

---

# TURYSTYKA I REKREACJA A POTRZEBY CZŁOWIEKA

---

**EDWARD KARCZEWSKI**

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

## **WPŁYW AKTYWNOŚCI TURYSTYCZNEJ NA RÓWNOWAGĘ DUCHOWĄ I ZDROWIE CZŁOWIEKA**

THE INFLUENCE OF TOURIST ACTIVITY ON THE SPIRITUAL BALANCE  
AND HUMAN HEALTH

### **Wstęp**

Turystyka daje nie tylko oczekiwane profity materialne, ale – co równie istotne – buduje duchowo, zmienia sposób myślenia i nastawienia wobec innych oraz samego siebie, a także ma pozytywny wpływ na zdrowie. Doznania duchowe mają przewagę nad materialnymi: duch jest wszystkim, stanowi esencję życia. Rozwój duchowy nie jest nikomu limitowany – pozostaje raczej kwestią czasu. I nie wydaje się, by człowiek mógł głębiej wejrzeć w siebie niż z perspektywy własnej duchowości. Jeśli np. kontaktowałby się z otoczeniem wyłącznie za pomocą bodźców fizycznych (cielesnych), to daleko mu do bycia pełnym człowiekiem – samo ciało (w tym złożona struktura mózgowa) nie musi wiedzieć, czym jest i po co żyje. „Ciało nie wie, kim jest człowiek”<sup>1</sup>. Według niektórych autorów globalne poddanie się „dyktaturze ciała” implikuje niechęć do zrozumienia swoich zachowań.

Istota ludzka nie może doświadczać siebie tylko za pomocą jakiejś zdolności lub sprawności psychofizycznej. Cecha ta jest głównie odzwierciedleniem intelektualnej i emocjonalnej reakcji na własne usytuowanie w danym środowisku. Ktoś może interpretować swoje myśli i przekonania na temat siebie, co nie oznacza, że do końca rozumie siebie. Umysł ludzki – jak zauważa wielu psychologów – chce tę tajemnicę odkrywać, ale – jak się okazuje – nie może jej własną mocą ustalić. Człowiek dojrzały duchowo autentycznie przeżywa siebie, kształtuje pozytywne relacje społeczne i wartości, dba o środowisko naturalne, nie unika aktywności. Duchowość zatem staje się głównym regulatorem jego postępowania.

---

<sup>1</sup> [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/duchowosc\\_w\\_zyciu.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/duchowosc_w_zyciu.html) [25.07.2013].

Badania naukowe weryfikujące trafność tychże obserwacji dowodzą, że jednostki bądź większe zbiorowości, jeśli są wyjałowione duchowo, częściej niż inne zmagają się z samozagładzie. Np. istnieje hipoteza, że cywilizacja Majów zaczęła się chylić ku upadkowi już w IX w., gdy zwykli ludzie zaczęli tracić wiarę, że rządzący nimi królowie są bogami. Przestano wznosić okazałe budowle, duże miasta pustoszały. Również nadmierna i nieprzemyślana ingerencja w środowisko naturalne stała się katastrofą nie do uniknięcia.

Fenomenem sfery duchowej jest fakt, że człowiek może wejrzeć w siebie, usiłując odpowiedzieć: kim jest lub kim chciałby być. Nie dotyczy to uzyskania informacji tylko w aspekcie emocjonalnego bądź fizycznego samopoczucia, lecz również o osobie jako nieorganicznej i pozamaterialnej całości.

Celem artykułu jest próba ukazania wpływu turystyki na równowagę czynnościową oraz zasoby duchowe i zdrowie człowieka. W przygotowaniu artykułu wykorzystano literaturę naukową, metodę obserwacji uczestniczącej, jak również badania własne w zakresie psychopedagogicznych uwarunkowań otwarcia się na innych.

## Czym jest równowaga czynnościowa?

Dla każdego (w tym niemałej liczby osób korzystających z różnych form turystyki) równowaga czynnościowa (zewnątrzna i wewnętrzna) jest podstawową zmienną bezkolizyjnych relacji ze światem przyrodniczym i społecznym, ze światem odkrywanym wciąż na nowo. Ma ona bowiem znaczenie w kształtowaniu stosunku wobec samego siebie, rozwijaniu duchowości, odkrywaniu esencji i osobowości podmiotu. Określeniu „równowaga czynnościowa”<sup>2</sup> przyporządkowujemy to wszystko, co w świecie zewnętrznym/wewnętrznym służy człowiekowi do normalnego, zrównoważonego funkcjonowania i rozwoju na poziomie psychofizycznym oraz duchowym. Chodzi więc o potrzeby organiczne, jak również o wiele innych bodźców środowiska zewnętrznego, które są niezbędne istocie ludzkiej w przystosowaniu się do otaczającego świata; o to, czego od niego oczekuje, a czego nie chciałaby się spodziewać; o wszystko to, przed czym się broni lub w czym poszukuje rozwiązań w obszarze grozących jej niebezpieczeństw. Równowagę czynnościową zewnętrzną (egzotenaksję) traktujemy jako dążność do wykorzystania zewnętrznych uwarunkowań na potrzeby własnych niezakończonych procesów życia i doskonalenia siebie. Okazuje się, że trudno o czystą postać egzotenaksji. Żyjemy w świecie, który nas łączy, ale ludzkość mimo wszystko jest podzielona np. w sensie geograficznym, bytowym, kulturowym. Towarzyszą jej skokowe zmiany w tworzeniu nowych technologii: przeobrażenia w rolnictwie, przemyśle chemicznym, farmaceutycznym itp. Wiele tych zmian nawarstwia się i wywołuje niekorzystne skutki ekologiczne. Pogarszanie się systemu środowiska naturalnego zaś zmniejsza szanse rozwoju cywilizacji i stanowi zagrożenie dla najważniejszych systemów utrzymania życia na Ziemi. Niezbędne stały się zabiegi profilaktyczne służące ochronie homosfery – naturalnego środowiska egzystencji człowieka. Chodzi m.in. o to,

<sup>2</sup> E. Karczewski, *Psychopedagogiczne aspekty otwarcia się w systemie edukacyjnym uczelni wojskowej*, Wyd. WAT, Warszawa 1990, s. 194.

żeby turystyka nie rozwijała się kosztem degradacji przyrody. Gospodarka powinna więc honorować pewne zasady pod kątem zrównoważonego rozwoju turystyki, tj.:<sup>3</sup>

- rozwój turystyki ma służyć utrzymaniu zasobów przyrody oraz ochrony rdzennej kultury zbiorowości lokalnych;
- turystyka powinna otwierać człowieka na przyrodę, upowszechniać aktywny – zdrowy styl życia, kreować i doskonalić więzi międzyludzkie;
- rozwój turystyki regionalnej powinien być domeną zwłaszcza ludności miejscowej, dotyczyć zarówno jej planowania, jak i źródeł dochodów;
- działalność usługowa i tworząca produkt turystyczny powinna skutkować ograniczaniem ilości odpadów, zwiększeniem oszczędzania energii i wody; motywowaniem personelu, usługobiorców czy społeczności miejscowej do zachowań proekologicznych; turyści i „gospodarze” z poszczególnych krajów powinni się kierować zasadami systemu rynkowego w turystyce.

Można powiedzieć, że zrównoważony rozwój godzi w przyrodę i człowieka oraz jego indywidualny system wartości. W tym kontekście wszystkie istoty społeczne powinny wzajemnie udzielać sobie wsparcia. Dobra płynące z kontaktu przyrodniczego i społecznego są warunkiem równowagi czynnościowej. Wiążą się one z zewnętrznymi/wewnętrznymi profitami, korzyściami wtórnymi i egzystencjalnymi, dążeniem osoby bowiem jest maksymalizacja satysfakcji w relacjach z otoczeniem. Mechanizmy utrzymania równowagi czynnościowej cechuje niezwykła mądrość – służą one m.in. zapewnieniu pokoju, swobody przepływu myśli, tolerancji kulturowej. Istotne zatem staje się podjęcie działań mających na celu ulepszenie stosunków międzypaństwowych, umacnianie wewnętrznego i międzynarodowego bezpieczeństwa, także turystów. Niezastąpione są więc te koncepcje, które zakładają generowanie nowej świadomości, opartej na myśleniu antycypacyjnym, transgresyjnym – skierowanym bardziej ku człowiekowi, sprzyjającym jego dążeniom do samorealizacji. Zwłaszcza bezpieczeństwo i współdziałanie odgrywają podstawową rolę w procesach tenakcyjnych: z jednej strony budują osobowość i świadomość ludzi, z drugiej zaś chronią ich przed szkodliwymi wpływami i naciskami. Ale co będzie, gdy przyspieszone nową technologią kraje osiągną jeszcze wyższy etap rozwoju? Czy egzotenaksja przejdzie tę kolejną próbę?

Wdaje się, że odpowiedź na tak postawione pytanie może być pozytywna. Jak dowodzą obserwacje i analizy naukowe, człowiek w swoim rozwoju jednostkowym i filogenetycznym wychodzi poza czynności nawykowe; wykonuje różnorodne działania i podejmuje decyzje, które przekraczają granice jego doświadczeń. Zwiększa kontrolę nad ekologicznym środowiskiem, tworzy nowe instytucje bądź usprawnia już funkcjonujące. Doskonając własną podmiotowość, wykracza poza to, kim jest i co posiada. W rozumieniu J. Kozielskiego<sup>4</sup> możliwość transgresyjna człowieka jest przesłanką ulepszania rzeczywistości. Chodzi zwłaszcza o dodatnie przekraczanie siebie w aspekcie potęgowania materialnej i duchowej egzystencji.

<sup>3</sup> I. Wiatr, *Kształtowanie i zarządzanie środowiskiem: podstawy działań w turystyce i rekreacji. Komponenty abiotyczne*, t. 1, Wyd. WSHGiT, Warszawa 2008, s. 23.

<sup>4</sup> J. Kozielski, *Transgresja i kultura*, Zak, Warszawa 1997, s. 43.

Zmiany zachodzące we współczesnym świecie odciskają piętno na mechanizmach równowagi czynnościowej, przekształcając czyjeś nastawienia i postawy, co implikuje reakcje wobec innych osób, rzeczy, wartości. Daje to o sobie znać również w postaci licznych zachowań agresywnych.

Charakterystyczne są m.in. działania destrukcyjne, brak poszanowania norm moralno-prawnych. Naruszenie złożoności egzotenyksji warunkuje i ta okoliczność, że za mało jest oczekiwanego poziomu rzetelnego komunikowania się, oddziaływania interpersonalnego, a przeto wystarczającej siły ducha do realizacji wspólnie nakreślonych celów.

Za mało jest nieudawanego społecznego współbrzmienia, a bez odpowiednio silnej łączności psychicznej z innymi jako sprężyny działania motywy ulegają korozji. Zależność jednostek od czynników środowiskowych najbardziej różnicuje stosunki egzotenyksyjne. Pojęcie równowagi czynnościowej oraz uwzględnienie przyczyn, które ją naruszają, opiera się na założeniu jedności biopsychicznej i duchowej człowieka<sup>5</sup>. W tym przypadku określenie równowagi czynnościowej zewnętrznej ma szerszy zakres niż pojęcie tzw. homeostazy: jest ściśle determinowane bodźcami egzogennymi i endogennymi oraz całym zespołem popędów, czego równowaga homeostatyczna nie uwzględnia.

Równowaga czynnościowa jest przede wszystkim równowagą „różnorodności”, zmian organicznych i psychicznych pod wpływem zmienności czynników otoczenia. Naruszenie równowagi homeostatycznej natomiast determinowane jest bodźcami wywołującymi zmiany fizjologiczne, jednakże nie łączy się ze skutkami psychicznymi i stanem ducha (pacjent zakażony np. wirusem grypy, mimo zachwiania homeostazy, może nie reagować ostro na chorobę). W przypadku zaś, gdy zostaje nadwreżony pierwszy typ równowagi dochodzi do istotnych powikłań i negatywnych zmian w sferze psychiki, u podłoża których są również niedomagania somatyczne. Człowiek – jak utrzymują psychologowie – niełatwo godzi się na odmowę egzotenyksji, najczęściej reaguje silnym lękiem, wyobcowaniem.

Funkcjonowanie podmiotu w środowisku ludzkim, ale też zależność od przyrodniczego otoczenia nadają równowadze zewnętrznej szczególne znaczenie w kontekście stanu ciała i ducha. Gdy dzieje się tak, że więzi zewnętrzne nie są satysfakcjonujące, świat wydaje się jakby „niereczywisty”, a faktyczne dążenia jednostki ukierunkowuje taki model osobowości, o jakim „głośno” na co dzień.

Poza dążnością egotenyksyjną istnieje konieczność zachowania równowagi czynnościowej wewnętrznej – endotenyksji. Każdy z nas bowiem lepiej otwiera się na świat, gdy jego struktury organiczne są zdrowe i współzależne. Jedna z nich nie może być dysfunkcyjna wobec drugiej. Nieład komunikacyjny na poziomie mikroświata biologicznego osłabia kontaktowość ze światem w skali makro. Proces ten da się zaobserwować nawet w pojedynczej żywej komórce. Zdaniem neurofizjologów zarówno w trakcie utrzymywania, jak i podczas zachwiania równowagi czynnościowej wewnętrznej komórki organizmu porozumiewają się osobliwym językiem – metajęzykiem. Wynikiem występowania tego zjawiska są specyficzne mechanizmy regulacyjne, a przekroczenie zakresu ich możliwo-

<sup>5</sup> E. Karczewski, *Psychopedagogiczne...*, op. cit., s. 214–216.

ści uruchamia system alarmowo-sygnalizacyjny. Wyrazem funkcjonowania niniejszego układu jest m.in. motywacyjne nastawienie, rzutujące na kierunek działań celowych oraz emocjonalne zabarwienie większości świadomych przeżyć. Można stwierdzić, że określonym poziomom endotenaksji (związków wewnętrznych), jak też osobliwym stanom jej naruszenia towarzyszą czynności racjonalne dotyczące nie tylko uzmysłowienia jakiejś potrzeby, lecz również odruchy emocjonalne związane z urzeczywistnieniem motywów.

W przyrodzie ożywionej spotykamy liczne przykłady równowagi czynnościowej organizmu. Mają one miejsce w świecie zwierzęcym i roślinnym, gdzie istoty żywe dysponują odpowiednim kodem informacyjnym. Spotykamy się zarówno z endotenaksją regeneracyjną (komórki własnego ciała odtwarzają utracone części organizmu), jak i endotenaksją kompensacyjną (jedna część narządu zastępuje drugą, np. przy dysfunkcji niektórych organów). Ciekawymi przykładami są przypadki równowagi wewnętrznej polegające na upodobnieniu się do otoczenia – by przetrwać.

Eksperymenty badawcze wykazują, że wszelkim czynnościom nerwowym, przystosowawczym towarzyszy wydzielanie w zakończeniach nerwowych noradrenaliny i acetylocholino. Dowodzi to, że zmiany psychiczne wywołują zmiany somatyczne i na odwrót: bóle w okolicy serca, nadciśnienie powodują zmartwienie czy zdenerwowanie. Owo sprzężenie dostrzega się w czynnościach enzymatycznych i metabolicznych organizmu, w akcji przeciwciał, w reakcji „nagłej potrzeby” Cannona i innych<sup>6</sup>.

Główne znaczenie dla utrzymania równowagi czynnościowej wewnętrznej ma fakt, że świat zewnętrzny zespolony z nami wspólnotą celów i potrzeb przenika do nas nie tylko w sensie czynników rozwojowych, lecz także w postaci zmiennych umożliwiających bytowanie i działanie. Kiedy warunki materialne i psychiczne nie ulegają zmianie, może nastąpić przesycenie tenaksją, czyli upośledzenie regulacji czynnościowej, niezbędnej do funkcjonowania człowieka jako struktury biopsychicznej i duchowej. Przedmiot osiągnięty przestaje być po jakimś czasie generatorem czegoś. Tworzą się nowe motywy działania i sposoby osiągania celów.

Duży wpływ na naruszenie ekologii relacji ze światem zewnętrznym wywierają negatywne stosunki środowiskowe, obciążenia emocjonalne, zakłócenia w sferze aktywności.

## **Aktywność turystyczna – fizyczne i duchowe ulepszenie życia**

Nasze życie mieni się podróżą, ciekawością świata, przekraczaniem granic indywidualnych dokonań. Uprawianie turystyki jest znaczącym czynnikiem wewnętrznego wzrostu oraz silniejszego powiązania z otoczeniem. Prognozy rozwoju turystyki wg UNWTO określają, że w 2020 r. liczba podróży na świecie wyniesie około 1560 milionów, natomiast wpływy osiągną sumę 2 bilionów dolarów. Europa ma pozostać najczęściej odwiedzanym regionem świata, co oznacza 717 milionów podróży oraz 46% udziału w globalnym rynku.

<sup>6</sup> H. Seyle, *Stres życia*, PZWL, Warszawa 1960, s. 267.

Turystyka – jak zauważa K. Przeclawski – to przede wszystkim świadome działanie jednostki, ukierunkowane na wartości. Będąc podróżą w czasie i przestrzeni, jest również cechą ludzkiej kondycji, motywem doznawania poznawczo-emocjonalnych przeżyć<sup>7</sup>. Aktywność turystyczna jest możliwością poszukiwania i procesem uwewnętrznienia obranego systemu wartości, który nadaje kształt i sens życiu człowieka.

Tak sformułowana definicja turystyki eksponuje następujące elementy:

- przemieszczanie się osób z jednego miejsca do drugiego, będącego poza rejonem ich zamieszkania;
- miejscowość odwiedzana powinna mieć odpowiednio wyposażoną bazę, umożliwiającą rekreację i wypoczynek;
- zaspokojenie (lub niezaspokojenie) zróżnicowanych potrzeb turystów ma odniesienie psychofizyczne, społeczne i duchowe;
- turystyka jako tzw. złoty przemysł obejmuje wiele kategorii usług, wpływających na wielkość PKB.

Turystyka staje się zjawiskiem przestrzennym, psychologicznym, socjologicznym, ekonomicznym, kulturowym. Bywa normą i sposobem życia, zaspokajania różnorodnych potrzeb i realizowania wartości, a nie tylko formą spędzania czasu. Uczestnictwo w turystyce (poznawczej, społecznej lub zrównoważonej) użyźnia naszą świadomość, a odnowione siły wewnętrzne – duchowe budzą nową chęć podróżowania. Jako interesująca, ważna aktywność człowieka ukierunkowana na osiągnięcie celu – buduje go w sensie równowagi czynnościowej. Ale równie ciekawym odkryciem jest fakt, że nie wszystkie działania turysty są determinowane osiągnięciem zamierzonego stanu rzeczy, mającego konkretną wartość.

Często przejawiamy aktywność rozumianą jako niewymuszone zaangażowanie, gdzie cele są mało widoczne, drugoplanowe. Dotyczy ono m.in. ochrony przyrody. W takich działaniach same czynności (np. opieka na zwierzętami) są autoteliczne. Powyższe sytuacje wskazują, iż dominuje w nich aktywność sama w sobie i to ona jest źródłem czyjś autentycznego zadowolenia. Działania zaangażowane charakteryzują się osobliwym wyrzeczeniem lub hartem ducha, nieudawaną motywacją do zachowań prospołecznych.

Rozpatrując aktywność człowieka, analizujemy nie tylko tę zewnętrzną (będącą jedynie aktywnością zwierząt), lecz także wewnętrzną. Aktywność drugiego rodzaju polega głównie na myśleniu, marzeniu o celu. Podejmowanie czynności powoduje nie tylko redukcję stanów napięcia wywołanych brakiem zaspokojenia potrzeb, ale i wytwarzanie takich emocji, które stymulują działanie. Całkowite wyeliminowanie uczestnictwa w działaniu lub znaczne ograniczenie go wywołują silne zaburzenia w samym działaniu. Prowadzi to do regresu w funkcjonowaniu psychicznym – m.in. deformacji postrzegania, myślenia, wyobraźni. Badania nad deprywacją sensoryczną (przebywanie w izolacji od podnieć zewnętrznych) dowodzą niezbicie, że dochodzi wówczas do obniżenia sprawności psychomotorycznej, a nawet zaburzeń psychicznych w postaci halucynacji wzrokowo-słuchowych. Zakłócenia aktywności są przyczyną naruszenia równowagi czynnościowej wewnętrznej, a naruszenie

<sup>7</sup> K. Przeclawski, *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Albis, Kraków 1997, s. 31.

to sprzyja dysfunkcjom psychosomatycznym. Efekty deprywacji sensorycznej towarzyszą wielu sytuacjom życiowym, występującym np. u samotnych żeglarzy, badaczy polarnych.

Od dawna zwraca się uwagę na zaburzenia w sferze psychicznej osób, u których z powodu różnych dolegliwości i urazów nastąpiło długotrwałe ograniczenie ruchowe.

U pacjentów tych stwierdzono występowanie halucynacji, nasilenie ostrych reakcji emocjonalnych, spowolnienie funkcji intelektu itp. Dochodziło u nich również do zmian elektroencefalograficznych (przebiegu prądów czynnościowych mózgu). Uwzględniając badania doświadczalne, warto przytoczyć wyniki pomiarów odnoszące się do ludzi, którzy przez 10 lat byli zdani na siedzący tryb życia z przyczyn od nich niezależnych<sup>8</sup>. Byli to ludzie, którzy utracili wzrok w wieku około 30–40 lat.

Po tym okresie stwierdzono u nich bardzo niskie pochłanianie tlenu przez organizm (1,1 l/min–2,2 l/min) oraz relatywnie niskie wskaźniki układu krążenia. Większość badań dotyczących roli aktywności ruchowej, jako czynnika o znaczeniu profilaktycznym, w stosunku do rozwoju choroby wieńcowej dowodzi, że rozpowszechnienie się tej choroby, jak też śmiertelne konsekwencje z jej powodu są dużo częstsze u osób mało aktywnych fizycznie w czasie wolnym od pracy. Niedobór ruchu przyspiesza procesy starzenia się i może doprowadzić nawet do inwalidztwa fizycznego, a częściowo też psychicznego.

Aktywność turystyczna jest rodzajem czynności, który dotyczy człowieka jako całości. Gdyby się izolował od bodźców otoczenia, często o korzystnym działaniu na przebieg procesów biopsychicznych, to postępowałaby wbrew instynktowi życia. Dobroczynne znaczenie turystyki polega głównie na odseparowaniu człowieka od niezdrowego środowiska miast i wprowadzeniu go w taki krajobraz przyrodniczy, w którym nie ma czynników szkodliwych, nadwerężających zdrowie<sup>9</sup>. Wysiłek fizyczny turysty w nowym, klimatycznie pożądanym miejscu rekreacji i wypoczynku umożliwia potęgowanie dobrostanu. Energetycznie budujące doznania, wynikające z bezpośredniego kontaktu np. z jeziorem, rzeką czy lasem, są najlepszym lekarstwem na stres lub inne dolegliwości dnia powszedniego. Nerozłączność turystyki z aktywnością ruchową sprawia, że turystyka hartuje i uodparnia fizycznie, ale też (szczególnie turystyka kwalifikowana) wymaga niemałej kondycji i odwagi zmierzania się z rzeczywistością podróżowania. Mamy więc do czynienia z kulturą fizyczną w turystyce. Kultura fizyczna to głównie odpowiednia postawa wobec ciała, sprawność i umiejętność doskonalenia osobowości. W turystyce cele poznawcze i wychowawcze są równorzędne z celami zdrowotnymi, natomiast w rekreacji fizycznej głównym motywem działania jest ulepszanie sprawności ruchowej.

Kondycja psychofizyczna ma tę właściwość, że nawet gdy jest jej „więcej niż trzeba”, to niestety nie da się zmagazynować czy sprezentować innym. Przypomina cięń człowieka: jeśli uciekasz, to cię goni, a jeśli gonisz – ucieka. Wiele niepożądanych zmian w organizmie ludzkim ma swoje źródło w deficycie ruchu i przynosi skutki degeneracyjne. Jeśli więc postęp cywilizacyjno-techniczny eliminuje bądź ogranicza wysiłek fizyczny, to

<sup>8</sup> S. Kozłowski, *Granice przystosowania*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1996, s. 128.

<sup>9</sup> [http://opracowania24.com.pl/articles.php?article\\_id=1148](http://opracowania24.com.pl/articles.php?article_id=1148) [28.07.2013].

musimy go przywracać w formie różnorodnych ćwiczeń fizycznych. Dobrym przykładem jest tu urzeczywistnianie idei: „sport dla wszystkich”.

O zdrowiu (lub chorobie) decyduje cały zespół czynników, zarówno endogennych (stan biologiczny organizmu), jak i egzogennych (np. układ relacji w środowisku życia)<sup>10</sup>.

Zasadniczym warunkiem osiągnięcia dobrego samopoczucia psychofizycznego jest jednak odpowiednio ukształtowana osobowość. Harmonijny rozwój wspomnianych cech zapewnia człowiekowi bycie w formie i optymizm, a ludziom, wśród których żyje, pozytywne wykorzystanie jego niepowtarzalnych walorów. Dobrze funkcjonująca osobowość umożliwia to, co wydaje się konieczne dla bezkolizyjnych relacji z innymi. „Zdrowy osobnik reaguje na życie bez dokuczliwego wysiłku. Ambicje jego mieszczą się w ramach realnych możliwości. Ma właściwe pojęcie o swoich przymiotach i słabych stronach. Potrafi pomóc drugim, ale również przyjąć czyjąś pomoc. Nie tai swoich błędów i godnie przyjmuje niepowodzenie. Potrafi być przyjacielski, a jeśli trzeba – wrogi. Ma niezawodną linię postępowania i jest wierny samemu sobie. Nikt z jego otoczenia nie odnosi wrażenia, że jego wymagania są nadmierne. Przekonania osobiste i wartości, które uznaje, są źródłem jego siły”<sup>11</sup>. Dzięki temu staje się indywidualnością. Stąd też autentyczna więź z przyrodą i społeczeństwem pozbawia osamotnienia – coraz częściej ma to znaczenie terapeutyczne.

Człowiek jako istota duchowa nie jest bytem samowystarczalnym. Do normalnego egzystowania potrzebuje więzi z innymi ludźmi, z bóstwem, zabytkiem kultury, drzewem, czy nawet kamieniem. Tu dygresja (paradoks wg fizyków): czymkolwiek jest kamień, nie jest stworzony z materii jako znamy w naszych umysłach. Materia składa się tylko z modeli energii. Nie ma stałej materii, jest tylko energia. Materia tylko wygląda jakby była materią, a ostatecznie jest iluzją.

Osobliwą cechą, stanowiącą istotę duchowości, jest transcendencja. Każda forma uprawiania turystyki, jako czynnik doskonalenia zdrowia, służy także jej przekraczaniu. Duchowość jako najwyżej rozwinięty obszar psychiki ludzkiej tworzy się w obrębie samej osoby (samorealizacja, samodoskonalenie, nowa tożsamość, system wartości). Może też być skierowana ku innej osobie (niesienie pomocy czy altruizm) oraz każdemu innemu wyróżnionemu obiektowi, np. Wyższej Istocie, Absolutowi. Duchowość w ujęciu np. koncepcji naturalistycznych to najdoskonalsza ewolucyjna adaptacja, będąca wyróżnikiem człowieka. Obejmuje ona poczucie sensu egzystencji, witalność, poczucie łączności ze światem. Duchowość wyraża rozwój jednostki, doskonalenie jej możliwości, integrację jaźni, wzbogacanie doświadczenia. W myśl innych teorii duchowe „ja” podmiotu jest jego autentycznym „ja”, realizuje się poprzez wewnętrzne twórcze siły regulacyjne<sup>12</sup>. Siły te ucieleśniają duchowość w psychice i czynach, inspirują do głębszego wglądu w siebie oraz czynnego uczestnictwa w codziennych sytuacjach życiowych. Rozwój duchowy wytwarza

<sup>10</sup> E. Karczewski, *Turystyka zdrowotna czynnikiem psychofizycznego komfortu i dobrostanu człowieka*, „Turystyka i Zdrowie” 2010, z. 3, s. 113.

<sup>11</sup> M. Michalska, *Zdrowie psychiczne: wybrane zagadnienia*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1964, s. 36.

<sup>12</sup> <http://pl.wikipedia.org/wiki/Duchowo%C5%9B%C4%87> [29.07.2013].



stan równowagi między człowiekiem a światem zewnętrznym. A ci, którzy mają ubogą duchowość, nie potrafią odkrywać sensu własnych bądź cudzych doświadczeń. Jednostki zupełnie pozbawione głębi są przede wszystkim zagrożeniem dla samych siebie.

Wysoki poziom samoświadomości człowieka jest gwarancją pewnego szczególnego spojrzenia – tego, jak widzimy świat i nas samych od wewnątrz. Patrząc od wewnątrz, dostrzegamy mądrość, wiarę i cel życiowy; zwiększamy odwagę adaptowania się do zmian oraz możliwość przewidywania. Gdy widzimy ostrzej, również siebie postrzegamy obiektywniej<sup>13</sup>. Takie niezamglone spojrzenie z perspektywy duchowej daje motywację do uczenia się nowego oglądu rzeczywistości.

Badania dowodzą, że sfera duchowa życia podlega rozwojowi niezależnie od wieku człowieka; dotyczy zarówno (uprawiających turystykę) nastolatków, jak i osób mających ponad 60 lat. Wg danych WTO około 37% podróży międzynarodowych jest związanych z turystyką, w której główną rolę odgrywają aspekty duchowe i religijne. To niepowtarzalna ludzka zdolność do indywidualnego przeżywania i rozumienia świata oraz relacji z nim związanych. Ze względu na ten fenomen o człowieku mówi się, iż jest osobą, że egzystuje, a jego zachowanie ma walor moralny i nie jest wyłącznie reagowaniem. W aktywnej i rozumnej turystyce osoba podróżująca zaspokaja potrzebę ciekawości i odkrywania tego, z czym się styka. Wartości duchowe uzewnętrzniają się m.in. w działaniach refleksyjnych, odwadze, poczuciu odpowiedzialności. Badania Instytutu Turystyki dotyczące krajowych wyjazdów długoterminowych w latach 2006–2010 wg kategorii wieku (dane zamieszczone w tab. 1) wykazują, że w 2010 r. obserwuje się spadek tego rodzaju podróży, procentowo największy wśród turystów w wieku 50–59 lat<sup>14</sup>. Poziom uczestnictwa w wyjazdach na pięć i więcej dni osób w wieku 20–29 i 50–59 lat był niższy z całego okresu 2006–2010.

Tabela 1. Krajowe wyjazdy długoterminowe wg kategorii wieku (w %)

Wiek	2006	2007	2008	2009	2010
15–19 lat	44	42	47	48	42
20–29 lat	33	35	33	34	30
30–39 lat	29	34	36	34	30
40–49 lat	26	27	28	27	26
50–59 lat	24	23	25	26	22
60 i więcej	19	18	19	20	18
<b>Ogółem</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>26</b>

Źródło: [http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article\\_attachments/attachments/9779/original/Uczest\\_POL\\_2010.pdf?1](http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article_attachments/attachments/9779/original/Uczest_POL_2010.pdf?1) [25.07.2013].

<sup>13</sup> D. Waitley, *Ziarna wielkości. Dziesięć najlepiej strzeżonych tajemnic sukcesu*, Studio EMKA, Warszawa 2005, s. 246.

<sup>14</sup> [http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article\\_attachments/attachments/9779/original/Uczest\\_POL\\_2010.pdf?1334719046](http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article_attachments/attachments/9779/original/Uczest_POL_2010.pdf?1334719046) [25.07.2013].

Dane empiryczne wykazują, że w 2010 r. uczestnictwo w krajowych wyjazdach wakacyjno-urlopowych było zróżnicowane w większym stopniu niż w 2009 r. z powodu sytuacji materialnej i wykształcenia, w mniejszym – przynależności do grupy zawodowej i wielkości miejsca zamieszkania, w podobnym stopniu ze względu na wiek. Analiza dowodzi, że są kategorie osób, których poziom uczestnictwa w wyjazdach okresowych w 2010 r. istotnie się zmniejszył: mieszkańcy dużych aglomeracji, uczniowie i studenci, osoby z wyższym wykształceniem.

Odwiedzamy te miejsca, regiony lub kraje, do których lubimy wyjeżdżać z powodu ich szeroko rozumianej atrakcyjności, ciekawego krajobrazu, odpowiedniego klimatu, bezpieczeństwa lub innych walorów – wszystkiego, co gwarantuje nam zaspokojenie potrzeb poznawczych, rekreacyjnych czy duchowych oraz sprawia duże osobiste zadowolenie.

Z raportu POT („Badania satysfakcji turystów krajowych i zagranicznych, 2012”) wynika, że elementy, które mogą zachęcać do rekreacji i wypoczynku w Polsce (podstawa: turyści krajowi N = 658), to: piękne krajobrazy – 70%; zabytki/miejsca związane z historią – 63%; natura/przyroda – 60%; smaczne jedzenie – 60%; niskie ceny – 57%; mili ludzie – 50%; wydarzenia kulturalne – 46%; dobra pogoda – 43%; korzystne położenie ze względu na łatwość dojazdu – 42%; inne – 6%.

## Turystyka alternatywna jako forma zrównoważonego rozwoju

Wydaje się, że jedną z form turystyki mającej istotny wpływ na polepszanie kondycji psychofizycznej i rozwoju duchowego człowieka jest turystyka alternatywna (ang. *alternative tourism*). W przeciwieństwie do turystyki masowej prezentuje ona nieco inne postrzeganie świata – dominuje w niej samodzielna organizacja wyprawy oraz formułowanie celów turystycznych przy niskim udziale niedużych biur podróży.

Głównym motywem uprawiania turystyki alternatywnej jest poznanie kultury ożywionej/nieożywionej, ale też historii i gospodarki oraz sposobu życia mieszkańców odwiedzanego regionu. Cechując się znacznym stopniem trudności jej uprawiania, wymaga odpowiedniej mobilizacji wewnętrznej. Dzięki temu jest ucieczką od nużących form spędzania czasu i nie prowadzi do dewastacji obszarów zwiedzanych. Mówi się, iż w takim kontakcie ze światem zewnętrznym nie wszystko jest „na sprzedaż”.

Pojęciami bliskoznacznymi dla turystyki alternatywnej są: „turystyka zrównoważona”, „turystyka odpowiedzialna” albo „ekoturystyka”. Przez odpowiedzialność w uprawianiu turystyki rozumie się taką formę podróżowania, która ogranicza ujemny wpływ grup turystów na środowisko przyrodnicze oraz kulturowe; pozwala je bardziej docenić i zachować.

Pojęcie turystyki alternatywnej pojawiło się w latach 1980–1990 pod wpływem koncepcji zrównoważonego rozwoju, która zakłada, iż rozwój gospodarczo-cywilizacyjny nie powinien się odbywać kosztem wyczerpywania zasobów nieodnawialnych oraz niszczenia środowiska<sup>15</sup>. Chodzi o taki sposób gospodarowania, wykorzystania potencjału i organizacji

<sup>15</sup> <http://www.przegladpowszechny.pl/2012/07/01/inna-turystyka/> [4.08.2013].

społeczeństwa, który zapewnia dynamiczny rozwój produkcji dóbr, trwałość użytkowania zasobów przyrody i osiągnięcie wysokiej jakości życia.

Niektórzy są zdania, że w sensie geopolitycznym turystyka alternatywna ma tendencję do utrzymywania niesprawiedliwych podziałów na kraje Trzeciego Świata i Pierwszego Świata. Usztywnia hierarchiczny podział na regiony, które są „zwiedzane”, oraz takie, z których „wyjeżdża się na zwiedzanie”. Podróże w ramach turystyki alternatywnej są nie tylko indywidualnym sposobem „zagospodarowania” czasu wolnego, ale także przygodą dającą wyjątkową wiedzę, budującą osobistą tożsamość kulturową. Istotne więc staje się rozpoznanie mało znanych lub niedostrzeżonych miejsc, których turystyka masowa jeszcze nie opanowała.

Można powiedzieć, że główne cechy turystyki alternatywnej są następujące:

- ciekawe poznawczo i rekreacyjnie rozwiązania, odmienne od masowych form turystyki;
- umożliwianie doskonałego współbrzmienia interpersonalnego między przybyszami a „gospodarzami” – w taki sposób, aby wzbogacało obie strony;
- szacunek dla religii, kultury i mentalności ludności odwiedzanego regionu;
- rezygnacja z wszelkiego rodzaju dominacji i samowoli w turystyce;
- otwartość na inne oceny i wartości społeczne;
- zgłębianie wejrzenia w siebie, gruntowniejsze poznanie danego kraju (miejsca) pobytu;
- ożywiony, autentyczny kontakt z naturą oraz hartowanie ciała i ducha.

Turystyka alternatywna kładzie nacisk na ścisły związek turystów ze społecznościami miejscowymi, udostępnia regiony o ciekawych walorach krajobrazowych oraz zastanej infrastrukturze w taki sposób, żeby nawet w mały stopniu nie szkodzić środowisku przyrodniczemu.

W myśl strategii gospodarczej „Euro 2020” działania na rzecz turystyki na szczeblu europejskim odnoszą się do wspierania rozwoju odpowiedzialnej turystyki wysokiej jakości poprzez:<sup>16</sup> opracowanie wskaźników dla zrównoważonego zarządzania kierunkami turystycznymi;

- organizowanie kampanii uświadamiających dla europejskich turystów (dotyczących np. wybrania środków transportu);
- pomaganie w identyfikowaniu zagrożeń wynikających ze zmian klimatu (chodzi m.in. o badanie możliwości turystyki alternatywnej);
- zaproponowanie karty zrównoważonej i odpowiedzialnej turystyki;
- wprowadzenie strategii rozwoju dla zrównoważonej turystyki przybrzeżnej i morskiej;
- zacieśnienie współpracy między UE a gospodarkami wschodzącymi oraz krajami regionu Morza Śródziemnego.

W nowym podejściu UE do rozwoju turystyki wg zasad zrównoważonego rozwoju podkreśla się, że:

- Europa winna pozostać najpopularniejszym kierunkiem turystycznym na świecie (np. w 2010 r. odwiedziło ją około 380 mln turystów, co stanowi 40% wszystkich globalnych przyjazdów);

<sup>16</sup> [http://europa.eu/legislation\\_summaries/enterprise/industry/et0004\\_pl.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/enterprise/industry/et0004_pl.htm) [6.08.2013].

- europejski sektor turystyczny powinien się przystosować do zmian społecznych rzutujących na popyt turystyczny (chodzi m.in. o dopasowanie się do zwiększonej liczby osób w wieku powyżej 65 lat oraz turystów o słabszej mobilności);
- ważne są działania dotyczące wykorzystania potencjału różnych obszarów polityki oraz instrumentów finansowych UE na rzecz rozwoju turystyki.

Głównym zadaniem europejskiej polityki turystycznej jest stymulowanie konkurencyjności tego sektora, a konkurencyjność ta będzie się opierała na doskonaleniu strategii jego rozwoju. Najlepiej, aby utrzymanie owej strategii uwzględniało ciągłe eliminowanie zagrożeń w środowiskach nadmiernie eksploatowanych czy ulepszanie równowagi ekologicznej.

## Podsumowanie

Jak wiadomo, przez długi czas turystykę rozpatrywano głównie w aspekcie ponoszonych kosztów lub otrzymywanych profitów. Jednak po przeprowadzeniu nowych analiz i przewartościowań (co motywuje do wyjazdów zarówno krajowych, jak i zagranicznych) okazało się, że funkcje zdrowotne oraz kulturowe, związane z wartościami duchowymi, nabierają nie mniej istotnego znaczenia niż komercyjne. Chodzi o całościowe spojrzenie m.in. na uwarunkowania zwiększającej się ilości czasu wolnego, mechanizmy tworzenia się odmiennych hierarchii potrzeb jako warunków realizacji celów podróży turystycznych.

Turystyka zrównoważona (w tym np. turystyka alternatywna, agroturystyka lub geoturystyka) jest odnową energii fizyczno-duchowej osoby aktywnej poznawczo; kształtowaniem odpowiedniego sensu życia. Poprzez „bycie w drodze” człowiek realizuje jakieś zadania, podróżuje ku innym i ku własnemu „ja”. Wydaje się jednak, że drogi tej nie dałoby się przebyć bez utrzymania zewnętrznej i wewnętrznej równowagi czynnościowej, a tym samym umiarkowanej pokory turysty wobec swojej „doskonałości”. Doskonałości nie można osiągnąć zarzucając na siebie jedynie plecak i maszerując przed siebie.

„Warunkiem szczęśliwego, pełnego sukcesów życia jest autorefleksja oraz poznanie praw, jakim się podlega. Wraz z ich poznaniem jawi się wolność i władza nad nimi (...). Dopiero wtedy rozumie się prawo treści i formy, a nie będąc już zdany na ślepy w naszym mniemaniu los, możemy świadomie kształtować własną osobowość”<sup>17</sup>.

Uwzględniając autentyczne doświadczenia turystyczne, widzimy dokładniej i zauważamy więcej.

## Bibliografia

1. Dethlefsen T., *Sukces życia*, Kastel, Kraków 1994.
2. Gaworecki W., *Turystyka*, PWE, Warszawa 2007.
3. Karczewski E., *Psychopedagogiczne aspekty otwarcia się w systemie edukacyjnym uczelni wojskowej*, Wyd. WAT, Warszawa 1990.

<sup>17</sup> T. Dethlefsen, *Sukces życia*, Kastel, Kraków 1994, s. 174.

4. Karczewski E., *Turystyka jako otwarcie się i reorientacja postrzegania innych*, „Turystyka i Zdrowie” 2009, z. 1.
5. Karczewski E., *Turystyka zdrowotna czynnikiem psychofizycznego komfortu dobrostanu człowieka*, „Turystyka i Zdrowie” 2010, z. 3.
6. Koziński J., *Transgresja i kultura*, Żak, Warszawa 1997.
7. Kowalczyk A., *Turystyka zrównoważona*, PWN, Warszawa 2010.
8. Kozłowski S., *Granice przystosowania*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1996.
9. Michalska M., *Zdrowie psychiczne: wybrane zagadnienia*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1964.
10. Migoń P., *Geoturystyka*, PWN, Warszawa 2012.
11. Przeclawski K., *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Albis, Kraków 1997.
12. Selye H., *Stres życia*, PZWL, Warszawa 1960.
13. Waitley D., *Ziarna wielkości. Dziesięć najlepiej strzeżonych tajemnic sukcesu*, Studio EMKA, Warszawa 2005.
14. Wiatr I., *Kształtowanie i zarządzanie środowiskiem: podstawy działań w turystyce i rekreacji. Komponenty abiotyczne*, t. 1, Wyd. WSHGiT, Warszawa 2008.

### Strony internetowe

1. [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/duchowosc\\_w\\_zyciu.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/duchowosc_w_zyciu.html) [25.07.2013].
2. [http://opracowania24.com.pl/articles.php?article\\_id=1148](http://opracowania24.com.pl/articles.php?article_id=1148) [28.07.2013].
3. [http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article\\_attachments/attachments/9779/original/Uczest\\_POL\\_2010.pdf?1334719046](http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article_attachments/attachments/9779/original/Uczest_POL_2010.pdf?1334719046) [25.07.2013].
4. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Duchowo%C5%9B%C4%87> [29.07.2013].
5. <http://www.pot.gov.pl/dane-i-wiedza/badania-i-analizy/> [2.08.2013].
6. <http://www.przegląd powszechny.pl/2012/07/01/inna-turystyka/> [4.08.2013].
7. [http://europa.eu/legislation\\_summaries/enterprise/industry/et0004\\_pl.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/enterprise/industry/et0004_pl.htm) [6.08.2013].

### Streszczenie

Artykuł określa współzależność między uprawianiem turystyki i doskonaleniem się podmiotu w aspekcie fizyczno-duchowym. To próba zwrócenia uwagi, że turystyka jako istotna forma aktywności poznawczej stanowi ważne źródło równoważenia „serca” i rozumu w kontekście biopsychicznego oraz społecznego funkcjonowania człowieka. Egzystencja w środowisku ludzkim, a także czynniki przyrodnicze nadają równowadze duchowej szczególne znaczenie.

**Słowa kluczowe:** aktywność turystyczna, równowaga czynnościowa, fizyczne i duchowe ulepszenie życia

### Abstract

Tourism as a form of activity is having a significant influence on the regeneration of the physical and spiritual human forces. It promotes the formation the physical health and motivation to act. In the hereby article scientific materials and own research on the psychological aspects of openness to others have been used.

**Keywords:** tourist activity, functional balance, physical and spiritual improvement of life

## **NOTKA O AUTORZE**

**Dr Edward Karczewski**, Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie, Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie; z wykształcenia psycholog i pedagog, specjalizujący się w dziedzinie psychologii rekreacji i turystyki oraz pedagogiki czasu wolnego; autor wielu publikacji książkowych i artykułów; promotor około 200 absolwentów.