

---

## Motywacyjne uwarunkowania sposobów spędzania wolnego czasu przez dorastającą młodzież w świetle jej potrzeb

Motivational conditions for ways of spending leisure time by adolescents in the light of their needs

Correspondence to: ul. Rostworowskiego 11/21, 30-358 Kraków.

Source of financing: Department own sources

---

### Streszczenie

Współcześnie coraz bardziej dominują – również wśród młodzieży – biernie sposoby spędzania wolnego czasu. Konsekwencją takiego stylu życia u nastolatków nierzadko bywa otyłość prosta – przy jednoczesnej modzie na szczupłą i zgrabną sylwetkę. Relacjonowane badania miały na celu rozpoznanie motywacji sterującej wyborem sposobów spędzania wolnego czasu przez wielkomiejską młodzież (po 75 dziewcząt i chłopców) w wieku 12-16 lat. Autor sformułował hipotezy, iż system i hierarchia dyspozycji motywacyjnych respondentów (badania miały charakter ankietowy) są zależne od ich płci i wieku. Zostały one zweryfikowane pozytywnie. Dla dziewcząt najważniejsze okazały się (uszeregowane według malejącej rangi) społeczne, emocjonalne i katarsyczne przesłanki wyboru sposobu spędzania wolnego czasu. W przypadku chłopców były to kolejno motywy: emocjonalne, katarsyczne, aktywnościowe. Także wiek jest czynnikiem różnicującym badanych, przy czym szczególnie niepokoi wyraźny spadek wraz z nim znaczenia motywacji aktywnościowej w rekreacji młodzieży. Na zakończenie autor sugeruje sposoby stymulowania młodzieży przez dorosłe otoczenie do podejmowania aktywnych form wypoczynku.

**Słowa kluczowe:** dorastanie, motywacja, czas wolny, potrzeby, adolescencja

### Summary

At present passive ways of spending leisure time are increasingly dominant, also among young people. A consequence of such a lifestyle often manifests itself in simple obesity among teenagers. Obesity that exists at a time when a slim and shapely figure is in fashion. The conducted research was aimed at identifying the motivation determining the choice of ways of spending leisure time by adolescents aged 12-16 (two groups: 75 boys and 75 girls) living in a big city. The author formulated hypotheses that the system and hierarchy of motivational dispositions of the respondents (the research took the form of a questionnaire) were dependent upon the respondents' age and gender. These hypotheses were verified positively. For girls the most important factors (ranked according to diminishing importance) turned out to be social, emotional and cathartic premises in the choice of ways of spending leisure time. In case of boys these were emotional, cathartic and activity motives. Similarly, age is a factor that differentiates those questioned; with age particularly worrying is the evident decrease of the importance of motivation for active leisure time. Finally, the author implies some ways of stimulating young people – by adults – to undertake active forms of recreation.

**Key words:** adolescence, motivation, leisure time, needs

---

### WPROWADZENIE

26 | **W**szeregu prac wykazano istniejące u dzieci i młodzieży zależności pomiędzy wyglądem zewnętrznym a akceptacją i popularnością

### INTRODUCTION

**S**ome articles indicated correlations between adolescents' appearance and acceptance and popularity in a social group<sup>(1-4)</sup>. This correlation is partic-

w grupie społecznej<sup>(1-4)</sup>. Zależność ta jest szczególnie istotna w okresie dorastania, którego granice przypadają na wiek od 11-12 do 17-18 lat<sup>(5)</sup>. W okresie dorastania młodzież przywiązuje znaczną wagę do swego wyglądu, czemu sprzyjają nasilony krytycyzm i autokrytycyzm, budzące się uczucia oraz chęć zainteresowania sobą osób przeciwnej płci<sup>(6,7)</sup>, jak również tendencja do szukania oparcia w grupie rówieśniczej<sup>(2,3)</sup>. Niektórzy autorzy wskazują tu jeszcze na rolę kryzysu tożsamości w kształtowaniu się „Ja”<sup>(8,9)</sup>.

Samooceny własnego ciała i jego wyglądu dokonywane przez młodzież są bardzo surowe. Całkowicie i częściowo negatywne samooceny charakteryzują ok. 2/3 objętych badaniami dziewcząt i około 1/2 chłopców<sup>(10,11)</sup>, którzy znajdują się w przedziale pomiędzy 25. a 75. centylem norm wagowo-wzrostowych, a więc nie mają cech niedowagi i nadwagi.

Badania samoocen dotyczących cech wyglądu zewnętrznego młodzieży nieotyłej (75 dziewcząt i 90 chłopców tworzących po 3 statystycznie reprezentatywne grupy wieku 12, 14 i 16 lat w każdej z grup płci) wykazały, iż w zależności od płci i wieku różne spośród badanych cech oceniane są negatywnie<sup>(12)</sup>.

Odrębnym i ważnym problemem w polskiej medycynie i psychologii stała się w ostatnich latach otyłość prosta<sup>(4,12,13)</sup>. W następstwie transformacji ustrojowo-ekonomicznej uległy zmianie zarówno styl życia młodzieży, jak i nawyki oraz standardy żywieniowe, zbliżając się do nie zawsze najlepszych wzorców państw o wysokim poziomie ekonomicznym.

Do owych negatywnych wzorców zaliczyć należy przede wszystkim hipokinezy i nadmierną podaż zawartych w pokarmach substancji odżywczych prowadzące do otyłości prostej, będącej jedną z częstszych chorób cywilizacyjnych. Niektóre dane amerykańskie<sup>(14)</sup> wskazują, iż w USA przybiera ona już postać pandemii. Otyłość, co podkreśla się szczególnie w literaturze anglosaskiej, jest przyczyną urazów psychicznych, mogących prowadzić do zaburzeń psychicznych o charakterze przede wszystkim lęków lub depresji<sup>(15-18)</sup>.

W populacji młodzieży europejskiej i polskiej problem otyłości prostej i jej psychicznych następstw nie jest jeszcze tak wyraźny jak w USA<sup>(4,19)</sup>, wszelako nie można go lekceważyć, bowiem dorastająca młodzież postrzega otyłość jako cechę nieatrakcyjną i negatywną.

Panującą wśród młodzieży modę na szczupłą, zgrabną, w przypadku chłopców także wysportowaną sylwetkę trudno pogodzić z dosyć powszechną tendencją do biernego spędzania wolnego czasu<sup>(10,20)</sup> sprowadzającego się głównie do grania w gry komputerowe, słuchania muzyki, oglądania filmów w TV lub na wideo.

Dosyć często dorastający zwracają się do lekarzy pediatrów, internistów, gastroenterologów z prośbą o przepisanie „cudownej” tabletki lub takiejże diety, za pomocą których mogliby pozbyć się rzeczywistej lub wyimaginowanej nadwagi. Jak wynika z naszych badań<sup>(12)</sup>, pewien

ularny significant during adolescence, i.e. the age 11-12 to 17-18 years<sup>(5)</sup>. During adolescence much attention is paid to one's appearance, which is enhanced by intense criticism and self-criticism, evoked feelings and eagerness to attract the opposite gender<sup>(6,7)</sup> as well as the tendency to search for support in the group of peers<sup>(2,3)</sup>. Some authors emphasise also the contribution of the identity crisis to the development of "Self"<sup>(8,9)</sup>.

Adolescents' self-assessments of the body and its looks are quite severe. Completely and partly negative self-assessment refers to approx 2/3 of the examined girls and approx 1/2 of boys<sup>(10,11)</sup> who are within 25 and 75 centile of weight and growth standards, thus they do not exhibit any traits of underweight or overweight.

The studies of self-assessments relating to the traits of appearance of non-obese adolescents (75 girls and 90 boys forming 3 statistically representative groups of age 12, 14 and 16 years in each gender group) demonstrated that depending on gender and age, different traits are assessed negatively<sup>(12)</sup>.

Another important problem in Polish medicine and psychology has recently been the simple obesity<sup>(4,12,13)</sup>. The economic system transformation changed adolescents' lifestyle and habits or living standards, approximating the not always good patterns of the countries representing high economic level.

These negative patterns comprise mostly hypokinesias and excessive supply of food additives which cause simple obesity, i.e. one of the most prevalent civilisation diseases. Some American data<sup>(14)</sup> indicate that in the USA it has become a pandemic. Obesity, as emphasised particularly in Anglo-Saxon literature, causes mental trauma which can result in mental disorders, especially in the form of anxiety or depression<sup>(15-18)</sup>.

In the population of European and Polish adolescents the problem of simple obesity and its mental consequences is not as intense yet, as compared to that in the USA<sup>(4,19)</sup>, however it should not be neglected as obesity is perceived by adolescents as an unattractive and negative trait.

The fashion for a slim, shapely and in boys also athletic figure can hardly be compatible with quite common tendency to passive spending of leisure time<sup>(10,20)</sup> with computer games, listening to music, watching films on TV or video.

Adolescents often ask paediatricians, internists, gastroenterologists to prescribe a "wonderful" tablet or diet which would allow them to get rid of the actual or imaginary overweight. As indicated by our studies<sup>(12)</sup> a certain percentage of adolescents between 25 and 75 centile of the weight-growth centile grid evaluate themselves as "fat", "clumsy", "unmanly/unwomanly".

Sometimes adolescents, especially those obese but not only, use without doctors' control some pharmacological agents exhibiting vomitory, purgative, and diuretic effects<sup>(21)</sup> or hormonal drugs, hoping that they will lose

odsetek osób mieszczących się pomiędzy 25. a 75. centylem wagowo-wzrostowej siatki centylowej ocenia się jako „grubi”, „niezgrabni”, „niemęscy/niekobiecy”.

Niekiedy młodzież, szczególnie otyła, choć także i nieotyła, bez zalecenia lekarza i bez kontroli lekarskiej zażywa środki farmakologiczne o działaniu wymiotnym, przeczyszczającym, diuretycznym<sup>(21)</sup> lub hormonalne w nadziei na utratę wagi. Znane są nam też przypadki przyjmowania substancji chemicznych szkodliwych dla zdrowia, takich jak nafta czy ocet. Niektórzy młodzi ludzie celem poprawy swego wyglądu zewnętrznego stosują głodówki bądź – zazwyczaj dosyć jednostronne – „cudowne diety”, odbijające się negatywnie na ich ogólnym stanie zdrowia.

W świetle zarówno zagranicznych<sup>(16,22,23)</sup>, jak i krajowych doniesień<sup>(4,10,12,13,20)</sup> okazuje się, że współczesna młodzież nie zdaje sobie sprawy i nie umie skorzystać z możliwości, jakie potencjalnie stwarzają aktywne formy spędzania wolnego czasu. Co więcej, dorośli, nawet osoby z profesjonalnym przygotowaniem – lekarze, dietetycy<sup>(16,22)</sup> czy psychologowie<sup>(4)</sup> lub nauczyciele WF<sup>(24)</sup>, nie potrafią wskazać młodym ludziom i skutecznie zachęcić ich do podjęcia tego rodzaju, wszechstronnie korzystnych, form wypoczynku.

Najprawdopodobniej podstawową barierą uniemożliwiającą skuteczne zachęcanie młodzieży jest pogłębiająca się nieznajomość ze strony dorosłych rzeczywistego stylu życia młodzieży, jak również związanych z tym stylem systemu, a zarazem hierarchii potrzeb i motywów sterujących wyborem określonych – w tym przypadku niekorzystnych, pasywnych – form wypoczynku w czasie wolnym (także Krzyśko<sup>(25)</sup>). W celu wywołania określonych zachowań nie wystarczy li tylko zalecić je, nawet gdy będzie to połączone ze wskazaniem płynących z nich korzyści. Należy zmienić istniejącą strukturę i hierarchię potrzeb tak, aby interesujące nas potrzeby znalazły się na wyższych szczeblach hierarchii.

Celem relacjonowanych w niniejszym doniesieniu badań było ustalenie hierarchii dyspozycji motywacyjnych determinujących podejmowanie aktywności rekreacyjnej przez młodzież w okresie dorastania. Problem ten pozornie wydaje się zbadany, stoimy wszakże na stanowisku, że wraz ze zmianami społecznymi, ekonomicznymi, a nade wszystko cywilizacyjnymi hierarchia dyspozycji motywacyjnych do podejmowania określonych zachowań w czasie wolnym ulega stałym zmianom. Wiek, płeć i środowisko, zarówno fizyczne, jak i kulturowe, z którego wywodzi się młodzież, również wywierają wpływ na proces kształtowania się omawianej hierarchii.

## HIPOTEZY

1. Płeć jest w okresie dorastania czynnikiem różnicującym systemy i hierarchie dyspozycji motywacyjnych odpowiedzialnych za wybór sposobu spędzania wolnego czasu przez młodzież.

weight. We know of cases of using hazardous chemical substances, such as paraffin oil or vinegar. Some adolescents use a starvation diet or, usually quite unidirectional, “wonderful diets” which adversely affect their general health condition.

In the light of both foreign<sup>(16,22,23)</sup> and national reports<sup>(4,10,12,13,20)</sup> it appears that contemporary adolescents do not realise and cannot take advantage of the possibilities potentially resulting from active forms of spending their leisure time. Moreover, adults, even those prepared professionally, such as doctors, dieticians<sup>(16,22)</sup>, psychologists<sup>(4)</sup> or teachers of physical education<sup>(24)</sup>, cannot indicate and effectively encourage them to undertake such – thoroughly advantageous – forms of recreation.

Most probably the basic barrier which hampers effective encouragement of adolescents is the adults’ increasing ignorance of adolescents’ actual lifestyle or the related system and hierarchy of needs and motives guiding the choice of specific – in this case disadvantageous, passive – forms of recreation at one’s leisure time (also Krzyśko<sup>(25)</sup>). In order to provoke specific behaviours it is not enough to recommend their performance even if this is connected with pointing out their benefits. The existing structure and hierarchy of needs should be changed so that the needs we are interested in are shifted onto higher levels of hierarchy.

The studies described in this article are aimed at establishing a hierarchy of motivational dispositions determining taking up recreational activities by adolescents. This problem seemingly has been examined thoroughly: after all we believe that along with social, economic and first of all civilisational transformations the hierarchy of motivational dispositions to undertake specific behaviours at a leisure time is changing all the time. Age, gender and environment, physical and cultural alike, from which adolescents come, also affect the developmental process of the hierarchy concerned.

## HYPOTHESES

1. Gender during adolescence is a factor which differentiates systems and hierarchies of motivational dispositions responsible for the choice of the forms of spending leisure time by adolescents.
2. During adolescence the system and hierarchy of motivational dispositions determining the preferences for particular ways of spending leisure time depend on the subjects’ age.

## MATERIAL AND METHODS

The studies involved 150 subjects – students of primary, lower secondary and high schools in Kraków, i.e. 75 girls and 75 boys whose measured body masses and heights were within 25-75 centiles according to weight-growth

2. W okresie dorastania system i hierarchia dyspozycji motywacyjnych determinujących preferencje sposobu spędzania wolnego czasu zależą od wieku podmiotu.

### MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto 150 osób, uczniów krakowskich szkół podstawowych, gimnazjów i liceów, w tym 75 dziewcząt i tyluż chłopców, których pomiary masy i wysokości ciała mieściły się w granicach 25.-75. centyla według wago-wo-wzrostowych siatek centylowych, a więc odpowiadały normom stosownym do wieku. Każda z grup płci składała się z trzech 25-osobowych podgrup wieku: 12, 14 i 16 lat.

W badaniach posłużono się oryginalną metodą kwestionariuszową opracowaną w oparciu o koncepcję motywacji zachowań rekreacyjnych Winiarskiego<sup>(26)</sup>. Autor ten jest zdania, iż u podstaw motywacji leżą potrzeby, które definiuje jako stan braku lub nadmiaru określonego czynnika w organizmie bądź jego otoczeniu, zakłócający procesy adaptacyjne. Zaktywizowana potrzeba wyzwala motyw lub motywy mające na celu jej zaspokojenie. Dyspozycję motywacyjną rozumie Winiarski jako motyw będący w danym momencie w stanie utajenia, lecz stanowiący potencjalny schemat zaspokojenia określonych potrzeb w sytuacji ich zaktywizowania. W myśl koncepcji tego autora za zachowaniami rekreacyjnymi kryje się 7 potrzeb wyznaczających sposób ich realizacji. Są to potrzeby: aktywności, katartyczne, zdrowotne, emocjonalne, społeczne, ambicyjne i poznawcze.

Użyty w badaniach Kwestionariusz Dyspozycji Motywacyjnych składał się z 14 twierdzeń. Dla każdej z wyróżnionych przez Winiarskiego potrzeb opracowano 2 twierdzenia; jedno z nich poświęcone było stanowi nadmiaru, drugie zaś – braku określonego czynnika w organizmie lub otoczeniu badanego.

Zadanie badanego sprowadzało się do zakreślenia słów „tak” lub „nie” umieszczonych pod każdym z twierdzeń. A oto przykłady twierdzeń związanych z potrzebą poznawczą:

„Zdaje mi się, że umiem mniej niż inni, dlatego gdy tylko mam wolną chwilę, staram się zdobywać nowe wiadomości i umiejętności”.

TAK NIE

„Ponieważ lubię być dobrze poinformowany i wszystko mnie interesuje (zawsze o wszystko pytam, chcę zobaczyć, osobiście wszystko sprawdzić), niektórzy ludzie nazywają mnie »ciekawskim«”.

TAK NIE

### WYNIKI BADAŃ

W tabeli 1 zawarto procentowe rozkłady odpowiedzi w badanych grupach płci i wieku. Wartościom procentowym przyporządkowano stosowne rangi. Kolumna „średnie” zawiera uśredniony procent obliczony dla każ-

centile grids, thus they complied with standards relevant for the age. Each gender group consisted of three 25 persons subgroups aged: 12, 14 and 16 years.

The studies used the original questionnaire method based on the concept of motivation for recreational behaviours according to Winiarski<sup>(26)</sup>. This author believes that motivation is underlain by the needs which he defines as the lack or excess of a specific factor in the organism or its environment, disturbing adaptational processes. The activated need releases the motive or motives aimed at its satisfaction. Winiarski perceives the motivational disposition as a motive which at a given moment is latent but constitutes a potential scheme of satisfying specific needs once they are activated. According to this author's concept the recreational behaviours encompass 7 needs which determine the manner of their accomplishment. These are the needs for activity, as well as cathartic, health-related, emotional, social, ambitious and cognitive needs.

The Questionnaire of Motivational Dispositions used in the studies consisted of 14 statements. For each of the needs distinguished by Winiarski 2 statements were worked out: one dedicated to an excess, the other to the lack of a specific factor in the subject's organism or her/his environment.

The subject's task was reduced to circling the word “yes” or “no” written under each of the statements.

Here is an example of statements connected with the cognitive need.

“It seems to me that I am not as capable as others, so whenever I have a spare moment I try to acquire more knowledge and skills”.

YES NO

“As I like to be well informed and I am interested in everything (I always ask about everything, I want to see and check everything by myself), some people call me »a prying man«”.

YES NO

### RESULTS OF STUDIES

Table 1 contains percentage distributions of answers in the examined groups of gender and age. Relevant ranks were assigned to the percentage values. The column “average” contains averaged per cent calculated for each of the motivational dispositions in a given group of gender and a rank corresponding to this value.

The percentage data of the table has been compared by the U test for two components of the structure (per cents)<sup>(27)</sup>.

### GENDER FACTOR

The role of the gender factor in the development of recreational behaviours motivational structure was examined



dej dyspozycji motywacyjnej w danej grupie płci oraz odpowiadającą owej wartości rangę. Dane procentowe tabeli porównano testem U dla dwóch składników struktury (procentów)<sup>(27)</sup>.

**CZYNNIK PŁCI**

Rolę czynnika płci w kształtowaniu struktury motywacji zachowań rekreacyjnych badano poprzez porównanie hierarchii dyspozycji motywacyjnych do tego rodzaju aktywności u chłopców i dziewcząt. Procentowe i rangowe dane kolumn „średnie” wskazują, iż system dyspozycji motywacyjnych do zachowań rekreacyjnych dziewcząt różni się wyraźnie od takiego systemu charakterystycznego dla chłopców. U dziewcząt na plan pierwszy wysuwają się następujące dyspozycje mo-

by the comparison of the hierarchy of motivational dispositions to this type of activity in boys and girls. Percentage and rank-related data from the “average” columns indicates that the system of motivational dispositions to girls’ recreational behaviours clearly differs from the system characteristic for boys. In girls the following motivational dispositions prevail: social, emotional, cathartic; the medium position in the ranking is that of the dispositions related to health and activity, whereas the final position is that of cognitive and ambitious motives. In case of boys, recreational activity is controlled mainly by the following motives: emotional, cathartic and activity-related, the medium position is that of social and ambitious motives, whereas the last in turn are motivational dispositions of health and cognition type.

Dyspozycja motywacyjna <i>Motivational disposition</i>		Dziewczęta <i>Girls</i>				Chłopcy <i>Boys</i>			
		12 lat <i>12 years</i>	14 lat <i>14 years</i>	16 lat <i>16 years</i>	średnie <i>average</i>	12 lat <i>12 years</i>	14 lat <i>14 years</i>	16 lat <i>16 years</i>	średnie <i>average</i>
Aktywnościowa <i>Activity-related</i>	N % ranga rank	15 60,0 II	11 44,0 V	12 48,0 V	50,66 V	19 76,0 I	12 48,0 V	18 72,0 IV	65,33 III
Katartyczna <i>Cathartic</i>	N % ranga rank	10 40,0 III	19 76,0 III	12 88,0 II	68,0 III	14 56,0 III	22 88,0 II	24 96,0 I	80,0 II
Zdrowotna <i>Health-related</i>	N % ranga rank	8 32,0 V	13 52,0 IV	20 80,0 III	54,66 IV	4 16,0 VI	10 40,0 VI	15 60,0 V	38,66 VI
Emocjonalna <i>Emotional</i>	N % ranga rank	12 48,0 III	23 92,0 I	18 72,0 IV	70,66 II	16 64,0 II	25 100,0 I	20 80,0 III	81,33 I
Spoleczna <i>Social</i>	N % ranga rank	18 72,0 I	22 88,0 II	24 96,0 I	85,33 I	9 36,0 IV	17 68,0 III	22 88,0 II	64,0 IV
Ambicjonalna <i>Ambitious</i>	N % ranga rank	3 12,0 VII	7 28,0 VII	4 16,0 VI	18,66 VII	4 16,0 VI	16 64,0 IV	18 72,0 IV	50,66 V
Poznawcza <i>Cognitive</i>	N % ranga rank	5 20,0 VI	8 32,0 VI	4 16,0 VI	22,66 VI	7 28,0 V	3 12,0 VII	11 44,0 VI	28,0 VII

Tabela 1. Procentowe i rangowe rozkłady odpowiedzi badanej młodzieży obliczone dla wyróżnionych przez Winiarskiego<sup>(26)</sup> dyspozycji motywacyjnych zaangażowanych w organizowaniu aktywności rekreacyjnej  
 Table 1. Percentage and rank-related distributions of adolescents’ answers, calculated for motivational dispositions involved in organising recreational activity, according to Winiarski<sup>(26)</sup>

tywacyjne: społeczna, emocjonalna, katartyczna, miejsce środkowe w szeregu rangowym zajmują dyspozycje: zdrowotna, aktywnościowa, zaś na końcu plasują się motyw poznawcze i ambicyjne.

W przypadku chłopców w sterowaniu aktywnością rekreacyjną dominują motywy: emocjonalne, katartyczne i aktywnościowe, średnią rolę można przypisać motywom społecznym i ambicjonalnym, zaś jako ostatnie występują dyspozycje motywacyjne o charakterze zdrowotnym i poznawczym.

Testem U porównano średnią częstość wskazywania danej kategorii dyspozycji motywacyjnych do zachowań rekreacyjnych przez dziewczęta i chłopców.

Rezultaty tego porównania dowodzą, iż dziewczęta statystycznie istotnie rzadziej niż chłopcy wskazują na niedobory: aktywności ( $p=0,05$ ), możliwości bycia sobą (katharsis) ( $p=0,05$ ), potrzeby emocjonalne ( $p=0,05$ ), motywy ambicyjne ( $p=0,01$ ). Dziewczęta statystycznie istotnie częściej niż chłopcy zgłaszały natomiast stan niedoboru w zakresie zaspokojenia swych potrzeb zdrowotnych ( $p=0,05$ ) i społecznych ( $p=0,01$ ).

Pomiędzy porównywanymi grupami płci test U nie wykazał różnic statystycznie istotnych w odniesieniu do dyspozycji motywacyjnych: ambicyjnej i poznawczej.

### **CZYNNIK WIEKU**

Badanie testem U częstości zgłaszania przez młodzież z różnych podgrup wieku niedoboru w zakresie analizowanych potrzeb przeprowadzono w obrębie grup płci. Najwyższy poziom braku aktywności ruchowej odczuwają dziewczęta najmłodsze w relacji do swych koleżanek z grup średniej ( $p=0,05$ ) i najstarszej ( $p=0,05$ ). Pomiędzy grupą średnią i najstarszą różnice statystyczne nie wystąpiły.

Niedobór zaspokojenia potrzeby katartycznej narasta u dziewcząt wraz z wiekiem; różnice pomiędzy porównywanymi grupami wieku okazują się statystycznie istotne (pomiędzy grupą najmłodszą i średnią –  $p=0,01$ , średnią i najstarszą –  $p=0,05$ , najmłodszą i najstarszą –  $p=0,01$ ).

Również w zakresie zaspokajania potrzeby związanej ze zdrowiem, jego utrzymaniem i spętowaniem obserwuje się w grupach żeńskich statystycznie istotny wzrost udziału tej przesłanki wraz z wiekiem (we wszystkich porównaniach grup –  $p=0,01$ ).

Rola potrzeb emocjonalnych wzrasta u dziewcząt pomiędzy 12. a 14. rokiem życia ( $p=0,01$ ), a następnie między 14. a 16. rokiem życia maleje ( $p=0,01$ ), choć porównanie grupy najmłodszej z najstarszą wykazuje istnienie różnicy statystycznie istotnej ( $p=0,01$ ) na korzyść grupy najstarszej.

Wraz z wiekiem wzrasta u dziewcząt rola potrzeb i motywów społecznych; pomiędzy grupami najmłodszą i średnią różnica okazuje się statystycznie istotna ( $p=0,01$ ), między średnią a najstarszą również ( $p=0,05$ ), podob-

By the U test the average frequency of indicating a given category of motivational dispositions to recreational behaviours was compared between girls and boys.

The results of this comparison prove that girls statistically significantly less frequently than boys admit the shortage of: activity ( $p=0.05$ ), possibility to be oneself (catharsis) ( $p=0.05$ ), emotional needs ( $p=0.05$ ) and ambitious motives ( $p=0.01$ ). Girls statistically significantly more frequently than boys admitted shortages within satisfying their health needs ( $p=0.05$ ) and social needs ( $p=0.01$ ). The U test did not show any statistically significant differences between the compared gender groups in relation to ambitious and cognitive motivational dispositions.

### **AGE FACTOR**

The study with the U test of the frequency of admitting – by adolescents of different age subgroups – shortages within analysed needs was carried out within the gender groups.

The highest level of the lack of physical activity is that admitted by the youngest girls in relation to their girlfriends from the medium group ( $p=0.05$ ) and the oldest group ( $p=0.05$ ). There were no statistically significant differences between the medium and oldest groups.

A shortage of satisfying one's cathartic need increases in girls with age; differences between the compared age groups appeared to be statistically significant (between the youngest and medium group –  $p=0.01$ , medium and oldest –  $p=0.05$ , youngest and oldest –  $p=0.01$ ).

Also within satisfying the health-related need, maintenance and improvement of health, the female groups exhibit a statistically significant increase of the share of this premise with age (in all comparisons of groups –  $p=0.01$ ).

The role of emotional needs is increased in girls between the age of 12 and 14 years ( $p=0.01$ ) and then between the age of 14 and 16 years it is decreased ( $p=0.01$ ), although the comparison of the youngest group with the oldest one indicates a statistically significant difference ( $p=0.01$ ) to the advantage of the oldest one.

With age in girls the role of social needs and motives is increased; between the youngest and medium groups the difference appears to be statistically significant ( $p=0.01$ ), as it does between the medium and oldest ( $p=0.05$ ), similarly between the youngest and the oldest girls ( $p=0.01$ ). The ambitious needs and motives are admitted significantly more frequently by the medium group girls, as compared to the youngest ( $p=0.01$ ), whereas less frequently by the oldest, as compared to the medium group respondents ( $p=0.05$ ).

There is no statistically significant difference in case of the comparison of the data between the youngest and oldest subjects.

The tendency to satisfy the cognitive needs is the highest in the female medium group; the statistically significant

nie pomiędzy dziewczętami najmłodszymi i najstarszymi ( $p=0,01$ ).

Potrzeby i motywy ambicyjne są zgłaszane istotnie częściej przez dziewczęta z grupy średniej w porównaniu z najmłodszą ( $p=0,01$ ), natomiast rzadziej przez badane najstarsze w stosunku do respondentek z grupy średniej ( $p=0,05$ ).

Różnicy statystycznie istotnej brak w przypadku porównania danych najmłodszych i najstarszych badanych.

Tendencja do zaspokojenia potrzeb poznawczych jest najwyższa w żeńskiej grupie średniej; różnica statystyczna w relacji do grupy najmłodszej osiąga  $p=0,05$ , natomiast porównanie danych grup średniej i najstarszej ujawnia różnicę na poziomie  $p=0,01$ , na korzyść grupy średniej.

Niedobór aktywności ruchowej cechuje najsilniej najmłodszą grupę chłopców – w porównaniu z badanymi w wieku 14 lat zaznacza się różnica statystycznie istotna ( $p=0,01$ ); porównanie danych grup średniej i najstarszej także ujawnia różnicę statystycznie istotną ( $p=0,01$ ), przy czym zapotrzebowanie na aktywność ruchową grupy najstarszej okazuje się wyższe niż średniej.

Ponieważ brak jest różnic statystycznie istotnych w porównaniu grup najmłodszej z najstarszą, można powiedzieć, że u chłopców 14-letnich obserwuje się gwałtowny spadek zapotrzebowania na aktywność ruchową w relacji do skrajnych grup wieku.

W grupach męskich wraz z wiekiem narasta tendencja do zaspokojenia potrzeby katartycznej. Najsilniej manifestuje się ona w grupie czternastoletków (pomiędzy grupami najmłodszą i średnią różnica istotna –  $p=0,01$ , między średnią i najstarszą –  $p=0,05$ , między najmłodszą i najstarszą –  $p=0,01$ ).

Chłopcy wraz z wiekiem coraz silniej odczuwają niedobory w zakresie realizacji potrzeb zdrowotnych. We wszystkich porównaniach danych męskich grup wieku występują różnice statystycznie istotne (wszystkie na poziomie  $p=0,01$ ).

Potrzeby emocjonalne najmocniej odczuwane są przez respondentów z średniej grupy wieku (w stosunku do grupy najmłodszej różnica istotna na poziomie  $p=0,01$ ). Badani 16-letni potrzeby emocjonalne odczuwają istotnie słabiej niż 14-latkowie ( $p=0,01$ ), choć zarazem istotnie silniej ( $p=0,01$ ) niż najmłodsi ankietowani.

Wraz z wiekiem u chłopców coraz większej wagi nabiera zaspokojenie potrzeb społecznych. Wszystkie porównania grup wieku wykazują istnienie różnic statystycznie istotnych ( $p=0,01$ ); zawsze też w starszej z porównywanych grup potrzeby o charakterze społecznym wskazywane są częściej niż w młodszej.

Czternastoletni chłopcy (średnia grupa wieku) istotnie częściej ( $p=0,01$ ) niż ich koledzy z grupy najmłodszej wskazują na znaczenie potrzeb ambicyjnych.

Poziom tych potrzeb ulega stabilizacji w grupie średniej (brak różnic istotnych pomiędzy danymi grup średniej i najstarszej przy istniejącej słabej tendencji wzrostowej

difference in relation to the youngest group reaches  $p=0,05$ , whereas the comparison of the data of the medium and oldest groups indicates a difference of  $p=0,01$ , to the advantage of the medium group.

A shortage of motor activity refers mostly to the youngest group of boys – in comparison with the subjects aged 14, a statistically significant difference is marked ( $p=0,01$ ); a comparison of the data of the medium and oldest groups also shows a statistically significant difference ( $p=0,01$ ), the demand for motor activity in the oldest group being higher than that in the medium group. As there are no statistically significant differences in the comparison of the youngest with the oldest group, we can say that the boys aged 14 years exhibit a rapid decrease of the demand for motor activity in relation to the extreme age groups.

In male groups with age the tendency to satisfy the cathartic need is increasing. It is most strongly manifested in the 14 aged group (between the youngest and medium groups a significant difference –  $p=0,01$ , between the medium and oldest groups –  $p=0,05$  and the youngest and oldest groups –  $p=0,01$ ).

Boys with age more and more strongly experience the shortages within accomplishment of health needs. All comparisons of the data of male age groups show statistically significant differences (in all  $p=0,01$ ).

Emotional needs are most strongly experienced by the respondents from the medium age group (as compared to the youngest group a significant difference is  $p=0,01$ ). The 16-year-old subjects felt their emotional needs significantly less intensely, as compared to the 14-year-olds ( $p=0,01$ ), although at the same time significantly more strongly ( $p=0,01$ ) than the youngest questioned people.

With age, boys care more and more about satisfying the social needs. All comparisons of age groups exhibit statistically significant differences ( $p=0,01$ ); always in the older of the compared groups the social needs are indicated more frequently than in the younger group.

14-year-old boys (average age group) significantly more frequently ( $p=0,01$ ) than their friends in the youngest group point to the importance of ambitious needs.

The level of these needs gets stabilised in the medium group (lack of significant differences between the data of the medium and oldest groups at the existing weak increasing tendency in the oldest group). A comparison of the data coming from the youngest and oldest respondents shows a significant difference ( $p=0,01$ ) to the advantage of the oldest students.

The importance of cognitive needs specifically periodically breaks down at the age of 14 years. It is then significantly lower ( $p=0,01$ ) than in the youngest boys and lower ( $p=0,01$ ) than in the oldest group. A comparison of the youngest and oldest groups with age exhibits a significant ( $p=0,01$ ) increase in the role of cognitive needs.

w grupie najstarszej). Porównanie danych pochodzących od najmłodszych i najstarszych respondentów wykazuje różnicę istotną ( $p=0,01$ ) na korzyść uczniów najstarszych.

Znaczenie potrzeb poznawczych ulega swoistemu okresowemu załamaniu w wieku 14 lat. Jest ono wówczas istotnie mniejsze ( $p=0,01$ ) niż u chłopców najmłodszych, jak również mniejsze ( $p=0,01$ ) niż w grupie najstarszej. Porównanie grup najmłodszej i najstarszej wykazuje wraz z wiekiem istotny ( $p=0,01$ ) wzrost roli potrzeb poznawczych.

## PODSUMOWANIE I DYSKUSJA

Pierwszą z postawionych hipotez, głoszącą, iż płeć jest w okresie dorastania czynnikiem różnicującym systemy i hierarchie dyspozycji motywacyjnych odpowiedzialnych za wybór sposobu spędzania przez młodzież wolnego czasu, należy – w świetle analizy danych empirycznych – uznać za zweryfikowaną pozytywnie.

Podobne do naszych rezultaty uzyskał Łukasik<sup>(28)</sup> w badaniach nad motywacją aktywności turystycznej studentów. Mimo odmiennej metody badawczej – zmodyfikowanego kwestionariusza potrzeb Murraya – Łukasik stwierdził, iż w przypadku studentek najistotniejsze motywy kryjące się za podejmowaniem aktywności turystycznej były związane z potrzebami: zabawy, wrażeń i stowarzyszania. Potrzeby te odpowiadają wyróżnionym przez nas, za Winiarskim<sup>(26)</sup>, dyspozycjom motywacyjnym: społecznej, emocjonalnej i katartycznej, które jako pierwszoplanowe deklarowały badane przez nas dziewczęta. Ankietowani przez Łukasika studenci kierowali się w uprawianiu turystyki przede wszystkim motywami kompensacji, zabawy, wrażeń. W naszych badaniach dla chłopców charakterystyczne okazały się motywy emocjonalne, katartyczne i aktywnościowe, a więc dosyć zbliżone do wykrytych przez Łukasika.

Pewnym zdziwieniem może napawać bardzo niska pozycja motywacji poznawczej stwierdzona w badaniach własnych. Według ustaleń Łukasika motywy poznawcze zajmowały środkowe miejsce w hierarchii, natomiast Lubański<sup>(29)</sup> uzyskał w badaniach motywacji do uprawiania turystyki wynik analogiczny do naszego. Co interesujące, Lubański jako najważniejsze wskazuje motywy: chęci wypoczynku, zmiany otoczenia, przeżyć emocjonalnych i pragnienia współuczestnictwa, a więc zbliżone jakościowo do wiodących motywów występujących w badanych grupach własnych.

Różnice w udziale motywacji zdrowotnej w grupach własnych (średnia u dziewcząt, niska u chłopców) nie stanowiły specjalnego zaskoczenia; potwierdzają je inne dane empiryczne<sup>(24,30)</sup>.

Obserwowane różnice w zakresie motywacji ambicyjnej (średnia u chłopców, niska u dziewcząt) można tłumaczyć prawidłowościami rozwojowymi; chłopcy w okresie adolescencji bardziej niż dziewczęta dążą do osiągnięcia

## CONCLUSIONS AND DISCUSSION

The first of the posed hypotheses, according to which the gender is during adolescence a factor which differentiates systems and hierarchies of motivational dispositions responsible for adolescents' choice of spending their spare time, should be acknowledged to be verified positively in the light of the analysis of empirical data.

Similar results were obtained by Łukasik<sup>(28)</sup> in his studies on motivation of students' touristic activity. Despite a different research method – Murray's modified questionnaire of needs – Łukasik found out that in the case of studying girls the most significant motives behind undertaking touristic activity were connected with the needs of playing, impressions, and socialising. These needs correspond to the motivational dispositions which we emphasised, following Winiarski<sup>(26)</sup>: social, emotional and cathartic, which the examined girls declared as the leading ones.

The studying boys questioned by Łukasik were guided in practising tourism mostly by the motives of compensation, playing, and impressions. In our studies for boys the emotional, cathartic and activity-related motives, i.e. the motives similar to those discovered by Łukasik, appeared to be characteristic.

A bit surprising may seem to be a very low ranking of cognitive motivation found in our studies. According to Łukasik, cognitive motives were medium in the hierarchy, whereas Lubański<sup>(29)</sup> reached in the research of motivation for tourism a result which was analogous to ours. Interestingly, Lubański indicates the following motives as the most important ones: desire for rest and change of environment, emotional experiences and desire for co-participation, thus qualitatively similar to the leading motives occurring in our examined groups.

The differences in the share of health-related motivation in our own groups (average in girls, low in boys) were not surprising; they have been confirmed by other empirical data<sup>(24,30)</sup>.

The observed differences within ambitious motivation (average in boys, low in girls) may be accounted for by developmental aspects; boys during adolescence are more than girls determined to achieve spectacular successes and predominance in the group<sup>(2,3,6)</sup>. This tendency with age is decreased, which was confirmed, among others, by research on students<sup>(28)</sup> in whom, irrespective of gender, the motives of dominance and achievements ranked last in the hierarchy.

Summing up: medium hierarchies of motives for both genders appear quite similar; somewhat disturbing seems to be – in view of the hypokinesias and their role mentioned in the introduction – a relatively low ranking of activity-related motivation (V in girls and III in boys). The latter of the hypotheses, related to determination of the preferences connected with the way of spending



spektakularnych sukcesów i dominowania w grupie<sup>(2,3,6)</sup>. Tendencja ta ulega wraz z wiekiem osłabieniu, co znalazło m.in. potwierdzenie w badaniach studentów<sup>(28)</sup>, u których niezależnie od płci motywy dominacji i wyczynu zajmowały ostatnie miejsce w hierarchii.

Reasumując: średnie hierarchie motywów dla obu płci okazują się dosyć podobne, niepokojąca wydaje się – w świetle sygnalizowanych we wstępie hipokinez i ich roli – stosunkowo niska pozycja rangowa motywacji aktywnościowej (V u dziewcząt i III u chłopców).

Druga z postawionych hipotez, dotycząca zdeterminowania preferencji związanych ze sposobem spędzania wolnego czasu przez wiek, została także przez wyniki badań zweryfikowana pozytywnie.

Wiek 14 lat życia stanowi dosyć wyraźną cezurę pomiędzy okresem dzieciństwa a młodości w przypadku obu grup płci. W grupie 14-latków obserwuje się najwięcej zmian w zakresie częstości deklarowania przez młodzież istnienia u niej potrzeb i motywów wchodzących w skład wyróżnionych kategorii. Rezultat ten nie odbiega od ustaleń poczynionych podczas badań samoocen młodzieży otyłej i nieotyłej<sup>(13)</sup>. Okazało się w nich, że wiek 14 lat jest okresem najwyraźniejszych zmian samoocen niezależnie od płci. Jako przyczynę tego stanu rzeczy można wskazać zmiany związane zarówno z procesami dojrzewania biologicznego<sup>(3,6,7)</sup>, jak i statusem społecznym młodzieży (zmiana szkoły, rozszerzenie przywilejów, wzrost samodzielności w podejmowaniu decyzji), a także kryzys tożsamości w kształtowaniu własnego „Ja”<sup>(3,9)</sup>.

Stoimy na stanowisku konieczności holistycznego rozpatrywania problemu; wykazaliśmy bowiem już uprzednio różnice związane z płcią.

Należy w tym miejscu zwrócić także uwagę na rolę czynników środowiskowych w kształtowaniu motywacji zachowań rekreacyjnych. Według Krzyśko<sup>(25)</sup> środowisko społeczne wyznacza bowiem preferowany społecznie kontekst tych zachowań, zaś środowisko fizyczne, w pewnym stopniu – możliwości ich realizacji.

Relacjonowane badania własne, jak pamiętamy, dotyczyły jedynie młodzieży wielkomiejskiej.

Za zjawisko bardziej niepokojące uznajemy wyraźny spadek wraz z wiekiem badanych udziału motywacji aktywnościowej w rekreacji młodzieży. Uważamy za konieczne dokonanie rewizji programów wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych. Pożyteczne byłoby ograniczenie pewnych jego form (np. gimnastyki) na rzecz rozbudowania gier i zabaw zespołowych<sup>(10)</sup>, tańców czy aerobiku dla dziewcząt, bowiem proponowane przez nas formy zajęć ruchowych wychodziłyby naprzeciw innym, zgłaszanym przez uczniów potrzebom (społecznym, emocjonalnym).

W organizowanie aktywnej rekreacji młodzieży, uwzględniającej także jej pierwszoplanowe (w zależności od płci i wieku) potrzeby, winny być – w naszym przekonaniu – włączone również organizacje młodzieżowe, społeczne i religijne.

leisure time by age, was also verified positively by the results of the studies.

The age of 14 years constitutes a dividing line between childhood and adolescence in both gender groups. In the group of 14-year-olds most changes are observed within the frequency of admitting – by adolescents – the needs and motives which are parts of the listed categories. This result does not differ from the reconciliations made within self-assessments by obese and non-obese adolescents<sup>(13)</sup>. It appears that the age of 14 is a period of the most evident changes in self-assessments, irrespective of gender. This may result from changes connected with biological adolescence<sup>(3,6,7)</sup> and changes connected with adolescents' social status (change of school, extension of privileges, increase of self-dependence in decision making) and identity crisis in the development of one's own "Self"<sup>(3,9)</sup>. In our view this problem has to be considered holistically; after all we demonstrated previously the gender-related differences.

We should also now point attention to the importance of environmental factors in the development of recreational behaviours motivation. According to Krzyśko<sup>(25)</sup> the social environment determines the socially preferred context of such behaviours, while the physical environment to some extent determines the possibilities of their accomplishment.

Our studies described here, as we remember, were relating only to adolescents living in big cities.

In our opinion a more disturbing phenomenon is the evident decrease, with the subjects' age, of the share of activity-related motivation in adolescents recreation. The programmes of physical education in secondary schools have to be revised. It would be useful to confine some of its forms (e.g. gymnastics) for the benefit of games and group pastimes<sup>(10)</sup>, dance or aerobics for girls, because the forms of physical activities that we suggest would meet other needs (social and emotional) reported by students. Arrangements for active recreation for adolescents, including also their leading (depending on gender and age) needs, should – in our conviction – include social and religious youth organisations.

Those who render advice and consultations for adolescents, i.e. family doctors, paediatricians, school psychologists and pedagogues, teachers of physical classes – if they want to be effective in their educational and remedial and medicinal work – should give up the common stereotypical instructions, such as: "you should move more and conduct more active lifestyle". Consultants have to know detailed developmental aspects connected with gender and age of the person who seeks their advice and individualise their approach, depending on specific cases. The advice may be effective only if it is detailed, including the entire system of motivation to recreational behaviours and its internal hierarchy.

Furthermore, such advice should be realistic, i.e. considering the adolescent's ability to apply it.

Osoby udzielające najczęściej bieżących porad młodzieży, a więc lekarze rodzinni, pediatrzy, psychologowie i pedagodzy szkolni, nauczyciele WF, którym zależy na skuteczności w działaniu wychowawczym i korekcyjno-lecznym, winny odejść od utartych stereotypowych zaleceń: „powinieneś więcej się ruszać, prowadzić bardziej aktywny tryb życia”. Doradcy przede wszystkim muszą znać szczegółowe prawidłowości rozwojowe związane z płcią i wiekiem osoby zasięgającej ich porady oraz indywidualizować swe podejście w zależności od konkretnego przypadku. Aby udzielona porada była skuteczna, musi mieć charakter szczegółowy, uwzględniać całościowy system motywacji do zachowań rekreacyjnych oraz jego wewnętrzne zhierarchizowanie. Konieczne jest także, by była ona realistyczna, w sensie możliwości zastosowania się do niej przez młodego człowieka.

---

PIŚMIENNICTWO:  
BIBLIOGRAPHY:

- Vaughn B.E., Langlois J.H.: Physical attractiveness as a correlate of peer status and social competence in preschool children. *Dev. Psychol.* 1983; 19: 561-567.
- Bryant P.E., Colman A.M. (red.): *Psychologia rozwojowa*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- Birch A., Malim T.: *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęstwa do dorosłości*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Sp. z o.o., Warszawa 1998.
- Radoszewska J.: Jestem gruby, więc jestem. *Nowiny Psychol.* 2000; 1: 65-73.
- Szewczuk W. (red.): *Słownik psychologiczny*. Wyd. 2, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985.
- Winefield H.R., Peay M.Y.: *Behavioural Science in Medicine*. G. Allen and Unwin, Sydney, London, Beaconsfield Publisher, Beaconsfield 1980.
- Sperling A.P.: *Psychologia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1995.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L.: *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Sp. z o.o., Warszawa 1998.
- Pervin L.A.: *Psychologia osobowości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
- Rojowski R.: Obraz samego siebie u młodzieży męskiej 12-16 lat, mieszczącej się pomiędzy 25 a 75 centylem według wagowo-wzrostowej siatki centylowej (grupa kontrolna). Maszynopis pracy magisterskiej (promotor: J. Fenczyn), AWF Kraków, 1993.
- Fenczyn J., Woźniak M.A.: Akceptacja własnego ciała przez osoby w wieku 15-16 i 23-24 lat. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna* 2004; 4: 20-33.
- Fenczyn J., Szmigiel C.: Podobieństwa i różnice samooceny chłopców i dziewcząt z otyłością prostą. *Med. Sport.* 2003; 7: 31-47.
- Fenczyn J., Szmigiel C.: O potrzebie rehabilitacji młodzieży z otyłością prostą w wieku 12-16 lat (na podstawie badań obrazu samego siebie chłopców otyłych i nieotyłych). *Postępy Rehabil.* 2001; 15: 48-58.
- Kimm S.Y., Obarzanek E.: Childhood obesity: a new pandemic of the new millennium. *Pediatrics* 2002; 110: 1003-1007.
- Kostanski M., Gullone E.: Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *J. Child Psychol. Psychiatry* 1998; 39: 255-262.
- Klish W.J.: Otyłość w dzieciństwie. *Pediatrics po Dyplomie. Pediatrics in Review* 1999; 3: 35-38.
- Goodman E., Whitaker R.C.: A prospective study of the role of depression in the development and persistence of adolescent obesity. *Pediatrics* 2002; 110: 497-504.
- Mustillo S., Worthman C., Erkanli A. i wsp.: Obesity and psychiatric disorder: developmental trajectories. *Pediatrics* 2003; 111 (4 cz. 1): 851-859.
- Power C., Moynihan C.: Social class and changes in weight-for-height between childhood and early adulthood. *Int. J. Obes.* 1988; 12: 445-453.
- Nalepa M.: Rola rodziny w kształtowaniu nawyków związanych ze spędzaniem wolnego czasu przez młodzież. Maszynopis pracy magisterskiej (promotor: J. Fenczyn), AWF Kraków, 1994.
- Neumark-Sztainer D., Story M., Hannan P.J. i wsp.: Weight-related concerns and behaviors among overweight and non-overweight adolescents: implications for preventing weight-related disorders. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 2002; 156: 171-178.
- Story M.T., Neumark-Sztainer D.R., Sherwood N.E. i wsp.: Management of child and adolescent obesity: attitudes, barriers, skills, and training needs among health care professionals. *Pediatrics* 2002; 110 (1 cz. 2): 210-214.
- Wang G., Dietz W.H.: Economic burden of obesity in youths aged 6 to 17 years: 1979-1999. *Pediatrics* 2002; 109: E81.
- Fenczyn J.: Nauczyciel WF jako wzór osobowy zachowań prozdrowotnych (pełny tekst referatu). Materiały Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Nauczyciel w edukacji zdrowotnej”, 27-28.05.1999, AWF Kraków, Zeszyty Naukowe AWF w Krakowie nr 86, 2002: 65-72.
- Krzyško M.: Psychospołeczne korelaty preferencji środowiskowych oraz zachowań rekreacyjnych młodzieży. *Czas. Psychol.* 2003; 9: 15-25.
- Winiarski R.: Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. Założenia teoretyczno-metodologiczne oraz wyniki badań. AWF Kraków, 1991.
- Greń J.: *Statystyka matematyczna. Modele i zadania*. PWN, Warszawa 1976.
- Łukasik A.: *Struktura motywacji turystycznej*. Folia Turistica, AWF Kraków, 1993.
- Lubański K.: *Turystyka młodzieży jako problem społeczno-wychowawczy*. Instytut Turystyki, Warszawa 1987.
- Gacek M.: Niektóre osobowościowe uwarunkowania postaw młodzieży akademickiej wobec behawioralnych czynników ryzyka zdrowia. Maszynopis pracy doktorskiej (promotor: J. Fenczyn), AWF Kraków, 2000.