

Psychospołeczne korelaty preferencji środowiskowych oraz zachowań rekreacyjnych młodzieży

Maria Krzyśko*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski, Katowice

PSYCHOSOCIAL CORRELATES OF THE ENVIRONMENTAL PREFERENCES AND RECREATIONAL BEHAVIORS OF THE YOUTH

The necessity for up-to-date analysis of recreational activity of the youth is associated with the change in the living conditions of contemporary adolescents, as well as the political and technological changes in our country. Especially the latter create unknown till now recreational possibilities and cause changes in the way an individual works and studies; what is more, they cause transformations as far as leisure is concerned. In the article, the recreational behaviors are analyzed as the outer expression of deeper situated, psychological meaning of recreational involvement. This activity has an instrumental character and serves the individual to achieve certain psychological and/or psychophysiological benefits (consequences). The experience of benefits while being involved in a particular type of activity takes place in a specific environmental context, which influences the likelihood of defining a given situation as recreational. Basing on L. A. Raymore's conception of leisure facilities, the intra and interpersonal and structural correlates of the environmental preferences and recreational behaviors of the youth are considered.

WPROWADZENIE

Choć jako zjawisko natury psychologicznej, społecznej, politycznej i ekonomicznej fenomen rekreacji znany jest od niepamiętnych czasów, to w psychologii, zwłaszcza w polskiej, jest relatywnie nowym nie wystarczająco spenetrowanym polem badań (Bańka, 1990). Przedstawione opracowanie zagadnienia rekreacji zmierza do poszerzenia wiedzy psychologicznej na ten temat. Z punktu widzenia psychologii jakości życia (np. Bańka, Derbis, 1994; Larson, 2000; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Czapiński, 2002), przełom okresu dorastania i wieku młodzieńczego wydaje się być szczególnie interesującym obszarem badań rekreacyjnych. Ten okres życia ma ogromne znaczenie w rozwoju aktywności i działalności młodych ludzi. W tym czasie poszukując własnej tożsamości, eksperymentują oni z różnego rodzaju zachowaniami, nie zawsze społecznie akceptowanymi (Tyszkowa, 1977; Obuchowska, 1996). Jest to w głównej mierze czas tworzenia samego siebie, czas,

w którym na skutek nie znanych przedtem doznań uczuciowych i nowych sposobów intelektualnego ujmowania zjawisk, kształtuje się osobowość młodych ludzi, tj. czas „smakowania życia” (Obuchowska, 1996; Wearing, 2000; Woolley, Johns, 2001) oraz „szczytowa pora” realizacji potrzeby czasu wolnego (Hendry i in., 1993; Argyle, 1996). W tym wieku młodzi ludzie ustanawiają swą tożsamość poprzez opinie, wartości, wygląd i preferencje, wybory muzycznego stylu, ubiór i aktywność w czasie wolnym (Woolley, Johns, 2001). Ma to bezpośredni związek z wyborem grupy społecznej i sposobem, w jaki spędzają oni czas wolny (Childress, 1999).

Wielu badaczy jest przekonanych o tym, że jednym z kontekstów, który może być szczególnie znaczący dla procesów rozwojowych okresu adolescencji, jest czas wolny (Csikszentmihalyi, 1981, 1996; Kleiber, 1983; Larson, Kleiber, 1993; Munson, 1993). Sposób wykorzystania tego czasu ma lub może mieć znaczący wpływ zarówno na zdrowie fizyczne i psychiczne, jak również na osobowy rozwój młodych ludzi (Kelly, 1983; Noack, Silbereisen, 1988; Sommer, 1990; Sobel, 1990; Korpela, 1992; Korpela, Hartig, 1996; Larson, 2000; Clark, Uzzell, 2002).

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Maria Krzyśko, Instytut Psychologii, ul. Grażyńskiego 53, 40-126 Katowice.

Aktywność rekreacyjna jest zajęciem czasu wolnego, sposobem jego wypełnienia. Ze względu na to, iż aktywność rekreacyjna zwykle jest efektem wolnego wyboru jednostki, jest zarazem działalnością, która najczęściej wyraża osobiste preferencje i obejmuje ona zatem fragment osobistego udziału jednostki w formowaniu własnej psychiki i drogi życiowej. Należy ona do obszaru aktywności autokreacyjnej intencjonalnej lub spontanicznej, czego efektem ubocznym mogą być niezamierzone efekty osobotwórcze. Pietrasiński (1990) pisze: „Każdy uczestniczy w formowaniu własnej osoby, nawet, gdy postanowi nie robić nic w tym kierunku. Przedmiotem wyboru jest tylko proporcja udziału autokreacji spontanicznej i intencjonalnej w procesie własnych przeobrażeń, stopień świadomej podmiotowości, wyrażającej się w rozumieniu przemian i liczenie się z efektami osobotwórczymi decyzji i działań czysto praktycznych” (Pietrasiński, 1990, s. 7). Z tego powodu, szczególnie ważne wydaje się być badanie użycia czasu wolnego przez młodych ludzi, którzy zyskują w wieku dorastania świadomość potencjalnego lub rzeczywistego wpływu na własną drogę życiową i rozwój (Pietrasiński, 1990, s. 98).

Interesujące jest to, czy dokonywane przez młodzież wybory form aktywności w czasie wolnym wiążą się z ich osobistym rozwojem czy mają raczej charakter spokojnej, bez trosk relaksacji, tylko z niewielkim naciskiem na działanie i poszukiwanie wyzwań rozwojowych? Czy młodzież poprzez działanie w czasie wolnym stara się przygotować do dorosłego życia i podjęcia związanych z nim przyszłych obowiązków czy raczej żyje dniem dzisiejszym, pochłonięta własnymi sprawami i doznaniem zgodnie z zasadą *carpe diem* (Sobczyńska, 1997).

Analizując doznania młodzieży wyniesione z aktywności czasu wolnego możemy stać się bardziej świadomi czynników, które wpływają na jej zachowanie, w konsekwencji w większym stopniu wpływać na ten obszar jej życia, w celu zwiększenia satysfakcji z niego płynącej oraz uczynienia go znaczącym z punktu widzenia rozwoju osobowego, poprzez podejmowanie działań angażujących jej potencjał. Niektóre rodzaje aktywności czasu wolnego młodzieży mogą przyspieszać jej rozwój, kierować go na ścieżkę aktualizowania własnego potencjału, inne zaś najbardziej powierzchowne formy korzystania z czasu wolnego, mogą skutkować przypadkowymi i rozproszonymi doznaniem (doświadczeniami), które cyklicznie wzmacniają jej pasywność. Od pasywności już tylko krok do nudy. Ta ostatnia z perspektywy formowania się tożsamości młodych ludzi oraz procesu przejścia do dorosłości, której jedną z miar jest jakość tranzykcji do rynku pracy (Bańka, 2003), stanowi zagrożenie dla jej rozwoju i może sprzyjać nasilaniu się patologii społecznej.

Zachowanie rekreacyjne młodych ludzi, rozumiane jest tutaj jako zewnętrzny wyraz lub oprawa głębiej usytuowanego, psychologicznego znaczenia zaangażo-

wania rekreacyjnego. Innymi słowy, aktywność rekreacyjna jest źródłem osiągania przez młodzież doznań psychicznych lub psychofizjologicznych jako wewnętrznie nagradzających doznań/korzyści wolnego wyboru czasu wolnego. Np. poczucie kompetencji, odkrycie w sobie nowych umiejętności (Iso-Ahola, 1980; Shaw, 1986; Manfredo i in., 1996; Patterson, Watson, 1998), jakie pojawia się w czasie wolnym oznacza, że te same wzory rekreacji, ta sama aktywność rekreacyjna może być czymś zupełnie odmiennym dla różnych osób (Van Langenhove, 1992). Niektóre zajęcia czasu wolnego mogą też przedstawiać się groźnie ze względu na ich rezultaty. Z perspektywy subiektywnej – pozytywnie, natomiast z perspektywy społecznej – negatywnie. Np. chuligańskie ekscesy, wybryki młodzieży, które odgrywają ważną rolę w formowaniu się jej tożsamości i afirmacji, równocześnie implikują krzywdę innych (Haggard, Williams, 1991).

Konieczność aktualnych rozpoznań w aktywności rekreacyjnej młodzieży wiąże się ze zmianą warunków życia młodych ludzi, przemian ustrojowych, obyczajowych i technologicznych w naszym kraju. Dynamiczny rozwój nauki i jej zastosowań, tworzy nieznane dotychczas możliwości rekreacyjne oraz powoduje zmiany w sposobie indywidualnej pracy i nauki, co za tym idzie transformację w zakresie użycia czasu wolnego. Inne z tych zmian są aspektem ogólnej destandaryzacji biegu życia (Roberts, 1997). Kolejność doświadczeń kulturowych, uniwersalnych dla ludzi w danym wieku, ulega zmianie. Te przemiany można określić za A. Brzezińską (2000) jako „niepunktualne”, tj. niezgodne z zegarem społecznym. Na przykład za niepunktualne zdarzenie uznać można pójście na emeryturę ludzi, będących w „szczytowym” okresie dorosłości albo rozpoczynanie, w średnim wieku, nowej kariery zawodowej, czasem jako rezultat powrotu na studia albo ukończenia kursu. To dotyczy także wcześniejszych faz życia. Wielu młodych ludzi podejmuje pracę, ale także wielu z nich staje się bezrobotnymi, co implikuje pojawienie się u nich, tzw. przymusowego czasu wolnego. Jeszcze inni zostają studentami i wypełniają czas wolny różnorodnymi zajęciami.

Znajduje się też wielu młodych ludzi, którzy rozpoczynają pracę na pół etatu w wieku 16 lat i nastolatki zawierające związki małżeńskie i podejmujący role rodzicielskie. Kontekst kulturowo-społeczny rozwoju powoduje zróżnicowanie doświadczeń ludzkich wewnątrz wszystkich grup wiekowych. Wiek staje się dziś mniej użyteczny jako społeczny predyktor i wskaźnik uniwersalnych zmian.

Ważnym symptomem nowych warunków dla młodych ludzi, które kreowane są przez serię powiązanych ze sobą trendów, jest przedłużenie się okresu młodości. Częściowo dlatego, że trudno jest otrzymać pracę, ale także z powodu tego, że młodzi ludzie są dziś bardziej skłonni niż dawniej rozciągnąć edukację na dłuższy okres, aby stać się tak dobrze wykwalifikowanymi

osobami, ze względu na wymogi rynku pracy (Bańka, 2003). W konsekwencji następuje przesunięcie na późniejsze lata dojrzałych form zachowania oraz podjęcia roli osób dorosłych, w zakresie pracy, małżeństwa i rodzicielstwa, realizacji zadań rozwojowych (Havighurst, 1972; Arnett, 2000, 2002). Teraz średnim wiekiem dla podejmowania tych ról, w każdym wysoko uprzemysłowanym społeczeństwie, są późne lata 20., i trend ten rośnie szybko w rozwijających się państwach, obejmując również Polskę (Arnett, 2002).

Ujawnianie się tego okresu jest możliwe tylko w społeczeństwach, które są wysoko ekonomicznie rozwinięte, bowiem tylko tam, praca młodych ludzi nie jest pilnie potrzebna. To pozwala spędzić im późne lata dojrzenia i wczesne młodości na poszukiwaniu możliwości rozwoju siebie, z powodu braku wywierania presji na nich, by brali udział w dostarczaniu rodzinie ekonomicznego wsparcia. Być może jako rezultat globalizacji, ten okres stanie się normalnym okresem życia młodych ludzi na całym świecie (Arnett, 2002). Fakt opóźnienia przejścia młodych ludzi do realizacji dorosłych ról, odnotowany w wielu społeczeństwach, spowodował pojawienie się w psychologii nowego terminu na określenie omawianego okresu życia, tzw. „wylaniającej się dorosłości” (*emerging adulthood*), który rozciąga się od późnego wieku dojrzenia do środka wieku młodzieńczego i charakteryzuje się poszukiwaniem tożsamości na trzech obszarach: miłości, pracy i obrazu świata (Arnett, 2000).

Arnett (2000) proponuje nową teorię rozwoju, z koncentracją na wieku 18–25, argumentując, że ten okres „wylaniającej się dorosłości” nie jest ani adolescencją ani wczesną dorosłością, ale teoretycznie i empirycznie jest różny od nich obu. W tym okresie zasięg niezależnej eksploracji życiowych możliwości jest większy dla większości ludzi niż to będzie miało miejsce w jakimkolwiek innym okresie biegu życia (wolicjonalne lata życia). Jedną z wczesnych prac wspomagających rozumienie etapu rozwoju człowieka, od późnej adolescencji przez kolejne lata, jest praca Erika Eriksona (1950, 1968). Rozważa on przedłużającą się adolescencję typową dla uprzemysłowanych społeczeństw i wprowadza pojęcie psychospołecznego moratorium, podczas którego młodzi ludzie poprzez wolność w eksperymentowaniu rolami mogą znaleźć niszę, w jakiejś części społeczeństwa (Erikson, 1968, str. 156). W ten sposób Erikson rzeczywiście wyróżnił – bez nazwania – okres, który pod pewnymi względami jest adolescencją, pod innymi – wczesną dorosłością, ale nie jest żadnym z nich. Jest to okres, w którym dorosłe zaangażowanie i odpowiedzialność są opóźnione, podczas gdy eksperymentowanie z rolami, które zaczęło się w adolescencji, kontynuuje się i w rzeczywistości wzmaga (Arnett, 2000).

Cechą charakterystyczną tego okresu jest także niestabilność z powodu wielu zmian, które mają wówczas miejsce w życiu młodych ludzi, takie jak mieszkanie,

partner w miłości, praca. W krajach rozwijających się i w Polsce, ten okres „wylaniającej się dorosłości” egzystuje tylko w bogatszym segmencie społeczeństwa, głównie na obszarze miejskim, podczas gdy na terenach wiejskich, zwłaszcza na tych, gdzie panuje bieda, restrykcje ekonomiczne i edukacyjne, ten okres nie pojawia się, a może nie występuje nawet okres dorastania, ponieważ młodzi ludzie wcześniej zaczynają podobną do dorosłych pracę i/lub wchodzą w związki małżeńskie i rodzicielskie. W ten sposób obraz dorastania staje się bardzo zróżnicowany demograficznie i subiektywnie, co pociąga za sobą zróżnicowanie aktywności w czasie wolnym.

Tam gdzie omawiany okres życia jest obecny, młodzi ludzie mają dłuższy czas dla poszukiwania tożsamości w miłości, pracy, zanim zaangażują się w wybory na dłuższy czas. Przez doświadczenia różnych związków partnerskich, różnych edukacyjnych możliwości i różnego typu pracy, ludzie uczą się więcej o samych sobie, ustanawiając ich preferencje i możliwości. Tradycyjna hierarchia autorytetu osłabia się wówczas i młodzi ludzie zyskują coraz więcej kontroli nad ich własnym życiem, wybierając wariant dłuższego czekania na małżeństwo i rodzicielstwo (Arnett, 2000). Tożsamość staje się mniej oparta na przepisach społecznych ról, a bardziej na indywidualnych wyborach, na decyzjach, które każda osoba podejmuje w zakresie wartości i ścieżek w miłości i w pracy, ale także aktywności rekreacyjnej. Wyzwania do kreowania tożsamości są prawdopodobnie dziś większe niż były one w przeszłości i mogą stać się przyczyną podejmowania różnorodnej aktywności rekreacyjnej, która będzie wspomagać osiągnięcie tego celu.

Niewątpliwie niektórzy młodzi ludzie reagują na tę odpowiedzialność chaotycznie, zmieszaniem i mogą szukać schronienia w takich strukturach społecznych, które przejmują za nich odpowiedzialność za podjęte decyzje, inni podejmują je samodzielnie. Te nowe warunki życia tworzą nowe możliwości rekreacyjne, wpływają na zróżnicowanie preferencji młodych ludzi co do spędzania czasu wolnego. Czy zawsze jednak te preferencje są efektem maksimum podmiotowości, czyli wolności wyboru zachowań (Bańka, 1990)? Pytanie to ma dziś szczególne znaczenie, w dobie uprzedmiotowienia konsumpcji czasu wolnego, poddania jej twardym regułom ekonomiki i zespołowi behawioralnych inżynierów (Bańka, 1990; Mannell, Douglas, 1999). Oczywiście pojęcie „behawioralnej inżynierii” ma posmak manipulacji i jest widziane przez krytyków jako antyteza wolności wyboru, osobowej kontroli i spontaniczności, zwykle związanych z rekreacją i czasem wolnym (Goodale, 1990). Jak pisze A. Bańka (1990, s. 45): „Dzisiaj, kiedy to świat stał się globalną wioską, a określone wzory życia działają na osobowość »psychagogicznie«, ludziom coraz trudniej określić, co w zbiorze ich potrzeb stanowi wewnętrzną własność, a co zewnętrzny nawyk”.

REKREACJA I ZACHOWANIA REKREACYJNE

REKREACJA

Zgodnie ze słownikowym rozumieniem (Szymczak, 1981), rekreacja, to odpoczynek, wytchnienie, rozrywka. W pracach poświęconych rekreacji, przyjmuje się co najmniej trzy znaczenia tego terminu (Winiarski, 1989). W znaczeniu pierwszym, utożsamiany jest on z odpoczynkiem, regeneracją sił po pracy, z restytucją organizmu. W znaczeniu drugim występuje on jako zjawisko społeczno-kulturowe, którego podstawę stanowią wzrost ilości wolnego czasu oraz możliwości jego wykorzystania. W znaczeniu trzecim, rekreacja jest rozumiana jako zespół zachowań podejmowanych przez człowieka w czasie wolnym, to znaczy poza obowiązkowymi zajęciami.

Z psychologicznego punktu widzenia, rekreacja jest rozważana nie jako aktywność czasu wolnego, ale raczej jako następstwo aktywności – emocjonalny stan jednostki, który płynie z poczucia dobrostanu i własnej satysfakcji (Gray, 1972, Iso-Ahola, 1980). Niewątpliwie, ta definicja odzwierciedla bardzo pozytywną postawę do rekreacji, akceptując jako rekreację tylko te doświadczenia/doznania w czasie wolnym, które są wysoko satysfakcjonujące. Choć w tym znaczeniu Iso-Ahola (1980) zgadza się z punktem widzenia Graya (1972), to jednak uznaje, że z perspektywy psychologicznej definicja ta jest ograniczona. Jeżeli badamy rekreację i czas wolny w granicach tej definicji, to jest prawdopodobne, choć niekoniecznie, wyłączenie mnóstwa ludzkich doznań z naszego badania – odpoczynek jest przecież tylko jednym z aspektów rekreacji.

Termin rekreacja jest rozumiany tutaj jako psychologiczne, wewnątrznie nagradzające doświadczenie/doznanie, które zdarza się podczas czasu nieobowiązkowego (wolnego) i jest rezultatem wolnego wyboru jednostki (Iso-Ahola, 1980; Manfredo i in., 1996; Patterson, Watson, 1998). Te rekreacyjne doznania są definiowane z psychologicznej perspektywy jako wiązka psychologicznych rezultatów (*psychological outcomes*), psychologicznych korzyści (*psychological benefits*) poświadczanych przez jednostkę (Driver, Tocher, 1970; Driver, 1976; Driver, Brown, 1975; Driver, Knopf, 1976; Driver i in., 1991; Manfredo, Driver, 1996; Tinsley, Tinsley, 1986; Tinsley, Eldredge, 1995; Jackson, Burton, 1999) i urzeczywistnianych poprzez rekreacyjne zaangażowanie (Manfredo, Driver, Brown, 1983). To podejście do rozumienia rekreacji znajduje potwierdzenie w badaniach pilotażowych polskiej młodzieży, która w swych definicjach rekreacji ujmuje zarówno określone zachowania rekreacyjne, jak i wskazuje na korzyści wynikające z tych działań. Na przykład rekreacja to sposób spędzania czasu wolnego dający polepszenie samopoczucia lub osiągnięcie spokoju i równowagi; rozwój zainteresowań i nabycie nowych umiejętności lub coś, co daje możliwość uwolnienia się od zmartwień, zabawienie się (Krzyśko, 2002).

Generalne kategorie korzyści, które były przedmiotem badań nad rekreacją i czasem wolnym są następujące: a) korzyści personalne: psychologiczne (lepsze zdrowie psychiczne i zachowanie zdrowia; personalny rozwój i wzrost; personalne uznanie i satysfakcja), psychofizjologiczne korzyści, b) korzyści społeczne i kulturowe, c) korzyści ekonomiczne; d) korzyści środowiskowe (Driver, 1991; Jackson, Burton, 1999). Zakłada się, że korzyści, których potencjalnym źródłem jest aktywność rekreacyjna mogą być analizowane w odniesieniu do 3 wymiarów (Walker i in., 1998; Driver, Burns, 1999; Jackson, Burton, 1999):

1. Udoskonalenia, ulepszenia pożądanego stanu lub warunków jednostki, grupy społecznej lub innych rzeczy realnie istniejących (*entity*) takich, jak fizyczne środowisko, np. osiągnięcie statusu żeglarsza – profesjonalisty w miejsce nowicjusza w tym zakresie.

2. Zapobiegania pogorszeniu się danego stanu lub warunków jednostki, grupy lub innego istnienia, np. zdrowia, przyjaźni poprzez zachowanie pożądanego stanu.

3. Realizacji specyficznie satysfakcjonujących psychologicznych doznań/doświadczeń, które nazywa się psychologicznymi konsekwencjami czy rezultatami. Ta grupa korzyści jest odnoszona tylko do jednostek a nie do grup lub fizycznego środowiska i zawiera wszystkie satysfakcjonujące jednostkę, psychologiczne konsekwencje związane z aktywnością w czasie wolnym, także te, które obejmują dwie wcześniej opisane dymensje, np. doświadczenie ryzykownego zaangażowania, poczucie dumy z siebie, ekspresja własnego „ja” poprzez identyfikację z aktywnością rekreacyjną.

W literaturze zwykle przedstawia się rezultaty aktywności rekreacyjnej, jako korzyści (*benefits*) uczestnictwa jednostki w działaniach rekreacyjnych. Z powodu znacznej różnorodności koncepcji korzystnych efektów aktywności rekreacyjnej w czasie wolnym, jednostronne skupianie się na korzyściach w jakimkolwiek sensie może zaciemniać ich szkodliwe efekty (Skogen i in., 1996). Wiele ludzkich działań nie jest przecież czymś bezwzględnie pozytywnym czy negatywnym, ale jest takim ze względu na przyjmowane systemy wartościowania przez osoby dokonujące oceny konsekwencji działań (Bańka, 1990, 2002; Robertson, 1999; Mannell, Kleiber, 1999). Na przykład przez niektórych młodych ludzi zachowania w czasie wolnym takie, jak picie alkoholu czy palenie papierosów uważane są jako wzbogacające ich rekreacyjne doznania, przynoszące korzyści w postaci ustanowienia wśród rówieśników statusu osób dorosłych oraz dające im poczucie autonomii. Przez zewnętrznych obserwatorów zaś, odnoszących je do norm społecznych, są spostrzegane jako kosztowne rekreacji. Zatem biorąc rzecz obiektywnie, w rezultatach zachowań rekreacyjnych nie można widzieć automatycznie wyłącznie korzyści (Skogen i in., 1996; Mannell, Kleiber, 1999). Nawet w prymitywnych z pozoru działaniach, jak gry mechaniczne, można wy-

śledzić głęboki sens psychologiczny, niezależnie od ich patologicznego wymiaru, który może wynikać z innej perspektywy wartościowania (Bańka, 1990).

Rozpatrując powyższe zagadnienie w perspektywie czasowej, można wprowadzić pojęcie rezultatów krótkoterminowych lub o charakterze tymczasowym, jak np. radość, zabawa, uciecha, oraz przyszłych konsekwencji określonych działań rekreacyjnych. W dłuższej perspektywie palenie papierosów czy picie alkoholu przez młodzież jest deficytem aktywności, a nie jej korzyścią, może ono mieć negatywny wpływ na rozwój poczucia tożsamości i wartości siebie lub może mieć inne, szkodliwe konsekwencje (Kelly, 1983, 1997; Quintero, Nichter, 1996; Wearing, Wearing, 2000). Oczywiście przyszłe korzyści mogą mieć także pozytywny charakter, służyć długoterminowym planom rozwojowym, przygotowywać do dorosłego życia.

W tym kontekście warto zwrócić uwagę na takie konstrukcje teoretyczne, jak „zaangażowanie” (*commitment* – Haworth, 1986); „poważne zajęcie czasu wolnego” (*serious leisure* – Stebbins, 1997, 2001) oraz „przepływ” (*flow* – Csikszentmihalyi, 1975, 1996). Pojęcia te odzwierciedlają intensywność doznań, zaangażowanie w wybraną aktywność wymagającą dużego wysiłku i wytrwałości (np. hobbysta czy wolontariusz) i są związane z osobowym rozwojem jednostki.

ZACHOWANIE REKREACYJNE

Przyjęte tutaj rozumienie rekreacji jako sumy psychologicznych rezultatów zaangażowania się w aktywność w czasie wolnym, odróżnia rekreację od zachowań rekreacyjnych. Aktywność rekreacyjna stanowi obiektywny „kontener” lub wyznacza granicę, wewnątrz której doznania, rezultaty psychiczne mogą być obecne (Shaw, 1986). Aktywność jest zewnętrznym wyrazem lub możliwą do zaobserwowania metaforą, głębiej usytuowanego, znaczenia rekreacyjnego zaangażowania. Jest ona wybierana przez jednostkę z powodu spostrzeganej przez nią zdolności do produkowania pewnej wiązki psychologicznych konsekwencji (Lipscombe, 1999).

Aktywność rekreacyjna ma charakter instrumentalny, co oznacza, że służy osiągnięciu przez jednostkę psychologicznych oraz psychofizjologicznych konsekwencji, korzyści i celów. Na przykład niektórzy młodzi ludzie, poszukując w czasie wolnym aktywności, które dawałyby im możliwość rozwoju osobowej tożsamości, źródło tożsamości i wartości siebie, mogą podejmować takie zachowania, jak palenie papierosów, „uderzające zakupy”, mające być wyrazem autonomii, prestiżu, statusu, poczucia siebie lub subiektywności, poczucia płciowości (*sexual self*), wzmocnienia swej seksualnej tożsamości (Wearing i in., 2000). Inni zaś, kształtując swą tożsamość, podejmują, np. działania wolontariusza w organizacji charytatywnej, co stwarza im okazję do rozwijania, m.in. inicjatywy, poczucia własnej sku-

teczności, prospołecznych zachowań, w konsekwencji generuje pozytywny rozwój. Działania w czasie wolnym młodzieży mogą być także spostrzegane jako jeden z aspektów radzenia sobie z serią zadań rozwojowych (Noack, Silbereisen, 1988). Doświadczenie korzyści w trakcie angażowania się jednostki w szczególnego typu aktywność rekreacyjną, ma miejsce zawsze w określonym środowisku (Shaw, 1986). Sytuacyjny kontekst i „kontener” (Bennett, Bennett, 1970; Shaw, 1986) wpływa na prawdopodobieństwo zdefiniowania danej sytuacji jako rekreacyjnej.

ŚRODOWISKO REKREACYJNE

Aktywność rekreacyjna zdarza się w określonym miejscu, otoczeniu i środowisku, których cechy mają wpływ na zajęcia realizowane w czasie wolnym. Każde środowisko stwarza inne możliwości rekreacyjnej aktywności, zatem i osiągalnych korzyści. Jest to inny układ odniesienia dla analizy ludzkich preferencji rekreacyjnych. Teorią, która pozwala badać łącznie funkcjonalne właściwości środowiska i odpowiedzi na nie człowieka jest teoria afordancji Gibsona (Gibson, 1979; Bańka, 1990, 2002). Ta teoria oferuje psychologii metodę badania funkcjonalnego znaczenia środowisk dla adolescencji (Clark, Uzzell, 2002). Afordancje są z definicji funkcjonalnie znaczącymi środowiskowymi cechami identyfikowanymi w relacji do pewnego działania i w odniesieniu do rozwoju kompetencji. Różnią się one bogactwem informacji, które oferują obserwatorom (Heft, 1988; Chawla, Heft 2002). Według Gibsona (1979) afordancje mogą być fizyczne, ale także jest nimi obecność innych ludzi, np. społeczne interakcje. Najbogatsze i najbardziej skomplikowane afordancje środowiskowe są dostarczane przez ludzi. Zdaniem Clarka i Uzzella (2002) nie jest jasne w teorii Gibsona, jaka jest dokładna różnica między fizycznymi afordancjami i afordancjami dostarczonymi przez innych ludzi. Czy ludzie to obiekty, które posiadają własne afordancje czy mediatorzy w procesie spostrzegania? (Clark, Uzzell, 2002).

Teoria Gibsona odpowiada transakcyjnemu paradygmatowi w psychologii środowiskowej. Transakcyjna perspektywa widzi rzeczy realnie istniejące (*entities*) tak, jak wydarzenia skomponowane z aktorów, którzy są zaangażowani w psychologiczne procesy w kontekstach społecznych i fizycznych (Altman i Rogoff, 1987; Clark, Uzzell, 2002).

Podobnie jak Gibson, transakcyjny paradygmat widzi osobę i kontekst jako koegzystujące i łącznie wnoszące wkład do znaczenia i natury wydarzeń. Afordancje obiektu nie zmieniają się wraz ze zmianą potrzeb obserwatora. Natomiast od obserwatora zależy to, czy spostrzega on afordancje obiektu lub środowiska stosownie do jego potrzeb w danym czasie. W ten sposób relacja między obserwatorem i środowiskiem jest

wzajemna; percepcja kieruje działaniem w środowisku, a działanie dostarcza informacji dla percepcji (Gibson, 1991; Clark, Uzzell, 2002).

Proces spostrzegania, jako proces aktywności ludzkiej w środowisku, polega na odkrywaniu istniejących w środowisku potencjałów oraz wykorzystaniu tkwiących w nim możliwości i zasobów. Proces spostrzegania w tym kontekście jest procesem wydobywania potencjalnych możliwości jako afordancji, natomiast proces uczenia się środowiska jest procesem kreowania kompetencji w zakresie wykorzystywania możliwości środowiskowych (Bańka, 2002, s. 65).

Człowiek zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy z tego, że widzenie środowiska jest czymś więcej niż percepcją środowiska. Turysta przechodzący obok fontanny nie widzi potencjalnych możliwości wykorzystania jej w celach rekreacyjnych, przynajmniej w takim stopniu, jak dzieci w upalny dzień (Bańka, 2002, s. 67). Samo dostrzeżenie faktu na poziomie percepcji fizycznych własności otoczenia, bez widzenia zawartej w tych faktach całościowej struktury afordancji (potencjalnych możliwości), nie „wyzwala” jeszcze zachowań celowych, jakie potencjalnie umożliwia dane środowisko. Obiekt spostrzegania nie jest konkretny, ale abstrakcyjny do momentu zakończenia procesu pełnej wizualizacji (Bańka, 2002).

Są środowiska, które wymagają zgodności zachowań z normami ustanowionymi dla konkretnego miejsca, np. kościoła albo boiska sportowego. Mówimy wówczas o funkcjonalnym znaczeniu środowiskowych cech lub o tzw. układzie zachowania (*behavior setting* – Barker, 1968; Schoggen, 1989). Zajęcie czasu wolnego można w takim przypadku scharakteryzować według miejsca, w którym się ono odbywa. Innymi słowy, znajdowanie się w takim układzie w znacznym stopniu określa sposób zachowania się jednostki.

Wyróżniającą charakterystyką układu zachowania w porównaniu do afordancji jest to, że układ ten nie jest specyficzny dla jednostki ale ma on charakter pozajednostkowy. Układ zachowania istnieje niezależnie od psychologicznych procesów poszczególnych osób i zawiera zarówno społeczne jak i fizyczne komponenty otoczenia, w którym ludzie angażują się w celowe zachowania (Barker, 1968; Schoggen, 1989; Krzyśko, 1994).

Barker (1968; Schoggen, 1989) używa terminu „ekologiczne środowisko”, które zawiera możliwe do obserwacji niezmiennie wzory zachowań ludzi. Są to specyficzne sekwencje ludzkich zachowań, które regularnie zdarzają się w poszczególnych otoczeniach. To pojmowanie środowiska różni się od terminu „środowisko” w popularnym użyciu, gdzie zwykle odnosi się do klimatu, pogody, przeciążenia ruchem ulicznym itp.

Oba typy środowiskowych cech są podobne. Afordancje i układ zachowania są relacyjnymi cechami środowiska, posiadającego zdolność do dostrzeżenia

funkcjonalnie znaczących właściwości. Są one znaczącymi cechami środowiska, rzeczami realnie istniejącymi, a nie mentalnymi konstrukcjami. Rozszerzają sposobności dla działania człowieka i równocześnie promują rozwój specyficznych kompetencji na poziomie indywidualnym i grupowym.

W kontekście zachowań rekreacyjnych można ogólnie powiedzieć, że środowisko poprzez afordancje i układy zachowań może mieć wpływ facylitujący lub hamujący działanie ukierunkowane na osiąganie korzystnych doznań rekreacyjnych.

Dostępne dowody badawcze potwierdzają zależność między atrybutami środowiska a doznaniem rekreacyjnymi. Na przykład środowiska, którym brakowało zmienności i złożoności były spostrzegane jako ograniczające, nieciekawe i związane z nudą (Zuckerman, Eysenck, Eysenck, 1978). Ponadto, środowiskowa estetyka miała swój udział w budowaniu satysfakcjonujących doznań w czasie wolnym, np. deseń, czystość, piękno i ogólne wrażenie przyjemności przebywania w nim (Beard, Ragheb, 1980). Te i inne dane sugerują, że estetyka środowiska i poziom różnorodności w otoczeniu (środowiskowa charakterystyka) mogą być jednym ze źródeł nudy.

Środowiska naturalne, np. dzikie tereny, mogą sprzyjać odczuwaniu przez jednostkę większego poczucia kontroli nad własnymi działaniami (Downing, Clark, 1978). Znajduje się tu bowiem relatywnie mało wymagań narzuconych przez ludzi (Kaplan, Talbot, 1983; Scherl, 1990; Pigram, 1993). Obszary dzikiej przyrody to miejsca, gdzie intensywność stymulacji może być ściślej kontrolowana przez jednostkę niż w miejscach rekreacyjnych przygotowanych przez człowieka, jak np. w parkach. Kaplan i Talbot (1983), na podstawie badań nad doznaniem w dzikich terenach przyrodniczych, prezentują pojęcie środowiska „wzmacniającego” (pokrępiającego – *restorative*). Analiza doznań wzmacniającego środowiska zaczyna się od zjawiska mentalnego zmęczenia pochodzącego z przedłużającej się ukierunkowanej uwagi (np. Hartig i in., 1990; Ulrich i in., 1991). Środowisko, które jest doznawane jako przyjemne może dostarczać wytchnienia od ukierunkowanej uwagi i w ten sposób staje się środowiskiem wzmacniającym. Naturalne środowiska są specjalnie dobrze dopasowane do dostarczania czynników, które są ważne dla odżywczych doznań, np. poczucia bycia w świecie całkowicie różnym niż dotychczas, albo uczucia fascynacji i zgodności ze środowiskiem.

W badaniach nad otoczeniem, w którym można realizować dwa główne cele rozwojowe adolescencji, tj. ustanowienie relacji seksualnych (znalezienie partnera) oraz integracji w grupy rówieśnicze, stwierdzono (Noack, Silbereisen, 1988), że ważne są następujące miejsca: dyskoteka, parki, centra handlowe dostarczające młodym ludziom możliwość swobodnego działania,

kryte i otwarte baseny, lodowiska, spelunki/meliny. Młodzież uważa, że kontekst zachowań, jakim są na przykład centra handlowe, jest „narzędziem” kontaktowania się z kolegami i rówieśnikami tej samej lub odmiennej płci.

Młodzi ludzie zmieniając konteksty zachowań rekreacyjnych, mogą z jednej strony wybierać te, które obiecują wsparcie dla zaspokojenia ich różnych potrzeb rozwojowych i indywidualnych. Ulubione miejsca rekreacyjne mogą być przykładem kontekstów odgrywających pozytywną rolę w rozwoju i egzystencji zdrowia psychicznego dorastających (Dovey, 1990), albo w procesie przeobrażania siebie (Sobel, 1990). Z drugiej strony, młodzież może próbować kształtować dane otoczenie, aby realizować w nim swe cele. Mamy tu do czynienia z oddziaływaniem wzajemnym aktywności jednostki i środowiskowych warunków, z dopasowywaniem się osoby i środowiska. Psychologicznymi mechanizmami, które mogą wyjaśnić dopasowanie osoby i środowiska w podanych przykładach, są – wśród innych – obserwacyjne uczenie się, środowiskowa percepcja oraz społeczna wymiana (Wicker, 1979; Kaplan, 1983).

Wśród badanych typów środowisk rekreacyjnych młodych ludzi uwzględniano: miejsca publiczne służące do zorganizowanej aktywności w czasie wolnym (jak np. boisko do piłki nożnej) oraz używane do niezorganizowanej aktywności (jak np. centra handlowe), miejsca prywatne (pokój w domu, społeczna przestrzeń w domu), inne miejsca (jak np. przelot samolotem, miejsca dorywczej pracy) (Safvenbrom, Samdahl, 1998).

Interesowano się także społecznym komponentem środowiska w aspekcie społecznej wolności (na ile jednostka czuła się w danym miejscu kontrolowana, motywowana albo znudzona obecnością innych), wsparcia i akceptacji. W badaniach percepcji miejsca, zajęto się następującymi jego atrybutami: przyjemne-nieprzyjemne; bezpieczne-niebezpieczne; przywiązanie badanego do osób tworzących kontekst społeczny miejsca.

Prowadzono też badania (Korpela, 1992) nad rolą ulubionych miejsc młodych ludzi w regulacji przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć, poczucia własnej wartości i doznawania siebie. Ujawniły one psychologiczne znaczenie takich miejsc, jak dom, sąsiedztwo, szkoła i centrum miasta. Zwrócono uwagę na naturalne otoczenie (lasy, jeziora, góry, plaża, parki, ogród itp.) jako ważny kontekst działań w czasie wolnym. Wśród wymienianych typów miejsc w centrum miasta znalazły się: obiekty sportowe, kluby, restauracje, sale koncertowe, teatr, kino, a także główna ulica miasta, teren parkingowy. W obszarze swego mieszkania analizowano nie tylko własny pokój, ale także łóżko, łazienkę. Badania wykazały, że nie powinno się ograniczać terminu „środowisko wzmacniające” (Kaplan, Talbot, 1983) tylko do naturalnego środowiska. Takim miejscem jest także dom dzięki swemu fizycznemu charakterowi. Późniejsze badania nad młodzieżą dotyczące

afordancji domu, sąsiedztwa, szkoły i centrum miasta (Clark, Uzzell, 2002) ujawniły, że dla młodych ludzi kładą się one z uzyskiwaniem rozmaitych korzystnych rezultatów, takich jak: możliwość bycia swawolnym, możliwość rozerwania się, możliwość zabawienia, możliwość bycia na obszarze używanym przede wszystkim przez młodzież, możliwość przebywania we własnej przestrzeni, próbowania nowych zachowań, ucieczka od presji środowiska społecznego, możliwość bycia z bliskimi ludźmi itp.

Ogólnie, z przeglądu literatury rekreacyjnej wyłaniają się następujące rodzaje środowisk rekreacyjnych młodych ludzi:

1. Środowisko społeczne – preferowany społeczny kontekst zachowań rekreacyjnych.

2. Środowisko fizyczne – naturalne krajobrazy bądź przekształcone przez człowieka warunki (budowle).

Możliwości rekreacyjne tworzy także, nie wspomniane dotychczas, środowisko wirtualne. Pojęcie „wirtualna rzeczywistość” stworzył w roku 1989 Jaron Zepel Lanier. Jest to środowisko trójwymiarowe, gdzie użytkownik zostaje umieszczony wewnątrz wykreowanej przestrzeni i widzi ją tak, jak przestrzeń otaczającego nas świata naturalnego (Jabłoński, 1997). Ważną cechą wirtualnej rzeczywistości jest jej interaktywność. Jest to – według Jabłońskiego (1997) – możliwość swobodnego modyfikowania formy i zawartości tego środowiska przez bezpośrednio oddziaływającego z nim człowieka w tzw. czasie realnym, czyli bez zauważalnych przesunięć czasowych. G.F. Cartwright (1994) uważa, że ta rzeczywistość wniesie wiele zmian do psychologii, np. w zakresie poczucia samoświadomości ludzi. Możliwość istnienia wirtualnego ciała może spowodować przeniesienie poczucia świadomości z ciała realnego na zewnątrz niego – w cyberprzestrzeń (Bańka, 1999, 2002a).

To, co poprzez rozwój technologii było ważnym kontekstem czasu wolnego, może stracić podstawę w realnym otoczeniu. Czas wolny, miejsce i doznania stają się dekontekstualizowane. Np. staje się możliwe cieszenie się tropikalnymi wakacjami w czasie zimy i w zimnym klimacie, jak też cieszenie się safari w parkach tematycznych w jakimkolwiek miejscu (Roberts, 1997). Technologia wirtualnej rzeczywistości może wkrótce pozwolić ludziom doznawać jakiegokolwiek sytuacji niezależnie od ich fizycznej lokalizacji. Twierdzi się, że różnice między realnością, imitacją i fikcją mają tendencję do załamania się (Roberts, 1997; Bańka 1999).

PSYCHOSPOŁECZNY KONTEKST BADAŃ REKREACYJNYCH

Szukając źródeł preferencji terenów rekreacyjnych i podejmowanej w nich aktywności badacze sugerują, że wybory te są determinowane przez percepcję oferowanych przez nie sposobności zdobywania różnego

typu doświadczeń (doznań, korzyści). Percepcja kieruje działaniem w środowisku i to działanie dostarcza informacji dla percepcji (E.J. Gibson, 1991; Clark, Uzzell, 2002). Obserwator otrzymuje wiedzę środowiskową i ta wiedza kieruje działaniem; środowisko będzie wspierać działanie jako wiedza pochodząca ze środowiska. Zawartość środowiska zatem i stopień jego zorganizowania mogą mieć wpływ na te wybory.

Jednak, spostrzeżenie jest procesem psychicznym, na którego rezultaty wpływają m.in. przeszłe doświadczenia jednostki, jej potrzeby i wartości, a także cechy osobowe (intrapersonalna charakterystyka jednostki). Decyzje co do wyboru środowiska czy aktywności są pochodną także tych zmiennych. Ten sposób myślenia odpowiada paradygmatowi transakcyjnemu w psychologii środowiskowej, zgodnie z którym różne aspekty osoby i środowiska fizycznego, intra- i interpersonalnego oraz socjokulturowego są rozważane jako wzajemnie się określające (Wapner, 1987; Wapner, Demick, 1990, 1992; Elias, 1993; Bańka, 2002).

Modelem dostarczającym użytecznej struktury dla rozumienia wymiaru psychospołecznego badań rekreacyjnych, jest L.A. Raymore (2002) koncepcja facylitatorów czasu wolnego (*facilitators to leisure*), która uwidocznia wzajemne relacje między facylitatorami a utrudnieniami i barierami (*barriers*) zachowań w czasie wolnym. Propozycja ta oparta jest z jednej strony na ekologicznej perspektywie rozwoju Bronfenbrennera (1986, 1995), gdzie – by wyjaśnić rozwój – zwraca się uwagę na konteksty, w których jednostka funkcjonuje i włącza się w interakcje ze strukturami społeczeństwa. Z drugiej zaś wykorzystuje ona model utrudnień Crawforda, Jacksona i Godbeya (1991).

Jest to nowe podejście do rozumienia natury partycypacji w aktywności czasu wolnego mające na celu pokazanie, w jaki sposób facylitatory i utrudnienia (bariery) współdziałają, aby spowodować czyjeś zaangażowanie w daną aktywność. Jednak facylitatory i utrudnienia nie zawsze są dwoma biegunami. Nieobecność bariery niekoniecznie musi oznaczać facylitację czyjegoś uczestnictwa w danej aktywności. Na przykład negatywny obraz siebie, swej aparycji okazuje się wśród dziewcząt silną przeszkodą do podjęcia pływania w czasie wolnym, w okresie adolescencji, co nie oznacza, że młoda dziewczyna posiadająca pozytywny wizerunek siebie (opozycja do bariery) zdecyduje się na taką aktywność (James, 2000; Raymore, 2002). Z perspektywy ekologicznej, zachowanie to można wyjaśnić wskazując na konteksty przebiegu życia jednostki. Młoda dziewczyna rezygnuje z pływania bądź podejmuje je, nie tylko ze względu na obraz siebie, jaki widzi w lustrze (indywidualny punkt widzenia), ale także z powodu wpływów jej grupy rówieśniczej oraz przyjętych w społeczeństwie norm „pięknego ciała” (kontekst społeczno-kulturowy).

Według Raymore (2002, s. 39) facylitatory aktywności czasu wolnego to czynniki umożliwiające lub promujące formowanie się preferencji czasu wolnego

i/lub intensyfikujące partycypację w określonego typu działalności w tym czasie. Ogół facylitatorów dzielimy na: facylitatory intrapersonalne (indywidualna charakterystyka jednostki); facylitatory interpersonalne (autorytet, grupa rówieśnicza, rodzina, obcy) oraz facylitatory strukturalne (społeczne i fizyczne instytucje, organizacje lub system przekonań społeczeństwa działające na zewnątrz jednostki).

INTRAPERSONALNE KORELATY PREFERENCJI REKREACYJNYCH

Jednym z ważnych aspektów badania zachowań rekreacyjnych jest motywacja, ponieważ może ona dostarczyć wyjaśnienia, dlaczego ludzie w ogóle angażują się w rekreację lub w szczególnie jej rodzaj (Argyle, 1996). Ponieważ jednostka, w procesie socjalizacji nabywa wiedzę o związku między pobudzoną potrzebą a jej zaspokojeniem poprzez specyficzną rekreacyjną aktywność (historia rekreacyjnego zaangażowania), dlatego w literaturze używa się zamiennie termin „motywacje” rekreacji (*motivations*), z takimi terminami, jak „psychologiczne korzyści” (*psychological benefits*), „satysfakcje” (*satisfactions*), „psychologiczne rezultaty” (*psychological outcomes*), „zaspokojenie potrzeb” (*need-satisfaction*) (Mannell, 1989; Jackson i in., 1989).

Wielu autorów (np. Tinsley i in., 1977, 1978, 1995; Beard, Ragheb, 1980; Iso-Ahola, 1980, 1989, 1999; Manfreda, Driver, 1996; Argyle, 1996) pokazuje, że podejmowana przez ludzi aktywność w czasie wolnym różni się ze względu na potrzeby, które realizuje. Podkreśla się, że gratyfikacja indywidualnych psychologicznych potrzeb w czasie wolnym ma dobroczynny wpływ na zdrowie fizyczne i mentalne, satysfakcję życiową i rozwój psychiczny. Dlatego uważa się, że realizacja potrzeb przez uczestnictwo w aktywności w czasie wolnym jest jednym z jej najważniejszych atrybutów psychologicznych (Tinsley i in., 1995). Innymi słowy, ludzie wybierają różne formy rekreacji dlatego, że starają się zaspokoić wiele różnorodnych potrzeb (Iso-Ahola, 1980, 1982, 1999).

Wśród dominujących potrzeb psychicznych wieku dorastania, które mogą mieć wpływ na preferencje miejsc i zachowań rekreacyjnych, można wyróżnić potrzebę poznawczą. Młodzież rozwija własne zainteresowania wokół: życia psychicznego (sfera przeżyć, rozwój osobowości, potrzeby); społecznego (przynależność do grupy, zasady przestrzegania norm moralnych, tworzenie się systemu wartości); seksualnego (wybór partnera, problem pierwszego zbliżenia, antykoncepcja); zagadnień związanych z przyswajaniem wartości kulturowych i koniecznością dokonania wyboru i wykrystalizowania się światopoglądu (Łapińska, Żebrowska, 1975; Jundziłł, 1998).

W młodzieńczości mocno uwydatnia się potrzeba samodzielności w myśleniu i działaniu, potrzeba bycia dorosłym, potrzeba przynależności do grupy rówie-

śniczej i możliwość zaspokojenia dzięki niej innych ważnych potrzeb, mianowicie potrzeby uznania i szacunku, podziwu i sukcesu (Hurlock, 1965; Jundziłł, 1998; Obuchowska, 1996, 2000; Steinberg i in., 2001).

Młodzież jest bardzo wrażliwa na punkcie swej wartości. Okres ten charakteryzuje się także ciekawością płciową, wrażliwością na bodźce natury seksualnej. Młodzież łączy się w pary, pojawiają się nowe formy zachowań partnerskich zawierające jawne lub utajone elementy erotyczne (Łapińska, Zebrowska, 1975; Jundziłł, 1998). Dowody potwierdzające właściwości zaspokajania potrzeb w późnej adolescencji przez aktywność w czasie wolnym, można znaleźć w pracach różnych autorów. Na przykład stwierdzono, że młodzież często używa czasu wolnego dla osiągnięcia niezależności od rodziców, przede wszystkim przez solidarność z przyjaciółmi, a także przez intymne kontakty z bardzo bliskim rówieśnikami (Gordon i in., 1976). Także ważna potrzeba rozwojowa, potrzeba kontaktu z rówieśnikami, jest realizowana za pomocą aktywności rekreacyjnej. Zachowanie określane jako „rozmowy z rówieśnikami” jest najważniejszą aktywnością dorastających (np. Sherif, Sherif, 1964; Csikszentmihalyi i in., 1977; Iso-Ahola, 1980; Clark, Uzzell, 2002; zob. też wcześniej cytowane badania).

Zaspokajanie potrzeb stanowi jedno ze źródeł wartości (Zalewska, 1997). Potrzeby są poznawczo reprezentowane w społecznie akceptowanych kategoriach jako wartości (Schwartz, 1995, 2001). Np. potrzeba wysiłku, aktywności fizycznej czy wypoczynku może być przedstawiana jako wartość typu zdrowie. Murray (1951, s. 288) przyjmuje, że: „... potrzeby działają zawsze w służbie jakiejś wartości, czyli z intencją doprowadzenia do pewnego stanu końcowego, a zatem wartość tę należy uczynić częścią składową analizy motywów”. Działania w czasie wolnym mogą więc być analizowane nie tylko z punktu widzenia potrzeb, ale także wartości. Schwartz (2001) podnosi, że z chwilą, gdy potrzeby zostaną przełożone na wartości, łatwiejsze staje się koordynowanie ich zaspokajania z dążeniami innych, a także ich uzasadnianie przed innymi i samym sobą. W rzeczywistości, aktualna operacjonalizacja potrzeb jest wyuczona i praktycznie wyrażana poprzez wartości (Gnoth, 1997).

Przyjmuje się, że wartości cenione przez podmiot są rezultatem jego doświadczenia osobistego, społecznego i kulturowego (Zalewska, 1998). Ludzkie wartości to, według Schwartz (2001), cele ponadsytuacyjne pełniące funkcje zasad regulujących życie jednostki lub grupy – np. wolność, uczciwość. Rokeach (1973) natomiast definiuje je jako preferencje stanów rzeczy lub sposobów postępowania, wyrażane w względnie stałych i ogólnych przekonaniach. Zdaniem tych autorów, hierarchiczne uporządkowanie wartości wedle ich znaczenia tworzy względnie trwałe system wartości (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992).

Treść wartości podlega klasyfikacji stosownie do motywacji, którą wyrażają. Niektórzy autorzy przyjmują, że w większości kultur ludzie intuicyjnie rozróżniają dziesięć następujących rodzajów wartości typu motywacyjnego (Schwartz, 1992, 2001; Mayton i Furnham, 1994): siła (społeczny status i prestiż, kontrola lub dominacja nad ludźmi i zasobami); osiągnięcia (osobowy sukces przez demonstrowanie kompetencji zgodnie ze społecznymi standardami); hedonizm (przyjemność, gratyfikacja zmysłowa); stymulacja (podniecenie, nowość i wyzwanie życiowe); samokierowanie (samosterowność), niezależność myślenia i działania (wybieranie, tworzenie, eksploracja); uniwersalizm (rozumienie, szacunek, tolerancja i ochrona pomyślności wszystkich ludzi i natury); życzliwość (podtrzymanie i umacnianie pomyślności ludzi, z którymi ktoś często kontaktuje się); tradycja (szacunek, zaangażowanie i akceptacja zwyczajów, idei, poglądów, które tradycyjna kultura lub religia narzuciły jednostce); bezpieczeństwo (bezpieczeństwo, harmonia i stabilność społeczeństwa, wzajemnych relacji i siebie); konformizm (powstrzymanie się od działania, inklinacji i impulsów, które mogłyby przynieść innym niepokój, szkodę i naruszenie społecznych oczekiwań i norm).

Działania, w których ujawniają się pewne wartości mogą być zgodne bądź sprzeczne z działaniami wyrażającymi inne wartości. Według Schwartz (1992, 1996, 2001) tworzy to pewną strukturę związków między poszczególnymi wartościami, podobną w różnych kulturach. Dwa wymiary dwubiegunowe: „otwartość na zmiany” (hedonizm, stymulacja i samosterowność) *versus* „zachowawczość” (tradycja, bezpieczeństwo i konformizm) oraz „przekraczanie Ja” (życzliwość, uniwersalizm) *versus* „umacnianie Ja” (siła, osiągnięcia) organizują wartości w sposób niemal uniwersalny.

Na gruncie polskim warto zwrócić uwagę na badania nad ogólnymi wartościami młodzieży (np. Smoleńskiej, 1988; Skarżyńskiej, 1991, 1995; Zalewskiej, 1993, 1997, 1998), które, jak u Skarżyńskiej (1991) analizowane są np. na wymiarach konformizmu – samokierowania oraz współżycia – osiągnięć (zob. Kohn, 1969). Należy odnotować, że mieszczą się one w grupie wartości przedstawionych przez Schwartz. W innym badaniu Skarżyńska (1995) dowodzi, że akceptacja odmiennych wartości – celów życia – ukierunkowuje codzienne życie młodych ludzi, modyfikuje ich aktywność, sposób spędzania czasu. Na przykład osoby badane deklarujące, iż żyją „z dnia na dzień”, najwyższą cenią wartości typowo młodzieńcze: wolność, urozmaicone, pełne przygód życie z przyjaciółmi (Skarżyńska, 1995, s. 148). Zróżnicowanie priorytetów w zakresie wartości wiąże się z różnymi formami rekreacji.

Warto także zwrócić uwagę na inny aspekt udziału wartości w wyborach rekreacyjnych. Zachowania rekreacyjne, jako że są społecznie konstruowane są

oceniane z tej perspektywy z uwagi na określone wartości. Działalność rekreacyjna łatwo może ulec wypatrzeniu, gdy nie uwzględnia kontekstu społecznego. Dana działalność nie może być celem samym w sobie, oddzielnym od celów rozwojowych jednostki i społeczeństwa (Bańka, 2002).

Ważnym trendem zainteresowań badawczych nad preferencjami aktywności w czasie wolnym jest poszukiwanie podłoża wyborów rekreacyjnych w cechach osobowych jednostki (np. Craik, McKechnie, 1978; Ewert, Hollenhurst, 1989; Furnham, 1981; Eysenck i in., 1982; Jackson, 1993). W ostatnich latach badania nad osobowością doprowadziły do zredukowania dużej liczby osobowościowych charakterystyk do pięciu fundamentalnych czynników, takich jak: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość i sumiennność (Mannell, Kleiber, 1999). Ten pięcioczynnikowy model osobowości określany jest jako model Wielkiej Piątki (Costa, McCrae, 1989, 1992, 1994; Zawadzki i in., 1995). Najczęściej badanymi zmiennymi osobowymi, w kontekście rekreacji i czasu wolnego, są ekstrawersja, neurotyczność oraz otwartość na doświadczenia. Do ekstrawersyjnej rodziny cech zalicza się poszukiwanie doznań. Podobnie jak ekstrawersja, poszukiwanie doznań jest tendencją do poszukiwania stymulacji i brania ryzyka, aby osiągnąć optymalne doznanie (Zuckerman, 1979, 1994). Optymalną stymulację traktuje się też jako potrzebę (Mannell, Kleiber, 1999). Skala poszukiwania doznań koreluje zarówno z ekstrawersją jak i psychotyzmem (Argyle, 1996), zaś ekstrawertycy mają wyższy poziom psychotyzmu (Eysenck i in., 1982).

Sugeruje się, że ujawnianie się cechy zachowania, jaką jest poszukiwanie doznań, zaczyna się w dzieciństwie, osiąga szczyt w adolescencji, po czym zaczyna opadać (Zuckerman, 1994). Ta hipoteza została generalnie potwierdzona, choć w niektórych badaniach szczyt „poszukiwania doznań” pojawiał się we wczesnych latach 20. Zgodnie z Zuckermanem, wysoka tendencja do poszukiwania doznań przekłada się na preferencje przygodowej, urozmaiconej i intensywnej aktywności rekreacyjnej, np. skoki spadochronowe, paralotniarstwo, alpinizm i inne sporty ekstremalne, także seks (por. też Eysenck i in., 1982; Argyle, 1996). Wydaje się, że substytutem takiej działalności rekreacyjnej może być czytanie wstrząsających książek czy oglądanie filmów nappełniających widza strachem (por. Gnoth, 1997). W innych badaniach ujawniono pozytywny związek neurotyzmu i ekstrawersji z partycypacją w ćwiczeniach mających na celu kontrolę wagi, ogólny wygląd i zadowolenie (Davis, i in., 1995; Raymore, 2002), przy czym osoby ekstrawertywne preferowały wykonywanie ćwiczeń wśród innych ludzi a nie w samotności (Courneya, Hellsten, 1998).

Odmienne wybory dokonują jednostki, które są predysponowane do unikania stymulacji. Te prawdopo-

dobnie preferują bardziej znane sytuacje rekreacyjne. Na przykład niektóre dane empiryczne wskazują, że osoby, które spędzają mnóstwo czasu na wyobrażeniowych grach komputerowych są bardziej introwertywne (Douse, McManus, 1983). Według Eysencka i in. (1982, s. 5), „mamy tendencję do szukania takich sensorycznych środowisk, które sprzyjają optymalnemu funkcjonowaniu”.

W literaturze poświęconej zagadnieniom rekreacji, w tym problemowi nudy czasu wolnego, cytuje się wiele badań odnoszących się do psychologii stymulacji. Iso-Ahola (1980) adaptuje teorię optymalnego pobudzenia (Berlyne, 1978) do zagadnień czasu wolnego. Na polskim gruncie badawczym problematyka optymalnego poziomu stymulacji jest omawiana w ramach Transakcyjnego Modelu Temperamentu Eliasza (np. 1992) oraz Regulacyjnej Teorii Temperamentu Strelaua (np. 1985).

Według Argyle'a (1996) cechy osobowości mają skromny wpływ na wybór sportów, większy na pewne rodzaje sportów, nieznacznie większy na kontakty towarzyskie i bardzo mały na religię i muzykę.

INTERPERSONALNE KORELATY PREFERENCJI REKREACYJNYCH

Interpersonalnym czynnikiem wyboru miejsc i zachowań rekreacyjnych określa się jednostki bądź grupy wywierające wpływ na te wybory. Ten czynnik wydaje się ważny w badaniu młodzieży ze względu na duże znaczenie, jakie w okresie dorastania ma dla młodych ludzi kontekst społeczny, grupa rówieśnicza, przyjaciel, a także inne osoby spoza kręgu rodzinnego. Np. z powodu zachęty grupy przyjaciół, młode dziewczęta podejmowały uczestnictwo w aktywności fizycznej (Bungum, Vincent, 1997). Caldwell, Darling (1999) odkryli, że dorastający, którzy byli otwarci na wpływy rówieśnicze przyjmowali więcej „używek” aniżeli osoby mniej związane z grupą rówieśniczą. Przykład ten dostarcza informacji o intrapersonalnej charakterystyce (konformizm) moderowanej wpływami interpersonalnej zmiennej – udział rówieśników w danej aktywności (Raymore, 2002). Wpływy rówieśnicze mogą także mieć charakter pozytywny, np. angażowanie się w pracę wolontariusza na skutek zachęty ze strony przyjaciół, co pozwala podtrzymać relacje rówieśnicze (Argyle, 1996).

Prócz grupy rówieśniczej, także rodzice odgrywają ważną rolę w transmisji behawioralnych wzorów i podstawowych wartości odniesionych do czasu wolnego. Rodzice mogą na różne sposoby wpływać na wybory rekreacyjne młodych ludzi – która aktywność jest dobra, a która nie. Mogą organizować dzieciom czas, dostarczać lub umożliwiać dostęp do odpowiednich materiałów jako środków realizacji celów rekreacyjnych. Ogólnie rodzice tworzą okazje dzieciom do uczestnictwa w wybranych formach rekreacji.

Przez transakcje z członkami rodziny, obserwacyjne uczenie się i identyfikację z zachowaniami innych, jednostka nabywa podstawową wiedzę o czasie wolnym i rekreacji, ich roli w życiu człowieka, o postawach, wartościach i motywach z nimi związanych, kształtuje wzorce i nawyki rekreacyjne (Iso-Ahola, 1980). Np. wybiera jako zachowania rekreacyjne fizyczne ćwiczenia zamiast spędzania wiele czasu na biernym odpoczynku, dzięki silnej wierze w to, że wpłyną one na jej psychologiczny dobrostan. W ten sposób zdobywa też doświadczenie o psychologicznych korzyściach czynnej rekreacji. Warto zauważyć, że młodzi ludzie wnoszą do ich relacji rówieśniczych wiele właściwości będących rezultatem socjalizacyjnych doświadczeń rodzinnych (Steinberg i in., 2001).

STRUKTURALNE KORELATY PREFERENCJI REKREACYJNYCH

Z ekologicznego punktu widzenia, jedną z głównych „struktur” w naszym życiu jest społeczeństwo lub makrosystem (Bronfenbrenner, 1986). Demograficzna charakterystyka jest ważna (ustanowienie strukturalnych facylitatorów i utrudnień), ponieważ określa ona miejsce jednostki w strukturze społeczeństwa (Raymore, 2002). Miejsce jednostki w strukturze społecznej, związane z nim prawa i przywileje, także określone dochody, mogą definiować „właściwą aktywność rekreacyjną”, „wymuszać”, podobnie jak wartości, określone działania jednostki. Mamy tu do czynienia z kombinacją społeczno-ekonomicznych i demograficznych czynników, które tworzą źródła i możliwości wyboru miejsc i aktywności rekreacyjnej (Jackson, 1992; Jackson, Burton, 1999; Kelly, 1999). Można do nich zaliczyć wiek, płeć, identyfikację etniczną, poziom wykształcenia, wysokość zarobków, dochód w rodzinie i inne. Na przykład – jak to wyjaśniano we wprowadzeniu – obraz dorastania w krajach rozwijających się, również w Polsce, jest bardzo zróżnicowany demograficznie. Inne są warunki ekonomiczne i edukacyjne na obszarze miejskim w porównaniu z terenami wiejskimi, co często pociąga za sobą konieczność wczesnego podejmowania przez młodych ludzi ról dorosłych i zróżnicowanie aktywności w czasie wolnym.

W odniesieniu do problemu różnic płci w zakresie aktywności w czasie wolnym, badania młodzieży dostarczają informacji o tym, że dziewczęta częściej niż chłopcy odczuwają czas wolny jako czas kontrolowany, wybierają częściej interpersonalne kontakty jako zajęcia relaksujące je (Richards, Larson, 1989; Shaw, 1992; Kleiber i in., 1993; Skogen, Wichstrom, 1996). Poświęcają one również wiele czasu wolnego na czynności związane z ich „dobrym wyglądem” – np. dobór ubrania, makijaż (Kostash, 1987), a także więcej z nich, w porównaniu z chłopcami, uczestniczy w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych o charakterze intelektual-

nym. Mężczyźni w okresie adolescencji wskazują na czynny rodzaj wypoczynku (sport) oraz na radość, zadowolenie jako komponenty czasu wolnego (Kleiber i in., 1993).

UWAGI KOŃCOWE

W kontekście powyższych rozważań nie budzi wątpliwości, że sposoby zajęcia czasu wolnego przez młodzież spełniają istotną rolę w jej rozwoju i tworzą przesłanki subiektywnego dobrostanu psychicznego. Zaproponowany model teoretyczny dla rozumienia korelatów preferencji rekreacyjnych młodych ludzi, jak i rezultaty badań empirycznych, wskazują na różną wagę poszczególnych jego elementów dla wyborów rekreacyjnych młodzieży. Szczególne miejsce zajmuje w nim percepcja przez dorastających psychologicznych konsekwencji (korzyści, afordancji) związanych z aktywnością w czasie wolnym, analizowana z transakcyjnej perspektywy. Percepcja może stanowić subiektywną miarę dobrostanu, wyznaczać szczęście i zadowolenie z działalności rekreacyjnej. Bywa, że miara ta jest rozbieżna ze społecznym wyobrażeniem dobrostanu psychicznego, opartym na wartościach i celach podzielanych przez ogół obywateli (zob. Bańka, 1990, 2002; Czapiński, 2002). Z tego powodu, a także z powodu zmiany warunków życia młodzieży i prewencji patologii, konieczne jest dalsze badanie aktywności rekreacyjnej młodzieży.

LITERATURA

- Allen, L.R. (1982). The relationship between Murray's personality needs and leisure interests. *Journal of Leisure Research*, 14, 1, 63–76.
- Altman I., Rogoff B. (1987). World views in psychology: Trait, Interactional, Organismic and Transactional perspectives. W: D. Stokols, I. Altman (red.), *Handbook of environmental psychology* (t. 1, s. 1–40). New York: Wiley.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London, Penguin Books.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood. *American Psychologist*, 55, 469–48.
- Arnett, J.J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57, 10, 774–783.
- Bańka, A. (1990). Praca a rekreacja – dylematy psychologiczne, W: Psychologiczne i społeczne uwarunkowania rekreacyjnej działalności sportowej. Seria: *Monografie AWF w Poznaniu*, Nr 282.
- Bańka, A. (1999). Zarządzanie telepracą. *Ergonomia*, 22, 1, 49–63.
- Bańka, A. (2002a). *Spoleczna psychologia środowiskowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Bańka, A. (2002b). Człowiek w środowisku kreowanym przez człowieka. *Kolokwia Psychologiczne*, 10, 97–115.
- Bańka, A. (2003). Transnational career guidance in the transition from education to world of work. W: *School and Business – Making Transition Work*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński (w druku).

- Bańka, A., Derbis, R. (1994). *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*. Poznań-Częstochowa: Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie.
- Barker, R.G. (1968). *Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20–33.
- Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15, 3, 219–228.
- Bennett, D.J., Bennett, J.D. (1970). Making the scene, W: G.P. Stone, H.A. Farberman (red.), *Social Psychology through symbolic interaction* (s. 190–196). Waltham, Mass.: Ginn-Blaisdell.
- Berlyne, D.E. (1978). Curiosity and learning. *Motivation and Emotion*, 2, 97–175.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Recent advances in research on the ecology of human development, W: R.K. Silbereisen, K. Eyferth, G. Rudinger (red.), *Development as action in context: Problem behavior and normal youth development* (s. 287–309). New York: Springer.
- Bronfenbrenner, U. (1995). Rozwój a środowisko, W: R. Vasta, A.M. Haith, S.A. Miller (red.), *Psychologia dziecka* (s. 72–75). Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Brzezińska, A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Bungum, T.J., Vincent, M.L. (1997). Determinants of physical activity among female adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 2, 115–122.
- Caldwell, L.L., Darling, N. (1999). Leisure context, parental control, and resistance to peer pressure as predictors of adolescent partying and substance use: An ecological perspective. *Journal of Leisure Research*, 31, 1, 57–77.
- Cartwright, G.F. (1994). Virtual or real. The mind in Cyberspace. *The Futurist*, March/April.
- Chawla, L., Heft, H. (2002). Children's competence and the ecology of communities: a functional approach to the evaluation of participation. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 201–216.
- Childress, H. (1999). *Modernist Missions: the hidden programme of skate parks and youth centres*. San Luis, CA, Jay Farbstein&Associates.
- Clark, Ch., Uzzell, D.L. (2002). The affordances of the home, neighborhood, school and town centre for adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 95–108.
- Crawford, D.W., Jackson, E.L., Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309–320.
- Cook, M., Young, A., Taylor, D., Bedford, A.P. (1998). Personality correlates of alcohol consumption. *Personality and Individual Differences*, 24, 5, 641–647.
- Courneya, K.S., Hellsten, L.M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24, 5, 625–633.
- Craik, K.H., McKechnie, G.E. (1978). *Personality and the environment*. London: Sage Publications Ltd.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281–294.
- Csikszentmihalyi, M. (1981). Leisure and socialization. *Social Forces*, 60, 2, 332–340.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Psychologia optymalnego doświadczenia. Przepływ. Jak poprawić jakość życia?* Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- Czapiński, J. (2002). Szczęśliwy człowiek w szczęśliwym społeczeństwie? Zrównowagony rozwój, jakość życia i złudzenie postępu. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 9–33.
- Davies, C., Fox, T., Brewer, H., Ratusny, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age and gender. *Personality and Individual Differences*, 19, 2, 165–174.
- Douse, N.A., McManus, I.C. (1983). The personality of fantasy game players. *British Journal of Psychology*, 84, 505–510.
- Dovey, K. (1990). Refuge and imagination: places of peace in childhood. *Children's Environments Quarterly*, 7, 13–17.
- Driver, B.L., Tocher, S.R. (1970). Towards a behavioral interpretation of recreational engagement with implications for planning, W: B.L. Driver (red.), *Elements of outdoor recreation planning* (s. 9–31). Ann Arbor, MI: The University of Michigan Press.
- Driver, B.L. (1976). Quantification of outdoor recreationists' preferences, W: B. Van Der Smissen (red.), *Research, camping and environmental education* (s. 165–187). University Park, PA: The Pennsylvania State University Department of Health, Physical Education and Recreation.
- Driver, B.L., Brown, P.J. (1975). A socio-psychological definition of recreation demand, with implication for recreation resource planning. W: *Assesing Demand for Outdoor Recreation* (s. 62–88). Washington DC: National Academy of Sciences.
- Driver, B.L., Knopf, R.C. (1976). Temporary escape. One product of sport fisheries management. *Fisheries*, 1, 2–20.
- Driver, B., Brown, P., Peterson, G. (red.). (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Driver, B.L., Bruns, D.H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. W: E.L. Jackson, T.L. Burton (red.), *Leisure Studies. Prospects for the twenty – first century* (s. 349–369). Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. State College.
- Eliasz, A., Marszał-Wiśniewska, M. (1992). *Temperament a rozwój młodzieży*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Eliasz, A. (1993). *Psychologia ekologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Erikson, E.H. (1985). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Ewert, A., Hollenhurst, S. (1989). Why people climb. *Journal of Leisure Research*, 17, 241–249.
- Eysenck, H.J., Nias, D.K.B., Cox, D.N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 16, 4, 1–56.
- Furnham, A. (1981). Personality and activity preference. *British Journal of Social Psychology*, 20, 57–68.
- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gibson, E.J. (1991). The ecological approach: A foundation for environmental psychology. W: R.M. Downs, L.S. Liben, D.S. Palermo (red.), *Visions of aesthetics, the environment and development: The legacy of Joachim F. Wohlwill* (s. 87–108). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gnoth, J. (1997). Tourism motivation and expectation formation. *Annals of Tourism Research*, 24, 2, 283–304.

- Goodale, T.L. (1990). Perceived freedom as leisure's antithesis. *Journal of Leisure Research*, 22, 296–302.
- Gordon, C., Gaitz, C.M., Scott, J. (1976). Leisure and lives: personal expressivity across the life span, W: R.H. Binstock, E. Ahanas (red.), *Handbook of aging and the social sciences* (s. 310–341). New York: Van Nostrand Reinhold Co.
- Gray, D.E. (1972). Exploring inner space. *Parks and Recreation*, 46, 18–19.
- Haggard, L.M., Williams, D.R. (1991). Self-identity benefits of leisure activities, W: B.L. Driver, P.J. Brown, G.L. Peterson (red.), *The benefits of leisure* (s. 103–119). London: Venture Publishing, State College, Penn.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1990). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hartig, T., Mang, M., Evans, G. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3–26.
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental tasks and education* (wyd. 3). New York: Mc Kay.
- Haworth, J.T. (1986). Meaningful activity and psychological models of nonemployment. *Leisure Studies*, 5, 281–297.
- Heft, H. (1988). Affordances of children's environments: A functional approach to environmental description. *Children's Environments Quarterly*, 5, 29–37.
- Hendry, L.B., Shucksmith, J., Love, J.G., Glendinning, A. (1993). *Young people's leisure and lifestyles*. London: Routledge.
- Hurlock, E.B. (1965). *Rozwój młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm.C. Brown Co.
- Iso-Ahola, S.E., Allen, J. (1982). The dynamics of leisure motivation: the effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 2, 141–149.
- Iso-Ahola, S.E. (1989). Motivation for leisure, W: E.L. Jackson, T.L. Burton (red.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (s. 247–281). London: Venture Publishing, Inc. State College, PA.
- Iso-Ahola, S.E. (1999). Motivational foundations of leisure. W: L. Jackson, T.L. Burton (red.), *Leisure Studies. Prospects for the twenty-first century* (s. 35–51). Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. State College.
- Jabłoński, R. (1997). Wirtualna rzeczywistość – kreacja cyfrowych obrazów, W: S. Krzemień-Ojak (red.), *Kultura i sztuka u progu XXI wieku* (s. 33–42). Białystok: Trans Humana.
- Jackson, E.L., Burton, T.L. (1999). *Leisure studies. Prospects for the twenty-first century*. Venture Publishing, Inc., State College, Pennsylvania.
- James, K. (2000). You can feel them looking at you: the experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of Leisure Research*, 32, 2, 262–280.
- Jundziłł, E. (1998). *Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży. Diagnostyka i zaspokojenie*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kaplan, S. (1983). A model of person-environment compatibility. *Environment and Behavior*, 15, 311–332.
- Kaplan, S., Talbot, J.F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience, W: I. Altman and J.F. Wohlwill (red.), *Human Behavior and Environment: Advances in theory and research. Behaviour and the natural environment* (t. 6, s. 163–203). New York: Plenum Press.
- Kelly, J.R. (1983). *Leisure identities and interactions*. London: Allen and Unwin.
- Kelly, J.R. (1997). Leisure as life: outline of a reconstruction. *Society and Leisure*, 20, 2, 401–418.
- Kelly, J.R. (1999). Leisure behaviors and styles: Social, economic and cultural factors. W: E.L. Jackson, T.L. Burton (red.), *Leisure studies. Prospects for the twenty-first century* (s. 135–150). Venture Publishing, Inc., State College, Pennsylvania.
- Kleiber, D. (1983). Sport nad human development: a dialectical interpretation. *Journal of Humanistic Psychology*, 23, 76–95.
- Kleiber, D.A., Larson, R., Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 3, 169–176.
- Kleiber, D.A., Caldwell, L.L., Shaw, S.M. (1993). Leisure meanings in adolescence. *Society and Leisure*, 16, 1, 99–114.
- Kohn, M.L. (1969). *Class and conformity: a study in values*. Homewood: Dorey Press.
- Korpela, K. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12, 249–258.
- Korpela, K., Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favourite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221–233.
- Kostash, M. (1987). *No kidding: inside the world of teenage girls*. Toronto: McClelland and Stewart.
- Krzyśko, M. (1994). Wybrane zagadnienia z psychologii ekologicznej i psychologii środowiskowej, W: P. Migula, M. Nakonieczny, E. Dąbrowska (red.), *Problemy środowiska i jego ochrony. Wybrane zagadnienia z cyklu wykładów (część II, s. 175–185)*. Katowice: Centrum Studiów nad Człowiekiem i Środowiskiem, UŚ Tempus Cefes JEP 2716.
- Krzyśko, M. (2002). Nie opublikowane opracowanie materiałów z badań nad definiowaniem pojęcia „rekreacja” przez młodzież (pilotaż).
- Larson, R., Kleiber D.A. (1993). Structured leisure as a context for the development of attention during adolescence. *Society and Leisure*, 16, 77–98.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 1, 170–183.
- Lerner, R. (1982). Children and adolescents as producers of their own development. *Developmental Review*, 2, 342–70.
- Lerner, R., Kaufmann, M.B. (1985). The concept of development in contextualism. *Developmental Review*, 5, 309–333.
- Lipscombe, N. (1999). The relevance of the peak experience to continued skydiving participation: a qualitative approach to assessing motivations. *Leisure Studies*, 18, 267–288.
- Mannell, R.C. (1989). Leisure satisfaction. W: E.L. Jackson, T.L. Burton (red.), *Understanding Leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (s. 281–302). London: Venture Publishing, Inc. State College, PA.
- Łapińska, R., Żebrowska, M. (1975). Wiek dorastania. W: M. Żebrowska (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Manfredo, M.J., Driver, B., Brown, P. (1983). A test of concepts inherent in experience-based setting management of outdoor recreation areas. *Journal of Leisure Research*, 15, 3, 263–283.
- Manfredo, M.J., Driver, B.L. (1996). Measuring leisure motivation: a meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28, 3, 188–214.
- Mannell, R.C., Kleiber, D.A. (1999). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.

- Marsh, H.W. (1992). Extracurricular activities: beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, 84, 553–562.
- Mayton, D.M., Furnham, A. (1994). Value underginnings of antinuclear political activism: a cross-national study. *Journal of Social Issues*, 50, 4, 117–128.
- Munson, W.W. (1993). Perceived freedom in leisure and career salience in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 25, 3, 305–314.
- Murray, H.A. (1951). Some basic psychological assumptions and conceptions. *Dialectica*, 5, 266–292.
- Noack, P, Silbereisen, R.K. (1988). Adolescent development and choice of leisure settings. *Children's Environments Quarterly*, 5, 25–33.
- Obuchowska, I. (1996). *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Obuchowska, I. (2000). Adolescencja. Wczesna dorosłość, W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 163–233). Warszawa: PWN.
- Owens, P.E. (1988). Natural landscapes, gathering places, and prospect refuges: characteristics of outdoor places valued by teens. *Children's Environments Quarterly*, 5, 17–24.
- Patterson, M.E., Watson, A.E., Williams, D.R., Roggenbuck, J.R. (1998). An hermeneutic approach to studying the nature of wilderness experiences. *Journal of Leisure Research*, 30, 4, 423–453.
- Pietrasiniński, Z. (1988). Rozwój z perspektywy jego podmiotu, W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne* (s. 80–118). Warszawa: PWN.
- Pietrasiniński, Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Pietrasiniński, Z. (1997). Konstruowanie perspektywy biograficznej. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 385–398.
- Pigram, J.J. (1993). Human – nature relationships: Leisure environments and natural settings. W: T. Garling, R.G. Golledge (red.), *Behavior and environment: Psychological and geographical approaches* (s. 400–425). Elsevier Science Publishers B.V.
- Quintero, G., Nichter, M. (1996). The semantics of addiction: moving beyond expert models to lay understandings. *Journal of Psychoactive Drugs*, 28, 3, 219–228.
- Raymore, L.A. (2002). Facilitators to Leisure. *Journal of Leisure Research*, 34, 37–51.
- Richards, M.H., Larson, R. (1989). The life space and socialization of the self: sex differences in the young adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 6, 617–626.
- Robertson, B.J. (1999). Leisure and family: perspectives of male adolescents who engage in delinquent activity as leisure. *Journal of Leisure Research*, 31, 4, 335–359.
- Roberts, K. (1997). Same activities, different meanings: British youth cultures in the 1990s. *Leisure Studies*, 16, 1–15.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Safvenbom, R., Samdahl, D.M. (1998). Involvement in and perception of the free-time context for adolescents in youth protection institutions. *Leisure Studies*, 17, 207–226.
- Scherl, L. (1990). *Wilderness values and management. Paper presented at the Institute of Tropical Rainforests Studies workshop*. Townsville: May.
- Schoggen, Ph. (1989). *Behavior settings*. Stanford California: Stanford University Press.
- Schrader, M.P., Wann, D.L. (1999). High-risk recreation: the relationship between participant characteristics and degree of involvement. *Journal of Sport Behavior*, 22, 3, 426–441.
- Schwartz, S.H., Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878–891.
- Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. W: *Advances in experimental social psychology* (t. 25, s. 1–65). San Diego, CA: Academic Press.
- Schwartz, S.H. (2001). Wartości. W: A.S.R. Manstead, M. Hewstone (red.), *Encyklopedia Blackwella. Psychologia społeczna* (s. 701–704). Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5–14.
- Shaw, S.M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7, 1–25.
- Shaw, S.M. (1986). Leisure, recreation or free time? Measuring time usage. *Journal of Leisure Research*, 18, 177–189.
- Sherif M., Sherif, C.W. (1964). *Reference groups*. New York: Harper and Row.
- Silbereisen, R.K. Eyferth, K., Rudinger, G. (1994). *Development as action in context*. Berlin: Springer Verlag.
- Silbereisen R., Todt, E. (1994). *Adolescence in context. The inreplay of families, school, peers and work in adjustment*. Berlin: Springer Verlag.
- Skarżyńska, K. (1991). *Konformizm i samokierowanie jako wartości. Struktura i źródła*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Skarżyńska, K. (1995). Wartości i możliwości jako wyznaczniki sytuacji jednostki. *Kolokwia Psychologiczne*, 5, 142–153.
- Skogen, K., Wichstrom, L. (1996). Delinquency in the wilderness: patterns of outdoor recreation activities and conduct problems in the general adolescent population. *Leisure Studies*, 15, 151–169.
- Skorny, Z. (1989). *Mechanizmy regulacyjne ludzkiego działania*. Warszawa: PWN.
- Smoleńska, Z. (1988). Cele życiowe młodzieży a cele życiowe rodziców. *Psychologia Wychowawcza*, 2, 201–214.
- Szymczak, M. (red.). (1981). *Słownik języka polskiego* (t.3, s. 40). Warszawa: PWN.
- Sobczyńska, K. (1997). Sposoby spędzania czasu i zainteresowania młodzieży. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 6, wkładka.
- Sobel, D. (1990). A place in the world: adults' memories of childhood's special places. *Children's Environments Quarterly*, 7, 5–12.
- Sommer, B. (1990). Favorite places of Estonian adolescents. *Children's Environments Quarterly*, 7, 32–36.
- Stebbins, R.A. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251–272.
- Stebbins, R.A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies*, 16, 17–25.
- Stebbins, R.A. (2001). The costs and benefits of hedonism: some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure Studies*, 20, 305–309.
- Steinberg, L., Morris, A.Sh. (2001). Adolescent development.

- Annual Review Psychology*, 52, 83–110.
- Strelau, J. (1985). *Temperament osobowość działanie*. Warszawa: PWN.
- Tinsley, H.E.A., Barrett, T., Kass, R. (1977). Leisure activities and need satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 9, 4, 110–120.
- Tinsley, H.E.A., Kass, R. (1978). Leisure activities and need satisfaction: a replication and extension. *Journal of Leisure Research*, 10, 191–202.
- Tinsley, H.E.A., Eldredge, B.D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: a taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 2, 123–132.
- Tinsley, H.E.A., Tinsley, D.J. (1986). A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experiences. *Leisure Sciences*, 8, 1–45.
- Trzebińska, E., Łuszczynska, A. (2002). Psychologia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia*, 1.
- Tyszkowa, M. (1977). *Aktywność i działalność dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Miles, M.A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201–230.
- Van Langenhove, L. (1992). The identification and measurement of psychological aspects of leisure. *Leisure Studies*, 11, 147–156.
- Walker, G.J., Hull IV, R.B., Roggenbuck, J.W. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research*, 30, 4, 453–472.
- Wapner, S. (1987). A holistic, developmental, systems-oriented environmental psychology: Some beginnings., W: D. Stokols, I. Altman (red.), *Handbook of environmental psychology* (t. 2, s. 1433–1465). New York: Wiley.
- Wapner, S., Demick, J. (1990). Development of experience and action: Levels of integration in human functioning., W: G. Greenberg, E. Tobach (red.), *Theories of the evolution of knowing: The T.C. Scheneida conference series* (s.47–68). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wapner, S., Demick, J. (1992). The organismic-developmental, system approach to the study of critical person-in-environment transitions through the life span. W: T. Yamamoto, S. Wapner(red.), *A developmental psychology of life transitions* (s. 5–15). Tokyo: Kyodo Shuppan.
- Wearing, S., Wearing, B. (2000). Smoking as a fashion accessory in the 90s: conspicuous consumption, identity and adolescent women's leisure choices. *Leisure Studies*, 19, 45–58.
- Wegner, D.M., Vallacher, R.R., Macomber, G., Wood, R., Arps, K. (1984). The emergence of action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 269–279.
- Wicker, A.W. (1979). *An introduction to Ecological Psychology*. Monterey, CA: Brooks /Cole.
- Winiarski, R. (1989). *Wstęp do teorii rekreacji*. Kraków: Skrypt AWF nr 100.
- Woolley, H., Johns, R. (2001). Skateboarding: The city as a playground. *Journal of Urban Design*, 6, 2, 211–230.
- Zalewska, A. (1997). Cele życiowe licealistów i studentów w zależności od reaktywności i płci. *Psychologia Wychowawcza*, 1, 12–24.
- Zalewska, A. (1998). Ważność wartości społecznych wśród młodzieży uczącej się. *Forum Psychologiczne*, 3, 2, 144–165.
- Zawadzki, B., Szczepaniak, P., Strelau, J. (1995). Diagnoza psychometryczna pięciu wielkich czynników osobowości: Adaptacja kwestionariusza NEO-FFI Costy i McCrae do warunków polskich. *Studia Psychologiczne*, t. 33, 189–225.
- Zuckerman, M., Eysenck S., Eysenck H. (1978). Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age and sex comparison. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 139–149.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.