

Halina Klepacz, Edyta Jamróz-Nowak

Wydział Informatyki i Zarządzania, Wyższa Szkoła Informatyki i Umiejętności

w Łodzi, ul. Rzgowska 17 a, 93-008 Łódź

Dar losu - czas na relaks kobiety w XXI wieku

A gift of fate - time to woman's relax in the XXI century

Streszczenie

Czas wolny można poświęcić odpoczynkowi lub rozwijaniu pasji. Kobiety, na ogół, pracują zawodowo, a dodatkowo są obciążone obowiązkami domowymi. Poznanie ich zainteresowań i sposobów relaksu stanowiło cel przeprowadzonych badań ankietowych.

Słowa kluczowe: czas wolny, odpoczynek, badania ankietowe

Abstract

Free time can be devoted to rest or developing a passion. Women, in general, work professionally and are additionally burdened with household chores. The aim of this study was to know of their hobbies and ways of relaxation.

Key words: free time, rest, survey research

*„Wczoraj jest historią, jutro tajemnicą,
dziś darem losu, więc tak dla odpoczynku,
relaksu, każdy winien znaleźć coś dla siebie”.*

Wstęp

Wolny czas i jego wykorzystanie wpływa na człowieka i spełnia różnorodne funkcje. Jego brak ma silny i ujemny wpływ na: zdrowie, stosunek do ludzi i osiągnięcia osobiste. I odwrotnie, jeśli potrafimy się w pełni zrelaksować, to bardziej optymistycznie patrzymy na życie, dzięki czemu rzadziej zapadamy na zdrowiu, a co za tym idzie nasz pobyt na „tym najpiękniejszym ze światów” ulega przedłużeniu. Według większości uczonych to właśnie umiejętność odprężenia się jest jedną z najbardziej pożądanых cech, w jaką powinniśmy być wyposażeni w dzisiejszym „zabieganym świecie”. Podkreślają jej zbawienny wpływ na naszą psychikę, bo dzięki niej obniżamy napięcie nerwowe. W tym kontekście interesujące wydawało się badanie, jak same kobiety na różnym etapie swojego życia oceniają: dostępność, sposób spędzania, rolę i wykorzystanie zgodne z zainteresowaniami czasu wolnego.

Czas wolny

Świat przyspieszył (Szpakowska, 2003: s. 137). Jedną z najcenniejszych rzeczy człowieka XXI wieku jest wolny czas (Eicher, 1981: s. 141). Czas, który może poświęcić sobie, swojej pasji, w którym może odpocząć (Gaworecki, 2003: s. 114). Smutne, ale coraz bardziej prawdziwe staje się twierdzenie, że choć świat dał nam zegarki, to w zamian odebrał czas (Samborski, 2014: s. 12). Paradoksalnie, rozwój technologiczny, dzięki któremu wiele długotrwałych czynności możemy wykonać w przysłowiowym „oka mgnieniu” (Prost, 2000: s. 648), zamiast wydłużyć czas relaksu skrócił go. Bowiem czas w nowoczesnym społeczeństwie zaczął być postrzegany jako towar i szybko okazało się, że właściwie wykorzystany przynosi ogromne zyski. Od tego momentu każda chwila życia człowieka stała się określoną matematycznie wartością ekonomiczną (Koprowski, 1982: s. 40), by ją lepiej spożytkować konieczne jest przyspieszenie tempa życia. Zawrotne tempo życia dotyczy każdego z członków społeczeństwa, nie omija zatem i kobiet. Obarczone często pracą na dwóch etatach, dodatkowo obciążone obowiązkami domowymi (Hardy, 2010: s. 248), często marzą o relaksie (Titkow i in., 2014: s. 12). Jak wiadomo, na wybór formy spędzania czasu wolnego mają wpływ zarówno zainteresowania, jak i dymorfizm płciowy (Pankowska, 2005: s. 54), dlatego też sposób spędzania wolnego czasu przez kobiety i mężczyzn może się znacznie różnić (Kwilecki, 2011: s. 5). Istotnym problem badawczym jest zatem poznanie zainteresowań i sposobów relaksu współczesnych kobiet.

Termin relaks oznacza określony stan fizycznego i psychicznego odpoczynku, dzięki któremu osiągamy odprężenie. Źródłosłów wyrażenia relaks tkwi w języku łacińskim i pochodzi od słowa *laxo*, które dosłownie znaczyło rozciągać. W języku polskim słowo to uważane jest przez profesjonalistów za pretensjonalne, proponują, by stosować w jego miejsce polskie odpowiedniki: odpoczynek lub odprężenie (Doroszewski i Kurkowska, 1980: s. 630).

Kobiety odpoczywają rozmaicie, bo co innego przynosi im odprężenie, którego osiągnięcie jest ich celem. Wypoczynek może być więc zarówno czynny, jak i bierny, odbywać się w towarzystwie bądź w samotności. Korzyść niesie, bowiem, każda dobrowolnie wybrana czynność, o ile jest pozbawiona stresu. A zatem tak samo dobre dla odpoczywającego są amatorskie zajęcia fizyczne jak i sen, samokształcenie bądź rozrywka albo zabawa. Zwłaszcza w zabawach tkwią możliwości odprężenia się dzięki temu, że przynoszą zwykle zmianę wrażeń i otoczenia, poczucie beztroski, oderwania

od codzienności (Cendrowski, 1995, s. 14). Pamiętać jedynie należy o właściwych proporcjach między różnymi sposobami odpoczynku, gdyż zdominowanie odpoczynku przez niektóre formy (np. bezrefleksyjne oglądanie programów telewizyjnych lub treści internetowych), uznane za odprężające, mogą przyczynić się do zubożenia życia wewnętrznego człowieka oraz jego kontaktów z innymi ludźmi. Oczywistym jest, że nie ma optymalnych, jednakowych dla wszystkich modelowych form wypoczynku zadaniem każdego jest wybór i dostosowanie najkorzystniejszych dla siebie indywidualnych proporcji, pomiędzy czynnymi i biernymi formami odpoczynku (Pomykało, 1997: s. 76).

Na przestrzeni dziejów zmieniała się zarówno ilość wolnego czasu, jakim dysponowała kobieta, jak i sposób, w jaki mogła go wykorzystać. Ograniczeniem była, przede wszystkim, grupa społeczna, do której przynależała kobieta, implikowała ona nie tylko możliwości i rodzaje jej pracy zarobkowej, ale też sposób wykorzystania czasu wolnego (Chwalba, 2008: s. 74). Ponieważ status kobiety nie wynikał z prawa natury, a był konsekwencją konstrukcji społecznej, kulturowej i politycznej podlegał historycznej ewolucji (Bogucka, 2006: s. 8). Antyk zastrzegał czas wolny Bogom, lud miał pracować.

Z upływem czasu określone warstwy społeczne uzyskały prawo „boskiego przywileju odpoczynku”, ale prawdziwy postęp przyniosła dopiero religia judaistyczna (Clarizio, 1977: s.8). Biblia nakazywała sześć dni pracować a siódmeo odpoczywać. Jak słusznie podkreślił M. Ostrowski: w *epoce przedindustrialnej wolny czas nosił piętno religijno-sakralne i był związany ze świętowaniem* (Ostrowski, 2015: s. 13). W związku z tym, czas wolny kobiety oznaczał wówczas możliwość udziału w ceremoniach religijnych, a w zależności od stanu, do którego przynależy, w obrzędach, zwyczajach ludowych lub życiu towarzyskim.

Rozwój społeczny spowodował zmianę także w określaniu istoty czasu wolnego. Niektórzy z badaczy uważają nawet, iż wynalazek czasu wolnego zależnego od woli człowieka narodził się w mieście (Chwalba, 2008: s. 64), gdyż z uwagi na rytm życia silniej odczuwano w nim potrzebę zerwania z monotonią dnia codziennego. Sposób, w jaki czas wolny spędzała część kobiet zamieszkujących Rzeczpospolitą za panowania Augusta III tak opisuje J. Kitowicz: *Biała płeć szlacheckiej kondycji zabawiała się szyciem, haftowaniem na stębenku i krosienkach tudzież robieniem pończoch. Damy wysokiego urodzenia najwięcej zabawiały się wiązaniem siatki z cienkiej nici białej,*

której do stroju swego na głowę zamiast koronek i na fartuchy używały; oprócz tego niektóre pobożne robiły do kościołów alby, tuwalnie i ornaty. Taż sama zabawa była dam miejskiej kondycji majątnych (Kitowicz, 1999: s. 295). Pewne podobieństwo zajęć kobiecych widać i w XX wieku, kiedy to kobiety regenerując swe siły po pracy najczęściej rezygnowały z bezczynności (Chwalba, 2008: s. 386). Większość z nich swój wolny czas przeznaczala na samodzielne wykonanie przedmiotów do dekoracji mieszkania (narzuty, serwetki) lub siebie (szyjąc trudno dostępne części odzieży albo dziergając swetry, szale lub chusty) (Fidelis, 2004, s. 458; Fidelis, 2006: s. 436).

Współcześnie, czas wolny praktycznie nie jest związany ze sferą duchową człowieka i religijnością. Czas wolny to czas konsumpcji dóbr wolnego czasu, nadal jednak jego spożytkowanie uzależnione jest m.in. od płci. Z ostatnio opublikowanych wyników badań przeprowadzonych w Polsce wynika, iż czas wolny, jakimi kobiety dysponują jest znacznie krótszy (tygodniowo o 5 godzin i 41 minut) niż mężczyźni (Titkow i in., 2014: s. 267).

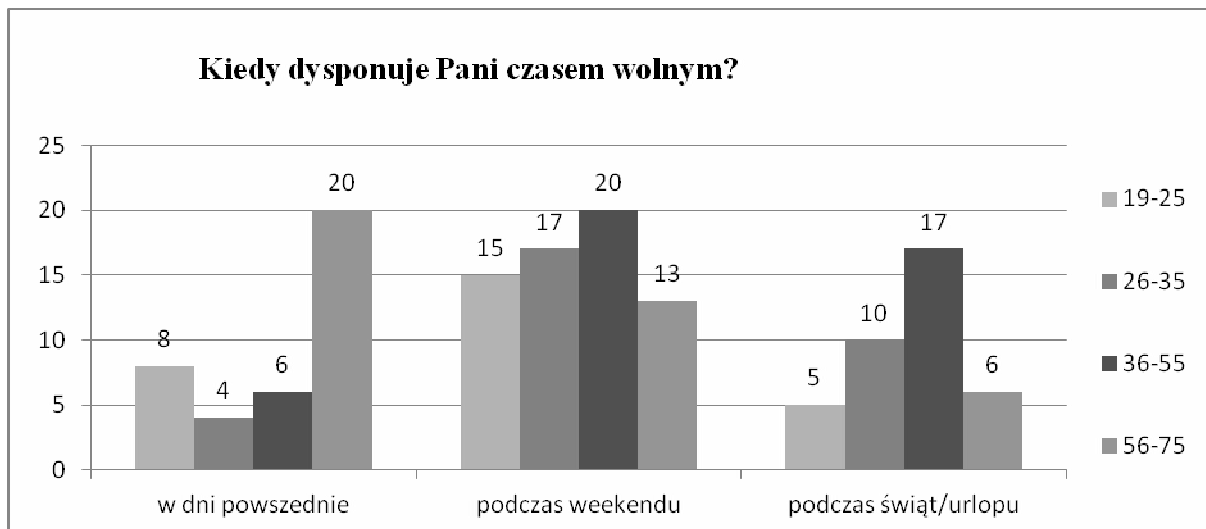
Podobne wyniki przyniósł sondaż CBOS-u, również w nim kobiety zadeklarowały mniej wolnego czasu niż mężczyźni (CBOS, 2015).

Analiza wyników badań ankietowych

W badaniu wzięło udział 141 kobiet w wieku od 19 do 75 lat, w tym ponad dwa i pół razy więcej mieszkanki Łodzi (73%) niż spoza Łodzi. Ankietowane to osoby posiadające w większości wykształcenie średnie (52%) oraz wyższe (44%, w tym licencjackie), z pozostałych: 3 kobiety zasadnicze zawodowe i 1 podstawowe. Najliczniej reprezentowane były kobiety pracujące (47%), prawie dwukrotnie mniej liczną grupę stanowiły kobiety pracujące i jednocześnie uczące się (24%), zaś liczebność kolejnej, emerytek i rencistek, była o 5 punktów procentowych mniejsza (19%) od poprzedniej, pozostałe (10%) bądź uczyły się, bądź studiowały.

Niemal połowa respondentek (49%) to kobiety zamężne, 33% - stanu wolnego i niemal po tyle samo: rozwódki (10%), wdowy (6%) i kobiet żyjących w związku partnerskim (5%). Ogromny niepokój budzi fakt, że aż 41 % kobiet nie ma dzieci, w tym wszystkie z kategorii wiekowej 19 - 25 lat i 45% z przedziału 26-35 lat. Natomiast cieszy niezmiernie ocena, przez ankietowane, stanu własnego zdrowia. Aż 58 % stwierdziło, że ich stan zdrowia jest dobry, a 41%, że zadowolający i tylko jedna kobieta (z grupy wiekowej 19 - 25 lat), że zły. Wyniki przeprowadzonych badań ankietowych zaprezentowano na wykresach.

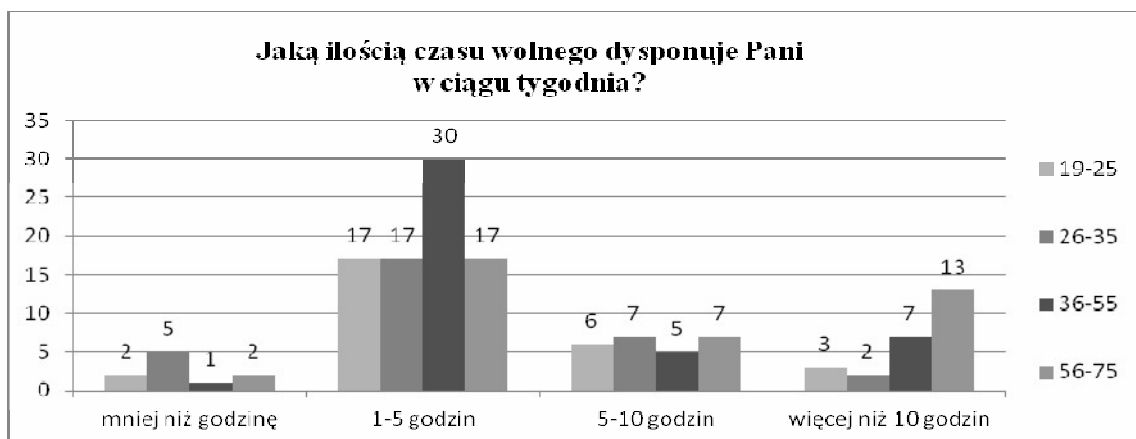
Wykres 1



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

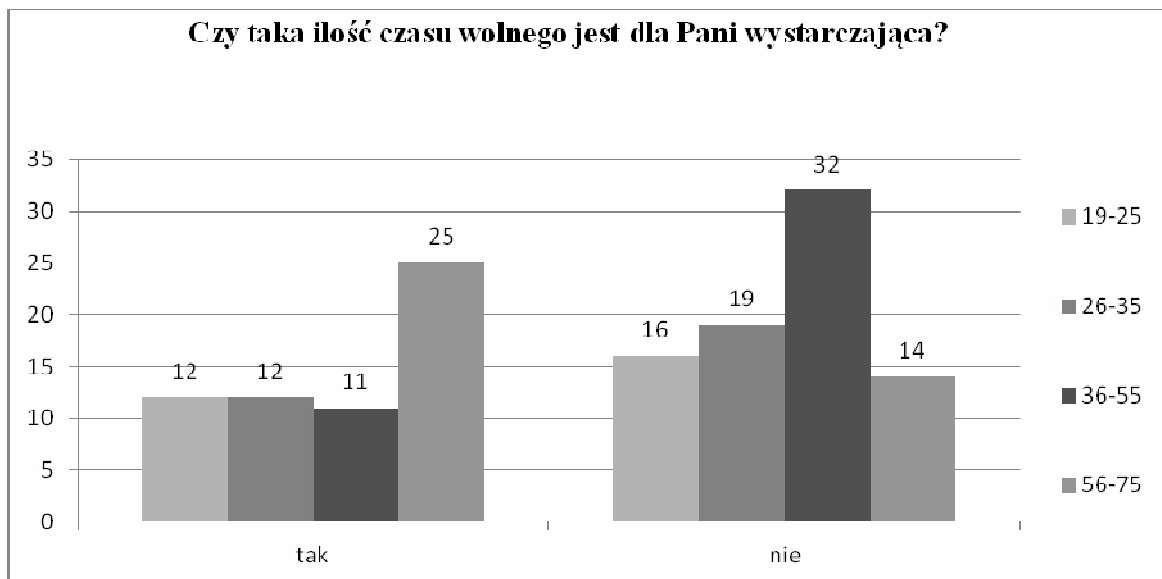
Okazało się, że kobiety ze wszystkich kategorii wiekowych dysponują czasem wolnym, przede wszystkim w weekendy. Naturalne wydaje się, że ponad 50% kobiet, spośród najstarszej grupy wiekowej ma dużo czasu wolnego także w dni powszednie, a niemal 40% z grupy wiekowej 36 - 55 także podczas świąt/urlopu.

Wykres 2



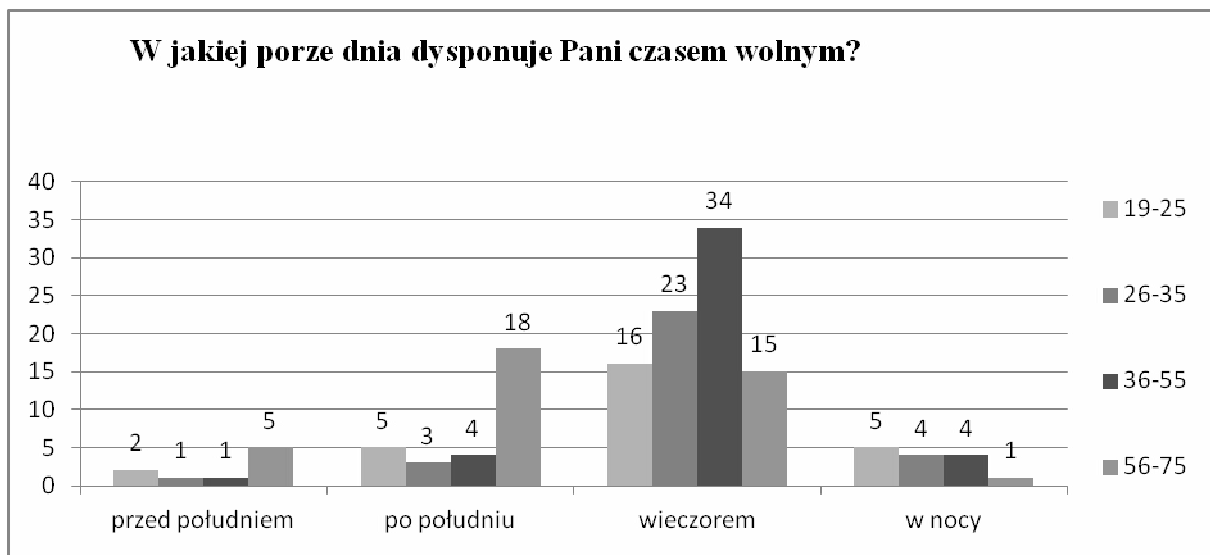
Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Największa ilość czasu wolnego, na jaką ankietowane mogą sobie pozwolić w ciągu tygodnia w każdej kategorii wiekowej, to od 1 do 5 godzin, przy czym najwięcej kobiet, około 70% jest z przedziału 36-55 lat.

Wykres 3

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

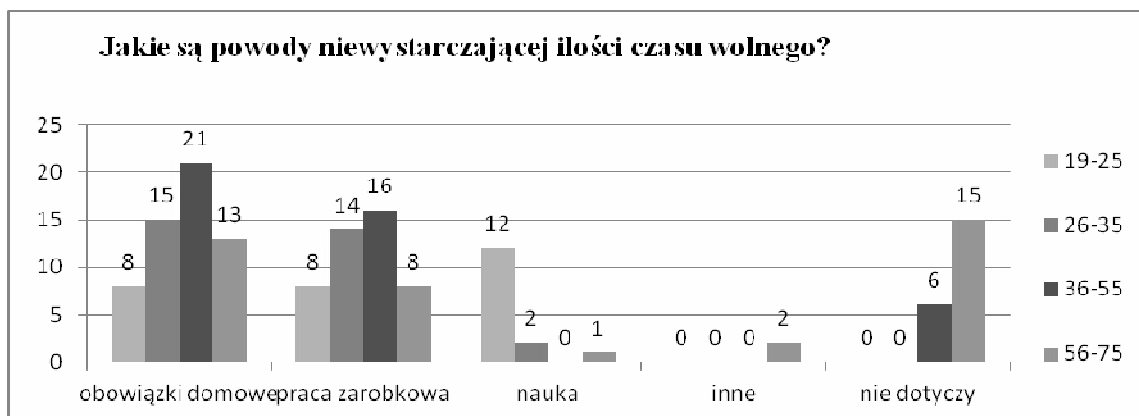
Dla większości (ale tylko 64% wskazań) kobiet w wieku 56-75 lat ta ilość wolnego czasu, jaką mają do dyspozycji, jest wystarczająca, a dla pozostałych respondentek jest zdecydowanie niewystarczająca.

Wykres 4

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Z przeprowadzonych badań empirycznych wynika, że najwięcej wolnego czasu kobiety, z wszystkich grup wiekowych, mają wieczorem, ale prawie połowa (46%) z grupy najstarszej dysponuje czasem wolnym także po południu.

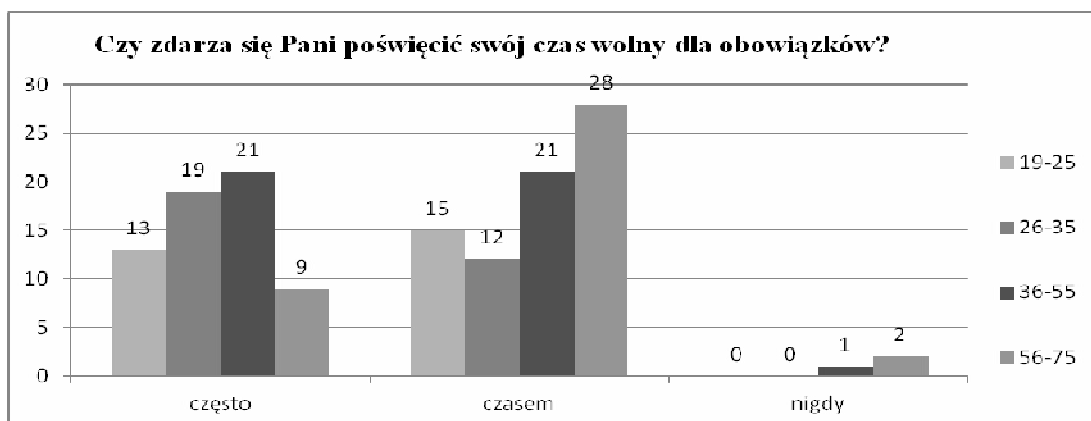
Wykres 5



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Najczęstszą przyczyną braku wolnego czasu dla większości kobiet we wszystkich kategoriach wiekowych są obowiązki domowe (przy czym z przedziałów wiekowych: 26-35 i 36-55 lat jest to niemal połowa - odpowiednio 48% i 49%). Dopiero drugim powodem w rankingu jest praca zarobkowa. Kobiety w wieku 19-25 lat (43%) swój wolny czas poświęcają także na naukę. Dla respondentek (39%) w wieku 56-75 lat brak jest przyczyn, które miałyby wpływać na ograniczenie ich czasu wolnego, co wydaje się naturalne.

Wykres 6

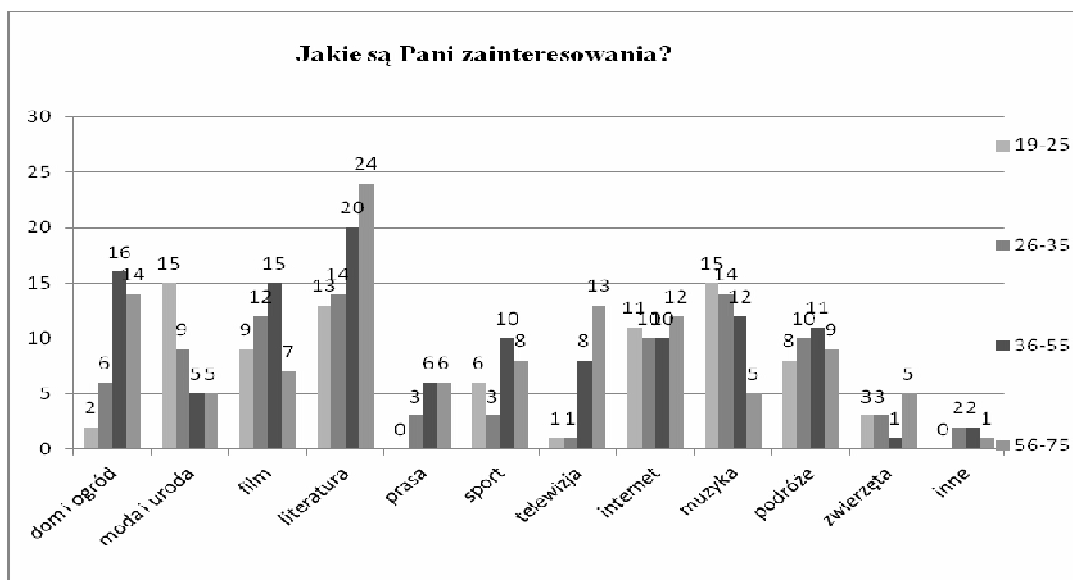


Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Napawa optymizmem fakt, że 54% ankietowanych w wieku 19 - 25 lat oraz 72% w wieku 56 - 75 lat uznało, że tylko czasami zdarza im się poświęcić swój wolny czas dla obowiązków ale budzi zaniepokojenie (ale jest naturalne, iż przy rozlicznych obowiązkach) 61% w wieku 26-35 lat uznało, że zdarza im się to często. Prawie

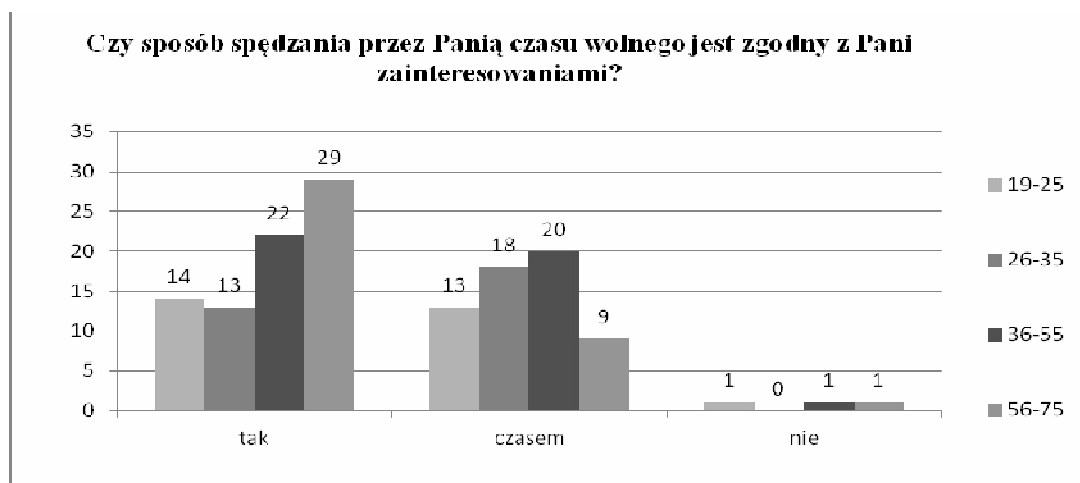
połowie respondentek z przedziału wiekowego (49%) zdarza się to zarówno „często”, jak i „czasem”.

Wykres 7



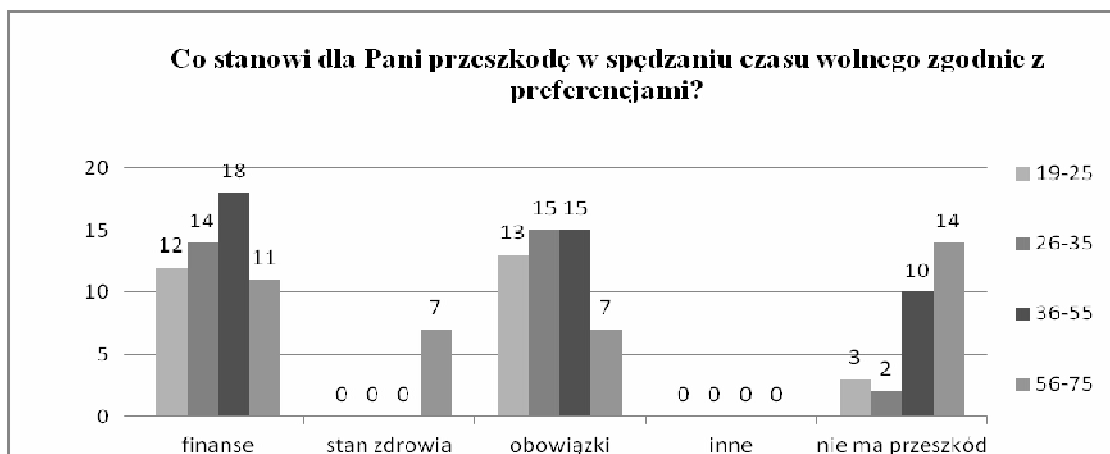
Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Badania pokazują, że kobiety w wieku 19-25 lat najchętniej interesują się modą (11% ogółu, a w swojej grupie wiekowej jest to prawie 54%) i urodą oraz muzyką (analogicznie jak poprzednio) i literaturą (9% ogółu respondentek i 46% w swojej grupie wiekowej); w wieku 26-35 lat: literaturą, muzyką (po 16%) oraz filmem (14%). Główna sfera zainteresowań kobiet w wieku 36-55 lat, to również literatura (14% ogółu i 47% w swojej grupie wiekowej), ale także dom i ogród odpowiednio 11% i 37%) oraz film (11% oraz 35%); natomiast kobiety w wieku 56-75 lat - literatura (17% oraz 62%), dom i ogród (10% oraz 36%) oraz telewizja (9 oraz 33%). Zatem, pierwsze miejsce w rankingu zainteresowań, poza pierwszą grupą wiekową, zajęła „literatura”, co przeczy powszechnej opinii, że Polacy coraz mniej czytają.

Wykres 8

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

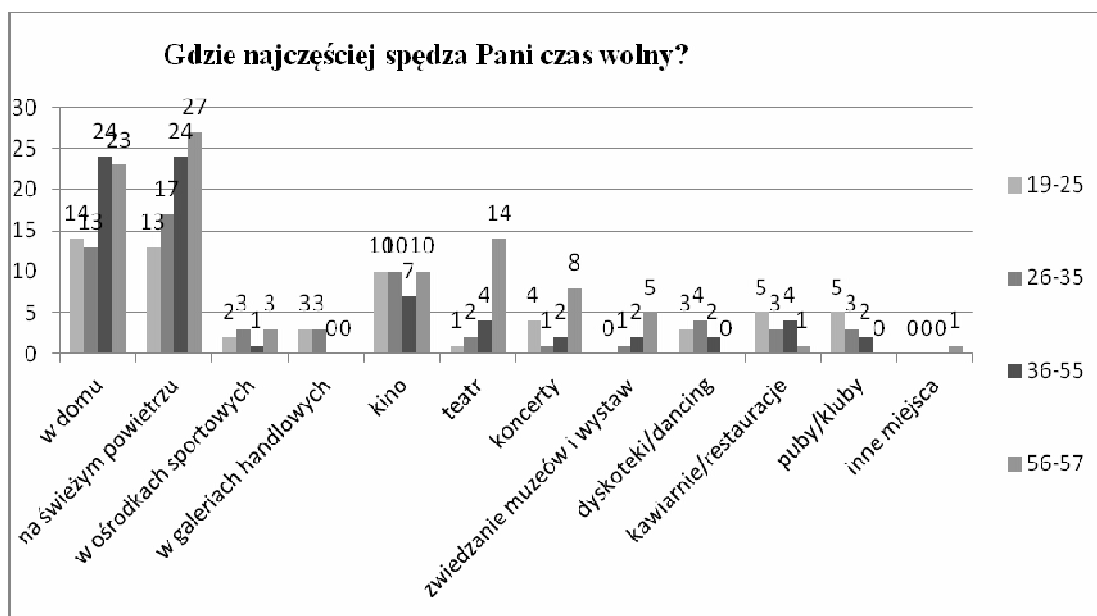
W zasadzie kobiety spędzają wolny czas zgodnie ze swoimi zainteresowaniami, z wyjątkiem kategorii wiekowej 26-35 lat, gdzie wskazano „czasami” (co wynika najprawdopodobniej z obowiązków rodzinnych).

Wykres 9

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Największą przeszkodą w spędzaniu czasu wolnego zgodnie z preferencjami są codzienne obowiązki w dwu pierwszych grupach wiekowych, zaś „finanse” w dwóch ostatnich. Taką odpowiedź deklaruje w swoich grupach wiekowych: 46% kobiet w wieku 19-25 lat i 48% w wieku 26-35 lat oraz 42% w wieku 36-55 lat i 36% kobiet w wieku 56-75 lat.

Wykres 10



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Najwięcej ankietowanych preferuje spędzanie wolnego czasu w najtańszy sposób, czyli na świeżym powietrzu oraz w domu. Na trzecim miejscu jest kino i w najstarszej grupie wiekowej „teatr”. Bardzo małym zainteresowaniem cieszą się w badanej grupie „galerie handlowe” tak popularne w ostatnich latach miejsce rozrywki wielu Łódzian.

Wykres 11

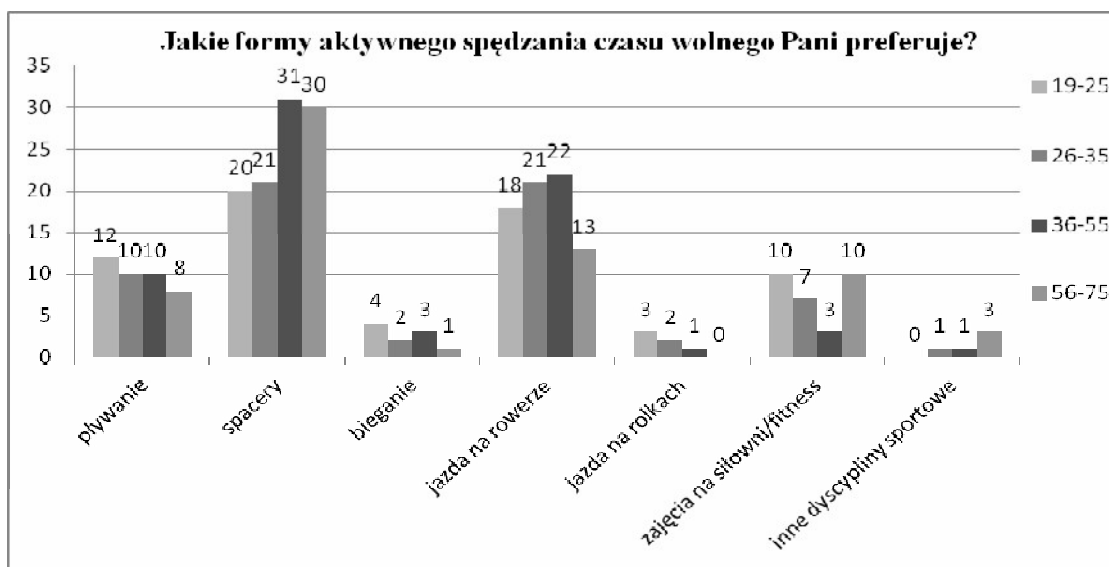


Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Przeprowadzone badanie empiryczne pokazuje też, że kobiety stosunkowo rzadko wybierają aktywną formę spędzania wolnego czasu. Dotyczy to każdego badanego przedziału wiekowego z wyjątkiem badanych w wieku 56-75 lat, z których

ponad połowa (51%) robi to często, rozumiejąc niewątpliwie, że aktywność pozwala utrzymać zarówno stan psychiczny, jak i fizyczny w dobrej kondycji w sposób niemal „bezkosztowy”.

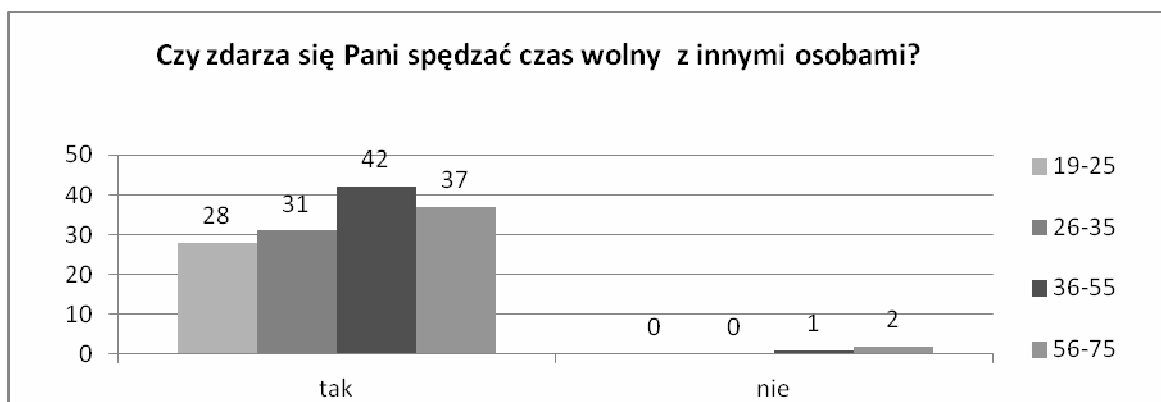
Wykres 12



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Wśród najczęściej wybieranych form aktywnego spędzania wolnego czasu, we wszystkich badanych przedziałach wiekowych, dominują spacery i jazda na rowerze. Trzecią formą jest pływanie. Takiej odpowiedzi udzieliły kobiety we wszystkich przedziałach wiekowych z wyjątkiem pań w wieku 56-75 lat, które najchętniej wybierały zajęcia na siłowni/fitness.

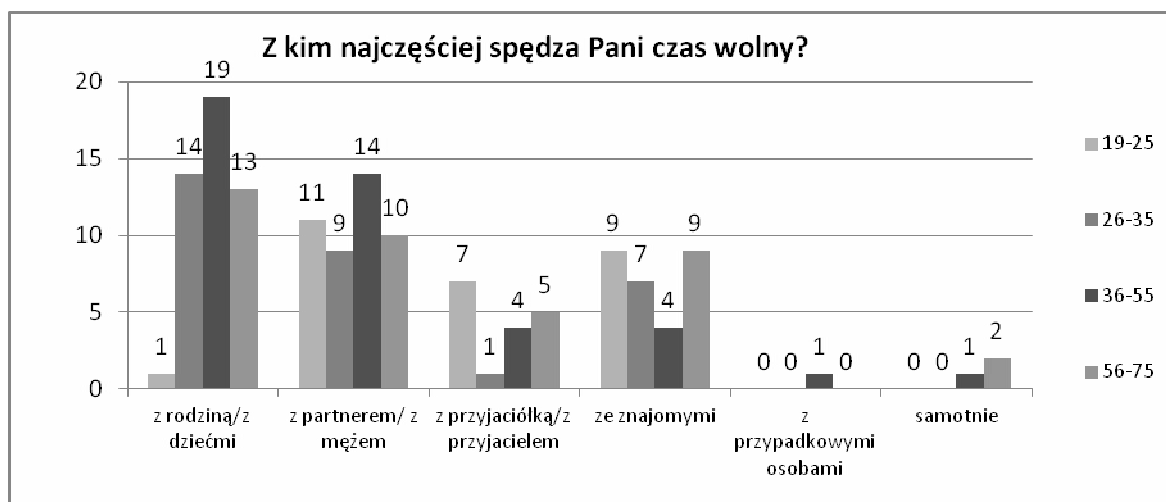
Wykres 13



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Tylko 7% ankietowanych przyznało, że wolny czas spędza samotnie (dotyczy to kobiet w wieku 35-55 lat i 56-75 lat).

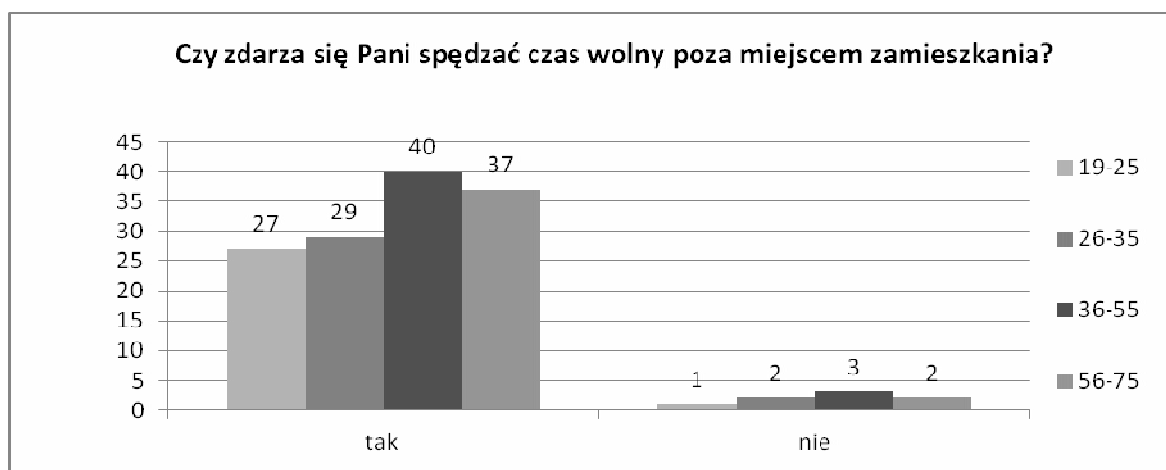
Wykres 14



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Kobiety w wieku 19 - 25 lat najchętniej spędzają wolny czas z partnerem/mężem (39%) oraz ze znajomymi (32%). Natomiast respondenci w wieku 26-35, 36-55 oraz 56-75 lat najczęściej spędzają wolny czas w towarzystwie rodziny/dzieci, w tym również partnera/męża. Tylko 7% ankietowanych spędza wolny czas samotnie i tylko 1 osoba stwierdziła, że z przypadkową osobą.

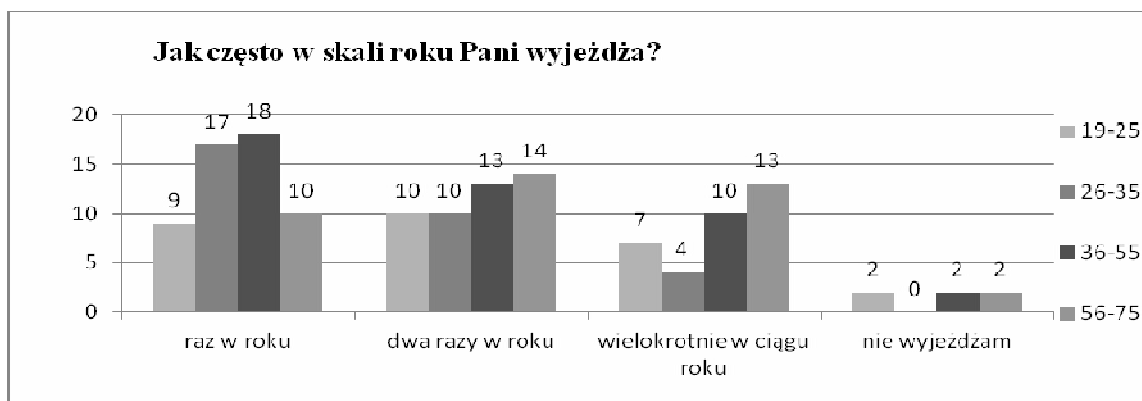
Wykres 15



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Ponad 90% kobiet, z każdego rozważanego przedziału wiekowego, przyznało, że czas wolny spędza poza miejscem zamieszkania.

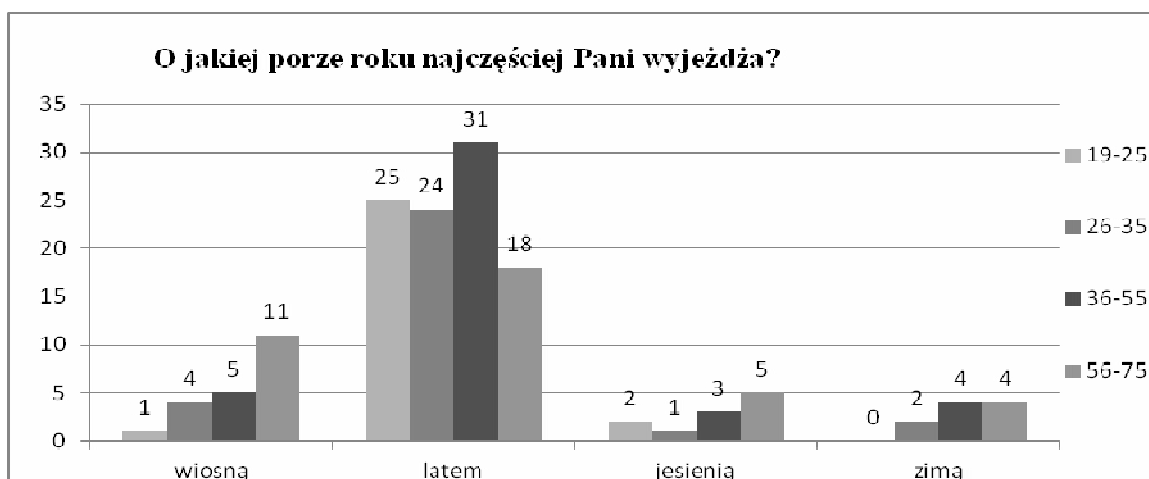
Wykres 16



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Kobiety w wieku 19-25 lat i 56-75 lat zwykle starają się spędzać czas wolny poza miejscem zamieszkania dwa razy w roku (po 36% wskazań w każdej grupie), a ogólnie 45%, natomiast respondentki w wieku 26-35 lat oraz 36-55 lat - raz w roku (odpowiednio w przedziale: 55% oraz 42%), a ogólnie 33%. Znaczna grupa (24% ogółu ankietowanych) wyjeżdża wielokrotnie w ciągu roku z miejsca zamieszkania.

Wykres 17

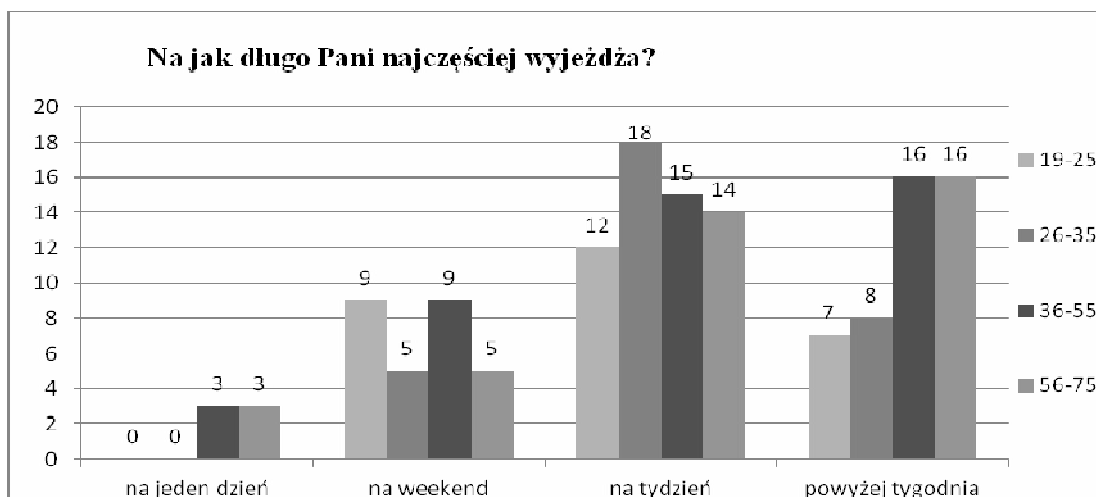


Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Najchętniej wybieraną (70% wskazań ogółem) porą roku, sprzyjającą wypoczynkowi, jest lato i to w każdym przedziale wiekowym; ponad cztery i pół

krotnie rzadziej (15%) wskazana była wiosna. Jesień i zima w badanej grupie nie cieszyły się popularnością.

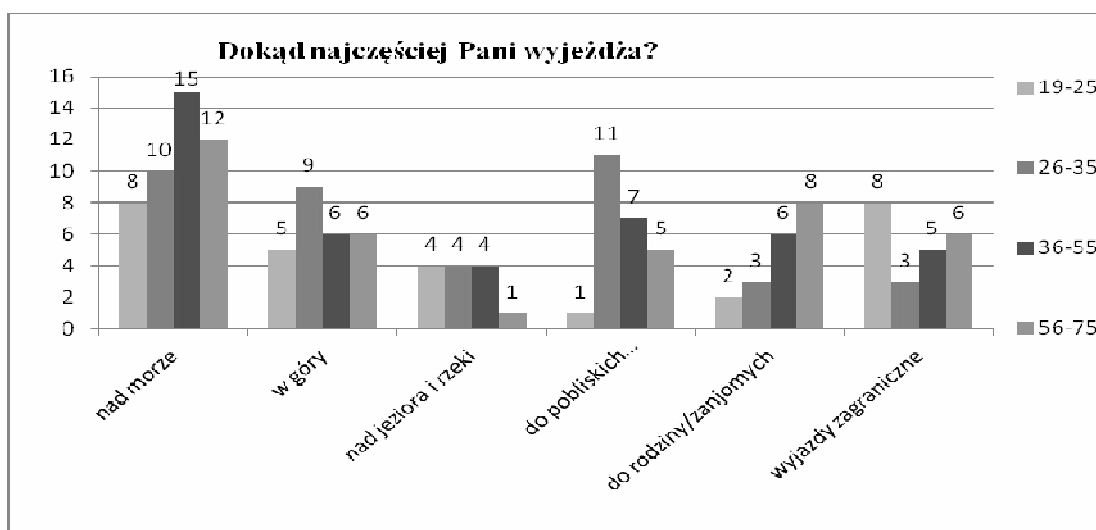
Wykres 18



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Na tygodniowy wypoczynek wyjeżdża prawie połowa ankietowanych (42%), najwięcej kobiet w przedziale wiekowym 19-25 i 26-35 lat (odpowiednio 43% i 58% w swojej grupie wiekowej), zaś na czas dłuższy niż tydzień opuszczają miejsce zamieszkania osoby w wieku 36-55 i 56-75 lat (odpowiednio 37% i 42%). Około 20% ankietowanych wyjeżdża tylko na weekend.

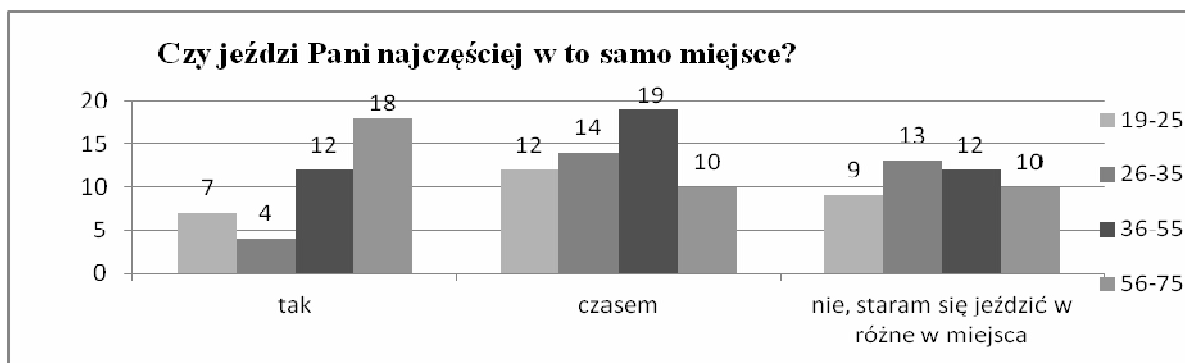
Wykres 19



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Z przeprowadzonych badań wynika, że największą popularnością cieszą się wyjazdy nad morze (32% wskazań ogółem), przy czym w kategorii wiekowej 26-35 lat najczęściej jest to jednak wyjazd do pobliskich miejscowości (przewaga o ponad 3pp). Warto zwrócić uwagę, że osoby w wieku 19-25 lat wybierają tak samo często wyjazdy zagraniczne (29% wskazań w swojej kategorii wiekowej). Drugie miejsce w rankingu zajęły wyjazdy „w góry” (18% ogółu wskazań), trzecie - „do pobliskich miejscowości” (17%) i dopiero na czwartym miejscu były „wyjazdy zagraniczne” (16%).

Wykres 20



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

W całej badanej zbiorowości 39% kobiet stwierdziło, że tylko czasem wyjeżdża w to samo miejsce, ale aż 29% najczęściej wyjeżdża w to samo miejsce. Ze względu na kategorie wiekowe rozkład jest następujący: 47% kobiet w wieku 56-75 lat zadeklarowało, że regularnie wyjeżdża w to samo miejsce, natomiast odpowiednio: 43%, 44% i 45% w wieku 19-25, 36-55 i 26-35 lat tylko czasami powraca do miejsc, w których wcześniej odpoczywało.

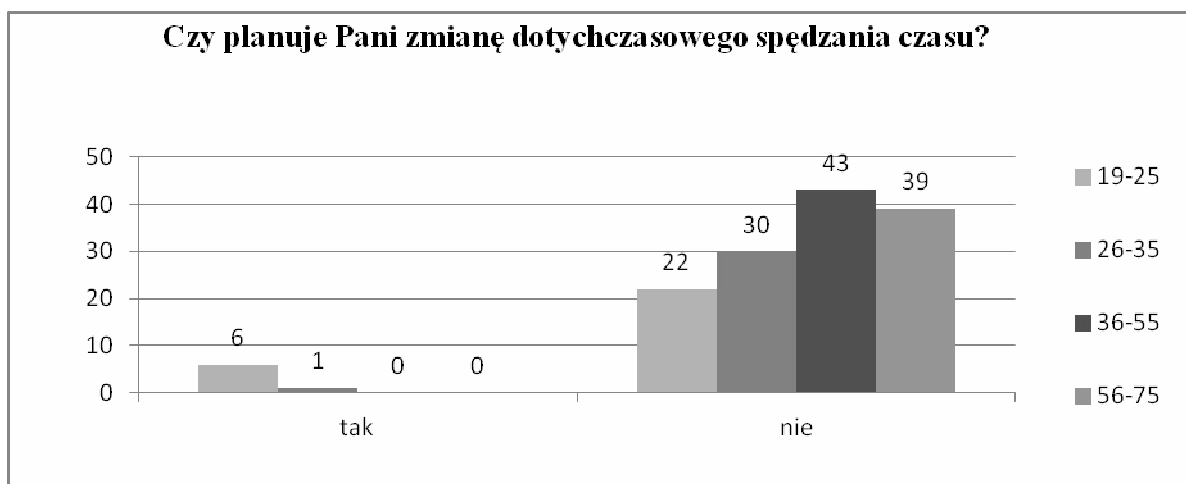
Wykres 21



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Wyjazdy są organizowane, w zasadzie samodzielne, przez zainteresowane nimi kobiety (80% odpowiedzi), niekiedy z wykorzystaniem ofert biur podróży (12%), bardzo rzadko (7% wskazań) były to wyjazdy zorganizowane w miejscu pracy (jedna kobieta nie udzieliła odpowiedzi).

Wykres 22



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników z ankiet

Okazało się, że kobiety są zadowolone z dotychczasowego sposobu spędzania wolnego czasu (aż 95% wskazań), gdyż nie planują zmian w tym zakresie.

Podsumowanie

Z przeprowadzonych badań ankietowych wynika, że kobieta żyjąca we współczesnym świecie to osoba, która na pierwszym miejscu stawia rodzinę. Pochłonięta jest codziennymi obowiązkami i pracą zawodową. Pomimo że nie dysponuje zbyt dużą ilością czasu wolnego, to rozwija swoje zainteresowania i pasje. Stara się być na bieżąco z modą, dba o siebie, dom i jego otoczenie. Poświęca swój czas literaturze, chętnie słucha muzyki, lubi podróżować. Preferuje wiele form aktywnego spędzania wolnego czasu: chętnie pływa, chodzi na spacer, jeździ na rowerze, korzysta z zajęć w siłowni i w klubach fitness, interesuje się też filmami i spektaklami teatralnymi. Bardzo rzadko spędza czas wolny samotnie, raczej z rodziną (dziećmi), mężem/partnerem ale również ze znajomymi. Współczesna kobieta wolny czas spędza, na ogół, poza miejscem zamieszkania. Morze, góry i obce kraje to miejsca, które najchętniej wybiera. W efekcie, kobiety są zadowolone z dotychczasowego sposobu spędzania wolnego czasu i nie planują zmian w tym zakresie.

Bibliografia

- Bogucka M. (2006), *Gorsza płeć. Kobieta w dziejach Europy od antyku po wiek XXI*, Wydawnictwo Trio, Warszawa.
- CBOS (2010), *Kobiety są bardziej zapracowane od mężczyzn*, Newsweek 4. 10 2010, Dostępny pod adresem: <http://polska.newsweek.pl/cbos--kobiety-sa-bardziej-zapracowane-od-mezczyzn,65710,1,1.html>
- Cendrowski Z. (1995), *O sztuce wypoczynku*, „Lider”, nr 7-8.
- Chwalba A. red. (2008), *Obyczaje w Polsce. Od średniowiecza do czasów współczesnych*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Clarizio E. (1977), *Christliche Ausbildung zum Tourismus*, Pastoral-Information XV, Bonn .
- Doroszewski W., Kurkowska H. (1980), *Słownik poprawnej polszczyzny*, PKWN, Warszawa.
- Eicher P. (1981), *Die Zeit der Freiheit. Eine christliche Gemeinde für Freizeit und Arbeitswelt*, Concilium 17 (1981) 2, Internationale Zeitschrift für Theologie. Mainz: Grünewald / Zürich: Benziger.
- Fidelis M. (2004), *Młode robotnice w mieście: percepcja kobiecej seksualności w Polsce w latach pięćdziesiątych*, w: red. A. Żarnowska, A. Szwarc, *Kobieta i małżeństwo. Społeczno-kulturowe aspekty seksualności. Wiek XIX i XX*, t. VIII, Warszawa.
- Fidelis M. (2006), *Czy „nowy matriarchat”? Kobiety bez mężczyzn w Polsce po II wojnie światowej*, w: red. A. Żarnowska, A. Szwarc, *Kobieta i małżeństwo. Społeczno-kulturowe aspekty seksualności. Wiek XIX i XX*, t. IX, Warszawa.
- Gaworecki W. (2003), *Turystryka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Hardy J. (2010), *Nowy polski kapitalizm*, Wydawnictwo Książka i Prasa, Warszawa.
- Kitowicz J. (1999), *Opis obyczajów za panowania Augusta III*, Wirtualna Biblioteka Literatury Polskiej, Warszawa.
- Koprowski A. (1982), *Czas człowieka*, w: *Communio* 9 (1982)3, International Catholic Review, Notre Dame, Indiana, s. 40.
- Kwilecki K. (2011), *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej im. W. Korfatego, Katowice.
- Ostrowski M. (2015). *Pojęcie, rodzaje, rozwój historyczny czasu wolnego*, Dostępny pod adresem: http://pracownik.kul.pl/files/12843/public/Czas_wolny_-_pojecie_histo-ria_i_rozwoj.pdf
- Pankowska D. (2005), *Wychowanie a role płciowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Pomykało W. (1997), *Encyklopedia pedagogiczna*, Wydawnictwo Fundacja Innowacja, Warszawa.
- Prost A., Vincent G. (2000), *Historia życia prywatnego*, t. 5, Wydawnictwo Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław, s. 648.
- Samborski K. (2014), *Zjadłem Marco Polo*, Wydawca Bezdroża, Gliwice.
- Szpakowska M. (2003), *Chcieć i mieć. Samowiedza obyczajowa w Polsce czasu przemian*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa.
- Titkow A., Duch-Krzystoszek D., Budrowska B. (2014). *Nieodpłatna praca kobiet, mity realia, perspektywy*, Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa.