

Ryszard Winiarski

Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego

Terminologia, definicje, klasyfikacje

Słowo „rekreacja” wywodzi się z języka łacińskiego, w którym *recreatio* (od *recreo* – ożywić, odnowić, pokrzepić, na nowo stworzyć) oznacza powrót do zdrowia, sił. W języku angielskim słowo *recreation* używane było już w XVI wieku w znaczeniu mentalnej lub duchowej pociechy (*The New Oxford Dictionary of English* 2001, s. 1552). W XVII i XVIII wieku stosowano je do określenia aktywności dostarczającej odpoczynku fizycznego i psychicznego po uciążliwej i destrukcyjnej pracy, a jego opozycyjne znaczenie wobec pracy przemysłowej uwidoczniło się zwłaszcza w wieku XIX (Arnold 1985).

W Polsce termin ten pojawił się w drugiej połowie XVI wieku i oznaczał „przerwę w wykonywaniu jakichś obowiązków, bądź też służące odpoczynkowi zajęcia, którymi tę pauzę wypełniano.[...] Od początku zatem wiązano rekreację z czasem wolnym i wytchnieniem od obowiązków, przy czym nie oznaczała ona bynajmniej bezczynności, a właśnie specyficzną formę aktywności” (Kunicki 1997, s. 83). W XIX wieku używano go również jako odpowiednika wyjazdów do uzdrowisk w celach zdrowotno-wypoczynkowych, a w dwudziestoleciu międzywojennym stosowano go, głównie w nomenklaturze oświatowej, do określenia przerwy między lekcjami (Dudek 2006). We współczesnym języku polskim słowo rekreacja występuje w znaczeniu węższym, słownikowym, jako synonim aktywnego wypoczynku oraz szerszym, potocznym, jako zajęcia związane z czasem wolnym¹.

¹ W tym znaczeniu jest ono bliskie angielskiemu pojęciu *leisure*, które nie ma polskiego odpowiednika. Propozycja przedwojennego językoznawcy Adama Kryńskiego, aby zastosować tu termin „wczasy” nie przyjęła się we współczesnym języku polskim, chociaż niektórzy pedagodzy używali go w piśmiennictwie fachowym (np. Kamiński, Suchodolski, Wojciechowski, Wrocławski).

Podjęmowano wiele prób ścisłego zdefiniowania tego pojęcia. Zdaniem Richarda Krausa (2001, s. 39) różne definicje rekreacji występujące w literaturze fachowej zawierają następujące elementy: aktywność (fizyczną, umysłową, społeczną i emocjonalną), dobrowolne uczestnictwo, wewnętrzną motywację uczestników oraz pożądane rezultaty uczestnictwa (przyjemność, zadowolenie, satysfakcję). O tym, czy coś jest rekreacją, decyduje postawa i stan umysłu (*state of mind*) człowieka, a nie forma aktywności. Według Krausa (2001, s. 45) rekreacja to „aktywności i doświadczenia człowieka związane z czasem wolnym. Zazwyczaj są one przyjemne i podejmowane dobrowolnie na podstawie o wewnętrznej motywacji, chociaż mogą też być do pewnego stopnia przymusowe, zewnętrznie motywowane i wiązać się z dyskomfortem, czy nawet bólem i zagrożeniem. Rekreacja może być także rozpatrywana jako stan emocjonalny wynikający z uczestnictwa lub instytucja społeczna, dziedzina kariery zawodowej czy sfera biznesu”.

W piśmiennictwie polskim autorzy w definicjach rekreacji często nawiązują do koncepcji czasu wolnego (*loisir*) francuskiego socjologa Joffre'a Dumazediera (1962, s. 26), który wymienia jego trzy podstawowe funkcje: wypoczynkową (*délassement*), rozrywkową (*divertissement*) i rozwojową (*développement*). Na przykład Maciej Demel i Włodzimierz Humen, w podręczniku *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej* (1970, s. 7) proponują, aby terminem rekreacja określać „różnorakie formy aktywności, podejmowane poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia”. Z kolei Teresa Wolańska (1997, s. 59) pojęcie to odnosi do „różnego rodzaju zajęć, podejmowanych w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych”. Z punktu widzenia nauk humanistycznych istotne jest, aby rekreację traktować jako aktywność człowieka, która służy zaspokajaniu jego potrzeb i aspiracji, dostarczając nie tylko rozrywki i odpoczynku, ale także wpływając na jego osobowość. Chociaż samo uprawianie rekreacji jest źródłem przyjemności i satysfakcji, to może ono również polegać na „pracy” nad sobą, której efektem jest rozwój sprawności fizycznej i psychicznej, poprawa zdrowia i jakości życia człowieka. Istotą rekreacji jako zjawiska psychologicznego są przeżycia i doświadczenia, które człowiek gromadzi w toku swej kariery rekreacyjnej. Mają one podmiotowy i subiektywny charakter i zmieniają się wraz z rozwojem człowieka. Rekreacja to jednocześnie zjawisko społeczne, którego znaczenie i wartość ewoluowały wraz z rozwojem cywilizacji. Nie można wyjaśniać zachowań i motywacji rekreacyjnych ludzi bez uwzględnienia ich kontekstu historycznego i kulturowego, bez umiejscowienia ich w określonym czasie i przestrzeni społecznej. Podobnie jak

zabawa, z której się wywodzi, rekreacja jest wyrazem pewnej kultury (obecnie coraz bardziej globalnej) i stanowi jej nieodłączny element.

Rekreacja należy bez wątpienia do czynności ludycznych człowieka. Uczestnictwo w rekreacji nie jest pracą, ale zabawą w szerokim tego słowa znaczeniu. Instruktorzy prowadzący odpłatnie zajęcia rekreacyjne, przewodnicy turystyczni, zawodnicy w sporcie wyczynowym nie uprawiają rekreacji, tylko pracują, tzn. wykonują swój zawód, który jest źródłem ich utrzymania. Tzw. przemysł czasu wolnego (*leisure industry*) jest obszarem działalności zawodowej wielu ludzi i nie jest dla nich czasem wolnym.

Rekreacja nie musi się odbywać w czasie formalnie wolnym, tzn. poza godzinami i miejscem pracy. Obecnie coraz częściej przeplata się z pracą, zwłaszcza w życiu ludzi wykonujących wolne zawody, zawierające elementy twórczości. W przeciwieństwie do czynności czasu wolnego, które mogą mieć charakter bierny lub czynny, rekreacja wymaga pewnego wysiłku (fizycznego lub psychicznego)².

Elżbieta Tarkowska (2001, s. 27) uważa, że czas wolny jest kategorią historyczną, odnoszącą się do zjawisk z niezbyt odległej przeszłości, „związaną ze społeczeństwem przemysłowym, powstałą wraz z nim i zanikającą – czy też przekształcającą się wraz z jego przekształceniami”. Jej zdaniem jest on „tylko jednym z wielu rodzajów czasu społecznego i powinien być badany w tym kontekście” (s. 24). Jednak ze względu na jego związki z rekreacją oraz fakt, że wielu autorów nadal posługuje się tym terminem, często w sposób wieloznaczny, warto przybliżyć to pojęcie.

Czas wolny

W piśmiennictwie zagranicznym rozróżnia się pojęcia czasu wolnego (ang. *free time*, fr. *le temps libre*, niem. *frei Zeit*) i *leisure* (fr. *loisir*, niem. *Freizeit*). Pierwsze jest tylko kategorią czasu, drugie (nie mające odpowiednika w języku polskim) jest bardziej złożone i obejmuje zarówno czas, jak i różne rodzaje aktywności oraz doświadczenia (*experiences*) z nim związane (Kelly 1996, s. 22). W Polsce problemami czasu wolnego zajmowali się przede wszystkim socjologowie (Jan Danecki, Helena Strzemińska, Edmund Wnuk-Lipiński), pedagodzy (Aleksander Kamiński, Anna Zawadzka, Maria Czerepaniak-Walczak) i ekonomiści (Bohdan H. Jung, Kazimierz Rogoziński, Małgorzata Bombol).

² Tym samym opowiadamy się przeciw używaniu określenia „rekreacja bierna”. Wypoczynek może być bierny lub czynny, ale tylko wypoczynek czynny jest rekreacją.

Czas wolny można definiować w sposób „ilościowy” (empiryczny, obiektywny), jako część dobowego budżetu czasu, która pozostaje po wykonaniu wszelkich obowiązków (zawodowych i pozazawodowych) oraz po zaspokojeniu podstawowych potrzeb organizmu (fizjologicznych i higienicznych), jak również w sposób „jakościowy” (normatywny, subiektywny), jako czas, którym człowiek może swobodnie dysponować, przeznaczając go np. na wypoczynek, rozrywkę, samodoskonalenie. Jest to czas, w którym człowiek robi to, na co ma ochotę i co sprawia mu przyjemność. Maria Czerepaniak-Walczak (2007, s. 308–309) uważa, że czas wolny jest zjawiskiem typowo ludzkim (antropologicznym), dlatego uwzględniając podmiotową perspektywę rozumienia czasu wolnego, definiuje go jako tę postać „zegarowego” czasu podmiotu, którą „cechuje uświadamianie sobie przez osobę współwystępowania następujących cech: dobrowolność treści i formy zachowań, niekomercyjność oraz doświadczenie satysfakcji ze stanów i doświadczeń, które można przerwać w każdej chwili bez uszczerbku dla osoby i jej otoczenia”.

Klasyfikując czynności, które zaliczamy do rekreacji, musimy pamiętać, że nie forma, lecz podmiotowa ocena decyduje o ich rekreacyjnym charakterze. Ta sama czynność może być bowiem wykonywana dobrowolnie i stanowić formę rekreacji, a innym razem obowiązkowo i być traktowana jako praca. W tabeli 1. przedstawiono propozycję podziału form rekreacji. Chociaż ma on charakter umowny i nie całkiem rozłączny, może ułatwić analizę tego zjawiska.

Tabela 1. Formy rekreacji

| FORMY REKREACJI | | |
|--|---|--|
| SPORTOWE | TURYSTYCZNE | HOBBYSTYCZNE |
| Sporty rekreacyjne (np. golf, tenis, aerobik, jazda konna, pływanie, siatkówka plażowa, badminton) | Turystyka aktywna (np. piesza nizinna i górską, rowerowa, narciarska, żeglarska, kajakowa) | Amatorska działalność wytwórcza wędkarstwo, myślistwo, grzybobranie |
| TOWARZYSKIE | KULTURALNO-ROZRYWKOWE | WIRTUALNE |
| Tańce, gry i zabawy towarzyskie, zabawa w dyskoteci, clubbing, gra w kręgle, bilard, brydż | Amatorska twórczość artystyczna pobyt w parku rozrywki, parku tematycznym, wesołym miasteczku | Interaktywne gry internetowe (np. Second Life), gry komputerowe, gry na konsolę PS (PlayStation) |

Przyjmując inne kryteria podziału, można wyróżnić w zależności od miejsca uprawiania – rekreację plenerową (*outdoor recreation*) i uprawianą w pomieszczeniach zamkniętych (*indoor recreation*); w zależności od sposobu organizacji – rekreację zorganizowaną indywidualnie i instytucjonalnie; w zależności od rodzaju aktywności – rekreację psychiczną i fizyczną.

Rekreacja fizyczna

To aktywność o charakterze sportowym, turystycznym lub hobbystycznym, podejmowana dobrowolnie w celach: hedonistycznych, wypoczynkowych, zdrowotnych, estetycznych, towarzyskich i edukacyjnych. Ma ona szczególne znaczenie w życiu człowieka, ponieważ wyrównuje powszechnie odczuwany obecnie deficyt ruchu (hipokinezję), co sprawia, że jest wykorzystywana jako „środek dbałości o zdrowie, sylwetkę, sprawność i kondycję fizyczną” (Wolańska 1997, s. 59). Z tego też względu traktowana jest jako powinność współczesnego człowieka, warunek jego sprawności, zdrowia i dobrego samopoczucia. Rekreacja fizyczna jest ogniwem łączącym kulturę czasu wolnego i kulturę fizyczną.

Zarys teorii rekreacji, zabawy i czasu wolnego

Mówiąc o „teorii”, mamy na myśli nie tyle zespół uporządkowanych i spójnych wewnętrznie twierdzeń, ile ogół nagromadzonej wiedzy opisującej i wyjaśniającej fenomen rekreacji. Próby stworzenia „teorii rekreacji” podejmowano już od dawna. Najpierw w krajach, w których czas wolny stał się zjawiskiem powszechnym i jednocześnie problemem społecznym (Anglia, Stany Zjednoczone). Były one ściśle związane z rozwojem teorii zabawy i czasu wolnego. Zjawiska te skupiały początkowo uwagę biologów, psychologów i etnologów (zabawa) oraz filozofów, socjologów i pedagogów (*leisure*).

Do najbardziej znanych klasycznych teorii zabawy można zaliczyć teorie: nadmiaru energii (Fryderyka Schillera i Herberta Spencera), ćwiczeń przygotowawczych (Karola Groosa), atawizmu, rekapitulacji (G. Stanleya Halla), konwergencji (Williamy Sterna), katharsis (Harreya Carra i Édouarda Claparède'a), wypoczynku (Moritza Lazarusa) oraz uzupełnienia życia przez zabawę (Konrada Langego). Są one szczegółowo omawiane m. in. w pracach Ellisa (1973) i Okonia (1987). Twórcą oryginalnej teorii zabawy jako źródła kultury był Johan Huizinga, a znaną klasyfikację gier i zabaw przedstawił Roger Caillois. Wiele uwagi poświęcali też zabawom psycholodzy: Zygmunta Freud, Erik Erikson, Jean Piaget, Charlotta Bühler, Lew S. Wygotski, Daniil B. Elkonin – w Polsce Stefan Szuman

i Maria Przetacznikowa. Koncentrowali się oni jednak głównie na zabawach dziecka³.

Pierwszą, znaną koncepcję „czasu wolnego” (gr. *scholē*) zawdzięczamy Arystotelesowi. Przeciwstawiał on czynności produkcyjne, wykonywane z konieczności (np. przez niewolników), czynnościom godnym ludzi wolnych, służącym ich rozwojowi: filozofii, kontemplacji, nauce, sztuce, służbie państwu (de Grazia 1962). Arystoteles jako pierwszy zwrócił też uwagę na właściwe wykorzystanie czasu, zgodne z wartościami, które wyznaczają sens istnienia człowieka. Jego koncepcja ma charakter normatywny, ponieważ podkreśla wartość *scholē* (wolności od pracy i życiowych konieczności) oraz wskazuje czynności, którymi winien on być wypełniony – dążeniem do najwyższego dobra, czyli eudajmonii. Pojmował ją jako doskonałość jednostki, możliwą do osiągnięcia przez samorealizację człowieka, kontemplację, umiar w działaniu, czynienie dobra wspólnego. Czas wolny (*scholē*) nie był dla niego pospolitą, bierną rozrywką, ale szlachetnym, rozumnym działaniem – drogą do szczęścia, a nie jedynie cielesnej przyjemności.

W czasach nowożytnych czas wolny był przedmiotem refleksji wielu badaczy. Analizowano go najczęściej w relacji do czasu pracy. Wśród najbardziej znanych koncepcji, które stanowiły punkt odniesienia do rozważań nad czasem wolnym, można wymienić teorię alienacji robotnika w kapitalistycznym systemie pracy (Karola Marksa), teorię Maxa Webera wyjaśniającą wpływ etyki protestanckiej na rozwój „ducha kapitalizmu” (specyficznej, ascetycznej postawy akcentującej etos pracy i samodyscyplinę w konsumpcji) oraz „teorię klasy próżniaczej” Thorsteina Veblena, z której wynika między innymi, że sposób spędzania czasu wolnego, zwłaszcza demonstracyjna konsumpcja, może się stać symbolem prestiżu społecznego.

Powstałe w późniejszym okresie teorie czasu wolnego można zatem podzielić, w zależności od ich relacji do czasu pracy, na koncepcje zakładające odrębność czynności pracy i czasu wolnego (hipoteza kontrastu) lub ich zgodność (hipoteza kongruencji). Pierwsze, np. teoria kompensacyjna Habermasa (1958), dotyczą raczej prac produkcyjnych, monotonnych, niewymagających inwencji i nie dających satysfakcji, dla których czas wolny jest swoistym antidotum, sposobem zapobiegania deprivacji potrzeb człowieka. Drugie są adekwatne dla prac twórczych, wymagających intelektualnego zaangażowania, dających możliwość rozwoju i samorealizacji, dla których czas wolny jest dopełnieniem czasu pracy, jego kontynuacją (Danecki 1974). Żadna z wymienionych koncepcji nie jest

³ Wyniki ich badań mają dla nas ograniczone znaczenie, bo w tej pracy zajmujemy się rekreacją przede wszystkim jako „zabawą” ludzi dorosłych.

uniwersalna, a badania empiryczne nie potwierdziły istnienia bezpośredniego związku między rodzajem wykonywanej pracy a sposobem spędzania czasu wolnego, dlatego obecnie coraz częściej rezygnuje się z traktowania pracy jako punktu odniesienia dla rozważań nad czasem wolnym.

Współczesne socjologiczne koncepcje czasu wolnego były formułowane najczęściej na gruncie założeń jednego z trzech paradygmatów teoretycznych: funkcjonalizmu, strukturalizmu i postmodernizmu (Rojek 1997). Badacze koncentrowali się m.in. na problemach: czasu wolnego jako czynnika społecznej integracji i stratyfikacji, stylów życia, postaw i ról społecznych, tożsamości etnicznej, wykluczenia społecznego i dewiacji w czasie wolnym, wzorcotwórczej roli mediów elektronicznych, ograniczeń w dostępie do czasu wolnego (*leisure constraints*). Ostatnio czas wolny stał się również przedmiotem badań studiów kulturowych i feministycznych (*gender studies*) oraz tzw. socjologii wizualnej i figuracyjnej. Zaproponowano szereg ciekawych koncepcji szczegółowych charakteryzujących tzw. „społeczeństwo czasu wolnego” (*leisure society*). Nie udało się jednak do tej pory wypracować jednolitej i spójnej teorii czasu wolnego.

Stosunkowo późno czas wolny i rekreacja stały się przedmiotem zainteresowania psychologów, głównie społecznych. Jedną z pierwszych psychologicznych koncepcji rekreacji przedstawił Patrick (1916)⁴. Według niego życie w nowoczesnym społeczeństwie jest źródłem silnych napięć i obciążeń psychicznych, dlatego naturalne sposoby odpoczynku takie, jak np. sen, już nie wystarczają. Ludzie poszukując nowych sposobów odreagowania, sięgają po alkohol, narkotyki, różne rekreacyjne szaleństwa (*crazes*), a nawet wywołują konflikty zbrojne. Ponieważ społeczeństwo tłumi spontaniczne wyrażanie emocji, rekreacja powinna umożliwić ich uwolnienie i odreagowanie – zapewnić ujście dla nagromadzonych emocji (teoria katharsis). Patrick opisując wpływy społeczne w sferze czasu wolnego podkreślał, że umiejętność rekreacji jest rozwijana w toku spontanicznych zabaw w grupach dziecięcych, a formy, jakie przyjmuje, są uwarunkowane społecznie. Naśladownictwo społeczne jest jego zdaniem siłą, która kształtuje ludzkie dążenia w dziedzinie rekreacji.

Systematyczne badania psychologiczne czasu wolnego i rekreacji rozpoczęto w Stanach Zjednoczonych i w Niemczech Zachodnich w połowie lat 70. XX wieku (Neulinger 1974, Schmitz-Scherzer 1974). Neulinger (1981) sformułował koncepcję, w której wymienia dwa warunki zaliczania czynności do kategorii czasu wolnego: postrzeganą wolność (*perceived freedom*) oraz wewnętrzną motywację (*intrinsic motivation*). Zakłada on, że człowiek potrafi ocenić, czy robi coś z własnego wyboru i dlatego chce to robić. Oba kryteria mają charakter

⁴ Patrick używał terminu *relaxation* jako odpowiednika rekreacji.

psychologiczny, odnoszą się do stanu umysłu człowieka i dają się przełożyć na język empiryczny (operacjonalizować). Dlatego koncepcja ta była często wykorzystywana w badaniach czasu wolnego.

Inną koncepcję *leisure*, często przytaczaną w literaturze psychologicznej, zaproponował Iso-Ahola (1980). Jego zdaniem ludzie podejmując czynności w czasie wolnym, kierują się potrzebami „optymalnej niezgodności” lub „optymalnego pobudzenia”, które są źródłem ich motywacji wewnętrznej. Dążąc do zaspokojenia tych potrzeb, ludzie wybierają środowiska i formy czynności najbardziej odpowiednie dla siebie, to znaczy zgodne z ich indywidualnym poziomem zapotrzebowania na stymulację. Według niego motywacja czynności wolnoczasowych jest uwarunkowana społecznie i ulega zmianom w ciągu życia człowieka. W późniejszych pracach Iso-Ahola (1999) rozwijał i modyfikował swoją koncepcję, rezygnując z pojęcia „optymalnej niezgodności”, a koncentrując się na wewnętrznej motywacji i samodeterminacji w czynnościach typu *leisure*.

Krytycy obu koncepcji zarzucają im solipsyzm i ahistorycyzm, to znaczy ograniczanie się tylko do kategorii subiektywnych doświadczeń psychicznych oraz nieuwzględnianie faktu, że ludzkie czynności zmieniają się wraz rozwojem cywilizacji i kultury (Godbey 2000, Rojek 2005). Koncepcje te nie mają też wystarczającej mocy dyskryminacyjnej, nie różnicują istotnie działań ludzkich. Ich główne elementy: „postrzegana wolność”, „wewnętrzna motywacja” oraz „optymalne pobudzenie” mogą występować zarówno w czynnościach czasu wolnego, jak też w innych czynnościach ludzkich (np. w pracy).

Rekreacja we współczesnym świecie

Czas wolny człowieka ery postindustrialnej (ponowoczesnej) coraz bardziej przenika i stapia się z czasem pracy. Charakteryzuje się płynnością, mobilnością, powszechnością. Służy też innym celom i inaczej zaspokaja ludzkie potrzeby. Dlatego współczesna koncepcja czasu wolnego powinna uwzględniać zmiany, jakie dokonały się w systemach wartości społeczeństw krajów wysoko rozwiniętych na przełomie XX i XXI wieku, w których zaczynają dominować wartości postmaterialistyczne takie, jak: szczęście, dobre samopoczucie, jakość życia, zdrowie, sprawność fizyczna (Inglehart 1997). Obecnie tworzą się nowe wspólnoty, skupione wokół wspólnych wartości, pasji, zamiłowań, hobby, które dzięki globalnym środkom komunikacji, przekraczają dotychczasowe granice klasowe, wiekowe i geograficzne (Maffesoli 2008). Powstaje nowe, globalne społeczeństwo,

w którym nie ilość czasu wolnego, lecz sposób jego wykorzystania staje się wyznacznikiem pozycji społecznej i stylu życia człowieka⁵.

Jednocześnie ludzie coraz mniej czasu spędzają w towarzystwie innych: rodziny, przyjaciół, sąsiadów. Rozluźniają się i słabną więzi międzyludzkie, topnieje tzw. kapitał społeczny, co ma swoje negatywne następstwa, m. in. w pogarszającym się zdrowiu fizycznym i psychicznym społeczeństw krajów wysokorozwiniętych (Putnam 2008, s. 534 i nast.). Spada liczba nieformalnych kontaktów społecznych podejmowanych w czasie wolnym, maleje liczba członków organizacji i stowarzyszeń sportowych, traci na popularności uprawianie sportów zespołowych i gier towarzyskich, a wzrasta popularność widowisk sportowych oglądanych samotnie w domowym zaciszu (Putnam 2008, s. 158 i nast.). Współczesna kultura czasu wolnego staje się coraz bardziej „kulturą indywidualnej konsumpcji” (Reinhard 2009, s. 430).

Opisane przeobrażenia wpływają decydująco na sposób pojmowania istoty i celów rekreacji. Przestaje już być ona formą regeneracji sił fizycznych po pracy produkcyjnej (która stopniowo zanika), a staje się źródłem przyjemności, nowych wrażeń i emocji. Istnieje zatem potrzeba „przeorientowania jej modelu w kierunku, mówiąc ogólnie, zaspokajania potrzeb kreatywnych ludzi” (Krawczyk 2007, s. 80). Teoretyczną perspektywę do rozważań nad współczesną koncepcją rekreacji może stanowić ponowoczesna (postmodernistyczna) koncepcja człowieka. Zakłada ona, że „podstawowym regulatorem ludzkiego zachowania jest deficyt bodźców, a w konsekwencji – poszukiwanie wrażeń i zmiany [...] Jest to też koncentracja na przyjemności i różnorodnych formach jej osiągnięcia” (Łukaszewski 2003, s. 87 i 91). Kluczową sprawą staje się poprawa jakości życia, w którym coraz większą rolę zaczyna odgrywać pielęgnacja zdrowia, sprawności i urody, a aktywny wypoczynek (rekreacja) traktowany bywa jako forma samospelnienia i droga do szczęścia. Aktywność rekreacyjna jest przede wszystkim źródłem pozytywnych emocji, często towarzyszy jej „doświadczenie przepływu” (*flow experience*), które powstaje wówczas, gdy czynność całkowicie pochłania naszą uwagę, pozwalając harmonijnie skoncentrować energię psychiczną i fizyczną na działaniu, gdy mamy poczucie kontroli nad własnymi działaniami i w pełni wykorzystujemy swoje umiejętności, realizując trudne, ale leżące w zasięgu naszych możliwości cele, a także wówczas, gdy podejmujemy działania autoteliczne, wynikające z wewnętrznej motywacji, same w sobie przyjemne i satysfakcjonujące (Csikszentmihalyi 1998, 2005).

⁵ Współczesny paradoks czasu wolnego polega na tym, że jego ilość stoi w sprzeczności z wolnością człowieka (wolnością do). Najwięcej czasu „wolnego” (wolnego od) mają bowiem więźniowie i bezrobotni, tzn. osoby pozbawione wolności i pracy.

Punktem odniesienia dla rekreacji we współczesnym społeczeństwie nie jest już produkcja, lecz konsumpcja, szczególnie medialna, która wypełnia czas wolny człowieka niemal bez reszty. Ideologia konsumpcji zagraża jednak rekreacji, ponieważ promuje bierność, natychmiastowość i łatwość zaspokajania wszelkich potrzeb. Skoro wszystko staje się osiągalne szybko i bez wysiłku (*fast food, fast car, fast sex*), to po co tracić czas na żmudne ćwiczenia wyszczuplające, kosztowne wycieczki, stresujące spotkania z innymi ludźmi. Zamiast tego konsument otrzymuje gotowe, tanie i przyjemne substytuty: preparaty odchudzające, wirtualne podróże na ekranie telewizora, kontakty towarzyskie za pomocą komunikatorów internetowych. Ich użycie jest proste i dostarcza natychmiast skondensowanej przyjemności, dlatego staje się dla wielu ludzi atrakcyjną alternatywą uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych. W społeczeństwie konsumpcyjnym skrajnym, patologicznym wyrazem orientacji życiowej na przyjemność i rozrywkę staje się *shoppoholizm*, będący odpowiednikiem *pracoholizmu* – symbolu choroby społeczeństwa produkcyjnego. Traci na znaczeniu wartość użytkowa nabywanych dóbr, a zyskuje wartość dostarczanych przez nie przeżyć. Miejsce klienta, który kupował to, co było mu potrzebne (*economic shopper*) zajmuje „*recreational shopper*, dla którego robienie zakupów jest sposobem spędzania wolnego czasu” (Reinhard 2009, s. 415). Ekonomia produkcji ustępuje miejsca ekonomii konsumpcji i doświadczeń. Przedmiotem jej zainteresowań są zjawiska, które dostarczają wrażeń i wspomnień trwalszych i atrakcyjniejszych niż ulegające szybkiemu zniszczeniu dobra materialne (Pine, Gilmore 1999).

Konsumpcja

„W pierwotnej formie „konsumować” oznaczało zniszczyć, obrabować, podbić, wyczerpać. Jest to słowo nasycone przemocą i aż do końca wieku XIX miało wyłącznie negatywne konotacje. (...) Metamorfoza konsumpcji od zła do cnoty jest jednym z najważniejszych, choć najmniej zbadanych, spośród fenomenów XX w. Zjawisko masowej konsumpcji nie wystąpiło spontanicznie, ani nie było nieuchronnym produktem ubocznym nienasyconej ludzkiej natury. Wręcz przeciwnie. Na przełomie stuleci ekonomiści zauważyli, że większość ludzi pracy wołała zarabiać tylko tyle, by zaspokoić swoje podstawowe potrzeby i nieliczne luksusy, zaś bardziej ceniła czas wolny od pracy niż dodatkowy dochód osiągnięty dzięki tzw. nadgodzinom. (...) Dlatego w miarę wzrostu produkcji, biznesmeni szukali rozpaczliwie nowych sposobów dokonania zmian w psychice ludzi, aby przyciągnąć ich do „nowej ekonomicznej ewangelii konsumpcji”...

Źródło: J. Rifkin (2001). *Koniec pracy. Schyłek siły roboczej na świecie i początek ery postrynkowej*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław, s. 35–36.

Na początku XXI wieku rekreacja stała się zjawiskiem niezmiernie złożonym i zróżnicowanym, w którym jak w zwierciadle odbijają się problemy i sprzeczności współczesnego świata: dylematy produkcji i konsumpcji, dbałości o ciało i o ducha, rozwoju techniki i ochrony przyrody, trwałości i zmienności kultury. Z jednej strony mamy więc do czynienia w rekreacji z potrzebą wypoczynku, odnową sił, regeneracją zdrowia, z drugiej, z potrzebą nowych doświadczeń, rozwojem sprawności, tworzeniem nowych wartości (antynomia re-kreacji i kreacji). Rekreacja jest dla jednych osób „pracą nad sobą”, wysiłkiem związanym z realizacją jasno określonych celów (np. redukcją nadwagi, poprawą sylwetki, zapobieganiem przedwczesnemu starzeniu się), a dla innych czynnością autoteliczną, przyjemnością funkcjonalną, celem samym w sobie (antynomia pracy i zabawy). Rekreacja fizyczna jest zdaniem jednych powinnością współczesnego człowieka, niezbędną dawką ruchu w życiu pozbawionym wysiłków fizycznych, zdaniem drugich swobodnym wyborem, przejawem indywidualnej wolności człowieka (antynomia wolności i konieczności). Warunkiem rozwoju jednych form rekreacji (np. ekoturystyki) jest zachowanie i ochrona środowiska naturalnego, jednocześnie rozwój innych form (np. turystyki masowej) stanowi zagrożenie dla tego środowiska. Ideałem dla jednych jest zbliżenie do natury, dla innych jej opanowanie i przekształcenie dla wygody i bezpieczeństwa turystów. Turystyka wreszcie może przyczyniać się do podtrzymywania i ciągłości kultury w jednej społeczności, ale może też prowadzić do akulturacji i zerwania z tradycją kulturową w innej (antynomia stałości i zmienności).

Rekreacja jest ważnym elementem stylu życia współczesnego człowieka oraz istotnym warunkiem jego jakości. Aktywność rekreacyjna służy bowiem zaspokajaniu potrzeb biologicznych, społecznych i psychicznych. Można do nich zaliczyć m. in. potrzeby:

- wypoczynku i relaksu (oderwania od codziennych obowiązków i kłopotów),
- aktywności psychofizycznej (ruchu, wyładowania nadmiaru energii),
- zmiany trybu i środowiska życia (urozmaicenia życia),
- kontaktu z naturą (przyrodą),
- emocji i przyjemnych wrażeń,
- obniżenia poziomu samokontroli (spontaniczności, swobody, beztroskiej zabawy),
- kontaktów (zwłaszcza nieformalnych) z innymi ludźmi,
- osiągnięć (uznania, dowartościowania, wyróżnienia się),
- nowych doświadczeń, wiedzy, umiejętności, kompetencji.

Uprawianie rekreacji dostarcza też szeregu korzyści – ułatwia przystosowanie do szybko zmieniających się warunków życia poprzez rozładowywanie

stresów i napięć psychicznych, poprawę samopoczucia, pielęgnację zdrowia i urody, podnoszenie sprawności fizycznej i psychicznej. Uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych sprzyja kształtowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich – więzi rodzinnych i układów towarzyskich w grupach rekreacyjnych. Systematyczna aktywność rekreacyjna umożliwia rozwój uzdolnień i zainteresowań (sportowych, turystycznych, kulturalnych), kształtowanie pożądanych postaw (prospołecznych, prozdrowotnych i prosomatycznych), realizację marzeń i aspiracji, pozbycie się kompleksów i zahamowań. Wielu osobom działalność rekreacyjna pozwala odnaleźć nowy sens i cel życia – pozwala się odnaleźć w płynnym, ponowoczesnym świecie pozbawionym trwałych podstaw i wartości.

Z drugiej strony warto też zauważyć, że uczestnictwo w rekreacji może stwarzać zagrożenie dla życia i zdrowia osób, które nie zostały przygotowane do korzystania z jej walorów (dobrodziejstw). Stres urlopowy, choroby podróżne, urazy sportowe, to tylko przykładowe ryzyka towarzyszące uprawianiu różnych form rekreacji. Niestety, liczba wypadków i chorób związanych z czasem wolnym wzrasta z roku na rok, a statystyki medyczne odnotowują już większą liczbę interwencji lekarskich spowodowanych aktywnością rekreacyjną niż aktywnością zawodową (Opaschowski 2006, s. 256).

W tabeli 2. przedstawiono najważniejsze funkcje, które może pełnić rekreacja w życiu współczesnego człowieka.

Tabela 2. Funkcje rekreacji

| FUNKCJA | ZNACZENIE |
|---------------|---|
| Wypoczynkowa | Odnowa, regeneracja sił fizycznych i psychicznych |
| Rozrywkowa | Dostarczanie rozrywki i przyjemności |
| Katartyczna | Odreagowanie napięć, uwolnienie złych emocji |
| Zdrowotna | Pielęgnacja zdrowia, zapobieganie chorobom |
| Edukacyjna | Kształcenie umysłu i ciała, nabywanie nowych umiejętności |
| Społeczna | Integracja społeczna, tworzenie więzi międzyludzkich |
| Adaptacyjna | Przystosowanie się do zmieniających się warunków życia |
| Kompensacyjna | Wyrównanie braków i niedoborów (np. ruchu) |
| Emocjonalna | Dostarczanie emocji, mocnych wrażeń i przeżyć |
| Estetyczna | Dbłość o wygląd zewnętrzny, urodę – upiększanie ciała |

Perspektywy rozwoju rekreacji w społeczeństwie ponowoczesnym

Spółeczeństwo ponowoczesne charakteryzuje się wysokim poziomem zaspokajania potrzeb elementarnych, zmniejszeniem się roli produkcji przemysłowej, wzrostem znaczenia usług, wiedzy i technik zarządzania. Sprawą zasadniczą staje się obieg informacji, rozmiar i rodzaj konsumpcji, ilość wolnego czasu, rozwój kultury masowej i środków masowego przekazu (Szacki 2002, s. 917). O pozycji społecznej człowieka decyduje już nie tylko rodzaj wykonywanej pracy, lecz także forma spędzania wolnego czasu: poziom rekreacji i konsumpcji.

Na rozwój rekreacji w społeczeństwie ponowoczesnym (postindustrialnym) wpływają czynniki o charakterze ekologicznym, demograficznym, ekonomicznym, technologicznym i społeczno-kulturowym. Do najważniejszych z nich można zaliczyć:

1. Kurczenie się zasobów przestrzeni i środowiska naturalnego ograniczające możliwości rozwoju infrastruktury rekreacyjnej na terenach aglomeracji miejskich oraz obszarach ochrony krajobrazu, w otoczeniu parków i rezerwatów przyrody. Zjawisko to wymusza konieczność lepszej gospodarki przestrzenią, poszukiwania nowych obszarów wypoczynku dla mieszkańców dużych miast, zapewnienia dostępności komunikacyjnej do coraz bardziej odległych terenów i obiektów rekreacyjnych. Aktywności rekreacyjne wymagające przestrzeni takiej, jak np. golf, jazda konna, żeglarstwo, narciarstwo, stają się coraz bardziej kosztowne, a więc coraz mniej dostępne dla osób o przeciętnych i niskich dochodach.

2. Starzenie się społeczeństw krajów wysoko rozwiniętych powodujące wzrost liczby osób dysponujących większą ilością wolnego czasu, zainteresowanych formami rekreacji zapewniającymi bezpieczeństwo, wygodę, pełną obsługę (*all inclusive*), dodatkową opiekę lekarską. Wzrasta zainteresowanie imprezami realizowanymi poza sezonem turystycznym, wyjazdami w zimie do ciepłych krajów, pobytami w uzdrowiskach. Pojawia się zapotrzebowanie na zajęcia rekreacyjne dla osób starszych i samotnych, organizowane w pobliżu miejsca zamieszkania, stosunkowo tanie i łatwo dostępne.

3. Wzrost znaczenia czynników ekonomicznych w planowaniu i realizacji imprez rekreacyjnych. Organizatorzy rekreacji więcej uwagi poświęcają dostosowaniu swojej oferty do zmieniającej się sytuacji na rynku usług związanych z czasem wolnym, który staje się coraz bardziej zależny od globalnych zjawisk gospodarczych (cyklów koniunkturalnych w całej gospodarce światowej). Następuje też dalsza komercjalizacja usług rekreacyjnych oraz ich zróżnicowanie w zależności od możliwości nabywczych potencjalnych klientów. Powoduje to stryfikację społeczeństwa ze względu na dostępność różnych form rekreacji oraz

polaryzację oferty rekreacyjnej, w której znajdują się zarówno usługi luksusowe, drogie i ekskluzywne, jak i propozycje zaadresowane do przeciętnej odbiorcy.

4. Rozwój nowoczesnych technologii stwarza nowe możliwości zaspokajania potrzeb rekreacyjnych. Powstają centra rekreacji dysponujące bogatą ofertą programową, dostosowaną do szybko zmieniających się oczekiwań i gustów klientów. Następuje indywidualizacja usług rekreacyjnych, „odmasowienie” wypoczynku i rozrywki. Nowe technologie wpływają na rozwój istniejących oraz powstanie nowych form rekreacji, obniżają koszty produkcji sprzętu rekreacyjnego, ułatwiają uczenie się oraz czerpanie przyjemności z uprawiania sportów rekreacyjnych. Natychmiastowy, łatwy dostęp do informacji (np. przez Internet) ma wpływ na podejmowanie decyzji dotyczących sposobów spędzania czasu wolnego i coraz częściej decyduje o wyborze indywidualnej formy rekreacji.

5. Wzrost poziomu życia i wykształcenia wpływa na zmianę dotychczasowego, biernego modelu wypoczynku wakacyjnego określanego mianem „3xS” (ang. *sun, sand, sea*). Wzrasta zainteresowanie imprezami specjalistycznymi, łączącymi elementy edukacji z dostarczaniem przyjemnych wrażeń, przygód i emocji. Rośnie zapotrzebowanie na usługi doradcze specjalistów, którzy ułatwiają orientację i funkcjonowanie w coraz bardziej złożonym i zmiennym „świecie zabaw i rozrywek”.

6. Wzrost świadomości zdrowotnej i ekologicznej zwiększa popyt na formy rekreacji o walorach zdrowotnych, uprawiane w naturalnym i bezpiecznym środowisku, które zapewnia osobom wypoczywającym komfort zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Wzrasta zapotrzebowanie na usługi odnowy biologicznej i psychicznej, pobyty w obiektach dysponujących urządzeniami balneologicznymi i SPA (od łac. *sanus per aquam*), pozwalającymi łączyć wypoczynek z pielęgnacją zdrowia i urody. W centrum uwagi znajduje się „jakość urlopu”, która zależy od atrakcyjności i czystości miejsca pobytu, piękna krajobrazu, zdrowego klimatu, bezpieczeństwa i ochrony przed uciążliwościami otoczenia, miłej atmosfery i przyjaznej obsługi, dostępności różnorodnych usług i rozrywek.

7. Zmianę filozofii i stylu życia, wyrażającą się zmianą stosunku do pracy i czasu wolnego, orientacją na przyjemne przeżycia, dążeniem do natychmiastowego zaspokojenia potrzeb. Coraz więcej ludzi żyje nie tylko po to, aby pracować, ale pracuje po to, aby móc realizować swoje marzenia w czasie wolnym. Następuje indywidualizacja form rekreacji i rozrywki jako efekt rozwoju zróżnicowanych potrzeb i zainteresowań oraz stale zwiększających się możliwości ich realizacji w czasie wolnym. Dla wielu osób nie tylko kariera zawodowa, ale również „kariera rekreacyjna” staje się podstawą samorealizacji i receptą na szczęśliwe życie.

Rozwój rekreacji w społeczeństwie ponowoczesnym może też napotykać na szereg przeszkód i utrudnień. Występujące najczęściej bariery rekreacji można podzielić na ekologiczne, demograficzne, ekonomiczne, infrastrukturalne, organizacyjne i społeczne lub dychotomicznie na subiektywne i obiektywne (wewnętrzne i zewnętrzne, intra- i interpersonalne – por. Jackson, Scott 1999). Pierwsze tkwią w samym człowieku uprawiającym rekreację, drugie istnieją poza nim i są od niego niezależne. Kunicki (1997, s. 93) zauważa, że usuwanie tylko barier obiektywnych, takich jak deficyt czasu wolnego, trudności finansowe, zły stan bądź niekorzystne usytuowanie obiektów, niska atrakcyjność zajęć rekreacyjnych wobec konkurencyjnej telewizji, nie przynosi pożądanych rezultatów. Mimo że warunki uprawiania rekreacji się poprawiają, to społeczne zaangażowanie wzrasta minimalnie. Źródłem pasywności rekreacyjnej poszukiwać zatem należy w świadomości społecznej, zbiorowych przekonaniach i systemach wartości, we wzorach kulturowych, zasadach i normach, a więc w barierach o charakterze społecznym.

Społeczne bariery rekreacji fizycznej

Zdaniem Bogdana J. Kunickiego mamy tu do czynienia z „barierami ideologicznymi, powstającymi wskutek upowszechnienia nieścisłych i sprzecznych informacji dotyczących rekreacji, rozdziewu między głoszonymi oficjalnie ideałami a obserwowaną przez ludzi praktyką, niefrasobliwością mediów zalecających, to znów lekceważących kulturę fizyczną. Wiążą się z tym bariery poznawcze: wynoszony ze szkoły niski zasób wiedzy o ruchu i jego znaczeniu dla regulacji procesów fizjologicznych (a więc ogólnie dla zdrowia), co sprzyja utrwalaniu pokutujących w potocznej świadomości błędnych stereotypowych przeświadczeń o zaletach bezruchu po pracy absorbującej fizycznie, o skuteczności odnowy i kumulacji energii przez bierny wypoczynek, o zasadach doboru, dozowania i wykonywania określonych wysiłków, o zaleceniach oraz przeciwwskazaniach w konkretnej sytuacji i w określonych warunkach zdrowotnych jednostki. Ważne są też bariery psychiczne: powszechne niewykształcenie potrzeb i nawyków ruchowych, niska motywacja wewnętrzna lub jej zupełny brak, lęki przed ewentualnymi urazami, obawa przed narażeniem się na śmieszność przy uprawianiu ćwiczeń w miejscach publicznych. To zaś stanowi pochodną barier kulturowych wywodzących się z przeszłości, a obecnych i dziś: w przeciwieństwie do innych, zwłaszcza anglosaskich tradycji, w których umiejętności sportowe i aktywność ruchowa należały do kanonu obowiązującego człowieka dobrze wychowanego,

polские systemy wartości pełne były irracjonalnych uprzedzeń wobec kultury fizycznej jako działalności pośledniej, nie przynoszącej splendoru. Tak niedoceniiana aktywność ruchowa ciągle jeszcze traktowana jest lekceważąco, uważana raczej za ekstrawagancję niż racjonalny sposób zagospodarowania wolnego czasu”(1997, s. 93–94).

Źródło: B. J. Kunicki (1997). *Rekreacja fizyczna*, w: *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna. Sport*, red. Z. Krawczyk, Instytut Kultury, Warszawa.