

Współczesne uwarunkowania aktywności rekreacyjnej

Contemporary conditions of recreational activity

Janusz Zdebski

Wszechnica Świętokrzyska – Kielce
Holy Cross University in Kielc, Poland

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie, Instytut Ochrony Zdrowia
State Higher Vocational School in Tarnow, Institute of Health Sciences, Poland

Article history:

Otrzymano/Received: 05.11.2018
Przyjęto do druku/Accepted:
12.12.2018
Opublikowano/Publication date:
Grudzień/December 2018

Summary

Active human recreational behaviour is a result of both internal, subjective as well as external, situational factors. The need of emotional stimulation is a significant factor determining the form of recreational activity. It induces a man to engage in risky behaviour to have new, strong emotional experience. This need is best explained by Zuckerman's concept. The search for experiences is biologically conditioned. Promoting fashion for recreational activity in the society is the result of perceiving its positive impact on human health. On the other hand, the progressing commercialization of all spheres of social life has contributed to the promotion of recreational activity as a product for sale. For people, recreational activity is an embodiment of free choice and allows for full creation, which corresponds to the fact that in post-industrial societies it displaces work from the centre of social systems. The best effects for a man are brought by recreational activity carried out as an expression of the internal needs of the individual.

Keywords: recreation, free time, motivation

Wprowadzenie

Konsumpcjonizm stał się swoistym znakiem naszych czasów. Wszystko stało się towarem, wszystko jest na sprzedaż. Klasyycznym tego przykładem jest organizacja komercyjnych wejść na Mount Everest. Nasuwa się zatem pytanie, jakie są psychiczne determinanty warunkujące preferencje jednostki do wyboru aktywnych form rekreacji z bogatej oferty dostępnej na rynku? Do jakich potrzeb człowieka te oferty się odwołują? Czy można tu dostrzec pewne charakterystyczne tendencje?

Nie ulega wątpliwości, iż ludzkie zachowanie jest uwarunkowane czynnikami podmiotowymi, związanymi z osobowością danej jednostki oraz czynnikami sytuacyjnymi czyli warunkami, w których ona aktualnie funkcjonuje [1]. Wynika z tego, iż podejmowana przez człowieka aktywność rekreacyjna zależy od wewnętrznych warunków zachowania, w szczególności struktury jego osobowości oraz podniet sytuacyjnych.

Podjmując rozważania nad czynnikami warunkującymi podejmowanie aktywności rekreacyjnej pamiętajmy również o tym, iż obecnie znaczna część mieszkańców naszego globu żyje w miastach. W odróżnieniu od naturalnego środowiska przyrodniczego są one środowiskiem sztucznym, nie spełniającym podstawowych ludzkich potrzeb, gwarantujących harmonijne funkcjonowanie.

Potrzeba stymulacji emocjonalnej a aktywność rekreacyjna

Śledząc różne oferty związane z aktywnością rekreacyjną dostrzegamy, iż niejednokrotnie odnoszą się one do uwarunkowań osobowościowych jednostki. Na przykład, informacje o licznie powstałych parkach linowych, zawierają uwagę, iż dotyczą one osób odważnych i sprawnych [2]. Wydana kilka lat temu książka *Podróże z adrenaliną* w dużej mierze adresowana jest właśnie do osób, które poszukują silnych wrażeń, niekiedy na granicy ryzyka. Wyszukiwarka Google na hasło *Extreme sports* wyświetla nieprawdopodobną liczbę 883 milionów wyników (dane na dzień 19.10 2018 roku).

Cechą współczesności jest, jak się wydaje, ciągle poszukiwanie nowych, silnych wrażeń emocjonalnych. Jak stwierdził J. Szczepański cywilizacja techniczna, *"produkuje rozrywki w tempie przyspieszonym, rodzi także nudę i niezadowolenie w postępie geometrycznym. Cywilizacja konsumpcji wytwarza sprzężenie i mechanizmy powodujące tęsknotę za niezwykłościami"* [3].

Wszystko, co żywe musi być aktywne. Dotyczy to zarówno mięśni, jak i mózgu. Człowiek pozbawiony jakiegokolwiek zajęcia, sam poszukuje jakiegoś zadania. Podjmując różne formy aktywności, także rekreacyjnej, dążymy do znalezienia równowagi pomiędzy niskim i wysokim poziomem aktywności. Szu-

kamy zatem dla siebie poziomu optymalnego, w myśl koncepcji Donalda Hebba [4]. Łatwo zauważyć, iż istnieją znaczne różnice indywidualne związane z optymalnym poziomem stymulacji. Można to dostrzec, obserwując reakcje emocjonalne turystów w górach. U jednych ekspozycja wywołuje strach a nawet przeżenie, inni są w stanie ekscytacji.

Marvin Zuckerman tę tendencję do poszukiwania lub unikania silnej stymulacji nazwał poszukiwaniem doznań. Dążymy zatem do przeżywania nowych, intensywnych doznań i w tym celu jesteśmy skłonni podjąć ryzyko, narażając się nawet na zagrożenie życia [5]. Koncepcja Zuckermana zwraca uwagę na biologiczne podłoże zjawiska poszukiwania doznań. Osoby poszukujące ekscytujących doznań charakteryzują się niskim poziomem aktywacji, czyli słabym stopniem pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego. Z kolei osoby stroniące od silnych doznań emocjonalnych posiadają wysoki poziom aktywacji, czyli silny stopień pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Wyróżniono cztery czynniki kształtujące potrzebę stymulacji emocjonalnej: poszukiwanie grozy i przygód, poszukiwanie przeżyć, rozhamowanie i podatność na nudę [5]. Poszukiwanie grozy i przygód najsilniej wiąże się z zamiłowaniem do aktywności fizycznie ryzykownej na świeżym powietrzu, eksploracją, z wędrowkami po terenach dziewiczych, dżungli, pustyniach, zdobywaniem górskich szczytów. Przykładem tego typu aktywności jest wyczyn Mateusza Waligóry, który dokonał samotnego przejścia przez pustynię Gobi. Warto dodać, iż te wyczyny, szeroko popularyzowane przez media, są inspiracją dla innych. Szereg powstałych niedawno ekstremalnych dyscyplin sportowych czy turystycznych jak np.: skateboarding, canyoning, kitesurfing, narciarstwo wysokogórskie, zaspokajają potrzebę poszukiwania doznań.

Poszukiwanie przeżyć wyraża się w poszukiwaniu non-konformistycznego stylu życia, nieplanowanych podróży z biletem w jedną stronę, zerwaniu z codzienną rutyną. Rozhamowanie charakteryzuje się hedonistyczną pogonią za przyjemnością, tendencją do poszukiwania odprężenia poprzez nadużywanie alkoholu, seks, hazard. Podatność na nudę to niechęć do wszelkiej monotonii, wykonywania tych samych czynności, reagowanie niepokojem na powtarzające się stereotypowe sytuacje. Pragniemy zatem oderwać się od monotonicznych a więc nudnych zajęć, czy też towarzystwa osób, których obecność jest dla nas uciążliwa. Regularna aktywność rekreacyjna może więc stanowić dla jednostki przeciwagę dla jednostajnego nurtu codziennych obowiązków.

Trudno byłoby jednoznacznie podporządkować określone formy zachowań rekreacyjnych do konkretnych czynników wyróżnionych przez Zuckermana. Można jednak zauważyć, iż powstające ośrodki rekreacyjne, jak na przykład wspomniane parki linowe, parki wodne, parki rozrywki, ośrodki narciarskie, ukierunkowane są na dostarczanie klientom bogatej gamy doznań i zapobieganie monotonii poprzez systematyczne wzboga-

canie i urozmaicanie swej oferty. Zakłada się zatem, iż klient nie wykaże własnej inwencji, toteż przedstawia mu się ofertę różnych atrakcyjnych zajęć. Szereg działań podejmowanych w czasie wolnym zaklasyfikujemy jako formy rozhamowania. Mam tutaj na myśli nadmierne spożycie alkoholu podczas urlopu, swobodę seksualną a nawet turystykę seksualną [6]. Przebywając poza miejscem stałego zamieszkania czujemy się uwolnieni od krępujących nas ograniczeń. Żyjemy innym rytmem, w innej rzeczywistości, nasze zachowanie jest regulowane przez kulturę turystyczną [7].

Osoby o wysokim poziomie aktywacji, czyli silnym stopniu pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego będą poszukiwały form rekreacji pozwalających na wewnętrzne wyciszenie, czemu sprzyja kontakt z naturalnym środowiskiem przyrodniczym. Wsie letniskowe, położone w czystym ekologicznie środowisku są przeznaczone dla osób szukających oderwania od zgiełku współczesnej cywilizacji. Nabiera to szczególnego znaczenia w sytuacji starzenia się społeczeństw europejskich. Dostępna na rynku turystycznym oferta wypoczynku dla osób 50+ jest dowodem rangi problemu. Dla tych, którzy pragną się zabawić, wyżyć, funkcjonują głośnie kurorty, z wszelkimi dostępnymi formami rozrywki i stale wzbogacanymi atrakcjami.

Omawiane badania Zuckermana pozwoliły na sformułowanie pewnych uogólnień dotyczących procesu poszukiwania doznań. Wykazano, iż mężczyźni w większym stopniu poszukują doznań niż kobiety. Jednakże z badania Waszyńskiej wynika, iż wzrasta liczba dziewcząt o płci psychologicznej określanej jako androgyniczna, co oznacza, iż ich osobowość jest mieszanką elementów męskich i żeńskich [8]. Jak łatwo dostrzec, kobiety uprawiają już sporty uważane za typowo męskie: boks, judo, podnoszenie ciężarów, kulturystykę. Zdecydowany wzrost liczby dziewcząt o płci androgynicznej jest, jak się wydaje, wyrazem emancypacji płci i dążenia do zmiany tradycyjnych stereotypów płciowych. Można zatem przypuszczać, iż teza Zuckermana z upływem lat straci swą aktualność. Z kolei ludzie młodzi przewyższają poziomem poszukiwania doznań osoby w starszym wieku. Osoby poszukujące silnej stymulacji emocjonalnej, w opinii Zuckermana, charakteryzują się bogatą wyobraźnią, są oryginalne i innowacyjne.

Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna w aktywności rekreacyjnej

Na wstępie artykułu stwierdzono, iż podejmowanie przez człowieka aktywności rekreacyjnej zależy od wewnętrznych warunków zachowania oraz podnieć zewnętrznych sytuacyjnych. Oznacza to, iż aktywność rekreacyjna może być inicjowana zarówno ze względu na motywację wewnętrzną, jak i zewnętrzną. „Przez motywację wewnętrzną rozumie się zwykle tendencję podmiotu do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności” [9]. Ryan i Deci definiują motywację wewnętrzną jako „wrodzoną skłonność do szukania

nowości i wyzwań, *rozwijania i doskonalenia własnych zdolności, eksplorowania i uczenia się*” [10].

Sposoby spędzania czasu wolnego, wędrowki po górach, jazda na rowerze, pływanie kajakiem są na ogół motywowane wewnątrznie. Tego typu motywacja ma swoją genezę w wewnętrznych właściwościach jednostki, cechach osobowości czy zainteresowaniach. Motywację wewnętrzną charakteryzuje autonomia i poczucie kompetencji występujące u podmiotu. Aktywność czasu wolnego staje się dla jednostki czynnikiem kreującym jej tożsamość w wyższym stopniu niż praca zawodowa. Można, odwołując się do teorii Neulinger'a, stwierdzić, iż rekreacja daje jednostce wolność wyboru, możliwość postawiania w zgodzie z samym sobą. Robimy to, co chcemy robić, nikt nam niczego nie narzuca [11].

Obserwacja dziecka ćwiczącego przez dłuższy czas jazdę na rolkach, mimo częstych upadków, prowadzi do wniosku, że wykonuje ono tę czynność z własnej chęci a nie z czyjegoś polecenia, czyli działanie dziecka uznajemy za autonomiczne. Pomimo upadków dziecko dalej ćwiczy, co dowodzi jego przekonania, że jest w stanie opanować jazdę na rolkach. W tym przypadku mówimy o jego kompetencji.

W myśl teorii samookreślenia, wspomniane poczucie autonomii i kompetencji jest kluczem do zrozumienia istoty motywacji wewnętrznej. Ludzie posiadają wrodzoną tendencję do eksplorowania nieznanymi bodźców czy też podejmowania wyzwań mających dowieść ich umiejętności czyli kompetencji. Są wówczas zdolni do długotrwałego wysiłku, do pracy na granicy ich możliwości [12].

Motywacja zewnętrzna jest rezultatem oddziaływania zewnętrznego, na przykład reklamy. Motywacja zewnętrzna obejmuje więc zachowania ukierunkowane na zewnętrzne skutki, zyskanie uznania innych, nadążania za aktualną modą a nie na likwidację wewnętrznego napięcia [13]. W aktywizowaniu społecznej aktywności rekreacyjnej stosujemy różnego rodzaju bodźce jako pokusę skłaniającą do działania. Jeżeli oglądamy kolorową reklamę parku rozrywki, odbieramy sygnał o potencjalnej możliwości przeżywania silnych emocji. Ze względu na fakt komercjalizacji działalności rekreacyjnej często spotykamy tego rodzaju bodźce reklamowe, mające nas zachęcić do danej formy aktywności rekreacyjnej. Odwołują się one, między innymi, do wspomnianych już emocji albo panującej mody czy też do rywalizacji międzyludzkiej umieszczając przy reklamie hasło „*Twoi sąsiedzi tu jeszcze nie byli*”.

Jacek Gracz podjął próbę określenia psychospołecznych wymiarów rekreacji czyli czynników determinujących uczestnictwo w tej formie aktywności. Wyróżnił pięć podstawowych wymiarów:

- Wymiar wypoczynku – związany z chęcią przestrzegania zasad zdrowotności, pragnieniem poprawy wydolności organizmu, określonej sylwetki.
- Wymiar rozrywki i zabawy – połączony z przeżywaniem pozytywnych emocji wynikających z danej formy aktyw-

ności, dający okazję do oderwania się od problemów codziennego życia.

- Wymiar czasu wolnego – dający okazję działania poza obowiązkami, podejmowania decyzji w warunkach wolnego wyboru.
- Wymiar samodoskonalenia – stymulujący umiejętność działania zgodnego z zainteresowaniami i dążenia do ich rozwoju.
- Wymiar aktywności ruchowej – aktywizujący zaangażowanie motoryczne, związany z wydolnością, odnoszący się do naturalnej potrzeby ruchu [14].

Przydatny dla wyjaśnienia problemu motywacji zachowań rekreacyjnych jest model zaangażowania sportowego Tary Scanlan i jej współpracowników [15]. Teoretyczną podstawę modelu stanowi m.in. koncepcja zakładająca, iż jednostka wykonuje daną czynność dlatego, że chce (motywacja wewnętrzna) albo powinna (motywacja zewnętrzna). W tym pierwszym przypadku identyfikujemy się z daną czynnością, gdyż jest dla nas interesująca i atrakcyjna, w drugim wykonujemy ją z powodu presji społecznej. Możemy założyć, iż niektórzy ludzie grają w golfa ze względów prestiżowych, podobnie jak w dobrym tonie jest grać w tenisa.

Modyfikując model Scanlan na potrzeby aktywności rekreacyjnej możemy przyjąć, iż najważniejsze czynniki zaangażowania w tę działalność to:

- Zadowolenie z uczestnictwa w danej formie rekreacji. Wyraża się ono intensywnością pozytywnych stanów emocjonalnych towarzyszących działalności rekreacyjnej.
- Sprzyjające okoliczności, na przykład, bliskość akwenu, gdzie uprawiamy sporty wodne, atrakcyjne towarzystwo, z którym uczestniczymy w danej formie rekreacji.
- Społeczna moda. Ludzie nie chcą pozostawać poza głównym nurtem wydarzeń. Jeżeli jakaś forma aktywności rekreacyjnej zyskuje społeczne uznanie, staje się popularna, stanowi to czynnik dodatkowo wzmacniający nasze zaangażowanie. Tak, na przykład, modne stało się bieganie rekreacyjne.

Zdaniem Poldichaka *ludzie wybierają formy rekreacji dopełniające ich codzienny styl życia przede wszystkim dlatego, by dokonać dekonstrukcji społecznej i biograficznej nierówności, a tym samym stworzyć nowe relacje i związki równości z innymi ludźmi*. Atrakcyjność miasta dla ludzi z prowincji jest właśnie rodzajem tej dekonstrukcji. Również uczestnictwo w wielkich imprezach masowych, jak uliczne biegi maratońskie, zaciera różnice między ludźmi, którzy stają się pewną jednością [16].

Inne wyjaśnienie preferencji rekreacyjnych człowieka podaje teoria kręgu kontaktów osobistych [16]. Wynika z niej, iż aktywność rekreacyjna zależy od środowiska społecznego, w którym funkcjonujemy czyli rodziny, przyjaciół, znajomych. Jeżeli w dzieciństwie uczestniczyliśmy wraz z rodzicami w wyjazdach na narty, wówczas jest bardzo prawdopodobne, iż w przyszłości będziemy samodzielnie kontynuować tę formę aktyw-

ności.

Znaczną popularność wzbudziły w naszym kraju formy rekreacji typu fitness. Wiązało się to z ich atrakcyjnością, walorami estetycznymi czy zdrowotnymi [17]. Ich promowanie było odpowiedzią na oczekiwania społeczne, przede wszystkim kobiet, dążących do uzyskania zgrabnej sylwetki, umiejętności efektywnego poruszania się a także wewnętrznego zadowolenia i radości.

Czynnikami osłabiającymi zainteresowania czynnymi formami rekreacji mogą być konkurencyjne alternatywy, na przykład, gry komputerowe, które szczególnie dzieci i młodzież odciągają od zabaw ruchowych. Od pewnego czasu obserwujemy tendencję mieszkańców miast do spędzania wolnego czasu w dużych centrach handlowych, które stały się rodzajem deptaka spacerowego. Wspomniano na wstępie, iż znaczna część społeczeństw żyje w miastach. Do typowych cech wielkich miast zaliczamy: gęstość zaludnienia, hałas, duże nasilenie ruchu ulicznego, wysokie tempo życia mieszkańców, zanieczyszczenie środowiska, brak terenów zielonych [18].

Na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku zaczęła się upowszechniać, zwłaszcza w społeczeństwie amerykańskim, świadomość zagrożeń ekologicznych związanych z życiem w wielkich aglomeracjach miejskich. Dostrzeżono związek między zachowaniem ludzi a chorobami współczesnej cywilizacji. Zainteresowano się stylem życia i jego jakością. Przyjmujemy, że wskaźnikami jakości życia są komponenty: fizyczne, psychiczne, społeczne, międzyludzkie [19].

Miernikiem komponentów fizycznych może być ogólny stan fizycznego samopoczucia, związany z poziomem wydolności organizmu, sprawności fizycznej człowieka, stanem zdrowia. Racjonalne uprawianie aktywności ruchowej usprawnia mechanizmy transportu tlenu w organizmie, stymuluje procesy regeneracji tkanek, przesuwa próg zmęczenia w kierunku wyższej intensywności wysiłku, spowalnia proces starzenia się organizmu [20]. Aktywność ruchowa, na przykład, turystyka górską, odgrywa ważną rolę w przebiegu transakcji stresowej. Wysiłek fizyczny przy podchodzeniu na szczyt może przyczynić się do obniżania napięcia emocjonalnego, redukcji lęku czy gniewu. Gdy w końcu osiągamy wierzchołek i oglądamy panoramę, towarzyszy nam uczucie zadowolenia i satysfakcji, które odczuwamy również po powrocie z wycieczki. Odczuwamy zmęczenie fizyczne, ale jesteśmy wypoczęci psychicznie [21].

Komponenty psychiczne jakości życia to ogólny nastrój człowieka, odprężenie i opanowanie, poczucie energii i zadowolenia, optymizm, umiejętność cieszenia się życiem. Przepelnia nas radość i satysfakcja po udanym zjeździe narciarskim, gdy narty stanowią jakby przedłużenie naszych kończyn i odczuwamy poczucie pełnej kontroli nad własnymi działaniami. Ten stan satysfakcji Csikszentmihalyi nazywa stanem przepływu. Komponenty społeczne wyznaczane są przez możliwości uzyskiwania satysfakcji z pracy zawodowej lub własnej działalności, posiadania wystarczającej ilości czasu wolnego i umiejęt-

ności jego wykorzystania zgodnie z własnymi oczekiwaniami. Międzyludzkie komponenty jakości życia związane są z posiadaniem odpowiedniej dla naszych potrzeb liczby i jakości kontaktów towarzyskich czy możliwości uzyskiwania wsparcia społecznego w różnych sytuacjach społecznych. Zwróćmy uwagę, iż współuczestnikami naszej aktywności rekreacyjnej są ludzie, z którymi chętnie spędzamy czas i łączą nas więzy emocjonalne.

Obserwowana współcześnie zmiana stylu życia wyraża się, między innymi, zmianą ludzkich postaw wobec pracy i czasu wolnego. W społeczeństwach postindustrialnych dostrzegamy tendencję wypierania pracy z centrum układów społecznych. Jej miejsce zajmuje wypoczynek i rozrywka [22]. Aktywność czasu wolnego staje się dla jednostki czynnikiem w wyższym stopniu definiującym jej tożsamość niż praca zawodowa. Występujący w miastach wysoki wskaźnik ludzi przypadających na jednostkę powierzchni, na przykład w Warszawie przekracza on znacznie 3000 osób na km², może wywoływać poczucie zatłoczenia, negatywne stany emocjonalne, wzrost tendencji agresywnych [23].

Saint-Marc [24] w swej książce *Przyroda dla człowieka* pisał o pragnieniach mieszkańców wielkich aglomeracji, aby znaleźć się poza miastem, na wsi, w lesie, nad wodą. Tę tendencję można wytłumaczyć odwołując się do koncepcji biofilii Wilsona [25]. W myśl tej koncepcji człowiek posiada wrodzone, wywodzące się z filogenezy, tendencje do przebywania w naturalnym środowisku przyrodniczym. Tam może się zrelaksować, redukując wielkomięskie napięcie, stres, uczucie lęku. Po drugie, scenaria przyrody przyciąga uwagę mimowolną człowieka, co również sprzyja odprężeniu i regeneracji. Pierwotny krajobraz przyrodniczy zwiększa u jednostki poczucie kompetencji i kontroli. Obserwowana od szeregu lat tendencja do posiadania przez mieszkańców miast domów letniskowych na wsi czy lokowania osiedli na obrzeżach miast jest właśnie pragnieniem bycia bliżej naturalnego środowiska przyrodniczego.

Piśmiennictwo/References

- [1] Tomaszewski, T. (1975). Podstawowe formy organizacji i regulacji zachowania. [w:] T. Tomaszewski (red.). *Psychologia*, 491-533.
- [2] Witkowska, M. (2007). *Odpooczywaj z pomysłem. Jedziemy na weekend*. Dodatek do „Gazety Wyborczej” z dnia 13 września 2007 r.
- [3] Szczepański, J. (1988). *Sprawy ludzkie*. Czytelnik, s.101.
- [4] Hebb, D. (1973). *Podręcznik psychologii*. PWN Warszawa.
- [5] Strelau, J. (2009). *Psychologia temperamentu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [6] Ślósarz, W. (2004). *Turystyka seksualna. Studium psychologiczne*. (w:) M. Kazimierzczak (red.) *Turystyka w humanistycznej perspektywie*. Wyd. AWF Poznań.

- [7] Jafari, J. (1987). System turystyki. Społeczno-kulturowe modele do zastosowań teoretycznych, *Problemy turystyki*, 3.
- [8] Oleszkiewicz, A., Senejko, A. (2011). Dorastanie. (w:) J. Trempała (red.) *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- [9] Łukaszewski, W., Doliński, D. (2000). Mechanizmy leżące u podstaw motywacji. (w:) J. Strelau (red) *Psychologia*. Podręcznik akademicki. GWP Gdańsk, t. II, s.457.
- [10] Franke, R. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk, s.438.
- [11] Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure*. Springfield. IL: Charles C. Thomas.
- [12] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- [13] Zimbardo, P., Johnson, R., McCann, V. (2014). *Psychologia kluczowe pojęcia. Motywacja i uczenie się*. PWN, Warszawa.
- [14] Gracz, J. (2011). *Psychologia rekreacji* (w:) R. Winiarski (red.) *Rekreacji i czas wolny*.; Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa.
- [15] Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15.
- [16] Bańka, A. (2002). *Społeczna psychologia środowiskowa*. Wydaw. Naukowe Scholar.
- [17] Zamiela, T., Smoleń A. (2003). *Społeczne aspekty uczestnictwa w imprezach rekreacyjnych typu fitness*. AWF Warszawa.
- [18] Elias, A. (1993). *Psychologia ekologiczna*. Wyd. Instytutu Psychologii PAN Warszawa.
- [19] Tobiasz-Adamczyk, B. (1998). *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [20] Żołądź, J. (2006). *Wydolność fizyczna człowieka* (w:) J. Górski (red) *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL Warszawa.
- [21] Everly, G., Rosenfeld, R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*. PWN Warszawa.
- [22] MacCanell, D. Turysta. (2002). *Nowa teoria klasy próżniaczkiej*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA S.A, Warszawa.
- [23] Bell, P.A., Greene, Th.C., Fischer, J.D., Baum, A. (2004). *Społeczna psychologia środowiskowa*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- [24] Saint Marc, P., & Strzelecki, J. (1979). *Przyroda dla człowieka*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- [25] Winiarski, R., & Zdebski, J. (2008). *Psychologia turystyki*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Streszczenie

Aktywne zachowania rekreacyjne człowieka są efektem zarówno czynników wewnętrznych, podmiotowych, jak również czynników zewnętrznych, sytuacyjnych. Istotnym czynnikiem determinującym formę aktywności rekreacyjnej jest potrzeba stymulacji emocjonalnej. Skłania ona człowieka do podejmowania ryzykownych zachowań, aby przeżywać nowe, silne doznania emocjonalne. Potrzebę tę najpełniej wyjaśnia koncepcja Zuckermana. Poszukiwanie doznań jest uwarunkowane biologicznie. Propagowanie w społeczeństwie mody na aktywność rekreacyjną jest efektem dostrzegania jej pozytywnego wpływu na zdrowie człowieka. Z drugiej strony postępująca komercjalizacja wszelkich sfer życia społecznego przyczyniła się do propagowania aktywności rekreacyjnej jako produktu na sprzedaż. Aktywność rekreacyjna jest dla człowieka ucieleśnieniem wolnego wyboru i pozwala na pełną kreację, co koresponduje z faktem, iż w społeczeństwach postindustrialnych wypiera ona pracę z centrum społecznych układów. Najlepsze efekty dla człowieka przynosi aktywność rekreacyjna uprawiana jako wyraz wewnętrznych potrzeb jednostki.

Słowa kluczowe: rekreacja, czas wolny, motywacja
