słyszy, choć do jego uszu docierają dźwięki z radia, telewizora, ze smartfonu czy gwar ludzkich rozmów. Być może w czasie wolnym warto posłuchać ciszy. Niektórzy się jej boją, dlatego nawet w góry biorą ze sobą urządzenie ze słuchawkami, po prostu boją się usłyszeć ciszę: bo wtedy można usłyszeć siebie, głos własnego sumienia, można usłyszeć Boga.

Czas wolny może być także okazją, aby nauczyć się dobrze mówić. Jest rzeczą zadziwiającą, że gdy człowiek się tak napatrzy na cuda przyrody, nadziwi, nasłucha, to zaczyna nawet mówić sam do siebie. Są ludzie, którzy mówią do kwiatów, i wtedy podobno one szybciej rosną. Zadziwiające jest też i to, że im turyści idą wyżej w góry, im bliżej są nieba, a na szlaku spotykają coraz mniej ludzi, tym bardziej są dla siebie życzliwi i pozdrawiają się.

Można powiedzieć, że w czasie wolnym, warto uczyć się naśladować samego Boga, dla którego odpoczywać znaczy działać i zachwycać się dziełem rąk swoich. Dlatego wydaje się, że na współczesne czasy niezbędnym zadaniem jest uczenie się, a zwłaszcza uczenie dzieci i młodzieży cenięcia sobie czasu wolnego. Ważne jest dostrzeganie jego wartości, a zwłaszcza tego, że jest to wartość, o którą każdy może i powinien zadbać, aby ją

---

<sup>6</sup> Por. Tamże.

z pożytkiem wykorzystać. A można i trzeba ją wykorzystać dla własnego rozwoju psychofizycznego i duchowego, dla umacniania relacji rodzinnych i międzyludzkich, a także dla pogłębiania relacji z Bogiem-Stwórcą.

## **2. Wychowanie do odpowiedzialnego wykorzystania czasu wolnego i wyboru jego właściwych form**

Każdy chrześcijanin świadomy wagi czasu wolnego dla rozwoju osobowości, życia społecznego i religijnego powinien w procesie samowychowania podejmować trud wyboru właściwych form jego wykorzystywania. Będąc natomiast odpowiedzialnym za wychowanie dzieci i młodzieży, powinien podejmować trud uczenia ich roztropnego i twórczego korzystania z czasu wolnego.

Należy podkreślić, że czas w każdym okresie życia człowieka stanowi szczególnie cenne dobro, ponieważ należy do dóbr nieodwracalnych<sup>7</sup>. Natomiast sposób jego spędzania przez dobór odpowiednich form jest nierozdzielnie związany z jakością życia<sup>8</sup>. Nie da się ukryć, że czas wolny mądrze zagospodarowany i wypełniony zajęciami o wartościowych treściach ma istotne i pozytywne znaczenie zarówno dla rozwoju osobowości człowieka, jak i społeczeństwa<sup>9</sup>.

Z tej też racji wychowanie do odpowiedzialnego wykorzystywania czasu wolnego jest niezwykle istotne, polega bowiem na kształtowaniu od najmłodszych lat umiejętności samodzielnego z niego korzystania w sposób wszechstronnie rozwijający osobowość, pobudzający aktywność i inicjatywę oraz dostarczający możliwości wypoczynku<sup>10</sup>.

Zdaniem Małgorzaty Drost odnośnie do samego zagadnienia wyboru form spędzania czasu wolnego można mówić o pewnym relatywizmie, ponieważ co dla jednego będzie atrakcyjne i pożądane, to dla drugiego może być nieciekawe i odrzucane. Pomimo iż jest to sprawa indywidualna, to jednak kryje się tu niebezpieczeństwo, zwłaszcza w przypadku młodego człowieka, którego zbyt mały zasób doświadczeń nie pozwala w pełni ocenić, co jest korzystne dla jego prawidłowego rozwoju, a co bezwartościowe czy wręcz szkodliwe<sup>11</sup>.

<sup>7</sup> Por. B. DYMARA, *Czas jako wartość w życiu dorosłych i dzieci*, [w:] *Czas jako wartość w pedagogice*, red. W. FURMANEK, wyd. forsze, Rzeszów 2008, s. 79.

<sup>8</sup> Por. G. LEWICKA-ŚLIWA, *Współczesne style życia Polaków-„W czasie czy „przez czas” wolny?*, [w:] *„Nowy, wspaniały świat.” Moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 228–229.

<sup>9</sup> Por. K. DENEK, *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*, „Lider” (2006) nr 12, s. 10.

<sup>10</sup> Por. W. OKOŃ, *Czas wolny*, [w:] *Nowy słownik pedagogiczny*, dz. cyt., s. 63.

<sup>11</sup> Por. M. DROST, *Czas wolny, czas stracony*, „Życie Szkoły” (2007) nr 4, s. 6–7.

Dlatego też umiejętność korzystania z czasu wolnego wiąże się zarówno z całym stylem życia, jak i osobowością człowieka w ścisłym powiązaniu z procesami wychowawczymi mającymi miejsce na przestrzeni całego życia<sup>12</sup>. Trzeba zapewnić warunki wszechstronnego rozwoju człowieka, jeśli się chce, aby wykształcił on w sobie nawyk twórczego spędzania czasu wolnego. Zatem postępujący, statystycznie, wzrost ilości czasu wolnego niesie za sobą potrzebę wychowania człowieka do umiejętnego, pożytecznego i wartościowego jego zagospodarowania<sup>13</sup>.

W opinii Anny Panek należyte rozporządzanie czasem wolnym pozwala człowiekowi nie tylko odpoczywać i relaksować się, ale także rozwijać siebie i swoje zainteresowania oraz nabywać właściwe umiejętności budowania relacji międzyludzkich czy też radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dlatego też świadome planowanie i zagospodarowanie czasu wolnego wpływa na rozwój człowieka w różnych okresach jego życia, a ukształtowane wzory jego spędzania dają pożądane skutki. Te następnie kształtowane są w szeroko pojętych procesach wychowawczych, gdyż człowiek musi uczyć się w pełni wykorzystywać swój czas wolny na przestrzeni całego życia. Umiejętność jego wypełniania zajęciami wzbogacającymi osobowość nie jest człowiekowi dana sama z siebie, gdyż ukierunkowanie zainteresowań i pasji to zadanie rodziny, szkoły oraz lokalnego środowiska<sup>14</sup>.

Jest zatem rzeczą oczywistą, że to w znacznej mierze od sposobu wychowania będzie zależeć, w jaki sposób dzieci i młodzież w przyszłości będą potrafić zorganizować sobie czas wolny poza pracą zawodową. Przyzwyczajanie do czegoś, jako metoda wychowania, prowadzi tylko wtedy do trwałych nawyków, jeśli treść tego nawyku jest przez wychowanca wewnętrznie akceptowana<sup>15</sup>. Nie można zapominać, że w każdym człowieku istnieją impulsy rozwojowe nie tylko ku dobremu, ale także ku złemu. Stąd też żaden rodzic czy wychowawca nie jest w stanie ustrzec zarówno dzieci, jak i młodzieży przed negatywnymi wpływami zewnętrznego świata<sup>16</sup>. Dlatego należy korzystać zarówno z odpowiedniego systemu kształcenia, jak i udoskonalać metody oraz środki pomagające w wychowaniu, gdyż wraz z wpływem przemian społeczno-kulturowych wychowankowie zupełnie inaczej

---

<sup>12</sup> Por. M. DRAGON, *Czas wolny młodzieży gimnazjalnej*, [w:] *Formy spędzania wolnego czasu*, red. M. BANACH, T.W. GIERAT, wyd. Scriptum, Kraków 2013, s. 14–15.

<sup>13</sup> Por. T. ŁOBOŻEWICZ, G. BIECZYŃSKI, *Podstawy turystyki*, wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2001, s. 38.

<sup>14</sup> A. PANEK, *Zajęcia pozalekcyjne w reformowanej szkole*, wyd. Naukowe AP, Kraków 2002, s. 158.

<sup>15</sup> Por. G. HANSEMANN, *Wychowanie religijne*, wyd. PAX, Warszawa 1988, s. 45.

<sup>16</sup> Por. G. HANSEMANN, *Wychowanie religijne*, dz. cyt., 47.

patrzą zarówno na otaczający ich świat, na zmieniający się system wartości, jak i na czas, w którym żyją, i przyszłość, do której zmierzają<sup>17</sup>.

Przechodząc do konkretnego, czyli do wychowania dzieci i młodzieży do odpowiedzialnego wykorzystywania czasu wolnego, należy zwrócić uwagę na potrzebę udzielania młodym pomocy w dokonywaniu moralnych wyborów według chrześcijańskiego systemu wartości. Służą temu podstawowe środowiska mające wpływ na wychowanie człowieka, jakimi są rodzina, szkoła i Kościół oraz różne placówki wychowawcze i kulturalne<sup>18</sup>. Obranie przez nie odpowiedniego kierunku wychowania, a także zgodność ich działania stanowi ważny czynnik sprzyjający procesowi wychowania człowieka<sup>19</sup>. Popierane przez te środowiska wszelkie formy i sposoby spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież powinny być tak dobrane, aby jak najlepiej rozwijały wszechstronną aktywność i twórczą postawę, a nie tylko zagospodarowywały czas wolny i eliminowały nudę<sup>20</sup>.

Nie można zapominać, że zarówno globalizacja, jak i wpływ środków masowego przekazu i rozwój technologii informatycznych sprawiają, że przed współczesnym człowiekiem stoi wiele interesujących propozycji i form spędzania czasu wolnego, które nie zawsze służą dobru i rozwojowi człowieka. Jednak wzorce panujące w rodzinie, w tym wzorce korzystania z czasu wolnego w decydujący sposób wpływają na osobowość młodego człowieka<sup>21</sup>. Dlatego też szczególne znaczenie i pierwszeństwo przed innymi podmiotami wychowawczymi posiada rodzina, gdyż „jest najważniejszą instytucją przekazującą podstawowy zręb dziedzictwa kulturalnego szerszym zbiorowości”<sup>22</sup>.

Warto podkreślić, że to nie kto inny, tylko rodzice w pierwszej kolejności przetwarzają cechy wrodzone dzieci w cechy nabyte, które następnie wpływają na postawę dziecka, jego nawyki oraz zasady postępowania<sup>23</sup>. Natomiast styl i atmosfera życia w rodzinie

---

<sup>17</sup> Por. D. KUKLA, *Wychowanie w erze ponowoczesności wyzwaniem dla pedagogów*, [w:] *O społeczeństwie, wychowaniu i pracy w myśli Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, red. L. MARSZAŁEK, A. SOLAK, wyd. Labor UKSW, Warszawa 2010, s. 325.

<sup>18</sup> Por. P. HANDYGA-JANCZAK, *Rola rodziny w procesie wychowania do czasu wolnego*, [w:] *Opieka i wychowanie w rodzinie, szkole i środowisku*, red. B. MATYJAS, R. STOJECKA-ZUBER, wyd. Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2007, s. 51.

<sup>19</sup> Por. Z. WOŁK, *Świat jako market. Gospodarka kapitalistyczna. Praca. Edukacja*, „Pedagogika Pracy” 45 (2004), s. 70.

<sup>20</sup> Por. G. MARCINIAK, K. ORLIŃSKI, *Czas wolny jako prawo jednostki – fenomen czasu wolnego*, art. cyt., s. 89.

<sup>21</sup> Por. B. GUTKOWSKA, *Czas wolny w rodzinie*, „Wychowanie w Przedszkolu” (2010) nr 6, s. 51.

<sup>22</sup> F. ADAMSKI, *Socjologia małżeństwa i rodziny*, wyd. PWN, Warszawa 1982, s. 13.

<sup>23</sup> Por. H. SMARZYŃSKI, *Rodzina współczesna jako środowisko wychowawcze*, „Nauka dla Wszystkich” (1978) nr 292, s. 11.

decydują też o tym, jak dziecko, a potem młody człowiek wykorzystuje zasób zdobywanych doświadczeń oraz jak kształtują się jego ideały i uczucia<sup>24</sup>. Marian Grochociński określa wychowawczą funkcję rodziny jako „zespół występujących w rodzinie czynności związanych z kształtowaniem osobowości dzieci. (...) funkcja rodziny polega tu przede wszystkim na pobudzaniu jednostki do aktywności i stwarzaniu jej takich potrzeb, aby jak najbardziej rozwinęły się w niej siły życiowe, zdolności i talenty”<sup>25</sup>.

Ponadto, według Aleksandra Kamińskiego, rodzina to także wspólnota życia emocjonalnego, gdzie w czasie wszystkich lat życia następuje wzajemne wymienianie poglądów i ocen<sup>26</sup>. To ona wychowuje swoje dzieci przez stwarzanie im odpowiednich warunków do zdobywania doświadczeń, wyznaczania ich charakteru oraz przekazywania im wzorców zachowania. Styl życia w rodzinie oraz atmosfera w domu decydują o tym, jak dziecko wykorzystuje zasób zgromadzonych doświadczeń. Rodzice stanowią najbardziej znaczące wzory do naśladowania przez dziecko. Tym samym przygotowanie do mądrego wykorzystania czasu wolnego zależy w dużej mierze od rodziny, w której się dziecko wychowuje.

Bez wątpienia wiek szkolny jest okresem bardzo sprzyjającym kształtowaniu kultury wypoczynku, ponieważ nieduży zasób doświadczeń dziecka sprawia, że uformowany w tym okresie system wartości czy nawyków pozostawia trwałe ślady<sup>27</sup>. Stąd bardzo ważne stają się pewne wskazania dotyczące pełnienia opieki w czasie wolnym nad dziećmi, uwzględniające ich potrzeby, rozwój psychiczny oraz wiek<sup>28</sup>.

Nie bez znaczenia pozostaje kwestia ilości i sposobu spędzania czasu wolnego z dzieckiem, gdyż to w znacznej mierze decyduje o wzajemnych relacjach w rodzinie. Gdy są dobre, sprawiają, że rodzice mają większy wpływ na wybór form wspólnego spędzania czasu wolnego. Rodzice, którzy znają zainteresowania swoich dzieci, mogą dzięki temu odpowiednio i umiejętnie pokierować ich rozwojem, aby stworzyć im warunki do właściwego wyboru form spędzania czasu wolnego w życiu dorosłym<sup>29</sup>.

Podczas wzajemnych kontaktów rodzice mają możliwość prowadzenia rozmów ze swoimi dziećmi, a także kształtowania wzorców zachowania, wyrabiania określonych

---

<sup>24</sup> Por. E.B. HURLOCK, *Rozwój dziecka*, wyd. PWN, Warszawa 1960, s. 38.

<sup>25</sup> M. GROCHOCIŃSKI, *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, wyd. WSiP, Warszawa 1979, s. 12.

<sup>26</sup> Por. A. KAMIŃSKI, *Funkcje pedagogiki społecznej*, wyd. PWN, Warszawa 1972, s. 82.

<sup>27</sup> Por. M. ZIEMSKA, *Rodzina i dziecko*, wyd. PWN, Warszawa 1986, s. 311.

<sup>28</sup> Por. M. WALCZAK, *Wychowanie do wolnego czasu*, Zielona Góra 1994, s. 105.

<sup>29</sup> Por. G. DURKA, *Rodzina a czas wolny*, „Wychowanie w Rodzinie” (2011) nr 3, s. 49.



postaw i systemów wartości. Nawet zwykłe codzienne czynności, jak wspólne oglądanie telewizji przyczyniają się do kształtowania postaw wobec aktualnej rzeczywistości społecznej, problemów kulturowych i moralnych. Sprzyjającymi okolicznościami służącymi wychowaniu są niejednokrotnie proste zachowania typu wspólne spożywanie posiłków, oglądanie wartościowych programów, słuchanie muzyki, wyjścia do teatru, spędzanie czasu wolnego w trakcie ferii lub wakacji. Chwile, kiedy rodzina przebywa razem i wspólnie poświęca czemuś czas, przyczyniają się do kształtowania właściwych postaw społecznych<sup>30</sup>.

Do pozytywnych i wychowawczych form spędzania czasu wolnego należą częste kontakty z krewnymi, zaprzyjaźnionymi rodzinami, znajomymi i przyjaciółmi. Zapewniają one wzbogacenie kulturotwórczej roli rodziny o nowe treści i formy<sup>31</sup>. Istnieje bowiem duża szansa, że jeśli zainteresowania rodziców zmieniają się i ewoluują, to dziecko nie boi się własnych poszukiwań. Takie dziecko wie także, że rodzice będą go w tym w miarę możliwości wspierać. Ponadto w organizacji własnego czasu wolnego rolą rodziców jest wspieranie rozwoju dzieci. Rodzice mogą wpływać na uspołecznienie dziecka przez umożliwianie mu w jego czasie wolnym kontaktu z rówieśnikami oraz działania aktywizujące jego rozwój osobowościowy<sup>32</sup>.

Wiadomo, że dzieci i młodzież nie mogą w pełni samodzielnie zorganizować sobie czasu wolnego, ponieważ za swoje działanie ponoszą ograniczoną odpowiedzialność. Dlatego też rodzice podejmują inicjatywę uczenia dzieci właściwego spędzania czasu wolnego. To rodzice decydują o czasie wolnym swoich dzieci, mimo iż to nie zawsze jest zgodne z ich zamysłem. Do rodziców bowiem należy zadanie zorganizowania właściwego wypoczynku, rozwoju, rozrywki oraz wykształcenia nawyków właściwego spędzania czasu wolnego. Takie stanowisko dorosłych wynika z tego, że dzieci nie posiadają własnych doświadczeń i tym samym nie potrafią właściwie rozróżnić dobra od zła<sup>33</sup>.

Ponadto organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży zależy od wielu czynników, spośród których można wymienić choćby wiek. Jednak dla małych dzieci organizowanie czasu wolnego staje się koniecznością, ponieważ ze względu na rozwój psychofizyczny dziecko bywa zagubione w sytuacji samodzielnego podejmowania decyzji, chociażby

---

<sup>30</sup> Por. G. PAŃTAK, *Warunki kulturalne rodziny a osiągnięcia szkolne dzieci*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, (1991) nr 5, s. 209.

<sup>31</sup> Por. A. WRÓBLEWSKA, *Dom jako miejsce życia towarzyskiego*, „Wychowawca” (2008) nr 5, s. 13.

<sup>32</sup> Por. R. SOLECKI, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni*, wyd. Von Velke, Warszawa-Milanówek 2017, s. 179.

<sup>33</sup> K. CZAJKOWSKI, *Wychowanie do rekreacji*, wyd. WSiP, Warszawa 1979, s. 42.

dotyczącej tego, czym się bawić i z kim się bawić<sup>34</sup>. Prócz tego należy zauważyć, że rodzice, którzy potrafią zorganizować własny czas wolny i efektywnie realizują go przez różnorodne jego funkcje, przyczyniają się do przekazania prawidłowych nawyków w tym zakresie swoim dzieciom. Sposób, w jaki dzieci spędzają czas wolny, nie odbiega bowiem od dostarczanego im wzoru wykorzystania czasu wolnego przez rodziców<sup>35</sup>.

Natomiast rodzice, którzy sami nie mają czasu na wypoczynek i pomysłu na aktywność w czasie wolnym, mogą przez to nieświadomie przekazywać taką postawę swojemu dziecku. Żyjąc bowiem w ciągłym stresie i zabieganiu, niejednokrotnie nakładają na dziecko mnóstwo zadań do wykonania, zaburzając jego tempo pracy, zabawy i odpoczynku<sup>36</sup>.

Istnieje ogólne przekonanie, że dzieci spędzają swój czas wolny z rodzicami w sposób, w jaki rodzice sami spędzali go w dzieciństwie<sup>37</sup>. Wspólne spędzanie czasu wolnego z rodzicami na porządkach domowych i rozmowie stanowi również czynnik wychowawczy i chroniący przed podejmowaniem wielu niepożądanych aktywności np. w Internecie, a poza tym wspiera pozytywne zachowania, takie jak nauka, odrabianie pracy domowej, czytanie książek<sup>38</sup>. Umiejętność spędzania czasu wolnego w rodzinie, a więc wspólne rozmowy, zabawy, uczy nie tylko współpracy z innymi, ale prowadzi do odkrycia własnej wartości, a także tego, że ktoś się interesuje innymi i poświęca swój czas dla pozostałych członków rodziny<sup>39</sup>.

Z kolei wszelkie podejmowane w czasie wolnym formy rekreacji kulturalno-rozrywkowej obejmują zajęcia o biernym lub czynnym charakterze, między którymi powinna być zachowana odpowiednia proporcja. Do biernego charakteru spędzania czasu wolnego zalicza się np. oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie oraz chodzenie do kina, teatru, muzeum lub na wystawy. Natomiast czynny charakter jego spędzania to organizowanie różnych imprez, gry i zabawy zręcznościowe, dydaktyczne, towarzyskie, kolekcjonerstwo itp. Wszelkie formy rekreacji twórczej rozwijają indywidualne i twórcze działania, a także pozwalają dziecku dowartościować się i uwierzyć we własne siły, rozwinąć wrodzone

---

<sup>34</sup> Por. E. PRZYGOŃSKA, *Jak dzieciom i młodzieży rodzina powinna organizować czas wolny*, „Pedagogika Rodziny” (2011) nr 1(3-4), s. 129.

<sup>35</sup> Por. E. PRZYGOŃSKA, *Jak dzieciom i młodzieży rodzina powinna organizować czas wolny*, art. cyt., s. 124.

<sup>36</sup> Por. Tamże, s. 125.

<sup>37</sup> Por. B. GUTKOWSKA, *Wolny czas w rodzinie*, „Wychowanie w Przedszkolu” (2010) nr 6, s. 51.

<sup>38</sup> Por. R. SOLECKI, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni*, wyd. Von Velke, Warszawa-Milanówek 2017, s. 179.

<sup>39</sup> Por. A. DERDZIUK, *Wychowawcza rola rodziny w rozpoznawaniu powołania*, [w:] *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. K. JEŻYNA, T. ZADYKOWICZ, wyd. KUL 2008, s. 157.

zdolności i umiejętności. Do takich zajęć można zaliczyć chociażby czynne zajęcia teatralne, obserwowanie przyrody, zajęcia plastyczne, techniczne, muzyczne, czy też formy rekreacji fizycznej (ruchowej). Uczestnictwo rodziny w rekreacji kulturalno-rozrywkowej uatrakcyjnią czas wolny wszystkim jej członkom i jednocześnie umożliwia im przyswajanie oraz tworzenie wartości<sup>40</sup>.

Spśród licznych form spędzania czasu wolnego warto jeszcze wymienić basen, piesze wycieczki, jazdę na nartach, ponieważ odpowiedzialni za wychowanie rodzice zwracają uwagę na to, że wspólnie spędzony czas rozwija w dziecku pewność siebie, samodzielność, wnosi wiedzę o świecie oraz uczy relacji z innymi i radzenia sobie w trudnych sytuacjach<sup>41</sup>.

Spędzając czas z dzieckiem, rodzic ma możliwość obserwowania go w sytuacjach dla niego naturalnych. Wtedy może doradzać, podpowiadać, tworzyć sytuacje kształtujące system wartości dziecka, może też zachęcać je do działań kreatywnych i uczyć nowych zabaw. W przypadku małych dzieci istotne jest również zadbanie o możliwość spędzania części czasu wolnego z rówieśnikami, gdyż takie kontakty uczą zachowań społecznych. Natomiast z chwilą pójścia dziecka do szkoły stopniowo zmienia się forma spędzania przez nie czasu wolnego. Jest go już nieco mniej, ponieważ dochodzą dodatkowe obowiązki. Na tym etapie szczególnie pożądana jest różnorodność działań podejmowanych w czasie wolnym, przy jednoczesnej większej swobodzie w ich wyborze. I z pewnością bardziej pożądaną będzie kierowanie się zainteresowaniami dziecka, a nie jego rodziców<sup>42</sup>.

Zdarzają się także sytuacje, podczas których młody człowiek w czasie wolnym zdecydowanie przejawia inicjatywę, ujawnia się jego aktywność oraz umiejętność organizowania niektórych zajęć wykraczających poza obowiązki szkolne. Jest to niewątpliwie pozytywny przejaw dochodzenia przez dziecko do zrozumienia konieczności samowychowania się oraz stałego doskonalenia swoich umiejętności. Podczas spędzania czasu wolnego dobrowolnie dziecko określa formy i treści zajęć, które odpowiadają jego potrzebom i zainteresowaniom. W ten sposób nabywa umiejętność gospodarowania czasem wolnym i uczy się właściwie wypoczywać<sup>43</sup>.

W wychowaniu do odpowiedzialnego wykorzystania czasu wolnego ważne jest zapewnienie odpowiednich warunków dla rozwoju życia wewnętrznego, które przyczynią się

<sup>40</sup> Por. R. SOLECKI, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni*, dz. cyt., s. 125–126.

<sup>41</sup> Por. B. GUTOWSKA, *Wolny czas w rodzinie*, art. cyt., s. 51–54.

<sup>42</sup> Por. E. PRZYGOŃSKA, *Jak dzieciom i młodzieży rodzina powinna organizować czas wolny*, art. cyt., s. 129–130.

<sup>43</sup> Por. K. CZAJKOWSKI, *Wychowanie do rekreacji*, dz. cyt., s. 53.

do samowychowania i kształtowania charakteru. Nie ulega wątpliwości, że podczas wspólnych zabaw dzieci poszukują nowych wrażeń, rozbudzają swoje zainteresowania coraz to nowymi doświadczeniami, jakie pojawiają się podczas wspólnego spędzania czasu wolnego. Ujawniają także swoje zainteresowania, które podczas aktywnie spędzanego czasu wolnego rozwijają i odpowiednio kształtują. Różnorodne zajęcia w czasie wolnym sprzyjają powstawaniu pozytywnych cech charakteru, jak koleżeństwo czy serdeczny stosunek do innych<sup>44</sup>.

Współcześni rodzice coraz częściej zdają sobie sprawę, że telewizja i komputer nie zwalniają ich z obowiązków związanych z wychowaniem. Dlatego coraz częściej i chętniej stawiają na aktywność ruchową. Stąd nie sposób pominąć wartości i roli kultury fizycznej oraz sportu dla wszystkich działań stanowiących całość form aktywności ruchowej człowieka podejmowanych świadomie i celowo dla promocji zdrowia, rozwoju psychofizycznego, sprawności fizycznej oraz wypoczynku rodzinnego. Formy te przejawiają się przede wszystkim w postaci gier, zabaw ruchowych, gimnastyki, zajęć rekreacyjno-sportowych, wycieczek rowerowych i turystyki, ucząc w ten sposób właściwego spędzania czasu wolnego. Są realizowane na wszystkich etapach rozwoju rodziny<sup>45</sup>.

Warto nadmienić, że zachowania rodziny w czasie wolnym oraz miejsce sportu i rekreacji uzależnione są od wielu czynników takich jak np. etap życia rodziny, praca zawodowa, wielkość rodziny, a także status społeczno-ekonomiczny. Wraz z dorastaniem jej członków zmienia się charakter aktywności rekreacyjnej rodziny na rzecz instytucji edukacyjnych, sportowych oraz grup rówieśniczych i mediów<sup>46</sup>.

Z chwilą, kiedy dziecko wchodzi w wiek przedszkolny, a następnie szkolny, staje się częścią większego świata niż własny krąg rodzinny. To w grupie rówieśniczej ma bowiem okazję obserwować zachowania, z którymi wcześniej nie miało do czynienia. Zatem należy zauważyć, że rodzice mają relatywnie krótki czas na wykształtowanie w dziecku pewnych pożądanых nawyków. Niestety wielu rodziców zaniedbuje go, myśląc, że dziecko jest zbyt małe na przygotowanie do czasu wolnego. Tym samym nie zdają sobie sprawę z tego, że w życiu ich dziecka już nigdy więcej nie powtórzą się chwile, kiedy będą jego jedynymi nauczycielami. Trzeba zatem tak edukować społeczeństwo, aby przyszli rodzice mieli świadomość tego, że jeśli spędzają niedzielne popołudnie przed telewizorem, a nie

---

<sup>44</sup> Por. Tamże, s. 46–49.

<sup>45</sup> Por. Z. KRAWCZYK, *Teoretyczne orientacje w socjologii kultury fizycznej*, [w:] *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. DZIUBIŃSKI, Z. KRAWCZYK, M. LENARTOWICZ, wyd. AWF, Warszawa 2019, s. 29.

<sup>46</sup> Por. M. LENARTOWICZ, *Edukacja sportowa w rodzinie*, [w:] *Edukacja poprzez sport*, red. Z. DZIUBIŃSKI, wyd. Salezjańska Organizacja Sportowa RP, Warszawa 2004, s. 389.

choćby na spacerze, w kinie lub na wizycie rodzinnej, to prawdopodobnie ich dzieci, jeśli po drodze nie poznają innych możliwości, tak samo będą spędzać swój czas<sup>47</sup>.

W wychowaniu do czasu wolnego dużą rolę pełni szkoła, która przynależy do intencjonalnego środowiska wychowawczego, czyli „celowo powołanego do oddziaływania wychowawczego na osobowość jednostki”<sup>48</sup>. Ze względu na zakres wpływów szkoła stanowi drugie po rodzinie środowisko wychowawcze. Przede wszystkim ma ważny wpływ na rozwój umysłowy i społeczny dziecka, wyposażając je w wiadomości, umiejętności i nawyki potrzebne na przestrzeni całego życia. Zadaniem szkoły jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przygotowanie młodego człowieka do samodzielnego rozwijania kultury czasu wolnego, ponieważ „wychowanie do czasu wolnego powinno stać się przede wszystkim nieodłącznym elementem składowym wszechstronnego wychowania w szkole”<sup>49</sup>.

Wychowanie do czasu wolnego w szkole leży w gestii nauczycieli, którzy pełnią rolę stymulatorów uczniów w wyborze form spędzania czasu wolnego rozwijającego ich zainteresowania i zamiłowania, pamiętając o zapewnieniu warunków dla odpowiedniego wypoczynku. Dobrze funkcjonujące szkoły mające bogatą ofertę zajęć pozalekcyjnych są wysoko cenione zarówno przez uczniów, jak i rodziców<sup>50</sup>.

Mimo iż w szkole nie ma osobnego przedmiotu zaznajamiającego dzieci i młodzież z tym, co to jest czas wolny, jakie są jego walory oraz zasady jego należytego organizowania, to nie znaczy, że program nauczania pozbawiony jest tej tematyki. Różne elementy wiedzy na temat czasu wolnego zawarte są w programach przedmiotowych zwłaszcza takich jak wychowanie fizyczne, muzyka, plastyka czy geografia. Ponadto im więcej organizacji działa na terenie szkoły, tym czas wolny uczniów wykorzystywany jest w sposób bardziej pożyteczny<sup>51</sup>. Zatem dobra szkoła traktuje wychowanie jako wydobywanie i wyzwianie w uczniach wszystkiego, co w nich najlepsze, pomaga w przezwyciężaniu wad i słabości

---

<sup>47</sup> Por. P. HANDYGA-JANCZAK, *Rola rodziny w procesie wychowania do czasu wolnego*, [w:] *Opieka i wychowanie w rodzinie, szkole i środowisku*, red. B. MATYJAS, R. STOJECKA-ZUBER, wyd. Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2007, s. 52.

<sup>48</sup> J. PIĘTA, *Pedagogika czasu wolnego*, dz. cyt., s. 218.

<sup>49</sup> K. CZAJKOWSKI, *Wychowanie, do rekreacji*, dz. cyt., s. 95.

<sup>50</sup> Por. M. WALCZAK, *Wpływ rodziców i nauczycieli na sposób wykorzystania czasu wolnego przez dzieci*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” (1991) nr 9, s. 420.

<sup>51</sup> Por. P. HANDYGA-JANCZAK, *Rola szkoły w procesie wychowania do czasu wolnego*, [w:] *Opieka i wychowanie w rodzinie szkole i środowisku*, red. B. MATYJAS, R. STOJECKA-ZUBER, wyd. Akademia Świętokrzyska, Kielce 2007, s. 101.

oraz przygotowuje swoich podopiecznych do takiej organizacji i spędzania czasu wolnego, które zapewnia im wielostronny rozwój i służy społeczeństwu<sup>52</sup>.

To, co czyni dziecko w czasie pozalekcyjnym, znacznie mocniej przekształca i wzbogaca jego osobowość. Wspólny wypoczynek, wycieczka, zabawa czy wspólne działanie w kole zainteresowań należą do podstawowych form spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Dlatego ważne jest, aby rodzice rozumieli potrzebę kontaktu młodego człowieka ze środowiskiem i nie ograniczali jego rozrywek do zajęć organizowanych w domu rodzinnym, lecz doceniali proponowane wzory zachowania w czasie wolnym przez różnego rodzaju placówki<sup>53</sup>.

Aktywność uczniów związana jest również z równoległą edukacją pozaszkolną, która obejmuje obszar różnych instytucji wychowawczych stwarzających możliwość zaspakajania potrzeb przez pobudzanie aktywności umysłowej, społecznej, artystycznej, rozwijanie różnego rodzaju zainteresowań, zamiłowań. Udział w tych formach sprzyja zdobywaniu nowej wiedzy, umiejętności, doświadczeń, stymulując wyobrażenia i styl życia. Celem wychowania równoległego jest zatem dopełnienie wychowawczej edukacji szkolnej w perspektywie indywidualnego rozwoju człowieka oraz jest przygotowaniem go do właściwego organizowania czasu wolnego<sup>54</sup>. Wiele takich wartościowych wzorców w postaci metod i form spędzania czasu wolnego dostarcza chociażby harcerstwo czy szkolne ruchy krajoznawczo-turystyczne<sup>55</sup>.

Niestety formy spędzania czasu przez dzieci w młodszym wieku szkolnym nadal budzą wiele kontrowersji, ponieważ jedni rodzice są zadowoleni, że ich dzieci potrafią się zająć sobą, oglądając telewizję lub grając na komputerze, natomiast inni, mając świadomość niekorzystnych wpływów mediów na rozwój dzieci, starają się je zachęcić do innych form aktywności, takich jak sport, turystyka, czytelnictwo, twórczość. Zatem istnieje potrzeba uświadomienia rodzicom, jaki wpływ na wychowanie ma właściwa organizacja czasu wolnego. Nawyki i wzory przekazywane dzieciom przez rodziców mają wpływ na ich zachowanie w życiu dorosłym, zainteresowania, a także umiejętności w zakresie takiego,

---

<sup>52</sup> Por. J. PÓŁTURZYCKI, *Wielostronność w realizacji współczesnych przemian edukacyjnych*, [w:] *Proces kształcenia i jego uwarunkowania*, red. K. DENEK, F. BEREŹNICKI, J. ŚWIRKO-FILIPCZUK, wyd. Kwadra, Szczecin 2003, s. 158.

<sup>53</sup> Por. P. PINDERA, M. PINDERA, A. SZOSTAK, *Czas wolny dzieci*, „Nauczyciel i Szkoła” (2003) nr 1–2, s. 79–80.

<sup>54</sup> Por. T. SOKOŁOWSKA-DZIOBA, *Formy aktywności młodzieży w czasie wolnym*, [w:] *Aktywność dzieci i młodzieży*, red. S. GUZ, T. SOKOŁOWSKA-DZIOBA, A. PIELECKI, wyd. Comandor, Warszawa 2008, s. 189–194.

<sup>55</sup> Por. K. DENEK, *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, wyd. WSPiA, Poznań 2011, s. 109.

a nie innego spędzania czasu wolnego, aby mógł służyć indywidualnemu rozwojowi, nabywaniu właściwych nawyków, wiedzy czy aktywnemu wypoczynkowi<sup>56</sup>. To bowiem od rodziców będzie zależało, czy czas wolny dziecka, a później dorosłego człowieka będzie poświęcony wypoczynkowi, rozrywce, rozwojowi osobowości, czy też stanie się czasem pustym i bezwartościowym dla rozwoju człowieka<sup>57</sup>.

Szczególny obowiązek wychowania, w tym również do odpowiedzialnego przeżywania czasu wolnego należy do *Kościola*, ponieważ ma on za zadanie wskazywać wszystkim ludziom drogi zbawienia oraz udzielania swej pomocy do zdobywania pełnej doskonałości ludzkiej osoby zarówno dla dobra ziemskiej społeczności, jak i budowania świata bardziej ludzkiego (por. DWCH 3). Jak naucza Sobór Watykański II: „W wypełnianiu swego obowiązku wychowawczego Kościół, zapobiegliwy o wszystkie odpowiednie środki, troszczy się szczególnie o te, które są mu właściwe, a z których pierwszym jest katechizacja; ona to oświeca i wzmacnia wiarę, (...). Kościół wysoko ceni (...) także inne pomoce, które należą do wspólnego dziedzictwa ludzkości i które bardzo przyczyniają się do rozwijania umysłów i kształtowania ludzi, środki społecznego porozumiewania się, rozmaite zrzeszenia, których celem są ćwiczenia duchowe i cielesne” (DWCH 4).

Do doskonały program wychowania do odpowiedzialnego wykorzystywania czasu wolnego można wyprowadzić z nauczania *Katechizmu Kościoła Katolickiego* na temat świętowania dnia Pańskiego, czyli niedzieli. A mianowicie *Katechizm* wyjaśnia, że tak, jak Bóg „*odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął* (Rdz 2,2), tak również życie ludzkie składa się z pracy i odpoczynku. Ustanowienie dnia Pańskiego przyczynia się do tego, by wszyscy korzystali z wystarczającego odpoczynku i czasu wolnego, który mogliby poświęcić życiu rodzinnemu, kulturalnemu, społecznemu i religijnemu” (por. KDK 67)<sup>58</sup>.

*Katechizm* wyraźnie wskazuje na życie rodzinne, kulturalne, społeczne i religijne, którym należy poświęcać swój czas wolny. Taki czas z pewnością nie będzie zmarnowany, wręcz przeciwnie – będzie przeżyty odpowiedzialnie i twórczo. I to z pożytkiem dla danego człowieka, jak i dla innych. Należy zatem formować dzieci i młodzież do odkrywania wartości, jaką jest rodzina, jakie bogactwo fizyczne, społeczne i duchowe zawiera ona w sobie. Nie bez znaczenia jest docenianie wartości kultury, podkreślanie, że z natury swojej

<sup>56</sup> Por. M. JAMRUSZKA-GRZELUSZKA, *Wychowanie dzieci do czasu wolnego*, [w:] *Dziedziny wychowania w klasach początkowych*, red. M. MAGDA-ADAMOWICZ, E. KOBYLECKA, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2016, s. 258.

<sup>57</sup> Por. M. ZIEMSKA, *Rodzina i dziecko*, wyd. PWN, Warszawa 1986, s. 311.

<sup>58</sup> KKK 2184.

człowiek jest powołany do bycia *twórcą*, czyli tym, który jako jedyne spośród wszystkich stworzeń jest zdolny do nadawania nowej formy i znaczenia temu, co jest stworzone. Gdy chodzi o umiejętność przeznaczenia czasu wolnego życiu społecznemu, to *Katechizm* mówi o tym więcej w następnych numerach, gdy zaś chodzi o życie religijne to będzie mu poświęcona uwaga w ostatnim paragrafie.

Owo zaangażowanie się w życie rodzinne, kulturalne, społeczne i religijne jest tak ważne, że aby móc je zrealizować przynajmniej w niedzielę i święta nakazane, należy właśnie w te dni „powstrzymać się od wykonywania prac lub zajęć, które przeszkadzają oddawaniu czci należnej Bogu, przeżywaniu radości właściwej dniowi Pańskiemu, pełnieniu uczynków miłosierdzia i koniecznemu odpoczynkowi duchowemu i fizycznemu”<sup>59</sup>.

Należy zatem, zgodnie z nauczaniem *Katechizmu*, uświadamiać, nie tylko dzieci i młodzież, ale wszystkich wiernych, że niedzielne powstrzymanie się od pracy jest, oprócz oddania chwały Bogu, również po to, aby oddać swojej rodzinie i bliskim czas i staranie, o które trudno jest w pozostałe dni tygodnia<sup>60</sup>. Pięknym chrześcijańskim zwyczajem jest umiejętność poświęcania czasu wolnego na dobre uczynki, zwłaszcza zaś na posługę względem ludzi chorych, kalekich i starszych<sup>61</sup>.

Warto też pomyśleć w tzw. *weekend* o bliźnich, którzy nie mogą odpoczywać z powodu ubóstwa i nędzy. Pouczające, zwłaszcza dla dzieci, będzie to, gdy cała rodzina odwiedzi po drodze, jadąc na odpoczynek, np. dom dziecka, hospicjum czy dom dla seniorów.

*Katechizmu Kościoła Katolickiego* poucza, że niedziela powinna być także „czasem refleksji, ciszy, lektury i medytacji, które sprzyjają wzrostowi życia wewnętrznego i chrześcijańskiego”<sup>62</sup>. Innymi słowy, powinna być poświęcona nade wszystko na oddawanie czci Panu Bogu. I ten aspekt życia chrześcijańskiego powinien być w pierwszej kolejności uwzględniony w pedagogice chrześcijańskiej.

### **3. Wychowanie do religijnego przeżywania czasu wolnego**

Każdy chrześcijanin świadomy swojej odpowiedzialności przed Bogiem za powierzony mu na chrzcie świętym dar dzieciństwa Bożego powinien uczyć się w procesie

---

<sup>59</sup> KKK 2185; por. KPK, kan. 1247.

<sup>60</sup> Por. KKK 2186.

<sup>61</sup> Por. Tamże.

<sup>62</sup> KKK 2186.



samowychowania wykorzystywania czasu wolnego dla pogłębiania swojej relacji z Jezusem Chrystusem. I równocześnie będąc odpowiedzialnym – jako rodzic czy wychowawca – za religijne wychowanie powierzonych sobie dzieci i młodzieży, powinien ich uczyć tego samego. Albowiem czas wolny to nie tylko rekreacja i odpoczynek, to nie tylko zaangażowanie w umacnianie międzyludzkich relacji, ale to nade wszystko czas dany człowiekowi przez Boga dla troski o zbawienie własne i bliźnich.

Za Czesławem Bartnikiem można powiedzieć, że czas wolny przeżywany na sposób religijny tworzy wyjątkową „czasoprzestrzeń religijną”, a wraz z nią „przestrzeń sakralną”, w odróżnieniu do czasu przeżywanego na sposób świecki. Stąd bardzo ważne jest, aby człowiek obciążony licznymi obowiązkami uczył się zdobywać czas dla Pana Boga<sup>63</sup>. Należy mieć bowiem świadomość tego, że nawet dorosły człowiek może zatrzymać się w swym religijnym rozwoju na poziomie religijności dziecka, dlatego niezbędne jest permanentne pogłębianie osobistej więzi z Bogiem. A nie dokona się to bez świadomego, osobistego zaangażowania<sup>64</sup>.

Zanim zostanie zwrócona uwaga na rolę samowychowania do religijnego przeżywania czasu wolnego, należy podkreślić znaczenie roli rodziców w tej dziedzinie. *Katechizm Kościoła Katolickiego* poucza, że „przez łaskę sakramentu małżeństwa rodzice otrzymali zadanie i przywilej *ewangelizowania swoich dzieci*. Możliwie jak najwcześniej powinni wprowadzać swoje dzieci w tajemnice wiary, której są dla nich *pierwszymi zwiastunami*”<sup>65</sup>.

Rodzice powinni rozpocząć religijne wychowanie swoich dzieci od nauczania ich modlitwy<sup>66</sup>. A winni to czynić od wczesnego dzieciństwa, tak aby dziecku, jak się to mówi, *weszło w krew* przeznaczanie każdego dnia specjalnego czasu tylko dla Pana Boga. Oczywiście, że nie może to być tylko modlitwa dziecka, ale modlitwa, odmawiana na poważnie, wraz z rodzicem czy rodzicami.

Ponadto uczeniu dziecka modlitwy powinno towarzyszyć przekazywanie mu właściwego obrazu Pana Boga. Nie można dziecku kazać się modlić do jakiejś tam „Bozi”, bo takiej istoty przecież nie ma. Jest Pan Bóg i Pan Jezus. I tylko Im godzi się poświęcać codziennie czas. Należy pamiętać, że obraz Boga wytworzony we wczesnym dzieciństwie wyciska niekiedy w świadomości człowieka piętno na całe dorosłe życie. I bywa, że kiedy

---

<sup>63</sup> Por. CZ.S. BARTNIK, *Ręka i myśl*, dz. cyt., s. 252.

<sup>64</sup> Por. G. HANSEMANN, *Wychowanie religijne*, dz. cyt., s. 69–70.

<sup>65</sup> KKK 2225.

<sup>66</sup> Por. Tamże 2226.

ktoś jako dorosły odchodzi czasem od Boga, to odchodzi właśnie od owego wytworzonego w dzieciństwie fałszywego Jego obrazu. Właśnie w celu wyeliminowania takiego niebezpieczeństwa należy dziecku mówić prawdę o Bogu, używając właściwych pojęć i – broń Boże – nie straszac dziecka Panem Bogiem.

Jak poucza *Katechizm Kościoła Katolickiego*, „na rodzicach spoczywa poważna odpowiedzialność za dawanie dobrego przykładu swoim dzieciom”<sup>67</sup>, również w wymiarze spełniania praktyk religijnych, które są żywym dowodem na poświęcenie czasu dla Pana Boga. Już w Starym Testamencie akty czci oddawanej Bogu w życiu rodzinnym, społecznym oraz w życiu wspólnoty całego ludu miały ważne znaczenie, i to począwszy od przepisów dotyczących spożywania pokarmów przez nabożeństwa czy kalendarz obchodzonych świąt. Zatem życie religijne stanowiło wielką wartość i świadczyło o wierności zawartemu Przymierzu. Również Jezus włączał się w spełnianie żydowskich praktyk religijnych, choć Jego misją pozostawało pełnienie woli Ojca Niebieskiego i ustanowienie Nowego Przymierza<sup>68</sup>. Tak samo jak dawniej, również współczesny człowiek od najmłodszych lat styka się z religią w jej obiektywnym wymiarze i ma prawo do jej poznania, zgłębiania i wyznawania na zewnątrz<sup>69</sup>.

Jednak kontakt osobisty między człowiekiem a Bogiem jest sprawą nadprzyrodzonej łaski Bożej. Dlatego nie może być przez rodziców przekazywany dzieciom w taki sposób, w jaki przekazuje się np. wykształcenie. Niemniej jednak w swej zewnętrznej formie sposób odnoszenia się dziecka do Boga kształtuje się po części w domu rodzinnym. Dla nawiązania osobistego kontaktu z Bogiem bardzo ważna jest atmosfera miłości w rodzinie, ponieważ jej brak może utrudnić dziecku wytworzenie właściwego obrazu Boga. Istnieje bowiem pewna prawidłowość, że dzieci niemające zaufania do rodziców, niemogące na nich liczyć, a także niedoświadczające poczucia bezpieczeństwa w rodzinie tym samym nie mają wzoru, na którym mogłyby się uczyć swego stosunku do Boga<sup>70</sup>. A jeśli ktoś nie ma osobistej relacji z Bogiem, to trudno będzie mu poświęcać dla Niego swój czas wolny.

Znawcy problematyki religijnego wychowania podkreślają, że okres najwcześniejszego i wczesnego dzieciństwa jest okresem zdobywania pierwszych trwałych, choć jeszcze

---

<sup>67</sup> KKK 2223.

<sup>68</sup> Por. G. HANSEMANN, *Wychowanie religijne*, wyd. PAX, Warszawa 1988, s. 31–33.

<sup>69</sup> Por. R. CHAŁUPNIAK, „Wychowanie religijne” czy „wychowanie chrześcijańskie?”, [w:] *Wychowanie religijne u progu trzeciego tysiąclecia chrześcijaństwa*, red. R. CHAŁUPNIAK, J. KOSTORZ, Opole 2001, wyd. Św. Krzyża, s. 231–232.

<sup>70</sup> Por. M. BRAUN-GAŁKOWSKA, *Psychologia domowa*, wyd. Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne, Olsztyn 1987, s. 98–100.

nie w pełni świadomych doświadczeń świata i Boga. To od rodziców dziecko dowiaduje się o istnieniu Boga i kim On jest. Jeśli sprawy religii są częstym przedmiotem rozmów w domu, to dziecko bardzo wcześnie nabiera przekonania o ich ważności. Natomiast kiedy się o nich nie mówi lub pojawiają się rzadko, dziecko przyzwyczaja się sądzić, że nie mają one większej wagi albo że te rzeczy są czymś odświętnym i bez większego znaczenia dla codziennego życia<sup>71</sup>. Dlatego nie można się dziwić, że trudno będzie takie dziecko przekonać, aby w swoim czasie wolnym przewidziało chwile na spędzenie sam na sam z Bogiem, który tak naprawdę nie liczy się w życiu człowieka.

Warto podkreślić, że same tylko teoretyczne prawdy o wierze religijnej przekazane przez rodziców czy katechetów nie są w stanie przekonać dziecka o realności istnienia Boga. Tu niezbędne jest osobiste świadectwo wiary tego, który naucza. Dlatego też tam, gdzie brak tego doświadczenia, nawet najlepsza katecheza, kazanie czy program religijny pozostają tylko zbiorem otoczek słownych, a nie czymś rzeczywistym. Aby jednak dziecko mogło świadomie rozwijać swój kontakt z Bogiem i dzięki temu być wdrożone w proces samowychowania w tym kierunku, musi być jak najwcześniej wprowadzane w rzeczywistość nadprzyrodzoną<sup>72</sup>.

Zasadniczo obowiązek ten spoczywa na całym chrześcijańskim otoczeniu, a zwłaszcza na rodzicach, co jest zgodne ze słowami samego Chrystusa skierowanymi do Apostołów: „Pozwólcie dzieciom przychodzić do mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy królestwo Boże” (Mk 10,14). Już bowiem małe dzieci spotykają się z różnego rodzaju przejawami religijności, chociażby wtedy, gdy widzą obiekty sakralne, słyszą bicie dzwonów, oglądają programy telewizyjne czy też uczestniczą w zwyczajach religijnych.

Jak zauważa Czesław Walesa, czas poświęcony dziecku na zapoznanie go z rzeczywistością nadprzyrodzoną nie jest nigdy czasem straconym, ponieważ dzieci wywodzące się z religijnych rodzin pierwsze zachowania religijne przejawiają już między 8. a 15. miesiącem życia. Najczęściej są to proste słowa, takie jak „amen”, „alleluja”. Potrafią też przyjmować modlitewną postawę ciała albo wykonywać proste gesty, naśladując swoich rodziców. Małe dziecko jest bardzo pojętne i wiedzę o Bogu przyswaja ochoczo oraz ze zrozumieniem. A można tę wiedzę przekazywać dziecku np. podczas spaceru, przy wspólnych

---

<sup>71</sup> Por. Tamże.

<sup>72</sup> Por. Z. MAREK, *Wychowywać do wiary*, wyd. WAM, Kraków 1996, s. 22-23; J. WILK, *Wychowanie religijne dzieci i młodzieży we współczesnej rodzinie polskiej*, [w:] *Z badań nad rodziną*, red. T. KUKOŁOWICZ, wyd. KUL, Lublin 1984, s. 169-174.

posiłkach czy przed snem, niewątpliwie w sposób dostępny dla jego wieku. Ten okres rozwoju dziecka, zdaniem Autora, nie może być pomijany, gdyż system wartości dzieci kształtuje się właśnie w pierwszych miesiącach i latach ich życia, natomiast proste zachowania religijne traktowane są jak szansa otwarcia się dziecka na rzeczywistość religijną. Realizuje się to na przestrzeni wielu lat przez łączność w modlitwie, we wspólnocie, w aktach kultu, jak również żywym zainteresowaniu gestami, symbolami czy obrazami<sup>73</sup>. Dorastające dziecko często zadaje trudne pytania, które człowiek dorosły może potraktować jako bodziec do własnego rozwoju religijnego w czasie wolnym<sup>74</sup>.

Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym jest wychowywane religijnie, to fakt bycia chrześcijaninem jest dla niego sprawą naturalną i oczywistą. Dlatego też czerpie ono radość z modlitwy, chodzenia do kościoła, z opowieści o Panu Bogu i ma przekonanie, że wszyscy ludzie w ten sam sposób wierzą. W tym okresie bowiem dziecko nie potrzebuje i nie wymaga żadnego dowodu na istnienie Boga. Dzięki temu chętnie przeznaczają swój czas na zainteresowania związane z rzeczywistością nadprzyrodzoną. W późniejszym czasie konieczne jest zaangażowanie dziecka w podejmowanie wysiłku w tej przestrzeni życia, a zadaniem osób odpowiedzialnych za jego wychowanie jest wtedy pobudzanie go do przyjęcia religijnej postawy oraz czuwanie nad nim i podtrzymywanie go w podejmowanych działaniach<sup>75</sup>. A wszystko w tym celu, aby po wyjściu z okresu dzieciństwa nie zaprzestało poświęcania sprawom religijnym swojego czasu wolnego.

Z chwilą kiedy w dorastającym dziecku zaczyna rozwijać się świadome życie religijne, ważną i pomocną rolę w rozwoju życia religijnego może spełniać zaangażowane przeżywanie roku kościelnego, który dostarcza w każdym miesiącu odpowiednich tematów ubogacających chrześcijańskie wychowanie. Nieodłącznie towarzyszą temu symbole religijne, jakimi są chociażby świece adwentowe, choinka, śpiew kolęd, a także cała symbolika związana z okresem wielkanocnym<sup>76</sup>. Nic więc dziwnego, że dziecko z utęsknieniem oczekuje na te wydarzenia i chętnie poświęca swój czas wolny na ich przeżywanie.

Owo podtrzymywanie zwyczajów świątecznych może posiadać podwójne znaczenie: ze względu na treści, na jakie wskazuje, oraz na okazję do współdziałania dla wszystkich członków rodziny. Kiedy znaki religijne pozbawione są treści, stają się puste, natomiast

---

<sup>73</sup> Por. C. WALESA, *Religijności rozwój*, [w:] *Religia*, red. T. GADACZ, B. MILERSKI, t. VIII, wyd. PWN, Warszawa 2003, s. 423.

<sup>74</sup> Por. M. BRAUN-GAŁKOWSKA, *Psychologia domowa*, dz. cyt., s. 99.

<sup>75</sup> H. GIEGER, *Co wyrosnie z naszych dzieci*, wyd. PAX, Warszawa 1979, s. 19–20.

<sup>76</sup> Por. G. HANSEMANN, *Wychowanie religijne*, dz. cyt., s. 100–101.

kiedy wyrażają głęboko zrozumiałe przesłanie, wzbogacają człowieka. Stąd warto zabiegać o ich podtrzymywanie na każdym etapie życia religijnego człowieka.

Niestety, obecnie bardzo wiele zwyczajów ulega zapomnieniu najczęściej przez rzekomy brak czasu lub po prostu zwykłego wygodnictwa. Skoro bowiem współczesny człowiek ma czas na pracę, rozrywkę, oglądanie telewizji czy też aktywne uczestnictwo w portalach internetowych, to warto zadać sobie pytanie, na co tak naprawdę ma się ten czas. Czy ma czas na modlitwę, praktyki religijne, rozważanie tajemnicy zbawienia i przeznaczenia do życia wiecznego? Nie można przecież nie mieć czasu żyć, ponieważ zarówno rodzina, jak i wspólnota Kościoła, do której przynależy każdy ochrzczony, jest wspólnym sposobem życia pomagającym w osiągnięciu doskonałości człowieczeństwa.

Jak zauważa Maria Braun-Gałkowska, dzieci mają duże wycucie tajemnicy i nadprzyrodzoności, dlatego o tajemnicach wiary można im mówić bardzo wcześnie. Należy to czynić uczciwie, zaznaczając niekiedy, że ze zrozumieniem prawd objawionych mogą mieć problem także ludzie dorośli. Nikt, kto przyzna się do swojej ograniczoności i bezradności w kwestii zrozumienia niektórych prawd wiary, na pewno nie utraci swojego autorytetu. Nie należy natomiast przekazywać żadnych informacji, które w późniejszym okresie życia trzeba prostować czy wręcz negować. Może to bowiem skutkować w przyszłości tym, że dziecko ucząc się w szkole o ewolucji, odrzuci całą naukę o stworzeniu i przeznaczeniu człowieka do zbawienia<sup>77</sup>.

Zatem wczesne dzieciństwo należy uznać za jeden z tych okresów, w których zakładane są fundamenty wiary osobowej. Na ich podstawie rozwija się dalsza religijność człowieka. Stąd bardzo ważne jest, aby rodzice regularnie przeznaczali swój czas na praktyki religijne z dziećmi. Z chwilą wejścia młodego człowieka w wiek szkolny oddziaływanie wychowawcze ze strony rodziców schodzi na plan dalszy. Tutaj dużą rolę odgrywa postawa nauczycieli, katechetów oraz grupa rówieśnicza. Jest to też najbardziej właściwy okres uczenia się, ponieważ młodego człowieka interesuje zdobywanie wiedzy o życiu i świecie. Z kolei przed katechetami stoi wyzwanie, aby w tym okresie dać dziecku przynajmniej podstawy wiedzy religijnej niezbędnej do religijnego życia<sup>78</sup>. Albowiem bez odpowiedniego zasobu wiedzy religijnej dziecko nie będzie w stanie w swoim czasie wolnym zainteresować się sprawami życia religijnego. Łatwiej go wciągnie zewnętrzny, kolorowy świat.

---

<sup>77</sup> Por. M. BRAUN-GAŁKOWSKA, *Psychologia domowa*, dz. cyt., s. 99.

<sup>78</sup> Por. G. HANSEMANN, *Wychowanie religijne*, dz. cyt., s. 150–159.

Trudne doświadczenie i zarazem wyzwanie w wychowaniu religijnym pojawia się w okresie wieku dojrzewania, ponieważ wtedy zaczyna się okres tzw. buntu, własnych poszukiwań dróg życiowych oraz licznych pytań, których odpowiedzi domagają się rzeczowych uzasadnień. Młody człowiek stawia pytania dotyczące Boga, sensu i wartości życia ludzkiego i wymaga, aby poświęcić mu sporo czasu wolnego zwłaszcza ze strony rodziców, wychowawców i katechetów. A ponieważ wiara jest rzeczą osobistą, to zwłaszcza w tym newralgicznym okresie rozwojowym człowieka nie można na nim nic wymuszać, lecz proponować, zachęcać i dawać świadectwo swoim życiem. W tym okresie istnieje niebezpieczeństwo, że nauka religii będzie nastawiona na osoby słabo wierzące i wręcz wątpiące, kosztem tych, którzy chcą wzrastać w wierze<sup>79</sup>. Dlatego też kwestia zakorzenienia wiary w tym okresie ma bardzo wielkie znaczenie, ponieważ decyduje, czy w przyszłości dany człowiek w swoim czasie wolnym podejmie samowychowanie w kierunku własnego zbawienia jako właściwego celu ostatecznego.

Nie ulega wątpliwości, że najbardziej podstawowym i powszechnym aktem życia religijnego świadczącym o osobowym traktowaniu Boga przez człowieka, jest modlitwa. Jest ona dialogiem i odpowiedzią człowieka na słowo Boga skierowane do niego. I choć przybiera różne formy (uwielbienia, dziękczynna, przebłagania, prośby), jej zasadniczym zadaniem dla wszystkich form jest wewnętrzna integracja człowieka i coraz pełniejsza aktualizacja więzi duchowej z Bogiem<sup>80</sup>. Dlatego też pierwszym doświadczeniem religijnym jest modlitewna postawa rodziców zwracających się w stronę niewidzialnej rzeczywistości, której towarzyszy specyficzna atmosfera ciszy, skupienia i wspólnej obecności. To odmienne zachowanie rodziców najczęściej w godzinach wieczornych wzbudza szczególną uwagę dziecka, stanowi bowiem dla niego coś nowego, ale zarazem realnego i rzeczywistego<sup>81</sup>. Współczesne wychowanie do modlitwy prowadzi do swobodnego wypowiedzenia tego, co dziecko przeżywa w kontaktach z rodzicami i otoczeniem, czyli obejmuje cały świat dziecka, dzięki czemu rozwija świadomość, że modlitwa jest ważną częścią życia, a nie przykrym obowiązkiem. Zatem jej przedmiotem powinny być małe i wielkie przeżycia dnia codziennego<sup>82</sup>. A skoro tak, to znajdzie ona należne miejsce w grafiku młodego człowieka.

---

<sup>79</sup> Por. Tamże, s. 128–132.

<sup>80</sup> Por. B. HÄRING, *Świętość a dobro. Wzajemny stosunek religii i moralności*, wyd. Pallottinum, Poznań 1963, s. 18–31.

<sup>81</sup> Por. M. LEIST, *Nie ma wiary bez doświadczenia*, wyd. PAX, Warszawa 1986, s. 61.

<sup>82</sup> Por. J. MULLER, *Modlimy się z dziećmi*, wyd. Wydawnictwo „M”, Kraków 1992, s. 34–36.

Warto również zwrócić uwagę na rolę i znaczenie modlitwy kontemplacyjnej wymagającej odpowiedniego skupienia i czasu. Należy wykorzystać fakt, że dziecko posiada naturalną zdolność do medytacji na podstawie obrazu, wyobraźni i słowa. Taka sama medytacja może dotyczyć treści religijnych przekazywanych drogą słowną, obrazkową, dziecko podchodzi do niej bowiem z taką samą łatwością i przyjemnością jak do medytacji naturalnej. Pomocne są tutaj kolorowe książki religijne czy biblie obrazkowe, z których dziecko w czasie wolnym może korzystać bez żadnej zachęty ze strony dorosłych. Dziecko samo wyraźnie wyczuwa moment nastroju do medytacji. Jednak w wielu rodzinach brak czasu oraz inne niesprzyjające okoliczności nie pozwalają na wspólną modlitwę. Czasem jest to również wynikiem złej woli<sup>83</sup>.

Aby modlitwa stała się bliska dziecku, a w przyszłości dorosłemu człowiekowi należy przyzwyczajać je do regularności. Nie wystarczy modlić się sporadycznie i tylko wtedy, kiedy znajduje się na to czas wolny, ponieważ i proces ogólnego wychowania nie dokonuje się z dnia na dzień. W wychowaniu religijnym na każdym etapie jego rozwoju ważne jest zaplanowanie czasu tak, aby zachować systematyczność<sup>84</sup>. Tak samo rodzice, którzy w swoim domu wprowadzają zwyczaj czytania dziecku bajek przed zaśnięciem, powinni naprzemiennie i regularnie wprowadzić czytanie opowiadań biblijnych opracowanych specjalnie dla dzieci, zwłaszcza z Nowego Testamentu. W ten sposób wyrabiają stały nawyk sięgania do treści religijnych, który zaowocuje w jego dorosłym życiu<sup>85</sup>.

Mimo iż nauczanie religii na każdym etapie rozwoju człowieka zalicza się do czynników pomocniczych w wychowaniu religijnym, to należy zauważyć, że często we współczesnej sytuacji religijnej rodzin, które niejednokrotnie zaniedbują prawidłowe wychowanie religijne, jest ono dla wielu dzieci i młodzieży niestety jedyną możliwością wprowadzenia ich w doświadczenie wiary i modlitwy<sup>86</sup>. Jednak nauka religii w szkole nie zwalnia rodziców od współodpowiedzialności za wychowanie religijne dzieci i młodzieży, ponieważ powinni oni interesować się przekazywanymi treściami programowymi i rozwiewać ewentualne wątpliwości<sup>87</sup>. Jeśli dziecko wyniesie z domu rodzinnego i z katechezy głębokie przeświadczenie, że modlitwa ma sens, bo wiąże się z codziennym życiem i wpływa na nie, to na pewno tak łatwo nie porzuci jej w życiu dorosłym.

---

<sup>83</sup> Por. Tamże, s. 52.

<sup>84</sup> Por. Tamże, s. 53.

<sup>85</sup> Por. H. GEIGER, *Co wyrosnie z naszych dzieci*, wyd. PAX, Warszawa 1979, s. 40.

<sup>86</sup> Por. G. HANSEMANN, dz. cyt., s. 150–159.

<sup>87</sup> Por. Tamże, s. 118–119.

Bywa i tak, że w procesie wychowywania religijnego to nie tylko rodzice oddziałują na dzieci, inicjując i rozwijając ich wiarę, zdarza się bowiem, że to właśnie same dzieci przez swoją gorliwość i prostotę wiary doprowadzają rodziców do Boga<sup>88</sup>. Zatem prawidłowo rozumiane wychowanie religijne zmierza nie tylko do rozwoju osoby ludzkiej, ale ma na względzie przede wszystkim to, aby ochrzczeni, wprowadzani stopniowo w tajemnicę zbawienia, stawali się coraz bardziej świadomi otrzymanego daru wiary<sup>89</sup>. Można zatem powiedzieć, że cały proces wychowania dziecka polega na tym, aby przygotować je do samodzielnego, dorosłego życia. Innymi słowy, do przejścia kierownictwa nad własnym procesem rozwoju, czyli do samowychowania<sup>90</sup>.

Samowychowanie polega na samodzielnym formowaniu emocjonalno-wolitywnej sfery własnej osobowości, a więc na takim kształtowaniu swojej wolności, aby podejmować decyzje zgodne z przyjętą hierarchią wartości i własnym światopoglądem<sup>91</sup>. Zatem samodzielne wychowanie do religijnego przeżywania czasu wolnego powinno polegać na nawiązaniu osobistego kontaktu z Jezusem Chrystusem. Chodzi tu o osobiste spotkanie z Nim, o związek miłości rozpalający serce człowieka tak intensywnym płomieniem, że niemożliwe staje się już jakiegokolwiek zerwanie tego związku<sup>92</sup>.

Jeśli ponadto weźmie się pod uwagę, że tylko Bóg nie podlega zmianie i nie przemija, że tylko nad Bogiem czas nie ma władzy, to ten, kto buduje w Bogu i na Bogu, ten może być pewny, że jego czas nie będzie zmarnowany, ale przemieni się w szczęśliwą wieczność. Aby zatem dobrze spożytkować czas swojego ziemskiego życia, trzeba nawiązać kontakt z Bogiem, który jest Panem czasu. To nawiązanie kontaktu nazywa się modlitwą, czyli rozmową z Panem. I trzeba zaprawiać się nieustannie do modlitwy. Wbrew temu, co mówią niektórzy, że czas dany Bogu jest czasem straconym i zmarnowanym<sup>93</sup>.

Jeszcze inni mówią, że nie mają czasu na modlitwę. Podobno najlepszym sposobem na znalezienie czasu na modlitwę jest modlitwa. Jeśli ktoś będzie czekał na moment, w którym będziesz miał więcej czasu, to nigdy nie zacznie się modlić. Powiadają, że święta Teresa z Ávila mówiła, że modlitwa zaczyna się od podjęcia osobistej, stanowczej decyzji

---

<sup>88</sup> Por. K. KWIATKOWSKI, *Wychowanie religijne w rodzinie*, art. cyt., s. 56.

<sup>89</sup> Por. FC 39.

<sup>90</sup> Por. M. NOWAK, *Wychowanie w personalizmie*, „Chrześcijanin w Świecie” 23 (1993) z. 4, s. 65.

<sup>91</sup> Por. Z. MATULKA, *Samowychowanie w życiu chrześcijańskim*, [w:] *Wychowanie chrześcijańskie. Między tradycją a współczesnością*, red. A. RYNIO, wyd. KUL, Lublin 2007, s. 169.

<sup>92</sup> Por. Tamże, s. 170.

<sup>93</sup> Por. Z. DZIEDZIC, *Mieć czas dla Pana Boga*, Dostęp 2.02. 2024, Mieć czas dla Pana Boga – Adonai.pl



o codziennej modlitwie, niezależnie od zewnętrznych uwarunkowań. A do takiej determinacji co do codziennej modlitwy zdolny jest każdy, kto podejmuje trud samowychowania w celu nabycia umiejętności religijnego przeżywania swojego czasu wolnego<sup>94</sup>.

Nie da się zaprzeczyć, że każdy dobrze uformowany człowiek, który ma świadomość odpowiedzialności za swoje zbawienie, przez całe życie podąża w kierunku swego samorozwoju i zawsze stara się mieć czas na sprawy boże. Ma bowiem świadomość tego, że czas wolny jest czasem, który pochodzi od Boga. Dlatego stara się tak żyć i dawać świadectwo innym, aby go uświęcać. W zabieganym świecie człowiek pragnący ciszy, kontemplacji i refleksji szuka czegoś, co pozwoli mu odpocząć, dać radość i ubogacić duchowo. Zatem niejednokrotnie odkrywa urokliwe dla krajobrazu kapliczki, figury czy krzyże przydrożne, które mimo upływu czasu nadal podtrzymują zwyczaje i praktyki religijne<sup>95</sup>.

Pozytywnym przejawem dbania o religijne przeżywanie czasu wolnego jest niewątpliwie to, że wielu ludzi w swoim czasie wolnym coraz częściej podejmuje aktywność turystyczną w formie pielgrzymowania do miejsc świętych. Taka forma rekreacji łączy w sobie formy turystyczne i pielgrzymkowe, czyli akty pobożności oraz wypoczynku oraz chęć poznania świata<sup>96</sup>. Przeżycia doznane podczas pielgrzymki pozwalają doświadczyć człowiekowi duchowych rzeczywistości i pragnień, a także odejść od obciążeń zwykłego dnia, od hałasu, który nie pozwala skupić się na tym, co duchowe. Z kolei podjęta w tym czasie medytacja pozwala nie tylko na odejście od świata, ale umożliwia spojrzenie na niego z innej perspektywy<sup>97</sup>.

Napełniające optymizmem jest także to, że współczesny człowiek coraz częściej szuka ustronnych miejsc, aby podjąć refleksję odnośnie do sensu życia. Niejednokrotnie znajduje je w zaciszu starych klasztorów usytuowanych z dala od wielkich aglomeracji, by tam w ciszy i skupieniu oddać się w czasie wolnym kontemplacji i refleksji nad swoim życiem.

Podsumowując, należy podkreślić, że współcześnie, w dobie indywidualizmu, globalizacji, zaniku więzi rodzinnych, a także zagubienia potrzeby relacji z Bogiem, należy podejmować trud wychowywania współczesnych chrześcijan, małych i dużych, do odpowiedzialnego przeżywania czasu wolnego. I należy zdać sobie sprawę z tego, że nie chodzi

---

<sup>94</sup> Por. J. GAUTHIER, *Czas na modlitwę*, wyd. W Drodze, Poznań 2010, s. 87.

<sup>95</sup> Por. E. KOPACZ, *Kapliczki, figury i krzyże przydrożne jako lokalne dziedzictwo kulturowe i wyzwanie dla współczesnego wychowania*, [w:] *Religijno-moralny wymiar rozwoju i wychowania*, red. A. RYNIO, K. BRUN, A. LENDZION, D. OPOZDA, wyd. KUL, Lublin 2012, s. 436.

<sup>96</sup> Por. T. ZADYKOWICZ, *Zasady dobrej turystyki*, dz. cyt., s. 71.

<sup>97</sup> Por. M. OSTROWSKI, *Jesteśmy pielgrzymami przed Tobą*, wyd. PAT, Kraków 2005, s. 23–24.

w tym przedsięwzięciu o to, by na pierwszym miejscu stawiać wartość, jaką jest *czas wolny*, czyli umiejętność jego zdobycia i zagospodarowania. Chodzi chyba bardziej o to, by uczyć umiłowania i cenięcia takich wartości, jak: życie wieczne, rodzina, kultura, poświęcenie dla bliźnich, dla których warto poświęcać swój czas wolny.

## ZAKOŃCZENIE

Od niepamiętnych czasów, we wszystkich społeczeństwach i kulturach, począwszy od starożytności aż do dzisiaj, istniał podział na czas pracy i czas odpoczynku. Miało to swoje uzasadnienie w niezmiennej ludzkiej naturze, która domaga się, by człowiek dysponował jakimś odcinkiem czasu, w którym zostanie uwolniony od obciążeń pracy, oderwie się od koniecznych obowiązków i będzie miał chwile dla siebie. Wynika to z ograniczoności ludzkich sił fizycznych i psychicznych. Dlatego żaden człowiek nie może bez końca pozostawać w aktywności. Każdy wysiłek po pewnym czasie rodzi konieczność regeneracji sił. Inaczej może nastąpić uszkodzenie lub zniszczenie organizmu. Ów cykl pracy i odpoczynku potwierdza sam Stwórca, odpoczywając dnia siódmego po stworzeniu świata, i dzień ten czyni świętym, dając przez to przykład człowiekowi, aby po trudzie pracy znalazł chwile na wytchnienie i oddał chwałę swojemu Panu Bogu.

Wraz z postępowaniem cywilizacyjnym poglądy na temat podziału na czas pracy i czas odpoczynku ulegały wyraźnej ewolucji. W starożytności pogańskiej praca była postrzegana jako domena niewolników, względnie kobiet, a czas wolny i odpoczynek, na podobieństwo bogów, był przywilejem wolnych ludzi. Następnie, pod wpływem chrześcijaństwa, dokonał się zwrot ku podkreśleniu powszechnego charakteru prawa i obowiązku zarówno pracy, jak i odpoczynku. Najczęściej czas wolny był ujmowany w kategoriach odciążenia od pracy, regeneracji sił oraz udziału w religijnym kulcie, co wyraźnie podkreśla trzecie przykazanie *Dekalogu*. Prawo każdego człowieka do czasu wolnego zostało potwierdzone również w *Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka ONZ* z 1948 roku. Także Kościół przypomina zarówno o prawie, jak i konieczności wygospodarowania czasu wolnego, który ma służyć zabezpieczeniu zdrowia, regeneracji sił, odprężeniu psychicznemu, rozrywce i poświęceniu się rodzinie, a także świętowaniu i oddawaniu czci Bogu.

Współcześnie mówi się o tym, że czas wolny stanowi specyficzny produkt cywilizacji przemysłowej. Powszechnie wiadomo bowiem, że wraz z przekształcaniem się społeczeństwa preindustrialnego w społeczeństwo przemysłowe nastąpiło wyraźne rozdzielanie

czasu pracy i po pracy oraz upowszechnienie czasu wolnego, który odąd stał się udziałem wszystkich grup społecznych.

Obserwowane w ostatnich czasach znaczne skrócenie czasu pracy zarobkowej i wzrost przyznawanych pracownikom zasobów czasu wolnego jest niejako wynikiem dwóch procesów: po pierwsze – zmian w systemie organizacji pracy, tj. zmniejszenia wymiaru dziennego czasu pracy, ograniczenia liczby dni pracy w tygodniu, wydłużenia urlopu wypoczynkowego oraz obniżenia wieku emerytalnego, a po drugie – używania produktów pozwalających zaoszczędzić czas, takich jak samochody, kuchenki mikrofalowe, zmywarki do naczyń czy mrożona żywność.

Nic więc dziwnego, że współcześnie czas wolny staje się przedmiotem masowej konsumpcji. Co więcej, od kilku dziesięcioleci jest on również obiektem rosnącego zainteresowania wielu dziedzin nauki, m.in. filozofii, antropologii, socjologii, psychologii, pedagogiki oraz ekonomii. To zainteresowanie wynika z przekonania, że odgrywa on ważną rolę w procesach społecznych i ekonomicznych. Niemniej ważne jest, aby stawał się on również przedmiotem zainteresowania teologii, a zwłaszcza teologii moralnej. Tym bardziej, że czasu wolnego nie można ograniczać jednostronnie, tylko do odpoczynku i regeneracji sił fizycznych oraz psychicznych, albowiem jest on wartością samą w sobie, jako czas dany człowiekowi przez Boga.

Skoro ludzkie życie wyraża się zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym, zadaniem teologii, a zwłaszcza teologii moralnej, jest znajdowanie odpowiedzi na pytanie o sens czasu wolnego. Szczególnym celem teologicznego ujęcia jest ukazanie znaczenia wolnego czasu w kontekście Bożego planu zbawienia człowieka. Nie dziwi zatem fakt, że autorzy zajmujący się teologią czasu wolnego mocno podkreślają prawdę o niepodzielności ludzkiego życia. Tym bardziej, że czas dany człowiekowi, w tym także czas wolny, jest dla konkretnej osoby czasem zbawienia. Niezależnie od tego, czy jest to czas pracy, czy tzw. czas wolny, jest on częścią czasu darowanego człowiekowi przez Boga dla jego zbawienia. Oznacza to, że każda chwila ludzkiego życia, także wypoczynek ducha i ciała, stanowi część tej drogi, na której spotykają się Boże plany z ludzkimi dążeniami. Człowiek może przeżywać swój *kairos*, czyli czas zbawienia, zarówno w pracy zawodowej, podczas święta, jak i w czasie wolnym. Zatem pominięcie w refleksji teologiczno-moralnej kwestii wolnego czasu sugerowałoby, iż stanowi ona w Bożych oczach mniejszą wartość.

Skoro wszyscy ludzie, a zwłaszcza wykonujący pracę dla dobra wspólnego, powinni mieć do dyspozycji wystarczająco dużo czasu wolnego, tak by mogli odpocząć oraz

poświęcać się życiu rodzinnemu, kulturalnemu, społecznemu i religijnemu, niezbędne jest, aby odpowiednie instytucje państwowe były w stanie zagwarantować obywatelom korzystanie z ich podstawowego prawa. Odnosi się to również do przedsiębiorców. Zatem prawu człowieka do czasu wolnego odpowiada powinność spoczywająca na pracodawcy – danie wytchnienia swemu pracownikowi. Z kolei każdy człowiek dysponujący wolnym czasem powinien odpowiedzialnie i twórczo z niego korzystać.

Trzeba przyznać, że z wykorzystywaniem czasu wolnego mogą się wiązać co najmniej dwa zagrożenia – jedno dotyczące jego nadmiaru, a drugie niedomiaru. Nadmiar ma miejsce wówczas, gdy czas wolny zajmuje centralne miejsce w życiu człowieka i staje się dla niego celem samym w sobie. Człowiek wówczas tak planuje własne życie i pracę, by mieć tego czasu jak najwięcej. Bywa i tak, że ktoś nie jest w stanie zorganizować sobie czasu wolnego, wówczas przybiera on formę czasu pustego.

Inną sytuacją jest niedomiar wolnego czasu. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być przeciążenie obowiązkami wychowawczymi wobec dzieci, opieka nad obłożnie chorymi czy też konieczność dodatkowej pracy na skutek braków materialnych. Niektóre profesje związane z większą odpowiedzialnością notorycznie wpływają na zaniechanie wypoczynku przez osoby je wykonujące. Niekiedy sytuacja taka rodzi się z winy samego człowieka, który chce jak najszybciej dorobić się i z tego powodu źle organizuje swoją pracę. Dlatego tak ważne jest odpowiedzialne i twórcze przeżywanie czasu wolnego tak, aby służył on odpoczynkowi, rozwojowi osobowemu, a także służbie bliźnim.

Nie można zapominać, że najdoskonalszym i zarazem najbardziej racjonalnym, bo zgodnym z powołaniem człowieka i jego wolnością, sposobem na zagospodarowanie czasu wolnego jest jego uświęcenie, czyli wykorzystanie dla chwały Bożej. Najwyższym dobrem zdolnym w pełni ubogacić człowieka jest bowiem sam Bóg. Wszystkie dążenia ludzkie mają ostatecznie prowadzić ku Niemu. Uznanie zależności całej egzystencji od Stwórcy jest źródłem mądrości i wolności człowieka. Nic więc dziwnego, że w rozumnie zaplanowanym wolnym czasie winno znaleźć się miejsce na to, co łączy człowieka z Bogiem i umacnia tę więź. Najlepszym zaś na to sposobem jest liturgia Eucharystii. Znamienne jest, że całe stworzenie, morza, góry, rzeki i lasy, ptaki i zwierzęta, przez samo swe istnienie niejako wielbią Boga, swego Stwórcę. Trudno zatem by człowiek, najdoskonalsze ze stworzeń, w wolnym czasie, poza pracą, nie oddawał czci swojemu Panu.

Niestety z chwilą, gdy czas wolny przestaje być tylko przerwą w pracy, a staje się niejako nowym stylem życia człowieka pojawia się także niebezpieczeństwo ulegania pewnym

pokusom i grzechom związanym z niewłaściwym wykorzystaniem czasu wolnego. Największe zagrożenie dla wolnego czasu wiąże się z próbą przeżywania go bez Boga. Albowiem odrywając się od Boga, człowiek odcina się od źródła łaski i Najwyższego Dobra. Nic więc dziwnego, że wywołuje to negatywne skutki w jego moralnym życiu. Ponadto brak umiarkowania w zabieganiu o zdobywanie czasu wolnego szybko może stać się źródłem grzechów, takich jak lenistwo, próżniactwo, pustka wewnętrzna, nadmiar w korzystaniu z rozrywki i zabawy. Grzechy te mogą doprowadzić do poważnej krzywdy wyrządzonej samemu sobie i bliźnim, a nawet ciężkiej obrazy Boga. Co więcej, niewłaściwy sposób wykorzystywania czasu wolnego może mieć również negatywne konsekwencje społeczne, np. przemęczenie osób na skutek zaniedbania odpoczynku, zwłaszcza wykonujących prace wymagające uwagi, może powodować groźne wypadki.

Zdarza się, że niektóre osoby wraz z uwolnieniem się od obowiązku pracy porzucają także normy moralne, czując się *duchowo wyzwolonymi*. Jest rzeczą oczywistą, że nie można rozumieć czasu wolnego jako chwili rozstania się z moralnymi zasadami, lecz przeciwnie – ma on być w sposób pozytywny napełniany przez człowieka i stawać się obszarem realizacji dobra. Aby tak się mogło stać, nieodzowne jest podjęcie trudu wychowania człowieka do odpowiedzialnego przeżywania czasu wolnego. W tym celu niezbędna jest analiza współczesnych zagrożeń wynikających m.in. z procesu globalizacji. Ważne jest, aby dzieci i młodzież, a także dorośli docenili wagę wolnego czasu dla dobra ich rozwoju psychofizycznego i duchowego. Niezastąpioną rolę do spełnienia w tej dziedzinie posiada rodzina, a także wspomagająca ją szkoła, Kościół oraz różne organizacje rządowe i społeczne.

Szczególnie należy dowartościować rolę rodziny w kwestii wychowania, ponieważ współcześnie obserwuje się negatywny proces stopniowego wykluczania społecznego rodziny, co w konsekwencji prowadzi do deformacji postrzegania wolnego czasu. Równie ważne jest wychowanie do kultury wolnego czasu, która najpełniej realizowana jest w środowisku rodzinnym i szkolnym, gdyż ma na celu kształtowanie pozytywnych upodobań, umiejętności i nawyków do kulturalnego spędzania wolnego czasu. Z kolei wysoka kultura wypoczynku w wolnym czasie przyczynia się zarówno do rozwoju intelektualnego, psychicznego, duchowego, moralno-społecznego, jak i fizycznego.

Niniejsza rozprawa, obok teoretycznej syntezy na temat teologiczno-moralnego aspektu wolnego czasu, może posiadać także praktyczne zastosowanie, m.in. przyczynić się do lepszego zrozumienia, jak ważnym i nieodzownym wymogiem natury ludzkiej jest odpoczynek w wolnym czasie, który służy pełnemu rozwojowi człowieka, a także sprzyja

podtrzymywaniu relacji rodzinnych i umacnianiu więzi międzyludzkich. Ponadto wskazuje na aspekt społeczno-moralny wolnego czasu, bowiem człowiek ma moralny obowiązek, aby znaleźć czas dla Boga i bliźnich. Następnie pozwala poznać mechanizmy odpowiedzialne za kształtowanie właściwego i godnego wykorzystania wolnego czasu tak, aby odpowiednio wcześniej podjąć konkretne działania zmierzające do uniknięcia lub znacznego ograniczenia zeświecczenia wolnego czasu. W tym celu Kościół winien przede wszystkim ukazywać wartość chrześcijańskiego przeżywania wolnego czasu, które ma miejsce zwłaszcza w religijnym świętowaniu. Oprócz tego praca ta daje ważne wskazania dla wszystkich osób i instytucji odpowiedzialnych za wychowanie człowieka, aby szczególną uwagę poświęcali problematyce związanej z właściwym wykorzystaniem wolnego czasem, ukazując zarówno zagrożenia, jak i szeroko płynące korzyści.

Podjęta w niniejszej rozprawie problematyka wymaga, bez wątpienia, dalszych zarówno teoretycznych, naukowych poszukiwań, jak i badań empirycznych. Z pewnością interesujące byłyby badania socjologiczne i psychologiczne ukazujące, jak współcześni Polacy spędzają czas wolny: czy korzystają ze zorganizowanych form wypoczynku, czy też preferują indywidualną formę wypoczynku, a także, w jakiej mierze, planując urlop czy wakacyjny odpoczynek, uwzględniają w nim czas dla Pana Boga, tj. czas na niedzielną Mszę świętą.

Z punktu widzenia teologii moralnej warto by podjąć temat, jakie wysiłki należy podjąć, aby współczesne dzieci i młodzież, tak bardzo przywiązani do smartfonów i komputerów, potrafili się od nich oderwać i spróbować przeżyć bez nich choć krótki czas. A także, w jakiej mierze młodzi w swoim uzależnieniu od wirtualnego świata mogą liczyć na pomoc ze strony duszpasterzy.

Bez wątpienia oddzielnej rozprawy domaga się również przeprowadzenie badań ukazujących, na ile wprowadzona do szkół podstawowych i średnich katecheza przyczynia się do formowania właściwych postaw dzieci i młodzieży wobec odpowiedzialnego korzystania z czasu wolnego – dla psychofizycznego i duchowego rozwoju, dla poświęcenia się rodzinie i znalezienia czasu dla Boga, a także zbadanie, czy temat ten jest obecny w kaznodziejstwie, a zwłaszcza w naukach rekolekcyjnych dla młodzieży. Warta podjęcia i opracowania jest także kwestia tzw. *niechcianego* czasu wolnego związanego z emeryturą, rentą, chorobą czy bezrobociem – na ile ludzie dotknięci tym problemem mogą liczyć na pomoc społeczną i duszpasterską.

# **THEOLOGICAL AND MORAL ASPECT OF FREE TIME IN THE LIGHT OF THE POST-CONCILIAR TEACHING OF THE CHURCH**

## **SUMMARY**

Since time immemorial, in all societies and cultures, from ancient times to the present day, there has been a division into work time and rest time. This is justified by the unchanging human nature, which requires that a person have a certain amount of time at his disposal in which he will be free from the burden of work, free from necessary duties and have some time for himself.

This is due to the limitations of human physical and mental strength. Therefore, no person can remain active indefinitely. After a certain period of time, every effort requires regeneration. Otherwise, the body may be damaged or destroyed. This cycle of work and rest is confirmed by the Creator himself who rests on the seventh day after the creation of the world and makes this day holy, thus setting an example for man to find a moment of rest after the hardships of work and give worship to his Lord God.

With the progress of civilization, views on the division into working time and rest time are clearly evolving. In pagan antiquity, work was perceived as the domain of slaves, or also of women, and free time and rest, gods like, were the privilege of free people. Then, under the influence of Christianity, there is a diversion towards emphasizing the universal nature of the right and obligation to both work and rest. Free time is, most often, perceived in terms of relief from work, regeneration of strength and participation in religious worship, which is clearly accentuated by the third commandment of the Decalogue.

The right of every human being to free time is also confirmed in the UN Universal Declaration of Human Rights of 1948. The Church reminds us of both – the right and the necessity of free time, which is to protect health, regenerate strength, mental relaxation, pastime and devoting it to family, as well as celebrating and worshipping God.



Nowadays it is said, that free time is a specific product of industrial civilization. It is commonly known that with the information of pre-industrial society, there is a clear separation of working time and time after work, as well as the dissemination of free time, which now becomes the participation of all social groups.

The recently observed significant shortening of paid work time and the increase in free time assigned to employees is the result of two processes. Firstly: reducing the daily working time, limiting the number of working days per week, extending annual holiday leave and lowering the retirement age. Secondly, the use of time-saving products, such as cars, microwave ovens, dishwashers and frozen food, also contributes to increasing free time.

It is therefore not surprising that nowadays, free time is becoming an object of consumption. Moreover, for several decades it has also been the object of increasing interest in many fields of science, including philosophy, anthropology, sociology, psychology, pedagogy and economics. This interest results from the belief that it plays a meaningful role in social and economic processes. However, it is significant that it also becomes a subject of interest for theology, especially moral theology. All the more so because free time cannot be limited unilaterally, only to rest and regeneration of physical and mental strength, because it is a value in itself, as time given to man by God.

Since human life is expressed both in work and in free time, the task of theology, and especially moral theology, is to find answers to the question about the meaning of free time. The specific goal of the theological approach is to show the meaning of freedom in the context of God's plan for man's salvation. It is therefore not surprising that authors dealing with the theology of free time strongly emphasize the truth about the indivisibility of human life. All the more so, because the time given to a person, including free time, is a time of salvation for a specific person.

Regardless of whether it is working time or the so-called free time it is part of the time given to man by God for his salvation. This means that every moment of human life, including rest of the spirit and body, are part of this path, where meets God's plans and human aspirations. A person can experience his *kairos*, i.e. the time of salvation, both at work, during holidays and in his free time. Therefore, omitting the issue of free time in the theological and moral reflection would suggest that it is of minor value in God's eyes.

Since all people, especially those working for the prevailing good, should have sufficient rest and free time at their disposal so that they can sacrifice themselves to family, cultural, social and religious life, it is necessary that the relevant state institutions, as well

as individual entrepreneurs, were able to guarantee citizens the exercise of their fundamental right. Therefore, the human right to free time corresponds to the obligation of the employer to give rest to his employees. In turn, every person who has free time should use it responsibly and creatively.

It must be admitted that the use of free time may involve at least two threats: one is related to its excess and the other to its deficiency. Excess occurs when free time takes a central place in a person's life and becomes an intention in itself. A person then plans his/her life and work in such a way as to have as much free time as possible. It also occurs that someone is unable to organize their free time, then it takes the form of empty time.

Another situation is a lack of free time. The reason for this state of affairs may be the overload of child-rearing responsibilities, caring for the bedridden, or the need for additional work due to material shortages. Some professions involving greater responsibility result in frequent neglect of rest. Sometimes such a situation is the result of the person himself, who craves for earning money as quickly as possible and therefore organizes his work poorly. That is why it is so important to spend free time responsibly and creatively so that it serves rest, personal development, and service to others.

We cannot forget that the most perfect and, in the same breath, rational use of free time, because it is consistent with man's vocation and his freedom, is its sanctification, i.e. using it for the glory of God. Because the highest good capable of fully enriching man is God himself. All human endeavors must ultimately lead towards Him. Recognizing the dependence of all existence on the Creator is the source of man's wisdom and freedom. It is therefore not surprising that in wisely planned free time there should be room for what connects man with God and strengthens this bond. The best way to strengthen this bond with God is the Eucharist liturgy. It is significant that the entire creation, the seas, mountains, rivers and forests, birds and animals, by their very existence, somehow worship God, their Creator; it is difficult for a man, the most perfect of creatures, not to worship his Lord in his free time, outside of work.

Unfortunately, when free time ceases to be just a break from work and becomes a new lifestyle, there is a risk of succumbing to certain temptations and sins related to the improper use of free time. The greatest threat to free time comes from trying to live (spend) it without God. Because by breaking away from God, man cuts himself off from the source of grace and the Supreme Good.

No wonder that this has negative consequences in his moral life. Moreover, the lack of moderation in the pursuit of free time can quickly become the source of a number

of sins, such as laziness, idleness, inner emptiness, excess in the use of entertainment and fun. These sins can lead to serious harm to oneself and others, or even to outraging God. Moreover, improper use of free time may also have negative social consequences. For example, overwork of people due to neglect of rest, especially those performing work requiring attention, may cause serious accidents.

It also happens that some people, when freed from the obligation to work, also abandon moral norms, feeling spiritually liberated. It is obvious that free time cannot be understood as a moment of abandonment of moral principles, but on the contrary, it is to be filled positively by man and become an area of realization of good. For this to happen, it is essential to make an effort to educate people to spend their free time responsibly. For this purpose, it is essential to analyze contemporary threats related, among others, to the globalization process. It is important for children and adolescents, as well as adults, to appreciate the importance of free time for the good of their psychophysical and spiritual development. The family has an irreplaceable role to play in this area, as well as the school, the Church and various government organizations that support it.

The role of the family in the matter of upbringing should be particularly appreciated, because nowadays we can observe a negative process of gradual social exclusion of the family, which in turn leads to a deformation of the perception of free time. Equally important is education in the culture of free time, which is most fully implemented in the family and school environment, as it homes to shape positive preferences, skills and habits for spending free time in a cultural way. In turn, a high culture of recreation in free time contributes to intellectual, mental, spiritual, moral and social as well as physical development.

This dissertation, apart from a theoretical synthesis on the theological and moral aspect of free time, may also have practical applications. Among other things, it can contribute to a better understanding of how important and indispensable a requirement of human nature is to rest in free time, which serves the full development of a person, as well as help consolidate family relationships and strengthen interpersonal bonds. Moreover, it points to the social and moral aspect of free time, because a human being has a moral obligation to find time for God and others. Then, it allows you to learn about the mechanisms responsible for shaping the proper and worthy use of free time, so that you can take proper actions early enough to avoid or indirectly limit the secularization of free time. For this purpose, the Church should, first of all, show the value of the Christian experience of free time, which takes place especially in religious celebrations. In addition, it gives important

guidelines for all people and institutions responsible for human upbringing, and they paid particular attention to the issues related to the proper use of free time, showing both threats and broad benefits.

The issues discussed in this dissertation undoubtedly require further theoretical research and empirical research. Sociological and psychological research showing how present – day Poles spend their free time would certainly be interesting. Do they use organized forms of leisure or do they prefer individual forms of recreation? And also to what extent, when planning a vacation or holiday rest, do they take into account time for God, i.e. time for Sunday Mass.

From the point of view of moral theology, it would be worth discussing what efforts should be made to contemporary children and young people, so attached to smartphones and computers, were able to break away from them and try to survive, at least for a short time, without using them. And also to what extent young people in their addiction to the virtual world can count on help from pastors.

Undoubtedly, a separate study also requires research showing to what extent catechesis introduced in primary and secondary schools contributes to the formation of appropriate attitudes among children and young people regarding the proper use of free time – for psychophysical and spiritual development, for devoting oneself to the family and finding time for God, as well as examining whether this topic is present in preaching, especially in retreat teachings for young people. The issue of the so-called unwanted free time related to retirement, disability, illness or unemployment is also worth taking up and developing. To what extent can people affected by this problem count on social and pastoral help?

## BIBLIOGRAFIA

*Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, wyd. Pallottinum, Poznań 1989.

### I. ŹRÓDŁA

#### A. Nauczanie Kościoła

EPISKOPAT POLSKI, *O potrzebie czasu dla Pana Boga*, Szczecin, 8 września 1974 r., [w:] *Listy Pasterskie Episkopatu Polski 1945-74*, wyd. Éditions du Dialogue, Paris 1975, s. 801–802.

*Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 1994.

*Kodeks Prawa Kanonicznego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2022.

KOMISJA DUSZPASTERSKA EPISKOPATU POLSKI, „*Te Deum Laudamus*”. *Program duszpasterski na Wielki Jubileusz Roku 2000*, red. E. SZCZOTOK, R. KEMPNY, A. LISKOWACKA, wyd. Wydział Duszpasterstwa Kurii Metropolitarnej, Katowice 1999.

KONFERENCJA EPISKOPATU POLSKI, *Słowo pasterskie biskupów polskich „O potrzebie czasu dla Pana Boga”* (Szczecin, 8.09.1974), [w:] *Listy pasterskie Episkopatu Polski 1945-74*, wyd. Éditions du Dialogue, Paris 1975, s.801–802.

*List Biskupów do rodziców katolickich na Uroczystość Świętej Rodziny* (Warszawa 18.11.1976), [w:] *Listy Pasterskie Prymasa Polski oraz Episkopatu 1975-1978*, wyd. Societe D’Editions Internacionales, Paris 1978, s. 278–281.

POLSKI SYNOD PLENARNY, *W trosce o polską rodzinę*, [w:] *II Polski Synod Plenarny. Teksty robocze*, wyd. Pallottinum, Poznań - Warszawa 1991, s. 293–307.

RADA KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI ds. MIGRACJI, TURYSTYKI i PIELGRZYMEK, *Wskazania dla duszpasterstwa turystów* (13.06.2019), wyd. Konferencja Episkopatu, Warszawa 2020.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Konstytucja o Liturgii Świętej „Sacrosanctum Concilium”*, [w:] Sobór Watykański II. *Konstytucje, dekrety, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 1968, s. 40–70.

- SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Konstytucja dogmatyczna o Kościele „Lumen gentium”*, [w:] Sobór Watykański II. *Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 1968, s. 105–170.
- SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, [w:] *Sobór Watykański II. Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum Poznań 1968, s. 537–620.
- SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Dekret o apostołstwie świeckich „Apostolica mactuo sitatem”*, [w:] *Sobór Watykański II. Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 1968, s. 379–405.
- SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Deklaracja o wychowaniu chrześcijańskim „Gravissimum educationis”*, [w:] *Sobór Watykański II. Konstytucje, dekryty, deklaracje*, wyd. Pallottinum, Poznań 1968, s. 313–324.
- SYNOD W TOLEDO, *Synod toledański*, [w:] *Breviarum fidei. Wybór doktrynalnych wypowiedzi Kościoła*, red. S. GŁOWA, I. BIEDA, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1989, s. 593.

## B. Nauczanie papieskie

- BENEDYKT XVI, *Encyklika o nadziei chrześcijańskiej „Spe salvi”* (30.11.2007), wyd. „M”, Kraków 2007.
- BENEDYKT XVI, *Aby zbudować społeczeństwo o ludzkim obliczu. Homilia podczas Mszy św. – Światowe Spotkanie Rodzin* (31.05.2012), „L’Osservatore Romano” (wyd. pol.) 33 (2012) nr 7–8 (345), s. 22–23.
- FRANCISZEK, *Encyklika w trosce o wspólny dom „Laudato si”* (24.05.2015), wyd. TUM, Wrocław 2016.
- FRANCISZEK, *Nic nie usprawiedliwia przelewu bratniej krwi. Przemówienie podczas czuwania modlitewnego z młodzieżą na „Campus Misericordiae” w Brzegach*, „L’Osservatore Romano” (wyd. pol.) 37 (2016) nr 7–8 (384), s. 26–27.
- JAN XXIII, *Encyklika o współczesnych przemianach społecznych w świetle zasad nauki chrześcijańskiej „Mater et Magistra”* (15.05.1961), wyd. TUM, Wrocław 1997.
- JAN XXIII, *Encyklika o wartości pokoju i godności człowieka „Pacem in terris”* (11.04.1963), wyd. TUM, Wrocław 1997.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego „Evangelium vitae”* (25.03.1995), wyd. „M”, Kraków 2015.

- JAN PAWEŁ II, *Encyklika o Jezusie Chrystusie Odkupicielu człowieka „Redemptor hominis”* (4.03.1979), wyd. TUM, Wrocław 2017.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika „Sollicitudo rei socialis” z okazji dwudziestej rocznicy ogłoszenia „Populorum progressio”*, wyd. TUM, Wrocław 2017.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika o niektórych podstawowych problemach nauczania moralnego Kościoła „Veritatis splendor”* (16.08.1993), wyd. „M”, Kraków 1993.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika o pracy ludzkiej „Laborem exercens” z okazji 90 rocznicy „Rerum novarum”* (14.09.1981), [w:] *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, wyd. „M”, Kraków 1996, s. 101–154.
- JAN PAWEŁ II, *Encyklika „Centesimus annus” w setną rocznicę encykliki „Rerum novarum”* (1.05.1991), [w:] *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. II, wyd. „M”, Kraków 1996, s. 461–530.
- JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostolska o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II „Christifideles laici”* (30. 12. 1988), wyd. „M”, Kraków 1990.
- JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostolska o Jezusie Chrystusie, który żyje w Kościele jako źródło nadziei dla Europy „Ecclesia in Europa”* (28.06.2003), wyd. „M”, Kraków 2003.
- JAN PAWEŁ II, *Adhortacja apostolska o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym „Familiaris consortio”* (22.10.1981), wyd. TUM, Wrocław 1982.
- JAN PAWEŁ II, *List apostolski do młodych całego świata z okazji Międzynarodowego Roku Młodości „Parati semper”* (31.03.1985), wyd. TUM, Wrocław 2015.
- JAN PAWEŁ II, *List apostolski do biskupów, duchowieństwa i wiernych w związku z przygotowaniem Jubileuszu Roku 2000 „Tertio millennio adveniente”* (10.11.1994), wyd. TUM, Wrocław 1994.
- JAN PAWEŁ II, *List apostolski o świętowaniu niedzieli „Dies Domini”* (31.05.1998), wyd. TUM, Wrocław 2021.
- JAN PAWEŁ II, *List apostolski na zakończenie Wielkiego Jubileuszu Roku 2000 „Novo millennio ineunte”* (6.01.2001), wyd. Księży Sercanów, Kraków 2001.
- JAN PAWEŁ II, *List apostolski do rodzin z okazji Roku Rodziny 1994 „Gratissimam sane”* (02.02.1994), wyd. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1994.
- JAN PAWEŁ II, *Chrystus kresem wszelkiej wędrówki. Spotkanie z uczestnikami I Światowego Kongresu Duszpasterstwa Sanktuariów i Pielgrzymów* (28.02.1992), „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie) 13(1992) nr 7, s. 35–36.

- JAN PAWEŁ II, *Czas wypoczynku, czasem spotkania z Bogiem. Przemówienie podczas Anioł Pański w Castel Gandolfo* (20.07.1980), [w:] *Anioł Pański z papieżem Janem Pawłem II*, t. IV, red. S. DZIWIŚ, J. KOWALCZYK, T. RAKOCZY, wyd. Liberia Editrice Vaticana, Watykan 1982, s. 252–253.
- JAN PAWEŁ II, *Człowiek – obraz Boży jest istotą duchowo-cielesną. Audiencja Generalna* (16.04.1986), [w:] *Nauczanie papieskie*, red. E. ROSIK, t. IX/1, wyd. Pallottinum, Poznań 2005, s. 521–523.
- JAN PAWEŁ II, *Do działaczy sektora turystycznego. Popierać turystykę służąc dobru człowiekowi* (27. 09. 1982), [w:] *Nauczanie papieskie* V, 2 (1982), red. Z. WALKIEWICZ, wyd. Pallottinum, Poznań 1986, s. 458–460.
- JAN PAWEŁ II, *Do nauczycieli i studentów* (Glasgow 1.06.1982) „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 3 (1982) nr 10, s. 29.
- JAN PAWEŁ II, *Do przedstawicieli instytucji turystycznych. Z turystyki płyną korzyści dla kultury i dla pokoju* (7.05.1983), [w:] *Nauczanie papieskie* VI,1 (1983), red. Z. WALKIEWICZ, wyd. Pallottinum, Poznań 1998, s. 548–549.
- JAN PAWEŁ II, *Duchowy sens odpoczynku. Przemówienie podczas Anioł Pański w Pieve di Cadore* (21.07.1996), „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie) 17 (1996) nr 9, s. 53.
- JAN PAWEŁ II, *Dziedzictwo nie oznacza martwej przeszłości* (21.04.1986), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 7 (1986) nr 4 (78), s. 18.
- JAN PAWEŁ II, *Ewangelia pracy. Spotkanie z robotnikami w Terni* (19.03.1981), [w:] *Dokumenty nauki społecznej Kościoła*, red. M. RADWAN, L. DYCZEWSKI, A. STANOWSKI, wyd. KUL, cz. 2, Rzym-Lublin 1987, s. 195–202.
- JAN PAWEŁ II, *Globalizacja a etyka. Do uczestników Sesji Plenarnej Papieskiej Akademii Nauk Społecznych* (27.04.2001), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 22 (2001) nr 6(234), s. 42.
- JAN PAWEŁ II, *Homilia podczas Mszy św. w Lubaczowie* (3.06.1991), [w:] *Jan Paweł II, Czwarta pielgrzymka do Polski. Przemówienia i dokumentacja. Tekst autoryzowany*, red. D. STRZAŁKA-TRYBULA, wyd. Pallottinum, Poznań-Wrocław 1991, s. 47–55.
- JAN PAWEŁ II, *Homilia podczas Mszy św. Valle d' Aosta* (21.08.1994), „L'Osservatore Romano”, (wyd. pol.) 15(1994) nr 9–10, s. 18.
- JAN PAWEŁ II, *Internet: nowe forum głoszenia Ewangelii. Orędzie na XXXVI Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu* (24.01.2002), „L'Osservatore Romano” (wyd. pl.) 23(2002) nr 4(242), s. 23.



- JAN PAWEŁ II, *Katechezy. Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku”*, [w:] JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do początku. O Jana Pawła II teologii ciała* red. T. STYCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 1981, s. 15–82.
- JAN PAWEŁ II, *Katechezy „Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do serca”*, [w:] JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do serca. O Jana Pawła II teologii ciała*, red. T. STYCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 1998, s. 17–128.
- JAN PAWEŁ II, *Katechezy. Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do zmartwychwstania*, [w:] JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do zmartwychwstania. O Jana Pawła II teologii ciała* red. T. STYCZEŃ, wyd. KUL, Lublin 1981, s. 19–79.
- JAN PAWEŁ II, *Nauczanie religii w polskiej szkole. Przemówienie wygłoszone w katedrze wrocławskiej podczas spotkania z katechetami, nauczycielami i uczniami*, Wrocław (6.06.1991) (wyd. pol.), „L'Osservatore Romano” 12 (1991) nr 6, s. 3.
- JAN PAWEŁ II, *Niebo jako pełnia życia z Bogiem. Audyencja Generalna (21.07.1999)*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 20 (1999) nr 11 (217), s. 28–29.
- JAN PAWEŁ II, *Powszechna eschatologia – ludzkość zmierza do Ojca. Audyencja Generalna (26.05.1999)*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 20(1999) nr 9-10(216), s. 47–48.
- JAN PAWEŁ II, *Praca służy Bogu, człowiekowi i społeczeństwu (1.05.2000)*, „L'Osservatore Romano”(wyd. pol.) 21 (2000) nr 6 (224), s. 36.
- JAN PAWEŁ II, *Przemówienie podczas spotkania ze Światową Organizacją Turystyki. Turystyka jest sama w sobie wartością i środkiem doskonalenia człowieka (2. 11. 1982)*, [w:] *Nauczanie papieskie V, 2 (1982)*, red. Z. WALKIEWICZ, wyd. Pallottinum, Poznań 1986, s. 667–668.
- JAN PAWEŁ II, *Przyszłość człowieka to sam człowiek. Homilia w czasie Mszy św. Dla rodzin w Portugalii (15.05.1982)*, [w:] *Rodzina w nauczaniu Jana Pawła II. Antologia wypowiedzi*, red. J. ŻUKOWICZ, wyd. WAM, Kraków 1990, s. 32.
- JAN PAWEŁ II, *Rodzina – praca – kultura. Do Papieskiej Rady Świeckich (Castel Gandolfo, 5.10.1981)*, [w:] *Dziecko w nauczaniu Jana Pawła II. Antologia wypowiedzi*, red. C. DRAŹEK, J. KAWECKI, wyd. Apostolstwo Modlitwy, Kraków 1985, s. 89.
- JAN PAWEŁ II, *Rozwiązanie waszych problemów spoczywa w waszych rękach. Przemówienie podczas spotkania z robotnikami w Porto (15.05.1982)*, [w:] *Dokumenty nauki społecznej Kościoła*, red. M. RADWAN, L. DYCZEWSKI, A. STANOWSKI, cz. 2, wyd. KUL, Rzym-Lublin 1987, s. 269–276.

- JAN PAWEŁ II, *Rozwój, globalizacja, dobro człowieka. Audycja dla przedstawicieli związków zawodowych i przedsiębiorców* (1.05.2000), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 21(2000) nr 6 (224), s. 39–40.
- JAN PAWEŁ II, *Sztuka na usługach wiary. Przemówienie do uczestników zgromadzenia Papieskiej Rady ds. Środków Masowego Przekazu* (4.03.1994), „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 15 (1994) nr 5, s. 15–16.
- JAN PAWEŁ II, *Ukształtujcie porządek ekonomiczny tak, aby służył człowiekowi. Przemówienie do robotników i przedsiębiorców*, [w:] *Jan Paweł II w Portugalii, Hiszpanii, Lourdes*, red. J. SOBIEPAN, wyd. PAX, Warszawa 1986, s. 346–352.
- JAN PAWEŁ II, *W imię przyszłości kultury. Przemówienie w siedzibie UNESCO* (2.06.1980), 2, [w:] JAN PAWEŁ II, *Nauczanie papieskie*, t. III, 1, 1980, red. Z. WALKIEWICZ, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1985, s. 726–736.
- JAN PAWEŁ II, *Człowiek – obraz Boży – istotą duchowo-cieleśną*, [w:] JAN PAWEŁ II, *Wierzę w Boga Ojca Stworzyciela*, wyd. Liberia Editrice Vaticana, Rzym 1987, s. 263–268.
- JAN PAWEŁ II, *Zaproponujcie światu model cywilizacji chrześcijańskiej. Przemówienie do świata kultury* (30.01.1985) „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 6(1985) nr 2(62), s. 14.
- JAN PAWEŁ II, *Ziemia wielkiej pracy, ziemia wielkiej modlitwy. Do pielgrzymów z Górnego Śląska i Zagłębia Dąbrowskiego* (Częstochowa, 6.06.1979), [w:] *Jan Paweł II, Nauczanie papieskie*, t. II, 1 (1979), red. F. KNIOTEK, wyd. Pallottinum, Poznań 1990, s. 669–672.
- LEON XIII, *Encyklika o kwestii robotniczej „Rerum novarum”* (15.05.1891), wyd. Capital, Warszawa 2021.
- PAWEŁ VI, *Adhortacja apostolska do biskupów, kapłanów i wiernych całego katolickiego świata o radości chrześcijańskiej „Gaudete in Domino”* (9.05.1975), wyd. Pallottinum 1987, Poznań-Warszawa 1987.
- PAWEŁ VI, *Adhortacja apostolska o ewangelizacji w świecie współczesnym „Evangelii nuntiandi”* (8.12.975), wyd. Ogólnopolski Ośrodek Papieskich Dzieł Misyjnych – Biuro Misyjne, Warszawa 1986.
- PAWEŁ VI, *O całościowej wizji sportu* (31.05.1965), „Miesięcznik Diecezjalny Gdański” 15(1971) nr 8–9, s. 266–268.
- PAWEŁ VI, *Wypowiedź o wakacjach* (24.07.1970), „Miesięcznik Diecezjalny Gdański” 15 (1971) nr 8–9, s. 267.

- PIUS XI, *Encyklika o odnowieniu ustroju społecznego i o dostosowaniu go do normy prawa Ewangelii w czterdziestą rocznicę wydania encykliki Rerum novarum „Quadragesimo anno”* (15.05.1931), wyd. Capital, Warszawa 2021.
- PIUS XII, *Encyklika o Świętej Liturgii „Mediator Dei”* (20.11.1947), wyd. Fundacja im. O. Damiana de Veuster przy współpracy z Bractwem św. Piusa X, Warszawa 1996.
- PIUS XII, *Przemówienie do robotników włoskich z okazji rocznicy „Rerum Novarum”* (14.05.1953), „Acta Apostolicae Sedis” 45 (1953), s. 402–408.

## II. PISMA OJCÓW KOŚCIOŁA I PISARZY KOŚCIELNYCH

- ATANAZY, *O szabacie i obrzezaniu*, 4, (tłum. H. PIETRAS), [w:] *Dzień święty*, wyd. Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1992, s. 39–41.
- AUGUSTYN, *O nieśmiertelności duszy*, [w:] AUGUSTYN, *Dialogi filozoficzne*, wyd. PAX, Warszawa 1953, s. 81–104.
- AUGUSTYN, *Wyznania*, wyd. ZNAK, Kraków 2002.
- CYRYL JEROZOLIMSKI, *Katechezy*, wyd. ATK, Warszawa 1973.
- DIDACHE IV, 14-15, [w:] *Pisma Ojców Apostolskich*, red. A. LISECKI, t. 1, wyd. Pallottinum, Poznań 1924, s. 7–40.
- GRZEGORZ Z NYSSY, *O stworzeniu człowieka*, wyd. WAM, Kraków 2006.
- IGNACY ANTIOCHEŃSKI., *List do Kościoła w Magnezji*, IX, I, (tłum. A. ŚWIDERKÓWNA), [w:] *Pierwsi świadkowie. Pisma Ojców Apostolskich*, red. M. STAROWIEYSKI, wyd. WAM, Kraków 1998, s. 152.
- JUSTYN, *Apologia*, [w:] JUSTYN, *Apologia. Dialog z Żydem Tryfonem*, wyd. Fiszer i Majewski. Księgarnia Uniwersytecka, Poznań 1926, s. 24–25.
- KONSTYTUCJE APOSTOLSKIE, VIII, 33,1-2, (tłum. H. PIETRAS), [w:] *Dzień Święty*, red. H. PIETRAS, wyd. WAM, Kraków 1992, s. 124–125.
- Nieszpory, środa I tygodnia*, [w:] *Liturgia Godzin*, t. III, wyd. Pallottinum, Poznań 1987, s. 623.
- Piąty tydzień Okresu Wielkanocnego, środa, Chrześcijaństwo w świecie. Z Listu do Diogneta*, nr 5-6, [w:] *Liturgia Godzin*, t. II, wyd. Pallottinum, Poznań 1984, s. 658–660.
- TERTULIAN, *O zmartwychwstaniu ciała (De resurrectione carnis)*. *Wybór*, „Forum Teologiczne” 10 (2009), s. 218–228.
- TOMASZ Z AKWINU, *Suma teologiczna. Człowiek*, t. VI, wyd. Katolicki Ośrodek Wydawniczy Veritas, London 1980.

### III. LITERATURA

#### A. Literatura przedmiotu

- ALTERMATT U.S., *Katolicyzm a nowoczesny świat*, wyd. Znak, Kraków 1995.
- ANDERSON C., GRANADOS J., *Wezwani do miłości. Wprowadzenie do teologii ciała Jana Pawła II*, wyd. Centrum Myśli Jana Pawła II, Warszawa 2011.
- AUVRAY P., LÉON-DUFOUR X., *Dzień Pański*, [w:] *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LEON-DUFOUR, wyd. Pallottinum, Poznań 1990, s. 247–248.
- AUZOU G., *Na początku Bóg stworzył świat*, wyd. PAX, Warszawa 1990.
- BACCHIOCCHI S., *Odpoczynek człowieka*, wyd. Znaki Czasu, Warszawa 1985.
- BARTNIK CZ.S., *Chrystologia świata w Prologu Ewangelii według św. Jana*, „Teologia w Polsce” (2010) nr 2, s. 189–195.
- BARTNIK CZ.S., *Historiozofia Pawła z Tarsu*, [w:] *Osoba i historia*, red. CZ.S. BARTNIK, wyd. KUL, Lublin 2001, s.155–157.
- BARTNIK CZ.S., *Chrystianizacja oboczności pracy*, „Collectanea Theologica” 52 (1982) nr 3, s. 5–15.
- BARTNIK CZ.S., *Globalizm-przyszłość czy gwałt?*, „Civitas Christiana” (2001) z 6, s. 4–5.
- BARTNIK CZ.S., *Łaska drogi. Wybór rozważań religijnych*, wyd. II zmienione, wyd. KUL, Lublin 2009.
- BARTNIK CZ.S., *Myśl eschatologiczna. Dzieła zebrane*, t. XXIII, wyd. KUL, Lublin 2002, s. 33–34.
- BARTNIK CZ.S., *Ręka i myśl. Teologia pracy, odpoczynku i świętowania*, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Katowice 1982.
- BASIUK M., *Biblijne i patrystyczne korzenie świętowania dnia Pańskiego*, [w:] *Świętowanie niedzieli w wymiarze społeczno-etycznym*, red. A. WUWER, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2013, s. 136–142.
- BEDNORZ H., *Niedziela wolna od pracy. List Pastorski Biskupa katowickiego z niedzieli 21 września 1980r.*, „Gość Niedzielny” 57 (1980) nr 39, s. 4–5.
- BEŁCH K., *Duszpasterstwo turystyczne*, „Premisla Christiana” 12(2006-207), s. 209–232.
- BERGAMINI A., *Chrystus świętem Kościoła*, wyd. O.O. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2002.
- BIANCHI E., *Niedziela. Dzień Pana, dzień człowieka*, wyd. W Drodze, Poznań 1998.

- BIDAUT B., *Le travail et le sabbat dans la Bible*, „Lumière et Vie” 43 (1994) nr 220, s. 37.
- BIELECKI S., *Chrześcijanin i czas według Listów św. Pawła*, [w:] *Jak rozumieć Pismo Święte*, red. G. WITASZEK, H. WITCZYK, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 46–56.
- BIELECKI S., *Kairos*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, red. B. MIGUT, t. VIII, wyd. KUL, Lublin 2000, s. 332–334.
- BIELECKI S., *Kairos chrześcijanina według Rz 13, 11-14*, „Collectanea Theologica” 65(1995) nr 3, s. 85–99.
- BIELECKI S., *Kairos*, [w:] *Nowy słownik teologii biblijnej*, red. H. WITCZYK, wyd. Jedność, Lublin-Kielce 2017, s. 401–403.
- BIELECKI S., *Nowotestamentalne ujęcie terminu kairos*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 45(1992) nr 2–6, s. 57–65.
- BIELECKI S., *Znaki czasu i ich rozpoznawanie*, [w:] *Teologia pastoralna*, red. R. KAMIŃSKI, t. I, wyd. KUL, Lublin 2000, s. 227.
- BIELECKI S., *Teologia znaków czasu*, wyd. Jedność, Kielce 2006.
- BLEISTEIN R., *Freizeit In ihrem theologischen und politischen Stellenwert*, [w:] P. GUNTERMANN, H. G. PUST, *Freizeit-Arbeit. Gesellschaftliche Bedingungen und theologische Aspekte*, Würzburg 1980, s. 84.
- BOGDZIEWICZ H., *Pamiętaj, abys dzień święty święcił*, „Przegląd Powszechny” 7-8(1998), s. 112–118.
- BOKWA I., *Eschatologia znaczy pełnia*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 2003.
- BOŁOZ W., *Promocja osoby w rodzinie*, wyd. ATK, Warszawa 1998.
- BONORA A., *Człowiek obrazem Boga w Starym Testamencie*, „Communio” 2(1982) nr 2(8), s. 3–15.
- BORDONI M., *Życie wieczne*, „Communio” 12 (1992) nr 1, s. 57–72.
- BORKOWSKA K., *Siedem grzechów głównych naszych czasów*, „W Drodze” (1987) nr 3, s. 100–107.
- BORKOWSKI T., MARCINKOWSKI A., *Bezrobocie w perspektywie socjologicznej*, [w] *Socjologia bezrobocia*, red. T. BORKOWSKI, A. MARCINKOWSKI, Katowice 1999, s. 14–15.
- BOROS L., *Istnienie wyzwolone. Mysterium mortis*, wyd. PAX, Warszawa 1985.
- BORTKIEWICZ P., *Etos pracy. Nauczanie moralne i społeczne kard. Stefana Wyszyńskiego*, wyd. UAM WT, Poznań 2001.
- BORUTKA T., *Cywilizacja miłości*, wyd. UNUM, Kraków 1994.

- BRAUN-GAŁKOWSKA M., *Psychologia domowa*, wyd. Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne, Olsztyn 1987.
- BRZEGOWY T., *Kalendarz biblijny. Jego powstanie i rozwój w kontekście oddziaływań kalendarza babilońskiego i egipskiego*, [w:] *Czas i kalendarz*, red. Z.J. KIJAS, wyd. PAT, Kraków 2001, s. 35–70.
- BUXAKOWSKI J., *Wieczność i człowiek. Eschatologia. Teologia prawd wiary*, t. VIII, wyd. Diecezji Pelplińskiej Bernardinum, Pelplin 2001, s. 427.
- BUXAKOWSKI J., *Wprowadzenie do teologii duszpasterstwa rodzin*, wyd. Bernardinum, Pelplin 1999.
- CAMERON D., *Biblical Theology of Rest*, Deerfield, Illinois 2014, s. 12–13.
- CARVALHO C., *Zadania rodziców w rozwoju dzieci i młodzieży*, „Communio” 16 (1996) nr 1, s. 90–96.
- CHAŁAS K., *Wychowanie ku wartościom*, t. 1, Lublin - Kielce 2003.
- CHAŁUPNIAK R., „Wychowanie religijne” czy „wychowanie chrześcijańskie”? [w:] *Wychowanie religijne u progu trzeciego tysiąclecia chrześcijaństwa*, red. R. CHAŁUPNIAK, J. KOSTORZ, Opole 2001, wyd. Św. Krzyża, s. 231–232.
- CHAMFORT S-R.N., *Maksymy i myśli. Charaktery i anegdoty. Małe dialogi filozoficzne*, (przeł. T. BOY-ŻELEŃSKI, R. ENGELKING, K. DRZEWIECKI), wyd. Iskry, Warszawa 2010.
- CHMIELEK-ŁUBIŃSKA E., *Urlopy wypoczynkowe po nowelizacji Kodeksu pracy*, „Służba Pracownicza” (1997) nr 1, s. 1–3.
- CHMIELEWSKI M., *Ciało i duchowość. Zarys problematyki*, „Ethos” 21(2008) nr 4, s. 49–51.
- CHMIELEWSKI M., *Globalizacja*, [w:] *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. CHMIELEWSKI, wyd. „M”, Lublin-Kraków 2002, s. 297.
- CHROSTOWSKI W., *Biblijna koncepcja czasu i historii*, [w:] *Czasoprzestrzeń. Badania interdyscyplinarne*, red. M. SAGANIAK A. KOZŁOWSKA, D. SULEJA, wyd. UKSW, Warszawa 2020, s. 71–86.
- CHROSTOWSKI W., *Jubileusze w Starym Testamencie*, [w:] *Asyryjska diaspora Izraelitów i inne studia*, red. W. CHROSTOWSKI, wyd. Vocatio, Warszawa 2003, s. 188–196.
- CHROSTOWSKI W., *Muzyka w perspektywie biblijnej*, [w:] *Kiedy Bóg płacze... oraz inne studia*, red. W. CHROSTOWSKI, wyd. Vocatio, Warszawa 2018, s. 421–440.
- COTTIER G., *Zmartwychwstanie ciał – problem filozoficzny?*, „Teofil” 13(2004) nr 1, s. 10–11.

- CZARNY J., *Wypoczynek* [w:] *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. CHMIELEWSKI, wyd. KUL, Lublin-Kraków 2002, s. 928–929.
- CZAS, [w:] *Encyklopedia Biblii*, red. P. ALEXANDER, wyd. Świat Książki, Warszawa 1997, s. 163–164.
- CZAS, [w:] *Encyklopedia biblijna*, red. P.J. ACHEMEIER, wyd. Vocatio, Warszawa 1999, s. 180–181.
- CZAS, [w:] *Leksykon biblijny*, red. F. RIENECKER, G. MAIER, wyd. Vocatio, Warszawa 2001, s. 145–146.
- CZAS, [w:] *Słownik symboliki biblijnej*, red. L. RYKEN, J.C. WILHOIT, T. LONGMAN III, wyd. Vocatio, Warszawa 2003, s. 123–126.
- CZEKAŃSKI J., *Wykorzystanie czasu wolnego jako problem moralny*, Lublin 1974, mps., arch. KUL.
- CZERNIK T., *Proces technicyzacji kultury i jej społeczne implikacje*, „Świdnickie Studia Teologiczne” (2009) nr 6, s. 71–85.
- CZERSKI J., *Dzień święty w Starym i Nowym Testamencie*, [w:] *Niedziela w społeczeństwie pluralistycznym*, red. E. MATEJA, R. PIERSKAŁA, wyd. Redakcja Wydawnictw Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2001, s. 21–31.
- CZERSKI J., *Jubileusz w Biblii*, [w:] *Kościół na przełomie tysiącleci. Wykłady otwarte zorganizowane w Roku Wielkiego Jubileuszu 2000*, red. s. RABIEJ, wyd. Redakcja Wydawnictw Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2000, s. 59–66.
- DAŃCZAK A., *Nadzieja zakotwiczona w Bogu. O eschatologii encykliki „Spesalvi”*, „Studia Gdańskie” 23 (2008), s. 77–93.
- DEC I., *„Homo viator” jako kategoria antropologiczna*, „Collectanea Theologica” 55 (1985) nr 2, s. 7–18.
- DELSOL CH., *Esej o człowieku późnej nowoczesności*, wyd. Znak, Kraków 2003.
- DERDZIUK A., *Wychowawcza rola rodziny w rozpoznawaniu powołania*, [w:] *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. K. JEŻYNA, T. ZADYKOWICZ, wyd. KUL 2008, s. 152–165.
- DOGIEL G., *Antropologia filozoficzna*, wyd. Instytut Teologiczny Księża Misjonarzy, Kraków, 1984.
- DRAGAN M., *Czas wolny młodzieży gimnazjalnej*, [w:] *Formy spędzania czasu wolnego*, red. M. BANACG, T.W. GIERAT, wyd. Scriptum, Kraków 2013, s. 14–17.
- DRAGAN M., *Czas wolny młodzieży gimnazjalnej*, [w:] *Formy spędzania wolnego czasu*, red. M. BANACH, T.W. GIERAT, wyd. Scriptum, Kraków 2013, s. 14–15.

- DRAMOWICZ-WOJTACKA M., *Odpoczynek-luksus czy konieczność*, „Głos Ostrej Bramy” (2015) nr 2 (126), s. 10–12.
- DROŹDŹ A., *Człowiek Bogu. Teologia moralna szczegółowa*, cz. 1, wyd. Biblos, Tarnów 2000, s. 123–124.
- DROŹDŹ A., *Człowiek człowiekowi. Teologia moralna szczegółowa*, cz. II, wyd. Biblos, Tarnów 2001, s. 215–216.
- DROŹDŹ A., *Dekalog*, cz. 1, wyd. Diecezji Tarnowskiej, Tarnów 1994.
- DROŹDŹ B., *Wychowawcza funkcja Kościoła w społeczeństwie pluralistycznym*, Legnica 1997.
- DROŹDŹ B., *Istota świętowania, czyli dlaczego mamy świętować?*, [w:] *Świętowanie niedzieli w wymiarze społeczno-etycznym*, red. A. WUWER, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2013, s. 47–54.
- DROŹDŹ M., *Etyczne orientacje w mediosferze*, wyd. Biblos, Tarnów 2006.
- DUDA M., *Problematyka bezrobocia i jej społeczno-duchowych skutków w świetle katolickiej nauki społecznej*, wyd. PAT, Kraków 2002.
- LÉON-DUFOUR-LÉON X., *Ciało*, [w:] *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LÉON-DUFOUR, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1985, s. 140–147.
- DÜRIG W., *Chrześcijańskie święto*, wyd. WAM, Kraków 1995.
- DURKA G., *Rodzina a czas wolny*, „Wychowanie w Rodzinie” (2011) nr 3, s. 49.
- DYCZEWSKI R., *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*, wyd. KUL, Lublin 2003.
- DYLUS A., *Odpoczynek*, [w:] *Słownik teologiczny*, red. A. ZUBERBIER, wyd. Księgarnia św. Jacka 1998, Katowice 1998, s. 358–359.
- DZIADOSZ D., *Tak było na początku. Izrael opowiada swoje dzieje*, wyd. Archidiecezji Przemyskiej, Przemyśl 2011,
- DZIEWIECKI M., *Cielesność płciowość seksualność*, wyd. Jedność, Kielce 2000.
- DZIEWIECKI M., *Duchowość – warunek szczęścia*, „Niedziela” (2018) nr 5, s. 4.
- DZIEWIECKI M., *Duchowość warunkiem wolności*, „Świat Problemów” (2021) nr 36, s. 8.
- DZIEWIECKI M., *Kochać i wymagać*, wyd. eSPe, Kraków 2006, s. 200–201.
- ESCRIVA J., *Bruzda*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1997.
- ESCRIVA J., *Droga*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1986.
- ESCRIVA J., *Przyjaciele Boga*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1996.
- FERNANDEZ-CARVAJAL F., *Lenistwo duchowe. Smutek uspiętej duszy*, wyd. AA, Kraków 2012.
- FILIPCZUK M., *Wychowanie moralne w kontekście przemian cywilizacyjnych*, „Collectanea Theologica” 88(2018) nr 1, s. 143–150.



- FILIPIAK M., *Biblia o człowieku. Zarys antropologii biblijnej Starego Testamentu*, wyd. KUL, Lublin 1979.
- FILIPIAK M., *Problematyka społeczna w Biblii*, wyd. PAX, Warszawa 1985.
- GALAROWICZ J., *Człowiek jest osobą. Podstawy antropologii filozoficznej Karola Wojtyły*, wyd. Antyk, Kęty 2000.
- GAŁKOWSCY J.S., *Czas wolny*, [w:] *Słownik katolickiej nauki społecznej*, red. W. PIWO-  
WARSKI, wyd. PAX, Warszawa 1993, s. 33–34.
- GAŁKOWSKI J.W., *Czas wolny* [w:] *Katolicyzm A-Z*, red. Z. PAWLAK, wyd. Księgarnia  
św. Wojciecha, Poznań 1994, s. 61.
- GAŁKOWSKI J.W., *Potrzeby ludzkie: praca i czas wolny*, „W Drodze” 7(1976), s. 81–87.
- GAŁKOWSKI J.W., *Problem pracy w encyklikach papieskich. Od „Rerum Novarum” Leona  
XIII do „Laborem exercens” Jana Pawła II*, „Roczniki Nauk Społecznych” 19-20(1991-  
1992) z. 1, s. 67–81.
- GAUTHIER J., *Czas na modlitwę*, wyd. W Drodze, Poznań 2010.
- GIEGER H., *Co wyrosnie z naszych dzieci*, wyd. PAX, Warszawa 1979.
- GŁADZICKI Z., *Humanizacja pracy ludzkiej w encyklice*, [w:] „*Laborem exercens*”. *Powo-  
łany do pracy. Komentarz*, red. J. KRUCINA, wyd. Wrocławska Księgarnia Archidiece-  
zjalna, Wrocław 1983, s. 278.
- GOCKO J., *Pornografia jako zagubienie sensu ludzkiej cielesności i płciowości*, [w:] *Płciowość  
ludzka w kontekście miłości. Przestanie moralne Kościoła*, red. J. NAGÓRNY, M. PO-  
KRYWKA, wyd. KUL, Lublin 2005, s. 224–237.
- GRABOWSKI M., *Cielesny człowiek i ludzki duch. Fragment antropologii adekwatnej*,  
„Teofil” 13(2004) nr 1, s. 39–40.
- GRELOT P., *Dzień Pański*, „Communio” 2 (1982) nr 3, s. 5–16.
- GRONEK U., *Zasoby i sposoby wykorzystywania czasu wolnego przez osoby w wieku 60 plus*,  
„Studia i Prace WNEiZ US” (2019) nr 56, s. 52–63.
- GRYGLEWICZ F., *Chronologia biblijna*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, red. R. ŁUKASZYK,  
L. BIEŃKOWSKI, F. GRYGLEWICZ, t. VIII, wyd. KUL, Lublin 1979, s. 286–290.
- HAN-ILGIEWICZ N., *Technika wypoczywania*, „Ateneum Kapłańskie” 63 (1961) nr 3,  
s. 244–254.
- HANC W., *Życie wieczne jako centralna idea eschatologii*, „Ateneum Kapłańskie” 98(1982),  
s. 44–52.
- HANSEMANN G., *Wychowanie religijne*, wyd. PAX, Warszawa 1988.

- HÄRING B., *Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa*, t. II, wyd. Pallottinum, Poznań 1963, s. 267–268.
- HÄRING B., *Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa*, t. V, wyd. Pallottinum, Poznań 1965, s. 339–340.
- HÄRING B., *Świętość a dobro. Wzajemny stosunek religii i moralności*, wyd. Pallottinum, Poznań 1963, s. 18–31.
- HÄRING B., *Zasadnicza postać chrześcijańskiego życia. Teologia moralna ogólna*, t. I, wyd. Pallottinum, Poznań 1962, s. 54.
- HEALY M., *Mężczyźni i kobiety są w raju. Przewodnik po teologii Jana Pawła II*, wyd. Centrum Myśli Jana Pawła II, Warszawa 2008.
- HESCHEL A. J., *Szabat i jego znaczenie dla współczesnego człowieka*, wyd. esprit, Gdańsk 1994.
- HOFFNER J., *Chrześcijańska nauka społeczna*, wyd. WAM, Kraków 1978.
- HOINKIS A., *Teologia świętowania niedzieli jako Dnia Pańskiego*, [w:] *Świętowanie niedzieli w wymiarze społeczno-etycznym*, red. A. WUWER, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2013, s. 169–178.
- HOSER H., *Refleksje o wartości ludzkiego ciała*, [w:] *Być człowiekiem i chrześcijaninem*, red. B. BEJZE, wyd. Sióstr Loretanek, Warszawa 1974, s. 63–80.
- HOSER H., *Refleksje o wartości ludzkiego ciała*, [w:] *Być człowiekiem*, red. R. FORYCKI, wyd. Sióstr Loretanek, Poznań - Warszawa 1974, s. 63–71.
- HRYNIEWICZ W., *Niedziela jako problem duszpasterski* „Homo Dei” 37 (1968) nr 4, s. 222–227.
- JANKOWSKI A., *Apokalipsa. Wstęp-przekład oryginału-komentarz. Pismo Święte Nowego Testamentu XII*, wyd. Pallottinum, Poznań 1959.
- JANKOWSKI A., *Biblijna koncepcja czasu*, [w:] *Czas i kalendarz*, red. Z. J. KIJAS, wyd. PAT, Kraków 2001, s. 21–34.
- JANKOWSKI A., *Biblijna teologia czasu*, wyd. Benedyktynów, Kraków 2001.
- JANKOWSKI A., *Biblijna teologia odpoczynku*, wyd. Benedyktynów, Kraków 2004.
- JANKOWSKI A., *Eschatologia Nowego Testamentu*, wyd. PTT, Kraków 1987.
- JANKOWSKI A., *Znaki czasu w Piśmie Świętym*, „Ateneum Kapłańskie” 74(1970) nr 62, s. 8–17.
- JAŻNIEWICZ W., *Filozofia i teologia czasu. Czas w personalizmie uniwersalistycznym Czesława Stanisława Bartnika*, wyd. Homo Dei, Kraków 2017, s. 31–32.

- JEŻYNA K., *I przykazanie kościelne: świętowanie niedzieli*, [w:] *Przykazanie kościelne dzisiaj. Przesłanie moralne Kościoła*, red. J. NAGÓRNY, J. GOCKO, wyd. KUL, Lublin 2001, s. 143.
- KACZMAREK L., *Odezwa w sprawie wczasów* (Gdańsk-Oliwa, 17.05.1971r.), „Miesięcznik Diecezjalny Gdański” 15(1971) nr 8–9, s. 290–291.
- KAISER A., *Posoborowe nauczanie Episkopatów Europy o świętowaniu „Dnia Pańskiego”. Aspekt moralny*, wyd. „Regina Poloniae”, Kraków 2005, s. 137–139.
- KARAŚ A., *Antropologia biblijna w teologii moralnej w ujęciu B. Häringa*, „Studia Redemptorystowskie” (2010) nr 8, s. 139–161.
- KASZOWSKI M., *Śmierć i wieczne istnienie*, wyd. Vox Domini, Katowice 2008.
- KIENIEWICZ P., *Mężczyzna i kobieta na czacie*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” 8 (2007), s. 61–72.
- KIEREŚ B., *Wychowawca w relacji z nastolatkiem – przyczynek do dyskusji*, [w:] *Nauczyciel wobec problemów globalnego nastolatka* red. K. STEPIEŃ, B. KIEREŚ, wyd. KUL, Lublin 2012, s. 95–103.
- KIJAS Z. J., *Początki świata i człowieka*, [w:] *Mysł teologiczna*, red. J. ŻELAZNY, wyd. WAM, Kraków 2004, s. 34–51.
- KIJAS Z., „Pamiętać”, aby „uświęcić”. *Teologia chrześcijańskiej niedzieli*, [w:] *Świętowanie w pluralistycznym społeczeństwie*, red. SZ. DRZYŻDŻYK, T. KAŁUŻNY, Z. KIJAS, wyd. Scriptum, Kraków 2014, s. 27–45.
- KIWKA M., *Niedziela zwykła, odpoczynek*, „Wrocławski Przegląd Teologiczny” 14(2006) nr 1, s. 306–308.
- KLINKOWSKI J., *Aktualizacja biblijnej idei jubileuszów*, [w:] *Na progu trzeciego tysiąclecia. Refleksja teologiczna w środowisku legnickim*, red. B. DROŹDŹ, wyd. Atla 2, Legnica 2001, s. 117–142.
- KLNOWSKI J., *Idea przestrzeni, czasu i człowieka w Biblii*, „Legnickie Wiadomości Diecezjalne” 16(2007) nr 2, s. 78–100.
- KOCH K., *Der Gütter Gefährlichstes, die Sprache, dem Menschenggeben. Überlegungen zu Gen 2, 7*, „BN” 48 (1988), s. 50–60.
- KONDZIELA J., *Integralność podzielonego czasu*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3 (1970), s. 77–91.
- KONECKI K., „Pamiętaj, abyś dzień święty święcił”, red. K. KONECKI, wyd. PWN, Toruń 2011.

- KOPACZ E., *Kapliczki, figury i krzyże przydrożne jako lokalne dziedzictwo kulturowe i wyzwanie dla współczesnego wychowania*, [w:] *Religijno-moralny wymiar rozwoju i wychowania*, red. A. RYNIO, K. BRUN, A. LENDZION, D. OPOZDA, wyd. KUL, Lublin 2012, s. 436–439.
- KOPROWSKI A., *Czas człowieka*, „Communio” 2 (1982) nr 3(9), s. 38–50.
- KOPROWSKI A., *Czas wolny jako aspekt jakości życia*, Warszawa 1977 (mps BPAN).
- KOPROWSKI A., *Kultura czasu wolnego*, „Ateneum Kapłańskie” 58(1975) nr 2, s. 230–242.
- KOŚCIUCH J., *Czas nazwany i czas pusty*, „Życie i Myśl” 24 (1974) nr 8, s. 36–40.
- KOTŁOWSKA A., *Czas antyczny – czas chrześcijański*, wyd. Księgarnia Św. Wojciecha 2005.
- KOWALCZYK S., *Kim jest człowiek?*, wyd. Wrocławska Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław 1992.
- KOWALCZYK S., *Zarys filozofii człowieka*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 1990.
- KOWALSKI J., *Dzień Pana wczoraj i dziś*, „Polonia Sacra” 22 (2000) nr 6(50), s. 135–146.
- KOWALSKI J., *Humanistyczny wymiar niedzieli*, [w:] *Niedziela dzisiaj*, red. J. KRUCINA, wyd. TUM, Wrocław 1993, s. 133–149.
- KRAWCZYK R., *Szabat. Odpoczynek formą świętowania*, „Forum Teologiczne”, 14(2013), s. 51–65.
- KRĄPIEC M.A., *Człowiek – wychowanie – kultura wybór tekstów*, red. F. ADAMSKI, wyd. WAM, Kraków 1993, s. 22–23.
- KRĄPIEC M.A., *Człowiek i prawo naturalne*, wyd. KUL, Lublin 1975.
- KRĄPIEC M.A., ZDYBICKA Z., *Augustyn – myśl filozoficzna*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. I, red. F. GRYGLEWICZ, R. ŁUKASZYK, Z. SUŁOWSKI, wyd. KUL, Lublin 1973, kol. 1096–1097.
- KRĄPIEC M.A., *Człowiek bytem osobowym Św. Tomasza koncepcja człowieka*, [w:] *O godności osoby ludzkiej*, red. L.J. KUŁAKOWSKI, I. ANTOLAK-KUŁAKOWSKA, wyd. Spes Vitae, Radom 2002, s. 21–47.
- KRĄPIEC M.A., *Ja-człowiek*, wyd. KUL, Lublin 1991.
- KUDASIEWICZ J., *Jedność dwu Testamentów jako zasada wyjaśnienia misterium Chrystusa w Kościele pierwotnym*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 24(1971) nr 2–3, s. 95–109.
- KUDASIEWICZ J., *Mesjańska działalność Jezusa jubileuszowym rokiem łaski (Łk 4, 16–30)*, [w:] *Słowo Twoje jest prawdą. Księga Pamiątkowa dla Księdza Profesora Stanisława Mędali CM w 65. rocznicę urodzin*, zebrał i oprac. W. CHROSTOWSKI, wyd. Stowarzyszenie Bibliistów Polskich, Warszawa 2000, s. 212–224.

- KUKLA D., *Wychowanie w erze ponowoczesności wyzwaniem dla pedagogów*, [w:] *O społeczeństwie, wychowaniu i pracy w myśli Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, red. L. MAR-SZAŁEK, A. SOLAK, wyd. Labor UKSW, Warszawa 2010, s. 323–339.
- KUKOŁOWICZOWA T., *Czas wolny pracującej zawodowo kobiety zamężnej a jej obowiązki rodzinne*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3 (1970), s. 105–119.
- KUNETKA F., *Dominica sollemnia. Niedziela jako dzień zgromadzenia eucharystycznego*, „Liturgia Sacra” 13(2007) nr 1, s. 60.
- KUNKA S., *Teologiczna wizja cielesności człowieka w nauczaniu Karola Wojtyły – Jana Pawła II*, wyd. KUL, Lublin 2012.
- KUNOWSKI S., *Podstawy współczesnej pedagogiki*, wyd. Wydawnictwo Salezjańskie, Łódź 1981.
- KUPCZAK J., *Dar i komunია. Teologia ciała w ujęciu Jana Pawła II*, wyd. Znak, Kraków 2006.
- KURZREITER J., *Freizeit*, [w:] *Katholischen Sozial Lexicon*, Graz-Koln 1980, s. 778–782.
- KVATERNIK P., *Duszpasterstwo rodzin wobec wyzwań wolnego czasu*, „Teologia Praktyczna” 3(2002), s. 123–142.
- LACHMANOVA K., *Dwa oblicza lenistwa*, (tłum. A. BUBUCHOWSKI), wyd. W Dro-dze, Poznań 2002.
- LADARIA L.F., *Wprowadzenie do antropologii teologicznej*, wyd. WAM, Kraków 1997.
- LANGKAMMER H., *Podstawy biblijne chrześcijańskiej duchowości odpoczynku*, „Roczniki Teologiczno-Kanoniczne” 34(1987) z. 1, s. 57–71.
- LEIST M., *Nie ma wiary bez doświadczenia*, wyd. PAX, Warszawa 1986.
- LEMAŃSKI J., *Księga Wyjścia. Wstęp – przekład z oryginału – komentarz*, Częstochowa 2009, s. 497–498 (NKB, ST II).
- LEMAŃSKI J., *Pięcioksiąg dzisiaj*, wyd. Instytut Teologii Biblijnej „Verbum”, Kielce 2002.
- LÉON-DUFOUR X., *Ciało*, [w:] *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LÉON-DUFOUR, wyd. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1985, s. 140–147.
- LINKE W., *Od szabat do niedzieli. Ciągłość i nieciągłość tradycji świętowania*, [w:] *Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu. Księga Pamiątkowa dla Księdza Profesora Waldemara Chrostowskiego w 60. rocznicę urodzin*, red. B. STRZAŁKOWSKA, t. II, Warszawa 2011, s. 1010–1033.
- LIPIŃSKI E., *Rok szabatowy*, „Scripta Biblica et Orientalia” 1(2009), s. 9–28.
- LIS T., *Zarys antropologii teologicznej Jana Pawła II*, „Warszawskie Studia Teologiczne” 17 (2004), s.109–166.

- LISZKA P., *Wpływ nauki o czasie na refleksję teologiczną*, wyd. „Palabra”, Warszawa 1992.
- LOHFINK R., *Unsere Großen Wörter. Das Alte Testament zu Themendieser Jahre*, Freinurg 1977, s. 202–206.
- ŁUCARZ S., *Acedia ósmy grzech główny*, „Fronda” (2007) nr 42, s. 136–145.
- ŁUKASIK A.J., KOĆWIN A., *Recepcja myśli społecznej Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, „Labor et Educatio” 1(2013), s. 31–44.
- MAJKA J., *Kościół w Polsce po drugiej wojnie światowej. Zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania jego działalności*, „Ateneum Kapłańskie” 85(1993) nr 1, s. 6–23.
- MAJKA J., *Rozważania o etyce pracy*, wyd. Wrocławska Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław 1986.
- MAJKA J., *Wychowanie chrześcijańskie – wychowaniem personalistycznym*, [w:] *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. F. ADAMSKI, wyd. WAM, Kraków 1982, s. 51–54.
- MAJKA J., *Rozwój teologii pracy*, „Communio” 4 (1984) nr 2 (20) s. 51–63.
- MAMEŁKA T., *Rola uczuć w życiu osobistym człowieka w ujęciu św. Tomasza z Akwinu i Kartezjusza; analiza porównawcza*, „Studia Philosophiae Christianae” 48(2012) nr 3, s. 107–109.
- MARCINKOWSKI R., *Paradygmaty religijności w judaizmie rabinicznym. Miszna i inne teksty talmudyczne o szabacie, święcie, półświęcie i powszedniości*, (wydanie 2 z Studia Judaica. Supplement), wyd. Antykwa, Kraków 2004.
- MARCINKOWSKI R., *Szabat według Miszny*, „Studia Judaica” 8(2005) nr 1–2(15–16), s. 241–272.
- MAREK Z., *Wychowywać do wiary*, wyd. WAM, Kraków 1996.
- MARION J.L., *Bóg bez bycia*, (przeł. M. FRANKIEWICZ), wyd. Znak, Kraków 1996, s. 165–166.
- MATULKA Z., *Samowychowanie w życiu chrześcijańskim*, [w:] *Wychowanie chrześcijańskie. Między tradycją a współczesnością*, red. A. RYNIO, wyd. KUL, Lublin 2007, s. 169–179.
- MATYSIAK B.W., *Szabat dniem uświęcenia ludu YHWH*, [w:] *Bóg jest miłością 1J 4, 16. Studia dla Księdza Profesora Józefa Kudasiewicza w 80. rocznicę urodzin*, red. W. CHROSTOWSKI, Warszawa 2006, s. 278–293.
- MAZUREK F.J., *Prawa społeczne człowieka w Encyklice Rerum Novarum*, „Roczniki Nauk Społecznych”, 19-20 (1991-1992) z. 1, s. 57–58.
- MAZUREK F.J., *Jacquesa Maritaina koncepcja praw człowieka*, „Kościół i Prawo” 11 (1993), s. 18–26.

- MAZUREK F.J., *Katalog praw człowieka w dokumentach społecznego nauczaniu Kościoła*, „Kościół i Prawo” 13 (1998), s. 83–85.
- MAZUREK F.J., *Ochrona praw człowieka w świetle encyklik Jana XXIII*, „Kościół i Prawo” 9 (1991), s. 10–12.
- MAZUREK F.J., *Prawa społeczne człowieka w encyklice „Rerum Novarum”*, „Roczniki Nauk Społecznych” 19-20(1991-1992) z. 1, s. 49–65.
- MICKIEWICZ F., *Zbawczy wymiar czasu w literaturze biblijnej*, „Communio” 21 (2001) nr 6, s. 51–52.
- MIKUCKI K., *Homo ludens – czyli o zabawie i jej roli w życiu człowieka*, [w:] *Recreatio religiosa*, red. K. WÓJTOWICZ, Kraków 2006, s. 26–38.
- MISZTAL W., *Jubileusz i nadzieja nowego stworzenia*, „Polonia Sacra” 22(2000) nr 6(50), s. 163–182.
- MOJEK S., *Lenistwo*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. X, wyd. KUL, Lublin 2004, s. 752–754.
- MOLL H., *Katechizm Kościoła Katolickiego jako narzędzie nowej ewangelizacji*, „Communio” 14(1994) nr 4(82), s. 19–35.
- MORCOL A., *Przykazanie święcenia niedzieli*, „Studia Theologica Varsaviensia” 30(1992) nr 2, s. 5–26.
- MROCZKOWSKI I., *Osoba i cielesność. Moralne aspekty teologii ciała*, wyd. Płockie Wydawnictwo Diecezjalne, Płock 1994.
- MUILENBURG J., *The Biblical View of Time*, „Harvard Theological Review” 54(1961) nr 4, s. 225–252.
- MULLER J., *Modlimy się z dziećmi*, wyd. „M”, Kraków 1992.
- MUSZYŃSKI H., *Od szabat do niedzieli*, [w:] *Niedziela dzisiaj*, red. J. KRUCINA, wyd. TUM, Wrocław 1993, s. 11–30.
- MUSZYŃSKI H., *Rok jubileuszowy w Biblii – implikacje pastoralne*, „Currenda. Pismo Urzędowe Diecezji Tarnowskiej” 161(2011) nr 2, s. 267–278.
- NABOŻNY M., *Świętowanie niedzieli w dziejach Kościoła: wybrane aspekty biblijne i historyczno-prawne*, „Resovia Sacra. Studia Teologiczno-Filozoficzne Diecezji Rzeszowskiej” 18-20 (2011-2013), s. 339–361.
- NADOLSKI B., *Liturgika. Liturgia i czas*, t. II, wyd. Pallottinum, Poznań 1991, s. 7–12.
- NAGÓRNY J., *Czas wolny w perspektywie teologiczno moralnej*, „Roczniki Teologiczne” 48 (2001) z. 3, s. 133–150.

- NAGÓRNY J., *Posłannictwo chrześcijan w świecie. Świat i wspólnota*, t. 1, wyd. KUL, Lublin 1997, s. 74–86.
- NAGÓRNY J., *Moralny sens świętowania*, „Roczniki Teologiczne” 49 (2002) z 3, s. 84–86.
- NAGY S., *Sakralny charakter niedzieli*, „Communio” 2(1982) nr 3(9), s. 17–25.
- NIELEN M., *Glauben und Leben des Christen im Lichte* des Düsseldorf 1958.
- NOCKE J.F., *Eschatologia*, wyd. Diecezjalne, Sandomierz 2003.
- NOWACKI W., *Czy w niebie będzie „wieczny odpoczynek”?* „Studia Elbląskie” 14 (2013), s. 241–252.
- NOWAK J., *Archetyp święt chrześcijańskich w kalendarzu hebrajskim*, w: *Misterium Chrystusa w roku liturgicznym. Księga pamiątkowa ofiarowana Księdzu Profesorowi Bogusławowi Nadolskiemu z okazji 55-lecia święceń kapłańskich i 50-lecia pracy naukowej*, red. J. NOWAK, Poznań 2012, s. 174–184.
- NOWAK M., *Teorie i koncepcje wychowania*, wyd. WAIp, Warszawa 2008.
- NOWAK M., *Urlop wypoczynkowy jako instrument realizacji prawa pracownika do odpoczynku*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018.
- NOWAK M., *Wychowanie w personalizmie*, „Chrześcijanin w Świecie” 23 (1993) z. 4, s. 65–67.
- OLCZYK M., *Moralne aspekty turystyki*, „Teologia i Moralność” (2013) nr 1, s. 211–231.
- OLEJNIK S., *Dar. Wezwanie. Odpowiedź. Teologia moralna*, t. VI, wyd. ATK, Warszawa 1990, s. 90–91.
- OLEJNIK S., *Życie osobiste i współżycie międzyludzkie. Teologia moralna*, t. VI, wyd. ATK, Warszawa 1990, s. 89–90.
- OLSZAR H., *„Niedziela Boża i nasza”. Walka biskupa Herberta Bednorza z władzą ludową o Dzień Pański wolny od pracy*, [w:] *Świętowanie niedzieli w wymiarze społeczno-etycznym*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2013, s. 36–43.
- PIEPER J., *Odpoczynek i kult*, (tłum. W. SZYMONA), wyd. W Drodze, Poznań 2023.
- ORMANTY S., *Człowiek jako istota osobowa w świetle antropologii biblijnej*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 57 (2004) nr 1, s. 39–41.
- ORZESZYNA J., *Kościół wobec globalizacji*, wyd. PAT, Kraków 2003.
- OSTROWSKI M., *Czas pracy*, [w:] *Jan Paweł II. Encyklopedia nauczania społecznego*, red. A. ZWOLIŃSKI, wyd. Polwen, Radom 2003, s. 80–84.
- OSTROWSKI M., *Czas wolny*, [w:] *Jan Paweł II Encyklopedia nauczania społecznego*, red. A. ZWOLIŃSKI, wyd. Polwen, Radom 2003, s. 85–89.



- OSTROWSKI M., *Człowiek między pracą a odpoczynkiem – o ekologii ducha ludzkiego*, „Biuletyn Ruchu Ekologicznego Św. Franciszka z Asyżu” (1993) nr 5, s.26–30.
- OSTROWSKI M., *Dialog religijny w turystyce*, „Polonia Sacra” 16(2012) nr 2, s. 107–121.
- OSTROWSKI M., *Duszpasterstwo wobec problemów wolnego czasu człowieka. Aspekt moralno-pastoralny ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień turystyki*, wyd. PAT, Kraków 1996.
- OSTROWSKI M., *Formacja do przeżywania czasu wolnego*, „Homo Dei” 76(2006) nr 4, s. 25–36.
- OSTROWSKI M., *Jesteśmy pielgrzymami przed Tobą. Posługa duszpasterska wśród pielgrzymów*, wyd. Św. Stanisława BM, Kraków 2005.
- OSTROWSKI M., *Kultura czasu wolnego*, [w:] *Kościół w życiu publicznym. Teologia polska i europejska wobec nowych wyzwań*, red. K. GÓŹDŹ, K. KLAUZA, CZ. RYCHLICKI, H. SŁOTWIŃSKA, P. SZCZUR, t. II, wyd. KUL, Lublin 2004, s. 281–290.
- OSTROWSKI M., *Czy współczesnemu człowiekowi potrzebne jest święto? Refleksja na tle Listu apostołskiego „Dies Domini”*, „Bielsko-Żywieckie Studia Teologiczne” 9 (2008), s. 325–335.
- OSTROWSKI M., *O etykę w turystyce. Kodeks Etyki w Turystyce ogłoszony przez Światową Organizację Turystyki*, „Folia Turistica” 10 (2001), s. 180–194.
- OSTROWSKI M., *Teologia rekreacji*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, red. R. WINIARSKI, wyd. Łośgraf, Warszawa 2012, s. 236–250.
- OSTROWSKI M., *Turystyka czasem chrześcijańskiego wychowania. Uwagi o przewodnictwie*, „Materiały Homiletyczne” (1995) nr 151, s. 36–48.
- OSTROWSKI M., *Teologiczne rozważania nad problemem odpoczynku*, „Polonia Sacra” 19(1997) nr 1(45), s. 1–25.
- OSTROWSKI M., *Walfahrten oder religiöser Tourismus*, [w:] *Il Santuario, spazio per un'accoglienza fraterna e universale. Atti del 3o Congresso Europeo sui Santuari e i Pellegrinaggi, Montserrat*, (Spagna, 4–7 marzo 2002), Citta del Vaticano 2002, s. 235–240.
- OSTROWSKI M., „Mąż, który podróżował, zna wiele rzeczy” (Syr 34, 9). *Duszpasterstwo w świecie turystyki*, wyd. UJPII, Kraków 2020.
- OTOWICZ R., *Etyka życia*, wyd. WAM, Kraków 1998.
- OZDOWSKI J., *Higiena pracy zawodowej i umysłowej wobec postulatów etycznych*, „Ate-neum Kapłańskie” 65 (1962) nr 2, s. 159–167.
- OZOROWSKI E., *Obraz Boży*, [w:] *Człowiek. Osoba. Płeć*, red. M. WÓJCIK, wyd. Fundacja Pomoc Rodzinie, Łomianki 1998, s. 23–30.

- PARYSZEK CZ., *Aspekt etyczno-moralny czasu wolnego (szarpane myśli)*, [w:] *Recreatio religiosa*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2006, s. 107–119.
- PARZYSZEK M., *Personalistyczny charakter pracy ludzkiej*, [w:] *O społeczeństwie wychowaniu i pracy w myśli Kardynała Stefana Wyszyńskiego*, red. L. MARSZAŁEK, A. SOLAK, wyd. UKSW LABOR, Warszawa 2010, s. 201–223.
- PASZKOWSKA T., *Acedia*, [w:] *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. CHMIELEWSKI, wyd. „M”, Lublin-Kraków 2002, s. 33–34.
- PEDRYC A., *Relacja między duszą a ciałem w ujęciu Mieczysława A. Krąpca*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 47(2011) nr 2, s. 184–186.
- PIERSKAŁA R., *Uświęcenie czasu w świetle encykliki Piusa XII „Mediator Dei”*, [w:] *Człowiek i Kościół w dziejach*, red. J. KOPIEC, N. WIDOK, wyd. Świętego Krzyża, Opole 1999, s. 528–531.
- PIETRAS H., *Dzień Święty*, wyd. Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1992.
- PINDEL R., *Rodowód jubileuszu*, „*Pastores*”, (2000) nr 8(3), s. 29–36.
- POLKOWSKI A., *Nie samym chlebem*, „*Życie i Myśl*” 24(1974) nr 8, s. 47–50.
- PRYBA A., *Świętowanie dnia Pańskiego umocnieniem wspólnoty kościoła domowego*, „*Forum Teologiczne*” 14 (2013) s. 67–78.
- PRZYBOREK P., *Szabat Jezusa w świetle Ewangelii według św. Łukasza*, Pelplin 2014.
- RAHNER H., *Der spielende Mensch*, Einsiedeln 1952.
- RAHNER K., *Theologische Bemerkungen zum Problem der Freizeit*, *Schriften zur Theologie*, t. IV, Einsiedeln 1960.
- RATZINGER J., *Na początku Bóg stworzył... Cztery kazania o stworzeniu i upadku. Konsekwencja wiary w stworzenie*, wyd. Salwator, Kraków 2006.
- RATZINGER J., *Schyłek człowieka*, „*Znaki Czasu*” 20 (1990), s. 22–23.
- RATZINGER J., *Znaczenie Dnia Pańskiego*, „*Communio*” 15 (1995) nr 3(87), s. 39–59.
- REROŃ T., *Urząd nauczycielski Kościoła wobec masowej rozrywki*, „*Wrocławski Przegląd Teologiczny*” 4 (1996) nr 1, s. 115–126.
- RITZER G., *Magiczny świat konsumpcji*, wyd. Muza S.A., Warszawa 2012.
- ROMANIUK K., *Błogosławieństwo czy przekleństwo? Praca w Piśmie Świętym*, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 1997.
- ROMANIUK K., *Biblijna teologia wypoczynku*, wyd. Sióstr Loretanek, Warszawa 1992.
- ROPIAK S., *Teologia odpoczynku według Kardynała Stefana Wyszyńskiego w świetle „Dies Domini” Jana Pawła II*, „*Studia Warmińskie*” 38 (2001), s. 348–358.

- RYCHLICKI CZ., *Wiara-Nadzieja-Miłość wobec wieczności*, wyd. Płocki Instytut Wydawniczy, Płock 2001.
- RYNIO A., *Szkoła w wychowaniu moralnym*, [w:] *Pedagogika katolicka. Zagadnienia wybrane*, red. A. RYNIO, wyd. Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej w Stalowej Woli, Stalowa Wola 1999, s. 359–361.
- RYNIO A., *Wychowanie do odpowiedzialności*, wyd. KUL, Lublin 2021.
- RYSZKA CZ., *Ocalić wartości*, wyd. Św. Pawła, Częstochowa 2002.
- SALIJ J., *Teologiczny sens odpoczynku niedzielnego*, „Callectanea Theologica” 39 (1969) z. 3, s. 5–18.
- SALIJ J., *Uświęcanie czasu*, wyd. W Drodze, Kraków 2009.
- SALIJ J., *Wiara świętująca a wiara oświętna*, [w:] *Niedziela dzisiaj*, red. J. KRUCINA, wyd. TUM, Wrocław 1993, s. 181–194.
- SANECKI A., *Odpoczynek w tekstach biblijnych*, [w:] *Recreatio religiosa. Odpoczynek czy odnowa*, red. K. WÓJTOWICZ, wyd. Alleluja, Kraków 2006, s. 11–25.
- SIEG J., *Praca i czas wolny a rozwój człowieka*, „Ateneum Kapłańskie” 75(1970), s. 361–377.
- SIEG J., *Problemy cywilizacji wolnego czasu*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3 (1970), s. 93–104.
- SIEMIENIEWSKI A., *Czas*, [w:] *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. CHMIELEWSKI, wyd. M, Lublin-Kraków 2002, s. 156.
- SKOROWSKI H., *Wychowanie do postaw etycznych w społeczeństwie demokratycznym*, „Seminare” 10(1994), s. 119–135.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, red. R. ŁUKASZYK, L. BIEŃKOWSKI, F. GRYGLEWICZ, t. III, wyd. KUL, Lublin 1979, s. 777–780.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Między pracą a wypoczynkiem. Czas „zajęty i czas „wolny” mieszkańców miast w świetle badań empirycznych*, wyd. PAN, Wrocław - Warszawa - Kraków 1965.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Z zagadnień wolnego czasu ludności miast w Polsce*, [w:] „Socjalizm a czas wolny” – dodatek do miesięcznika „Problemy Pokoju i Socjalizmu” (1996) nr 1, s. 19–20.
- SOBCZYK A.J., *Odpoczynek i życie duchowe*, „Życie Konsekrowane” (2008) nr 5 (73), s. 32–33.
- SOBECZKO H.J., *Zgromadzenie w Imię Pana. Teologia znaku zgromadzenia liturgicznego*, wyd. Świętego Krzyża, Opole 1999.
- SOLECKI R., *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni*, wyd. Von Velke, Warszawa-Milano 2017.

- SOSNA K., *Wychowanie do świętowania niedzieli w świetle listu apostołskiego Dies Domini*, [w:] *Świętowanie niedzieli w wymiarze społeczno-etycznym*, red. A. WUWER, wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2013, s.192–206.
- STABULI T., *Biblische Antropologie und Gesundheitspraxetion*, „Theologisch-Praktische Quartalschrift” 150 (2002) nr 4, s. 361–368.
- STACEY D. W., *The Pauline View of Man In Relation to Its Judaic and Hellenistic Background*, London 1956.
- STACHEWICZ K., *Osoba i ciało – wprowadzenie*, [w:] *Filozofia chrześcijańska*, t. V, red. K. STACHEWICZ, wyd. UAM, Poznań 2008, s. 9–10.
- STACHOWIAK L., *Kairos*, [w:] *Nowy słownik teologii biblijnej*, red. H. WITCZYK, wyd. Jedność, Lublin-Kielce, 2017, s. 400–401.
- STANISSEN W., *Wieczność pośrodku czasu*, wyd. W Drodze, Poznań 1997.
- STEFAŃSKI J., *Dzień Święty chrześcijan*, „Teologia i Człowiek” 50 (2020) nr 2, s. 109–121.
- STEIN E., *Byt skończony*, wyd. OO. Karmelitów Bosych, Kraków 1995.
- STERNICKA M., *Clubbing-nowa forma rozrywki w społeczeństwie konsumpcyjnym*, [w:] *Homocreator czy homoludens? Twórcy-internauci-podróżnicy*, red. W. MUSZYŃSKI, M. SOKOŁOWSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 226–234.
- STĘPIEŃ T., *Wprowadzenie do antropologii filozoficznej św. Tomasza z Akwinu*, wyd. Warszawskie Towarzystwo Teologiczne, Warszawa 2013.
- STOKŁOSA T., *Koncepcja osoby w filozofii Tomasza z Akwinu*, „Studia Philosophiae Christianae” 37(2001) nr 1, s. 126–141.
- STRZESZEWSKI CZ., *Bezrobocie*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. II, red. F. GRYGLEWICZ, R. ŁUKASZYK, Z. SUŁKOWSKI, wyd. KUL, Lublin 1976, s. 351–354.
- SZAFRAŃSKI A. L., *Kairologia*, wyd. KUL, Lublin 1990.
- SZKLARSKI F., *Jeżeli się nawrócą. Rozważania*, wyd. „La Salette”, Kraków 2003.
- SZKODOŃ J., *Dzień Święty i czas wolny – zadania apostołskie chrześcijanina* (materiały do pracy w zespołach synodalnych), „Źródło” (1995) nr 31 (95), s. 6–7.
- SZLACHTA D., *Biskupi katowiccy o świętowaniu niedzieli podczas pielgrzymek stanowych do Piekar Śląskich po II wojnie światowej*, „Studia Sandomierskie” 28 (2021), s. 41–68.
- SZMIGIELSKA B., *Internet jako środowisko edukacyjne*, [w:] *Psychologiczne konteksty Internetu*, red. B. SZMIGIELSKA, Kraków 2009, s. 23–25.
- SZMIGIELSKI W., *Antropologia biblijna w encyklikach Jana Pawła II*, wyd. Diecezji Radomskiej, Radom 2011.

- ŚLIPKO T., *Zarys etyki szczegółowej*, t. I-II, wyd. WAM, Kraków 1982.
- ŚWIĄTEK I., *Uświęcanie czasu w głównych świętach biblijnego Izraela*, „Teologia i Człowiek” 39 (2017) nr 3, s. 61–80.
- ŚWIERCZEK E., *Na początku stworzenia*, wyd. Centrum Badawczo-Wydawnicze EMET, Kraków 1995.
- Świętowanie – dzień święty*, [w:] *Jan Paweł II. Encyklopedia nauczania moralnego*, red. J. NAGÓRNY, K. JEŻYNA, wyd. Polwen, Radom 2005, s. 529–530.
- TRONINA A., *Księga Kapłańska. Wstęp – przekład z oryginału – komentarz*, (NKB, ST III), wyd. Św. Pawła, Częstochowa 2006.
- TRONINA A., WITCZYK H., *Rok jubileuszowy i szabatowy*, [w:] *Nowy słownik teologii biblijnej*, red. H. WITCZYK, Lublin – Kielce 2017, s. 782–785.
- TROSKAJ., *Człowiek czyli ten, kto „zna samego siebie”*. *Człowiek w nauczaniu Jana Pawła II*, „Poznańskie Studia Teologiczne” 20 (2006), s. 121–131.
- UNTERMAN J., ACHTEMEIERP. J., *Czas*, [w:] *Encyklopedia Biblijna*, red. PAUL J. ACHTEMEIER, wyd. Vocatio, Warszawa 1999, s. 180.
- VON BALTHASAR U. H., *Eschatologia w naszych czasach*, wyd. WAM, Kraków 2008.
- VON CALSTER S., *Środki masowego przekazu wychowanie alternatywne?*, „Communio” 12 (1992) nr 3, s. 94–114.
- VON COCHEM M., *Cztery sprawy ostateczne. Śmierć-Sąd-Pieczęto-Niebo*, wyd. Exter, Gdańsk 2000, s. 158–159.
- VON RAD G., *Teologia Starego Testamentu*, wyd. PAX, Warszawa 1986.
- WADOWSKI J., *Globalizacja cyfrowa, czyli człowiek w cybercywilizacji*, „Świdnickie Studia Teologiczne” (2010) nr 7, s. 349–365.
- WCIÓRKA L., *Filozofia człowieka*, wyd. Diecezjalne, Warszawa 1982.
- WHITE R., *Środki społecznego przekazu a religijna wyobraźnia*, [w:] *Kościół a środki społecznego przekazu*, red. J. CHRAPEK, wyd. Pallottinum, Warszawa 1990, s. 189–192.
- WILK J., *Wychowanie religijne dzieci i młodzieży we współczesnej rodzinie polskiej*, [w:] *Z badań nad rodziną*, red. T. KUKOŁOWICZ, wyd. KUL, Lublin 1984, s. 169–174.
- WILSKI T., *Stworzenie*, [w:] *Katolicyzm A-Z*, red. Z. PAWLAK, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1982, s. 353–354.
- WISZOWATY E., *Czas wolny w perspektywie teologiczno-pastoralnej*, „Forum Teologiczne” 14(2013), s. 7–20.

- WITCZYK H., *Czasy święte*, [w:] *Życie religijne w Biblii*, red. G. WITASZEK, wyd. KUL, Lublin 1999, s. 287–306.
- WITCZYK H., *Rok jubileuszowy pamiątką Wyjścia i Przymierza (Kpł 25, 8-17.23-55)*, „Przegląd Pastoralno-Homiletyczny” 3(1999), s. 9–19.
- WITCZYK H., *Rok jubileuszowy w Starym Testamencie*, [w:] *Rok Boga Ojca*, red. J. KUDASIEWICZ, wyd. Jedność, Kielce 1999, s. 43–55.
- WOJCIESKI J., *Od szabatu do niedzieli. Studium historyczne, egzegetyczne i teologiczne*, (*Lingua Sacra. Monografie: 4*), wyd. Verbinum Wydawnictwo Księży Werbistów Górna Grupa, Dragacz 2014.
- WOJTYŁA K., *Komunikat w sprawie przygotowania dzieci i młodzieży do wakacji*, (Kraków, 13.05.1975), [w:] *Nauczyciel i Pasterz*, opr. M. JAGOSZ, wyd. Ośrodek Dokumentacji Pontyfikatu Jana Pawła II, Rzym 1987, s. 588.
- WOJTYŁA K., *Pamiętaj, abys Dzień Święty święcił. List Pastorski na Wielki Post*, (Kraków, 2.02.1975), [w:] *Nauczyciel i Pasterz*, opr. M. JAGOSZ, wyd. Ośrodek Dokumentacji Pontyfikatu Jana Pawła II, Rzym 1987, s. 572–578.
- WOJTYŁA K., *Osoba i czyn*, wyd. KUL, Lublin 2020.
- WOJTYŁA K., *Personalizm tomistyczny*, [w:] *„Aby Chrystus się nami posługiwał”*, red. K. WOJTYŁA, wyd. KUL, Lublin 2009, s. 430–431.
- WOJTYŁA K., *Rozważania o istocie człowieka*, wyd. WAM, Kraków 2003.
- WOLAŃSKI B., *Niedziela dniem Pańskim i świętem rodziny*, „Teologia Praktyczna” 4 (2011), s. 81–90.
- WRÓBEL M., *Czas*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. XVIII, wyd. KUL, Lublin 2013, s. 1388–1389.
- WYSOCKI M., *Godność ciała ludzkiego w dziele Tertuliana „O zmartwychwstaniu ciała” – wybrane fragmenty*, „Forum Teologiczne” 10 (2010), s. 215–228.
- WYSZYŃSKI S., *Duch pracy ludzkiej*, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1957.
- WYSZYŃSKI S., *Uświęcenie pracy zawodowej*, wyd. Societe d Editions Internationales, Paris 1963.
- ZADYKOWICZ T., *Czas wolny – odpoczynek*, [w:] *Encyklopedia nauczania moralnego Jana Pawła II*, red. J. NAGÓRNY, K. JEŻYNA, wyd. Polwen, Radom 2005, s. 127–129.
- ZADYKOWICZ T., *Zasady dobrej turystyki*, wyd. KUL, Lublin 2019.
- ZAJĄC E., *Judaizm jako religia uświęcająca czas*, „Ethos” 25 (2012) nr 3 (99), s. 46–60.

- ZAN R., *Relacja duszy do ciała według św. Tomasza z Akwinu*, „Studia Philosophiae Christianae” 20 (1984) nr 1, s. 237–238.
- ZIMNY J., *Odpoczynek w ujęciu Jana Pawła II*, „Studia Elbląskie” 14 (2013), s. 227–239.
- ZWOLIŃSKI A., *Człowiek, komputer, Internet*, „Civitas Christiana” (2002) z 45, s. 3–42.
- ZWOLIŃSKI A., *Lenistwo*, wyd. Polwen, Radom 2008.
- ZWOLIŃSKI A., *Siedem grzechów głównych. Lenistwo*, wyd. Polwen, Radom 2008.
- ZWOLIŃSKI, A., *Etyka komputera*, [w:] *Wartość mediów – od wyzwań do szans*, red. A. BACZYŃSKI, M. DROŹDŹ, wyd. Biblos, Tarnów 2012, s. 82–89.
- ŻYCIŃSKI W., *Śmierć i co po niej? Zarys eschatologii*, wyd. UNUM, Kraków 1995.

## B. Literatura pomocnicza

- ADAMCZYK M. D., *Emerytura-czas oczekiwań czy obaw?* „Pedagogika Społeczna” 17 (2018) nr 3(69), s. 139–147.
- ADAMSKI F., *Socjologia małżeństwa i rodziny*, wyd. PWN, Warszawa 1982.
- ANDERS G., *Die Antiquiertheit des Menschen*, wyd. Beck, München 1980.
- ANDERSONN., KARRENBERG K.F., *Leisure by Product of Industrial Urbanism*, Cologne 1957.
- ANDRZEJEWSKA A., *Świat wirtualny kreatorem rzeczywistości dziecka*, [w:] *Cyber świat możliwości i zagrożenia*, red. J. BEDNAREK, A. ANDRZEJEWSKA, wyd. Żak, Warszawa 2009, s. 180–185.
- AOUIL B., *Psychologia pomocy Online, czyli Internet w poradnictwie psychologicznym*, wyd. Magraf s.c., Bydgoszcz 2004.
- ARYSTOTELES, *Fizyka*, IV, 223 b, (tłum. K. LEŚMIAK), wyd. PWN, Warszawa 1968, s. 147–148.
- ARYSTOTELES, *O duszy*, [w:] ARYSTOTELES, *Dzieła wszystkie*, t. III, wyd. PWN, Warszawa 1992, s. 33–146.
- ARYSTOTELES, *O zmysłach i ich przedmiotach*, [w:] ARYSTOTELES, *Dzieła wszystkie*, t. III, wyd. PWN, Warszawa 1992, s. 188–190.
- AULEYTNER J., *Zagrożenia cyberprzestrzeni*, [w:] *Rewolucja informatyczna a kryzys intelektualny*, red. J. AULEYTNER, J. KLEER, wyd. Komitet Prognoz „Polska 2000 Plus” przy Prezydium PAN, Warszawa 2015, s. 95-106.
- BACZYŃSKI A., *Telewizja a świat wartości*, wyd. PAT, Kraków 2003.

- BANACH B., BANACH M., MATEJEK J., *Aktywizowanie rozwoju człowieka w czasie wolnym*, wyd. Sciptum, Kraków 2022.
- BANACH M., *Wybrane aspekty czasu wolnego uczniów klas I-III szkoły podstawowej*, „Edukacja Elementarna” 35(2015) nr 1, s. 193–207.
- BANACH M., GIERAT T.W., *Formy spędzania czasu wolnego*, wyd. Sciptum, Kraków 2013.
- BAUMAN Z., *Globalizacja*, wyd. PIW, Warszawa 2000.
- BAKOWICZ M., KOTNIS E., *Aktywność rekreacyjna podejmowana w rodzinie w czasie wolnym*, „Nauczyciel i Szkoła” 201 (2015) nr 57 (1), s. 119–130.
- BECK U., *Spółczesność ryzyka*, wyd. Scholar, Warszawa 2002.
- BEDNAREK J., *Media w nauczaniu*, wyd. mikom, Warszawa 2002.
- BEDNAREK J., *Multimedia w kształceniu*, wyd. PWN, Warszawa 2006.
- BEN-ZE'EV A., *Miłość w sieci. Internet i emocje*, (tłm. A. ZDZIEMBORSKA), wyd. Rebis, Poznań 2005.
- BERBEKA J., MAKÓWKA M., NIEMCZYK A., *Podstawy ekonomiki i organizacji czasu wolnego*, wyd. UE w Krakowie, Kraków 2008.
- BIAŁOSKÓRSKI R., *Cyberzagrożenia w środowisku bezpieczeństwa XXI wieku. Zarys Problematyki*, wyd. WSCIL, Warszawa 2011.
- BIEDROŃ M., *Kultura fizyczna czy subkultura ciała? Ciało jako refleksyjny projekt indywidualny*, [w:] „Cudne manowce?” *Kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 149–160.
- BOJARSKA N., *Czas wolny dzieci i młodzieży we współczesnym świecie*, [w:] *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, red. V. TANAŚ, W. WELSKOP, wyd. Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 11–20.
- BOMBOL M., DĄBROWSKA A., *Czas wolny konsument rynek marketing*, wyd. Liber, Warszawa, 2003.
- BOMBOL M., *Ekonomiczny wymiar czasu wolnego*, wyd. Oficyna Wydawnicza SGHW, Warszawa 2005.
- BORKOWSKI T., MARCINKOWSKI A., *Bezrobocie w perspektywie socjologicznej*, [w] *Socjologia bezrobocia*, red. T. BORKOWSKI, A. MARCINKOWSKI, wyd. Śląsk, Katowice 1999, s. 14–18.
- BRODSKI J., *Pochwała nudy*, (tłm. A. KOŁYSZKO, M. KŁOBUKOWSKI), wyd. Znak, Kraków 1996.
- BROŻEK Z., KWILECKA M., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, wyd. „DrukTur”, Warszawa 2006.



- BRAUN S., *Diewachsende FREIZEIT in der industriellen Gesellschaft*, „WWI Mitteilungen” 9(1956) nr 12, s. 26–27.
- BRZEZIŃSKA A., *Spoleczna psychologia rozwoju*, wyd. Scholar, Warszawa 2000.
- BUSCH Ch.M., *La sociologie du temps libre. Problèmes et perspectives*, wyd. La Haye, Paris 1975.
- BUTLER G.D., *Introduction to Community Recreation*, New York 1949, s. 4–5.
- BYWALEC C., *Funkcje usług niematerialnych*, „Zeszyty Naukowe AE w Krakowie” (1998) nr 304, s. 65–69.
- BYWALEC C., RUDNICKI L., *Konsumpcja*, wyd. PEW, Warszawa 2002.
- CARCOPINO J., *Życie codzienne w Rzymie w okresie rozkwitu cesarstwa*, wyd. PWN, Warszawa 1960, s. 233–234.
- CHAIGNEAU T., *Ouvrir les magasins le dimanche*, „Projet” (1992) nr 229, s. 63–69; *Le travail du dimanche. Les pratiques en divers pays d’Europe*, „Bulletin religieux du diocèse de Tarbes et Lourdes” (1992) nr 30, s. 543–546.
- CHMIELEK-ŁUBIŃSKA E., *Urlopy wypoczynkowe po nowelizacji Kodeksu Pracy*, „Służba Pracownicza” (1997) nr 1, s. 1–12.
- CHRUSZCZEWSKI M.H., *Nuda i jej typologie*, „Kultura-Społeczeństwo-Edukacja” (2020) nr 1(17), s. 220–233.
- Ciało ludzkie*, [w:] *Powszechna encyklopedia filozofii*, t. II, red. A. MARYNIARCZYK, wyd. KUL, Lublin 2001, s. 176–186.
- CIELOCH G., KUCZYŃSKI J., ROGOZIŃSKI K., *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, wyd. PWN, Warszawa 1992.
- CZAJKA S., *Z problemów wolnego czasu*, wyd. Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1979.
- CZAJKOWSKI K., *O niektórych problemach wolnego czasu*, „Kultura i Życie” (1962) nr 2, s. 4–6.
- CZAJKOWSKI K., *Wychowanie do rekreacji*, wyd. SziP, Warszawa 1979.
- CZAPLIŃSKI P., ŚLIWIŃSKI P., *Nuda w kulturze*, wyd. Rebis, Poznań 1999.
- CZAS WOLNY, [w:] *Encyklopedia powszechna PWN*, t. I, wyd. PWN, Warszawa 1983, s. 538.
- CZAS WOLNY, [w:] *Słownik łacińsko-polski*, red. B. KRUCZKIEWICZ, wyd. Książnica-Atlas, Lwów-Warszawa 1925, s. 611.
- CZAS WOLNY, [w:] *Słownik łacińsko-polski*, red. K. KUMANIECKI, wyd. PWN, Warszawa 1964, s. 347.

- CZEKAJ K., GORLACH K., LEŚNIAK M., *Labirynty współczesnego społeczeństwa*, wyd. Śląsk, Katowice 1996, s. 101–102.
- CEMBRZYŃSKA M., PISARZOWSKA-IZBIŃSK E., *Perspektywa postrzegania czasu a postawa wobec spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym*, [w:] *Kultura wolnego czasu we współczesnym świecie*, red. V. TANAŚ, W. WELSKOP, wyd. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 205–214.
- CZEREPIANIAK-WALCZAK M., *Wychowanie do czasu wolnego: poszukiwanie miejsca dla homo ludens w świecie homo faber*, [w:] *Wychowanie. Pojęcia, procesy, konteksty*, red. M. DUDZIKOWA, M. CZEREPIANIAK-WALCZAK, t. II, wyd. GWP, Gdańsk 2007, s. 303–324.
- CZEREPIANIAK-WALCZAK M., *Pedagogika czasu wolnego: schola w szkole i poza szkołą*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, red. R. WINIARSKI, wyd. Łośgraf, Warszawa 2012, s. 200–235.
- ĆWIAKOWSKI M., *Problemy społeczne wolnego czasu*, wyd. CRZZ, Warszawa 1967.
- DANECKI J., *Czas wolny. Mity i potrzeby*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1967.
- DANECKI J., *Jedność podzielonego czasu. Czas wolny i czas pracy w społeczeństwach przemysłowych*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1970.
- DAROWSKI R., *Człowiek istnienie i działanie*, wyd. WAM, Kraków 1974.
- DAWIDOWIC A., EBERHARDT A., RONIPIER A., *Zmęczenie wypoczynek*, wyd. WP, Warszawa 1978.
- DĄBROWSKI K., *Higiena psychiczna*, wyd. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1962.
- DĄBROWSKI Z., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, wyd. PZWS, Warszawa 1966.
- DELAWSKA W., *Z badań nad problematyką wolnego czasu*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 4 (1960), s. 237–251.
- DENEK K., *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, wyd. WSPiA, Poznań 2011.
- DENEK K., *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*, „Lider” (2006) nr 12, s. 8–14.
- DENEK K., *Tatrzańskie dyskursy wokół edukacji jutra*, [w:] *Edukacja jutra. XIII Tatrzańskie Seminarium Naukowe*, red. T. KOSZYC, J. JONKISZ, S. TOCZEK-WERNER, t. I, wyd. Menos, Wrocław 2007, s. 116–125.
- DENNEY R., RIESMAN D., *Leisure In Industrial America*, New York 1952.
- DELELEOS F. *Loisirs et formation chretienne en paroisse*, „Lumen Vitae” 18 (1963), s. 441–452.
- DROST M., *Czas wolny, czas stracony*, „Życie Szkoły”(2007) nr 4, s. 5-9.

- DUŁAWA J., DUŁAWA-BUŁDAK A., BUŁDAK Ł., *Zmęczenie* [w:] *Vademecum medycyny wewnętrznej*, red. J. DUŁAWA, wyd. PZWL, Warszawa 2015, s. 996.
- DURKA G., *Rodzina a czas wolny*, „Wychowanie w Rodzinie” (2011) nr 3, s. 39–52.
- DUMAZEDIER J., *Current Problems of the Sociology of Leisure*, „International Social Science Journal” 12 (1960) nr 4, s. 523–530.
- DUMAZEDIER J., *Problemes actuels de la sociologie du loisir*, „Revue Internationale des Sciences Sociales” 12 (1960) nr 4, s. 563–573.
- DUMAZEDIER J., *Sociology of Leisure*, Elsevier, wyd. Publishing Company, Amsterdam-Oxford-New York 1974.
- DUMAZEDIER J., *Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*, Paris 1974.
- DUMAZEDIER J., *Vers une civilization du loisir?*, Editions du Seuil, Paris 1962.
- DUSAN KULOVEC D., *Dozviljajska pedagogika* „Vzgoja” (2001) nr 12, s. 47–50.
- DYMARA B., *Czas jako wartość w życiu dorosłych i dzieci*, [w:] *Czas jako wartość w pedagogice*, red. W. FURMANEK, wyd. Fosze, Rzeszów 2008, s. 79–82.
- DYZINIA K., *Spółczesność w okresie zmian*, wyd. Zachodnie Centrum Organizacji, Kraków-Szczecin-Zielona Góra 1997.
- EICHER P., *Die Zeit der Freiheit*, „Concilium” 17(1981) nr 2, s. 141–143.
- ELIADE M., *Historia wierzeń i idei religijnych*, t. I, wyd. PAX, Warszawa 1980.
- ELPIDOROU A., *The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom*, „Phenomenology and the Cognitive Sciences” (2018) nr 17, s. 455–484.
- EVANS A.A., *Travail et loisir 1919–1969*, „Revue Internationale du Travail” 99(1969), s. 39–68.
- FABIŚ A., WAWRZYŃIAK K.J., CHABIOR A., *Ludzka starość gerontologii społecznej*, wyd. Impuls, Kraków 2015.
- FAHLMAN S.A., *Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale*, „Assessment” (2013) nr 20, s. 68–85.
- FORSYTH P., *Efektywne zarządzanie czasem*, wyd. Helion, Gliwice 2003.
- FORTUŃSKA J., *Sport jako forma spędzania czasu wolnego wśród młodzieży*, [w:] *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, red. V. TANAS, W. WELSKOP, wyd. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 65–80.
- FOURASTIÉ J., *Des loisirs: pour quoi faire?*, wyd. Castermann, Paris 1970.
- FRANKL V.E., *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2010.

- FRIEDBERGER W., *Gemeindearbeit im Umbruch*, Freiburg 1988.
- FRIEDMANN G., *Le loisir et la civilisation technicienne*, [w:] *Revue Internationale des Sciences Sociales. Aspects sociologiques du loisir*, vol. XII nr 4 UNESCO, Paris 1960, s. 551–563.
- FROMM E., *Ucieczka od wolności*, wyd. Czytelnik, Warszawa 2000.
- GADACZ T., *O umiejętności życia*, wyd. Znak, Kraków 2004.
- GAJDA J., *Wartości w życiu człowieka. Prawda, miłość, samotność*, wyd. Uniwersytetu M. C. Skłodowskiej, Lublin 1997.
- GAWKOWSKI K., *Cyberkolonializm. Poznaj świat cyfrowych przyjaciół i wrogów*, wyd. Helion, Gliwice 2018.
- GIBSON H., YIANNAKISH.A., *Gender differences in tourist role preference: A life course perspective. Leisure: Modernity, Postmodernity and Life Styles*, Vol. 2: Leisure in Different Worlds, LSA Publications, Eastbourne 1999.
- GIBSON W., *Neuromancer*, wyd. Ace, New York 1984.
- GIDDENS A., *Nowoczesność i tożsamość*, wyd. PWN, Warszawa 2010.
- GIEREMEK K., DEC L., *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, wyd. HAS-MED, Katowice 2007.
- GIERS M., *Znaczenie czasu wolnego dla rozwoju psychicznego dzieci rozpoczynających edukację szkolną*, „Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa” (2011) nr 2, s. 135-151.
- GODŁÓW-LEGIĘDŹ J., *Gospodarka rynkowa i liberalizm w świetle encyklik Jana Pawła II*, „Ekonomia” 21(2013) nr 5, s. 25-40.
- GOŁOSZ J., *Uptyw czasu i ontologia*, wyd. UJ, Kraków 2011.
- GOVAERTS F., *Loisirs des femmes et temps libre. Etudes du Centre National de Sociologie du Travail – Section „Loisir et culture modernes”*, wyd. Université Libre de Bruxelles, Bruxelles 1969.
- GÓRAL Z., *O kodeksowym katalogu zasad indywidualnego prawa pracy*, wyd. Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2011.
- GÓRAL Z., *Prawo pracy w samorządzie terytorialnym*, wyd. DIFIN, Warszawa 1999.
- GRANAT M., *Miasta Wezuwiusz Pompeje i Herkulanum*, wyd. PIW, Warszawa 1986.
- GROCHOCIŃSKI M., *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, wyd. WSzIP, Warszawa 1979.
- GRONEK U., *Zasoby i sposoby wykorzystywania czasu wolnego*, „Studia i Prace WNEiZ US” (2019) nr 56, s. 54–55.

- GRUSZYN B., *Czas wolny. Aktualna problematyka*, wyd. PWN, Warszawa 1970.
- GRZYWAK-KACZYŃSKA M., *Trud rozwoju*, wyd. PAX, Warszawa 1979.
- GUITTON J., *Sens czasu ludzkiego*, wyd. PWN, Warszawa 1999.
- GUMUŁKA W. S., REWERSKI W., *Wypoczynek*, [w] *Encyklopedia zdrowia*, red. W.S. GOMUŁKA, W. REWERSKI, t. X, wyd. PWN, Warszawa 2005, s. 370–367.
- GURYCKA A., *Przeciw nudzie*, wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 1977.
- GUTKOWSKA, B. *Wolny czas w rodzinie*, „Wychowanie w Przedszkolu” (2010) nr 6, s. 51–54.
- HABERMAS J., *Teoria działania komunikacyjnego*, t. I, wyd. PWN, Warszawa 2002.
- HANDYGA-JANCZAK P., *Rola rodziny w procesie wychowania do czasu wolnego*, [w:] *Opieka i wychowanie w rodzinie, szkole i środowisku*, red. B. MATYJAS, R. STOJECKA-ZUBER, wyd. Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2007, s. 51–57.
- HANDYGA-JANCZAK P., *Rola szkoły w procesie wychowania do czasu wolnego*, [w:] *Opieka i wychowanie w rodzinie, szkole i środowisku*, red. B. MATYJAS, R. STOJECKA-ZUBER, wyd. Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2007, s. 97–105.
- HANSEN A., *O sztuce wypoczynku*, wyd. Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1976.
- HARTLEY M., *Podręcznik dla zapracowanych kobiet*, wyd. Jedność, Kielce 2008.
- HEERS J., *Święta głupców i karnawały*, wyd. marabut, Warszawa 1995.
- HELVETIUS A.C., *O człowieku, jego zdolnościach umysłowych i wychowaniu*, (tłm. J. LEGOWICZ), wyd. Ossolineum, Wrocław 1976.
- HESCHEL A.J., *Szabat i jego znaczenie dla współczesnego człowieka*, (tłm. H. HALKOWSKI), wyd. Atext, Gdańsk 1994.
- HELVETIUS A.C., *O umyśle*, t. I, wyd. PWN, Warszawa 1959.
- HILL A.B., PERKINSR.E., *Towards a model of boredom*, „British Journal of Psychology” (1985) nr 76, s. 235-240.
- HINC-WIRKUS M., *Organizacja czasu wolnego na wsi i w mieście a zachowania ryzykowne młodzieży. Komunikat z badań*, [w:] *Wielowymiarowość bezpieczeństwa środowiska wychowawczego*, red. T. BIERNAT, J. GIERSZEWSKI, wyd. PWSzH „Pomerania”, Chojnice 2014, s. 42–43.
- HUIZINGA J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, wyd. Czytelnik, Warszawa 1985.
- HURLOCK E.B., *Rozwój dziecka*, wyd. PWN, Warszawa 1960.
- INGARDEN R., *Książeczka o człowieku*, wyd. Wydawnictwo Literackie, Kraków 1998.
- IZDEBSKA J., *Dziecko w rodzinie i w środowisku rówieśniczym*, wyd. Trans Humana, Białystok 2003.

- IZDEBSKA J., *Czas wolny dzieci miejskich i wiejskich*, [w:] *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, red. K. PRZECLAWSKI, wyd. WSiP, Warszawa 1978, s. 19–28.
- JAKUBIK A., *Zaburzenia osobowości* [w:] *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, red. A. BILIKIEWICZ, wyd. PZWL, Warszawa 2003, s. 67–69.
- JAMRUSZKA-GRZELUSZKA M., *Wychowanie dzieci do czasu wolnego*, [w:] *Dziedziny wychowania w klasach początkowych*, red. M. MAGDA-ADAMOWICZ, E. KOBYLECKA, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2016, s. 241–258.
- JACZYNOWSKA M., MUSIAŁ D., STEPIEŃ M., *Historia starożytna*, wyd. „TRIO”, Warszawa 2010.
- JANECKI S., *Ile pracujemy w pracy?*, „Wprost” (1999) nr 42, s. 22–24.
- JANISZEWSKI A., KUŃSKI H., *Metody intensyfikacji wypoczynku*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1996.
- JASZCZAK A., *Poczucie uzależnienia od Internetu a poczucie kontroli u adolescentów*, [w:] *Psychologiczne konteksty Internetu*, red. B. SZMIGIELSKA, wyd. WAM, Kraków 2009, s. 238.
- JAWORSKA A., *„Terror pilota” czyli telewizja na co dzień*, [w:] *„Cudne manowce?” Kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 317–325.
- JODKOWSKA B., *Pedagogika czasu wolnego – utopia czy konieczność*, [w:] *Dziecko w kręgu wychowania*, red. B. JODKOWSKA, wyd. Znak, Kraków 2002, s. 233–246.
- JUNG B., *O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-gospodarczego*, wyd. SGPiS, Warszawa 1987.
- JUREWICZ O., WINNICZUK L., *Starożytni Grecy i Rzymianie w życiu prywatnym i państwowym*, wyd. PWN, Warszawa 1970.
- KACZMARCZYK, M. N., *Niechciany czas wolny*, [w:] *Kultura wolnego czasu we współczesnym świecie*, red. V. TANAS, W. WELSKOP, wyd. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 297–304.
- KACZYŃSKI J. R., *Nagroda okrutna dla piewcy miłości*, „Mówią Wieki” (1984) nr 2, s. 18–23.
- KALINOWSKI M., CZUMA I., KUĆ M., KULIK A., *Praca*, wyd. KUL, Lublin 2005.
- KAMIŃSKI A., *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, wyd. Ossolineum, Wrocław–Warszawa–Kraków 1965.
- KAMIŃSKI A., *Funkcje pedagogiki społecznej*, wyd. PWN, Warszawa 1972.
- KAMIŃSKI A., *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, wyd. PWN, Warszawa 1974.

- KAMIŃSKI A., *Koncepcja czasu wolnego*, wyd. WSP, Zielona Góra 1996.
- KASZUBA P., *Niebezpieczeństwa wirtualizacji życia i wartości w cyberprzestrzeni*, „Studia Socialia Cracoviensia” 12 (2020) nr 1(22), s. 51–52.
- KIEŁBASIEWICZ-DROZDOWSKA I., *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, [w:] *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. SIWIŃSKI, B. PLUTA, wyd. AWF, Poznań 2010, s. 9–12.
- KIERKEGAARD S., *Albo-albo*, (tłm. J. IWASZKIEWICZ), t. I, wyd. PWN, Warszawa 1976, s. 329–330.
- KŁOSOWSKA A., *Kultura masowa*, wyd. PWN, Warszawa 1964.
- KOLASIŃSKI K., *Prawo pracy i zabezpieczenia społecznego*, wyd. „Dom Organizatora”, Toruń 2001.
- KNOPIK T., *Czas wolny ... od nudy. Zrównoważony rozwój uczniów zdolnych w ramach zajęć pozalekcyjnych*, wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2013.
- KOLNY B., *Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków*, „Handel Wewnętrzny”(2016) nr 2(361), s. 228–229.
- KOŁAKOWSKI L., *Mini wykłady o maxi sprawach*, wyd. Znak, Kraków 2006, s. 71–97.
- KONTUREK S.J., *Fizjologia człowieka*, red. T. BRZOZOWSKI, wyd. Edra, Wrocław 2002.
- KOSIEWICZ J., *Spór o istnienie czasu wolnego*, [w:] *Turystyka i rekreacja. Wymiary teoretyczne i praktyczne*, red. J. KOSIEWICZ, K. OBODYŃSKI, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006, s. 15–18.
- KOSUT A., *Przemiany regulacji prawnej urlopów wypoczynkowych w Kodeksie pracy*, [w:] *Przemiany prawa pracy. Od kodyfikacji do współczesności. Księga Jubileuszowa Prof. T. Liszcz*, red. A. KOSUT, W. PERDEUS, „Studia Iuridica Lublinsia” 24 (2015), s. 182–189.
- KOWALIK-PALUCH K., *Dziecko wobec zagrożeń deficytu z przyrodą*, [w:] *Człowiek wobec zagrożeń współczesności*, red. V. TANAS, W. WELSKOP, wyd. WSzBiNoZ, Łódź 2017, s. 96–100.
- KOZŁOWSKI T., *Pop natura i masowa nuda. Czy podkultura wypełni pustkę czasu wolnego*, [w:] *Na pokaz. O kapitalizmie bez kapitału*, red. T. SZLENDAK, K. PIETROWICZ, wyd. UMK, Toruń 2004, s. 188–189.
- KRAJEWSKI M., *Konsumpcja i współczesność. O pewnej perspektywie rozumienia świata współczesnego*, „Kultura i Społeczeństwo” 41 (1997) nr 3, s. 4–22.

- KRAJEWSKI M., *Co dziś konsumujemy? Socjologia przedmiotów*, [w:] *Konsumpcja istotny wymiar globalizacji kulturowej*, red. A. JAWŁOWSKA, M. KEMPNY, wyd. IFiS PAN, Warszawa 2005, s. 221–230.
- KRANES G., *Organizacja, praca, bezrobocie*, wyd. Uniwersytet Warszawski, Warszawa 1999.
- KRAWCZAK E., *Medialne formy spędzania czasu wolnego*, [w:] *„Małe tęsknoty?” Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 65–72.
- KRAWCZYK Z., *Teoretyczne orientacje w socjologii kultury fizycznej*, [w:] *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. DZIUBIŃSKI, Z. KRAWCZYK, M. LENARTOWICZ, wyd. AWF, Warszawa 2019, s. 28–36.
- KRUPA J., BILIŃSKI J., *Turystyka w badaniach naukowych*, wyd. Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów 2006, s. 429–430.
- KRZYSZOWSKI T. J., *Przewodnik abstynenta i działacza trzeźwości*, wyd. AA, Warszawa 1984.
- KRZYSZTOFEK K., *Skonsumowany konsument, czyli samokonsumujące się społeczeństwo*, [w:] *Homo creator czy homo ludens? Nowe formy aktywności i spędzania wolnego czasu*, red. W. MUSZYŃSKI, M. SOKOŁOWSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 191–199.
- KUMANIECKI K., *Historia kultury starożytnej Grecji i Rzymu*, wyd. PWN, Warszawa 1987.
- KURCZAK K., KACZMAREK M., *Poprawki w napędzie. Pomocnik Psychologiczny. Dodatek „Polityki”* (2007) nr 43, s. 11–14.
- KUŚ W.M., SOŁTYSIAK J., STECIŃSKA-MAJKOWSKA E., WYSZOGRODZKI P., *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981.
- KWILECKI K., *Rozważania o czasie wolnym wybrane zagadnienia*, wyd. GWSH, Katowice 2011.
- LANFANT M.F., *Les théories du loisir. Sociologie du loisir et idéologies*, wyd. Presses Universitaires de France, Paris 1972.
- LASCH CH., *The Culture of Narcissism*, wyd. WW Norton&Co, New York 1990, s. 234–235.
- LEKKA-KOWALIK A., *Czy cybernetyka wystarczy cyberspołeczeństwu?*, [w:] *Internet i nowe technologie – ku społeczeństwu przyszłości*, red. T. ZASEPA, wyd. Edycja św. Pawła, Częstochowa 2003, s. 19–24.
- LELONG CH., *Życie codzienne w Galii Merowingów*, wyd. PWN, Warszawa 1990.
- LENARTOWICZ M., *Edukacja sportowa w rodzinie*, [w] *Edukacja poprzez sport*, red. Z. DZIUBIŃSKI, wyd. Salezjańska Organizacja Sportowa RP, Warszawa 2004, s. 389–398.



- LESLIE I.I., *From idleness to boredom. On the historical development of modern boredom*, [w:] *Essays on Boredom and Modernity*, red. B. DALLE PEZZE, C. SALZANI, wyd. Rodopi, Amsterdam-New York 2009, s. 39–40.
- LESZCZUK E., *Wychowanie prospołeczne*, [w:] *Wychowanie w rodzinie*, F. ADAMSKI, wyd. WAM, Kraków 1982, s. 301–304.
- LEVINAS E., *Czas i to co inne*, wyd. PWN, Warszawa 1999.
- LEWICKA-ŚLIWA G., *Współczesne style życia Polaków–, W czasie czy „przez czas” wolny?*, [w:] *„Nowy, wspaniały świat?” Moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 228–229.
- LINDEMAN E., *Recreational Planning*, New York 1941.
- LIPSKI A., *Czas wolny w czasie życia*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 70(2008) z. 4, s. 205–223.
- LIZUT J., *Zagrożenia cyberprzestrzeni. Kompleksowy program dla pracowników służb społecznych*, red. J. LIZUT, wyd. WSP, Warszawa 2014, s. 12–17.
- LOGA J., *Polskie prawo pracy w okresie międzywojennym*, wyd. Uniwersytet Łódzki, Łódź 1980.
- ŁAPIŃSKA K., *Wieś uprzemysłowiona a problem czasu wolnego*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1972.
- ŁAPIŃSKA K., *Czas wolny mieszkańców wsi*, „Roczniki Socjologii Wsi. Studia i Materiały” 1 (1963), s. 139–148.
- ŁOBOŻEWICZ T., BIECZYŃSKI G., *Podstawy turystyki*, wyd. Wyższa Szkoła ekonomiczna, Warszawa 2001.
- LUCEG.G., *Current research on sleep and dreams. Public Health Service Publication No. 1389*. Bethesda, Md. 1965, National Institutes of Health.
- ŁOŚ A., *Historia życia prywatnego*, t. I, wyd. Zakład Narodowy Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków 2005, s. 132–133.
- MAJCHEREK A.J., *Trwanie, nuda, zmiana*, „Kultura i Rozwój” (2017) nr 4(5), s. 54–63.
- MAKÓWKA M., *Społeczno-ekonomiczne aspekty czasu wolnego*, „Zeszyty Naukowe Akademii Ekonomicznej w Krakowie” (2006) nr 716, s. 41–53.
- MARCINIAK G., ORLIŃSKI K., *Czas wolny jako prawo jednostki-fenomen czasu wolnego*, [w:] *Kultura wolnego czasu we współczesnym świecie*, red. V. TANAS, W. WELSKOP, wyd. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 349–360.
- MARKIEWICZ W., *Socjologiczna problematyka wolnego czasu w rejonach uprzemysłowionych*, „Przegląd Socjologiczny” (1966) nr 20, s. 53–66.

- MARKOWSKI M. P., *Anatomia cielesności*, wyd. Literackie, Kraków 1999.
- MARKS K., *Kapitał*, t. III, cz. 2, wyd. CRZZ, Warszawa 1959.
- MARKS K., *Kapitał*, t. I, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1951.
- MARTIN G., *Fest Und Alltag. Bausteine zu einer Theorie des Festes*, Stuttgart 1973.
- MARTYKA A., *Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych*, „Technical Transactions. Architecture” 109 (2012) z. 29, s. 105-120.
- MASCALL E. L., *Chrześcijańska koncepcja człowieka*, wyd. PAX, Warszawa 1962.
- MASCALL E.L., *Chrześcijańska koncepcja człowieka i świata*, wyd. PAX, Warszawa 1986.
- MATIAS S., *Problematyka organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży. Podstawy teoretyczne i wskazówki praktyczne*, wyd. WSiP, Warszawa 1980.
- MATYJAS B., *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. PILCH, t. I, wyd. „Żak”, Warszawa 2003, s. 560–561.
- MAYOR F., *Przyszłość świata. UNESCO 1999*, (tłum. pol. W. RABCZUK), wyd. Fundacja Studiów i Badań Edukacyjnych, Warszawa 2001, s.378.
- MICZKA T., *Czysta iluzja i testowanie realności: dwie rzeczywistości wirtualne – dwa uczestnictwa*, [w:] *Człowiek a światy wirtualne*, red. A. KIEPAS, M. SUŁKOWSKA, M. WOŁEK, wyd. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 11–30.
- MIGDAŁ K., *Psychologia czasu wolnego*, wyd. AlmaMer, Warszawa 2011.
- MILIAN J., *Socjologia czasu wolnego: wiedza o czynnościach swobodnie wybieranych*, wyd. WSzA, Gdańsk 2010.
- MISZTAL B.A., *The ambiguity of everyday experience: between normality and boredom*, „Qualitative Sociology Review” (2016) nr 12, s. 100–119.
- MIQUEL P., LE GALLY., *Tak żyli ludzie w cesarstwie rzymskim* (przeł. P. LATKO), wyd. Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 1991.
- MOCZYDŁOWSKA J., *Uzależnienie od komputera i Internetu*, „Problemy Alkoholizmu” (2000) nr 4, s. 6–8.
- MOIRA., JESSELD., *Zbrodnia rodzi się w mózgu. Zagadki biologicznych uwarunkowań przestępczości*, wyd. KiW, Warszawa 1998.
- MOKRAS-GRABOWSKA J., *Czas wolny w dobie postmodernizmu*, „Folia Turistica” 34(2015), s. 12–30.
- MORACZEWSKA A., *Wczasy robotnicze. Działalność kulturalna samorządu w Belgii*, wyd. J. Rajski, Warszawa 1931.

- MORAWSKI M., *Zarządzanie czasem*, [w:] *Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości. Koncepcje, modele, metody*, red. K. PERECHUDA, wyd. Placet, Warszawa 2000, s. 274–275.
- MORUS T., *Utopia*, (łum. K. ABGAROWICZ), wyd. Iskry, Warszawa 1954.
- MROCZKOWSKA D., *Czas wolny jako kategoria społeczna i kulturowo zmienna. Przeobrażenia w czasowej organizacji doświadczania czasu wolnego*, [w:] *Czas ukoł nas? Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adama Marszałek, Toruń 2008, s. 89–102.
- MROCZKOWSKA D., *Czas wolny jako kategoria społecznie i kulturowo zmienna*, wyd. Difin, Warszawa 2016.
- MROCZKOWSKA D., *(Z)rozumieć czas wolny*, [w:] *Kultura wolnego czasu we współczesnym świecie*, red. V. TANAŚ, W. WELSKOP, wyd. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s.361–372.
- MUSZALSKI W., *Kodeks pracy. Komentarz*, wyd. C. H. Beck, Warszawa 2009.
- MUSZYŃSKI W., *Style życia w czasie wolnym – wielkość wymiarów*, [w:] „Małe tęsknoty?” *Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 7–15.
- MYSŁAKOWSKI Z., *Wychowanie i inne czynniki kształtujące człowieka*, [w:] *Pisma wybrane*, red. Z. MYSŁAKOWSKI, wyd. PZWSz, Warszawa 1971, s. 155-158.
- MYŚLIWSKA K., *Socjologia czasu wolnego*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, red. R. WINIARSKI, wyd. Łośgraf, Warszawa 2012, s. 134–159.
- NAPIERAŁA M., MUSZKIETA R., *Wstęp do teorii rekreacji*, wyd. UKW, Bydgoszcz 2011.
- NATOLI S., *Piccolo dizionario deivizi e dellevirtu*, wyd. Universale Economica Feltrinelli, Milano 1997.
- NEULOH O., *Zagadnienie wykorzystania wolnego czasu w związku ze skracaniem czasu pracy*, [w:] *Wiedza o pracy ludzkiej*, red. B. BIEGELISEN-ŻELAZOWSKI, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1959, s. 282–287.
- NIEZGODA A., *Czas wolny a zmiany na rynku turystycznym*, [w:] *Przeszłość, terażniejszość i przyszłość turystyki. Warsztaty z geografii turystyki*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 101–104.
- NOWAK M., *Urlop wypoczynkowy jako instrument realizacji prawa pracownika do odpoczynku*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018.

- NOWALSKA-KAPUŚNIK D., *Czas wolny czy czas niewolny? O znaczeniu czasu wolnego w społeczeństwie konsumpcyjnym* [w:] „Czas ukoj nas?” *Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 26–45.
- OATES W., *Confessions of a workaholic: the facts about work addiction*, wyd. World Pub. Co, New York 1971.
- Odpoczynek* [w:] *Słownik wyrazów bliskoznacznych*, red. s. SKORUPSKI, wyd. PWN, Warszawa 1998, s. 119.
- OKOŃ W., *Lenistwo*, [w:] *Słownik pedagogiczny*, wyd. Żak, Warszawa 1992, s. 110–112.
- OKOŃ W., *Czas wolny*, [w:] *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Żak, Warszawa 2001, s. 63.
- OLBRYCHT K., *Prawda, dobro i piękno w wychowaniu człowieka*, wyd. Uniwersytet Śląski, Katowice 2002.
- OLESZKOWICZ A., SENEJKO A., *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, wyd. PWN, Warszawa 2021.
- OLKUŚNIK M., *Podróż, turystyka i wypoczynek pozamiejski w świadomości społeczeństwa Warszawy na przełomie XIX i XX w.*, wyd. Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2013.
- ORŁOWSKA M., *Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej*, [w:] *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*, red. s. KAWULA, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2004, s. 585–598.
- ORŁOWSKA M., *Przymus bezczynności*, wyd. PWN, Warszawa 2007.
- OTOWICZ R., *Etyka życia*, wyd. WAM, Kraków 1998.
- OWSIANOWSKA S., *Socjologia czasu wolnego*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, red. R. WI-NIARSKI, wyd. Łośgraf, Warszawa 2012, s. 144–145.
- PACHOCIŃSKI R., *Oświata i praca w erze globalizacji*, wyd. ITC, Warszawa 2006.
- PALECZNY T., *Zabawa w czasach globalizacji*, [w:] *Wąż w raju. Zabawa w społeczeństwie konsumpcyjnym*, red. K. KANTOR, T. PALECZNY, M. BANASZKIEWICZ, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 10–15.
- PANEK A., *Zajęcia pozalekcyjne w reformowanej szkole*, wyd. Naukowe AP, Kraków 2002.
- PANEK A., *Pedagogika czasu wolnego-tradycje a współczesne tendencje*, „Państwo i Społeczeństwo” 2(2002) nr 2, s. 233–245.
- PAŃTAK G., *Warunki kulturalne rodziny a osiągnięcia szkolne dzieci*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” (1991) nr 5, s. 209–213.
- PARANDOWSKI J., *Z antycznego świata*, wyd. Iskry, Warszawa 1958.

- PARANDOWSKI Z., Rzym, wstęp, red. J. PARANDOWSKI, wyd. Aleksandria, Warszawa 1968, s. 14–15.
- PENC J., *Gospodarowanie czasem pracy*, wyd. CRZZ, Warszawa 1980.
- PERKUN R., T. GOETZ, L.M. DANIELS, R.H. STUPNISKY, R.P. PERRY, *Boredom in achievement settings: exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion*, „Journal of Educational Psychology” (2010) nr 102, s. 531–549.
- PIECHOWIAK M., *Filozofia praw człowieka. Prawa człowieka w świetle ich międzynarodowej ochrony*, wyd. KUL, Lublin 1999.
- PIECZYWOK A., *Globalizm kulturowy a bezpieczeństwo personalne człowieka*, „Zeszyty Naukowe SGSP” (2020) nr 73 (1), s. 127–128.
- PIEPER J., *Leisure, the Basic of Culture*, New York 1952.
- PIEPER J., *Musse und Kult*, München 1955.
- PIETER J., *Lenistwo*, [w:] *Słownik psychologiczny*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1963, s. 134.
- PIETER J., *Poznanwanie środowiska wychowawczego*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1960.
- PIĘTA J., *Pedagogika czasu wolnego*, wydanie III, wyd. FREL, Nowy Dwór Mazowiecki 2014.
- PILCH T., *Spory o szkołę. Pomiędzy tradycją a wyznaniem współczesności*, wyd. Żak, Warszawa 1999.
- PINDERA P., PINDERA M., SZOSTAK A., *Czas wolny dzieci*, „Nauczyciel i Szkoła” (2003) nr 1–2, s. 79–80.
- PITKIN W.B., *The Psychology Of Happiness*, wyd. Simon and Schuster, New York 1929.
- PLUTCHNIK R., *Emotions: A Psychoevolutionary Synthesis*, wyd. Harper & Row, New York 1980.
- POEL DER VAN J.C., *W poszukiwaniu wartości ludzkich*, wyd. PAX, Warszawa 1979.
- PODRES E., *Człowiek Byt Wartość*, wyd. PAX, Warszawa 1989.
- PONIATOWSKI Z., *Treść wierzeń religijnych*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1965.
- PÓŁTURZYCKI J., *Wielostronność w realizacji współczesnych przemian edukacyjnych*, [w:] *Proces kształcenia i jego uwarunkowania*, red. K. DENEK, F. BEREŻNICKI, J. ŚWIRKO-FILIPCZUK, wyd. Kwadra, Szczecin 2003, s. 158–162.
- PRUDRIENSKI G.A., *Wremia i trud*, wyd. CRZZ, Moskwa 1963.
- PRUITT D.B., *Twój nastolatek*, wyd. Rebis, Poznań 2002.
- PRZYGONSKA E., *Jak dzieciom i młodzieży rodzina powinna organizować czas wolny?*, „Pedagogika Rodziny” (2011) nr 1(3-4), s. 121–132.

- PUCHAŁA M., *Komunikatory internetowe zagrożeniem dla dzieci*, [w:] *Cyber świat możliwości i zagrożenia*, red. J. BEDNAREK, A. ANDRZEJEWSKA, wyd. Żak, Warszawa 2009, s. 135-139.
- RABA M., *Internet XXI wieku – pułapka zagrożeń dla dzieci, młodzieży i osób starszych w dobie pandemii Covid-19*, „Współczesne Problemy Zarządzania” 8(2020) nr 1(16), s. 77–79.
- RACZKOWSKA J., *Czas dla siebie*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” (2015) nr 9, s. 3–12.
- RATAJCZAK Z., *Utrata pracy jako doświadczenie traumatyzujące i wyzwanie rozwojowe*, [w:] *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*, red. Z. RATAJCZYK, wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1995, s. 20–21.
- REBER A.S., *Regeneracja*, [w:] *Słownik psychologii*, red. I. KURCZ, K. SKARŻYŃSKA, wyd. SCHOLAR, Warszawa 2000, s. 617–618.
- RITZER G., *Magiczny świat konsumpcji*, wyd. Muza S.A., Warszawa 2012.
- ROBINSON J.P., GODBEY G., *Time for life. The Surprising Ways American Use Their Time*, Penn State University Press, PA 1997.
- RODZIŃSKI A., *Osoba i Kultura*, wyd. Ośrodek Dokumentacji i Studiów Społecznych, Warszawa 1985.
- RODZIŃSKI A., *Osoba- moralność- kultura*, wyd. KUL, Lublin 1989.
- ROJEK C., *Leisure*, [w:] *The Cambridge Dictionary of Sociology*, red. B.S. TURNER, wyd. Cambridge University Press, Cambridge 2006, s. 332–334.
- ROMEK Z., *Globalizacja – wezwanie do aktywności*, „Emaus” 4(2002) nr 2(40), s. 6–8.
- ROSNER J., *Czas pracy*, [w:] *Wielka encyklopedia powszechna*, t. II, wyd. PWN, Warszawa 1967, s. 707–708.
- ROSZKOWSKI S., *Urlopy wypoczynkowe pracowników najemnych*, wyd. Księgarnia Robotnicza, Warszawa 1929.
- RYK A., *(Po)nowoczesny podmiot w doświadczeniu spotkania*, wyd. Impuls, Kraków 2006.
- SAILLY J.C., *Dimanche et travail*, [w:] *Le dimanche. Situation, enjeux et propositions pastoraux*, Paris 1991, s. 98–100.
- SALWA Z., *Prawo pracy i ubezpieczeń społecznych*, wyd. Wydawnictwa Prawnicze PWN, Warszawa 2001.
- SALWA Z., *Uprawnienia związków zawodowych*, wyd. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1998.

- SALWA Z., *Założenia i kierunki nowelizacji Kodeksu pracy*, [w:] *Prawo pracy po zmianach*, red. K. RĄCZKA, wyd. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne S.A., Warszawa 1997, s. 26–29.
- SAMECKI W., *Prolegomena do teorii ekonomii*, wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1998.
- SCHULTE R., *Leibund Seele*, wyd. Herder, Freiburg 1980.
- SIGMONT R., *Culture et lescultures*, [w:] *Eglise, culture promotion Humanie*, Paris 1970, s. 43–60.
- SMITH M., *Voices form the Well: The Logic of the Virtual Common*, wyd. University of California, Los Angeles 1992.
- SICIARZ P., *Aktywność turystyczna drogą doskonalenia człowieka*, „Studia nad Rodziną” 16 (2012) nr 1–2(30-31), s. 437–445.
- SIKORA A., *Między wiecznością i czasem*, wyd. Znak, Kraków 2006.
- SKOCZYŃSKI J., *Prawna ochrona wynagrodzenia za pracę*, wyd. Biblioteczka Pracownicza, Warszawa 2000.
- SKORUPSKI S., *Odpooczynek* [w:] *Słownik wyrazów bliskoznacznych*, red. s. SKORUPSKI, wyd. PWN, Warszawa 1998, s. 119.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Między pracą a wypoczynkiem: czas „zajęty” i czas „wolny” mieszkańców miast w świetle badań empirycznych*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1965.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Modele gospodarowania czasem a funkcje społeczne czasu wolnego*, „Kultura i Społeczeństwo” 12 (1968) z. 4, s. 91–110.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Z zagadnień wolnego czasu ludności miast w Polsce*, „Problemy Pokoju i Socjalizmu” (1996) nr 1, s. 19–21.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Kultura czasu wolnego w miastach. Kształtujące się formacje, kierunki egalitaryzacji, środki oddziaływania*, „Więź” 12(1969) z. 6, s. 67–82.
- SKÓRZYŃSKI Z., *Kultura czasu wolnego a model wypoczynku na obszarach zurbanizowanych. Problemy, hipotezy, kierunki studiów*, „Zeszyty Naukowe Turystyki” 1(1974), s. 56–70.
- SLANY K., *Przemiany w sferze małżeństwa i rodziny w ponowoczesnym świecie*, [w:] *Procesy demograficzne u progu XXI wieku. Polska i Europa* red. Z. STRZELECKI, *Procesy demograficzne u progu XXI wieku. Polska i Europa*, wyd. PAN, Warszawa 2003, s. 137–138.
- SŁUPIK S., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, „Polityka Społeczna” (2004) nr 9, s. 64–69.
- SMALL G., VORGAN G., *Mózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Poznań 2011.

- SMARZYŃSKI H., *Rodzina współczesna jako środowisko wychowawcze*, „Nauka dla Wszystkich” (1978) nr 292, s. 11–14.
- SMOLIK K., *Czas wolny dziecka a praca zawodowa rodziców*, „Państwo i Społeczeństwo” 11(2011) nr 3, s. 74–106.
- SNOPKIEWICZ K., *Cyberbezpieczeństwo w polskich realiach*, [w:] *Cyberbezpieczeństwo w polskich realiach*, red. G. SKROBOTOWICZ, wyd. Tygiel, Lublin 2019, s. 36–37.
- SOBCZYK A., *Zasady prawnej regulacji czasu pracy*, wyd. Dom Wydawniczy ABC, Warszawa 2005.
- SOCHA P., *Duchowy rozwój człowieka*, red. P. SOCHA, wyd. UJ, Kraków 2000, s. 19–21.
- SOKOŁOWSKA-DZIOBA T., *Formy aktywności młodzieży w czasie wolnym*, [w:] *Aktywność dzieci i młodzieży*, red. s. GUZ, T. SOKOŁOWSKA-DZIOBA, A. PIELECKI, wyd. Comandor, Warszawa 2008, s. 189–194.
- SOLECKI R., *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni*, wyd. Von Velke, Warszawa-Milano 2017.
- STERNICKA M., *Święta niedziela czy święty weekend? Konfrontacja tradycji i ponowoczesności*, [w:] „Czas ukoi nas?” *Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, red. W. MUSZYŃSKI, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 17–25.
- STĘPIEŃ A., *Wstęp do filozofii*, wyd. KUL, Lublin 1976.
- STIESKIN A., – *Przemówienie na posiedzeniu sesji problemowej „Rola wolnego czasu w podnoszeniu kulturalno-technicznego poziomu pracujących” (14.02.1961) w Swierdłowsku, w ramach konferencji ekonomicznej*. Maszynopis w Instytucie Filozofii Akademii Nauk ZSRR w Moskwie.
- STRABURZYŃSKA-LUPA A., STRABURZYŃSKA-MIGAJ E., STRABURZYŃSKI G., *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej wellness w życiu codziennym, pracy i sporcie*, wyd. PWSZ, Kalisz 2015, s. 181–183.
- STRONCIWILK A., *Nuda jako stosunek człowieka wobec czasu*, „Pisma Humanistyczne” (2014) nr 12, s. 85–101.
- STRZEMIŃSKA H., *Czas wolny i jego skracanie. Etapy, metody, efekty*, wyd. PWE, Warszawa 1976.
- SUŁKOWSKI B., *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, t. I, wyd. Oficyna Naukowa, Warszawa 1998, s. 35.
- SVENDSEN L., *A Philosophy of boredom*, wyd. Reakcion Books, Londyn 2005.
- SYGIT M., *Wychowanie zdrowotne*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1997.



- SYLWESTRZAK A., *Historia doktryn politycznych i prawnych*, wyd. PWN, Warszawa 2000.
- SZCZEPAŃSKI J., *Fantazje na temat czasu*, wyd. KUL, Lublin 1999.
- SZEWCZUK W., *Zmęczenie monotonię*, [w:] *Encyklopedia psychologii*, red. W. SZEWCZUK, wyd. Fundacja Innowacja, Warszawa 1998, s. 1126.
- SZMIDT K.J. *Nuda jako problem pedagogiczny*, „*Teraźniejszość-Człowiek-Edukacja*”(2013) nr 3(63), s. 55-69.
- SZPUNAR M., *Spoleczności wirtualne jako nowy typ społeczności-eksplikacja socjologiczna*, „*Studia Socjologiczne*” (2004) nr 2(173), s. 95-130.
- SZUBERT W., *Zarys prawa pracy*, wyd. PWN, Warszawa 1976.
- SZYMAŃSKI J., *Edukacyjne wyzwania globalizacji*, „*Edukacja*” (2002) nr 4 (80), s. 9–14.
- SZYMAŃSKI J., *Pedagogika emancypacyjna – szanse i bariery*, [w:], *Refleksje nad współczesną pedagogiką w Polsce*, red. E. ROGULSKI, wyd. Niepaństwowej Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Białystok 2007, s. 45-53.
- ŚWIDERKÓWNA A., *Życie codzienne w Egipcie greckich papirusów*, wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1983.
- ŚWIĘCICKI M., *Prawo pracy*, wyd. PWN, Warszawa 1970.
- TANAŚ M., *Medyczne skutki uboczne kształcenia wspomaganego komputerem*, „*Toruńskie Studia Dydaktyczne*” (1993) nr 3, s. 107–109.
- TAPSCOTT D., *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010.
- TARKOWSKA E., *Czas społeczny, a czas wolny*, [w:] *Kobieta i kultura czasu wolnego*, red. A. ŻARNOWSKA, A. SZWARC, wyd. DIG, Warszawa 2001, s. 17–33.
- TAUBER R.D., SIWIŃSKI W., *Pedagogika czasu wolnego. Zarys problematyki*, wyd. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 2002.
- TOKAR J., *Racjonalna organizacja czasu pracy menedżera*, [w:] *Świadectwo Petera Druckera*, red. I. SOBIERAJ, J. BRODA, J. RAB, wyd. Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Nauki Polskiej, Zabrze 2007, s. 359–361.
- TOOHEY P., *Historia nudy*, wyd. Bellona, Warszawa 2012.
- TOTI G., *Czas wolny*, wyd. Książka i Wiedza, Warszawa 1963.
- TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK M., *Fenomen czasu wolnego*, wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2012.
- TURKLE S., *Samotni razem*, wyd. UJ, Kraków 2013.

- UKLEJSKA A., *Aktualne kierunki rozwoju prawa urlopowego*, „Praca Zabezpieczenia Społeczne” (1974) nr 6, s. 22–26.
- URRY J., *Spojrzenie turysty*, wyd. PWN, Warszawa 2007.
- VANNIER M., *Methods and Materials in Recreation Leadership*, Philadelphia and London 1959.
- VEBLEN T., *Teoria klasy próżniaczej*, wyd. PWN, Warszawa 1971.
- VEYNE P., *Cesarstwo Rzymskie. „Praca” i czas wolny* [w:] *Historia życia prywatnego. Od cesarstwa Rzymskiego do roku tysięcznego*, red. ARIÈS P., DUBY G., P. VEYNE, wyd. Ossolineum, Wrocław 1998, s. 121–137.
- VOGTE A., *Zeitund Zeitüberlegenheit*, [w:] *Weltverständnis im Glauben*, red. J. B. METZ, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1965, s. 281–300.
- WAGNER B., *Wynagrodzenie za pracę*, wyd. Biblioteczka Prawnicza, Warszawa 1997.
- WALCZAK M., *Wpływ rodziców i nauczycieli na sposób wykorzystania czasu wolnego przez dzieci*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” (1991) nr 9, s. 420–423.
- WALCZAK M., *Wychowanie do wolnego czasu*, wyd. WSP, Zielona Góra 1994.
- WALCZAK T., *Koncepcja czasu wolnego Aleksandra Kamińskiego*, wyd. WSP, Zielona Góra 1996.
- WALENDOWSKA M., *Paradoksy czasu wolnego*, „Życie i Myśl” 242 (1974) nr 8, s. 20–24.
- WALESA C., *Religijności rozwój*, [w:] *Religia*, red. T. GADACZ, B. MILERSKI, t. 8, wyd. PWN, Warszawa 2003, s. 423–427.
- WALL W.D., *Wychowanie i zdrowie psychiczne*, wyd. PWN, Warszawa 1960.
- WALLACE P., *Psychologia Internetu*, wyd. Rebis, Poznań 2003.
- WALLIS D., *Just Click No.*, „The New Yorker” (1997) nr 1, s. 28.
- WARNER L.W., LUNT P.S., *The Social of a Modern Community*, New Haven 1941.
- WAWRZYNÓW K. J., *Czas i twórcze spowolnienie w edukacji inspirującej rozwój moralny*, [w:] *Sprawności moralne a rozwój moralny*, red. I. JAZUKIEWICZ, E. ROJEWSKA, wyd. Zapol, Szczecin 2013, s. 114–117.
- WINIARSKI M., *Organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży w rejonie zamieszkania*, wyd. WSiP, Warszawa 1979.
- WINIARSKI R., *Rekreacja i czas wolny*, wyd. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2012.
- WINIARSKI R., *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego*, [w:] *Rekreacja i czas wolny*, red. R. WINIARSKI, wyd. Łośgraf, Warszawa 2011, s. 13–28.
- WINNICZUK L., *Ludzie, zwyczaje, obyczaje starożytnej Grecji i Rzymu*, wyd. PWN, Warszawa 1983.

- WIPSZYCKA-BRAVO E., *Rzym – państwo naszych marzeń*, „Mówią Wieki” (2003) nr 6, s. 9–12.
- WNUK-LIPIŃSKI E., *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1972.
- WNUK-LIPIŃSKI R., *Czas wolny. Współczesność i perspektywy*, wyd. CRZZ, Warszawa 1975.
- WNUK-LIPIŃSKI E., *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, wyd. PAN, Wrocław 1972.
- WOŁK Z., *Świat jako market. Gospodarka kapitalistyczna. Praca. Edukacja*, „Pedagogika Pracy” 45(2004), s. 70–72.
- WORONIECKI J., *Nawyk czy sprawność. Centralne zagadnienie pedagogiki katolickiej*, wyd. WAM, Wilno 1939, s. 6–7.
- WORONIECKI J., *Długomyślność jako cnota wychowawcy*, [w:] *Wychowanie człowieka. Pisma wybrane*, wyd. ZNAK, Kraków 1961, s. 189–190.
- WORONOWICZ T., *Uzależnienia, Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, wyd. Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2009.
- WROCZYŃSKI R., *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, wyd. PWN, Warszawa 1966.
- WRÓBLEWSKA A., *Dom jako miejsce życia towarzyskiego*, „Wychowawca” (2008) nr 5, s. 13–14.
- WUJEK T., *Czas wolny jako wartość kulturotwórcza i wychowawcza*, [w:] *Wychowanie i środowisko*, red. B. PASSINI, T. PILCH, wyd. PWN, Warszawa 1968, s. 295–297.
- WUJEK T., *Wychowanie i środowisko*, wyd. WSiP, Warszawa 1979.
- ZABIEGLIŃSKI K., ŁABAZIEWICZ Z., *Polskie prawo pracy w okresie międzywojennym: (wybrane zagadnienia)*, „Colloquium” 1 (2009), s. 239–250.
- ZAJĄCZKOWSKI A., *Badania nad czasem wolnym*, „Przegląd Społeczny” 13 (1959) z. 2, s. 126–129.
- ZAJĄCZKOWSKI A., *Aspects sociologiques du loisir*, „Revue Internationale des Sciences Sociales” 12 (1960), s. 551–630.
- ZĄBKOWSKA-PARA J., *Wypoczynek a nuda, lenistwo i próżniactwo*, „Folia Turistica” 17 (2006), s. 176–177.
- ZEIDLER-JANISZEWSKA A., *O konsekwencjach miejskiej nudy. Inspiracje Waltera Benjamina i Siegfrieda Kracauera*, [w:] *Nuda w kulturze*, red. P. CZAPLIŃSKI, wyd. Rebis, Poznań 1999, s. 345–347.
- ZIEMSKA M., *Rodzina i dziecko*, wyd. PWN, Warszawa 1986.
- ZIMBARDO F.G., RUCH F.L., *Psychologia i życie*, wyd. PWN, Warszawa 1994.
- ŻEBROWSKA M., *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, wyd. PWN, Warszawa 1969.

- ŻOŁĄDŹ J.A., *Fizjologia wysiłku fizycznego*, [w:] *Fizjologia człowieka*, red. T. BRZOZOWSKI, wyd. Edra Urban, Wrocław 2019, s. 837–838.
- ŻYGULSKI K., *Święto i kultura*, wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981.
- ŻYWCZOK A., *Społeczne i wychowawcze zasoby odpoczynku*, „Pedagogika Społeczna”4 (2015) nr 2(56), s. 71–85.

## NETOGRAFIA

- BENEDYKT XVI, *Orędzie z okazji VII Światowego Kongresu Duszpasterstwa Turystyki (Cancin, 23–27 kwietnia 2012)*, [https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/pont-messages/2012/documents/hf\\_ben-xvi\\_mes\\_20120418\\_pastorale-turismo.html](https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/pont-messages/2012/documents/hf_ben-xvi_mes_20120418_pastorale-turismo.html), (dostęp: 24.07.2023).
- BUCZEK M., *Zagrożenia w Internecie*, [www.zszio.lbl.pl/publikacje/mbzagrint.ppt](http://www.zszio.lbl.pl/publikacje/mbzagrint.ppt) (dostęp: 10.08.2023).
- Czym jest uświęcenie? Jak brzmi definicja chrześcijańskiego uświęcenia?* <https://www.gotquestions.org/Polski/Definicja-uswiecenia.html>, (dostęp: 11.05.2023).
- DZIEDZIC Z., *Mieć czas dla Pana Boga*, <https://adonai.pl/wiara/?id=359>, (dostęp: 2.02.2024).
- FILIPIUK D., *Jak przestać marnować czas – 5 wskazówek*, <https://dorotafilipiuk.pl/jak-przestac-marnowac-czas-5-wskazowek/>, (dostęp: 7.01.2024).
- FRANCISZEK, *O świadomej turystyce, która nie jest jedynie konsumpcją*, <https://misyjne.pl/papiez-o-swiadomej-turystyce-ktora-nie-jest-jedynie-konsumpcja/>, (dostęp: 24.07.2023).
- Jak odbudować organizm po pracy fizycznej?*, <https://ww.polbruk.pl/pl/dla-brukarzy/porady/jak-odbudowac-organizm-po-pracy-fizycznej.html>, (dostęp: 17.10.2021).
- LÓPEZ DÍAZ F. J. – RUIZ MONTOYA C., *Uświęcać odpoczynek*, <https://opusdei.org/pl-pl/article/uswiecac-odpoczynek/>, (dostęp: 12.05.2023).
- ROZA W., *Jak przestać marnować czas i zacząć robić to co się chce? – 10 prostych porad*, <https://www.nieprzytomnymysli.pl/2021/03/jak-przestac-marnowac-czas-i-zaczac.html>, (dostęp: 7.01.2024).
- SKRECZKO A., *Wychowanie do odpowiedzialności*, [https://opoka.org.pl/biblioteka/I/D/w\\_do\\_odp.html](https://opoka.org.pl/biblioteka/I/D/w_do_odp.html), (dostęp: 20.08.2023).
- Stworzenie i człowiek. Uświęcanie świata*, <http://www.pgsiedlce.diecezja.gda.pl/cykl-katechez-niedzielnich-20461/uswiecanie-swiata-23956>, (dostęp: 12.05.2023).