

REGULACYJNY MODEL AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ A EFEKT SOCJALIZACYJNY

Aktywność rekreacyjna podejmowana jest zawsze w określonych warunkach środowiskowo-społecznych. Można więc ją uznać za aktywność behawioralną, ściśle związaną z procesem socjalizacji. Socjalizacja w tym przypadku byłaby formą nabywania przez rekreanta wiedzy, systemu wartości i umiejętności społecznych, pozwalających mu lepiej zintegrować się ze społeczeństwem¹.

Analizując socjalizacyjną funkcję aktywności rekreacyjnej można stwierdzić, że sytuację rekreacyjną stanowią specyficzne, środowiskowo-społeczne uwarunkowania, zwane wymiarami sytuacji rekreacyjnej². Wymiary te określają czas i przestrzeń, w której znajduje się człowiek podejmujący aktywność rekreacyjną, a występujący tu proces regulacyjny między jednostką a otoczeniem będzie miał zawsze charakter psychospołeczny. W części będzie on bowiem należeć do rzeczywistości zewnętrznej (społecznej), a w części do sfery wewnętrznej (psychicznej) jednostki. W ten sposób powstają względnie stałe psychospołeczne wymiary rekreacji, wpływające na proces socjalizacji. Dobra orientacja w natężeniu i hierarchii wspomnianych wymiarów wydaje się być istotnym warunkiem optymalnego dopasowania do nich czynności podejmowanych przez uczestnika rekreacji. Słaba orientacja w przestrzeni tych wymiarów i niewłaściwa ich percepcja może spowodować niski efekt socjalizacyjny, to jest brak spodziewanej poprawy jakości życia i relacji społecznych rekreanta.

Czym są i jak powstają psychospołeczne wymiary rekreacji? Można sądzić, że wymiary te to zbiór określonych zasad, reguł czy też wymogów, ja-

1 A.S. Reber (2000) *Słownik psychologii*. Warszawa.

2 K. Majewska (2003) *Psychospołeczne wymiary prototypu sytuacyjnego w aktywności rekreacyjnej* [w:] T. Rychta, M. Guszowska (red.) *Wkład nauk humanistyczny do wiedzy o kulturze fizycznej. Psychologia sportu*. T. 3. Warszawa.

kim podlega osoba podejmująca aktywność rekreacyjną, wymogów, którym musi ona sprostać, aby osiągnąć najlepszy efekt przystosowawczy³.

Rozpatrując liczne koncepcje dotyczące rozumienia sensu rekreacji i zakładając, że w koncepcjach tych znajdują się pojęcia opisujące najbardziej typowe przejawy tej aktywności można na tej podstawie podjąć próbę ustalenia głównych wymiarów sytuacji rekreacyjnej. Wspomniane koncepcje wynikają bowiem najczęściej z bogatego warsztatu badawczego, różnorodnych eksperymentów i analiz teoretycznych ich twórców⁴.

Na podstawie cytowanych źródeł utworzono zbiór pojęć określających typowe dla aktywności rekreacyjnej wymiary, które mogą determinować jej znaczenie dla procesu socjalizacji. Częstość występowania wspomnianych wymiarów zadecydowała o ich hierarchii. Na tej podstawie do najbardziej istotnych wymiarów sytuacji rekreacyjnej tworzących jej psychospołeczną przestrzeń zaliczono wymiary: wypoczynku (48), rozrywki (29), czasu wolnego (28), samodoskonalenia (22), aktywności ruchowej (16), dobrowolności (12), oddziaływania społecznego (8), bezinteresowności (6) i współzawodnictwa (1)⁵

Można sądzić, że udział powyższych wymiarów w tworzeniu psychospołecznego efektu socjalizacji przez rekreację nie jest jednakowy, a jego zasadniczą część tworzą wymiary, które w analizowanych definicjach rekreacji występują najczęściej. Dlatego przyjęto, że najistotniejsze z nich to te, które przytaczane są co najmniej w połowie analizowanych definicji rekreacji. Informacje na ten temat przedstawiono w poniższej tabeli.

3 S. Kowalik (1991) *Analiza psychologicznych koncepcji aktywności ruchowej w aspekcie zastosowań psychologii sportu*. „Zeszyty Naukowe” nr 64, AWF Kraków.

4 Wśród wykorzystanych w pracy źródeł znalazły się takie opracowania jak: M. Demel, W. Humen (1970) *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*. Warszawa; A. Kamiński (1982) *Funkcje pedagogiki społecznej*. Warszawa; *Mała encyklopedia sportu* (1987) Warszawa; R. Winiarski (1989) *Wstęp do teorii rekreacji*. Kraków; R. Winiarski (1990) *Metodologiczne problemy badań motywacji aktywności rekreacyjnej człowieka [w:] Psychologiczne i społeczne uwarunkowania rekreacyjnej działalności sportowej*. Poznań; T. Wolańska (1997) *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*. Warszawa; B.J. Kunicki (1997) *Rekreacja fizyczna [w:] Z. Krawczyk (red.) Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna – sport*. Warszawa; K. Czajkowski (1979) *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa. Poza polskimi źródłami uwzględniono też opinie niektórych autorów zagranicznych jak: D. Riesman (1953) *The Lonely Crowd, a study of the Changing American Character*. New York; J. Dumazedier (1962) *Realite du loisir et ideologie*. „L'Esprit” nr 6; G. Friedman (1956) *Le travail en miettesspecialisation et loisil*. Paris. J.A. Nesbit, P. Brown, J. Murphy (1970) *Recreation and Leisure Service for the Disadvantaged*. Philadelphia; Ch. Cooper (1993) *An Introduction to Tourism [w:] Ch. Cooper, J. Fletcher, D. Gilbert, S. Wanhill: Touris. Principles and Pracitice*. London; *The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine* (1994) Oxford, New York, Tokyo oraz definicje z *Longman Dictionary of Contemporary English* (1989).

5 Liczby w nawiasach oznaczają częstość cytowań danego wymiaru w analizowanych źródłach.

Tab. 1. Częstość występowania poszczególnych wymiarów aktywności rekreacyjnej

Wymiar sytuacji rekreacyjnej	Udział poszczególnych pojęć w procentach	Częstość występowania wśród 30 definicji
Wypoczynek	28,2	90
Rozrywka	17,1	86,6
Czas poza obowiązkami	16,5	76,6
Samodoskonalenie	12,9	53,3
Aktywność fizyczna	9,4	50
Dobrowolność	7,3	40
Oddziaływanie społeczne	4,7	20
Bezinteresowność	3,5	13,3
Współzawodnictwo	0,6	3,3

Źródło: K. Majewska (2003), *op. cit.*

Dane przedstawione w tabeli tworzą teoretyczny zbiór psychospołecznych wymiarów rekreacji wpływających na proces socjalizacji. Należy sądzić, że do wymiarów tych powinien dobrze „dopasować się” rekreant, aby zapewnić sobie odpowiedni efekt socjalizacyjny.

Poniżej przedstawiamy krótką charakterystykę wyłonionych wymiarów:

Wymiar wypoczynku – pobudzający umiejętność podporządkowania się zasadom zdrowotności, połączonej z chęcią poprawy wydolności organizmu, poprawy lub utrzymania określonej sylwetki i urody; związany z kontaktem z innymi ludźmi i z przyrodą, zapewniającym wyciszenie, odprężenie i relaksację, również nastawione na konieczność regeneracji sił fizycznych i psychicznych po pracy i nauce.

Wymiar rozrywki i zabawy – pobudzający umiejętność działania bez zobowiązań, połączonej z czerpaniem przyjemności ze współuczestnictwa w danej formie rekreacji oraz odczuwaniem radości, satysfakcji płynącej z konieczności oderwania się od codziennego życia i jego problemów przy jednoczesnym, lepszym spostrzeganiu granic systemu wartości społecznych. Wyzwalający ludyczną naturę człowieka.

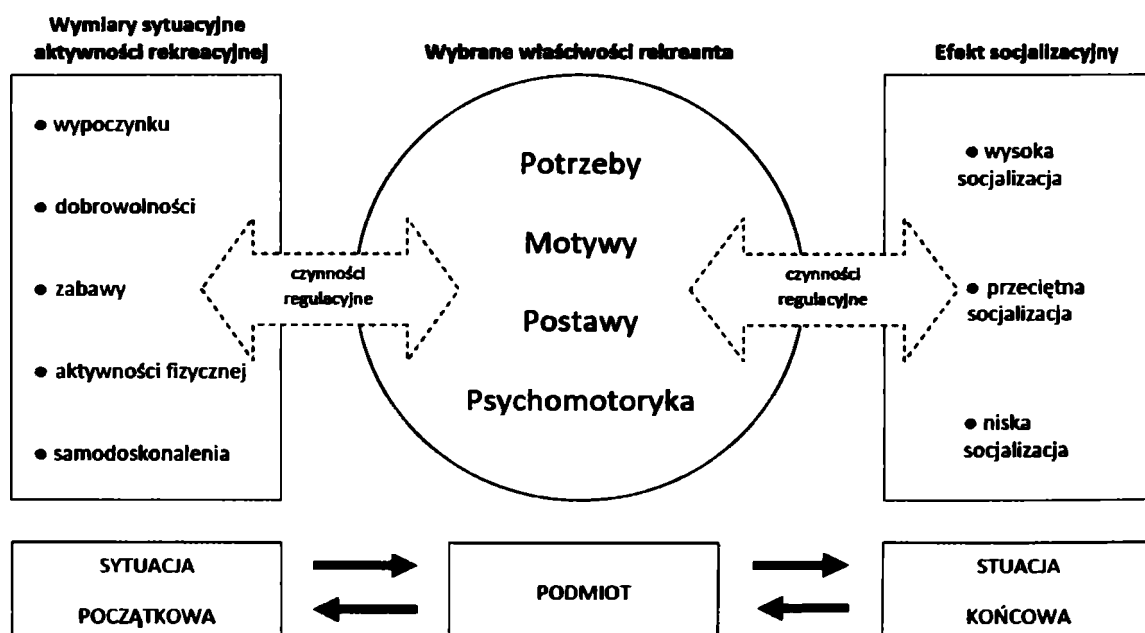
Wymiar czasu wolnego – wymagający działania poza obowiązkami, aktywizujący zdolność podejmowania decyzji w warunkach wolności wyboru, uwzględniającego także dobro innych w czasie nie objętym pracą, nauką, obowiązkami rodzinnymi, społecznymi czy domowymi, co wymaga umiejętności wygospodarowania czasu w oderwaniu od interesów, kariery, „robienia” pieniędzy. Zdolność do ucieczki od pracoholizmu.

Wymiar samodoskonalenia – pobudzający umiejętność działania zgodnie z zainteresowaniami, wymagającego umiejętności stymulowania ich rozwoju, pogłębiania wiedzy przez samokształcenie osobowości oraz dbałość o szeroko rozumiany rozwój własny i osiągnięcie przez rekreację wyższych kompetencji społeczno-zawodowych pozwalających lepiej zintegrować się ze społeczeństwem. Rekreacja progresywna.

Wymiar aktywności ruchowej – rozumiany jako wymóg aktywizujący zaangażowanie motoryczne, pobudzający układ ruchowy do stosowania odpowiedniej techniki ruchu, związany z wydolnością, sprawnością fizyczną, odnoszący się do naturalnej potrzeby ruchu, związany z zasadą odczuwania zadowolenia ze zmęczenia wysiłkiem fizycznym ale także rozwojem prozdrowotnych postaw społecznych. Dostrzeganie i akceptowanie harmonii cielesno-duchowej.

Regulacyjny model aktywności rekreacyjnej

Wiedza na temat psychospołecznych wymiarów rekreacji może stanowić dobry punkt wyjścia dla analizy innych ważnych zmiennych, tworzących omawiany tu regulacyjny model aktywności rekreacyjnej w kontekście jej funkcji socjalizacyjnej. Będą do nich należeć, obok przedstawionych już wymiarów sytuacyjnych (sytuacja początkowa), także określone właściwości psychiczne rekreanta (podmiotu) oraz sam efekt socjalizacyjny (sytuacja końcowa) jako skutek czynności regulacyjnych, mających charakter podmiotowo-sytuacyjny. Można sądzić, że będzie on wynikać z odpowiedniego dopasowania do wybranych właściwości rekreanta poszczególnych wymiarów sytuacji rekreacyjnej. Całość regulacyjnego modelu aktywności rekreacyjnej z uwzględnieniem efektu socjalizacyjnego przedstawiono na ryc. 1.



Ryc. 1. Aktywność rekreacyjna a efekt socjalizacyjny – model regulacyjny

Główną zmienną niezależną omawianego modelu stanowi podmiot, wraz ze swoimi specyficznymi czynnościami regulacyjnymi i właściwościami psychicznymi, do których można zaliczyć m.in. jego potrzeby i procesy motywacyjne zwane napędowymi właściwościami osobowości, a także stanowiące formę ich ekspresji postawy oraz psychomotorykę. Wymiary sytuacyjne (wypoczynek, dobrowolność, zabawa, aktywność fizyczna, samodoskonalenie) tworzą przestrzeń zmiennych niezależnych pośredniczących, zaś zmienną zależną są tu oczywiście zmiany w poziomie socjalizacji, osiągnięte przez podmiot w sytuacji końcowej na drodze procesu regulacji (wysoka socjalizacja, przeciętna socjalizacja, niska socjalizacja).

Opis przestrzeni poszczególnych zmiennych i ich operacjonalizacja obejmuje obok zmiennych podmiotowo-sytuacyjnych także podstawowe czynności regulacyjne podejmowane przez podmiot. To właśnie one w opisywanym modelu socjalizacji przez rekreację przesądzają o właściwej percepcji wymiarów sytuacyjnych jak i efektywnym ich dopasowaniu do wybranych właściwości psychicznych i osiągniętym przez rekreanta poziomie socjalizacji. Wszystko to następuje zarówno przez podmiotową regulację wymiarów sytuacyjnych jak i planowanych celów rekreacyjnych, a także bieżącą ocenę uzyskiwanych wyników, efektów rekreacji⁶.

Ruchowa aktywność rekreacyjna jako czynnik socjalizacji

Szczególne znaczenie ruchowej aktywności rekreacyjnej dla zapewnienia wysokiego efektu socjalizacyjnego rekreacji znajduje potwierdzenie w licznych pracach badawczych⁷ w tym m.in. w opracowaniu WHO wskazującym, iż regularna ruchowa aktywność rekreacyjna zapewnia odpoczynek i odprężenie i jest dobrą okazją do angażowania się w satysfakcjonujące relacje społeczne, wzmagające poczucie wysokiej jakości życia⁸.

Jest tak m.in. dlatego, że przy podejmowaniu określonych form rekreacji ruchowej mimo, że jest to aktywność wolnoczasowa i poza obowiązkami, to jednak dla osiągnięcia specyficznego, socjalizacyjnego efektu rekreacyjnego konieczne jest przestrzeganie pewnych szczególnych reguł psychospołecznych. Należą do nich reguły indywidualizacji, specyficzności, stopniowego

6 T. Tomaszewki (1985) *Człowiek jako podmiot i człowiek jako przedmiot* [w:] J. Reykowski (red.) *Studia z psychologii emocji, motywacji i osobowości*. Wrocław.

7 T. Wolańska (1989) *Rekreacja ruchowa* [w:] Z. Krawczyk, R. Przewęda, T. Ulatowski (red.) *Raport o kulturze fizycznej w Polsce*. Warszawa; R. Winiarski (2011) *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego* [w:] R. Winiarski (red.) *Rekreacja i czas wolny*. Warszawa.

8 C. Włodarczyk (1994) *Promocja zdrowia i polityka zdrowotna* [w:] J. Karski, Z. Słońska, B. Wasilewski (red.) *Promocja zdrowia*. Warszawa; H. Sęk (2000) *Zdrowie behawioralne* [w:] J. Stralau (red.) *Psychologia*. Gdańsk; J. Gracz, T. Sankowski (2001) *Psychologia w rekreacji i turystyce*. Poznań.

zwiększania obciążeń i cykliczności⁹ Indywidualizacja w odniesieniu do ruchowej aktywności rekreacyjnej polega na odpowiednim dobraniu celów i zadań rekreacyjnych do szeroko pojętych psychofizycznych możliwości jednostki, które wcześniej warto rozpoznać w kontekście zdrowia i zdolności psychomotorycznych. Specyficzność wyraża się w dostosowaniu planowanych ruchowych czynności rekreacyjnych i ćwiczeń przygotowawczych do danej formy rekreacji. Ta swoista rozgrzewka ma na celu osiągnięcie odpowiedniej gotowości do realizacji zaplanowanego efektu rekreacyjnego i satysfakcji. Zasada stopniowego zwiększania obciążeń, to nic innego jak metodyczne stopniowanie trudności podejmowanych ruchowych zadań rekreacyjnych. Oznacza ona, że poziom aktywności rekreacyjnej powinien być stopniowo podwyższany w celu stałego stymulowania wzrostu poczucia jakości życia. Wymaga to znacznego osobistego zaangażowania rekreanta w dążeniu do realizacji jego potrzeb społeczno-rozwojowych. Cykliczność w ruchowej aktywności rekreacyjnej polega na systematycznym jej podejmowaniu. Stosowanie tej zasady – jednej z ważniejszych w dążeniu do podwyższania jakości życia przez rekreację – ma na celu zapewnienie człowiekowi stałego dopływu pozytywnych bodźców psychospołecznych, typowych dla rekreacji. Bez niej staje się ona zachowaniem przypadkowym, a nie intencjonalnym i umotywowanym działaniem jednostki, wyrażającym jej trwałą prospołeczną postawę prorekreacyjną.

Jak widać z powyższych rozważań, wśród istotnych wartości socjalizacyjnych, które człowiek może rozwijać poprzez uczestnictwo we właściwie zorganizowanej rekreacji, mogą znaleźć się m.in.: zaangażowanie osobiste, poczucie odpowiedzialności oraz zdolność wyboru i podejmowania czynności prozdrowotnych, a co najważniejsze ich konsekwentnej realizacji i kontroli. Są to wszystko wartości związane z poczuciem wysokiej jakości i sensu życia, a więc, jak można sądzić, z wysokim efektem socjalizacyjnym. Ich znaczenie jest tym większe, że ruchowa aktywność rekreacyjna to jedna z form aktywności podejmowana w czasie wolnym poza obowiązkami z własnego i nieprzymuszonego wyboru. A dobrowolność wyboru i poczucie sprawstwa, to przecież jedno z podstawowych kryteriów właściwej socjalizacji, które uruchamia osobistą sferę doznań psychicznych, zgodną z najistotniejszymi potrzebami jednostki i społeczeństwa¹⁰.

Strategie i zmiany socjalizacyjne w aktywności rekreacyjnej, podsumowanie

Proces socjalizacji przez rekreację można oprzeć na dwóch zasadniczych strategiach. Pierwsza polega na odpowiednim doborze lub dostosowaniu wa-

9 A. Jaskólski (red.) (2002) *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. Wrocław.

10 Por. M. Argyle (2004) *Psychologia szczęścia*. Wrocław.

runków zewnętrznych (wymiarów sytuacyjnych) do własnych celów jednostki. Druga strategia oparta jest na czynnościowo-sytuacyjnej regulacji podmiotowych standardów rekreanta. Pozwala ona na zmianę sposobu doświadczania przez niego psychospołecznych wymiarów rekreacji, tak aby były one zgodne uznawanymi wartościami społecznymi. W ten sposób wzrost socjalizacji występuje m.in. jako składnik podwyższania jakości kontaktów społecznych. Do podstawowych zmian w socjalizacji będących następstwem aktywności rekreacyjnej (efektem socjalizacyjnym) można zaliczyć m.in.:

- wytrwałość w samorealizowaniu się i związaną z nim radość bycia aktywnym,
naukę komunikowania ocen i uczuć wobec siebie i innych,
ułatwienie dążenia do osiągania wartości osobistych, społecznych i estetycznych,
podnoszenie sprawności fizycznej,
przeciwdziałanie jednostronności i monotonii na rzecz wszechstronności i alternatywnych form działania,
kształtowanie spontanicznej odpowiedzialności za siebie i innych,
ułatwianie podejmowania decyzji i dokonywania wyborów moralnych wpływających na zmianę osobistych wartości, związanych z dbałością o szeroko pojęte zdrowie¹¹.

W podsumowaniu pragniemy ponownie podkreślić szczególną wartość ruchowej aktywności rekreacyjnej w procesie socjalizacji i wskazać, że dla zwiększenia jego efektywności należy podejmować próby psychospołecznej analizy rekreacji jako ciągle zmieniającego się zjawiska społecznego. Posiadającego określone wymiary sytuacyjne, których opis i objaśnienie nie tylko poszerza ogólną wiedzę na temat psychospołecznych uwarunkowań współczesnej rekreacji, lecz także przyczynia się do pogłębiania świadomości poznawczej w odniesieniu do kryteriów wyboru odpowiedniej formy rekreacji, zarówno przez osoby w niej uczestniczące jak i organizatorów rekreacji¹².

W omówionym regulacyjnym modelu rekreacji, poza psychospołecznymi wymiarami sytuacji rekreacyjnej oraz związanymi z nią określonymi efektami socjalizacyjnymi w postaci wzrostu jakości życia, podstawowe znaczenie mają też wybrane właściwości psychiczne podmiotu (rekreanta), do których można zaliczyć potrzeby i motywy ze względu na ich dynamizujący wpływ na czynności rekreacyjne człowieka oraz postawy z uwagi na aspekt behawioralny, przejawiający się w wyborze określonych form rekreacji i psychomotoryce rekreanta.

11 Z. Żukowska (2005) *Jak sport może wpływać na poprawę jakości życia*. „Kultura Fizyczna” nr 11-12.

12 J. Grac (2011) *Psychologia rekreacji* [w:] R. Winiarski (red.) *Rekreacja i czas wolny*. Warszawa.

Określenie przebiegu procesów regulacyjnych, jakie mogą zachodzić między podejmowaną formą aktywności rekreacyjnej, wybranymi właściwościami podmiotowymi oraz, co szczególnie ważne, poziomem zmian w socjalizacji, to naszym zdaniem najwłaściwsza droga od rekreacji do socjalizacji. Dopasowanie poprzez proces regulacji wspomnianych właściwości do wymogów sytuacyjnych, występujących w konkretnej formie aktywności rekreacyjnej, może skutecznie wpływać na jej efektywność, czyli na osiągnięcie oczekiwanego efektu socjalizacyjnego.